

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

# ПОРТАЛ



№1

январь 2017

цена:

1,5 лари

**Целебные  
пряности**

стр.14

**7 способов  
снять стресс**

стр.19

**Чем занять  
ребенка в каникулы?**

стр. 26

**Волшебство  
новогодней ночи**

стр.4

**Людмила Иванова**

**“Не падать духом!”**

стр.20-21

# С НОВЫМ ГОДОМ!

**ПОТОМСТВЕННАЯ  
ЯСНОВИДЯЩАЯ**

**НЕЛЛИ**

**БИЧИКАШВИЛИ**

**ПРИЕМ ПО ЗАПИСИ**

**ТЕЛ.: 5.93-30-65-51;**

**5.99-20-37-64;**

**214-20-65**

**КАЛЕНДАРЬ**

**2017**



**ЦЕНТР НЕЗАВИСИМОЙ СУДЕБНОЙ  
ЭКСПЕРТИЗЫ "ВЕКТОР"**

Центр предоставляет высокопрофессиональную гарантию качества и предлагает следующие виды экспертиз:

- медицинская,
  - фоноскопическая,
  - габитоскопическая,
  - криминалистическая,
  - графологическая,
  - инженерная,
  - товарная,
  - финансовая,
  - автотехническая
- и др.



Адрес: Аллея Давида Агмашенебели, 9 км.  
Тел.: 214-41-62, 218-24-47, 577-40-41-52  
[www.expertise.ge](http://www.expertise.ge)

**СИЛЬНЕЙШАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ  
ЛЕНА**

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



АДРЕС: ул. Бека-Опизари, 2 / ул. Гришашвили, 53  
(Ортачала, вверх за церковью св. Николая).  
272-40-18, 5.99-15-24-37, 5.98-15-24-37  
Инд.предприятие, регистрационный №В 10163958

**АДВОКАТСКАЯ КОНТОРА  
ЭМЗАРА ГЕТИАШВИЛИ**



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

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

Контакт : 5.99-56-17-79

УЖЕ В ПРОДАЖЕ НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ

**100 СКАНДВОРДОВ**

ЭТО – ВАШ ШАНС ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ЗРУДИЦИЮ!



**ПОТОМСТВЕННАЯ  
ЯСНОВИДЯЩАЯ**

**НЕЛЛИ  
БИЧКАШВИЛИ**

Прием по записи

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

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

**ПОТОМСТВЕННАЯ ГАДАЛКА АННА**

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

Тел.: 279-35-90;  
558-53-25-07.



**ЯСНОВИДЯЩАЯ СЕЛИНА**

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

АМУЛЕТЫ ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ, ИГРОВОЙ И НАРКОЗАВИСИМОСТИ.

ТАЛИСМАНЫ И АМУЛЕТЫ, ИЗМЕНЯЮЩИЕ СУДЬБУ.

ФЗН-ШУЙ ДЛЯ ДОМА И КАРЬЕРЫ.

Тел.: 296-95-10;  
5.99-37-59-58.



**СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА**

**Кети Мчедлидзе**

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

# ВОЛШЕБСТВО НОВОГОДНЕЙ НОЧИ: КАК ПРАВИЛЬНО ЗАГАДЫВАТЬ ЖЕЛАНИЯ

Приближается Новый год - праздник, который многие считают главным среди прочих, волшебным, ну и конечно, самым любимым. Это не просто формальная смена на календарях одного года другим. Это символ того, что мы расстаемся не только с 2016-ым годом, но и со всеми проблемами, что приключились с нами за последние 365 дней, обидами, ссорами, болезнями, неудачами... Символ начала новой жизни, некоего «чистого листа». Отсюда и различные традиции: проводы года уходящего (в некоторых странах, например, в самую главную ночь года принято еще и выкидывать старые вещи из окна, дабы освободить место для нового и хорошего), встреча наступающего года с богато накрытым столом, самые искренние пожелания для родных, близких нам людей и - загадывание заветных желаний под бой курантов. Казалось бы, что может быть проще: со звоном бокалов подумать о деньгах, карьере или большой и чистой любви, а потом три сотни последующих дней ждать Чуда. А может, и вовсе, утром 1 января уже забыть об этом желании, точнее - псевдожелании. Вы удивитесь, но... Загадывать желания нужно уметь.



## ОПРЕДЕЛИТЕСЬ С ТЕМ, ЧТО ДЛЯ ВАС НА САМОМ ДЕЛЕ ВАЖНО

Вы знаете, чего хотите от жизни? Наверняка, вы кивнули головой и сказали: «Конечно». Но часто мы обманываем сами себя. Просим какую-то глупость, прикрывая действительно нужное, то, что просит душа. Вот, если душа просит отдыха, допустим, «Бросить все и махнуть на Бали на месяц» - это действительно мечта. А вот «Мира во всем мире» или «Просто счастья» просить глупо. И бессмысленно, конечно. Ваш скромный посыл в никуда не изменит международную политическую обстановку, а присылать «То, сама не знаю что. Счастье, в общем» великий и всемогущий Космос даже не потрудится. Заветную путевку на тропический остров? Почему бы и нет!

## БУДЬТЕ КОНКРЕТНЫ В СВОИХ ЖЕЛАНИЯХ

Ваша мечта должна быть четко сформулированной и выполнимой. «Хочу стать богатой» - это как раз та самая псевдоцель, о которой вы забудете, не успев еще допить бокал шампанского, потому, как она совер-

шенно нереальна и неосязаема. Правильным, то есть имеющим вполне допустимые шансы на исполнение, следует считать желание «Хочу к 31 декабря 2017 года заработать 1 миллион лари». Само слово «заработать» уже делает вашу цель понятной: вы не ждете, что у вас объявится очень богатый дальний родственник в Швейцарии или у вас утром первого января из ниоткуда появится под елкой кейс, полный новеньких зеленых купюр. К тому же, в такой формулировке вы указываете конкретные сроки и цифры для исполнения.

## ВИЗУАЛИЗИРУЙТЕ ВАШИ ЖЕЛАНИЯ

Вы должны видеть конечный результат вашей мечты. Не «Хочу быть красивой», а «Хочу выглядеть привлекательно, ухоженно, быть стильно одетой, стройной». Продумайте финальный образ до мелочей вместе с путями решения поставленных задач: сбросить 10 килограммов до 1 июня (купить абонемент в фитнес-клуб), сделать красивую стрижку, обновить гардероб, добавить в него больше вкуса и стиля, добиться ровной и глад-

кой кожи (посещать косметолога, хотя бы 2 раза в месяц) и тому подобное. Чем больше деталей вы продумаете, тем выше, говоря языком экономистов, конверсия вашей мечты. Если есть возможность, повесьте на видное место картинку с желаемым: фото солнечного берега на Бали, изображение сногшибательной модели из рядов Victoria's Secret, дизайн-макет квартиры в только что построенном доме со всей обстановкой и милыми домашними штучками.

Желательно мечту зафиксировать на бумаге, например, завести специальный дневник, планер, в котором вы ежедневно будете отчитываться перед самой собой о совершенных вами подвигах во благо Мечты. Это не позволит вам забыть о начатом, спустя неделю-две, научит планировать свои текущие подзадачи и контролировать их исполнение, выделяя успехи и ошибки.

## МОТИВИРУЙТЕ СЕБЯ

Лучший способ заставить желание сбываться - всем сердцем хотеть этой самой «сбытки». Как заставить себя действительно хотеть? Проверенным народным методом под названием «Очень болезненный кнут и очень сладкий пряник». Задекларируйте свою цель на бумаге (с подписью, датой и всеми регалиями), а лучше - в соцсетях, чтобы не отвертеться потом, мол, бумага все простит да забудет. Или заключите пари с лучшей подружкой, не забыв все так же задокументировать на двух листах бумаги. В декларации назначьте себе «штраф», наказание за невыполнение поставленной цели. Например, «Если я не сброшу 10 килограммов до 1 июня, я поставлю на аватарку фотографию жирной свиньи с подписью «Я толстое и безвольное животное». Не забудьте и про поощрение: «Если я выполню поставленную цель к означенному сроку, то позволю себе шопинг в любимом магазине (указываем название) на такую-то сумму».

Можете назначить себе штрафы и поощрения на короткие промежутки времени: на неделю или месяц.

## МЫСЛИТЕ ПОЗИТИВНО

Понятно, что не все будет гладко на вашем пути к воплощению мечты в жизнь. Не закливайтесь на неудачах, делайте нужные выводы из собственных промахов и - идите дальше. Цените то, что дает вам жизнь: удачи и ошибки, а значит, бесценный опыт, события и окружающих людей. А самое главное - не бойтесь говорить «Хочу». Помните, как в мудрой Библии сказано: «Просите и дано вам будет»? Просите! Желайте! Мечтайте! И будет вам дано.

# Медицинское приложение для всех

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

## Знаете ли вы, что...

✿ Питание 6 раз в день небольшими порциями - самая эффективная и простая защита от болезней сердца. Ученые, наблюдавшие за несколькими тысячами добровольцев, выяснили, что такой режим питания снижает риск сердечных недугов на 32%.

✿ Бессонная ночь так же вредна, как сотрясение мозга. Шведские ученые выяснили, что в обоих случаях в крови человека повышается уровень токсинов. Если человек не спит, то токсинов становится слишком много. И это приводит к головной боли и заторможенности.

✿ Медики обнаружили аллергию на воду. Для некоторых людей даже обычный душ - испытание. При контакте с водой возникает жжение и зуд, появляются волдыри. Эта реакция напоминает крапивницу и длится от 15 до 90 минут. Такая аллергия тоже лечится антигистаминными препаратами - мазями или таблетками.

Это растение используется в народной медицине для лечения и предупреждения многих болезней.

## Целитель хмель

➔ От ушибов, растяжений и гнойничков на коже сухие шишки хмеля разотрите в порошок и смешайте с нутряным свиным жиром в пропорции 1:1. Потомите на водяной бане 2-3 часа. Храните в закрытой стеклянной банке в холодильнике.

➔ При радикулите и артрите залейте 3 ст. ложки измельченных свежих шишек хмеля 0,5 л водки, настаивайте в теплом темном месте 10 дней, процедите. Смазывайте настойкой больные места.

➔ Для оздоровления печени пейте свежий сок из хмеля. Листья, стебли и молодые шишки пропустите через мясорубку и отожмите сок через марлю. Каждый день выпивайте по 2 ст. ложки сока, раз-

веденного в 1 стакане теплой воды.

➔ При бессоннице, повышенной нервозности съедайте по 1/2 чайн. ложки порошка из шишек хмеля 3 раза в день за полчаса до еды, запивая водой. Курс - 1-2 недели.

➔ При головной боли приложите свежие листья хмеля на затылок, лоб и темечко и закрепите.

➔ При неврите слухового нерва возьмите в равных частях шишки хмеля, корень родиолы розовой, корень пиона, корень солодки и корень синюхи голубой, цветки бессмертника. 1 ст. ложку сбора залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 6 часов. Закапывайте в каждое ухо по 2 капли и принимайте внутрь по 100 мл 3 раза в день.



## ВАРЕНЬЕ ИЗ ОДУВАНЧИКОВ СНИЖАЕТ ДАВЛЕНИЕ БЕЗ ТАБЛЕТОК

Хочу поделиться рецептом этого чудодейственного варенья. Соберите 400 цветков одуванчика, тщательно помойте и замочите на сутки. Потом воду слейте, еще раз цветы промойте и смешайте с 2 лимонами, нарезанными вместе с цедрой (если нет лимона, можно положить 1 чайн. ложку лимонной кислоты). В смесь добавьте 0,5 л кипящей воды, кипятите 15 минут на слабом огне. Затем остудите, процедите, добавьте 1 кг сахара и варите,

пока варенье не станет по цвету и густоте напоминать мед. Принимайте по 1 чайн. ложке, и давление упадет на 10 единиц. Если хотите, чтобы оно упало на 20 единиц, съешьте 2 чайн. ложки варенья. Храните в холодильнике. Срок хранения около года - до следующего цветения одуванчиков.

**О. Рогожкина.**



## Благодарность и прощение

Для сохранения здоровья поможет следующий психологический прием. Выпишите на бумагу

все, за что вы кому-либо (или жизни в целом) благодарны. Чувство благодарности делает нас счастли-

выми, а значит, продлевает жизнь. Вы однозначно проживете намного дольше, если не держите зла на других. Научитесь прощать и отпускать нанесенные вам когда-то обиды.

## Новости

✓ Препарат от аутизма пытаются создать в Австралии. Применяться он может и при других расстройствах психики, например повышенной тревожности. В аптеках это лекарство появится в ближайшие пять лет.

✓ Китайские ученые нашли молекулу, которой под силу восстанавливать поврежденные болезнями ткани печени, кишечника и кожи.

✓ Для диагностики и лечения болезней разработаны съедобные батарейки. Помешать их будут в медицинские устройства, которые вводят в организм человека. Батарейка сможет работать 18 часов, а потом растворится без вреда для здоровья.

✓ За рубежом появился новый градусник, который измеряет температуру всего за 2 секунды. Он уже продается в США и вскоре поступит в продажу и в других странах.

✓ Иностранные медики создали первую вакцину от хламидиоза. С ее помощью женщины смогут защититься от коварной инфекции, передаваемой половым путем. Вакцина будет вводиться через нос.

✓ Российские физики создали рубашку, которая охлаждает тело на 4 градуса. Новая ткань - тончайшая пленка с крошечными отверстиями, в сотню раз меньше человеческого волоса - отражает солнечные лучи и позволяет поту испаряться.

✓ Скоро «умные» операционные швы будут не только залечивать раны, но и следить за состоянием пациента. Медики из США создают новый шовный материал с вплетенными в него специальными датчиками. Они смогут отслеживать температуру, давление, уровень сахара в крови и даже состояние стресса.



## КАК СНЯТЬ СТРЕСС

**В жизни человека, как правило, случаются моменты, когда он испытывает стресс или тревожное состояние, при котором у него вырабатывается гормон адреналин, основная функция которого, заставить организм выживать. Стресс – нормальная часть человеческой жизни и необходим в определенных количествах. Иногда он выполняет роль, своего рода, вызова или мотивации, необходимой для полноты эмоций, даже в случае, если речь идет о выживании.**

**В** принципе, состояние тревоги помогает человеку справиться с внешними опасностями, заставляя мозг интенсивно работать и приводя организм в состояние готовности к действию. Когда страхи и тревоги начинают подавлять человека влиять на его повседневную жизнь, могут возникать, так называемые, тревожные расстройства – паническое состояние, боязнь потерять работу, общее беспокойство и т.д. Эти симптомы обычно начинают проявляться в возрасте после 18-20 лет.

Они расцениваются как хронические заболевания, которые могут прогрессировать без лечения, считает мэр грузинской терапии **Михаил ДЖАНАШВИЛИ**. Причины стресса – это переезд на новое местожи-

тельство, смерть близкого человека, смена работы, денежные проблемы, споры, семейные отношения, развод, недосыпание. А симптомы могут постепенно нарастать или появляться внезапно, буквально, в течение нескольких минут. Приступы паники обычно длятся недолго, протекают в виде эмоциональных взрывов, сопровождающихся чувством ужаса и такими реакциями организма, как усиленное сердцебиение и потение. Два главных признака стресса – неконтролируемая тревога и беспокойство. К симптомам также можно отнести усталость, раздражительность, нетерпеливость, бессонницу. Стрессы могут приводить к приступам паники, для которых характерны боль и чувство дискомфорта в грудной клетке, удушье, озноб

и резкое повышение температуры, дрожь, тошнота, боль в животе.

От стресса могут быть осложнения, - продолжает врач М.Джанашвили. Это – постоянные головные боли, боли в спине, запор, диарея, повышение артериального давления, сердечно-сосудистые заболевания. Как же надо вести себя при стрессовом состоянии? - нам часто задают такой вопрос пациенты. Специалисты рекомендуют делать регулярно зарядку, чем человек улучшает свое здоровье и самочувствие, повысит способность организма реагировать на стресс.

Последние исследования ученых подтвердили, что для многих женщин, например, самое эффективное лекарство от стресса – это уборка в доме. При активных физических

действиях изменяется гормональный фон, интенсивнее работают органы, выводя шлаки из организма, улучшается настроение. Физическая нагрузка плюс спокойный повседневный домашний труд, снимают стрессовое состояние.

Когда человек находится в тревожном состоянии, он не должен употреблять алкоголь, надо ограничить себя в применении кофеина, поучиться противостоять своим страхам. Если врач прописал ему необходимые лекарства, то строго надо следовать его указаниям по их приему.

Для оценки вашего состояния в динамике, продолжайте посещать лечащего врача в процессе лечения. Имейте в виду, что вероятнее всего потребуются определенное время, чтобы наступил эффект от лечения. Но прежде чем принимать натуральные препараты для лечения стресса, тревожных состояний, обязательно посоветуйтесь с врачом, т.к. некоторые лекарства, продаваемые без рецепта, могут вступать во взаимодействие с другими препаратами и вызывать серьезные побочные свойства.

**Беседовал  
Роберт МЕГРЕЛИ.**

### Целебное молоко придало дедушке сил

**Н**аш замечательный дедушка сильно ослаб, потому что в начале весны переболел гриппом, а потом - бронхитом. Посоветовали подпитать его грецкими орехами. Но, увы, ему нечем их жевать. Мы придумали оригинальный рецепт орехового молока. 100 г ядер грецких орехов прокалили в горячей духовке на сковороде (поставили в разогретую духовку и тут же выключили ее). Через 15 минут достали, орехи пересыпали в стеклянную тарелку, чтобы остыли. Затем измельчили в порошок, залили 0,5 л теплого молока, добавили немного ванилина и 3 чайн. ложки меда. Напиток готов, но лучше дать ему настояться 20 минут, время от времени перемешивая. Дедушка начал пить целебное молоко, и ему полегчало, стал выходить на улицу, даже на дачу собирается.

**К. Савельева.**

### Первые признаки остеопороза

**З**аметить первые признаки остеопороза, то есть хрупкости костей, несложно. Можно сказать, что болезнь не прячется, а заявляет о себе почти сразу. Чтобы не допустить переломов, вовремя обратитесь к врачу и пройдите тест. Вот что должно вас насторожить:

- ✓ ночные судороги в голених и стопах;
- ✓ боль в костях и пояснице;

- ✓ появление «вдовьего горба» - искривление позвоночника вперед;
- ✓ быстрая и сильная утомляемость;
- ✓ избыточный зубной налет и пародонтоз;
- ✓ ломкость или размягчение ногтей;
- ✓ преждевременное поседение и облысение;
- ✓ учащенное сердцебиение.

#### Полезно знать

**В**сасывание сахара замедляется, если первым делом съесть салат из свежей капусты, насыщенной клетчаткой. Капуста создаст в желудке нечто вроде «подушки», на которую ляжет все остальное съеденное, и всасывание сахара будет замедлено.



**В общественных местах все чаще можно встретить людей в медицинских масках – наступил сезон простуд. Как не заразиться и уберечь здоровье в это время?**

## Три мифа о простуде



### 1. Заболел, потому что замерз.

Любая простуда - это инфекционное заболевание, а не просто вы переохладились и заболели. Холод может играть свою роль в развитии недуга, но причина его в любом случае - микроорганизмы. Например, переохлаждение ног вызывает спазм сосудов в полости носа. В результате, температура здесь снижается: у закаленного человека на 0,5 градусов, у незакаленного - на 1,5 градусов. Это ослабляет защитные силы, и вирусы или бактерии могут вызвать болезнь. Откуда они берутся? Все люди являются их носителями. Исследования подтверждают это. У каждого человека есть чуть ли не полный набор микроорганизмов, многие из которых способны вызывать простудные болезни. А заболев, все становятся их распространителями, заражая других, здоровых людей.

**2. Заболел, потому что на васчихнул больной.** Как происходит заражение? Думаете, воздушно-капельным путем - во время кашля или чихания? Такое бывает реже, чем вы думаете. Концентрация вирусов и бактерий, при этом, не всегда бывает достаточной, чтобы вызвать инфекцию. Поэтому, не всегда чело-

век, который чихал накануне рядом с вами, виноват в вашей болезни. Конечно, при близком общении или во время поцелуев заразиться легко. Гораздо чаще вирусы и бактерии передаются контактным путем. Человек в течение дня около 300 раз касается глаз, носа, губ. При этом, возбудители инфекции попадают на руки, а с рук - на окружающие предметы. Другие люди, трогая их руками, получают свою дозу вирусов или бактерий. А с рук они попадут в нос, рот или глаза. Доказано, что через 2 часа после того, как, входя в офис, больной человек коснулся ручки двери, все остальные ручки дверей в помещении оказываются обсемененными вирусами. Поэтому, чаще мойте руки. Великий педиатр Г. Н. Сперанский никогда не подавал руку при приветствии, прятал за спину. Почему он так делал? «Грипп передается через рукопожатие», - отвечал Георгий Нестерович. Это было 60 лет назад! И, с точки зрения современных исследований, он абсолютно прав.

• Есть мнение, что от простуды нужно носить при себе веточку полыни.  
• Каждые полчаса нюхайте то одной, то другой ноздрей ватку, смоченную нашатырным спиртом.

**3. Болезнь проявляется через 3-4 часа после контакта с больным.** Так быстро болезнь не проявится! Инкубационный период, то есть время от момента проникновения возбудителя болезни в организм до ее первых симптомов, при гриппе составляет 1-2 дня. При других простудных заболеваниях (ОРВИ) может быть длиннее - 2-5 дней, при аденовирусной инфекции - до 14 дней, а при инфекции вирусом Эпштейна-Барр (возбудитель инфекционного мононуклеоза) - от 30 до 50 дней.

*А. Саранская, терапевт, врач II категории.*

### Не навреди!

Прикасаться руками к щекам, лбу, носу и тем более губам - вредная привычка. Бактерии и вирусы моментально «переползают» с рук на лицо. Ведь руки невозможно мыть каждую минуту. Врачи-инфекционисты, наблюдая за людьми в общественных местах, подсчитали, что, в среднем, люди дотрагиваются до окружающих предметов минимум 3 раза в час, а к собственному лицу прикасаются за то же время 4 раза. Конечно, иммунитет защищает человека от инфекции, но в период эпидемий гриппа и ОРВИ врачи все же советуют следить за собой и стараться как можно реже прикасаться к лицу.

### Актуально

✓ Если простуда только началась, выпейте 1/2 стакана воды с 5 каплями йода.

✓ Съешьте дольку чеснока.

✓ На ночь намажьте пятки йодом, наденьте шерстяные носки, насыпав в них сухую горчицу.

### Медуница укрепит легкие

После воспаления легких очень долго не могла восстановить здоровье. Кашель не отступал, в груди чувствовала тяжесть. Лекарства пить уже не могла, поскольку курс лечения был длительным. Помогла восстановиться медуница. В ней много целебной слизи, которая смягчает кашель. Это противовоспалительное растение, а также вяжущее, так как богато дубильными веществами. Используется и в качестве антисептического средства. Настой медуницы часто рекомендуют для лечения болезней легких, избавления от хрипоты в голосе. Его используют при ларингите, трахеите, бронхите, пневмонии, бронхиальной астме и даже туберкулезе легких. Настой я готовлю так: 1 ст. ложку медуницы заливаю 1 стаканом воды, настаиваю 30 минут и процеживаю. Принимаю по 1/3 стакана 3 раза в день за час до еды. При помощи такого настоя я вылечила легкие, а еще он помогает мне при любом кашле.

*Л. Турицева.*

### Когда болит горло...

Стоит заварить 1 чайн. ложку травы шалфея в стакане кипятка, пополоскать горло, как становится легче. Особенно хорошо против простудных заболеваний действует смесь шалфея и ромашки. Это просто убойная сила против вирусной инфекции. Смешиваю поровну ромашку и шалфей. Заливаю 1 ст. ложку смеси 2 стаканами горячей воды. Держу на водяной бане 15 минут. Процеживаю и пью по 1/3 стакана отвара 3 раза в день за 30 минут до еды. Оставшимся отваром полощу горло и, если есть насморк, промываю нос.

*И. Сидоренко.*

### Отличный напиток хорошо согреет

Отличное средство от простуды и просто вкусный, полезный, согревающий напиток. Этот рецепт наших бабушек намного эффективнее таблеток и микстур. Итак. В кружку положите по 1 ст. ложке малинового варенья, меда, лимонного сока, коньяка и 1 таблетку аспирина. Залейте все кипятком, размешайте и выпейте.

*С. Анискина.*



## Дайте своим мышцам покой

важное - если спускается ниже колена или даже до пальцев ног. Это, так называемый, корешковый синдром (он же люмбаго, ишиас, радикулит).

**Что делать?** Массаж и попытки что-то вправить опасны и могут довести до сильнейшего ущемления нерва. Нужно зафиксировать поясницу. На этот случай хорошо бы купить корсет для спины и надевать на время тяжелой работы. Если его нет, плотно обвяжите поясницу полотенцем или шарфом, но не шерстяным. Греть мышцы нежелательно. Разогревающие мази вызовут прилив крови к воспаленному месту и могут навредить. Попробуйте пройтись на носках или пятках. Не получается? Мешает слабость в стопе или вообще не чувствуете ногу? Значит, срочно к врачу! Если этот процесс запустить, можно довести ногу до пареза (паралича).

**3. Тянущая ноющая боль в пояснице лишь с одной стороны.** Возможно, вы слишком доверились коварному потеплению, и вас продуло на сквозняке. Разгоряченная работой мышца на холоде воспаляется, вызывая боль и скованность движений. Иногда поднимается температура до 37,5 градусов.

**Что делать?** Если мышцы болят из-за переохлаждения, то больное место можно растереть противовоспалительной мазью.

**И. Шахворостов, травматолог-ортопед.**

**1. Ни разогнуться, ни повернуться.** Причина: вы или перенапрягли мышцы, или от чрезмерной нагрузки немного сместились позвонки.

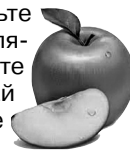
**Что делать?** Дать мышцам покой: не делать резких движений, отложить лопаты и ведра, полежать. При болевой спине вредно подолгу сидеть - эта поза напрягает и без того нагруженные мышцы. Снять боль помогут противовоспалительные препараты. Самые популярные - на основе ибупрофена («Нурофен», «Бруфен»). Но они плохо действуют на желудок, их не надо пить натощак. Помогут также обезболивающие лекарства на основе нимесулида («Найз», «Нимесил»). Если боль сильная, лучше использовать и таблетки, и мази одновременно. Одна мазь не поможет, ведь очаг воспаления может находиться глубоко.

**2. Резкая боль в пояснице.** Может длиться и полчаса, и несколько дней. Обычно возникает, если резко поднял что-то очень тяжелое или неудачно повернулся. При этом, боль отдает в ягодицу, бедро и самое тре-

**Когда болит спина, не используйте согревающие мази (кроме случаев, когда продуло). Если спазмированную мышцу растирать такой мазью, происходит приток крови, и отек усиливается, а вместе с ним и боль. Лучше всего пострадавшим от ударного труда мышцам помогает холод. Самый простой вариант - положить кусочки льда из холодильника в пакет, обмотать плотным полотенцем и приложить компресс к больному месту на 10-15 минут.**

## Беспокоят суставы?

✓ При подагре очень полезен яблочный сок. Можно также употреблять отвары и настои: нарежьте 3-5 неочищенных яблок, залейте водой, кипятите в закрытой посуде 10 минут, настаивайте 4 часа. Принимайте в теплом виде как чай несколько раз в день. Или просто нарежьте яблоки в чай; дайте настояться и пейте.



✓ Если болят суставы, возьмите по 0,5 л чистого скипидара, спирта, оливкового масла и 100 г камфоры. Растворите камфору в скипидаре, добавьте масло, а потом спирт. Перед применением взбалтывайте. На ночь натирайте больные места, пока мазь не высохнет, затем перевяжите шерстяной тканью.

✓ Беспокоят отложения солей? Промойте 1 кг неочищенных клубней картофеля, нарежьте вместе с кожурой на мелкие кусочки. Залейте 3 л кипятка и варите после закипания на медленном огне 1 час 20 минут. Затем отожмите и процедите. Отвар готовится без соли! Пейте его по 1-2 стакана 3 раза в день в течение 40 дней. Во время очистки суставов желательно перейти на вегетарианскую диету.

## ЕСЛИ БОЛИТ СПИНА...

**Боль в спине не всегда связана с позвоночником.**

**Чаще всего это...**

• **...пиелонефрит и другие заболевания почек.**

Он сопровождается тянущими болями в пояснице. Одновременно беспокоит частое мочеиспускание, озноб и лихорадка.

• **...желчнокаменная болезнь.** Проявляется болью под лопатками, желудочными коликами, тошнотой.

• **...сердечные недуги.** Заявляют о себе болез-

ненными ощущениями между лопатками, а также в области груди.

• **...гинекологические проблемы у женщин** (эндометриоз, миома матки, дисменорея) или патология предстательной железы у мужчин.

В любом случае лучше не гадать, а идти в поликлинику, чтобы пройти обследование.

## Давно мучаюсь от застарелого остеохондроза

Аптечные мази вызывают раздражение кожи. А спина болит часто, и хочется как-то себе помочь. Недавно я нашла рецепт средства для растираний, которое не так раздражает кожу, и обладает противовоспалительным действием. И компоненты для домашней мази вполне доступны. Это очень важно. Горсть травы душицы мелко нарежьте и залейте 0,5 л подсолнечного или оливкового масла. Оставляю смесь настаиваться на ночь (около 8-



10 часов) процеживаю ее. Оставшуюся траву сильно отжимаю в ту же лечебную растирку, чтобы не потерять целебные компоненты. Мазью пользуюсь 1-2 раза в день при обострении остеохондроза. После этого спина меньше болит и отекает. Без опаски предлагаю это средство и маме, у которой тоже постоянно болит спина. А самое главное, что после такого лечения позвоночника не требуется лечить кожу на спине.

**И. Лейкина.**



# У МАЛЫША КОЛИКИ

**Некоторые малыши в возрасте от трех недель до трех месяцев бывают беспокойны и безудержно плачут. В народе это называют коликами. Если кроха плачет по три часа трижды в неделю и продолжается это не менее трех недель, то, значит, ему требуется помощь.**



## В чем причина?

Колики у новорожденных проявляются тем, что ребенок плачет, сучит ножками. Помните, что при коликах не бывает ни рвоты, ни поноса, ни высокой температуры! Если появились эти симптомы - немедленно вызывайте врача!

Причинами колик могут быть боль в кишечнике малыша и спазмы, вызванные повышенным газообразованием. В этом случае кормящей маме надо сесть на строгую диету. Неправильное положение младенца при кормлении тоже может стать причиной колик. Интересно, что и изменение погоды может усилить колики! Ведь болит же у мам голова «на погоду», или же наступает апатия, сонное состояние перед дождем. Младенец тоже может реагировать на изменение атмосферного давления, изменение влажности и т.д., особенно если ребенок недоношенный.

При коликах не бывает ни рвоты, ни поноса, ни высокой температуры! Главные симптомы - малыш плачет и сучит ножками.

ворожжденного в таком случае заключается в изменении рациона кормящей матери: следует отказаться от молочных продуктов, от свежих фруктов и овощей, заменив их отварными, при этом, исключить капусту, бобовые и виноград.

Во время кормления нужно правильно укладывать ребенка: чуть повыше головку, изменить угол наклона бутылочки, чтобы не попадал воздух вместе со смесью. Проверьте величину отверстия в соске - оно не должно быть слишком большим. Если кормите грудью, проследите, чтобы ареола соска была захвачена правильно. Когда ребенок поел, поднимите его, поддержите вертикально, прижав животиком к своей груди, и погладьте спинку - такой массаж очень хорош. Малыш срыгнет - это выходит воздух, попавший вместе с пищей. И помните: если у младенца появились колики - это не повод для отмены грудного вскармливания.

Кормящая мать может пить этот чай сама - все нужное попадет к малышу. Ну и газоотводная трубочка не будет лишней в вашей аптечке.

✓ Некоторым малышам нравится пеленание - они успокаиваются, колики проходят. Другим нравится полежать голышом, посучить ножками - но недолго, минут 5-7.

✓ Прекратить колики у грудных детей поможет легкий массаж: поглаживайте малышу животик, спинку, ножки и ручки, пусть ваши движения будут твердыми, но ласковыми. Очень полезен массаж, когда мама лежит на спине, положив младенца себе на грудь, и поглаживает малыша - это успокаивает обоих. Хорошо помогает от колик метод давления: положите ребенка на животик поперек колен взрослого и поглаживайте спинку. Можно делать и такой массаж: положите малыша на спинку и прижимайте его согнутые в коленях ножки к животу, осторожно отводя обратно.

✓ Успокоить колики у новорожденных помогает сухое тепло: укучивая, прикладывайте к животу нагретую утюгом до теплого состояния пеленочку, согревая его. Меняйте при необходимости остывшую пеленку на другую - не горячую, теплую! Сделайте так несколько раз - и все пройдет.

**Е. Петрова, педиатр, врач высшей категории.**

## Кормите ребенка правильно!

Если вскармливание грудное, а колики появляются часто - это верный признак того, что мама питается неправильно. Лечение колик у но-

## Чем помочь малышу

- ✓ Перед едой на несколько минут положите малыша на животик.
- ✓ Хорошо помогает отводить газы укропная водичка (не отвар укропа!) или чай с ромашкой и фенхелем.

# Уже было два выкидыша...

**Случились они у меня в 8 и 16 недель. Инфекции не обнаружено. Какое нужно пройти обследование и лечение, чтобы избежать повторения ситуаций? Какие периоды беременности наиболее опасные?**

Помимо инфекционно-воспалительных причин выкидыши могут быть связаны с гормональными проблемами, а также, с проблемой шейки матки. Сдайте кровь на гормоны, возможно, будут выявлены какие-либо нарушения.

Что касается опасных сроков, то для вас конкрет-

но - это сроки предыдущих выкидышей. За 1-1,5 недели до них нужно лечь в стационар и пройти профилактическое лечение. Помимо этого, неприятности во время беременности могут возникать в дни предполагаемых менструаций. Их нужно обязательно отметить на календаре, от-

талкиваясь от даты последней и рассчитывая по своему циклу. То есть, это те дни, когда у вас была бы менструация, если бы не было беременности. В эти дни лучше избегать половых контактов, переутомления и стрессов. Срок 18-20 недель тоже не по-

мешает провести в стационаре. В этот период нужно следить за состоянием шейки матки, чтобы не пропустить опасный момент. Профилактическое лечение показано и в 26-28 недель. Для подготовки к родам вам лучше будет лечь в родильный дом в 37-38 недель и оставаться там до родов.

## Знаете ли вы, что...

**В пластмассу, из которой изготавливается конструктор «ЛЕГО», добавляется вещество, которое хорошо высвечивается на рентгеновских снимках. Это делается специально на тот случай, если ребенок проглотит деталь.**

Можете сколько угодно лежать на диване и жаловаться на то, что нет сил. Это не поможет.

## Упало давление? Съешьте конфетку

У гипотоников давление чаще всего не превышает 90/60 мм рт. ст. А если оно опускается еще ниже, больные чувствуют головокружение и упадок сил. Гипотония может передаваться по наследству, но ее можно и приобрести. Провоцируют снижение давления хронический стресс и неблагоприятные погодные условия.

Если давление постоянно низкое, надо:

- Спать не менее 8 часов в сутки.
- По вечерам на 10-15 минут лечь и поднять ноги так, чтобы они были выше уровня головы.
- Чаще проветривать помещения, больше гулять на свежем воздухе.
- При начинающемся головокружении и покалываниях в сердце съешьте конфетку. Глюкоза тут же попадает в кровь, и состояние улучшится. А можно выпить кружку чая с сахаром.
- Пить надо не менее 1,5 л простой воды, ведь при обезвоживании организма давление тоже снижается.
- Осенью и зимой ешьте лимоны, пейте отвары из шиповника, облепихи, рябины - в них много витамина С.
- Тонизируют организм корень женьшеня, китайский лимонник, элеутерококк, родиола розовая.
- Полезны белки, все витамины группы В, особенно В3, который содержится в печени, дрожжах, молоке, моркови, яичном желтке.

**P.S.** Гипотонией часто страдают люди, у которых сидячая работа. В основном женщины до 35 лет.

**И. Калашникова, терапевт, врач I категории.**

# СЕРДЕЧНЫЕ ТРАВКИ

Как укрепить сердечную мышцу, снять спазмы и успокоиться с помощью рецептов народной медицины.

## Боярышник

Его плоды и цветки тонизируют сердечную мышцу, усиливают кровообращение в коронарных сосудах, снимают неприятные ощущения в области сердца.

✓ Смешайте в равных частях плоды и цветки боярышника. Заварите 3 ст. ложки смеси 3 стаканами кипятка, настаивайте 2 часа в теплом месте. Процедите и пейте по 1 стакану за 30 минут до еды или через час после.

✓ Залейте 1 ст. ложку измельченных цветков (или плодов) 1 стаканом кипятка, держите на водяной бане 15 минут, охладите и процедите. Принимайте по 1/3 стакана 2-3 раза в день за 30 минут до еды.

## Валериана

Содержит вещества, расширяющие коронарные сосуды и регулирующие деятельность нервно-мышечного аппарата сердца.

✓ Заварите 2 ст. ложки корней валерианы 1 стаканом горячей воды и держите на кипящей водяной бане 15 минут. Настаивайте 40 минут, процедите и принимайте по 2-3 ст. ложки 3-4 раза в день через 30 минут после еды.

✓ Залейте 1 ст. ложку измельченного корня валерианы 1/2 стакана холодной кипяченой воды и настаивайте сутки. Выпейте весь объем в течение дня в 3 приема.

**P.S.** Лечиться препаратами валерианы надо в течение 3 месяцев, затем сделать перерыв, чтобы не спровоцировать головные боли, тошноту и даже нарушения деятельности сердца.

## Мята перечная

Содержит ментол, который обладает обезболивающим, спазмолитическим и антисептическим свойствами и вызывает рефлекторное расширение коронарных сосудов. Мятный настой стимулирует сердечную деятельность при стенокардии.

✓ Заварите 1 чайн. ложку сухих листьев мяты перечной 1 стаканом кипятка, настаивайте 20 минут. Процедите и выпейте натощак, за полчаса до завтрака. Лечение длительное.

## Мелисса

Успокаивает, снимает спазмы, регулирует ритм сердечных сокращений, укрепляет сердечную мышцу, улучшает работу сердца.

✓ Залейте 2 ст. ложки травы мелиссы 1 стаканом крутого кипятка, держите на водяной бане 15 минут. Охладите, процедите и принимайте по 1/3 стакана 2-3 раза в день через час после еды. Курс лечения - 3-4 недели.

**P.S.** При пониженном артериальном давлении принимайте с осторожностью.

## Пустырник

Замедляет ритм сердца, понижает артериальное давление. Настой листьев и цветущих вер-



Лучший способ снижения холестерина – здоровое питание, а не лекарства.



хушек пустырника пьют при сердечно-сосудистых неврозах, стенокардии, кардиосклерозе, миокардите, пороках сердца.

✓ Залейте 2 десертные ложки травы 1 стаканом горячей кипяченой воды и настаивайте на водяной бане 15 минут. Охладите, процедите и принимайте в теплом виде по 1/2 стакана 2-3 раза в день до еды.

**P.S.** Пустырник противопоказан при пониженном артериальном давлении и брадикардии.

## Любисток

Корни этого растения улучшают работу сердца, помогают избавиться от отеков сердечного происхождения.

✓ Залейте 1 ст. ложку измельченных сухенных корней любистока 0,5 л воды, кипятите 7-8 минут, настаивайте 20 минут. Принимайте по 1/4 стакана 4 раза в день. Каждый день готовьте свежий отвар.

## Цикорий

Усиливает деятельность сердца и замедляет ритм сердечных сокращений.

✓ Залейте 1-2 чайн. ложки травы 1 стаканом кипятка, настаивайте 20 минут. Процедите и пейте по 1/2 стакана 2-3 раза в день за 30 минут до еды.

✓ Заварите 1 чайн. ложку измельченных корней 1 стаканом кипятка, варите 5 минут, настаивайте час. Процедите, подсластите медом и принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

**И. Сидоренко, фитотерапевт.**

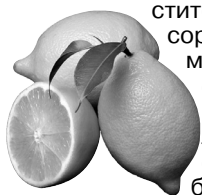
**ПОЛОВИНА ЛЮДЕЙ, У КОТОРЫХ СЛУЧАЮТСЯ СЕРДЕЧНЫЕ ПРИСТУПЫ, ИМЕЕТ НОРМАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА.**

## Пригодится

### Лимоны помогут после инсульта

➔ Пропустите через мясорубку 1 кг лимонов и перемешайте с 1 кг сахара. Разложите по стеклянным банкам и храните в холодильнике. Каждое утро ешьте смесь по 1 чайн. ложке, к которой добавьте небольшую дольку чеснока.

➔ Удалите косточки из 2 лимонов и апельсинов. Плоды, не очищая от кожицы, разрежьте на небольшие кусочки и пропустите через мясорубку. Перемешайте с 2 ст. ложками меда и положите в стеклянную банку, которую в течение суток держите при комнатной температуре. Затем уберите в холодильник и принимайте по 1-2 ст. ложки с чаем 2-3 раза в день.



### Тыква справилась с гепатитом

Дочка заболела гепатитом С. После лечения в больнице одна фельдшерница посоветовала есть как можно больше тыквы. Она так и сделала. Тыкву варила маленькими кусочками в чуть подсоленной воде, потом забеливала молоком. Перед окончанием варки добавляла геркулес и немного сахара. А еще, небольшую тыкву разрежала на половинки, ложкой удаляла сердцевину с семечками, смазывала каждую половинку изнутри смесью растительного масла и меда и ставила в горячую духовку на 40 минут. Тем временем варила пшено на воде и добавляла в него курагу. Когда тыква становилась мягкой, в середину выкладывала готовую пшенку и запекала еще 15 минут. Потом перемешивала ложкой, отделяя мякоть от кожуры. Когда подошло время сдавать анализы, результаты у дочки уже были хорошими.

*И. Макаренко.*

Всего 2-3 ягоды фейхоа в день удовлетворяют суточную потребность в йоде.

## Фейхоа – источник йода

Главное достоинство фейхоа – обилие йода. Поэтому, ягода незаменима для тех, у кого есть проблемы с щитовидной железой, при умственных нагрузках. Фейхоа – прекрасная профилактика простуды и гриппа: витамина С в ней почти столько же, сколько в цитрусах. А еще, благодаря пектинам, эти ягоды снижают уровень вредного холестерина, защищают от атеросклероза и снижают давление. В них много антиоксидантов, которые помогают справляться со стрессами. А по количеству веществ, способных поднять настроение, фейхоа может соперничать с горьким шоколадом.



• Приготовьте сырое варенье. Пропустите фейхоа через мясорубку, смешайте с сахаром (1:1). В таком виде варенье может храниться в прохладном месте месяца три, а в холодильнике еще дольше. Для нормализации давления употребляйте по 1 ст. ложке раза в день.

• Помогает свежая фейхоа при запорах, подагре.

• При нарушениях в работе сердечно-сосудистой системы каждый день выпивайте 1 ст. ложку свежего сока ягод, разбавив его в 1/2 стакана воды.

**P.S.** В каком бы виде вы ни употребляли эту ягоду, эффект будет заметен только при регулярном приеме.



✓ **Стакан тыквенного сока, выпитый на ночь, успокаивает нервную систему и нормализует сон.**

✓ **Сок тыквы – хорошее средство для профилактики кариеса.**

## Какао пейте по утрам

### КОМУ ЭТОТ НАПИТОК ПОЛЕЗЕН И В КАКИХ КОЛИЧЕСТВАХ?

**1.** Какао полезен гипертоникам и больным с сердечной недостаточностью, благодаря высокому содержанию калия.

**2.** Людям, занимающимся умственной деятельностью, полезно ежедневно пить какао по утрам – этот напиток бодрит. А выпитый на ночь, может привести к бессоннице, поскольку в нем много кофеина.

**3.** Какао помогает организму вырабатывать гормон радости – эндорфин, поэтому, повышает жизненный тонус и улучшает настроение.

**4.** Полезен напиток и переболевшим простудными заболеваниями. Богатый состав напитка помогает организму восстанавливать силы.

• Не стоит давать какао детям до 3 лет – оно возбуждает нервную систему.

• Не злоупотребляйте какао при запорах, диабете, подагре, патологии почек и мочевыводящих путей.



## Рецепты народной медицины

### БАНАНОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ ОТ КАШЛЯ

В чашу блендера положите один очищенный и порезанный кусочками банан и взбейте его вместе с какао-порошком. Вскипятите 1 стакан молока, влейте в смесь и еще раз хорошо взбейте. В коктейль можно добавить 1 чайн. ложку меда – пользы будет больше. Принимать напиток надо один раз в сутки в горячем виде, желательно на ночь, в течение недели. Каждый день готовьте свежий напиток. Деткам лучше давать не на ночь, а пораньше.

### АПЕЛЬСИНОВАЯ НАСТОЙКА ПРИ МИГРЕНИ

Измельчите 0,5 кг апельсинов вместе с кожурой, добавьте 100 г кашицы корней хрена и тщательно перемешайте с 1 кг сахара. Залейте 1 л белого виноградного вина и варите смесь в закрытой посуде на кипящей водяной бане около часа. Настаивайте до охлаждения, процедите, остаток отожмите. Принимайте по 1/3 стакана через 2 часа после еды.



### ЛУКОВЫЙ МЕД ИЗБАВИТ ОТ ПРОСТУДЫ

Залейте 1 стакан сахара, 1-2 целые луковицы среднего размера (с шелухой) 1 л воды. Все кипятите на медленном огне до тех пор, пока жидкость не упарится наполовину. Затем луковицы уберите. Полученный луковый мед пейте по 1/2 стакана за прием, лучше горячим. Его нужно выпить за 2 дня, если улучшений нет, сварите еще и повторите лечение.

# КАК СТАТЬ ДОЛГОЖИТЕЛЕМ



**Прожить долго, сохранив при этом здоровье и ясный ум, вполне реальная задача. Но для этого потребуются коррекция образа жизни и внимательное отношение к своему организму.**

С возрастом все системы нашего организма начинают работать менее эффективно, тело постепенно изнашивается. Исследования показывают: наибольшее влияние на скорость старения оказывают образ жизни, в меньшей степени - наследственность и окружающая среда. Но приостановить наступление «поздней осени» в наших силах.

## Ночью - спать!

Человеческий организм запрограммирован на определенный режим. В светлое время суток преобладают обменные процессы, из полученных питательных веществ извлекается энергия. В темное - происходит восстановление энергетического запаса и органов, регенерация тканей. Гормон сна мелатонин, позволяющий полноценно выспаться, вырабатывается с 22:00 до 4 часов утра. Поэтому, для сохранения здоровья и молодости нужно отходить ко сну не позднее 23:00.

Продолжительность сна должна составлять 7-8 часов. Сон менее 6 часов или более 8 негативно влияет на здоровье и продолжительность жизни - провоцирует диабет, сердечно-сосудистые заболевания, мигрени, ожирение.

## Осторожно: алкоголь!

Чрезмерное увлечение алкогольными напитками ухудшает репродуктивную способность, вызывает заболевания печени, поджелудочной железы, сердца и сосудов, становится причиной многих видов он-

кологии. Однако, один бокал качественного красного сухого вина в день, напротив, пойдет на пользу: содержащиеся в нем полифенолы поддерживают эластичность сосудов, благоприятно влияют на работу сердца и замедляют старение организма.

## Никаких канцерогенов!

Канцерогены - вещества, которые повышают риск развития рака. Следует избегать: жареной пищи, продуктов с ГМО, магазинных продуктов из переработанного мяса (бекон, готовые мясные полуфабрикаты), сладких газировок, искусственных подсластителей, очищенной белой муки и сахара, магазинных фруктов, перекормленных пестицидами, лососевой рыбы, выращенной на ферме.

## Меньше калорий

Существенный эффект для продления жизни дает снижение количества получаемых калорий. Для этого необязательно уменьшать объем пищи - достаточно скорректировать рацион:

- ✓ отказаться от фастфуда, переработанных мясных (колбас, сосисок) и рафинированных продуктов;
- ✓ ограничить потребление мяса, птицы, особенно жирных сортов, и молочных продуктов (в первую очередь сливочного масла и сыров);
- ✓ употреблять больше бобовых и овощей, а также продуктов с низким гликемическим индексом (не повы-

шают уровень сахара в крови): овсяные хлопья, брокколи, яблоки, спаржа, шпинат. Очень полезны авокадо, помидоры;

✓ фрукты и крупы нужно есть в умеренных количествах;

✓ не забывайте пить воду - не менее 5 стаканов в день.

Снижение количества потребляемых калорий поможет похудеть: лишний вес повышает риск преждевременной смерти.

## Рыба вместо мяса

В рыбе и морепродуктах содержатся важнейшие жирные кислоты. Замена рыбой мяса позволяет улучшить показатели артериального давления, состояние сосудов и снизить уровень «плохого» холестерина в крови. А здоровые, чистые сосуды - это долгая жизнь!

Употребление этого продукта сказывается и на когнитивных способностях: улучшаются память, способность к концентрации внимания.

## Орехи - каждый день

В орехах содержатся полезные ненасыщенные жиры, благотворно влияющие на работу сердца и сосудов. Исследования показали: те, кто употребляют горсть орешков каждый день, живут дольше. Достаточно всего 70 г в день. Наименее калорийны фисташки.

## Йога и медитация

Занятия йогой полезны всем, но особенно они рекомендуются при сидячем образе жизни. Это улучшает работу всех систем организма, укрепляет мышцы, связки и кости, повышает концентрацию, помогает расслабиться, приносит душевное равновесие и продлевает молодость.

Снимает стресс, а, следовательно, увеличивает продолжительность жизни медитация. Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза и сконцентрируйтесь на дыхании. Дышите ровно и свободно, не форсируя и не напрягаясь. Уже после 20 минут медитации вы почувствуете себя лучше.



## Общайтесь

Человек, как социальное существо, должен чувствовать себя частью какой-либо группы - это одна из базовых психологических потребностей. Если она не удовлетворена, старение происходит быстрее. Социальная невостребованность приводит к стрессу, больше общайтесь, цените семью и друзей, найдите себе компанию по интересам. Если вы в данный момент одиноки, знакомьтесь с противоположным полом и ищите вторую половинку. По статистике, семейные люди живут дольше и счастливее одиноких. Кроме того, внутренне расслабляет и продлевает жизнь регулярный секс с постоянным партнером.

## Тренируйте мозг

Если не давать нагрузку головному мозгу, ухудшаются память и мыслительные способности. Поэтому, необходимо решение новых задач (например, загадок, ребусов, sudoku), получение и обработка новой информации. В этом случае в мозге образуются нейронные связи, и его старение значительно замедляется.

## Проверьте свою генетику

Если у кого-либо из ваших родственников диаг-

ностированы серьезные заболевания, передающиеся генетически, у вас может быть предрасположенность к ним. Нужно сделать генетический анализ, чтобы выяснить, есть ли у вас ген, отвечающий за ту или иную болезнь. Если же анализ невозможен, воспользуйтесь следующими рекомендациями, которые позволят вам выйти из группы риска.

✓ **Остеопороз.** Вам нужна диета с высоким содержанием кальция и витамина D и фитоэстрогены, которые содержатся в сое и зерновых. Откажитесь от алкоголя и курения, ограничьте потребление соли. Укрепить мышечный корсет, который защитит ваши кости, помогут физические упражнения (танцы, фитнес, аэробика).

✓ **Рак.** Избегайте канцерогенов, регулярно занимайтесь спортом, мыслите позитивно, так как нередко «пусковым крючком» для начала заболевания становятся сильные переживания или длительные негативные эмоции.

✓ **Сердечно-сосудистые заболевания.** Прекратите курить, употреблять жирное, копченое, соленое. Ешьте больше фруктов и овощей, занимайтесь физкультурой.



## Еще несколько советов для долгой и насыщенной жизни

✿ **Регулярно проходите обследование.** Это позволит диагностировать опасное заболевание на ранней стадии. После 40 лет раз в год делайте маммограмму. Контролируйте уровень сахара, холестерина и артериальное давление.

✿ **Станьте донором.** По статистике, периодическая сдача крови в 10 раз снижает вероятность сердечного приступа.

✿ **Слушайте классическую музыку.** Она не только помогает привести в норму нервную систему и успокоиться, но и способствует быстрому выздоровлению от многих заболеваний.

✿ **Больше двигайтесь.** Особенно эффективны быстрая ходьба, танцы, плавание.

✿ **Заведите домашнего питомца.** Он подарит вам положительные эмоции и научит доброте, а доброжелательные люди чаще становятся долгожителями.

✿ **Ежедневно чистите зубы.** В зубном налете размножаются микроорганизмы, которые, попадая вместе с пищей и слюной в ЖКТ, способны спровоцировать гнилостные процессы.

## Целебное варенье от гипертонии

Чтобы не было скачков давления, регулярно принимаю целебную смесь. Для ее приготовления беру по 50 г лимона, клюквы и шиповника и 250 г меда. Все это измельчаю в блендере и перекладываю в баночку. Принимаю по 50 г полезного состава утром и вечером. Никаких скачков давления после такого лечения нет.

*А. Ломакина.*

## Если чувствую, что вот-вот накроет депрессия...

Мне помогает эффективное средство, которое прекрасно укрепляет нервную систему. Промойте стакан чернослива, положите в кастрюлю и залейте 0,5 л кагора. Накройте кастрюлю прозрачной крышкой или тарелкой (это важно!), накройте до появления первых капелек на крышке (если вовремя не убрать кастрюлю, капли спирта воспламятся и настойка будет испорчена). Снимите с огня, добавьте 5-7 горошин черного перца, 1 лавровый листик, 3-4 бутона гвоздики (пряность), 1/2 чайн. ложки молотого кардамона, не-

много корицы. Плотно закройте посуду и оставьте до остывания. Целебный напиток надо пить по 1 ликерной рюмочке перед сном или когда настроение на нуле. Эта настойка у меня всегда под рукой. Но как бы ни был хорош напиток, относиться к нему надо как к лекарству, несмотря на соблазн выпить еще одну рюмочку. Лучше дожидаться следующего вечера. Через неделю такого лечения жизнь заиграет новыми красками.

*И. Галактионова.*

## Накладываю на ранку медово-яичную мазь

В нашей семейной копилке рецептов есть очень эффективный, который помогает при гнойных ранах. Смешайте 1 чайн. ложку меда, 1 ст. ложку муки и сырой яичный желток. Мазь храните в стеклянной баночке в холодильнике. Лечиться надо так: наложите мазь на рану, сверху прикройте туалетной бумагой. Повязку меняйте каждые 3 часа. Специально очищать и мять ранку не нужно, просто накладывайте новый слой мази. Ночью повязку можно не менять. Буквально на следующий день без боли начнет выходить гной.

*И. Константинова.*

## Насушите сухарики, натрите чесноком, и залейте простоквашей

Знаю хороший рецепт от тяжести в желудке, тошноты, спазмов и метеоризма. Если вы знаете, что такие нарушения в работе желудочно-кишечного тракта носят случайный характер, можно помочь кишечнику при помощи такого рецепта. Возьмите 1 л молока и разлейте в две пол-литровые банки. В каждую банку добавьте по 1 ст. ложке сметаны, чтобы через некоторое время получилась простокваша. Насушите сухарики из черного хлеба. 3-4 сухарика натрите чесноком и залейте 1 стаканом простокваши на 1 час. Получится густая кашка, которую надо съесть перед сном. Утром натощак также можно съесть стакан простокваши. Очень скоро в кишечнике восстановится нормальная микрофлора, исчезнут неприятные симптомы, все наладится.

*И. Новикова.*



# ЦЕЛЕБНЫЕ ПРЯНОСТИ

**Куркума, корица, гвоздика и имбирь - лучшие пряности зимнего периода. Они активизируют кровоснабжение, а значит, согреют в непогоду не хуже теплого пледа.**



**М**ы привыкли добавлять пряности в блюда, а за таблетками ходить в аптеку. Между тем, еще Гиппократ утверждал, что пища должна быть лекарством. Недаром в странах, где национальная кухня подразумевает богатый спектр пряностей, простудными заболеваниями жители болеют весьма редко.

## Гвоздика

Сушеные бутоны гвоздичного дерева могут заменить целую аптечку: в их состав входят витамины А, группы В, С, Е, К, калий, кальций, магний, натрий, фосфор, железо, марганец, медь, селен, цинк и многие другие полезные вещества. Гвоздика обладает мощным бактерицидным, обезболивающим, ранозаживляющим и спазмолитическим действием. Эфирное масло этой пряности облегчает дыхание при ОРВИ, а один бутон гвоздики в кофе или чае стимулирует мозговое кровообращение. При зубной боли и воспалении десен рекомендуется жевать бутон гвоздики как жвачку. А если в холода у вас болят суставы, то спасением будет разогревающий массаж с гвоздичным маслом.

**Массаж при артрозах и артритах.** 15 капель эфирного масла гвоздики смешать с 1 ст. л. массажного масла (подойдет любое растительное). Втирать в больной сустав осторожными массирующими движениями.

## Куркума

Порошок цвета солнца содержит необыкновенное количество полезных веществ: железо, кальций, йод, фосфор, витамин С, витамин К, витамины группы В и эфирные масла.

Благодаря этому, куркума считается природным антибиотиком, причем, она не вредит работе ЖКТ, а, наоборот, улучшает ее. Добавляйте щепотку куркумы при приготовлении супов, овощей, риса, а также различных соусов. Когда беспокоит простуда, эту пряность смешивают с медом и держат во рту до растворения. А на ночь полезно пить куркуму с чаем или молоком.

**«Золотое молоко» от кашля.** В кастрюлю налить 1 стакан молока, добавить 1 ч. л. куркумы и довести до кипения. Выключить огонь, накрыть смесь крышкой и дать настояться 10-15 мин. Можно добавить 1 ч.л. меда. Принимать желательна на ночь.

## Имбирь

Это растение издавна использовалось как лекарственное средство, ведь, помимо широкого спектра витаминов и минералов, оно содержит практически все аминокислоты. Неважно, в каком виде вы употребляете имбирь, но если делаете это регулярно, то вашему иммунитету не страшна никакая болезнь. Он улучшает состав крови, выводит шлаки, снижает давление и успокаивает нервы. Имбирный чай

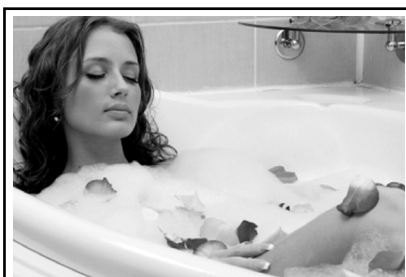
рекомендуется женщинам в период болезненных менструаций, климакса, а также при бесплодии (способствует рассасыванию спаек). А еще он улучшает потенцию - не зря имбирь прозвали мужским корнем.

Аромат этой пряности увеличивает работоспособность и снимает головную боль. Так что, кусочек корня или щепотку молотого имбиря добавляйте в чай на работе, вы почувствуете себя лучше.

## Корица

Вечнозеленые тропические деревья знают секреты молодости и здоровья. Из их коры делают самую популярную в мире горько-сладкую пряность - корицу, богатую кальцием, магнием, марганцем, железом, витаминами А, группы В и Е. Полезные для здоровья свойства корицы можно перечислять долго: это и повышение иммунитета, и стимуляция работы пищеварительной системы, и очищение крови, и укрепление нервной системы и многое другое. Кроме того, эта пряность прекрасно борется с простудой и повышает настроение. Всего лишь 1 ч. л. порошка корицы в день нормализует артериальное давление и убирает «вредный» холестерин.

**✓ Важно!** Корица всегда была дорогой специей, недаром раньше ее даже выплачивали жалованье. Сегодня ее часто заменяют дешевым аналогом - специей кассией, содержащей кумарин и опасной для здоровья. Например, для отравления ребенку достаточно съесть всего четыре печенья с такой лжекорицей. Купили пакетик душистой пряности? Капните на нее йод: корица не изменится, а вот кассия посинеет.


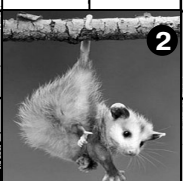


## ИМБИРНАЯ ВАННА ОТ УСТАЛОСТИ

**2-3 ст. л. имбирного порошка кипятить в 1 л воды в течение 10 мин., затем отвар вылить в теплую ванну. Принимать 15-20 мин. Такая ванна расслабляет, снимает напряжение, облегчает ломоту и мышечные боли.**

## Латте «с перчинкой» для бодрости.

В турке сварить 50 мл эспрессо, добавить 1 горошину душистого перца и корицу на кончике ножа. Перелить в большую чашку, убрать перец. Взбить 150 мл молока и тонкой струйкой добавить в кофе, так, чтобы сверху была толстая пенка. Этот напиток зарядит вас энергией на весь день.

<b>2</b>									Гре-зент" неудоб- ной туфельки		Город "волков- товари- щей"		Машина на пашне					
Трава, несущая покой	<b>1</b> 		Налож- ница в ханском гареме		Состав, боро- щийся с коррозией		Выходец из того же края				Тысяча кубичес- ких сан- ти- метров		Побед- ное Громко- голосье					
							Столица со ста- дионом "Уэмбли"											
	Парно- копытное Азии		Солдат- ское варево из топора		Нечто дурное и вредное				Клинтон - тезка Мюррея									
					Одежда для дамских ног													
	Инструмент из народ- ного оркестра		Украше- ние из						Давший клятву Гиппо- крата									
			золотой прово- локи		Сыпучий товар из бакалеи	Рыба, что станет суши		Много- численные члены семейства	<p style="text-align: center;">☺ ☺ ☺</p> <p><b>Студент сидит сдает экзамен по истории. Вдруг он поворачивается к соседке на задней парте и спрашивает:</b></p> <p>- А в каком году отменили крепостное право? Девушка, занятая ответом на свой вопрос, кратко отвечает: - В 61-ом.</p> <p>Парень отворачивается... О чем-то думает... и через три минуты опять поворачивается к ней: - Погоди, это как? В 61-ом же Гагарин в космос полетел... - Ну да... Наверное, в честь этого и отменили...</p> <p style="text-align: center;">☺ ☺ ☺</p> <p>- Официант, почему вы подаете все блюда остывшими? - Вы заказали водку, винегрет, холодец и мороженое - что именно подогреть?</p>									
	Пчели- ный коллек- тив																	
	"Сердце" атом- ной станции		Босс над каза- ками	Овчинка, добы- тая Ясоном														
	Тащит с работы что ни попадя						Поле в жел- тых колосьях											
	Серебристую называют миимозой			Шон, бывший супруг Мадонны														
Имя поэта, воспев- шего Дагестан	Возврат ушед- шей болезни	Союз несколь- ких металлов																
					Комната в стенах школы			Кабачок в Риме										
	Автор "Алень- кого цветочка"																	
			Литера- турное воров- ство		Сцена Коли- зея	Специа- лист в области света	Кафтан из толстого сукна											Разведка полезных ископае- мых
	Маде- муазель из зодиака													"Отпечаток" в истории			<b>1</b>	
				Головной убор пожар- ного		Палец, что мог указать						"Карниз" на кора- бельной мачте						
	<b>2</b> 								Валюта Пицунды и Поти									
			Диапа- зон радуги			Обострен- ное вни- мание к предмету												
Улица с театром Ю. Любимова									Думный "клерк" на Руси									

# ЗВЕЗДЫ РАССКАЖУТ

НАС ОЖИДАЕТ НЕОБЫКНОВЕННО ЯРКИЙ, МОЩНЫЙ И ЭНЕРГИЧНЫЙ ГОД. И ЧЕМ АКТИВНЕЕ МЫ ЕГО ПРОЖИВЕМ, ТЕМ БЛАГОСКЛОННЕЕ К НАМ ОН БУДЕТ.

Глобальные события ждут и человечество вообще, и каждого его представителя в частности. Конец света, который предсказывали пессимисты, пока откладывается, но и покоя звезды нам тоже не обещают! В год Красного Огненного Петуха по китайскому календарю будут щедро награждены решительные, амбициозные и, самое главное, честные люди. Их ждут действительно серьезные успехи. Работать придется много всем, но финансовые проблемы обрушатся только на тех, кто не умеет разумно тратить деньги. Знаете поговорку, «курочка по зернышку клюет»? Петух действует точно по такому же принципу, так что, смело можете использовать эту фразу как девиз 2017-го. Если же вы настроены на романтический лад, этот год вас точно не разочарует: не забудьте почистить перышки и распушить хвост!



### ОВЕН

**Вот кому не будет скучно!**

Голова полна идей, и даже самые абсурдные из них, если приглядеться, могут оказаться вполне реальными и перспективными. Это все влияние Урана - планеты гениальных озарений, которая начала свое движение по знаку Овна в уходящем году и продолжит в наступающем. К сожалению, у него есть и побочные эффекты: вспыльчивость и непредсказуемость. Держите эмоции под контролем: не провоцируйте ссоры, не лезьте в

драку и поменьше хвастайтесь. Семейным Овнам стоит поставить в телефон напоминалку «у меня есть близкие, которым нужна моя любовь» и перестать выяснять, «кто в доме хозяин». Свободные Овны (особенно рожденные в последнюю декаду) весной могут влюбиться и построить серьезные отношения. Все в ваших руках!



### ТЕЛЕЦ

**Тельцы в новом году станут особенно (магически) привлекательными, и окру-**

жающие не смогут этого не заметить! Но, если вы хотите создать семью с любимым человеком, придется иногда проявлять настойчивость и брать командование парадом на себя. Семейным Тельцам главное не утонуть в монотонности быта. Может, стоит освежить ваши чувства и отправиться куда-нибудь только вдвоем? Еще один медовый месяц или уик-энд вашей семье явно не помешает. Для кого-то работа - тяжелая повинность, а для Тельца - способ самореализации. Если заметили, что она не приносит вам удовольствия, то наступивший год - отличное время для профессиональных перемен. Удача на вашей стороне, но, чтобы не спугнуть ее, нужно быть терпеливым, рассудительным и спокойным.



### БЛИЗНЕЦЫ

**Близнецы - люди талантливые, активные и коммуникабельные.** Иногда даже слишком. В этом году придется сбавить темп, стать немного надежнее и вспомнить о том, что существуют такие слова, как «надо» и «должен». Но это пойдет только на пользу! Окружающим будет гораздо легче общаться, жить и работать с вами, да и вы сами получите от таких перемен удовольствие. Тем, кто одинок, пора знакомиться, тем более что сейчас это не проблема. Любой выход в свет привлечет к вам огромное количество одиноких сердец - останется просто сделать правильный выбор. Если захочется сменить работу и вообще профессию, постарайтесь совместить старое с новым. Вы только выиграете, если будете заниматься сразу несколькими проектами или реализовываться в разных областях.



### РАК

**Вам в этом году рекомендуется снимать стресс шопингом.** Почему стресс? Неужели у Рака все так плохо? Нет, не плохо. Просто очень быстро! Темп жизни космический: новые партнеры, новые проекты, а у кого-то и прибавление в семье. И чем лучше, а может быть, даже шикарнее будет выглядеть Рак, тем успешнее он будет. Поэтому вперед, и не экономьте на себе - вложения в свою внешность в этом году оку-



пятся! Во 2-й половине года у свободных Раков может случиться большая любовь. Постарайтесь сохранить ясность мысли и не бросаться в нее, как в омут. В этом году судьба Рака - в его клешнях. Самостоятельность вам к лицу, а вот чрезмерная чувствительность может мешать. Держите эмоции под контролем, и вы добьетесь многого!



### ЛЕВ

**Звезды обещают легкий и удачный год.** Со стороны, ваша жизнь будет выглядеть просто идиллически: дома царят покой и счастье, дети радуют успехами, на работе все движется само, не требуя никакого напряжения, друзья рядом, поклонники выются толпами. Живи не тужи! Но кое-что этот год потребует и от Львов. Во-первых, оптимизма. Именно этой валютой нужно платить миру за его благосклонность к вам. Во-вторых, гибкости. Наверняка в вашей жизни есть какое-то дело или план, который все никак не удается осуществить. Попробуйте зайти с другой стороны: найдите новый способ решения, и все получится. А в-третьих, внимания к родным людям. Радуйте своих близких, балуйте их, дарите подарки и устраивайте сюрпризы - они этого совершенно точно заслуживают!



### ДЕВА

**Крепко стоять на ногах - это очень ценный и редкий талант. И у Девы он есть.** Добавьте к этому трудолюбие, несколько капель вдохновения и получите человека, действительно способного свернуть горы. Обычно, вдохновения Деве как раз и не хватает, но в этом году представители этого знака его получают сполна! Иногда идеи, приходящие в голову, могут казаться настолько масштабными, что к ним и подступиться страшно. Если почувствуете нечто подобное, значит вы просто переросли свои рамки (должность или зарплату). Идите и просите повышения! Девам семейным надо уделять время дому и не оставлять мужа надолго одного. Если возникают проблемы, обсуждайте их, не откладывая: сейчас как никогда нужна ясность во всем. Пришло время собирать камни, а не разбрасывать их.



### ВЕСЫ

**Пока остальные будут работать, Весы успеют отлично отдохнуть.** Сначала в одной компании друзей, потом в другой и так далее. И горе Весам, если они позволят вытащить себя из этого людского водоворота! Влюбленные Весы

способны пожертвовать своей свободой, но счастливее от этого никто не станет. Поверьте, тот, кто ценит вас по-настоящему, не будет запирает вас в клетке. Деловые Весы из этого людского потока выловят массу полезных связей, покровителей и потенциальных деловых партнеров. Свободные - встретят любовь, и только им решать, как все сложится, возможны и легкий веселый флирт, и предложение руки и сердца. Весы амбициозны и порой высокомерны. Придержитесь привычный гонор, сейчас ваша стратегия успеха - быть милой и помнить о тех, кто нуждается в помощи.



### СКОРПИОН

**В наступившем году Скорпионов ждет море соблазнов.** Во-первых, вам захочется все поменять, и тут надо действовать максимально мягко и осторожно. Даже если уверены, что ваш босс - дурак, это не значит, что вам можно претендовать на его место. Скорее всего, вы просто потеряете работу. Вторая зона турбулентности - семья. У Скорпиона может появиться так много возможностей для адультера, что устоять будет трудно. А надо! В этом году все тайное очень быстро станет явным. Обаяния и энергии свободных Скорпионов хватит на несколько параллельных романов! Но, если вы мечтаете о настоящей любви, придется делать выбор. И последний совет. Как бы весело и хорошо ни было, постоянно держите в голове слово «репутация». Вовремя его вспоминая, вы избежите массы сомнительных ситуаций.



### СТРЕЛЕЦ

**Вы знаете, что чувство юмора может быть сексуальным?** А Стрелец знает и бесспорно этим пользуется! В этом году природный оптимизм поможет Стрельцам не только привлекать к себе внимание противоположного пола, но и легко предостраивать семейные конфликты, поэтому у него дома все будет хорошо. Надо только перестать экономить на подарках близким и научиться слышать, что они говорят. Энергия и коммуникабельность Стрельца просто обязаны приносить ему приличный доход (особенно хорошо дела будут складываться у рожденных в третью декаду). Главное - не тратить силы на мелкие склоки, сплетни и крики «все пропало!» при малейших трудностях. Вы все преодолеете, это ваш год - тот самый, которого вы так долго ждали!



### КОЗЕРОГ

**Примерно с 2008 года по знаку Козерога идет тяже-**

**лая планета Рока - Плутон.** Сейчас она дошла, примерно, до середины знака, поэтому ее влияние в наступившем году больше ощутят рожденные во вторую декаду. Плутон всегда приносит изменения: по большому счету они всегда к лучшему, но понятно это становится далеко не сразу. А пока вы находитесь здесь и сейчас, эти перемены действительно тяжелы. Не бойтесь нагрузок - вы выдержите! Следите за здоровьем, держитесь подальше от рискованных предприятий и экстремальных видов спорта, и вы выйдете из этого года победителем! Одиноким Козерогов поджидает любовь с первого взгляда, в которую они не верят. А у семейных высока вероятность рождения детей.



### ВОДОЛЕЙ

**Свобода - это хорошо, а счастье - лучше!** В тот момент, когда ваша свобода задевает интересы близких, радость общения куда-то улечучивается и начинаются проблемы. Хотите, чтобы семейное гнездышко всегда было уютным? Учитывайте интересы домочадцев и не доставайте их мелкими придирками. А если вы пока еще не обзавелись семьей - улыбайтесь! Вы даже не представляете, какой притягательной силой обладает ваша улыбка! Она поможет продвинуться и по карьерной лестнице. У тех Водолеев, кто неплохо поработал в прошлом году, в этом ни финансовых, ни карьерных проблем не будет. Возможно, вам предложат работу, обещающую финансовый взлет. Соглашайтесь, но помните, что не стоит брать на себя слишком большую нагрузку, ваша миссия - руководить!



### РЫБЫ

**Легкий туман в голове - это приятно или опасно?** Если в конце 2016-го вы не ломали рук и ног и не становились жертвами мошенников, вас ждет очень счастливый, легкий и творческий год. А если что-то из вышеперечисленного имело место быть, знайте, это действие обманщика Нептуна, и он все еще идет по вашему знаку. Так что, соберите волю в кулак и сохраняйте рассудительность, будьте аккуратны в коммерческих сделках и осторожно сходите с новыми знакомыми. В этом году вас ждет море любви. Главное, не уплывайте на ее волнах слишком далеко, потому, что у одних она окажется судьбоносной, а другим принесет разочарование. Всем Рыбам хорошо бы спустить в жизнь больше музыки и съездить к морю - тогда за ваше душевное состояние можно будет не переживать.



**Е**сть в общей психологии понятие «психология бедности». Речь идет о системе мыслей и взглядов, которая ставит подсознательный блок на собственное потенциальное богатство. Конечно, никто не исповедует эти взгляды сознательно, чаще всего такой образ жизни и мышления достается нам в наследство от родителей, учителей, ближайших родственников или друзей.

### ИМЕТЬ БОЛЬШОЕ ДЕНЬГИ - СТЫДНО?

Как правило, «психология бедности» пускает корни в сознание еще в детстве вместе с родительскими установками о том, что жить надо скромно. При этом, первые же смелые мечты подростка зарабатывать большие деньги, покупать дорогие вещи и, в целом, жить красиво наталкиваются на язвительный совет взрослых приобрести для начала машинку для закатывания губы. В нашей культуре «раскатывать губу» нехорошо. А хорошо быть скромным, знать свое место и не высовываться.

Так постепенно человек привыкает не стремиться к большему, быть, как все. А потом у него и вовсе просыпается внутренний цензор, который при выборе покупок непременно сообщает, достоин ли ты этой вещи или еще не заслужил. Такие люди, попав в дорогой магазин, чувствуют себя неуютно, шарахаются от ценников и пытаются скорее ретироваться. Экономия идет по нарастающей: сначала на украшениях, добротных вещах и качественной обуви, затем - на хорошей еде, потом на предметах повседневного спроса для дома и

# ВЫ ЭТОГО ДОСТОЙНЫ! Измените привычки, чтобы жить лучше

**Если вы не можете позволить себе жить лучше, задумайтесь, может быть вы не хотите этого подсознательно? Измените привычные установки, и успех непременно придет.**

быта, а потом уже и на чувствах к окружающим. Человек становится нелюбимым скрягой.

Поэтому, первое, что советуют психологи, чтобы выбраться из ловушки бедности, чаще себе говорить: «Я этого достойна!» И подкреплять это таким ритуалом: время от времени отправляться в торговый центр, ходить по нему уверенно, примерять любые понравившиеся вещи, не смотря на цену, и чувствовать себя так, будто планируете купить здесь абсолютно все. Это может быть и магазин ювелирный, и мебельный, и автомобильный салон. Побудьте в шкуре состоятельного человека и ощутите, что иметь большие деньги - не стыдно, а приятно. Понятно, что пока вы не станете делать крупные покупки, но можете, например, выпить чашку кофе в дорогом кафе, и это только начало.

### ЛЮБИТЬ КУПЮРЫ - ЭТО ПРАВИЛЬНО

Многим из нас в детстве внушили мысль, что любить надо родителей, Родину, братьев наших меньших. А вот деньги любить стыдно. Но такое отношение к купюрам - путь к безденежью. Если вы их не любите и даже гордо презираете, то у вас их и не будет никогда. К деньгам нужно относиться с большой симпатией, но без фанатизма. Неправильно любить только их. Ведь когда вы слишком зациклены на чем-то, вы создаете вокруг этой темы избыточный потенциал. И желаемое играет с вами в кошки-мышки. Поэтому, мудрые люди го-



**Не откладывайте деньги на «черный день», а то он в самом деле придет.**

ворят так: «Если хочешь получить что-то, сформируй точно свое желание, отпусти эту мысль и расслабься». Прекратите все время сетовать на то, что денег нет. Вместо этого дайте сигнал Вселенной о том, что вы готовы к встрече с богатством. Соберите своими руками денежное дерево, положите специальную монетку или купюру наудачу в портмоне, заведите красный кошелек, в котором энергия денег удваивается и т.д.

### ТРАТЬТЕ С УДОВОЛЬСТВИЕМ!

Но главную ошибку в обращении с деньгами делают те люди, которые над ними чахнут и берегут каждую копейку. Когда покупка неизбежна, они страдают и, словно, отрывают купюры от сердца. Расставаться с деньгами надо легко и с удовольствием, зная, что на место этих придут новые, и их будет еще больше! Конечно, здравую экономию никто не отменял, и стать транжирами вас никто не призывает, но быть рабом халявных акций, распродаж, бесплатных дегустаций, праздничных угощений тоже не стоит. Всем известна поговорка: «Скупой платит дважды». Эта мудрость означает, что неразумная экономия выйдет боком, и, в конечном итоге, придется заплатить гораздо больше. Дешевые промокающие сапоги заставят потратиться на лечение бесконечных простуд. Плохие продукты - на лечение желудка и т.д.

Но главный вред «психологии бедности» заключается в том, что она не культивирует мысли о том, как больше заработать, чтобы на все хватало. Это мышление наводит на думы, как сэкономить те скудные средства, которые уже есть, и не потратить «лишнее». В итоге, энергия уходит не на достижение высоких целей, а на нытье, как все вокруг подорожало, какие низкие зарплаты и пенсии, как везет богачам. Откажитесь от этих мыслей. Сосредоточьте свою энергию на привлечение денег, усердно работайте и не бойтесь изменить мышление, и перемены не заставят себя ждать!

**С**тандартные советы при борьбе со стрессом вроде «выспаться», «погулять в парке», «посмотреть веселый фильм», «погладить котика» вы, наверняка, знаете наизусть. Поэтому, мы постарались собрать самые необычные способы расслабиться и поднять себе настроение.

### 1. ВОЗДУШНЫЙ ШАРИК

Как говорил Винни-Пух, «воздушным шаром можно кого хочешь утешить». И это действительно так! Если у вас невыносимый начальник, а весь рабочий день - одна сплошная стрессовая ситуация, держите в сумочке пакетик с воздушными шариками. Психологи обещают, что это отличный способ скинуть напряжение. Дело в том, что, когда вы надуете шарик, вы делаете глубокие вдохи и выдохи. Подобная дыхательная гимнастика помогает успокоиться и расслабиться. Можно, конечно, просто несколько минут глубоко вдыхать и выдыхать, но надуть воздушный шар гораздо веселее. А потом можно подарить его коллеге, на которого только что накричал начальник. Пусть вокруг будет больше улыбающихся лиц, тогда и со стрессом станет проще бороться.

### 2. МАССАЖ УШЕЙ

Можете делать массаж даже за рабочим столом. Сядьте удобнее, скиньте узкие туфли. Сделайте несколько глубоких вдохов, закройте глаза, попробуйте отключиться от окружающей обстановки. Сначала легкими движениями помассируйте нежную кожу за ушами, затем несколько раз пройдитесь пальцами по контуру ушной раковины. Далее сосредоточьтесь на мочках: поглаживайте их круговыми движениями, слегка потяните мочки вниз. А теперь поставьте локти на стол, закройте уши ладонями, расслабьте шею, уроните голову на грудь и посидите в такой расслабленной позе пару минут.

### 3. РАСКРАСКИ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

Разбудите в себе спящего художника. Целебный эффект арт-терапии доказан очень давно. Вы не обязаны создать шедевр. Даже, если лев на вашем рисунке больше похож на одуванчик, а с первого раза никто не смог догадаться, что вы пытались нарисовать не «большое серое пятно», а ослика, неважно! Все равно, ваша голова переключалась с насущных проблем, в мозгу активизировались зоны, отвечающие за креативность и абстрактное мышление, все это снижает уровень стресса. Не хотите рисовать? Попробуйте популярные в



## 7 НЕОБЫЧНЫХ СПОСОБОВ СНЯТЬ СТРЕСС

**Работа допоздна, нервный начальник, непослушные дети, усталость, очередь на почте - в жизни, к сожалению, всегда есть место для стресса. Важно научиться скидывать напряжение, пока ежедневные стрессы не отняли у вас последние силы.**

последнее время антистрессовые раскраски для взрослых.

### 4. ЩЕЛЧОК ПО ЗАПЯСТЬЮ

Маленький психологический трюк - наденьте на запястье тугую резинку. Как только почувствуете первые признаки стресса - усталость, сонливость, раздражительность, неспособность сосредоточиться, несколько раз оттяните резинку так, чтобы она больно щелкнула по запястью. Мгновенная мимолетная боль мобилизует мозг, заставляет его «проснуться», переключиться и работать в более активном режиме. Тогда проблемы решаются легче и быстрее, и это помогает держать стресс на расстоянии.

### 5. ЖЕВАТЕЛЬНАЯ РЕЗИНКА

Недавнее исследование австралийских психологов показало, что жевательная резинка не только заботится о гигиене полости рта, но и увеличивает концентрацию внимания, помогает справиться со стрессом, преодолеть тревожность. Эти данные подтвердили и японские ученые. Их эксперимент доказал, что всего три минуты жевания резинки снижают уровень гормонов стресса. Психологи объясняют подобный эффект поразному. Кто-то говорит, что жевательные движения подсознательно возвращают нас в детство, напоминая о младенческих ощущениях во время кормления грудью, и это ус-

покаивает человека. Другие специалисты считают, что жевание стимулирует выработку инсулина, и он позитивно влияет на зоны мозга, которые отвечают за настроение.

### 6. УЛЫБАЙТЕСЬ!

Трудно улыбаться, когда совсем не хочется, но психологическая польза от таких натянутых улыбок доказана. Встаньте перед зеркалом, расслабьте руки, плечи, спину, шею и начинайте улыбаться своему отражению. Пусть через силу, пусть нехотя, но держите улыбку. В это время приходят в действие лицевые мышцы, в мозг поступает сигнал: «Я улыбаюсь - значит, я счастлива», и стресс сдает свои позиции.

### 7. КАМЕНЬ

Вам понадобится овальный или круглый камень. Он может быть шершавым или гладким - как вам больше нравится. Носите его с собой в сумочке, и когда стресс начнет подступать, возьмите камешек в руку и поиграйтесь с ним: сжимайте и разжимайте ладонь, перекачивайте камень между пальцами, поглаживайте его поверхность. Подобные однотипные, размеренные движения успокаивают и помогают отвлечься. И все-таки... котиков никто не отменял! Камень камнем, но тактильный контакт с нежной шерстью кота или кошки, мурчание усатого-полосатого в ответ тоже помогут привести ваши нервы в порядок.

## Женские судьбы



# Людмила Иванова НЕ ПАДАТЬ ДУХОМ!

**В ее жизни были настоящие черные полосы, когда уходили близкие люди и все вокруг теряло смысл. И все же, она находила в себе силы не поддаваться унынию. Даже на девятом десятке, в инвалидной коляске, Людмила по-прежнему заряжала окружающих позитивной энергией.**

С легкой руки Эльдара Рязанова ее прозвали «королевой эпизода». В послужном списке Людмилы Ивановой не было главных ролей, лишь второстепенные, но зато какие - чего стоит одна только Шурочка из «Служебного романа»! Сама актриса была уверена: все ее героини - главные, без них не получилось бы таких замечательных фильмов.

### СТРАШНЫЙ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ

В свой восьмой день рождения Мила проснулась в радостном предвкушении праздника: вечером придут гости, принесут подарки, а она станцует им гопак, который старательно разучивала целую неделю. А пока, предстоят приятные хлопоты, они с мамой идут в кондитерскую за тортом и конфетами. Девочка всю дорогу нетерпеливо подпрыгивала, так ей хотелось быстрее увидеть вождя витрины со сладостями. Но до магазина они так и не дошли.

На площади у моста мама и дочка увидели огромную толпу, собравшуюся у репродуктора. Люди молчали, лица их были мрачными и се-

рыми. Тревожный голос по радио вещал: «Сегодня, без объявления войны, на нашу страну напала фашистская Германия». Мила не очень хорошо понимала, что происходит, но в том, что случилось что-то ужасное, у нее не было сомнений. Она впервые в жизни увидела, как по маминым щекам текут слезы.

Потом были сборы в эвакуацию. Отец Милы, знаменитый полярник и геолог, в то время работал в экспедиции на Урале, добывал цирконий, необходимый для строительства самолетов. Он написал, что ждет их, просил не мешкать, а сразу выезжать. Но сделать это было не так-то просто. Тогда многие пытались выехать из столицы, достать билеты оказалось невозможно.

Первые впечатления войны, самые сильные и самые страшные, навсегда остались в памяти актрисы. Людмила Иванова всю жизнь вздрагивала, оказавшись на площади Трех вокзалов, - у нее перед глазами стояли горы мешков и чемоданов, плачущие дети, растерянные и испуганные люди, стоящие в очередях. Привычный уютный мир,

где все шло своим чередом, рушился на глазах.

### ЛЕКАРСТВО ОТ ГОРЯ

Мила всегда гордилась своим отцом: он вел важную для страны исследовательскую работу, в его честь даже был назван остров в Северном Ледовитом океане. Она всегда была папиной любимицей. Мама считала, что девочку нужно воспитывать в строгости, папа же баловал ее, не стеснялся хвалить и всегда говорил, что она обязательно станет артисткой.

Готовясь к поступлению в театральный институт, Людмила видела себя трагической актрисой, мечтала играть персонажей Чехова и Шекспира. Она, как водится, подготовила драматический монолог, но строгих преподавателей ее выступление не впечатлило. После этого к ней подошла пожилая женщина: «Деточка, у тебя же комическая фактура. Брось ты эти драмы, выучи что-нибудь смешное». Людмила последовала ее совету и, к собственному изумлению, в следующий раз приглянулась приемной комиссии.

И вот первый семестр позади, все зачеты сданы, у беззаботной студентки школы-студии МХАТ только одна проблема - как весело провести каникулы. Неожиданно раздался звонок в дверь: незнакомые люди рассказали, что на улице упал мужчина, успел назвать этот адрес. Мила бросилась за ними и увидела отца, лежащего на тротуаре. Пятидесятилетнего мужчину поразил инсульт. Пять дней он лежал дома, врачи лишь разводили руками - сделать ничего нельзя. Больше всего Людмилу ужаснуло то, что ему выписали свидетельство о смерти, еще когда он был



**Людмиле на фотографии всего 12 лет, но она уже уверена, что в будущем будет играть на сцене персонажей Чехова и Шекспира, 1945 г.**

жив. Она тогда очень жалела, что не поступила в медицинский, ей казалось: можно и нужно двигаться дальше, но она не знала как...

После смерти отца мать Людмилы как будто подменили, у нее началась тяжелая депрессия. Дочери приходилось буквально кормить ее с ложки. Больше двух лет она провела в больницах и только после этого пришла в себя. За это время в семье случилась еще одна потеря - от рака скончалась бабушка Людмилы. А вскоре от инфаркта умер любимый учитель, который поддерживал девушку в это непростое время.

Будущей актрисе тогда было всего девятнадцать лет. В это время положено влюбляться, веселиться с друзьями, совершать глупости, свойственные юности... Но для Людмилы жизнь в тот момент была нескончаемой черной полосой, наполненной лишениями и горем. Единственной отдушиной для нее стал... Николай Васильевич Гоголь. Она каждый вечер брала в руки «Вечера на хуторе близ Диканьки», читала, в очередной раз улыбалась, и это чтение чудесным образом вытаскивало ее из пучины отчаяния.

### ФИЗИК И ЛИРИК

Говорят, противоположности притягиваются. К Людмиле и ее мужу Валерию Миляеву, прожившим вместе полвека, это относится в полной мере. Он - доктор физико-математических наук, профессор, серьезный человек. Она - актриса, легкомысленная, впечатлительная, легко увлекающаяся своими фантазиями. Но с самого начала у них была одна общая страсть - бардовские песни.

Людмила никогда не чувствовала себя красавицей, но о принце все же мечтала - ей хотелось встретить такого мужчину, чтобы сердце забилось сильнее и сразу стало понятно - это он. Валерий впервые предстал перед ней в виде смутного силуэта. Она шла в Академию

наук, чтобы помочь физикам поставить спектакль. На улице не на шутку разблудилась метель, и девушка заблудилась. А Валерий, почувствовав неладное, отправился на ее поиски. Они встретились, Валерий отвел Людмилу в актовый зал, по дороге угостил мандаринами, но почти ничего не сказал. Позже признался - оробел, не мог двух слов связать.

На помощь пришла песня. На обратном пути, в электричке, начинающий бард взял в руки гитару и спел свою любимую песню, бросая красноречивые взгляды на девушку. Людмила не могла сдержать улыбку - слова для этого студенческого хита сочинила она сама!

У них был уютный гостеприимный дом, где всегда жили собаки и кошки, не умолкали детские голоса, и почти каждый вечер на огонек заходили друзья. Людмила Иванова была далека от образа богемной актрисы. Домовитая, хозяйственная, она прекрасно готовила и ни одного гостя не отпускала голым.

Супруги прожили вместе не годы - десятилетия, и за это время почти срослись, стали единым целым. Чтобы понимать друг друга, им даже не нужны были слова. На восьмом десятке Людмила предложила мужу обвенчаться. У нее начались серьезные проблемы со здоровьем: отказывали ноги, пришлось сесть в инвалидное кресло. Актриса была уверена, что покинет этот мир первой, и хотела остаться с любимым и за порогом смерти.

### И СЧАСТЬЮ, И ГОРЮ ПРИХОДИТ КОНЕЦ

Педагогический талант Людмилы Ивановой заметили еще в Школе-студии МХАТа. Она подтягивала отстающих, умела в двух словах объяснить самую сложную тему. Неудивительно, что после выпуска ее сразу позвали на преподавательскую работу. Она всю жизнь



**Популярность пришла к актрисе в 1977 году вместе с выходом известной комедийной мелодрамы «Служебный роман»**

кого-то учила сценическому мастерству - студентов, школьников, даже взрослых любителей театра. А в начале 1990-х годов ей удалось осуществить давнюю мечту - открыть собственный музыкальный театр для детей.

Людмила говорила, что у нее необыкновенно счастливая старость. Рядом обожаемый муж, замечательные сыновья, а главное - она занимается делом, ежедневно приносящим радость. Она не подозревала, что судьба на последок уготовила ей новые испытания. Ее младший сын, которому не было и сорока, тяжело заболел гриппом. Болезнь привела к осложнению - у него внезапно остановилось сердце. Он умер на руках у матери, приехавшие врачи сделать ничего не смогли.

Как когда-то в молодости, каждое утро Людмила повторяла себе: «Ты сильная, ты выдержишь». Она часами плакала и молилась, но отчаиваться себе не позволяла. Через год женщину ждало новое горе - от инфаркта умер любимый муж. Она тяжело заболела, долго лежала в больнице, но все же выкарабкалась, врачи, практически, вытащили ее с того света. Актриса снова вернулась к работе, к внукам, требующим заботы, к театру, без которого не могла представить своего существования. Даже инвалидное кресло не мешало ей играть в спектаклях, репетировать со студентами, придумывать новые пьесы.

Она никогда не жаловалась на судьбу, на болезни - считала это слабостью, держалась изо всех сил, но череда несчастий окончательно подорвала здоровье актрисы. Слишком тяжел был этот груз... Ее сердце остановилось 7 октября 2016 года. Актрисе было 83 года. Похоронили Людмилу Иванову на Пятницком кладбище рядом с мужем и сыном.



**С мужем Валерием Миляевым. Супруги жили душа в душу больше 50 лет и обвенчались в 2007 г.**

## ОЛЬГА АРНТГОЛЬЦ РОДИЛА ВТОРОГО РЕБЕНКА

В жизни 34-летней Ольги Арнтгольц приятные перемены: актриса родила второго ребенка. Отец ее сына — режиссер Дмитрий Петрунь, бывший муж артистки Ольги Красько. Актриса пока не разглашает имени новорожденного, но известно, что мальчик появился на свет весом 3500 граммов, а его рост — 52 сантиметра.



Арнтгольц и Петрунь познакомились на съемках телесериала «Офицерские жены»: их отношения в рекордно быстрые сроки перешли из деловых в дружеские, а после — и романтические.

Напомним, в прошлом

году Ольга официально развелась со своим первым мужем, актером и телеведущим Вахтангом Беридзе. От него звезда воспитывает дочь Анну, которой в этом году исполнилось 3 годика.

Официально бракоразводный процесс Арнтгольц с бывшим супругом завершился 5 октября 2015 года. Супруги охладели друг к другу неожиданно: не только для их друзей, но и для самих себя. Еще в мае прошлого года, на дне рождения Анфисы Чеховой, Ольга и Вахтанг были неразлучны, как и все шесть лет брака они вели себя как молодожены. Но летом отношения Арнтгольц и Беридзе дали трещину. Даже маленькая дочка супругов Аня не заставила их сохранить семью. По словам друзей пары, инициатором развода стала Ольга.

## СКОНЧАЛСЯ ВЯЧЕСЛАВ ШАЛЕВИЧ

21 декабря в Москве скончался народный артист РСФСР Вячеслав Шалевич. 1 декабря 82-летнему актёру стало плохо на сцене Вахтанговского театра.

Вячеслав Анатольевич Шалевич родился 27 мая 1934 года в Москве. В 1958-м окончил Высшее театральное училище им. Б.В. Шукина, а в 1979-м — Высшие режиссёрские курсы при ГИТИС-е. Играл в знаменитых вахтанговских постановках, в числе которых «Принцесса Турандот», «Конармия», «Миллионерша», «Леший», «Чайка» и «Без вины виноватые». С 1998-го по 2011-й являлся художественным руководителем Московского драматического театра им. Рубена Симонова. Среди режиссёрских постановок Шалевича — «Тринадцатый председатель», «Али-баба и сорок разбойников» и «Брызги шампанского». На счету актёра более 70 ролей в фильмах и сериалах. Дебютной для него стала роль офицера Алексея Швабрина в «Капитанской дочке» Владимира Каплуновского. В дальнейшем он снимался в таких картинах, как «Барьер неизвестности», «Вири-



нея», «Шестое июля», «Красная площадь», «Город под липами», «Лекарство против страха», «Любовь немолодого человека», «Американский дедушка» и «Против течения», а также в легендарной телепередаче «Кабачок "13 стульев"». К числу наиболее известных киноработ артиста относятся роль дипломата и разведчика Аллена Даллеса в «17 мгновениях весны», спортсмена Анатолия Дуганова в «Хоккеистах» и бакенщика Григория в «Трёх тополях на Плющихе».

## ШАРЛИЗ ТЕРОН НАШЛА ЗАМЕНУ ШОНУ ПЕННУ

Калифорнийским папарацци повезло: им удалось заснять Шарлиз Терон с ее новым бойфрендом — актером Сэтом МакФарлейном. Их подловили в тот момент, когда улыбаясь и влюбленно глядя друг на друга, они выходили из ресторана в Лос-Анджелесе.

41-летняя Шарлиз и 43-летний Сэт знакомы уже пару лет. Они впервые встретились в 2014-м на съемках фильма «Миллион способов потерять голову». Причем, как признались оба, с первого взгляда произвели друг на друга сильное впечатление. «Мне уже при нашей первой же встрече показалось, что я знаю ее всю жизнь!» — сказал тогда Сэт. А Шарлиз так высказалась о МакФарлейне: «Сэт относится к числу мужчин, что очаровывают вас сразу — еще на расстоянии. Но, и когда вы узнаете его поближе, он никогда вас не разочарует. Познакомиться с ним было для меня настоящим подарком. Даже когда мне будет 80 лет и я буду близка к концу жизни, я буду его помнить!»

Однако, несмотря на такое сильное притяжение, по окончании съемок Шарлиз и Сэт расстались, а их отношения так и не переросли в настоящий роман. Сэт в то время был совершенно свободен, завершив отношения с актрисой Эмилией Кларк из «Игры престолов», а вот сердце Терон тогда было занято: она состояла в отноше-



ниях с Шоном Пенном. Однако, летом 2015-го Шарлиз расторгла помолвку с Шоном, так что, теперь она может смело строить новые отношения. Правда, торопиться Терон не намерена, ведь она не одна: на ее попечении находятся двое приемных детей — 4-летний Джексон, которого она усыновила в марте 2012-го и малышка Огаст, удочеренная ею в прошлом году. Так что, актриса хочет убедиться в том, что ее новый бойфренд найдет полный контакт с ребятами.

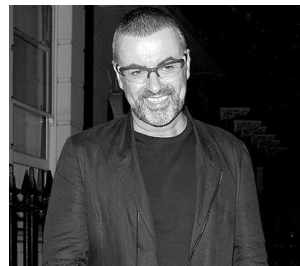
## УШЕЛ ИЗ ЖИЗНИ ДЖОРДЖ МАЙКЛ

Британский певец Джордж Майкл скончался на 54-м году жизни.

Певец умер у себя дома в Великобритании. О причинах смерти ничего не сообщается. По данным полицейских, никаких подозрительных обстоятельств не обнаружено.

В 2011 году Джордж Майкл был госпитализирован с пневмонией, из-за чего отложил серию своих концертов. Сообщалось, что тогда он был на грани жизни и смерти, а из-за того, что он подвергся процедуре трахеотомии, существовал риск потери голоса. Однако, в том же году он объявил о выздоровлении.


Джордж Майкл (настоящее имя — Йоргос Кириако-кос Панайоту) родился в 1963 году в Лондоне. Музыкальную карьеру он начал в



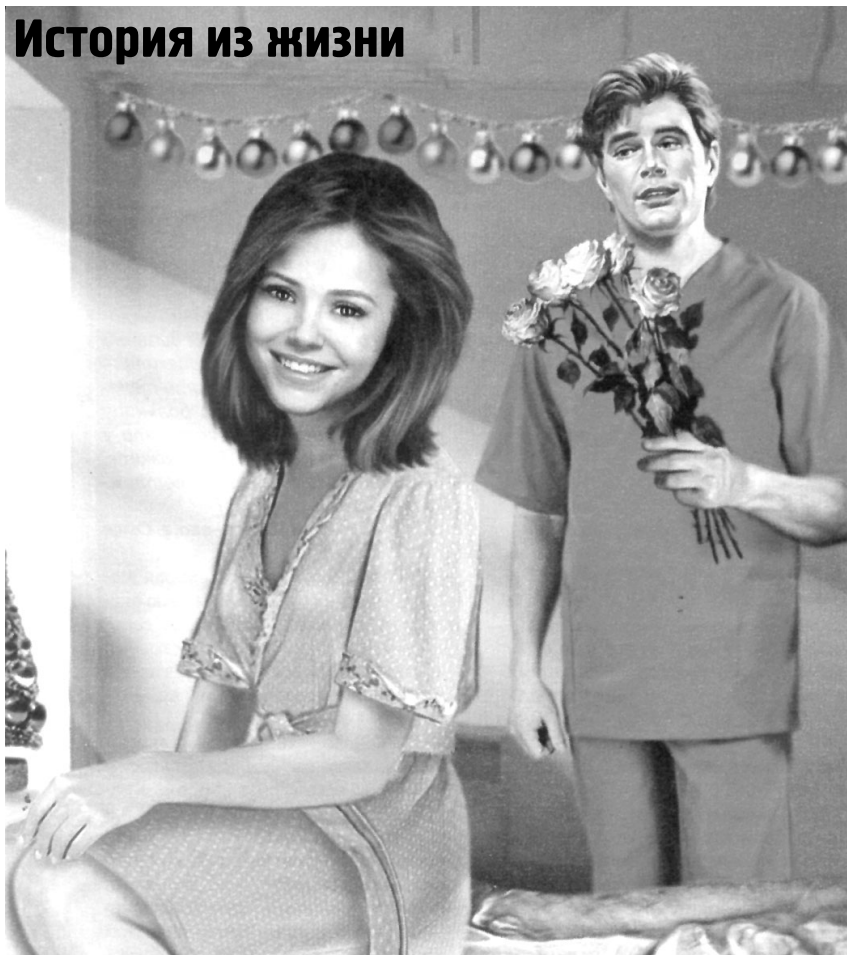
1980-х годах в составе дуэта Wham, а после распада группы начал сольную карьеру. Всего он выпустил шесть сольных альбомов.

За свою карьеру Джордж Майкл получил множество музыкальных премий, в том числе три премии «Грэмми» и пять премий MTV. Последний альбом Symphonica был выпущен в 2014 году.

# Ваш любимый сканворд

									Война с салат-мандраги	Чистка белья	Музыка в Индии
График дел на день	Автор IQ-тестов	Хозяйство с ульями	Песня "АДТ"	Прозвище Шанель	Комментатор Николай...					Певца Кайли...	Белая глина
Персональный учитель	Кулебяка	Герой Бичер-Стоу	Гончарные изделия								
								Флибустьер			
Патриарх-реформатор			Переpletный материал								
Комик Савелий...								Эвкалиптовый медведь			
<b>1</b>	Лед перед ледоставом	Создатель произведения				<b>1</b>	Копье китобоя	Исполин	...Джигарханян	Разбавитель джина	
			Игристое вино								
	Московский театр	"Олеоле", певец						...крупных купюр на мелочь	Охотник за животными	Сказочный конь с рогом	
	Работа астролога							Третья буква кириллицы			
			Потеря сознания	Головной убор	Слушает учителя						
	Узорная вышивка	Поп-дива Лика...	Птица-носорог	Раствор соленых озер	Шнур для отделки			Резкое снижение самолета	"Красное" время года	Алкоголь в Океании	
	Исследователь прошлого							Лежанка в бане			
	"...лишет!" (бендер)	Армянский фокусник			Поющая Кристина...						
								Комдив у Михалкова			
	"Великолепный", режиссер				Волнение						

## История из жизни



# А СЧАСТЬЕ БРОДИТ ГДЕ-ТО РЯДОМ...

**Когда на долю человека выпадают тяжелые испытания, он может потерять надежду и упасть духом. Но не стоит забывать, что самое темное время бывает именно перед рассветом...**

**К**аждый Новый год Лена встречала по-разному. Год Дракона, например, она провела на крокодиловой ферме в Австралии. Год Лошади - в старинном шотландском замке. Год Обезьяны - в индийском ашраме на берегу священной реки Ганг. Лена сделала более чем успешную карьеру в известной сети ресторанов. Как тут не радоваться жизни?

### **ЧЕЛОВЕК - САМ СЕБЕ ХОЗЯИН**

- Совсем ты про меня забыла, - жаловалась мама, когда в начале декабря Лена появлялась на пороге родительского дома с охапкой роз и роскошным тортом, сделанным на заказ в элитной кондитерской.

- Работа такая, мама. Нужно соответствовать, - оправдывалась дочь.

Несмотря на большую заня-

тость, Лена считала себя счастливым человеком. Молодость, красота, верные друзья, новое розовое пальто из последней коллекции «Прада» и швейцарские золотые часы, подаренные любимым мужчиной в честь двухлетия их отношений, только прибавляли ей уверенности в этом. Правда, маме почти перестала звонить, но мама ведь и сама может набрать ее номер. Она же должна понимать, как Лена занята. Этой работе, а вернее, этой судьбе нужно соответствовать. Да и какие могут быть претензии к дочери? Своим родным и близким она всегда дарит дорогие подарки. И деньги у нее есть, и удача. А дальше будет еще лучше. Вот только Светка, подруга детства, воспитательница детского сада, в последнее время стала как-то грустно поглядывать на нее. У них как будто и тем общих не осталось, а лишь разговоры о

погоде да школьные воспоминания.

- Изменилась ты, Ленка. Все бежишь, летишь куда-то. Не угнаться за тобой, - однажды сказала ей Света.

- Знаешь, человек должен стремиться к самому лучшему. Он сам себе хозяин. И должен взять от жизни все, что ему причитается. И, если для этого нужно бежать и лететь, я побегу и полечу, - ответила Лена.

### **РОЗОВЫЙ И КРАСНЫЙ**

До Нового года оставался буквально один месяц. Билеты на Бали были куплены. Культурная программа на январскую неделю четко распланирована.

В один из свободных дней Лена вместе с одной из подруг отправилась за новогодними подарками. По дороге девушки весело болтали. Лена рассказывала о своей однокласснице Светке, которая заметно подурнела за эти годы и вообще закопала свою жизнь в бытовых проблемах.

- Представляешь, они с мужем отпуск проводят в лесу, среди зубров. Уходят в поход на три недели. Ни воды, ни нормальной еды, ни сотовой связи! Никакой жизни!

Желая продемонстрировать мастерство вождения, подруга Лены обогнала одну машину за другой на своей новенькой белоснежной иномарке. Одна из машин, идущая впереди, внезапно дернулась влево. Потеряв управление, автомобиль с подругами вылетел за ограждение и на полной скорости врезался в рекламный щит...

Кусочки разбитого стекла, казалось, пронзили все клеточки тела. Все заполнилось туманом и жуткой, невыносимой тишиной. На розовом дизайнерском пальто появились алые пятна.

- Господи, помоги, - прошептала Лена и потеряла сознание.

### **ЗДРАВСТВУЙ, КОЛЯ!**

Лена пришла в себя через семь дней после аварии. Все это время она пролежала в коме.

«Мама! Ты забрала мое пальто? Его нужно отдать в химчистку», - это было первое, что она сказала, когда очнулась. Мама заплакала. Девушка смутно помнила, что произошло и с трудом понимала реальность. Но самое страшное оказалось впереди. Тяжелая черепно-мозговая травма и хирургическое вмешательство до неузнаваемости изменили ее лицо. Четвертая операция окончательно опустошила банковский счет девушки. Из частной клиники ее перевезли в обычную городскую больницу.

Когда врачи разрешили наве-



щать больную, Лена увидела своего жениха. Его безупречный костюм и здоровый румянец резко контрастировал с гнетущей больничной обстановкой.

- Здравствуй, Коля...

Коля вздрогнул. Он не узнал ее голоса. Из-за выбитых зубов речь Лены стала глухой и неразборчивой. Лицо его любимой женщины закрывали бинты, глаз практически не было.

- Возьми меня за руку, - попросила Лена.

Коля повинился. А девушка поняла, что физическая боль - ничто по сравнению с тем, что она испытала в этот момент. Всем своим существом она почувствовала, как Коле было неприятно держать ее изрезанные сухие руки, со старым стертым лаком и заусеницами на пальцах. А ведь эти пальцы он когда-то с такой нежностью целовал.

- Часы, которые ты подарил, сломались, - хрипло сказала она.

- Я куплю тебе новые, подарю на Новый год, - поспешно отозвался Коля.

«Нет, не подаришь, и Новый год отмечать со мной ты теперь не будешь», - подумала Лена и отвернулась к стене.

### **Я ХОЧУ УМЕРЕТЬ...**

На третьей неделе больничного заточения поток гостей заметно снизился. Приближались новогодние хлопоты, и миру было не до Лены. Друзья ссылались на неотложные дела и неудобное расположение больницы. Николай больше не пришел. Осторожно позвонили с работы. Этого удара Лена ожидала меньше всего. Несмотря на клятвенные обещания начальства, в ее отсутствие на должность управляющего сетью назначили другого человека. Ту самую подругу, которая сидела за рулем злосчастной иномарки. В отличие от Лены, она отделалась легким испугом и небольшой травмой плеча.

Единственной пациенткой в палате, которую врачи отказались отпустить домой на праздники, оказалась Лена. Новый год в больнице стал для нее очередным неприятным сюрпризом. В тоскливых больничных коридорах мрачные санитарки развешивали дешевые блестящие гирлянды. Ободранная елка в холле создавала атмосферу уныния и безнадежности. Время с Леной коротали ее мама и одноклассница Светка, но после 8 часов вечера посетителей из отделения попросили выйти. Света крепко обняла подругу на прощание, всеми силами пытаясь поднять ей настроение. Мама положила на подушку маленькую коробочку, перевя-

занную праздничной лентой. Денег в семье не хватало, и Лена понимала, с каким трудом достался ей этот подарок.

Приближалась полночь. Девушка медленно поднялась, подошла к окну, открыла его и встала на подоконник. От жизни ей больше нечего было ждать. Она больше никогда не будет улыбаться. Никто не полюбит ее такой. Холодный ветер обжигал лицо. Она практически уже готова была сделать шаг вперед. Но... До чего красива была эта ночь! И маму так жаль. И Светка, наверное, расстроится тоже. А может, кто его знает, придет Дед Мороз, и все будет хорошо? Сжавшись от боли, Лена спустилась обратно.

### **ДЕД МОРОЗ**

Дверь скрипнула, и кто-то вошел в палату.

- Вас зовут Лена?

- А вы Дед Мороз?

- Вроде того. Мне нужно поставить вам капельницу, не возражаете?

Лена возражала. Глубоко внутри теплилась надежда, что в честь Нового года ее не будут мучить. Она никак не могла привыкнуть к больнице, в которой до этого случая никогда не была. Тем более, что на худой, посиневшей от бесконечных уколов руке больше не осталось живого места. Высокий молодой мужчина присел на край кровати и внимательно посмотрел на нее. Лена на него даже не взглянула.

- Вы открывали окно? Здесь очень холодно.

Врач набросил одеяло на плечи Лены. Девушка резко повернулась и скользнула взглядом по белому халату. Халат был явно мал его владельцу. «Ну и типчик», - подумала Лена и демонстративно отвернулась к окну.

- Как же вас угораздило дежурить в новогоднюю ночь? Других дураков не нашлось? - грубо спросила она.

- Кто-то же должен дежурить, - мягко заметил врач. - Согласитесь, тем, кто здесь остался на праздники, нужна моя помощь.

Интересно, чем же он может ей помочь, этот Андрей Семенович Балашов (его имя и фамилию Лена прочитала на бейджике)? Девушка старалась не смотреть на мужчину, она вообще старалась не смотреть людям в глаза. В них отражалось совсем не то, к чему она привыкла. Никто теперь не восхищался ее красивым лицом. Той успешной, уверенной девушки, какой она была, больше не существовало. Лена почувствовала, как к горлу подступает ком. Бесконечно глупо было бы сейчас разреваться перед этим незнакомым человеком в белом халате. Все ее мечты были раз-

биты. Впереди - жалкое существование и беспросветное будущее. И она не нашла в себе мужества разом покончить с этим пять минут назад. Андрей Семенович легонько коснулся ее руки.

- С Новым годом, Лена! - сказал он и протянул девушке очищенный апельсин. - Вам нужно есть витамины. А знаете, я рад, что вы здесь.

- Что?! - Лена опешила и от неожиданности перестала плакать.

Она сердито взглянула на врача. Он был совсем не в ее вкусе, этот Андрей Семенович. Широкие черты лица, взъерошенные волосы, упрямый подбородок. Он был одет в медицинский костюм, но Лена почему-то была уверена, что если он переоденется в повседневную одежду, то она не будет впечатлена. И дорогих часов, которые отличали мужчин ее прошлого окружения, у него наверняка нет и никогда не будет. Зато в глазах этого врача была такая доброта, какой она не видела раньше.

Лена неожиданно для себя рассмеялась. Сначала тихо, с непривычки. За время, проведенное в больнице, она разучилась улыбаться. А потом захотела громко, как в детстве, когда вместе со Светкой они умирали над очередным школьным анекдотом. Девушка вдруг подумала, что больница - это, конечно, не Бали, но вовсе не такое страшное место, как ей казалось раньше.

### **НОВАЯ ЖИЗНЬ**

После Нового года Андрей стал постоянным гостем в палате Лены. Он приносил ей фрукты, шоколад и прекрасное настроение, которое лечило лучше всех лекарств. Однажды, он пришел с букетом роз. В бутоне одного из цветков девушка нашла обручальное кольцо. Чтобы сказать «да», ей не пришлось думать ни секунды.

На свадьбе Лены и Андрея было мало гостей. Только самые близкие люди и настоящие друзья, не предавшие в трудные времена. Молодожены не поехали за границу, а решили провести медовый месяц за городом. Лена больше никуда не спешила и не летела. На выходных пекла домашние торты вместе с мамой и наслаждалась тихой семейной жизнью. Каждый Новый год для нее теперь был двойным праздником, потому что всегда напоминал о первой встрече с любимым. И каждый день Лена думала о том, что никогда бы не познакомилась с Андреем, если бы не та страшная авария. Ее лицо светилось, и поэтому шрамов на нем никто не замечал. Тем более, когда любишь, видишь не глазами, а сердцем.

## Наши дети



# ЧЕМ ЗАНЯТЬ РЕБЕНКА В ЗИМНИЕ КАНИКУЛЫ?

**Многие родители ломают голову над тем, как сделать детские каникулы запоминающимися и при этом не разориться. Но знатоки хорошего отдыха уверяют: не обязательно тратить баснословные деньги для того, чтобы от души повеселиться и набраться сил.**

**Д**линные уроки и бесконечные домашние задания позади, самое время отдохнуть! За окном зима, а это значит, можно придумать массу развлечений, интересных и полезных для здоровья.

### БЮДЖЕТНЫЙ ОТДЫХ

Все, что нужно для недорогого зимнего отдыха, - желание, фантазия и хорошее настроение. Родителям достаточно вспомнить свое счастливое детство и игры во дворе с друзьями.

Снежная крепость - увлекательная игра для детей всех возрастов. Нужно лишь выйти во двор, соорудить крепкие стены из снега, заготовить бесчисленное количество снежков-снарядов для метания - и можно приступать к обороне своей крепости. В восторге будут и взрослые, и дети!

Зимой не обойтись и без снеговика. Дети постарше и подростки могут вылепить из снега современных героев и раскрасить их

красками. Можно устроить импровизированное соревнование между детворой - пусть каждый слепит своего снежного друга, а в конце родители выберут условно лучшего.

Дети не откажутся от совместной прогулки в парке, где можно покормить белок, птиц, сделать семейную фотосессию на зимнем фоне. Удачные фотографии потом можно распечатать, сколлажировать, красиво оформить и повесить на стену.

Не стоит забывать про санки и лыжи. Катание на них объединит все семейство. Заранее узнайте расписание городских катков. На каникулах в городских парках организуют разнообразные мероприятия для детей всех возрастов.

А вечером или в непогоду можно приготовить с детьми ужин, испечь пирог, заняться рисованием, организовать посиделки с настольными играми или устроить домашнее представление.

### ОТДЫХ С ДЕНЕЖНЫМИ ВЛОЖЕНИЯМИ

Можно рассмотреть варианты отдыха, которые потребуют денежных вложений. К примеру, отправиться с детьми в цирк, в кино, в театр или на выставку. Во время детских каникул афиши пестрят тематическими концертами, представлениями, шоу. Заранее выберите мероприятие, которое заинтересует вашего ребенка и подойдет ему по возрасту.

Если вы хотите отправиться в путешествие, не обязательно уезжать далеко. В Грузии есть немало мест, удивительных по своей красоте и истории. Можно просто съездить в близлежащий город на 2-3 дня - почему бы и нет? Погулять по другим улицам, зайти в музей. Гостиница, обед в кафе - все это тоже оставляет впечатления у детей. Ведь любой город в нашей стране хранит в себе многовековую историю.

### В ДЕРЕВНЮ, К БАБУШКЕ!

Если в сельской местности у вас живут бабушки или дедушки, почему бы не навестить их? В деревне свежий воздух, хрустящий снег - настоящее раздолье!

Можно нарядить елочку на улице, покорять снежные холмы, кататься с горок, лепить огромных снеговиков, заводить новых друзей, дышать свежим воздухом и укреплять здоровье.

Собрав провиант, организуйте зимний поход или небольшой пикник. Во время похода вы можете рассказать детям, как справиться с холодом, развести костер, приготовить пищу, а около костра рассказывать друг другу разные истории.



## Какую иконку повесить в машине?

Недавно начала водить машину. Какую иконку мне повесить в салоне?

**Анна Григорян.**

Сама по себе икона не может уберечь от аварии или любой другой неприятности. Помогает молитва, обращенная к иконе, к тому святому, который на ней изображен. Не лишним будет, например, перед поездкой на автомобиле попросить ангела-хранителя о защите, а по приезде поблагодарить.

Любая икона, расположенная в автомобиле, должна быть освящена. Это следует уточнить, покупая ее в магазине или церковной лавке. Лики на пластмассовых и деревянных иконах со временем могут выгореть или выцвести - нужно обновлять их либо сразу покупать те, которые изготовлены из более надежных материалов - например, из обсидиана.

Чаще всего, в автомобиле держат триптих - три совмещенные иконы, на которых изображены Иисус Христос, Богородица и Николай Чудотворец. Иногда рядом с ними расположена молитва.



Можно отдельно купить иконы Иисуса, Богородицы или Николая Чудотворца, который, как раз, и считается помощником для всех путешествующих. Если у человека есть свой ангел-хранитель или святой, которого он считает своим покровителем, можно повесить его икону.

Не обязательно располагать икону на видном месте. Можно убрать ее подальше от посторонних глаз - от этого сила иконы не станет меньше.



## Новый год в Рождественский пост

Я с детства люблю Новый год, но он выпадает на Рождественский пост. Как верующий человек, я понимаю, что отмечать его грешно. Или все-таки нет?..

**Ольга Садалина.**

**Д**ля православных христиан Рождество Христово действительно считается более важным праздником, чем Новый год. Поэтому, они и готовятся к нему особенно, соблюдая пост. Однако, ни в одном церковном уставе не сказано о том, что во время поста нельзя праздновать Новый год.

Церковью этот праздник, наоборот, приветствуется, так как в новогоднюю ночь собираются семьи, произносятся слова благодарности за прошедший год и лелеются надежды на будущий год.

Даже в храмах служится специальный молебен - новогодний, на котором всегда присутствует много людей. Другое дело - как православные справляют Новый

год, не забывают ли они во время празднования об умеренности, которую подразумевает пост.

Рождественский пост считается не самым строгим, но, тем не менее, он предполагает отказ от молока и мяса. А вот рыбу можно есть во все дни, кроме среды и пятницы. Поэтому, стоит заранее продумать новогоднее меню, чтобы не нарушить правил поста. Не возбраняется выпить бокал вина или шампанского, главное, знать меру.

Не нужно заикливаться на телевизоре и новогодних развлекательных программах, лучше пообщайтесь с близкими, проведите с ними время. В таком случае Новый год станет благостным, светлым праздником.

## Я крещеная, но крест не ношу. Это плохо?

В детстве меня крестили, но крест я почти никогда не носила. А недавно задумалась: так ли важно это?

**Тата.**

Ношение креста крайне важно для любого православного христианина. Он надевается во время великого таинства - Таинства Крещения и должен сопровождать человека всю его жизнь. Некоторые священнослужители призывают не снимать крест даже во время операций.



Считается, что крест укрепляет дух христианина, помогает ему преодолевать житейские невзгоды.

Когда что-то случается, мы берем в руки нателный крестик и начинаем молиться Богу. Если человек ни разу не надевал крест или снял его после крещения, ему стоит задуматься, насколько сильна его вера. В таких случаях священники советуют прийти в церковь, отстоять службу, пообщаться с батюшкой, исповедоваться и причаститься, если будет такое желание. Это поможет принять веру, осознать, какую роль играет Господь Бог в жизни этого человека.



# МНЕ ПРЕДЛАГАЮТ СТАТЬ ЛЮБОВНИЦЕЙ!

**Милая «Подруга»!** Я влюбилась в женатого мужчину. Семью он бросать не собирается, предлагает встречаться тайно. Я сначала была против, но потом задумалась... Мне уже 38 лет, вряд ли удастся выйти замуж. Может, согласиться на роль любовницы?

**ПОДРУГА:** Судя по вашему письму, вы уже давно поставили на себе крест и не уверены, что кто-нибудь захочет на вас «позариться». Вопрос: почему? По опыту женщин, которые обращались ко мне, могу сказать: у многих после 40 лет жизнь только начинается! Они заводят семьи, рожают детей и живут счастливо.

Вы хотите выбрать для себя роль любовницы, потому что так проще. Ответственность за мужчину вы нести не будете: он же принадлежит

другой. Отношения с ним строить не надо: все равно они ни во что не выльются. Но подумайте, какую ношу вы кладете на свои плечи. Все выходные и праздники любимый мужчина будет не с вами, вы не сможете позвонить ему в любой момент и попросить приехать. Вам придется довольствоваться лишь малой его частичкой, и так будет всегда! Согласны ли вы на такое, не считаете ли, что достойны большего? Вы имеете право на полноценное счастье, а не на его жалкую тень.

**Виктория.**

## Дочь находит увлечение и... бросает

**Милая «Подруга»!** Моей дочери десять лет, и она все бросает на полпути! Уже пробовала заниматься рисованием, пением, музыкой, танцами - из каждого кружка уходила ни с чем. Говорит, что не нравится, не то. Как научить ее доводить дело до конца?



**ПОДРУГА:** Анна, вашей дочери всего десять лет, а вы уже предъявляете к ней такие высокие требования! Я понимаю, вы хотите развивать ее в конкретном направлении, но, прошу вас, не торопите события.

Да, некоторые дети к десяти го-

**Анна Галустова.** дам уже определяются с тем, что им нравится, но из этого правила много исключений. Процесс поиска развлечения, хобби, своего призвания очень непростой. Нужно понять, к чему лежит душа, чего хочется, от чего получаешь положительные эмоции. Помогите своей дочери. Она сама наверняка еще плохо осознает, почему бросает увлечения одно за другим. Вместе проанализируйте ее действия, подумайте, что делать, чтобы такого не происходило. А самое главное - предоставьте ей выбор! Пусть занимается в кружках, ходит на занятия, пробует. В этом случае она обязательно однажды отдаст предпочтение чему-то одному.

## Как перейти НА «ТЫ»

**Милая «Подруга»!** Уже полгода работаю в новой организации. Сложилось хорошие отношения с одной коллегой, но мы все равно с ней на вы. Как предложить ей перейти на ты?

**Марина Попова.**

**ПОДРУГА:** Когда отношения с коллегой действительно легкие, непринужденные и доверительные, то у вас не должно быть проблем с тем, чтобы перейти с ней на ты. Единственное, что нужно учитывать, - возраст сотрудницы. Если она младше вас или ваша ровесница, смело предложите: «Мы уже не один месяц работаем вместе, а все вы, да вы. Может, перейдем на ты? Мне это будет приятно». Ваше предложение должно звучать вежливо и уважительно.

Если коллега старше вас, сделайте акцент на теплом отношении к ней: «Марина Леонидовна, вы мне стали так дороги за то время, что мы работаем вместе. Даже неловко уже как-то «выкаты». Вы не будете против, если мы по-дружески перейдем на ты?»

Имейте в виду, такая просьба должна прозвучать, если вы уверены в том, что вам ответят взаимностью.

## ИНТЕРЕСНЫЙ ВОПРОС

### Почему мужчины сидят с широко разведенными ногами?

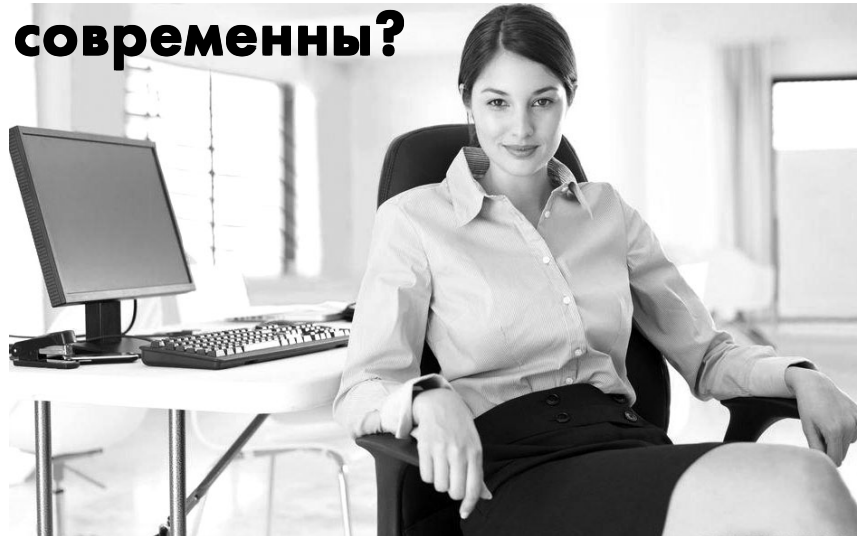
Часто в общественном транспорте можно заметить мужчин, сидящих с широко разведенными ногами. Это это: вредность, желание занять больше пространства или демонстрация своего эго?

Психологи склоняются к мнению, что широко разведенные ноги у мужчины являются демонстрацией мужской силы, готовности к сексуальным действиям. Это вовсе не значит, что мужчина, сидя так, призывно ищет себе партнершу. Но он однозначно намекает на то, что его сексуальность находится в активной фазе.

Подобную позу чаще всего принимают представители сильного пола, которые не имеют пары, сексуально неудовлетворены или же, пытаются изображать из себя мачо. Интересно, что иногда мужчина широко расставляет ноги для того, чтобы привлечь мужское внимание. «Смотри, - как бы говорит он мужчине, сидящему рядом с ним. - Я лучше тебя, я доминант!» Есть у этой привычки и биологическое объяснение. Мужчины просто устраивают «проветривание» без задней мысли.

## Насколько вы современны?

**Время может забегать вперед, и вы, в этом случае, не будете за ним успевать. Иногда оно отстает и заставляет себя ждать. Или идет рядом, являясь помощником и союзником. Какой случай ваш?**



**Н**аверняка, вы встречали людей, которые категорически отказываются пользоваться новомодными приборами и гаджетами. И, возможно, знакомы с теми, кто от этих устройств без ума! И те и другие по-своему правы. Пройдите тест и выясните, к какой категории относитесь вы.

### 1. Часто ли вам не хватает времени на что-то?

А. Такое бывает.  
Б. Редко. Я умею планировать свой день.

В. Постоянно! Столько всего нового и интересного вокруг, вот бы побольше времени на то, чтобы это узнавать!

### 2. Если бы у вас была машина времени, куда бы вы на ней отправились?

А. Мне было бы страшно ее использовать.

Б. В прошлое, посмотреть, как жили люди в другую эпоху.

В. В будущее, чтобы посмотреть, что нас ждет впереди.

### 3. Как вы относитесь к авантюрам?

А. Люблю их, но в ограниченных количествах.

Б. Отрицательно. Неизвестно, чем они могут закончиться.

В. Я обожаю авантюры! Только рискуя, начинаешь чувствовать жизнь!

### 4. Интересно ли вам обучаться чему-то новому?

А. Только, если это действительно важно для меня.

Б. Думаю, уже нет. Все, что я хотел узнать, я уже узнал.

В. Безусловно! Столько еще вокруг неизведанного!

### 5. Считаете ли вы, что раньше жилось лучше?

А. Иногда мне кажется, что да.

Б. Пожалуй, да. Пусть тяжелее было с деньгами, зато какими дружными все были!

В. Конечно, нет! К счастью, времена изменились, и наше общество стало более цивилизованным.

### 6. Много ли у вас старых вещей?

А. Одна или две коробки - для ностальгии.

Б. Да, ведь это мое прошлое, которое мне бы не хотелось забывать.

В. Всего несколько, не люблю цепляться за то, что уже прошло.

### 7. Говорят, скоро людей заменят роботы. Как вы к этому относитесь?

А. Скептически: вряд ли это произойдет.

Б. Отрицательно. Как можно заменить человека?!

В. С интересом. А вдруг из этого что-нибудь получится?

### 8. Обидитесь ли вы, если вас назовут старомодным?

А. Скорее удивлюсь. В чем же я старомоден?

Б. Нет. Я считаю себя заядлым

консерватором, и мне это нравится.

В. Пожалуй, да. Я в курсе всех новинок и не хочу пахнуть нафталином!

### 9. Часто ли вы опаздываете?

А. Бывает, но очень редко.

Б. Никогда. Прийти вовремя - значит, уважать себя.

В. Признаюсь, часто. Никак не могу все успеть.

### 10. Купите ли вы новый телефон, узнав, что появилась более новая модель?

А. Вряд ли куплю сам, но буду рад, если подарят.

Б. Нет, это бессмысленная трата денег.

В. Постараюсь купить, ведь мне интересно, что в этом телефоне нового.

## ПОДВОДИМ ИТОГИ

### Большинство А

Вы идете в ногу со временем! Вы не позади него и не впереди, а рядом. Спокойно относитесь к своему прошлому, благодарите его за опыт. С оптимизмом смотрите в будущее, предпочитая, при этом, не загадывать далеко наперед. А самое главное - умеете жить здесь и сейчас, наслаждаясь каждой минутой. Что ж, так держать! Самое главное - не пускайте все дела на самотек, иногда задуматься о будущем - полезно. Помните об этом, и время не подведет вас.

### Большинство Б

Вы - самый настоящий консерватор! Скучаете по прошлому и считаете, что раньше жилось, однозначно, лучше. К будущему относитесь со скептицизмом, не верите, что впереди вас может ждать что-то невероятное. Не любите перемены, даже немного их побаиваетесь. Предпочитаете проверенных временем людей, не рискуете. Подобный взгляд на жизнь порой мешает вам видеть перспективы. Задумайтесь об этом. Зацикливаться на прошлом - это не лучшее решение.

### Большинство В

Вы с оптимизмом смотрите в будущее и считаете, что именно впереди вас ждет все самое лучшее. На прошлое предпочитаете не оглядываться и забыть о нем. Вы - любитель всего нового, интересного, увлекательно. Предпочитаете не упускать шанс, если жизнь вам его предоставляет. Любите новые знакомства, хороший отдых, интересные компании. Любите рисковать! И все бы ничего, только часто ваш риск оказывается бездумным, и вы теряете больше, чем планировали. Будьте осторожнее!



(Продолжение, начало в 29-51)

— Вот как. Понятно. Сделай мне одолжение, не пытайся блистать своим доморощенным интеллектом на сегодняшнем ужине, договорились? Люди не оценят, если женщина начнет разглагольствовать о том, в чем она совершенно не разбирается.

— Что ж, тогда я попрошу Фрэнсиса дать мне почитать книгу, — набравшись храбрости, ответила Дженнифер. — Чтобы разбираться в том, о чем говорю. Устроит? — с вызовом спросила она и так сильно стиснула зубы, что левая скула слегка задрожала от напряжения.

— Последнее время ты по утрам сама не своя, — пренебрежительно бросил ей Лоренс, забирая своей дипломат. — Надеюсь, вечером ты будешь более покладиста. Если на тебя так влияет чтение газет, то, похоже, придется распорядиться, чтобы их доставляли не сюда, а ко мне в офис.

Дженнифер не встала со стула, чтобы, как обычно, поцеловать его на прощание, а лишь, прикусив губу, смотрела в газету до тех пор, пока не хлопнула входная дверь, возвещая, что муж наконец-то ушел на работу.

Последние три дня она потеряла сон и аппетит. Ей было не заснуть до самого утра, она неподвижно лежала в постели, ожидая, что небеса вдруг разверзнутся и раздастся глас Божий. Медленно, но верно, внутри ее нарастала тихая ярость: внезапно она стала смотреть на Лоренса глазами Энтони и пришла к выводу, что их мнения совпадают. Затем ее охватила ненависть к Энтони — как он мог заставить ее относиться так к собственному мужу! — а потом бессильная ярость из-за того, что не может сказать ему об этом. По ночам она вспоминала руки Энтони, его губы, на рассвете представляла, как они занимаются любовью, заливаясь румянцем смущения. Однажды, в отчаянной попытке положить конец всем этим мучениям, она повернулась к мужу, закинула свое белоснежное бедро на его тело и попробо-

## ПОСЛЕДНЕЕ ПИСЬМО ОТ ТВОЕГО ЛЮБИМОГО

вала разбудить поцелуями. Но он с отвращением посмотрел на нее, спросил, что это взбрело ей в голову, а потом, просто-напросто, оттолкнул ее и отвернулся к стене. Она тихо плакала в подушку от унижения.

В эти бессонные часы, наполненные ядовитой смесью желания и чувства вины, Дженнифер перебирала в уме все возможные варианты: можно уйти от мужа, как-то справиться с чувством вины, пережить потерю денег и семейный позор. Можно продолжать встречаться с любовником, найти какой-то уровень, на котором они с Энтони смогут быть вместе, жить двойной жизнью, ведь леди Чаттерлей наверняка не первая и не последняя. В их кругах только и говорят о том, кто кому и с кем изменяет. Можно положить всему конец и стать примерной женой. Раз с ее браком что-то не так, значит она просто недостаточно старалась, это ее вина. Тем более, с подобными проблемами вполне можно справиться, по крайней мере, так пишут в женских журналах: надо просто быть немного ласковее, больше любить его, стараться выглядеть как можно лучше. Как говорила ее мама, «от добра добра не ищут»...

Подожла очередь Дженнифер. — Успеете отправить это письмо вечерней почтой? И еще, проверьте, пожалуйста, мой абонементский ящик: Стерлинг, номер тринадцатый.

С того вечера в «Альберто» она ни разу не приходила сюда, убеждая себя, что так будет лучше. Все зашло слишком далеко, превращаясь в куда более серьезную историю, чем ей бы того хотелось. Надо немного остыть и подумать спокойно на трезвую голову. Но после утренней ссоры с мужем она не смогла устоять перед искушением и на скорую руку, закрывшись в гостиной, пока миссис Кордоза пылесосила, написала ему письмо, в котором просила понять ее. Написала, что не знает, как быть: она не хочет причинять ему боль... но жизнь без него просто невыносима.

*Я замужем. Мужчине гораздо легче уйти от жены, чем женщине — от мужа. Сейчас я кажусь тебе идеальной. Ты видишь во мне лишь мои самые лучшие стороны, но я знаю, что наступит день, когда все изменится. Я не хочу, чтобы ты увидел во мне те черты, которые презираешь в других людях.*

Письмо вышло сбивчивым и запутанным, в спешке она писала небрежно и неровно.

Служащая почты взяла у нее письмо, ненадолго ушла, а затем принесла ей другое.

Сердце до сих пор замирало, стоило ей увидеть его почерк, его слова, столь искусно сплетающиеся в фразы. Иногда Дженнифер повторяла их наизусть, словно стихи. Нетерпеливо вскрывая конверт прямо у стойки, она слегка подвинулась, чтобы уступить место у окошка следующему клиенту. На этот раз слова оказались не такими, как

она привыкла.

Никто не заметил, что, дочитав письмо, блондинка в голубом пальто слегка побледнела и схватилась за стойку, чтобы не упасть, — люди были слишком заняты бланками и посылками. Однако, с ней произошла разительная перемена.

Еще немного постояв у стойки, она дрожащей рукой засунула письмо в сумочку и нетвердой походкой медленно вышла на залитую солнцем улицу.

Остаток дня Дженнифер бродила по центру Лондона, рассеянно разглядывая витрины магазинов. Не в силах заставить себя вернуться домой, она пыталась собраться с мыслями, блуждая по переполненным прохожими улицам. Спустя несколько часов она все-таки вернулась, в холле ее встретила миссис Кордоза с двумя платками в руках.

— Вы не сказали, что желаете надеть на сегодняшний ужин, миссис Стерлинг. Я погладила эти два. Может быть, какое-то из них подойдет?

— Спасибо, — рассеянно поблагодарила Дженнифер и закрыла за собой дверь.

Персиковый солнечный свет, заливавший коридор, тут же померк, и в доме стало мрачно и серо. Она прошла мимо экономки на кухню. На часах почти пять — он, наверное, уже пакует чемоданы.

Дженнифер достала из сумочки письмо. Она перечитала его три раза, проверила дату: все сходится, сегодня вечером. Как он мог так быстро принять решение? Да как он вообще мог так поступить?! Она проклинала себя за то, что не зашла на почту раньше. Теперь она уже не может взмолиться, чтобы он передумал.

*Я не такой сильный человек, как ты: когда мы с тобой познакомились, я думал, что ты хрупкое создание, которое нуждается в моей защите, а теперь я понимаю: все не так. Ты сильный человек, ты можешь продолжать жить, зная, что настоящая любовь возможна, но у нас никогда не будет на нее права.*

*Прошу, не осуждай меня за мою слабость. Для меня единственный способ пережить это — уехать туда, где мы никогда не увидимся, где меня не будут преследовать мысли, что я могу случайно встретить тебя с ним на улице. Мне надо оказаться там, где сама жизнь будет упорно заставлять меня забыть о тебе, гоня прочь мысли о тебе минуту за минутой, час за часом. Здесь этого не произойдет.*

Сначала Дженнифер ужасно разозлилась на Энтони за то, что он поставил ей ультиматум, но ее тут же охватил жуткий страх, что он уедет. Как она сможет жить дальше, зная, что они больше никогда не увидятся? Как она сможет жить дальше, понимая, что потеряла?

*Я решил согласиться на эту работу. В пятницу в 7.15 вечера я буду стоять на четвертой платформе на вокзале Паддингтон, и ничто в мире не сделает*

меня более счастливым, чем если у тебя найдется смелость уехать со мной.

Если ты не придешь, я пойму, что, несмотря на все наши чувства друг к другу, все-таки их недостаточно. Я ни в чем не упрекну тебя, дорогая. Знаю, последние недели были для тебя невыносимыми, и прекрасно понимаю, каково тебе. Я ненавижу себя за то, что стал причиной твоего несчастья.

Она слишком сильно открылась ему: не надо было признаваться в том, что она в замешательстве, что не спит по ночам. Если бы он не думал, что она так переживает, то не стал бы так поступать.

Помни, что мое сердце и мое будущее — в твоих руках.

Снова, снова эта поразительная нежность. Энтони не хочет видеть ее униженной, хочет защитить ее от ее же собственных чувств и поэтому предлагает ей простой выбор: уехать с ним или остаться здесь, зная, что он любит ее и ни в чем не винит. Он сделал для нее все, что мог.

Но как же можно принять судьбоносное решение за столь краткое время? Дженнифер подумала было поехать к нему домой, но вдруг его там не окажется? Потом решила пойти в редакцию, но испугалась, что ее увидит кто-нибудь из рубрики «Светская хроника», а затем напишет статейку и посмеется над ней или, чего доброго, опозорит Энтони. К тому же, как уговорить его передумать? Ведь все, что он написал, — чистая правда. Другого выхода нет, он предложил ей единственно правильное решение.

— Звонил мистер Стерлинг, просил передать, что заедет за вами без пятнадцати семь. Он немного задерживается на работе, прислал водителя за смокингом.

— Да-да, — рассеянно отозвалась она и, внезапно ощутив жар и легкое головокружение, схватилась за перила.

— Миссис Стерлинг, с вами все в порядке?

— Да-да, не беспокойтесь.

— По-моему, вам нужно немного отдохнуть, — встревоженно предложила миссис Кордоза, аккуратно раскладывая выглаженные платья на кресле и принимая у Дженнифер пальто. — Набрать вам ванну? А я пока заварю вам чай, если хотите.

— Да... Наверное, да. Вы сказали — без пятнадцати семь? — спросила Дженнифер и, не дожидаясь ответа, пошла наверх.

— Миссис Стерлинг? Так какое вы наденете платье?

— О, понятия не имею! Выберите сами.

Дженнифер лежала в горячей воде, погружившись в забытие, совершенно не понимая, что происходит. Я хорошая жена, повторяла она себе. Сегодня я пойду на прием, буду мила и обворожительна и не стану разглагольствовать о вещах, в которых ничего не понимаю.

Как там написал Энтони в одном из писем? Дстойные поступки приносят удовольствие. Даже, если сейчас ты этого не понимаешь.

Дженнифер вышла из ванны, расслабиться ей так и не удалось, надо срочно отвлечься. Внезапно ей захотелось просто принять снотворное и про-

спать следующие два часа. А еще лучше — следующие два месяца, мучительно размышляла она, снимая с крючка полотенце.

Выйдя из ванной, она увидела, что миссис Кордоза положила на кровать два платья: слева — синее платье цвета ночного неба, которое она надевала в день рождения Лоренса. Тогда они прекрасно повеселились в казино: Билл выиграл в рулетку кучу денег и угощал всех шампанским направо и налево. Она слегка перебрала, практически ничего не ела и с трудом держалась на ногах. Сейчас в тишине спальни Дженнифер вспоминала другие части вечера, о которых обычно намеренно не думала: о том, как Лоренс отругал ее за то, что она потратила слишком много денег на фишки. Она не думает, в какое неловкое положение его ставит, сердито ворчал он, пока Ивонна не подошла к нему и не заявила с очаровательной улыбкой, что нельзя быть таким скрягой. Он раздавит тебя, лишит тебя всего, что делает тебя тобой. Дженнифер вспомнила, как муж стоял в дверях кухни сегодня утром и презрительно смотрел на нее. «А тебе-то это зачем? Надеюсь, вечером ты будешь более покладиста».

Она взглянула на второе платье: бледно-золотистое кружево, воротник-стойка, без рукавов. Это платье было на ней в тот самый вечер, когда Энтони О'Хара отказался заняться с ней любовью.

И тут ей показалось, будто с ее глаз спала тяжелая пелена: она бросила полотенце, быстро оделась и начала вываливать на кровать вещи — нижнее белье, обувь, чулки. Господи, да что же берут с собой люди, когда уезжают навсегда?!

Плохо понимаю, что делает, Дженнифер дрожащими руками вытаскивала с верхней полки шкафа чемодан и, открыв его, побросала туда все вещи, боясь, что если хоть на секунду остановится, то ничего не получится.

— Вы куда-то собираетесь, мадам? Помочь вам со сборами? — раздался за спиной голос миссис Кордозы, которая стояла в дверях с чашкой чая в руках.

— Нет... Нет... — прикрыв от неожиданности рот рукой, прошептала Дженнифер, пытаясь заслонить лежащий на кровати чемодан. — Я просто обещала принести миссис Монкрифф кое-что из вещей... То, что я больше не буду носить. Это для ее племянницы.

— В прачечной висит несколько платьев, которые вам уже не годятся. Хотите, принесу?

— Нет, спасибо, я сама.

— А как же ваше золотистое платье? — удивилась миссис Кордоза. — Вы ведь так его любите.

— Миссис Кордоза, прошу вас... Позвольте мне самой разобрать свои вещи! — отрезала Дженнифер.

— Простите, миссис Стерлинг, — растерянно пробормотала экономка и с обиженным видом удалилась.

Дженнифер расплакалась, рыдания сотрясали ее тело, уродливо искажая лицо. Она забралась на постель, сжала голову руками и завывала — вся ее жизнь висела на волоске. У нее в ушах зазвучал голос матери, а перед глазами встало ее оскорбленное лицо, когда она узнает, что дочь навлекла позор на всю

семью. Прихожане в церкви будут шептаться и с наслаждением делиться последней сплетней. А ведь Дженнифер хотела детей, она думала, что появление ребенка смягчит Лоренса, сделает его менее холодным, подарит им радость и тепло. А что ее ждет теперь? Постоянные переезды с одной съемной квартиры на другую, Энтони все время будет на работе, а она будет сидеть дома, одинокая и никому не нужная в этой чужой стране. Она уже представляла, как Энтони, устав от ее неряшливого вида, присмотрит очередную замужнюю дамочку.

Я никогда не разлюблю тебя. Я никого не любил до тебя и никого не люблю после.

Дженнифер наконец поднялась с кровати, увидела стоящую в ногах миссис Кордозу, вытерла глаза и нос и уже приготовилась просить прощения за свою резкость, но тут заметила, что пожилая женщина кладет в чемодан какие-то вещи.

— Я положила туда ваши туфли без каблук и коричневые слаксы — их не надо гладить.

Дженнифер посмотрела на нее, все еще всхлипывая.

— А вот белье и ночная рубашка.

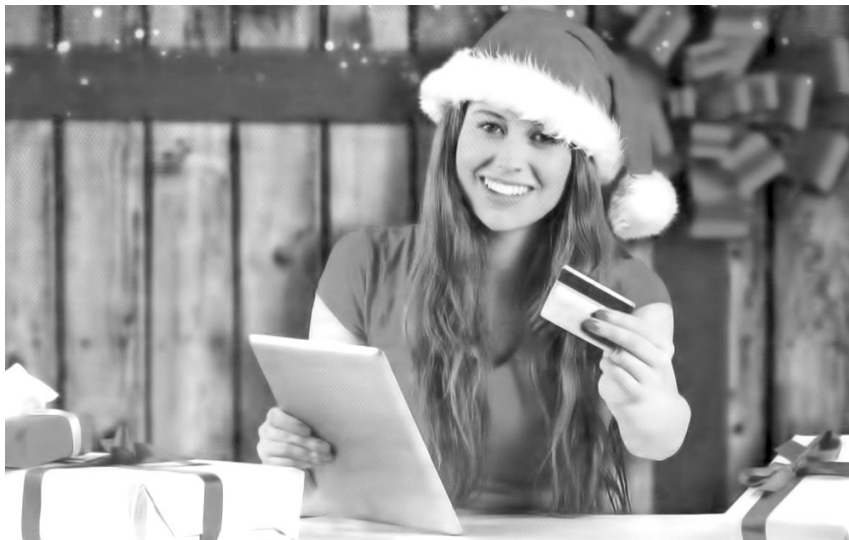
— Я... я не...

Миссис Кордоза молча продолжала складывать вещи в чемодан, заворачивая их в оберточную бумагу с той же нежностью и тщательностью, с какой матери купают новорожденных. Дженнифер заворожено следила за плавными движениями ее рук, перекладывающих вещи так, чтобы они занимали меньше места.

— Миссис Стерлинг, — не глядя на нее, заговорила миссис Кордоза, — я расскажу вам кое-что, о чем никогда не говорила. В Южной Африке, откуда я родом, есть обычай посыпать окна пеплом, когда у женщины умирает муж. Когда мой муж умер, я не стала этого делать. Более того, я отмыла окна так, что они сверкали. — Убедившись, что завладела вниманием Дженнифер, она продолжала складывать вещи: пришла очередь туфель, подошва к подошве, в тонких тканевых сумочках, пара белых теннисок, щетка для волос. — В юности я была влюблена в своего мужа, но он не был добрым человеком. Мы повзрослели, и с каждым днем он становился все более и более безразличным ко мне. Да простит меня Господь, но когда он внезапно умер, мне показалось, что я наконец-то обрела свободу... — Она замолчала, глядя на заполненный наполовину чемодан. — Если бы много лет назад кто-нибудь предложил мне уйти от него, я бы ушла. Думаю, тогда моя жизнь сложилась бы совсем иначе. — Миссис Кордоза положила последний сверток с одеждой в чемодан, закрыла крышку, защелкнула замки с обеих сторон от ручки и добавила: — Сейчас половина седьмого. Если вы помните, мистер Стерлинг заедет за вами без пятнадцати семь, — и с этими словами выпрямилась и вышла из комнаты.

Джоджо Мойес.

(Продолжение следует)



# СЭКОНОМИТЬ НА ПОДАРКАХ? ЛЕГКО!

**Предстоящие расходы перед праздниками пугают своими размерами. Тем не менее, всегда есть на чем сэкономить. Например, на подарках.**

**С**авва Дмитриевич из планового отдела, воспитательница из детского сада, двоюродный брат Павлик, с которым вы видите не чаще раза в год, вахтерша тетя Клава... Вы уверены, что обязаны одарить всех этих людей на Новый год? Режим экономии нужно начать именно с этого - отсеивания всех случайных знакомых и дальних родственников, которые вполне обойдутся без ваших подарков. В конце концов, «чисто символически», как любят говорить многие, вполне подойдет небольшая шоколадка. Просто знак внимания.

Составьте два списка: в первый внесите всех друзей и родственников, которым вы делаете подарки, что называется, «по велению сердца», просто потому, что хотите порадовать любимых людей. Второй список - подарки из серии «так положено» и «человек обидится, если я не подарю хотя бы мелочь». Вы вычеркнули всех случайных людей и все равно списки получились внушительными? Ничего страшного! Продолжаем экономить дальше.

### Не откладывайте на завтра

Не рассчитывайте на то, что купите подарки подешевле, когда начнутся новогодние распродажи. Во-первых, в нашей стране во многих магазинах настоящие распродажи начинаются только после Нового года. Во-вторых, предприниматели часто хитрят. Скажем, вы пришли в магазин за миксером в подарок маме. И вдруг, вы видите там то-

стер со скидкой 30%. Тостер вашей маме не нужен, но ведь выгодное предложение! Грех не взять. И вы уходите из магазина с ненужной вещью, даже не подозревая, что прямо перед тем, как объявить распродажу, магазин накрутил цены на те же самые 30%.

Успейте купить подарки до того, как начнется праздничный ажиотаж. Если вы будете судорожно метаться по магазинам в последнюю неделю перед Новым годом, то рискуете не только потратить километры нервов, но и купить кучу ненужных вещей по завышенным ценам. И еще одна маленькая уловка: если вы заранее знаете, что с некоторыми друзьями не увидите до самого конца новогодних каникул, то подарки для них можно будет купить в первых числах января. Тогда вы без суеты, спешки и толпы пройдете по магазинам и купите товары, причем, скорее всего, с реальными скидками.

### Технический прогресс

В наши дни, когда «космические корабли бороздят просторы Вселенной», даже самым непродвинутым пользователям компьютера все же стоит освоить прелести интернет-шопинга. Ассортимент интернет-магазинов ничуть не хуже, чем в привычных нам торговых центрах, а цены на 10-30% ниже. Но будьте осторожны: внимательно изучите все условия и убедитесь, что стоимость доставки приемлема. Старайтесь делать покупки в тех магазинах, где не нужно заранее оплачивать

товар и есть возможность отказаться от покупки, если вам что-то не подошло. И конечно, чем ближе к праздникам, тем выше вероятность, что ваш заказ не успеет приехать вовремя, потому, что служба доставки онлайн-магазинов перед Новым годом работает в авральном режиме. Старайтесь сделать заказ до 15-20 декабря.

### Оптом дешевле

Возьмите в руки второй список. Придумайте такой подарок, который подойдет сразу всем. Симпатичные канцелярские товары, набор новогодних свечей, забавная кружка для кофе, набор елочных украшений. Или, например, продуктовый набор: мини-бутылка шампанского, небольшая шоколадка, мандаринка, маленькие баночки консервированной кукурузы и зеленого горошка, пакетик орехов. Такой набор можно подогнать под любой бюджет. Теперь поезжайте на оптовую базу и купите все необходимое. Цены там будут существенно ниже, чем в розничных магазинах.

### Сделай сам

«Лучший подарок - подарок, сделанный своими руками» - это, конечно, сомнительное утверждение, но если вам нужно уложиться в очень жесткий бюджет, попробуйте включить фантазию и сделать что-то самостоятельно. Например, в Интернете вы можете найти много мастер-классов по изготовлению елочных украшений. Буквально из ничего: ленты, газетная бумага, краски, клей, ненужные тряпочки - и можно творить шедевры. Или попробуйте освоить домашнее мыловарение. На ура пойдут также домашнее печенье, вафли, пирожки, торты. Если добавить к этому разноцветную упаковку, то подарок получится не только бюджетным, но и оригинальным, красивым и запоминающимся.



### На заметку

**Чтобы подарок казался более дорогим и нарядным, купите красивую бумагу для упаковки, разноцветные ленты, специальные подарочные пакеты с новогодней символикой. По мнению психологов, яркая оригинальная упаковка обеспечивает 90% успеха подарка.**



**З**ная основные особенности грядущего года, можно уберечь себя от многих неприятностей и заложить фундамент для успехов в будущем. В этом вам поможет беспристрастная нумерология.

## Общая характеристика года

Сначала определим, каким будет 2017 год в целом. Для этого необходимо просуммировать числа, входящие в него:  $2+0+1+7=10$ . Поскольку получилось двузначное число, то его, в соответствии с правилами нумерологии, необходимо свернуть до однозначного:  $1+0=1$  - мы получили число 2017 года.

Полученная единица говорит о том, что предстоящий год будет весьма динамичным. Если вы хотите достичь своей цели, вам следует быть максимально активными, целеустремленными и настойчивыми, проявлять лидерские качества и силу воли. Если есть хотя бы минимальная возможность получить новые знания и умения, воспользуйтесь ею - в дальнейшем такого шанса может не представиться. Это даст вам возможность подняться на ступень выше - и в социальном, и в материальном плане.

## Ваши шансы на удачу

Прогноз на год для конкретного человека определяется, исходя из даты его рождения. Необходимо сложить числа, ее составляющие - день, месяц, год. Так, если человек родился 14 марта 1973 года (14.03.1973):  $1+4+0+3+1+9+7+3=28$ . Получилось двузначное число, поэтому, его нужно свернуть до однозначного:  $2+8=10$ . Еще раз сворачиваем:  $1+0=1$  - мы получили персональное число рождения для нашего примера. Далее следует сложить число 2017 года с персональным числом рождения. В нашем случае:  $1$  (число 2017 года) +  $1$  (персональное число рождения) =  $2$ . Если число получилось двузначным, сверните его до однозначного. А теперь изучите характеристику полученного числа, приведенную ниже.

### Значение чисел

**1** Довольно удачный год, если не будете сидеть сложа руки. Двигайтесь вперед, держайте - тогда достигнете успеха и в любви, и в карьере. Только не слишком переживайте из-за того, что деньги приходят к вам не слишком быстро: наберитесь терпения, скоро все пойдет на лад.

**2** Наступающий год не предвещает никаких неприятных сюрпри-



# УДАЧНЫМ ЛИ БУДЕТ 2017-Й ГОД?

**Каждый год несет свою энергетику. Используйте ее в собственных интересах, и тогда в 2017-м году вы сможете воплотить в жизнь все, о чем мечтаете!**

**6** зов. Ваша задача - поменьше конфликтовать. Во многом ваш успех будет зависеть от того, насколько умело вы выстроите отношения с окружающими и коллегами по работе.

**3** Самое время показать себя как незаменимого сотрудника - начальство это оценит. Неплохие перспективы для тех, кто хочет пуститься в свободное плавание, начать свое дело. Для вас сейчас самое важное - правильно выбрать партнеров. Не верьте красивым обещаниям, проверяйте все до мелочей.

**4** Не рассчитывайте на чудо: насколько хорошо потрудитесь сами, такова будет и награда. А чтобы она была высокой, правильно рассчитывайте свои силы и распределяйте время. Если кто-то предложит помощь или совет, не отказывайтесь.

**5** Для решения поставленных задач вам понадобятся креативный подход, смекалка и доля изобретательности. При этом, не стоит доверять тем, кто обещает большие деньги, почти, без усилий. Помните: даром - только сыр в мышеловке.

**6** Вполне спокойный и гармоничный, по сравнению с предыдущим, год - при условии, что вы успешно изрядно потрудитесь и попотеть. Если беспечно «лежали на печи», то и пожинать будет особо нечего. Больше времени уделяйте творчеству и саморазвитию.

**7** Благоприятный год для любых новшеств: вы можете найти для себя новое хобби, сменить работу, место жительства и даже найти новую любовь. Главное - как следует продумать последствия, прежде чем решаться на глобальные перемены.

**8** Для вас наступающий год будет временем обучения - во всех смыслах этого слова. Идите на курсы повышения квалификации, осваивайте новую профессию, начните изучать иностранный язык или займитесь танцами - любые новые знания и навыки пойдут вам на пользу.

**9** Вам не стоит делать резких движений и что-либо кардинально менять в своей жизни. Решайте текущие проблемы, повышайте профессиональный уровень, занимайтесь личной жизнью. Ваши главные перемены еще впереди.

# ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

# МАСТЕРИЦА



## ЕЛОЧКА, ГОРИ!

Традиции украшать елку много веков, но дизайнеры каждый год предлагают нам новые идеи. Возьмем их на вооружение!

**«Снежок ее укутывал».** Очень декоративно выглядит ель, слегка припорошенная снежком. Для создания такого эффекта можно использовать баллончик искусственного снега, а можно - обычную муку. Красиво и стильно при таком декоре будут смотреться игрушки в одной, бело-серебристой гамме.

Подойдут большие красные банты, шары, вырезанные из картона и покрашенные красной краской фигурки. Если такой декор покажется вам скучноватым, то разбавьте красный золотым или белым декором.

**«Хенд-мейд».** Модно украшать елку самодельными игрушками: вязаными или сшитыми из фетра фигурками в форме снеговиков, гномиков, елочек, орешков, пингвинов. Подойдет все, что подскажет вам ваша фантазия!

**«Больше красного».** Прошло время, когда наших лесных красавиц венчала традиционная красная «кремлевская» звезда. Зато теперь к нам пришла навеванная Западом традиция украшать елку в красном цвете. Все-таки это символ богатства и процветания.



**«Настольный вариант».** В наше время глобализации высоким елкам под потолок составляют конкуренцию их настольные варианты. Сделать такую елку легко самим: из нотной бумаги, фанеры, пробок от шампанского, собранной в оборку тесьмы.

## УКРАШЕНИЕ ИЗ ШИШЕК

Шишки - прекрасный декор не только для живой ели в лесу, но и для домашней искусственной красавицы. Из них получаются отличные игрушки. Вспомните хотя бы советские стеклянные шишки. Для украшения современной ели более оригинально использовать настоящие. С помощью клеевого пистолета можно приклеить любой декор: мягкие шарики, бусины, бантики. Не забудьте о веревочке: ее делаем из шпагата или атласной ленты и также сажаем на клей. Еще более простой вариант декора шишек - покрыть их краской из баллончика красного, белого или золотого цвета. Теперь ваша елочка будет самой красивой и необычной!



## ПРАЗДНИК БЕЗ ПЯТЕН

При воспоминании о самом новогоднем фильме «Ирония судьбы» на ум приходит народная поговорка: «Залезая в ванну, не забудьте, в каком кармане лежит мыло». Так что, если вы испачкали свой праздничный наряд, нужно срочно принять меры:

- ✦ воск от свечей следует удалить, а пятно прогладить утюгом через бумажные полотенца; затем ткань можно застирать в теплой воде с порошком;

- ✦ пятно от красного вина следует сразу же засыпать солью: она впитает жидкость и краситель (по мере загрязнения старую соль выбрасывать и посыпать новой), затем застирать загрязнение мыльной водой;

- ✦ жевательную резинку можно удалить, если приложить к ней кусочек льда: она замерзнет и отстанет;

- ✦ свежее пятно от шоколада легко смыть обычной водой;

- ✦ пятно от кофе нужно смазать ватным тампоном, смоченным в глицерине, и смыть мыльным раствором.

*Галина Белых.*

## БОКАЛЫ И РЮМКИ БУДУТ КАК НОВЕНЬКИЕ

Стеклянные бокалы, фужеры, рюмки, стаканы можно мыть в посудомоечной машине. Исключение - посуда из хрустала и фужеры с золотой окантовкой: их моют в теплой воде с добавлением моющего средства, затем тщательно ополаскивают. Хрустальные рюмки будут блестеть, если их протереть крахмалом с небольшим количеством синьки (нельзя использовать соду!), а затем ополоснуть и просушить шерстяной тряпочкой.

Вручную стеклянные бокалы можно мыть новой губкой с сухим порошком горчицы. Затем их надо тщательно ополоснуть и поставить сохнуть вверх дном на чистое полотенце. Запомните: бокалы и фужеры не вытирают! Любая ткань оставит после себя ворсинки.

*Елена Боголюбова.*

## ЭФФЕКТИВНО УДАЛИТЬ СЛЕД ОТ СКОТЧА

Если на мебели остался след от скотча, то теперь к ней будет липнуть любая грязь. Оттереть липкие следы бывает непросто, особенно с деликатных поверхностей. Я столкнулся с этой проблемой, когда заказал новый шкаф, и для транспортировки его обклеили скотчем. На помощь мне пришел медицинский спирт (подойдут и антистатическое средство, и жидкость для удаления лака). Нанесите его на салфетку, протрите загрязненную поверхность, и пятно исчезнет. Неполированную мебель можно предельно нагреть с помощью фена.

*Валентин Алексеев.*



## ДОЛОЙ ПЫЛЬ!

**Чтобы уборка не отнимала много времени и сил, используйте эфирные масла, липкий ролик и пульверизатор. Именно эти и другие неожиданные вещи помогут вам избавиться от пыли.**

**В** стандартной трехкомнатной квартире за год образуется около 15 кг пыли. Обычно спасают влажная уборка, комнатные растения и увлажнитель воздуха. Но есть и другие способы поддержания чистоты в доме.

**1. Эфирные масла** не только очищают воздух, но и борются с неприятными запахами. Выбирайте масла шалфея, цитруса, эвкалипта - это лучшие помощники при уборке. Кстати, стоит капнуть масло на ватный диск и втянуть его пылесосом, как от запаха пыли во время работы пылесоса можно забыть. Необязательно покупать дорогие массажные масла. Для пылесоса сгодятся и недорогие аптечные варианты.

**2. Лен** собирает пыль меньше других тканей, поэтому откажитесь от пушистых ковров в пользу легких льняных ковров. Стоит также заменить шторы на экологичные варианты из натурального льна, и вы заметите, что в доме станет намного чище.

**3. Пульверизатор** не даст пыли подняться в воздух во время уборки. Достаточно распылить воду на все поверхности в комнате, но не на саму мебель, а в воздух над ней. Так вам не придется дышать пылью и отравлять свой организм. Неплохо использовать увлажни-

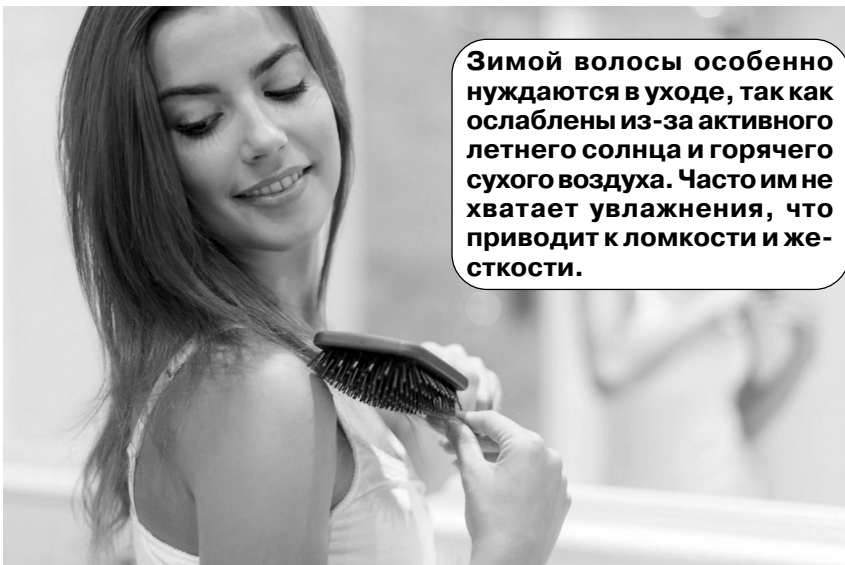
тель воздуха - это полезно для кожи и легких, к тому же, он уменьшает скопление пыли.

**4. Пылесос для стен.** Вы пылесосите только полы и ковры? Напрасно! На стенах скапливается большое количество пыли, поэтому, при уборке обязательно пройдитесь пылесосом с ворсистой насадкой по стенам - она не поцарапает обои или краску. Воздух в комнате станет свежее.

**5. Кондиционер для белья.** Если пройтись влажной тряпкой по поверхностям в доме, пыль очень скоро вернется. Поэтому, попробуйте смочить ее не только водой, но и 3-5 каплями кондиционера для белья и протрите мебель.

**6. Липкий ролик** очистит не только одежду, но и полки, занавески, покрытия от шерсти и пыли. Чтобы собрать волосы и шерсть домашних животных с пола, воспользуйтесь обычной резиновой перчаткой - к ней хорошо прилипнет вся грязь.

**7. Экраны ноутбуков, компьютеров и других электронных устройств** собирают пыль. Раз в неделю протирайте все гаджеты тряпкой со специальным средством для очищения экранов. Сухая тряпка не поможет - пыль быстро скопится снова.



**Зимой волосы особенно нуждаются в уходе, так как ослаблены из-за активного летнего солнца и горячего сухого воздуха. Часто им не хватает увлажнения, что приводит к ломкости и жесткости.**

# 5 СПОСОБОВ СМЯГЧИТЬ ВОЛОСЫ

**М**ягие, шелковистые и послушные волосы легко расчесываются, выглядят здоровыми и радуют хозяйку. Если ваша шевелюра не подходит под это описание, не спешите расстраиваться. Запаситесь терпением и вооружитесь нашими советами.

## 1. Правильно выбирайте шампунь

Шампунь должен содержать протеины шелка - они сделают пряди мягкими. Не используйте косметику, в состав которой входит сульфат натрия, если не хотите стать обладательницей сухой шевелюры. Выбирайте средство, подходящее именно вашему типу волос. Шампунь и кондиционер должны быть одной марки и направлены на один и тот же результат - так эффект проявится быстрее.

## 2. Меняйте температуру воды во время мытья

Чаще всего причина жесткости волос - жесткая вода. Она обезвоживает и сушит их за счет содержащихся в ней солей. В идеале мыть голову надо фильтрованной водой, но если такой возможности нет, можно снизить вредное воздействие за счет чередования температуры. Например, смывайте шампунь теплой, а кондиционер - прохладной водой. Контрастный душ стимулирует кровообращение кожи головы и укрепляет структуру волос. Кстати, прохладная вода делает волосы более послушными, они меньше путаются.

## 3. Используйте расческу с частыми зубцами

Расческа с частыми короткими зубцами поможет быстро и аккуратно распутать сухие пряди. Начинайте с кончиков, придерживая прядь посередине, и постепенно двигайтесь к корням. Лучше сбрызнуть локоны спреем для облегчения расчесывания, чтобы избежать повреждения волос. Делать это обычной водой не рекомендуется, так как шевелюра может потерять природный блеск.

## 4. Термозащита обязательна!

Если вы часто пользуетесь феном, ваши волосы нуждаются в особенном уходе.



В первую очередь, необходимо обеспечить термозащиту, которая не даст испариться естественной влаге, содержащейся в волосах. Сбрызните локоны по всей длине специальным спреем-термозащитой и сушите при низкой температуре (около 150 градусов). Постарайтесь свести к минимуму применение фена, утюжков, щипцов для завивки и других электрических приборов, так как это приводит к еще большей жесткости шевелюры.

## 5. Применяйте домашние маски

Домашние маски из натуральных ингредиентов необходимо делать 1-2 раза в неделю, чтобы питать волосы полезными веществами. Меньше чем через месяц вы ощутите, что к локонам вернулись объем, мягкость и легкость.

**Морковная маска.** 1 яичный желток разотрите с 1 ст. л. морковного и 1 ст. л. лимонного соков. Добавьте по 1 ст. л. сока алоэ, касторового масла и коньяка. Перемешайте все компоненты и вотрите смесь в кожу головы. Наденьте шапочку для душа или обвяжите голову махровым полотенцем для лучшего эффекта. Смывайте маску через 30 минут теплой водой с шампунем. Морковная маска питает и увлажняет волосы, а также препятствует их выпадению.

**Медовая маска.** Добавьте 2 ст. л. меда в 1/2 стакана жирного молока. Важно, чтобы молоко было комнатной температуры. Размешивайте до тех пор, пока мед не растворится полностью. Затем нанесите на волосы на 1 час. Смывайте теплой водой с шампунем. Эта маска придаст волосам здоровый блеск, не утяжеляя их.

**Огуречная маска.** Отожмите сок из двух средних и свежих огурцов. К свежесжатому огуречному соку добавьте 2 ст. л. сметаны. Полученную смесь вотрите в кожу головы, равномерно нанесите на всю длину волос и оставьте на 30-60 минут. Сок огурца обладает увлажняющим воздействием на кожу головы, а сметана дает питательный эффект.

## Читатели рекомендуют

### ГОРЧИЧНАЯ МАСКА ВМЕСТО ШАМПУНЯ

Вернуть здоровый вид секущимся и слабым волосам поможет маска на основе горчичного порошка. Кстати, такая процедура успешно заменяет мытье головы шампунем. Разведите 1 ст. л. горчичного порошка в 150 мл кефира. Добавьте 1 сырой желток, 1 ч. л. меда и 1 ч. л. растительного масла. Нанесите смесь на волосы, укутав голову полотенцем. Смывайте через 15-20 минут. Маску применяйте раз в неделю, и уже через месяц волосы станут здоровыми и блестящими.

*Лидия Никитина.*

## Кожа: очищение и питание

Основные проблемы, которые испытывает на себе кожа зимой - это сухость и авитаминоз. После лета она нуждается в очищении, увлажнении и питании.

Очищение можно проводить как в салоне (попробуйте пилинг с фруктовыми кислотами), так и дома с помощью натуральных скрабов и пилингов. За питание кожи отвечают маски. Одна из самых эффективных - желатиновая. Делайте ее курсами - по 3 раза в неделю, в течение месяца. Рецепт простой: 1 ст. л. желатина растворить на водяной бане. Добавить 1 ч. л. овсяной муки и 1 ст. л. кефира, перемешать. Нанести на 20 минут, затем смыть водой.

В южных регионах зимой надо продолжать пользоваться средствами с SPF-защитой, так как солнечные лучи по-прежнему агрессивны. Выбирая кремы, обратите внимание на их состав. Хорошо, если в нем будут насыщенные жирные кислоты, пантенол, витамин Е.



Обратите внимание на ВВ- и СС-кремы, особенно актуальные в зимний сезон.

## Мы - то, что мы едим

Зимой, откажитесь от строгих диет, которые организм переносит тяжело. Балуйте себя шоколадом и какао - продуктами, содержащими аминокислоты, влияющие на выработку серотонина, гормона счастья.

Налегайте на сложные углеводы - овощи, фрукты, злаки и зелень, которые дадут заряд бодрости. Следите за тем, чтобы в рационе были овощные супы, картофель, жирная морская рыба, вареное мясо. Не забывайте про специи. Например, куркума бодрит и поддерживает иммунитет.

С утра балуйте себя энергетическими коктейлями. Вот один из рецептов: 1 банан, 1 киви, 1 ст. л. лимонного сока смешать в блендере и развести теплой кипяченой водой до жидкого состояния.



# КАК ВЫГЛЯДЕТЬ ХОРОШО И ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ПРЕКРАСНО?

**Упадок сил, плохое настроение, внешний вид, который больше не радует... Да, это зима! Но даже в эту пору можно выглядеть и чувствовать себя на все 100%!**

## Баньные процедуры никто не отменял!



В зимний период нужны расслабляющие ванны. Теплая вода, спокойная обстановка, приятные ароматы сделают свое дело. Кожа очистится, настроение улучшится, кровообращение ускорится, организм взбодрится.

Вот несколько рецептов смесей, которые можно добавлять в ванну зимой.

**С женьшенем для гладкой кожи:** 3 ст. л. заварки женьшеневого чая соединить с 2 ст. л. липового меда. Залить 1 стаканом кипятка, размешать, оставить на 5 минут. Затем процедить и добавить отвар в готовую ванну.

**С эфирными маслами для иммуни-**

**тета:** смешать по 5 капель эфирного масла кедр, ели, апельсина и грейпфрута. Влить их в ванну, добавить пену для ванн.

Ванну нужно принимать 15-20 минут, вода при этом должна быть комфортной, не больше 37 градусов.

**\* 1-2 раза в месяц посещайте баню или сауну. Горячий пар поможет вывести из организма шлаки и токсины.**

## Спите сладко!

Зимой нас часто клонит в сон, и это нормально! Не противьтесь естественным желаниям, а лучше пересмотрите свой график. Больше времени выделите на отдых.

Чтобы сон был крепким, создайте себе благоприятные условия. Выберите комфортную подушку - например, бумеранг или контурную, которая повторяет контуры тела. На хорошей подушке мышцы шеи будут максимально расслаблены. Перед сном проветривайте комнату, а в ноги, если вам холодно, кладите теплую грелку. Позаботьтесь о наличии увлажнителя воздуха.

На время сна отключайте все электронные устройства, находящиеся рядом с кроватью. Ученые обнаружили, что они снижают выработку мелатонина - гормона сна.

## По рецептам читателей



### ШАРЛОТКА «ГРУШЕВАЯ»

**ПОНАДОБИТСЯ:** мука - 130 г, сахар - 130 г, яйцо - 5 шт., груши - 300 г, ванилин и соль - по щепотке, разрыхлитель - 1/2 ч. л., масло сливочное - 1 ст. л., крупа манная - 1 ст. л. пудра сахарная - 2 ч. л.

Яблочной шарлоткой уже никого не удивишь, и я решила приготовить ее с грушами.

✳ У груш удаляем сердцевинки и плодоножки (снимать кожуру не нужно). Нарезаем груши пластинами толщиной около 5 мм.

✳ Отделяем друг от друга желтки и белки. Белки убираем в холодильник.

✳ Желтки взбиваем миксером с сахаром и ванилином до бела. Кристаллики сахара должны полностью раствориться.

✳ Белки взбиваем в устойчивую пену, добавив щепотку соли.

✳ В желтковую массу просеиваем муку, смешанную с разрыхлителем, аккуратно перемешиваем. Затем понемногу вводим взбитые белки и замешиваем тесто, по консистенции, как густая сметана.

✳ Форму для выпечки смазываем маслом и присыпаем манкой. Выкладываем ровным слоем нарезанные груши. Заливаем их тестом и отправляем в духовку, разогретую до 180 градусов, на 35-40 мин. Перед подачей посылаем шарлотку сахарной пудрой. Сверху украшаем грушей и веточкой мяты.

**Алла Прибыткова.**

### ЖАРКОЕ С ОВОЩАМИ ПО-ДОМАШНЕМУ

**ПОНАДОБИТСЯ:** говядина (вырезка) - 500 г, лук репчатый - 2 шт., морковь, баклажан, перец болгарский - по 1 шт., помидоры - 4 шт., чеснок - 4 зубчика, перец черный горошком - 10 шт., лист лавровый - 2 шт., масло растительное - 1 ст. л., соль.

✳ Нарезаем мясо некрупными кусочками и обжариваем на растительном масле до румяности. Снимаем с огня, солим и, по желанию, перчим.

✳ Лук нарезаем полукольцами и выкладываем на мясо, следом - измельченный чеснок, а затем нарезанную кружочками морковь.

✳ Болгарский перец очищаем от семян, нарезаем небольшими брусочками и выкладываем поверх моркови. Подсаливаем.

✳ Следующий слой - баклажан, нарезанный полукружьями, и в последнюю очередь - кубики помидоров.

✳ Добавляем лавровый лист, перец горошком и заливаем 250 мл воды. Доводим до кипения и тушим на слабом огне, не перемешивая, 60-70 мин.

✳ Перед подачей посыпаем наше блюдо рубленой зеленью.

**Елена Хаустова.**



### ФАРШИРОВАННЫЕ КОТЛЕТКИ С БУЛГУРОМ

**ПОНАДОБИТСЯ:** баранина - 700 г, фарш говяжий - 300 г, булгур - 1,5 стакана, масло оливковое - 1 ст. л., лук репчатый - 2 шт., орехи кедровые - 1/4 стакана, корица, соль, перец душистый черный.

✳ В масле обжарьте до прозрачности нарезанную луковицу, положите к луку фарш и готовьте все вместе 7-10 мин. Посолите, добавьте душистый перец и корицу и, помешивая лопаткой, продолжите обжарку в течение 4-5 мин. Затем переложите фарш в миску, вмешайте в него обжаренные орешки и дайте остыть. Это начинка.

✳ Булгур залейте водой на 30 мин., отожмите и выложите в сито, чтобы он обсох. Добавьте соль, душистый перец, корицу и измельченную луковицу.

✳ Баранину дважды пропустите через мясорубку и смешайте с булгуром. Вымешивать массу нужно в течение 5 мин. Прикройте посуду с фаршем салфеткой. Из 3 ст. л. фарша с булгуром сделайте лепешку. В центр выложите 1,5 ст. л. начинки и сформируйте котлетку. В кастрюле нагрейте растительное масло и партиями обжарьте котлетки до золотисто-коричневого цвета.

**Анастасия Мотылева.**

## РУЛЕТКИ С НАЧИНКОЙ

**Понадобится:** ветчина - 10-12 ломтиков, огурцы консервированные - 2 шт., перец болгарский красный - 1 шт., сыр твердый - 70 г, яйцо - 2 шт., лук зеленый - 50 г, чеснок - 2 зубчика, майонез по вкусу.

\* Консервированные огурцы мелко нарезать. Если они слишком жесткие, натереть на крупной терке. Сложить подготовленные огурцы в марлю и слегка отжать.

\* Болгарский перец мелко нарезать. Яйца натереть на крупной терке, сыр - на мелкой. Чеснок пропустить через пресс.

\* Соединить в миске огурцы с болгарским перцем, чесноком, яйцами и сыром. Добавить немного нарезанного зеленого лука (остальной лук понадобится для скрепления рулетов). Немного приправить майонезом, перемешать.

\* Выложить небольшое количество приготовленной начинки на ломтики ветчины, свернуть рулеты, обвязать каждый перышком зеленого лука.

✓ **СОВЕТ.** Варианты начинки: отварной куриный окорочок, консервированный ананас, орехи, яйца, майонез, плавленый сырок, чернослив, свежий огурец, майонез.



## СЫТНЫЙ ПИРОГ С МЯСОМ

**Понадобится:** тесто готовое слоеное - 500 г, фарш (свинина и говядина) - 600 г, сыр твердый (2-3 вида) - 250 г, лук репчатый - 2 шт., яйцо - 2 шт., зелень - 50 г, паприка и куркума - по 1 ч. л., соль, перец черный молотый.

\* На растительном масле обжарить до прозрачности нарезанный кубиками лук. Добавить к луку фарш, обжарить на среднем огне, посолив и поперчив по вкусу. Переложить в миску, добавить тертый сыр, рубленую зелень, паприку, куркуму и 1 яйцо. Тщательно перемешать.

\* 2/3 теста раскатать в пласт толщиной около 8 мм по размеру глубокой формы для выпечки, с учетом бортов. Фор-

му выстелить пекарской бумагой. Выложить пласт теста в форму, на тесто - мясную начинку.

\* Оставшуюся часть теста раскатать. Фигурным роликом вырезать в пласте рисунок в виде сетки и, намотав на обычную скалку, перенести на пирог. Края защищать по периметру пирога. Смазать пирог слегка взбитым яйцом. Выпекать в духовке при 180 градусах около 50-60 мин.



## САЛАТ

### «РОЖДЕСТВЕНСКИЙ ВЕНОК»

**Понадобится:** палочки крабовые - 200 г, рис отварной - 1 стакан, морковь - 1 шт., кукуруза консервированная - 1 банка, сырок плавленый - 1 шт., лук репчатый - 1/2 шт., майонез - по вкусу, сыр твердый - 70 г, соль - по вкусу, зелень укропа.

\* Крабовые палочки нарезать небольшими кубиками. Морковь отварить, очистить и натереть на средней терке. Охлажденный плавленый сырок натереть на крупной терке. Луковицу очистить и мелко нарезать.

\* Измельченный лук и морковь обжарить на растительном масле до золотистого цвета.

\* В большой миске соединить обжаренную смесь, крабовые палочки, кукурузу, отварной рис и тертый сырок. Заправить майонезом, подсолить, аккуратно перемешать.

\* В центр большого блюда поставить смазанный растительным маслом стакан, вокруг него выложить приготовленный салат. Подравнять края, затем осторожно вынуть стакан. Салат посыпать тертым сыром.

\* Зелень укропа вымыть, обсушить бумажным полотенцем, разделить на маленькие веточки и выложить на салате.



## Зеленый подоконник



# БУКЕТ К РОЖДЕСТВУ

**Зимние цветочные композиции радуют взгляд, создают в доме особую атмосферу и «живут» гораздо дольше, чем традиционные елки.**

Помимо традиционных ели и сосны, во всем мире большой популярностью пользуются, так называемые, праздничные зимние растения. Кто-то предпочитает деревья в горшках - араукарии и криптомерии. Традиционным украшением стала и пуансеттия, которую называют «рождественской звездой». В теплых странах роль вечнозеленых и плодоносящих символов исполняли остролист с красными ягодами и золотые ветви омелы. Но особенно эффектно смотрятся композиции из живых и искусственных растений, цветов, плодов, орехов, шишек. Они, кстати, отлично украшают интерьер и после праздников.

### Добрые соседи

Важно следить за тем, чтобы включенные в композицию растения имели сходные требования в плане ухода. Так, теплолюбивые никогда не уживутся с морозостойкими. Самый удачный вариант «композиции из родственников»: к примеру, падауб будет отлично чувствовать себя по соседству с вечнозеленой магонией падуболистной. Желательно приобретать растения в одном магазине: в противном случае, есть риск, что «соседи по венку» не уживутся. Например, одно могли «недокормить» или перепоить, и это тут же скажется на состоянии других растений композиции.

✓ **МНОГИЕ РАСТЕНИЯ ЛЮБЯТ ХОЛОД И ПРЕКРАСНО ПЕРЕЗИМУЮТ НА БАЛКОНЕ**

✓ **В ГОД ОГНЕННОГО ПЕТУХА  
КРАСНЫЕ РАСТЕНИЯ В ДОМЕ  
СУЛЯТ УДАЧУ**

Перед покупкой растений уточните, как за ними ухаживали: иногда парниковые категорически отказываются уживаться с садовыми.

### Аромат праздника

Конечно, хочется, чтобы в новогодние и рождественские праздники в доме пахло хвоей. С этой задачей отлично справится пихта, более того, с ее помощью можно «отрегулировать» интенсивность аромата. Пара

веточек обеспечат легкий хвойный «флер», а взятая за основу композиции пихтовая листва наполнит этим запахом чуть ли не весь дом. Также, очень часто в «букеты» включают миниатюрные деревья - карликовые сорта ели, сосны, туи и можжевельника, кипарисовика. Да, кстати, усилить аромат поможет сосновое масло: просто промажьте им вазу или подставку для композиции.

### Подольше сохранить

Если вы делаете композицию из срезанных ветвей, сначала дайте им акклиматизироваться в помещении. Разложите их на влажном полотенце и оставьте хотя бы на пару часов. Затем пересадите на флористическую губку и не забывайте раз в 2 дня поливать прохладной отстоявшейся водой с сахаром (1 ч. л. на 1 л воды). Можно поступить проще и купить в магазине раствор аммония, который помогает продлить жизнь фактически любым растениям.

### Елка без иголок

Нежная, яркая и свежая композиция из роз, гортензий и палочек корицы моментально создаст в доме праздничное настроение. И главное, сделать такую красоту на самом деле очень просто.

Вам понадобится: 2 «кирпича» флористической губки (oasis), 3 гортензии (можно заменить желто-зеленой гвоздикой, она дешевле, но и требуется ее больше - минимум 20 шт.), 5 кустовых роз, 70-80 коричных палочек, красный плетеный шнур, проволока, новогодние звезды, пластиковый контейнер для еды (или любая подходящая по размеру емкость).

1. Соедините «кирпичи» флористической губки длинными сторонами, скрепите скотчем и вырежьте конус. Замочите его в широком сосуде, так,



Цветочные композиции можно дополнить разноцветными свечами





чтобы он полностью пропитался водой и опустился на дно.

**2.** С помощью скотча или проволоки сделайте гирлянду из палочек корицы, оберните ее вокруг основания композиции и украсьте плетеным шнуром.

**3.** Разберите гортензию на пучки по 5-6 цветков и заполните ими поверхность конуса.

**4.** Вставьте между цветками гортензии розы и украсьте композицию звездами. Их можно заменить на другие елочные украшения, например, шарики или «сосульки». Главное, чтобы все они крепко держались на проволоке.

**✓ НЕ ВЫБРАСЫВАЙТЕ КОМПОЗИЦИЮ ПОСЛЕ ЦВЕТЕНИЯ. УБЕРИТЕ ВЛАЖНУЮ ЗЕМЛЮ, ЗАСЫПЬТЕ ГОРШОК ПЕСКОМ И ПОСТАВЬТЕ НАД БАТАРЕЕЙ. ЧЕРЕЗ 10 ДНЕЙ У ВАС БУДЕТ ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ГЕРБАРИЙ!**

## Поздравления

**Елену Аристовну ИОАКИМИДИ поздравляем с 93-летием со дня рождения.**

Желаем долгих лет жизни, быть всегда уверенной в завтрашнем дне. Пусть вами гордится наш греческий народ, который вы пламенно любите.

**Огонь освещает вас,  
А факел мы этот носим,  
Отличный будет рассказ  
О нашей Елене хорошей.  
Огонь проходил места  
Прекрасной, красивой Эллады.  
«Ониро» – это мечта,  
Мы вам, Аристовна, рады.  
Огонь зажег сердца  
Гречанок наших, патриотов.  
Вы радуйтесь без конца!  
Пусть льются счастья потоки!**

*Суважением, Ирина и Анна Орфаниди, Иорданка Евтимиади, Мария Саввиди, Анатолий Чагариди, Алла, Михаил и София Фотовы, Росица Билянова, Искра и Миранда Арабаджиевы, Ирина и Ольга Энтиди, Наталия Псаропуло, Елена Назлиди, Эвридика Энгопуло, Дионис, Иола и Нина Харациди, и все, кто вас искренне любит.*

**Лелу МЕТРЕВЕЛИ поздравляем с днем рождения и Новым 2017 годом.**

Желаем побольше тепла и радости, успехов в профессиональной поэтической деятельности, и, как всегда, с нетерпением ждем выхода очередного сборника стихов.

**Пишет прекрасные стихи, поэмы  
На протяжении десятка лет  
Подруга наша, Лела Метревели,  
В своих стихах часто дает совет.  
Любит душой и сердцем бескорыстно,  
Она всегда, везде в кругу друзей,  
Глаза твои пусть будут серебристы,  
И жизнь твоя пусть будет веселей.**

*Суважением, Ирина и Анна Орфаниди, Ия Перадзе, Марина Мурадян, Тамара Габрошвили, Маквала Звиадаури, Майя Лобжанидзе, Тасико Векуа, Стефка Дончева, Нино Цихелашвили, Иамзе Челидзе, Елена Микелашвили.*

**У Звиада ЛОМИНАДЗЕ и Лии ХОКЕРАШВИЛИ родился сын Георгий (Гия).**

Поздравляем всех близких с этим долгожданным появлением малыша на свет. Желаем маленькому Гие быть порядочным, мужественным, добрым, достойным своих предков.

**В жизни у тебя будет много линий,  
По дороге встретятся радость и печаль.  
Ты счастливым будь, мальчик сладкий Гия,  
Окружает дом тебя и дороги даль.**

*Суважением, Ирина и Анна Орфаниди, Гулсунда Схиладзе, Наили Лагазашвили, Русунда Масхарашвили, Пепела Копалешвили, Писо Калмахелидзе, Рена Гудумидзе, Марина Бурдули, Сатик Галустян, Зинаида Мелконян, Вектра Диомова, Вагда Ботева, Елена Куницкая.*

**Поздравляю коллектив журнала «Подруга», читателей журнала, а также всех моих друзей с Новым годом!**

**Пусть Новый год стучится к вам,  
И счастьем дом наполнится,  
И все, о чем мечтали вы,  
В этот год исполнится.**

*Алла Титвинидзе.*

**Валентину АХАЛАДЗЕ поздравляю с днем рождения!**

**Пусть будет – здоровье хорошим,  
Любой день – погожим,  
Жилище – уютным,  
А ветер – попутным,  
Удача – привычной,  
Мечта – необычной,  
Улыбка – беспечной,  
А жизнь – бесконечной.**

*Твоя подруга Алла Титвинидзе.*

**У Отари ТАТАРАШВИЛИ и Нины, Алены ПЕТРЕНКО родился сын Ираклий.**

Поздравляем всех близких с этим приятным событием. Желаем быть здоровым, добрым, достойным своих предков и вырасти любимым и счастливым мальчиком.

*Суважением родители, бабушки, дедушка, прабабушка, родственники и друзья.*

## ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №51

### СКАНВОРД НА СТР. 15

Ш	К	И	Д	С	Е	С	С	И	Я											
Х		Р		Ю		Т													А	П
Е		Ы		Я		Р		А												
Й				С		Т		Р		И										
Ф		А		Т		К		Р		К										О
И		Ю		К		А		П		И										Т
Ц		Е		О		Т		П		О										Д
Г		Е		Р		К		У		Л										Е
Н		Р		И		Т		М		Л										К
У		Р		И		Т		М		Л										П
С		М		Е		Ш		О		К										И
С		М		Е		Ш		О		К										Н
Т		Р		А		Л		Е		З										Г
О		В		О		Д		И		В										А
И		У		Л		О		В		П										
О		Ж		О		Г		Л		А										Д
Т		А		Д		О		Н		И										С
А				В		О		С		К										
С		Н		О		Р		О		В										К

### СКАНВОРД НА СТР. 23

П	Р	Е	А	Т	Е	Л	Ь	С	Т	В	О									
О		Р		У		Р		А		Н										О
С		П		И		Н		А		Б										И
У		И		Г		Л		У		М										А
Д		Р		А		К		А		С										А
Р		О								Д										А
Г		И		М						И										А
А		Э								Н										Р
Г		О		Р		Ь				А										Н
А		У		А		Й		К		А										А
Т		И		Г		Р		П		Е										К
Я		Б		Л		О		К		О										Ц
Х		У		С		Т		О		Х										С
О				С		В		И		С										Т
П		А		В		А		Х		А										Т
Ч		А		У		Р		Е		Б										П
Е		К		Л		Ю		В		Р										А
Н		А		Т		У		Р		А										Л
И		Х		О		Р		М		О										Ж
Е		М		А		К		А		Р										О

**СВАВИАН ДАКТОР**  
**ПОДРУГА**  
*журнал для любителей*

**О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"**  
Наш адрес: Грузия. Тбилиси. 0112 ул. Г. Чубинашвили, 50, 3-й этаж.  
Гл. редактор Елена Мчедлидзе  
Тел.: 295-14-05. (Звонить по средам)

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



## КРЫСИНАЯ ИСТОРИЯ

**Давно подмечено:  
самые забавные  
истории случаются  
в новогодние праздники.  
Вот и со мной так было.**

**Помню я один  
Новый год...**

До боя курантов еще оставалось несколько часов, но стол был уже накрыт. Гостей прямо сейчас не ждали - друзья и родные обычно приходили после двенадцати, и это было удобно и им, и нам. В конце концов, Новый год - семейный праздник. Моя супруга домешивала последние салаты, а я, оценив количество закупленного спиртного, вдруг понял: шампанского может не хватить. За шампанским грех не сбежать. Хватаю пакет в зубы, прыгаю в лифт, бегом на улицу по ступенькам крыльца... Ой, что это? Вернее, кто это? Там, где последняя ступенька слегка отступала от своего основания, образовалась маленькая, ведущая глубоко под крыльцо щель. И вот из этой щели на меня пристально, и даже не без оттенка интеллекта, смотрели два маленьких черных глаза.

Я сошел с крыльца, отступил на пару шагов, остановился и оглянулся. Из щели высунулся розовый нос и внимательно все обнюхал. Глаза (явно имеющие принадлежность к носу) все так же пристально изучали меня, еще минуту назад торопящегося за шампанским. Вслед за носом на свет вылезло все тело... Фу, крыса! Терпеть не могу крыс!

Однако, сам зверек явно не разделял моих предубеждений. Он окончательно покинул свое убежище и смело направился в мою сторону. Я уже готов был пнуть его ногой за такую наглость, но остановился. Крыс был белым, худым, уверенным в себе и, судя по его поведению, нуждался во мне, как в друге и спасителе. Он явно был ручным, но попавшим в беду. Решение созрело быстро. Покупка шампанского отодвинулась на полчаса. Телефонный звонок жене занял не больше минуты. К счастью для крысы, моя супруга не имела предубеждений против грызунов, и даже держала нескольких хомячков (они постоянно размножались, так что я никогда не знал точное их количество на данный момент). Внимательно выслушав мой сбивчивый рассказ о тер-

пящей бедствие животине, она вынесла вердикт: «Тащи его сюда!» Достав из кармана пакет, я изобразил на лице дружелюбие и двинулся навстречу грызуну. Но грызун явно заподозрил какую-то фальшь в моем поведении, развернулся и шустро скрылся в своей норе. Мы вернулись к первоначальному состоянию. Я - снаружи крыльца, крысеныш - внутри, под крыльцом.

Пришлось вызвать на помощь жену. Мы дождались, пока любопытство победит страх, и грызун снова вылезет наружу. Наверное, со стороны это действие смотрелось крайне увлекательно: двое достаточно солидных людей за три часа до Нового года отплясывают перед крыльцом какой-то нелепый танец, сопровождая его вскрикиваниями: «Держи, держи его! - Дырку закрой! - Ну, что ты за мужик! Мышь поймать не можешь? - Это не мышь! - Какая разница?» Наконец, людское коварство победило, и захваченный в плен зверек затаих в предназначенном для шампанского пакете. Мы принесли пленника домой, вымыли его, накормили, чем бог послал, и устроили в одной из хомячьих клеток. Уже через несколько минут грызун явно понял, что никто ему ничего худого в этой семье не желает, уютно устроился на подстилке и погрузился в сон. Так как вечер еще не закончился, я вновь отправился в магазин за шампанским, а супруга занялась размещением в Интернете объявлений: «Найдена домашняя крыса...».

Ну, а дальше... а что дальше? Ацию спасения удалось закончить до боя курантов. Помимо шампанского и праздничного ужина нас грело сознание, что мы спасли животину от бродячих кошек и наступающих холодов. А если никто не откликнется на наши объявления, то мы оставим крыса себе в качестве новогоднего подарка. Судя по всему, крыс умный и не чужд благодарности. А в толпе неучтенных хомячков страдать от одиночества он точно не будет.

## Знакомства

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

**Тел.: 0341 (код Рустави) 22-34-99.**

+ + +

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

**Тел.: 555. 51-48-63.**

+ + +

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

**Тел.: 577. 58-16-11.**

+ + +

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

**Тел.: 574. 05-06-73. Г.Кипиани.**

+ + +

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

**Тел.: 555. 60-20-58.**

+ + +

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

**Тел.: 577. 66-92-75.**

+ + +

Имею желание познакомиться с прекрасной женщиной для создания семьи. Чуткой, доброй, красивой, без вредных привычек. Возраст - от 30 до 50 лет.

Меня зовут Альберт, 46 лет, имею серьезные намерения.

**Тел.: 568. 78-11-25.**

## Улыбнитесь

**- Мне кажется, моя соседка следит за мной, потому что вчера я видел в бинокль, как она набирала мое имя и фамилию на своем ноутбуке...**

+ + +

- Знаешь, как сделать так, чтобы человек сгорал от любопытства?

- Нет.

- Я тебе завтра скажу.

+ + +

**- Алло, это квартира?**

**- Нет, это человек...**

+ + +

Объявление:

"Из лаборатории генного моделирования сбегала собака. Откликается на кличку Доцент Семенов Особых примет нет. Выглядит как обычный голубь".



## ПРАЗДНИЧНЫЙ КЕКС С КЛЮКВОЙ

Масло сливочное - 200 г, сахар - 1 стакан, яйцо - 3 шт. (+1 белок для глазури), мука - 1 и 1/2 стакана, разрыхлитель - 1/2 ч.л., соль - щепотка, клюква - 1/2 стакана, орехи - 1/2 стакана, корица, имбирь, орех мускатный - по 1 ч.л., настойка сладкая на коньяке (клюква) - 1/2 стакана, пудра сахарная - 150 г.

Клюкву смешать с измельченными орехами и пряностями, залить сладкой клюквенной настойкой на коньяке, перемешать. Размягченное масло взбить с сахаром. По одному аккуратно ввести яйца, продолжая взбивать массу. Добавить клюкву с орехами (вместе с настойкой на коньяке), перемешать. Выпекать просеянную с разрыхлителем и солью муку, снова перемешать. Выложить тесто в форму. Выпекать при 160 градусах до золотистого цвета (1 час или немного дольше - готовность проверяется сухой деревянной палочкой). Для глазури взбить яичный белок, затем постепенно, продолжая взбивать, добавлять сахарную пудру. Остывший кекс полить глазурью и украсить клюквой.



## ПИРОЖНОЕ «ЗЕБРА»

Печенье песочное - 200 г, какао-порошок - 1 ст.л., стружка кокосовая - 100 г, молоко стуженное - 150 г.

Смешать кокосовую стружку и стуженку. Измельчить в блендере печенье, смешать с какао-порошком, влить 100 мл холодной кипяченой воды и замесить тесто. Если липнет к рукам, добавить еще печенье, а если рассыпается - воды. На лист пекарской бумаги выложить кокосовую массу, так, чтобы она расплывалась на одной его половине, накрыть второй частью листа и прокатать скалкой. Открыть, подравнять ножом. Аналогичным образом раскатать тесто. Кокосовый пласт уложить на пласт теста таким образом, чтобы бумага оказалась сверху. Снять бумагу, свернуть рулет и убрать в холодильник на 2-3 ч. Перед подачей посыпать рулет кокосовой стружкой и нарезать.



## ПРЯНИЧНАЯ ЁЛОЧКА

Мука - 175 г, имбирь молотый - 1 ч.л., корица и гвоздика молотые - по 1/2 ч.л., разрыхлитель - 1 и 1/2 ч.л., соль - щепотка, какао-порошок - 1 ч.л., масло сливочное - 100 г, мед - 100 г, яйцо - 2 шт., пудра сахарная - 1/2 стакана, лимонный сок - 1 ст.л.

В миску просеять муку, пряности, разрыхлитель, соль и какао. Добавить размягченное масло, перемешать. Должна получиться рассыпчатая масса. Влить мед, 1 яйцо, замесить тесто. Скатать в шар, обернуть пленкой и убрать в холодильник на 2 ч. Тесто раскатать. Вырезать «звезды» разного размера и круг. Противень выстелить пекарской бумагой, выложить пряники. Выпекать при 180 градусах около 15 мин. В центре горячих пряников сделать отверстия, в круг воткнуть палочку. Взбить 1 белок до устойчивых пиков, постепенно добавляя пудру. Влить лимонный сок, взбить. Поместить глазурь в кондитерский мешок, украсить остывшие «звездочки», нанеся на палочку.



## МАКОВЫЙ ШТОЛГЕН

Тесто дрожжевое - 500 г, мак - 500 г, сахар - 220 г, изюм - 100 г, орехи нарезанные - 50 г, мед - 1 ст.л., яйцо - 7 шт., эссенция миндальная, корица, масло растительное - 1 ч.л., цукаты для украшения, пудра сахарная - 1/2 стакана.

Тесто поставить в теплое место, чтобы поднялось. Мак залить 500 мл кипятка, дать остыть и пропустить через мясорубку 2 раза. Добавить сахар, изюм, орехи, мед, миндальную эссенцию, корицу. В конце - 6 взбитых белков. Аккуратно перемешать. Раскатать из теста 3 прямоугольника. Выложить на них начинку, оставляя по 2-3 см от краев. Свернуть рулеты, зашпигать края. Противень выстелить смазанным маслом пергаментом. Выложить рулеты швом вниз и дать расстояться 30 мин. Смазать слегка взбитым яйцом. Выпекать в духовке при 180 градусах 30-35 мин. Остывшие рулеты смазать глазурью (сахарную пудру растереть с 2-3 ст.л. горячей воды), украсить цукатами.



## ЯНВАРЬ

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

## ФЕВРАЛЬ

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

## МАРТ

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

## АПРЕЛЬ

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

## МАЙ

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

## ИЮНЬ

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

## ИЮЛЬ

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

## АВГУСТ

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

## СЕНТЯБРЬ

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

## ОКТАБРЬ

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

## НОЯБРЬ

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

## ДЕКАБРЬ

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