

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

# ПОДСТА

№4

январь 2017

цена:  
1,5 лари

**Пища лечит**

стр.12-13

**Цитрусовые  
на подоконнике**

стр.40-41

**Избавляемся  
от чувства вины**

стр. 18

**Доказано, что  
поститься полезно**

стр.28

**Конец эпохи  
Бранджелины**

стр.20-21

**Лиза Арзамасова**

**Совсем взрослая** стр.16-17





Лоскутные элементы смешиваются воедино - и вот уже перед вами готовая интересная вещь. Примерьте ее, вам понравится!

## Сделать своими руками

В пэчворке есть свое очарование и романтика, он ассоциируется с теплом домашнего очага. Можно купить вещь в этом стиле в магазине, но еще лучше создать ее самостоятельно. Форма лоскутков может быть разной: треугольники, квадраты, прямоугольники, круглые элементы. Экспериментировать можно и с тканью, например, выбирать разные фактуры, толщину. Интересно и актуально смотрятся вещи, сшитые из джинсы. Стиль пэчворк прекрасно будет смотреться и на верхней одежде. Последний писк моды - шубы и дубленки, сшитые из лоскутов.



# Пэчворк — эффект мозаики







**ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ**

**НЕЛЛИ БИЧКАШВИЛИ**

Прием по записи

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

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

**СИЛЬНЕЙШАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ**  
**ЛЕНА**



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

АДРЕС: ул. Бека-Опизари, 2 / ул. 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

**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)

**ПЛЕМЯ, КОТОРОЕ НИКОГДА НЕ ВИДЕЛО ЦИВИЛИЗАЦИИ**

На Севере Бразилии, у границы с Венесуэлой в джунглях Амазонки было найдено небольшое племя, которое никогда не имело контакта с цивилизованным миром. Небольшая деревня, в которой может проживать около 100 человек, была сфотографирована с самолета. Данное племя относится к народу Яномамо, который включает в себя несколько родственных племен общей численностью около 35 000 человек. В настоящий момент остается не так много племен Яномамо, которые никогда не контактировали с остальным миром. Власти не намерены устанавливать контакт с новым племенем, чтобы сохранить его самобытность.




**СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА**  
**Кети Мчедлидзе**

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

Тел.: 5.93-200-223



## ДИРЕКТОРА ШКОЛ ЛИШАТСЯ ДОЛЖНОСТИ

**Директора школ, где будут нарушены санитарные условия, лишатся должности. Во многих школах Грузии ученики не ходят в туалет из-за плохих санитарных условий и нарушенных правил гигиены, сказал министр образования и науки Грузии Александр Джеджева.**

Ранее министр заявил, что директора школ, которые не смогу решить данную проблему, будут лишены должности. «Это не вопрос комфорта, это вопрос здоровья, и поэтому у нас просто нет права не предпринять очень действенные шаги в этом направлении», — заявил министр.

Министр также отметил, что школьная инфраструктура один из самых больших вызовов, стоящих перед ведомством. Для того, чтобы привести в порядок инфраструктуру одновременно во всех школах страны понадобится порядка 4,5 миллиарда лари (порядка 1,7 млрд долларов), но, по словам министра, нужно действовать

уже сейчас и сделать все возможное, чтобы улучшить положение.

«Я вместе со своими коллегами взял на себя обязательство объявить войну этому антигигиеничному положению. И я уверяю вас, что мы можем сделать многое для того, чтобы при существующей инфраструктуре получить гораздо более высокий стандарт», — отметил министр.

Джеджева уверен, что как только проблема гигиены в туалетах станет вопросом «жизни и смерти», у многих школьных самоуправлений появятся деньги, которых будет достаточно для решения данной проблемы.

## НОВАЯ СИСТЕМА ФИНАНСИРОВАНИЯ СТУДЕНТОВ

**Министерство образования Грузии с нового учебного года может задействовать новую систему финансирования студентов, в зависимости от их успеваемости.**

По действующей системе, студенты, получившие государственный грант по результатам Единых национальных экзаменов, получают финансирование в течение всего периода обучения в бакалавриате. Новшество предполагает лишение гранта студентов, которые в процессе обучения показали плохие результаты, и предоставление финансирования трудолюбивым студентам.

«Мы хотим больше финансировать тех, кто хорошо учится, а кто плохо учится

— таких не хотим финансировать», — сказал министр образования и науки Грузии Александр Джеджева журналистам.

В университетах уже начали говорить о возможных рисках после задействования новой системы, а именно, о коррупции. «Любые изменения, конечно, связаны с рисками... Нашей задачей является повысить качество учебы учащихся, студентов, их мотивацию, успешное завершение учебы и уровень трудоустройства», — подчеркнул Джеджева.

## ЗАКОН О ЗАПРЕТЕ УКАЗАНИЯ ЦЕН В ИНОСТРАННОЙ ВАЛЮТЕ ПРИНЯТ

**Президент Грузии подписал закон о запрете указания цен в иностранной валюте.**

Президент Грузии Георгий Маргвелашвили подписал поправки в закон «О национальном банке Грузии» и «О рекламе», согласно которым, при продаже имущества или при предоставлении услуг будет запрещено указание цены в иностранной валюте, говорится в сообщении на сайте администрации президента. Поправки разработаны в рамках плана правительства Грузии по укреплению национальной валюты.

В основном, в Грузии цены в валюте указывают при продаже или сдачи в аренду недвижимости, а также при продаже автомобилей и туров за рубеж. «На территории Грузии во время реализации имущества или оказания услуг, во время предложения или рекламирования реализации имущества цена должна быть выражена только в лари», — говорится в законопроекте о внесении поправок в закон «О националь-

ном банке Грузии». Соответствующие поправки вносятся также в закон «О рекламе». Поправки в основном коснутся недвижимого имущества. Помимо этого, поправки внесены в Гражданский кодекс Грузии, согласно которым, годовая процентная ставка кредита не должна превышать 100%, в том числе и в случае, продления срока кредита. При этом, коммерческих банков это условие не касается.

План по укреплению лари правительство Грузии приняло в ноябре после резкого падения его курса по отношению к доллару. План предусматривает пересчет части ипотечных кредитов в лари по низкому курсу и увеличение поступлений в бюджет за счет роста налогов на табачные изделия, автомобиль, топливо и игорный бизнес. Также, правительство приняло решение сократить расходы на содержание ведомств.



## В ГРУЗИИ СТАРТОВАЛА ПРОГРАММА ПО КОНВЕРТАЦИИ ИПОТЕЧНЫХ КРЕДИТОВ

**В Грузии стартовала программа по конвертации ипотечных кредитов, взятых в иностранной валюте, в лари. Коммерческие банки обязаны направить всем лицам, попадающим под действие программы, уведомление о возможном переводе задолженности по ипотеки в национальную валюту.**

Участие в программе добровольное. Программа субсидирования государством. Разницы курса коснется задолженности по основной сумме или ее части (до 40 тысяч долларов) банковских кредитов, взятых под залог недвижимого имущества в долларах, выданных до 1 января 2015 года.

Конвертироваться будет остаточная стоимость на 1 января 2017 года, если она не превышает основной

суммы долга на 1 января 2015 года. При этом, в сообщении указано, что правительство не будет субсидировать ипотечные кредиты тех лиц, чей годовой доход превышает 100 тысяч лари или тех, чья задолженность по основной сумме или ее части к 28 ноября 2016 года составляла 100 тысяч долларов.

На 17 января курс лари по отношению к доллару составил 2,7084 GEL/\$1.



# Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

## Знаете ли вы, что...

✓ Вряд ли найдется взрослый человек, который ни разу в жизни не испытывал бы чувства замешательства или стыда. В такие моменты повышается температура тела. Чтобы ощущения не были такими острыми, достаточно выпить чашку холодной воды.

✓ Если вы пролежали без сна полночи, то ученые советуют встать с постели, а не надеяться, что все-таки удастся заснуть хотя бы ненадолго. Чем больше времени будете проводить в кровати, тем сильнее разовьется бессонница.

✓ Люди с пониженной температурой тела и те, кто постоянно мерзнут, дольше живут. И взаимосвязь здесь весьма любопытная. К повышенной зябкости обычно приводят гормональные изменения. Организм начинает экономить ресурсы, и обмен веществ в нем замедляется. За счет этого он лучше сохраняет энергию и тепло.

## Полезно знать

✿ Если человек кашляет дольше 8 недель, у него хронический кашель, который, ни в коем случае, нельзя оставлять без внимания, даже если больше ничего не беспокоит.

✿ Кашель считается острым, если продолжается меньше 3 недель.

Известно, что жирная пища вредна для сердца и провоцирует развитие сердечно-сосудистых заболеваний.

## Сахар для сердца так же вреден, как и жир

Диетологи и терапевты советуют есть меньше жирного. Однако, мало кто знает, что для сердца опасен не только жир, но и сахар. Информацию о вреде сахара тщательно скрывают. Еще в 1967 году исследователи обнаружили взаимосвязь между употреблением сахара и жиров и болезнями сердца. Но производители

сахара предложили ученым солидные деньги, чтобы они упомянули лишь о негативном влиянии на сердце жиров и умолчали о вреде сахара. В итоге, о

сахаре ученые, практически, не упомянули. Насыщенные животные жиры до сих пор считаются негативно влияющими на сердечно-сосудистую систему.

А о сахаре принято говорить лишь как о пустых калориях, вредных для зубов, максимум - для фигуры. Правда же в том, что сердцу вредит не только жир, но и сахар. И людям, желающим сохранить здоровье, желательно ограничить употребление не только жира, но и сахара.



При варикозе места со вспухшими венами несколько раз в день смачивайте соком свежего картофеля или делайте с ним компрессы.

## ЧУДО-МАЗЬ ГРУЗИНСКИХ ЗНАХАРЕЙ ОТ РОЖИ И ВАРИКОЗА

Она отлично помогает при рожистом воспалении и варикозе. Вам понадобится 1 стакан оливкового масла, по 1/2 стакана пчелиного воска и смолы хвойных деревьев (сосны, ели, кедра), 2 ст. ложки меда и 1-2 г прополиса. Положите в кастрюлю пчелиный воск, влейте оливковое масло и смолу хвойных деревьев. Поставьте на водяную баню на 10-12 минут. Сухую смолу нужно предварительно растереть в порошок. Если не сможете достать свежую смолу,

можно купить в аптеке кедровую или сосновую живицу. Ее нужно добавить всего несколько капель. Прежде чем лечиться поверьте, нет ли у вас аллергии на это средство. После этого добавьте мед и варите 8-10 минут. Добавьте прополис и подержите на водяной бане еще 8-10 минут, постоянно перемешивая. Снимите с огня, остудите и перелейте в стеклянную банку. Мазь храните только в холодильнике. Смазывайте больное место 1-2 раза в день.

Д. Ненашвили.

## Новости

### Один, но важный шаг

Появился первый в мире взрослый пациент, которого удалось полностью вылечить от ВИЧ-инфекции. Это 44-летний мужчина из Англии. Он оказался единственным из 50 добровольцев, полностью излечившимся от болезни.

Имя счастливицы пока держится в секрете. Конечно, это нельзя назвать полной победой над ВИЧ. Пока сделан лишь очень важный шаг, который доказывает главное: ВИЧ излечим.

### Скоро пломбы ставить не будут

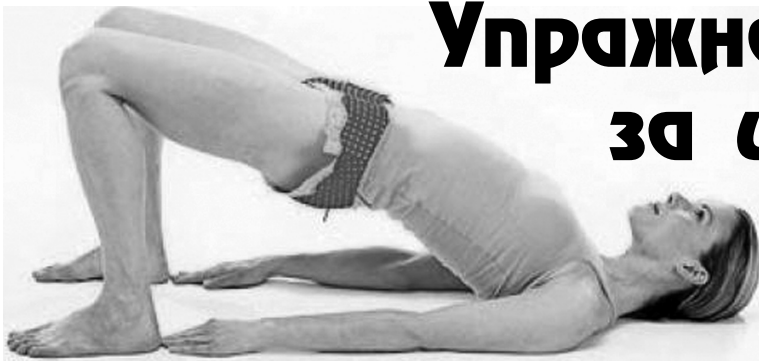
Британские ученые создали пломбу, восстанавливающую зубы. Она не только заполняет образовавшиеся в зубах полости и закрепляется с помощью ультрафиолета. В отличие от обычной, она стимулирует стволовые клетки пульпы зуба к обновлению, восстанавливая дентин - твердое вещество, составляющее основную часть зуба. Есть надежда, что скоро пациентам удастся избежать такой неприятной процедуры, как пломбирование каналов.

### Лекарство от аутизма

В Австралии, где аутизм диагностирован у каждого 88-го ребенка, проходят испытания первого препарата в виде спрея в нос, который можно использовать не только при аутизме, но и при других расстройствах психического характера, например, повышенной тревожности. Возможно, лекарство для аутистов появится в аптеках в ближайшие 5 лет.

**СОЗДАН ПРЕПАРАТ, КОТОРЫЙ ПРЕДОТВРАЩАЕТ ОБРАЗОВАНИЕ ШРАМА ПОСЛЕ ТРАВМЫ И СПОСОБСТВУЕТ ИДЕАЛЬНОМУ ВОССТАНОВЛЕНИЮ КОЖИ.**





# Упражнения Кегеля: за и против

**Тренировка мышц тазового дна по системе Кегеля помогает улучшить состояние мочеполовой системы и повысить качество интимной жизни. Однако, в ряде случаев такие упражнения могут быть опасны.**

**С** возрастом мышцы тазового дна теряют свою эластичность и тонус. В результате они перестают справляться со своей главной функцией - удерживанием органов малого таза в правильном положении, что негативно сказывается на их работе. Но любые мышцы можно натренировать.

## В чем польза?

Занятия по системе Кегеля приносят пользу при недержании мочи, помогают быстрее восстановить тонус мышц после родов, получать более яркие ощущения во время полового акта. Отличный эффект тренировки дают и с наступлением менопаузы: они препятствуют опущению органов малого таза и развитию энуреза, а также замедляют старение детородной системы.

Первые результаты можно получить уже через месяц регулярных занятий. Однако, не стоит думать, что на этом можно остановиться и пожинать плоды: тренировки необходимо продолжать. Если их прекратить, спустя несколько месяцев тазовые мышцы вновь ослабнут.

## Подготовка

Упражнения, предложенные американским врачом-гинекологом Арнольдом Кегелем в середине прошлого века, основаны на сжатии и расслаблении мышц тазового дна. Как определить, какие именно мышцы предстоит развивать?

**Способ 1.** Во время мочеиспускания попробуйте осознанно остановить струю, не напрягая ни ноги, ни ягодицы, ни живот. Те мышцы, которые помогли прервать мочеиспускание, и нужно укреплять.

**Способ 2.** Сядьте на стул, разведите ноги, введите во влагалище палец и напрягите интимные мышцы (живот, ноги и ягодицы расслаблены). Если вы все сделали правильно, то почувствуете давление на палец.

## Основные упражнения

Заниматься следует ежедневно, желательно в положении лежа, сосредоточившись на выполнении. Следите, чтобы мышцы живота оставались расслабленными; дыхание ровное и глубокое.

**1.** В течение 10-12 секунд быстро сокращайте и расслабляйте мышцы. Выполните 5 подходов с интервалами в 10 секунд. Постепенно увеличивайте время выполнения до 30 секунд.

**2.** Напрягите мышцы и удерживайте их в таком состоянии 5-7 секунд. Затем расслабьте на 5 секунд. Повторите 10 раз. Постепенно время задержки увеличьте до 2 минут, с 10-секундной паузой.

**3.** В медленном темпе выполните напряжение и расслабление мышц 30 раз. Со временем количество повторений следует довести до 100.

**4.** Поочередно напрягайте вагинальные и анальные мышцы. Продолжительность - от 10 до 20 минут.

**5.** 10 раз напрягите мышцы тазового дна с нарастающей силой, делая 5-секундные паузы. Затем постепенно расслабьте. На начальном этапе достаточно 5-7 подходов, в дальнейшем их количество нужно увеличить до 20-30.

**6.** Как только простые упражнения освоены, можно добавить упражнение с тренажерами - вагинальными шариками (продаются в специализированных магазинах).

## Кстати

**Упражнения Кегеля полезны и для мужчин: они служат профилактикой импотенции и недержания мочи, увеличивают продолжительность и интенсивность эрекции, позволяют контролировать семяизвержение и сводят к минимуму возрастные половые дисфункции.**

Вставьте их во влагалище и попробуйте вытолкнуть (рекомендуется сделать несколько подходов). Еще один вариант тренировки - ходить, удерживая шарики во влагалище с помощью интимных мышц.

## Когда тренироваться нельзя?

Несмотря на очевидную пользу тренировок по методу Кегеля, в ряде случаев они абсолютно противопоказаны.

**Во время мочеиспускания.** Допускается сделать это только раз - для обнаружения нужных мышц (см. выше). Выполняя такие упражнения во время мочеиспускания регулярно, вы получите противоположный эффект - ослабление мышц. Также нельзя тренироваться, не опорожнив мочевой пузырь.

**При подготовке к беременности.** Чрезмерно развитые мышцы тазового дна теряют эластичность (что усложняет процесс родов и повышает риск разрывов). Спортсмены не только накачивают мышцы, но и занимаются их растяжкой, чтобы не потерять гибкость. А для мышц тазового дна упражнений на растяжку не существует.

**При наличии воспалительных процессов.** Упражнения Кегеля усиливают приток крови к органам и тканям малого таза, а это может вызвать обострение хронического заболевания.

**Другие противопоказания:** беременность, молочница, геморроидальные узлы, проблемы с сосудами в малом тазу или нижних конечностях, послеродовые осложнения, послеоперационные кровотечения, онкология.

Прежде чем начать тренировки, обратитесь за консультацией к врачу!

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



# У ВАС ДЕПРЕССИЯ?

Чаще всего депрессия (с латинского означает «подавление») развивается на фоне стресса или длительно травмирующей ситуации. Депрессивные расстройства могут появиться в любом возрасте у представителей любых социальных групп. Прежде всего, это объясняется тем, что ценности современного общества оказывают существенное давление на человека. Как известно, люди стремятся к социальному благополучию, профессиональным успехам, внешней привлекательности. А если достигнуть этого не удастся, человек может впасть в отчаяние, тяжело переживать неудачи и, как следствие, развивается депрессия. К депрессивному расстройству могут также привести и тяжелые психологические травмы – смерть близкого человека, распад семьи, тяжелое заболевание и др.



**Н**адо сказать, что эмоциональные проявления депрессии очень разнообразны. К ним, например, относятся чувство тревоги, беспомощности, отчаяния, снижение самооценки, потеря внимания и концентрации. Человек, страдающий депрессией, испытывает постоянную усталость, печаль, перестает интересоваться тем, что раньше приносило ему радость, становится вообще равнодушным к окружающим.

Как показывает практика, меняется и поведение пациента. Он начинает избегать контактов с близкими, друзьями, как говорится, запирает себя в четырех стенах. А нередко возникает привязанность к алкоголю и наркотикам. Мысли о себе становятся негативными, человек фокусируется на отрицательных сторонах своей жизни, считает себя никчемным, обременительным для близких, ему тяжело самостоятельно принимать решения.

Кроме того, помимо эмоций, для депрессии характерны соматические (физиологические) проявления.

Чаще всего нарушается режим сна и бодрствования, возникает бессонница, а аппетит вообще может исчезнуть полностью или, наоборот, усиливаться и приводить к перееданию. Пациент жалуется на боли в области желудка, сердца, заметно снижается энергетический запас организма. Алкоголь и наркотики создают у больного ложное ощущение хорошего самочувствия. Депрессия в тяжелых случаях, к сожалению, может привести к суицидальным мыслям и попыткам.

Специалисты считают, что если человеку поставлен диагноз депрессии, то ему необходимо оказать поддержку, стараться приободрить его, даже если он сам в этом не заинтересован. Родственники его должны понимать, что депрессия преходящее состояние, при котором нужно оказать психологическую помощь. Постарайтесь убедить больного, что нет никакой его вины в том, что у него возникла депрессия.

Естественно, без лечения депрессия может тянуться месяцы, и даже годы. Антидепрессанты под-

бираются индивидуально для каждого пациента и принимаются длительно, в течение нескольких месяцев. Медикаментозное лечение будет успешным, если больной строго соблюдает рекомендованный врачом режим приема препаратов.

В процессе лечения может подключиться и психотерапевт, который может помочь пациенту научиться регулировать собственные эмоции. Такой метод подразумевает активное участие самого больного, его готовность рассказать о своих проблемах.

Ставится вопрос, какие же пути выхода у больного из депрессии? В первую очередь, вести здоровый образ жизни. Надо регулярно заниматься зарядкой, путешествовать, часто бывать на природе, завести любимого домашнего питомца, всегда настраиваться на веселый лад. Словом, в сторону все негативные мысли, больше позитивных эмоций и душевного равновесия!

**Подготовил  
Роберт МЕГРЕЛИ.**

**П**ри межпозвоноковых грыжах методика лечения подбирается в каждом случае индивидуально и зависит от размера грыжи и того, насколько она влияет на качество жизни. Если начали появляться осложнения - отнимаются ноги и руки, плохо работает мочевой пузырь и кишечник, сильно нарушено мозговое кровообращение или боль не прекращается, операция, скорее всего, необходима. В большинстве же случаев можно обойтись консервативными методами, особенно, если грыжи ди-

## Нужно ли удалять грыжу позвоночника?

**У меня обнаружили две межпозвоноковые грыжи. Обязательно ли их удалять оперативным путем?**

**Д. Калганов.**

агностированы на ранних стадиях.

В острый период используются противовоспалительные нестероидные средства или инъекции новокаина для обезболивания, фиксации корсетом (его можно заменить тугой повязкой из простыни или полотенца). Рекомендуют строгий постельный режим и полное исключение физических

нагрузок. Нельзя греть спину, делать массаж, висеть на турнике, ходить по спине ногами или использовать другие методики «вправления» грыжи. Это чревато защемлением нервов, разрывами дисков и даже вывихами позвонков. Последующее лечение: растяжение позвоночника на специальном оборудовании, обязательная лечебная физкультура

(ее для вас должен выбрать врач), физиотерапия (рефлексотерапия, использование электромагнитных воздействий), А вот массаж и мануальные методики можно делать только у квалифицированных специалистов с медицинским образованием. Народные средства - компрессы, примочки, мази - облегчают состояние, но от самой грыжи не избавляют.

**Т. Симонов,  
вертебролог,  
врач I категории.**



### Говорят, при простуде помогает имбирь

**?** У меня кишечник и желудок часто реагируют на простуду и грипп. Появляется боль в животе, тошнит. А тут прочитала, что в таких случаях хорошо помогает тертый имбирь, в виде порошка или имбирный чай. Это так?

**О. Носик.**

Прежде всего надо точно знать, что у вас действительно ОРВИ или грипп, а не ротавирусная инфекция. При ней также бывают типичные для гриппа насморк, заложенность носа, кашель и температура. Но именно ротавирусная инфекция сопровождается неприятными со стороны желудочно-кишечного тракта. В частности, тошнотой, рвотой и диареей. Отсюда и путаница. Если это все-таки ротавирусная инфекция, то без строгой диеты не обойтись. В первые дни только пить небольшими глотками - вода или крепкий чай. Затем можно потихоньку расширять рацион жидкими кашами на воде, подсушенным белым хлебом, вермишелью. Имбирный чай в этой ситуации противопоказан. Ведь в свежем виде это растение содержит много эфирных масел, которые могут излишне стимулировать кишечник и желудок. А вам это совсем не нужно.

А вот при простуде и гриппе чай с имбирем помогает. Этот напиток согревает и у многих действительно уменьшает тошноту. Но реакция желудочно-кишечного тракта на имбирь может быть и иной. Сначала попробуйте чуть-чуть такого напитка и посмотрите на самочувствие. Также имейте в виду, что сухой имбирь содержит гораздо меньше активных веществ и поэтому он действует более мягко.

Для приготовления чая лучше использовать порошок имбиря.



### - Зависит ли гипертония от погоды?

При смене климата даже у здоровых людей давление меняется. Что уж говорить про нездоровых. В последние 5 лет стала очевидной связь гипертонии и ее осложнений с погодой. Люди узнали, что такое экстремальная жара, ледяной дождь, смог, испытали на себе рекордно низкое атмосферное давление - 710 миллиметров ртутного столба. И, к сожалению, именно в эти пиковые моменты у многих людей сосуды просто не выдержали капризов погоды. Все это побудило медиков пристально изучить влияние погоды на давление.

Выяснилось, что на течение гипертонии четко влияют три погодных фактора: температура воздуха, его влажность и уровень атмосферного давления. Причем, влияют достаточно быстро - в ближайшие часы.

### - Как именно действует погода на здоровье гипертоников?

Большинство гипертоников реагируют на колебания атмосферного давления, если оно меняется быстрее, чем на пол-единицы в час. Еще один рискованный погодный момент - слишком высокое атмосферное давление. Если несколько дней оно стабильно превышает отметку 750 миллиметров ртутного столба, гипертоники чувствуют себя хуже. У них повышены и верхние, и нижние показатели то-

# ДАВЛЕНИЕ ЗИМОЙ

Как защищать зимой проблемные сосуды? На вопросы читателей отвечает кардиолог, доктор медицинских наук Федор Тимофеевич Агеев.

нометра. И, наконец, третий риск - резкие перепады температуры, в особенности зимой, когда в течение суток температура воздуха опускается на 10-15 градусов.

А самой опасной погодой для гипертоников, как считают кардиологи, является холодная влажность. Это температура около нуля в сочетании с ветром и осадками. Причем, на зимние капризы реагируют люди с нестабильным давлением - и гипертоники, и гипотоники, а также те, кто имеет избыточный вес, ишемическую болезнь сердца, сердечную недостаточность и многие пожилые.

### - Можно ли как-то уменьшить зависимость от погоды и удерживать давление в рамках?

Можно, и даже необходимо. Во-первых, надо следить за изменениями погоды. Помочь могут хорошие бытовые приборы - домашние метеостанции. Они измеряют атмосферное давление, уличную температуру и влажность воздуха. Надо также регулярно измерять свое кровяное давление домашним тонометром и вносить цифры в дневник. Потом их надо показать врачу. Он сопоставит их и подберет лекарства.

### - Нужно ли гипертоникам с наступлением холодов менять курс лечения?

Менять грамотно подобранное лечение, может быть, не нужно. А вот корректировать его необходимо. В разное время года, в разное время суток те или иные болезни у человека протекают по-разному.

Исследования показали: многие препараты для снижения давления зимой действуют хуже, чем в другое время года. В частности, это 24-часовые лекарства, которые принимают один раз в день. При метеочувствительности они не могут эффективно держать давление. А однокомпонентные препараты в холода эффективны лишь у 15-30% пациентов, и только при начальной гипертонии.

### - Как же выходить из ситуации?

С помощью комбинированных препаратов от гипертонии. Это такие лекарства, в состав которых входят сразу два или три компонента. Каждый из них снижает давление своим путем.

### - Нужно ли зимой повышать дозировку лекарств?

Это нужно делать с большой осторожностью и только под контролем врача. Увеличение дозы может вызвать побочные эффекты, например, ухудшить состояние при глаукоме, диабете, заболеваниях суставов. Но можно использовать хитрый прием. Таблетку, рассчитанную на однократный прием в сутки, разделить пополам и принимать по половинке 2 раза в день - утром и вечером. Суточная доза лекарства при этом не изменяется. Но контроль за давлением при таком режиме приема будет лучше. Таким образом, при неустойчивой погоде у вас будет больше шансов предотвратить утренний подъем давления.

Многие препараты для снижения давления зимой действуют хуже, чем в другое время года.

## Пригодится

✓ Чтобы снять боль при ревматизме, оберните на ночь больные суставы кашицей из картофеля. Процедуру делайте через день. Курс лечения - 2-3 недели.

✓ Смешайте 200 г поваренной соли и 100 г порошка горчицы. Добавьте к ним столько же очищенного керосина, чтобы получилась смесь консистенции сметаны. Втирайте в больные суставы на ночь.

✓ Залейте 80 г листьев и соцветий пижмы 1 л сухого вина. Настаивайте 2 недели, процедите. Пейте при артрите, полиартрите по 1/2 стакана 3 раза в день после еды.

✓ При остеоартрозе полезно съедать 2 раза в день по 1/2 чайн. ложки молотых семян чернушки посевной.

## Рецепт яичной растирки

Есть в нашей семье удивительный рецепт яичной растирки, которая помогает при болях в суставах. Смешиваю яичный желток поровну со скипидаром и яблочным уксусом. Полученной смесью нати-

раю суставы перед сном, сверху забинтовываю и оборачиваю шерстяным шарфом или платком. Процедуру делаю через день, пока не почувствую облегчение.

**З. Майкова.**

## Кора барбариса снимает боль

Воспалились у меня как-то суставы на руках. Стала искать рецепты и нашла - спиртовая настойка коры барбариса. Залила 3 ст. ложки сырья 0,5 л водки и настаивала в темном месте 2 недели. А пока готовилась настойка, парила руки в отваре веток барбариса. Настригла ножницами веточки, сложила в 12-литровую кастрюлю, залила 8 л кипятка и добавила 1 кг соли. Довела до

кипения и варила 20 минут. Настаивала полчаса и парила руки 30 минут, периодически подливая горячий отвар. Меняла его каждые 7 дней, готовя новый. Через 14 дней перестала парить руки и начала принимать настойку барбариса - по 30 капель 3 раза в день в течение 3 месяцев. В результате шишки уменьшились, краснота прошла, исчезла боль.

**И. Мельникова.**

## Магнит избавил от косточек

Многих людей волнует вопрос, как избавиться от косточек на больших пальцах ног. Мне 75 лет - и у меня нет косточек, я уже 25 лет как избавилась от них. Никаких лекарств, мазей - надо просто прикладывать к косточкам обычный магнит минут на 10-15, но почти каждый день (чем чаще, тем лучше).

Сидите у телевизора - держите магнит, пришла соседка, разговариваете - держите... Чтобы магнитные волны свели на нет вашу косточку, нужно только терпение. Этим же способом можно вылечить косточки на руках. Также магнит помогает от шпор на пятках.

**М. Ефимова.**

## Сенсация

Пересадки кистей рук начнут проводить в Великобритании. Первую операцию здесь выполнили в 2012 году. Донорскую руку пересадили мужчине, который из-за подагры не мог работать правой конечностью. После хирургического вмешательства функции руки полностью восстановились. Пациент завязывает шнурки, водит автомобиль и носит внучку на руках. Вторую подобную операцию сделали прошлым летом. У женщины были ампутированы кисти и стопы после того, как пневмония вызвала заражение крови. Правда, после операции на протяжении всей жизни обоим пациентам надо принимать иммуносупрессоры, чтобы не допустить отторжения пересаженной кисти, и ежедневно проходить физиотерапию.

# СГОНИМ ЖИРОК, ПОДТЯНЕМ МЫШЦЫ

Если выполнять эти упражнения не менее 3 раз в неделю в течение 10 минут, через месяц-другой можете рассчитывать на улучшение фигуры.

## Исправляем осанку

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки, вдоль, туловища. Округлите руки, как делают балерины, одновременно поднимая согнутую в колене ногу - то правую, то левую. Сделайте по 20 раз каждой ногой.



затем отдохните 2 минуты и выполните упражнение еще столько же раз.

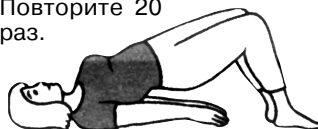
## Делаем талию

Встаньте прямо, ноги вместе, руки подняты вверх и соединены. Плавно наклоняйтесь то влево, то вправо, представляя себя качающейся на ветру березкой. Для усиления эффекта можно сделать тройные наклоны, с каждым разом увеличивая их амплитуду. Сделайте по 10 раз в каждую сторону.



## Качаем пресс

Лягте на спину, ноги согните в коленях под прямым углом. Обе руки лежат по бокам, ладонями на полу. Оторвите от пола ягодицы и максимально выгните спину. К полу должны прилегать только лопатки. Повторите 20 раз.



## Формируем бедра

Лягте на правый бок, подперев голову согнутой в локте правой рукой, а левой упритесь в пол в районе живота. Оторвите обе ноги от пола и, не сгибая, делайте ими «ножницы», то есть выносите вперед то одну, то другую ногу. Сделайте 10 раз, а затем повторите, лежа на левом боку.

**И. Гуреева, фитнес-инструктор.**

## Разрабатываем колени

Сядьте на пол, оперевшись на ладони, поставленные позади спины. Поднимите прямые ноги до угла 45 градусов, а затем попеременно сгибайте то левое, то правое колено. Повторите по 10 раз каждой ногой.



## Упали. Больно!

**Как предупредить.** Находясь на скользких участках, не держите руки в карманах - так проще сохранить равновесие. Потеряв его, старайтесь присесть, чтобы смягчить падение. Падайте не на кисти, а на предплечье, плечо, бок.

**Чем помочь.** При ушибах делайте два дня холодные компрессы, затем для рассасывания гематомы используйте мази на основе бодяги и арники. Если после падения болит голова, тошнит - срочно к врачу: возможна внутренняя гематома. Это опасно для жизни! Болят суставы и увеличиваются отеки на месте ушиба? Возможны переломы. Сделайте рентген.





### По науке

**Если отметка на градуснике слегка перескочила за 37, не спешите бежать за жаропонижающим. Понаблюдайте за тем, как будут развиваться события.**

В организме человека есть белок интерферон, блокирующий распространение вируса. Его количество зависит от температуры тела: чем она выше, тем активнее он вырабатывается. Максимум содержания интерферона в организме достигает на 3-й сутки (после начала болезни), поэтому, большинству заболевших ОРВИ детей становится легче именно на 4-ый день. Если же сбить температуру сразу, шансы на быстрое выздоровление уменьшатся: после приема соответствующих лекарств в дело вступают антитела, которым на борьбу с вирусом нужна неделя.

### Пейте на здоровье

**Чем выше температура, тем больше жидкости нужно давать ребенку (она предотвратит сгущение крови).**

Если малышу еще нет года, лучше всего поить его отваром изюма. А детям постарше отлично подойдет компот из сухофруктов, морс или чай с малиной. Полезна и обычная вода с лимоном.

✓ **ВАЖНО:** температура напитка должна быть примерно равна нормальной температуре тела - 36,6 градусов. Слишком холодный не всосется стенками желудка, пока не нагреется в организме, а горячий - пока не остынет.

### Не навреди

**Когда у ребенка жар, родители, волнуясь, нередко бросаются из крайности в крайность:** то пытаются укутать горячего малыша в три одеяла, то, наоборот, обтирают его

**Простуды и ОРВИ – наиболее частые причины высокой температуры у детей. В каких случаях ее нужно сбивать, а когда лучше дать организму решить эту проблему самостоятельно?**

# 37 И ВЫШЕ

кубиками льда. В такие моменты важно не поддаваться панике и не забывать врачебные рекомендации.

✿ Не используйте для сбивания жара грелки со льдом: при контакте тела с холодом происходит спазм сосудов и замедляется кровоток. Температура кожи действительно падает, а вот внутренние органы начинают «закипать», и это очень опасно.

✿ Растирайте ребенка спиртом, только предварительно проконсультировавшись с врачом. Обычно для этой процедуры готовят раствор, разбавляя «горячительное» водой в пропорции 50/50. При этом нужно помнить, что детям до 2-х лет такое растирание противопоказано.

✿ При ознобе малышу поможет то же, что и при простуде: обильное питье и постельный режим. А вот чего делать категорически нельзя, так это пытаться облегчить участь страдальца с помощью горячей грелки или ванны. Такой перегрев может привести к еще более высокой температуре и спровоцировать у ребенка тепловой удар.

Существует два вида повышения температуры тела (или лихорадки);

✿ **«Красная»:** кожные покровы умеренно красные, горячие, влажные, конечности теплые. Поведение ребенка, как правило, обычное.

✿ **«Белая»:** кожа становится бледной, появляется небольшая синюшность ногтей, губ, руки и ноги - холодные. Ребенок становится вялым или, наоборот, чрезмерно возбужденным. При этих симптомах нужно срочно обратиться к врачу.

В соответствии с рекомендациями ВОЗ, жаропонижающую терапию исходно здоровым малышам в возрасте до 1 года следует проводить при температуре выше 38 градусов, а детям старше года - выше 38,5. Но, если на фоне лихорадки у ребенка отмечается сильное ухудшение самочувствия (кружится или болит голова, ломит тело), можно дать

жаропонижающее средство и при меньших показателях.

### ВАЖНО

Действенность парацетамола выше именно при ОРВИ. Если у ребенка бактериальная инфекция или осложнение после вирусного заболевания, лекарство поможет ненадолго или вообще будет неэффективно. Если температура после приема лекарства резко снизилась - это нормально, продолжает держаться - есть смысл вызвать скорую.

### Наблюдательный совет

**Эти советы помогут родителям пережить первые дни болезни малыша с минимальными потерями для нервной системы:**

✿ Проверяйте температуру тела каждые 30-60 мин. После ее понижения до 37,5 градусов нужно прекратить лечебные гипотермические мероприятия.

✿ Имейте в виду, что при некоторых заболеваниях, например воспалении легких, температура тела может оставаться повышенной в течение всего дня. А в конце болезни быть даже ниже нормальной - это не должно вызывать у вас панику.

✿ При необходимости используйте жаропонижающие средства:

1) препараты, содержащие парацетамол, в разовой дозе 10-15 мг/кг внутрь или в свечах ректально 15-20 мг/кг - интервал между приемом 4 часа;

2) препараты, содержащие ибупрофен, в разовой дозе 5-10 мг/кг - интервал между приемом 6 часов;

3) при «белой» лихорадке одновременно с жаропонижающими лекарствами могут быть эффективны сосудорасширяющие препараты. Обязательно обсудите это с врачом.

✿ Если температура вновь повышается через 1-3 дня после того, как лечение закончено, срочно обращайтесь к врачу.

**Е. Лукашина, врач-педиатр.**

У детей в возрасте до 1 года температура 37,5 градусов считается нормальной.

# Удалили катаракту...

Алкогольные напитки и курение провоцируют развитие катаракты. Поэтому, очень опасно для глаз находиться в прокуренном помещении.

## На улице я спотыкаюсь

**?** Недавно на правом глазу удалили хрусталик. Глаз видит хорошо, да обоими глазами смотреть тяжело. Слишком большая разница в резкости, цвете (непрооперированный все видит в желтоватом) и в фокусе. На улице я спотыкаюсь, и меня немного ведет в сторону - боюсь упасть. Как скоро надо делать операцию на втором глазу, учитывая такой дискомфорт?  
А. Пятакова.

Через месяц можно делать операцию на другом глазу. А пока прооперированный глаз на улице прикрывайте марлевой повязкой.

## Мне комфортно только ночью

**?** В этом году мне удалили катаракту. Лечение закончено. Но появилась проблема - светочувствительность. Каждое утро глаза слезятся, не могу их открыть и нормально смотреть. Комфортно чувствую себя только ночью на улице, а днем, даже при зашторенных окнах в квартире, не могу смотреть. Последнее назначение врача выполняю, закапываю «Хилабак». Как долго светочувствительность будет повышенной? Может, есть другие лекарства, ускоряющие восстановление глаз?  
И. Мухаметов.

После операции глаз может приспособиться к свету до 8 не-

## На каждый день

✓ **Герань избавит от душевных невзгод.** Символом семейного согласия всегда считалась герань. И неспроста. Ее листья источают аромат, который снимает стресс. Поэтому, в доме, где есть этот цветок, люди ссорятся реже. Чтобы успокоиться, потрите листок герани.

✓ **Боль утихнет от воды.** Вода обладает многими неизученными свойствами. Она снимает усталость и боль. Подставьте больное место под струю проточной воды. Представьте, что неприятные ощущения утекают вместе с водой, и боль действительно пройдет.

✓ **Обманите настроение.** Плохое настроение можно обмануть. Каким бы угрюмым вы ни были с утра, улыбнитесь зеркалу. Даже через силу. Мышцы лица передадут сигнал в мозг: «Я улыбаюсь, все хорошо». И настроение придет в норму.

дель. Как правило, в этот период назначаются увлажняющие капли и солнцезащитные очки. Но повышенная чувствительность к свету может быть симптомом послеоперационного осложнения - макулярного отека. Проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

## Нужно делать еще одну операцию

**?** После удаления катаракты на левом глазу отец не видит им, так как там остались последствия кровоизлияния. О нем мы узнали позже. Сделали томографию глаза. Доктор объясняет, что нужно делать еще одну операцию - откачивать из глазного яблока кровь...  
Е. Татаркина.

Чтобы избавиться от крови в стекловидном теле, действительно требуется операция - витрэктомия. Если этого не сделать, свернувшаяся в глазу кровь со временем заменится рубцовой соединительной тканью. Образуются тяжи, которые могут привести к отслойке сетчатки. А это грозит слепотой.

Пока не существует лекарств, способных восстановить прозрачность хрусталика.

## На глазном яблоке - красное пятно

**?** Мне сделали операцию по удалению катаракты. На следующий день отпустили домой. До дома добирался на автобусе больше 5 часов. Вечером обратил внимание, что внизу на глазном



яблоке образовалось красное пятно, напоминающее кровоподтек. Это опасно?

А. Четвертаков.

Если нет боли и снижения зрения, скорее всего, ничего серьезного не случилось. Без осмотра утверждать что-либо, конечно, опрометчиво. Позвоните своему врачу, который делал операцию.

## К глазу грелку...

### А хуже не будет?

**?** Маме на одном глазу удалили катаракту. Через месяц этот глаз покраснел. Окулист сказал, что это аллергия на препараты. Ходили на консультации к другому окулисту. Он сказал, что глаз воспаленный, и назначил капли. И еще порекомендовал прикладывать к глазу горячую грелку 3 раза в день. А можно ли нагревать глаз? Хуже не будет? Глаз видит хорошо, но иногда болит голова.  
И. Новикова.

Вы совершенно правы: прикладывать грелку к глазу не имеет никакого смысла. Надо выяснить причину воспаления и провести правильное лечение.

## Дедушка такой старенький

**?** Дедушке 81 год. У него нашли катаракту и предложили операцию. Но я боюсь, что могут быть осложнения. Ведь дедушка такой старенький...

Дарья.

Бывают ситуации, когда риск осложнений очень высок. В таких случаях оперироваться не рекомендуют. Но такие ситуации - исключение из правил. Ухудшение состояния больного после удаления катаракты бывает редко. Возраст значения не имеет.

И. Татарская, офтальмолог, врач высшей категории.



## Пища лечит

Когда наступают холода, без киселя не обойтись.

Ведь он помогает бороться с воспалениями.

### Время пить кисель

❁ **Самый целебный зимой** - рябиновый кисель. Залейте 2 ст. ложки ягод рябины и 1/2 чайн. ложки измельченного корня аира (продается в аптеке) 2 стаканами кипятка. Кипятите 10 минут, процедите. Влейте в отвар 2 ст. ложки крахмала, растворенного в холодной воде. Добавьте по вкусу сахар или мед.

❁ **Поднять иммунитет** и устоять перед инфекциями поможет калиновый кисель. Смешайте 1/4 стакана сока калины с сахаром или медом (по вкусу). Залейте 2 стаканами кипятка. Тщательно перемешивая, введите в смесь разведенные в воде 2 ст. ложки крахмала. Кипятить такой кисель не надо.

❁ **При лечении простуды,** бронхолегочных болезней, ангины и гриппа полезно



каждый день пить клюквенный кисель. К л ю к в а уменьшает воспаление, помогает справиться с жаром. Клюквенный кисель, как и калиновый, кипятить не надо.

❁ **Лимонно-медовый кисель** хорош при простуде. Залейте 1 ст. ложку измельченной лимонной цедры 2 стаканами горячей воды. Настаивайте полчаса, процедите, доведите до кипения. Влейте в него растворенный в холодной воде крахмал (2 ст. ложки), еще раз доведите до кипения. Снимите с огня, добавьте 2 ст. ложки меда и 1-2 чайн. ложки лимонного сока и размешайте.

**P.S.** Кисели для лечения должны быть густыми. А пить их лучше всего горячими.

✓ **Селедка в легкой шубе.** Замените майонез полезной заправкой. Смешайте 1 стакан сметаны (10% жирности) с 1 чайн. ложкой горчицы. Добавьте 1/4 чайн. ложки соли, 1/2 чайн. ложки сахара, по несколько капель оливкового масла и лимонного сока. Хорошо перемешайте - получится соус, практически не отличимый по вкусу от майонеза. При этом, жирность сметанной заправки в 3-5 раз ниже, чем у майонеза.

✓ **Куриный оливье.** Диетологи не жалуют оливье, считая его тяжелым для переваривания. Чтобы салат стал



## КАК СДЕЛАТЬ ПРАЗДНИЧНЫЕ БЛЮДА ПОЛЕЗНЕЕ

полезнее, приблизьте его рецепт к первоначальному. Колбасу замените куриной грудкой. Смажьте ее оливковым маслом и обжарьте на сухой сковородке. Даже с учетом обжарки куриный оливье будет в 2 раза полезнее колбасного. Плюс, грудка полезна для нервной системы, потому что содержит магний. Также сэкономьте на картошке - чем меньше ее положите, тем лучше. То же касается и моркови. Свежая морковь - диетическая, но после отваривания она дает дополнительную нагрузку на под-

желудочную железу, у которой в новогоднюю ночь работы и так хватает. Зато яиц опасаться не стоит. Смело кладите их в салат - они помогают укрепить кости.

✓ **Холодец не испортит фигуры.** Хорошо бы снизить калорийность холодца. Для этого сварите крутой мясной бульон и поставьте его на холод. Когда остынет, уберите застывший жир. В результате в бульоне сохранятся все полезные вещества, при этом, он почти полностью лишится калорий. Если бульон не зажелировался, добавьте желатин.

### От скачков давления - апельсин и кусочек халвы

Если давление повышается или понижается, а таблеток под рукой не оказалось, помогут доступные средства.

Натрите на мелкой терке половинку апельсина или лимона с кожурой. Добавьте немного сахара, дайте постоять 2-3 дня. Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день. Приготовьте средство заранее и держите в холодильнике.

При высоком давлении положите на язык что-нибудь сладкое - леденец, кусочек сахара, обмакнув их в мед или сгущенное молоко. Помогают также варенье или халва. Главное - не глотать сразу.

При пониженном давлении 10-15 минут подержите во рту разбавленный водой лимонный сок или кусочек лимона.

*И. Кокорина.*

### Хрен с лимоном от насморка

У меня хронический насморк. Каплями из аптеки не пользуюсь, готовлю лекарство сама. Смешиваю 1/3 стакана натертого хрена и сок 2-3 лимонов. Принимаю по 1/2 чайн. ложки 2 раза в день. После приема полчаса ничего не ем и не пью. Обычно в течение первой недели лечения появляется легкое слезотечение, поэтому, придется потерпеть. Постепенно и из носа, и из глаз течь перестанет. Хрен для лекарства надо брать свежий. Готовое средство храните в холодильнике. При аллергическом насморке этот рецепт не поможет.



*Е. Дорохова.*

## Для тех, кто болен псориазом

### МЕНЮ НА 1 ДЕНЬ

✓ **Завтрак:** нежирный творог со сметаной или йогуртом (без добавок, лучше домашний), чай или компот, груша.

✓ **Второй завтрак:** бутерброд с сыром, чай, яблоко.

✓ **Обед:** куриный суп с овощами без жарки, гречневая каша с



грибами (заправленная растительным маслом или вообще без него), банан или молочно-фруктовое желе.

✓ **Полдник:** некрепкий черный или зеленый чай, ванильный зефир.

✓ **Ужин:** овощное рагу, зеленое или травяной чай.

✓ **На ночь:** стакан нежирного кефира или ряженки.

## Для тех, кто болен диабетом

Какие растительные жиры больше полезны для людей, страдающих сахарным диабетом? На этот вопрос ответили диетологи США. При диабете II типа самыми полезными признаны жиры, которые содержатся в льняных семенах и грецких орехах. В их составе найден максимум целебных компонентов, сохраняющих здоровье сосудов.

## Несколько правил питания

✓ При псориазе важно поддерживать правильный кислотно-щелочной баланс. Реакция в организме должна быть больше щелочная, чем кислотная. А это напрямую зависит от того, что мы едим. Ежедневная диета на 2/3 должна состоять из щелочеобразующих продуктов - фруктов, ягод, овощей (есть исключения) и на 1/3 - из кислотообразующих - мясо, зерновые, сыр, сахар, масло.

✓ Добавляйте в пищу или питье лецитин в гранулах (1 ст. ложка 3 раза в день в течение 5 дней). Кофе замените на воду с растворенным в ней лимонным соком. Чаще пейте свежие соки из моркови, петрушки, сельдерея, свеклы, шпината. Ешьте больше свежих или тушеных овощей. Искусственные приправы заменяйте натуральной зеленью - петрушкой, укропом, зеленым луком, салатом. Включите в диету крыжовник, калину, черную смородину, голубику. Почаще готовьте каши. Выпивайте 7-10 стаканов воды в день. А если есть склонность к запорам, налегайте на бананы, яблоки, чернослив, дыню,

Если соблюдать диету, симптомы болезни пройдут быстрее и проявляться псориаз будет намного реже.

## При псориазе

спаржу. Добавляйте поменьше соли в блюда. Питайтесь равномерно, небольшими порциями, ужинайте не позднее 19 часов.

✓ Старайтесь не сочетать несколько продуктов в одном приеме пищи. Например, нельзя есть каши и хлеб вместе с тушеными или сушеными овощами. Не объединяйте в одном блюде фрукты и изделия из белой муки - хлеб, макароны. В чай или кофе не добавляйте молоко, сливки, сахар (его нужно заменить фруктозой).

### Разрешается

✓ Фрукты, ягоды и овощи (за исключением запрещенных) - ешьте их свежими, свежемороженными или приготов-

ленными на пару, иногда можно консервированные.

✓ Злаки - овес, ячмень, пшено, гречка, рожь, отруби, пшеница, кукуруза и кукурузная мука.

✓ Нежирное мясо, рыба, птица. Рыбу готовьте не меньше 4 раз в неделю. Птицу (без кожи) - 3 раза в неделю, из мяса - только баранина 1-2 раза в неделю.

✓ Куриные яйца, сваренные всмятку, 2-4 раза в неделю.

✓ Растительное масло - оливковое, рапсовое, подсолнечное, кукурузное, миндальное, хлопковое, изредка кунжутное (по 1 чайн. ложке 3 раза в день).

✓ Нежирные молочные продукты.

✓ Натуральные сладости - финики, курага, изюм.

Диету соблюдайте и после того, как сыпь исчезла. Псориаз никогда не уходит навсегда и в любой момент может вернуться.

**ВМЕСТО МАЙОНЕЗА ПРИ ПСОРИАЗЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТАКОЙ СОУС: СМЕШАЙТЕ БАНОЧКУ НЕЖИРНОГО ЙОГУРТА С ИЗМЕЛЬЧЕННОЙ ЗЕЛЕНЬЮ. ДЛЯ ВКУСА ДОБАВЬТЕ НЕМНОГО ЧЕСНОКА. ГОТОВЬТЕ ЕГО ПЕРЕД УПОТРЕБЛЕНИЕМ.**



### Запрещается

✓ Уксус, особенно винный; ✓ алкоголь, в том числе пиво;

✓ цельное молоко; ✓ ароматизаторы, искусственные добавки, пищевые красители;

✓ спред и маргарин; ✓ цитрусовые, мед, шоколад;

✓ колбасные изделия, полуфабрикаты, сало, копчености, острые и соленые закуски;

✓ продукты быстрого приготовления;

✓ белый хлеб;

✓ рыбные консервы, жареная и соленая рыба;

✓ картофель и баклажаны;

✓ плоды красного цвета (клубника, малина, помидоры, перец);

✓ газированные напитки, квас, кондитерские изделия, конфеты, картофельные чипсы, сухарики.

**С. Сметанина, диетолог, врач I категории.**

## НА СВОИХ ДВОИХ

**Человеческий позвоночник напоминает изгибами латинскую букву S.**

При резких и чрезмерных нагрузках он, как бы, складывается в форму этой самой буквы, предохраняя диски и связки от травмы, а затем расправляется, как пружина. Поэтому так важно правильное развитие изгибов позвоночника.

➔ Миллионы лет человек не сидел! Он ходил,

убегал и догонял, во время отдыха лежал. Меньше всего ему приходилось сидеть.

➔ В начале XIX века сидячая работа была только у 10% трудящегося населения. Сейчас на работе сидят - именно сидят - 90%. Особую лепту внесло массовое школьное образование.

➔ Поза сидя - тяжелое испытание для опорно-двигательной системы. Генеральная S-образная конструкция позвоночника способна на многое. Но к долгому сидению приспособлена плохо.

➔ Бравая военная выправка, на которую столько времени тратят в любой армии, тоже не блажь. Она напрямую связана с моральным духом. Ссутулившийся солдат с понуро опущенной головой не победитель, а побежденный.

**Вывод:** сознательно корректируйте свою осанку, укрепляя мышцы.

### От кашля

✿ Разведите в стакане горячего молока 0,5 чайн. ложки сухого молотого имбиря и добавьте 1 чайн. ложку меда. Выпейте молоко, укутайтесь в одеяло и полежите 30-40 минут. За день можно выпить 2-3 стакана.

✿ Смешайте по 1/2 стакана молока и сока моркови, добавьте 3 капли лимонного сока. Пейте по 1 ст. ложке 6 раз в день. Пейте до выздоровления.

✿ От приступов ночного кашля перед сном надо хорошенько пожевать 1 чайн. ложку сливочного масла, а после этого сосать ложечку меда.

**У вас бронхит? Залейте 4 ст. ложки кашицы листьев алоэ 0,5 л белого виноградного вина. Настаивайте 4 дня, периодически встряхивая. Процедите и принимайте по 1 ст. ложке 4 раза в день.**



## ЗАБУДЬТЕ О БОЛИ!

Чтобы разблокировать седалищный нерв, выполните простые упражнения для растяжки мышц и обхватив здоровую ногу, потяните. Удерживайте ноги в течение 30 секунд, отпустите и вернитесь в исходное положение. Сделайте еще 2 подхода.



1. Лягте на ровную поверхность, согните ногу, в которой чувствуете боль, и осторожно потяните ее к плечу. Когда почувствуете растяжение, постарайтесь удержать ногу в таком положении 30 секунд. Разогните ногу, полежите немного, сделайте еще 2 подхода.



2. Снова в положении лежа согните ноги в коленях и осторожно подтяните их к груди, не отрывая таз от пола. Скрестите ноги, как показано на рисунке и, обхватив здоровую ногу, потяните. Удерживайте ноги в течение 30 секунд, отпустите и вернитесь в исходное положение. Сделайте еще 2 подхода.

P.S. Движение - лучший способ борьбы с ишиасом. Так вы стимулируете кровообращение, устраняя застойные явления в мышцах и, тем самым, ускоряя выздоровление.

*Т. Шмакова.*

## Кишечник страдает не на нервной почве, а из-за грибка

О том, что у меня в кишечнике грибок, я узнала не сразу. Больше двух лет страдала синдромом раздраженного кишечника. За это время не было ни одного дня без ужасных симптомов, не дающих чувствовать себя полноценным человеком. Замучил дисбактериоз, спазмы, колики, а также запоры, чередующиеся с диареей. Одного за другими меняла врачей. Они советовали пореже испытывать стресс и научиться расслабляться. Уверяли, что все мои проблемы на нервной почве. В диагноз я не верила, чувствовала, что причина в другом. Были моменты, когда я решала, что больше к врачу не пойду. Даже прошла тест на пищевую переносимость, который показал, что у меня в черном списке больше 10 продуктов, в том числе, пшеница и молоко. Сразу же отказалась от них, но ощутимых результатов не почувствовала. Понимала, что это побочный эффект, причина страданий все равно в другом...

Спустя время прошла компьютерную диагностику,

которая показала, что все системы организма у меня в норме за исключением пищеварительного тракта. От желудка до, извините, прямой кишки у меня было массовое заселение грибами. К этому открытию отнеслась скептически, но один раз по назначению врача выпила «Нистатин» - антибиотик, уничтожающий грибки. Утром проснулась совершенно другим человеком! До сих пор боюсь, что все вернется. Но вот уже несколько дней никаких симптомов! Кстати, читала статью о результатах одного исследования: только 10% людей с синдромом раздраженного кишечника действительно страдают этим заболеванием. В остальных случаях это следствие другой болезни.

P.S. Ни в коем случае не бегите сразу за антибиотиками! Пейте их, только согласовав с врачом! Иначе можете серьезно навредить кишечнику. Слышала еще совет, как избавиться от грибка: надо около недели есть чеснок. Но ничего не знаю об эффективности такого лечения.

*Р. Феличкина.*

## Пригодится

✓ Кружится голова? Заварите 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку травы мелиссы, настаивайте до остывания, процедите. Выпейте в 3 приема. Или 1 ст. ложку травы залейте 2 л кипятка и пейте как чай с сахаром.

✓ При нарушениях сердечного ритма заварите 2 чайн. ложки измельченных листьев календулы лекарственной 1 стаканом кипятка, настаивайте час, процедите. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день.

✓ У вас склероз и шум в голове? Смешайте по 1 стакану сока репчатого лука и меда и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды.

✓ Не добавляйте мед в горячий чай! При нагревании свыше 60 градусов в нем остаются только вода, глюкоза и сахар. Поэтому, правильно пить чай с медом вприкуску. Кстати, это полезно и для сердечно-сосудистой системы.

## На подошве - бородавка

Это средство выжигает бородавку и сушит ее

У моего сына появились подошвенные бородавки после бассейна. Потом эта гадость и на меня перекочила. Так что лечите ребенка, а сами будьте аккуратны. Для защиты надевайте резиновые медицинские перчатки. В аптеке я купила горный чистотел (экстракт). Вечером ногу нужно окунуть в таз с теплой водой на 20-30 минут, чтобы кожа размялась, потом аккуратно срежьте кожу, чтобы «открыть» бородавку. Это не больно, так как кожа там огрубевшая и распаренная. Если срезать глубоко, может кровоточить, лучше этого не делать. Аккуратно на бородавку капните чистотелом так, чтобы не попало на кожу вокруг. Это средство выжигает бородавку и сушит ее. Делайте так каждый день, по чуть-чуть срезая бородавку. Удачи в лечении!

*Ю. Кузнецова.*

## Процедуру делала на убывающей луне

У моего сына была большая подошвенная бородавка, но нам удалось от нее избавиться. Ежедневно на ночь прикладывала ватку, смоченную в домашнем яблочном уксусе. Закрепляла пластырем, сын надевал носок, а утром все убирала. Процедуру делали на убывающей луне недели две, потом перестали - надоело. А недели через три заметила, что бородавка высохла, почернела, стала отделяться от окружающей кожи. Хорошо распарили ногу и убрали бородавку - она уже была мертвая. Но мы дождалась, пока она сама отвалилась. Сейчас у сына кожа чистая, правда, шелушится от яблочного уксуса. Но на подошве незаметно. Желаю всем удачи!

*С. Гулина.*

## У себя и у мужа вывела их так

Бородавки у себя и у мужа (хотя он долго сопротивлялся и не верил, что поможет) вывела так. Ноги распаривала и, насколько возможно, вырезала бородавки. В образовавшуюся ямку капала масло чайного дерева. Вот и все лечение! Процедуру при необходимости можно повторить. После заживания срезала затвердевшие участки кожи, и ножки стали как новенькие. Но масло должно быть качественное, не дешевое из аптеки, а натуральное. Только в этом случае лечение будет эффективным.

*М. Клименко.*

# Отдыхай!

					<b>Порт Охотского моря</b>								
"Шарнир" ноги или руки	Уже отработанный выходной	<b>Подпол, что ниже палубы</b>		Шампур на целого барашка		Прогулка для отдыха и лечения	Приведенный в исполнение			<b>Погрузчик, снующий по цеху</b>			Вещество для шлифовки и заточки
	<b>Большой тропический муравей</b>			Метод приготовления кушанья									
						Платный танцор для дамы	<b>И Карцев, и Виктюк</b>						
	<b>Давка в час пик</b>		Выгода на разговорный лад	Гриб с именем колючего зверька						Копытное, что трепещет			Переполненный сосуд терпения
	Хвостатый житель Мадагаскара	Тоска на английский манер					Александр Гинзбург в искусстве						
					Виновед в хорошем ресторане		<b>Галдящая толпа</b>						
Судно, бороздящее воды Арктики	Смена шубки в животном мире	Жидкость в радиаторе авто					<b>Жан в маске Фанто-маса</b>		Вертикальная часть дерева			<b>Выпечка к Пасхе</b>	
							<b>Обла-ла Слона</b>						
	Капитан знаменитой субмарины	<b>Демп – звезда "Стриптиза"</b>		Создатель "Волшебной флейты"						<b>Бескрайний простор над головой</b>			<b>Общепит под уличным зонтиком</b>
				<b>Строгий урок на будущее</b>			<b>Любитель поскандалить</b>		<b>Аркан, нужный ковбою</b>				
	Результат атаки фехтовальщика						<b>Чистый вариант письма</b>						
							<b>Оперетта на эстраде</b>		<b>Желтая кислая слива</b>				
	Не дремлет в присутствии щуки	Новый фильм А. Кончаловского	<b>Верхушка черепа</b>					Отпускает колкие шуточки		Сделал из обезьяны человека		<b>Северная или Южная страна Азии</b>	
В нее подглядывает любопытный	<b>Певчий вьюрок Евразии</b>			Время меж отрочеством и зрелостью									
				Пышный родичка лютика в букете			<b>Сгребаемый в совок</b>					Олег с ролью в "Старой, старой сказке"	<b>Снаряд, что можно метать</b>
	Спец по наследственности		Топливо для лабораторной горелки						<b>Хохлатая ракша степей</b>				
							Джанни, придумавший Чиполлино						
	<b>Отворот на груди пиджака</b>		Выбоина от колес на дороге							<b>Его рубят, а щепки летят</b>			
							<b>Алкоголь, зреющий в дубовых бочках</b>						



**Работа дает возможность побывать в таких местах, куда мне самой просто не пришло бы в голову поехать. Здорово, когда ты оказываешься в деревне, где раньше не было артистов, и общаешься с местными жителями.**

# ЛИЗА АРЗАМАСОВА СОВСЕМ ВЗРОСЛАЯ

**Лизе Арзамасовой всего 21 год, а за ее плечами уже множество ярких ролей в кино и театре. Одна из самых многообещающих актрис поколения рассказала о своей профессии, семье и работе в благотворительном фонде.**

**- Благодаря сериалу «Папины дочки» вы очень рано стали знаменитой. Наверное, детям не просто справиться с внезапно обрушившейся славой?**

- К этому моменту у меня уже был немаленький профессиональный опыт, да и я была уже вполне взрослая. Уже тогда понимала, что в моей популярности нет ничего сверхъестественного: если человека ежедневно показывают по телевизору, его неизбежно начнут узнавать. А потом, когда перестанет мелькать, так же естественно забудут. Это закон! Но, знаете, мне нравилось (и до сих пор нравится), когда незнакомый человек узнает меня и говорит: «Здравствуй». Такое поднимает настроение и делает жизнь дружелюбнее.

Я тоже всегда здороваюсь в ответ, и в мире становится больше людей, которых я немножко знаю, - это здорово!

**- Вундеркинда Галину Сергеевну телезрители полюбили сразу. А вам самой не было обидно, что приходится играть «селедку»?**

- Почему селедку?

**- Это ваши слова.**

- Правда (улыбается)? Не помню, но ничего обидного в этом не видела. Я была очень худая, даже «дохлая», так что, до этой роли мне, в основном, приходилось играть девочек «со сложными судьбами». А тут представилась возможность не страдать и побыть немного клоуном. И это просто отлично! Я полюбила Галину Сергеевну с первого дня, прожила с ней в обнимку мно-

го лет и научилась самому главному - самоиронии.

**- От Галины Сергеевны? Она же скорее слишком серьезная и ответственная.**

- Я тоже ответственная!

**- Мама воспитала?**

- Нет, мама считает, что воспитывать детей - вредно (смеется).

**- Но тем не менее...**

- Я думаю, что все наши качества формируются в детстве и сначала проявляются в малом. Например, нельзя опаздывать в школу и подводить одноклассников, потом то же самое переносится на работу.

**- Но почему-то далеко не все пунктуальные дети превращаются потом в ответственных взрослых.**

- Да, вы правы, но надо стремиться к этому. Знаете, несмотря на всю свою дисциплинированность, я человек не очень организованный. Мой главный помощник - мама. Если бы не она, я бы просто не справилась. Никогда бы не смогла самостоятельно распределить силы и время равномерно.

**- Получается, что мама целиком посвятила себя вашей карьере?**

- Нет. Она переводчик, и зачастую работает по ночам, а днем помогает мне. У нее есть синий ежедневник, в котором моя жизнь расписана на много недель вперед. Это книжечка начинается с августа 2011 года, можете себе представить, сколько там всего?

**- Вы все время с мамой, а вот про вашего папу почти ничего неизвестно.**

- Папа умер, когда мне было 8 лет, и я до сих пор не знаю, как об этом говорить. Возможно, со временем я смогу найти слова... Он был невероятно солнечным и теплым человеком. И спустя столько лет не проходит дня, чтобы мы с мамой не вспоминали о нем. Папа вложил в меня столько любви, что мне хватит ее на всю жизнь. Знаете, иногда спрашивают: «Не обидно, что многие так до сих пор и называют тебя папиной дочкой?» Даже не представляете, насколько мне приятно слышать такое, ведь я вкладываю в эту фразу совершенно иной смысл.

**- Папа успел увидеть вас на сцене?**

- Да, в мюзикле «Энни» - это был мой театральный дебют. Уже всюю шли показы. Отец приходил почти



на каждое представление, но ни одно из них не досмотрел до конца. Стеснялся, что не может сдержат слезы в финальных сценах. Он просто тихо выходил из зала и ждал нас на улице, а я после спектакля обязательно махала ему рукой из окна гримерки. Когда его не стало, мама и думать не хотела ни о каком театре. Но потом пришли продюсеры, сказали, что ждут меня, что это «мой спектакль», и мы решили продолжать.

**- Как же вы справились?**

- А у меня был свой детский аргумент - обязательно играть, чтобы папа все-таки досмотрел до конца. Я верила, что он все видит, и это придавало сил. Кстати, именно тогда я осознала, какого преодоления иногда требует актерская профессия. Люди пришли в театр отвлечься от своих забот, и, как бы тяжело ни было, ты обязана выйти на сцену. Никто другой не сделает это за тебя.

**- Неужели в 8 лет вы это понимали?**

- Да, потому что ситуация-то была не детская... Теперь я думаю, что она не только закалила меня, но и помогла поверить в себя.

**- Летом вы стали попечителем благотворительного фонда «Старость в радость». Неожиданный выбор для юной девушки...**

- Мне кажется, что одинокие ста-

рики - самые незащищенные люди на земле и помогать им необходимо. Когда я познакомилась с директором фонда Елизаветой Олескиной, то сразу поняла, что хочу этим заниматься. Абсолютно осознанное решение. Да, фонд будет отнимать много времени, но я готова к этому. Бессмысленно просто сидеть и рассуждать, что «где-то что-то плохо устроено». Нужно самому менять ситуацию к лучшему: если можешь - просто пойд и сделай. И мы делаем.

**- Как с таким плотным рабочим графиком, удается находить время и силы?**

- Если есть важное дело, ресурсы находятся сами собой. А когда я понимаю, что задуманное нами получилось, - появляется еще больше энергии, и усталость исчезает.

**- И все-таки, даже самые отчаянные трудоголики отдыхают. Как расслабляетесь вы?**

- Если есть пара свободных дней, я с удовольствием провожу их на даче. Обожаю пропалывать грядки и бороться с непобедимыми одуванчиками (улыбается). Правда! Я отдыхаю, когда возжусь с землей. Видеть, как из посаженного тобой семечка вырастает огромный кабачок, из которого ты потом делаешь салат или оладушки - это и есть самое настоящее чудо.



## БЛИЦ

**В моем рюкзаке сейчас лежат...** бутылка кефира, косметичка и книга Франца Кафки. Все остальное - в маминной сумке.

**Моя любимая ягода - это...** арбуз. Как, кстати, у поэта Державина. Это нас сближает.

**Я обожаю...** Мерил Стрип и Лайзу Миннелли. С ней мне даже удалось познакомиться, благодаря моему другу Року Бриннеру (сыну знаменитого актера Юла Бриннера). Мы отмечали с мисс Миннелли ее день рождения, а через пять дней она поздравляла меня. У нас разница в 50 лет и 5 дней.

**Я никогда не...** просыпаю и не опаздываю. Проблема в том, что я всегда приезжаю раньше всех.

**Дом - это...** место, где в данный момент находятся мои родные и близкие.

**Если бы я не стала актрисой,** я бы работала гримером или режиссером. Или массажистом. Или летчицей.

**Лучше не слушать ничьих советов...** если речь идет о собственной жизни и взаимоотношениях между людьми (смеется).



**На работу как на праздник в любом состоянии, в любое время года, в любой день недели. Всем хороших выходных.**

**Хотела про доброе и светлое. Но погода за окном унесла в «физику», и я решила вместо «душевной мышцы» подкачать пресс.**

**Еду в театр. Тороплюсь «умереть за любовь». С Филиппом Бледным в спектакле «Ромео и Джульетта».**

## Психология

Чувство вины не имеет ничего общего с раскаянием. Оно мешает нам здраво оценивать ситуацию и наслаждаться жизнью. Можно ли как-то избавиться от него? Давайте разбираться.

# БЕЗ ВИНЫ ВИНОВАТАЯ

### СМОТРЕТЬ В КОРЕНЬ

Психолог Михаил Лабковский говорит, что чувство вины формируется у нас в раннем детстве, и закладывают его, как правило, родители.

«Взрослые делают это для того, чтобы им было легче управлять ребенком. Когда малыш вырастает, знаменитые фразы вроде «как тебе не стыдно», «это все из-за тебя» и, конечно же, «ты виноват» становятся для него жизненным сценарием. В самых разных ситуациях он постоянно «возвращает» себе вину и делает все возможное для того, чтобы переживать соответствующий спектр чувств снова и снова. Виноват? Казалось бы, тут все просто - исправь ситуацию. Но именно этого воспитанные подобным образом люди сделать не могут». Между тем, в чувстве вины нет ничего конструктивного: оно портит отношения, отдаляет вас от близких, а заодно и распространяется как вирус, «заражая» окружающих. Вместе с экспертом мы разобрали несколько наиболее типичных ситуаций и выяснили, что именно может помочь нам избавиться от ощущения «постоянной виноватости».

### ЗАНЯТАЯ МАТЬ

**Женщина вышла на работу и теперь чувствует себя виноватой перед ребенком за то, что уделяет ему мало времени. Как быть?**

**М.Л.:** Решить, чего вы действительно хотите - сидеть с малышом или работать, и сделать выбор в пользу собственного желания. Даже, если оно чревато потерей денег или не вписывается в понятие социальной нормы (мать должна сидеть с ребенком). Постарайтесь избавиться от иллюзий. Реализованная, удовлетворенная своей работой мама, конечно, не может посвя-

щать ребенку все свое время. Зато внимание, которое она ему уделяет, будет более качественным, искренним и эмоционально насыщенным, чем те долгие часы, которые проводят с детьми сидящие дома родительницы.

### НЕВНИМАТЕЛЬНАЯ ДОЧЬ

**Пожилые родители постоянно требуют внимания, называют и упрекают в равнодушии. Вы уже общаетесь с ними через силу и вините себя за возникающее раздражение. Бесконечно выслушивать жалобы невозможно, но и быть «плохой дочерью» тоже не хочется.**

**М.Л.:** Во многих семьях отношения между родителями и детьми со временем, практически, не меняются. Взрослые, успешные люди в отношениях с мамой и папой продолжают ощущать себя маленькими и считают, что находятся перед ними в неоплатном долгу. Если же родители и дети становятся близкими людьми, даже друзьями, чувство вины обычно не возникает. Кому обычно сложно общаться с пожилыми родственниками? Тем, кого они регулярно критикуют, нарушая таким образом границы. Выход один: жестко определить с близкими правила общения. Когда родители пытаются сделать вас виноватой, отвечайте доброжелательно, но твердо: «Мама, я могу тебе чем-то помочь?» Если ничего конкретного сделать нельзя, кладите трубку. Не поддавайтесь на манипуляции. Не ставьте ультиматумы, просто мягко и последовательно настаивайте на своем. Не сомневайтесь, дело того стоит. Когда взаимоотношения изменятся, у вас появится реальное желание быть рядом. Дочерний долг сразу отойдет на задний план и уступит место искреннему общению.

И мама с папой, почувствовав такое отношение, моментально откликнутся.

### РАВНОДУШНАЯ ПОДРУГА

**Работа и дом отнимают столько времени, что сил на общение с друзьями почти не остается. Мы обещаем перезвонить и забываем об этом, отменяем встречи и не находим времени поговорить с подругой о ее проблемах («она все время ноет»). Это нехорошо: когда нам было нужно, друзья всегда были рядом.**

**М.Л.:** Как жить - всегда ваш выбор. Каждая отмененная встреча с подругой - собственно, результат этой личной селекции. Дело не в нехватке времени, вам просто не хочется слушать ее жалобы и рассказы о жизни. Если из-за этого отношения портятся, значит, они изначально не были дружескими. Второй вариант: подруга вас использует (эдакий «вампиризм»). В любом случае, в дружбе никому не нужны вежливые реверансы. Более того, сидеть с сочувствующим лицом вместо того, чтобы наслаждаться жизнью, вредно для здоровья. Главное, не страдать. Поступайте так, как считаете нужным: зачем такой друг, который дает о себе знать исключительно из чувства долга?

### НЕИДЕАЛЬНАЯ ЖЕНА

**Вы работаете, отвечаете за дом и готовку, стараетесь успеть все и сразу. Муж и родители периодически упрекают вас в том, что в доме не прибрано, а «этому супу уже 3-й день». Привет, чувство вины за собственное несовершенство!**

**М.Л.:** Прямо говорите близким: «Готовлю как умею, убираю как могу. Зато от души». Очень часто женщины тащат на себе все бытовые обязанности, играя роль идеальной жены, которой не существует в природе. Ваши хозяйственные таланты никак не проявление любви к мужу. И не ждите ответных чувств: в сверкающие полы не влюблялся еще ни один мужчина. Все это родом из детства: когда родители любили вас за «пятерки» и хвалили за вымытую посуду. Схема «усвоилась» и теперь возвращает в вас чувство вины, мол, «раз я не выполняю пункты из списка совершенной хозяйки, значит, я плохая жена». Прекратите разрываться и начните делить домашние обязанности с мужем и другими членами семьи. Вы приготовили ужин? Пусть супруг помое посуду. В идеале, каждый в семье должен заниматься тем, что ему нравится. Правил вроде «жена делает это, а муж - то» не существует в природе. И не надо их придумывать.

# МЕНТАЛЬНАЯ ЛОВУШКА: Я жалею о сделанном...

**Сожаления о прошлом часто мешают жить настоящим и планировать будущее. Мы как будто застываем в одной точке, раз за разом прокручивая прошлые ошибки и неудачи.**

**М**ногие люди попадают в ментальную ловушку: «Вот если бы я тогда...» или: «Эх, не стоило мне делать этого...» Может быть, и не стоило, но что толку сейчас жалеть о прошлом? Возьмите на вооружение психологические уловки, которые помогут вам избавиться от напрасных сожалений и двигаться дальше.

## РАЦИОНАЛИЗАЦИЯ

Одна из причин, которые мешают нам забыть о прошлых ошибках, это чувство вины и стыда. Кажется, будь я чуточку умнее, внимательнее и предусмотрительнее, ошибки можно было бы избежать. А так ли это на самом деле?

Предположим, на волне кризиса ваше предприятие закрылось, вы сидите без работы, бегаєте по бесконечным собеседованиям и жалуете, что не уволились сами еще два года назад. Теперь попробуйте вспомнить, действительно ли вы пропустили тревожные сигналы, или ваше руководство вполне профессионально скрывало факты до последнего момента. Да вам даже зарплату платили в срок! Как тут понять рядовому сотруднику, что фирма находится на грани банкротства? Вам не за что казнить себя! Чтобы принять правильное решение, вам не хватало информации, но это не ваша вина.

## БЕСЦЕННЫЙ ОПЫТ

Один умный человек сказал однажды: «Ваш лучший учитель - ваша последняя ошибка». Попробуйте посмотреть на свои неудачи именно с этой стороны. Чему вы в результате научились? Скажем, вы одолжили подруге крупную сумму денег. А сейчас вы потеряли и деньги, и подругу. Зато теперь вы точно знаете, что больше не попадете в ту же самую ловушку. На просьбу одолжить деньги вы уже сможете спокойно, но твердо сказать: «Прости, но я не даю в долг, у меня есть на этот счет печальный опыт». Возьмите лист бумаги и по пунктам выпишите все, чему научились в результате сделанной ошибки.



## ГИПЕРБОЛИЗАЦИЯ

Вам знакома фраза: «Спасибо, что взял деньгами»? Это попытка поблагодарить Бога, что он не наслал худших несчастий, чем банальная потеря денег. Вот так же и вы попробуйте сказать спасибо Вселенной, что уберегла вас от более серьезных неприятностей. Попробуйте гиперболизировать ситуацию, довести ее до абсурда. Вы недоглядели и при переезде потеряли коробку с зимней обувью? Спасибо, что только одну коробку! Спасибо, что коробку с обувью, а не сумку с документами! Спасибо, что потерялась обувь, а не собака, иначе дети были бы безутешны. И далее в том же духе. Представьте самый пессимистичный расклад событий и порадитесь, что дешево отделались.

## ТОВАРИЩИ ПО НЕСЧАСТЬЮ

Когда мы сожалеем о прошлом, нам часто кажется, что только с нами, глупыми, рассеянными, невнимательными Машами-растеряшами, могло такое случиться. Ничего подобного! На свете полно людей, которые совершали такие оплошности. Сомневаетесь? Тогда попробуйте рассказать свою историю в большой компании. Обязательно начните ее со слов: «Такое могло случиться только со мной!» Вот увидите - вам тут же приведут массу примеров похожих историй. Непременно найдется какая-нибудь «двоюродная сестра жены нашего соседа по даче», которая так же, как и вы, однажды неплотно закрыла крышку кофеварки, а по-

том отмывала кофе со стен и потолка. А другая «подруга первой жены моего второго мужа» тоже как-то пофлиртовала в социальных сетях с бывшим одноклассником, зашла почистить историю сообщений, а потом имела крайне неприятный разговор с супругом.

## ПРОЩЕНИЕ

И, наконец, самый сложный шаг - вам нужно простить себя за совершенную ошибку. Вы сделали все, что могли, вы провели работу над собой, и, вообще, вы не одна такая - вон сколько людей наступили на те же самые грабли! А самое главное - вы человек, вы не можете быть безупречны во всем, и не ошибается только тот, кто ничего не делает. Поэтому, встаньте перед зеркалом и громко, четко скажите: «Мне не в чем себя винить, я прощаю себя за невольную ошибку». Повторите это несколько раз. Если нужно, произнесите эти слова несколько дней подряд.

Ваша задача - перестать злиться на себя и почувствовать, что прошлые ошибки и неудачи больше не имеют над вами никакой власти.

## НА ЗАМЕТКУ

**Поймав себя на мысли, что сожалеете о событиях прошлого, вспомните хороший совет: не пилите опилки. Ничего изменить уже нельзя и все, что остается - жить дальше. Лучше тратьте свое время на планирование будущего - оно впереди!**





# Анджелина Джоли и Брэд Питт КОНЕЦ ЭПОХИ БРАНДЖЕЛИНЫ

**Известие о разводе Анджелины Джоли и Брэда Питта на время отодвинуло на второй план даже самые горячие новости, ведь они - не просто актерская пара, а идеальная семья идеальных людей. По крайней мере, так всем казалось...**

**И**х отношения начинались как тайный роман, в свое время наделавший немало шума, а уже через несколько лет они были счастливой многодетной семьей.

### ВОЙНА И МИР

Сначала была война - и на экране, и в жизни. В комедийном боевике «Мистер и миссис Смит» их герои пытались убить друг друга, то же самое хотелось сделать актерам в начале съемок. Они оба уже были звездами первой величины, оба считались секс-символами, у каждого была армия поклонников. Партнеры по фильму отнеслись друг к другу настороженно: Джоли была уверена, что Питт - высокомерный занайка, ему же она показалась настоящей фурией с расшатанными нервами. Анджелина, действительно, в то время переживала не лучшие времена, - женщина справлялась с депрессией после развода.

Актеры ссорились на съемочной площадке практически каждый день, доводя режиссера и всю съемочную группу до белого каления. В итоге, один из членов команды решил на радикальное средство: он, будто бы по рассеянности, запер вагончик, где парочка была вдвоем, и ушел с

ключом. За несколько часов, проведенных вместе в замкнутом пространстве, Анджелина и Брэд превратились из врагов в лучших друзей.

Вскоре стало очевидно, что чувства, придуманные сценаристами для их героев, передались и самим актерам. Красноречивые взгляды, которые бросали друг на друга Анджелина и Брэд, не оставляли сомнений: между ними горит огонь самой настоящей страсти. Между тем, Питт в то время был женат на Дженифер Энистон, что делало ситуацию пикантной и непростой.

Анджелина и Брэд до сих пор отрицают, что их роман начался на съемочной площадке, но все, кто был рядом в то время, уверены в обратном. Они много месяцев скрывались и от знакомых, и от вездесущих папарацци. Ради новой любви Питт развелся с Энистон. После этого мир разделился на два лагеря: поклонники Рэйчел из сериала «Друзья» возненавидели Анджелину и стали называть ее разлучницей, фанаты Джоли посчитали, что она по праву получила самого красивого парня планеты. Предприимчивые дизайнеры даже выпустили футболки с надписями «Команда Энистон» и «Команда Джоли».

### МАТЬ-ОДИНОЧКА

За четыре года до выхода на экраны фильма «Мистер и миссис Смит» прогремела другая картина - «Лара Крофт: расхитительница гробниц». Она сделала Анджелину Джоли самой желанной женщиной планеты - именно этим титулом наградили ее СМИ. Для нее же, съемки в Камбодже стали настоящим потрясением. Увидев, в каких ужасных условиях живет большая часть населения страны, Анджелина захотела сделать что-нибудь для этих людей, особенно для детей.

Еще до окончания съемок актриса учредила благотворительный фонд, который занялся строительством приютов, больниц и школ. А через некоторое время она вернулась в Камбоджу и усыновила семимесячного мальчишка, оставшегося без родителей. Вскоре после этого распался ее брак с актером Билли Бобом Торнтоном. Уже тогда Анджелина знала, что одним ребенком не ограничится, ведь она способна сделать счастливыми еще несколько обездоленных малышей.

Возможно, тогда, на съемках, запертые в тесном вагончике, Анджелина и Брэд говорили именно о детях, ведь вскоре после этого актер познакомился с приемным сыном Джоли. А чуть позже он уже помогал возлюбленной с усыновлением дочери - девочки из Эфиопии.

### ГОЛЛИВУДСКАЯ СКАЗКА

Союз рассекретился, когда скрывать роман стало уже невозможно: Анджелина забеременела. Брэд усыновил приемных детей Анджелины, а через год их семья пополнилась еще одним малышом - трехлетним сиротой из Вьетнама. В 2008 году поклонников Бранджелины - так пару окрестили СМИ - ждал приятный сюрприз: выяснилось, что Анджелина снова беременна и у нее будет двойня.



**Картина «Лазурный берег» (2015) стала предзнаменованием развода Джоли и Питта. На данный момент это последняя совместная работа актеров**

Их семья стала воплощением несбыточного идеала, о котором обычные люди могут только мечтать. Оба супруга - поразительные красавцы, успешные актеры, прекрасные родители, воспитывающие троих родных и троих приемных детей. Но ничто не может быть таким идеальным, каким кажется, в семье Джולי и Питта тоже были свои проблемы и разногласия.

Анджелина всегда считала, что детям нужно давать полную свободу. Она не хотела, чтобы они ходили в школу, где на некрепкую психику давит система, поэтому настояла, чтобы дети обучались дома под руководством лучших учителей. Режим - это тоже форма давления, поэтому от него было решено отказаться. Так что, в доме Брэда и Анджелины, зачастую, царил хаос, что не всегда нравилось главе семейства.

Посол ООН Анджелина Джולי всегда была уверена: дети должны знать правду о жестоком и несправедливом мире. И не просто знать, а пытаться сделать его лучше. Актриса начала брать отпрысков с собой в поездки, связанные с миссией ООН. Старшие детей даже принимали участие в благотворительной деятельности фонда Джולי и Питта. Супруг в целом всегда поддерживал убеждения Анджелины, но все же ему хотелось оградить дочерей и сыновей от серьезных потрясений.

В 2014 году Анджелина Джולי перенесла мастэктомию - операцию по удалению молочных желез. Это решение далось ей непросто, но риск развития рака, от которого скончались ее мама, бабушка и тетя, был чрезвычайно велик. Брэд был первым, кто поддержал ее решение, он помог жене пережить последствия операции.

### ВСЯ ЖИЗНЬ - КИНО

Десять лет пара прожила, не регистрируя свой брак, что не мешало им обзаводиться детьми и быть счастливыми. Но в 2014 году они все же, на радость поклонникам, решили оформить отношения официально. На свадьбе присутствовали только самые близкие люди, невеста была в фате, расписанной рисунками детей.

Вместо медового месяца Анджелина и Брэд с головой погрузились в работу, и это стало для пары тяжелым испытанием. У супругов было всего два совместных фильма: с первого началась история их взаимоотношений, после второго - закончилась. Фильм «Мистер и миссис Смит» - это история любви, которая преодолевает все преграды и в конце вспыхивает с новой силой. Картина «Лазурный берег», в которой Анджелина выступила как

режиссер и как исполнительница главной роли, повествует о затухающей страсти давно женатой пары. «Мы чуть не развелись во время съемок», - призналась актриса в одном из интервью. Тогда это звучало как преувеличение, казалось, ну, повздорили на съемочной площадке, с кем не бывает. В жизни-то у них все хорошо. На самом деле, те семейные разногласия, которые подвигли Анджелину написать сценарий, никуда не делись.

### ЭТО КОНЕЦ...

Слухи об их расставании периодически появлялись на протяжении многих лет и даже стали привычными. На их фоне реальное заявление адвоката Анджелины произвело эффект разорвавшейся бомбы.

Говорят, что развод - решение Джולי и что для Питта это было такой же неожиданностью, как и для всей мировой общественности. Как бы там ни было, но документы на развод подала именно актриса. Она указала очень расплывчатую причину разрыва отношений - «непримиримые разногласия». Что на самом деле скрывается за этой формулировкой, знают, вероятно, только сами супруги.

«Ищите женщину» - решили СМИ. И нашли сразу двух «виновниц» - актрису и няню. Недавно Брэд Питт снялся в фильме вместе с французенкой Марион Котийяр, и многие сделали скоропалительный вывод, что она стала разлучницей. Актрисе даже пришлось заявлять на весь мир, что она любит мужа и ждет второго ребенка. Другой вариант, с уволенной няней, также оказался ложным.

В качестве основной причины развода адвокаты называют разногласия во взглядах на воспитание детей. Анджелина обвиняет Брэда в жестоком обращении с малышами, в том, что актер оказывает на них



**Церемония бракосочетания Анджелины и Брэда была трогательной. В тот момент пара думала, что их брак продлится вечно**

дурное влияние, так как иногда употребляет алкоголь и даже курит марихуану. Незадолго до развода между супругами произошла крупная ссора, ее свидетелями стал экипаж самолета, в котором они летели вместе с детьми. Анджелина и Брэд ссорились из-за старшего сына Мэддокса: что-то в его поведении не понравилось отцу, мать бросилась на защиту ребенка. Дело дошло до вмешательства полиции и комитета по защите детей, но они никакого криминала не нашли.

Новости, приходящие ежедневно от адвокатов и приближенных пары, напоминают военные сводки: супруги разъехались, Анджелина получила единоличную опеку над детьми, Брэд собирается отстаивать свои права... Они снова разделили мир на две враждующие армии - сторонников Анджелины и тех, кто поддерживает Брэда. Вот, только вряд ли в этой войне будут победители, ведь расставание двух людей, которые еще недавно искренне любили друг друга, - это в любом случае поражение.



**В браке актеры воспитывали шестерых детей, трое из которых приемные. Что теперь будет с этими малышами? С кем они останутся?**

# КОЛЛЕКЦИЯ ДЖАДО

В своей практике, мы очень часто сталкиваемся с тем фактом, что люди по своему незнанию сами себе наносят вред, неправильно обращаясь с заколдованными предметами (джадо), которые ими были обнаружены дома или в рабочем помещении (магазине, офисе). Существует заблуждение, которое очень многим людям навредило. Многие считают, что если они нашли в доме заколдованный предмет (порчу-подклад) и сожгли его или просто выбросили, то и их дом, семья, их жизнь или бизнес спасены от действия этой напасти. Но это не так. Между попаданием в дом порчи (джадо) и его обнаружением, во первых, проходит какое-то время, но заколдованный предмет – это просто айсберг, верхушка, если можно так выразиться, колдовства. Основная работа уже была проведена в другом месте – в капище колдуна и разрушительная сила этой работы уже начала действовать против вас. И очень часто обнаруженный «заколдованный» предмет – это просто психологический ход, сделанный для того, чтобы жертва стала еще сильнее нервничать.

Вот несколько рассказов моих пациентов, которые стали жертвами и колдовства и подобных заблуждений.

Рассказ ТЕНГИЗА И. «Несколько лет назад моя жена нашла у ворот нашего дома несколько иголок, эти иголки она занесла домой и потом в течение нескольких недель всем показывала и рассказывала о том, как она их нашла. В течение нескольких недель велись со всеми ее родственниками и знакомыми обсуждения, что это может быть и как с этим бороться. В итоге, эти иголки она сложила в коробку и спрятала в спальне. Уже через пару месяцев после обнаружения этих иголок у нас дома начались проблемы. Сначала заболела моя жена - ей сделали серьезную операцию, потом я попал в очень плохую ситуацию и потерял много денег. Не знаю, чем бы это все закончилось, если бы я не обратился к парапсихологу Ольге Александровне Бибилашвили(Рудой). Теперь после ее сеансов у нас все в семье хорошо»

Рассказ МАРИНЫ П. Пару лет назад мне стала угрожать всевозможными бедами и невзгодами моя соседка. Я всегда эту женщину считала не совсем нормальной и послала ее куда подальше. После этой ссоры я стала находить на пороге своей квартиры всякие предметы – сначала это была булавка, через неделю я нашла перекрученные и полуобго-



ревшие свечи, через пару недель нашла веревочку с узелками и, наконец, на пороге обнаружила куклу – обычную маленькую китайскую куклу с проколотым сердцем. Все, что я находила, я заносила домой и складывала в ящик на кухне. Все эти предметы я показывала своим подругам и родственникам, которые приходили в гости. Я сделала из показа этой коллекции шоу, но смеялась я напрасно – вскоре у меня начались такие проблемы, которые чуть не свели меня в могилу. Мне очень повезло, что я попала на прием к парапсихологу Ольге Александровне Бибилашвили(Рудой).

Госпожа Ольга мне сказала, что на меня наведена сильнейшая порча и стала проводить со мной сеансы. Теперь, после волшебных сеансов со мной все хорошо. Госпожа Ольга меня спасла от неминуемой смерти от колдовства, которое на меня наводила соседка»

КОММЕНТАРИИ Ольги Александровны Бибилашвили(Рудой). Ни в коем случае нельзя так несерьезно относиться к таким страшным находкам на пороге. Порог - самое уязвимое место вашего жилища и на нем современные колдуны и колдуньи могут много чего нехорошего для вас сделать.

Ни в коем случае нельзя такие страшные находки заносить в дом. Любая такая находка – это сигнал, что кто-то против вас очень нехорошо настроен.

Нельзя делать из подобных находок коллекцию. Ведь эти заколдованные предметы к вам специально подбрасывают, чтобы быстрее достигнуть желаемого результата. От них надо избавляться. Надо немедленно обратиться к парапсихологу или экстрасенсу, и такую находку,

сразу после обнаружения, поместить в банку с уриной и выбросить в реку.

Нельзя заколдованные предметы сжигать – в народе говорят так, что когда вы сжигаете «джадо», то оно вам говорит: «Ты сожжешь меня, а я сожгу тебя». Может кто-то, прочитав такой совет и улыбнется, но лучше этого не делать. Если кому – то что-то непонятно, то не значит, что этого явления не существует. Вот трагический случай, о котором рассказала мне пациентка. Много лет назад ее родственница стала находить в своем доме разные «джадо» - (заколдованные предметы), и каждый раз такая находка отправлялась в костер. В скором времени в квартире этой женщины случился пожар и она сгорела.

И главное, если вы обнаружили в доме или на его пороге странные предметы и выбросили, то это не значит, что ваш дом очистился от порчи. Заколдованный предмет вы выбросили, а негативная энергетика осталась. В этом и заключается смысл подбрасывания «джадо». После этой находки надо обязательно почистить ваш дом, обратившись к специалистам.


Не надо, мои уважаемые читатели, заниматься самодеятельностью. Всем известно, что самолечение не всегда приносит пользу, а что касается магии – то только специалист парапсихолог или экстрасенс может вам помочь. Приходите, и я вам обязательно помогу.

**Парапсихолог Ольга Александровна Бибилашвили(Рудой) ведет прием только по предварительной записи.**

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



# Ваш любимый сканворд

...Павлович Чехов	Его работа — на сцене	Зимний корм лося	Перигей и...	Группа команд в чемпионате	Порода собак ...-ину	Бара Александр...	"Бывай!"	Состояние аффекта	Военный блок	Присвоение чужого			
...страстей					Ниппель					Долина реки Колорадо			
Жаркий географический пояс						Попробуй, уговори его							
Ветвь горной цепи				<b>1</b>									
Река с известным водопадом						Испанский танец							
Жизненный уклад	Время Ажедмитриев	Он же куда					Часть ружья	Товарищ... роль Этуша	Бензолонка	Японский стих не в рифму	Балерина на втором месте		
													
Засахаренный фрукт	В Москве есть его театр	Половина секстета								Купол от дождя			
													Водка, Джин
Река в Багдаде				<b>1</b>				Свечной материал	Возглас вороны				
				Материал для одежды									
Режиссер ... Жорж Клаузо				Сосед поляка	Император Рима								
Долька чеснока	Рожь, как и ячмень	Столица Норвегии					"Несчастный случай", солист	Летал на гусе Мартине	Приправа	Курсант военного училища	Иван-да-...		
				...Лиза (Джоконда)	Аул		Советский министр до 1946 г.						
	Композитор Людвиг ван...	Леса строителей						Черный гриб на березе					
							24 ливра						
	Форвард "Зенита"	Корка льда						Мишень					
							Материал в газете						

# ПАМЯТНИК ЛЕГЕНДАРНОЙ ГРУЗИНСКОЙ АКТРИСЕ НАТО ВАЧНАДЗЕ

Открытие памятника легендарной грузинской актрисе Нато Вачнадзе состоялось перед Театром киноактера им. М.Туманишвили в Тбилиси.



Автор монумента высотой 2,2 метра – скульптор Леван Вардосанидзе. Именно его проект стал победителем в объявленном тбилисской мэрией конкурсе.

«Нато Вачнадзе внесла большую лепту в развитие грузинского кино. В знак уважения ее больших заслуг, на прилегающей к старой киностудии территории мы открыли памятник Нато Вачнадзе. Это место было выбрано потому, что большая часть ее творчества проистекла именно здесь», — сказал мэр Тбилиси Давид Нармания на открытии.

Нато Вачнадзе (урожденная Наталья Андроникова) — советская и грузинс-

кая актриса, Народная артистка Грузинской ССР (1941), Заслуженная артистка РСФСР и Лауреат Сталинской премии второй степени (1941). Родилась 4 июня 1904 года в Варшаве. Вторая из четырех детей гусарского полковника князя Георгия Андроникова и Екатерины Сливичкой.

С 1919 года будущая актриса работала на спичечной фабрике «Прометей», позднее — учительницей музыки. Портрет Нато в витрине фотографа в Тифлисе увидел администратор Госкинопрома весной 1923 года. Девушку разыскали в Гурджаани, где она тогда жила, и предложили две роли: в «Отцеубийце» Амбарцума Бек-Назарова и «Разбойни-

ке Арсене» Владимира Барского, сразу принесшие ей большой успех.

Портреты Нато Вачнадзе украшали обложки журналов и рекламные плакаты. Однако, закрепившееся за ней амплу страдающей героини-красавицы не удовлетворяло Вачнадзе, стремившуюся воплотить на экране более глубокие и сложные образы.

Первой такой ролью стала Гюлли из одноименного фильма режиссеров Пуша и Шенгелая. С началом эры звукового кино Вачнадзе, не желая покидать экран, упорно работала над своей дикцией. Лирические образы, созданные актрисой, были окрашены поэтическим обаянием.

Нато Вачнадзе снялась в таких кинофильмах, как «Разбойник Арсен», «У позорного столба», «Три жизни», «Нателла», «Амок», «Овод», «Девушка из Хидобани», «Закон и долг», «Каджана», «Колыбель поэта», «Золотая долина», «Кето и Коте», «Родина», «Последний маскарад», «Покорители вершин» и во многих других.

Первым супругом Нато Вачнадзе был князь Мераб Вачнадзе, вторым — кинорежиссер Николай Шенгелая, от которого у Вачнадзе два сына — известные грузинские кинорежиссеры Эльдар и Георгий Шенгелая, а третьим — советский полярный капитан, а затем начальник морского пароходства Анатолий Качарав.

Нато Вачнадзе погибла в авиакатастрофе на пути из Москвы в Тбилиси 14 июня 1953 года. Основная версия — попадание молнии в самолет над Зугдиди. В Гурджаани открыт мемориальный музей актрисы.

## БРИТАНСКИЙ GRAMOPHONE НАЗВАЛ АЛЬБОМ СКРИПАЧКИ ЛИЗЫ БАТИАШВИЛИ ЛУЧШИМ

Запись концертного выступления известной немецкой скрипачки грузинского происхождения Лизы Батиашвили признана лучшей по версии британского журнала Gramophone, которое по праву считается самым влиятельным современным изданием о классической музыке.

В рейтинге лучших записей классической музыки, который ежегодно составляет издание, она попала на первое место.

Альбом был выпущен на немецком лейбле Gramophon. Это запись выступления Батиашвили вместе с известным израильским дирижером и пианистом Даниэлем Баренбоймом и Берлинской государственной капеллой. В концерте исполнялись произведения Петра Чайковского и Яна Сибелиуса.

«Поразительное соединение игры Лизы Батиашвили и Берлинской государственной капеллы под управлением Даниэля Баренбойма — это наслаждение от начала и до конца. Содержание может быть знакомым, но подход оркестра определенно богат. А дополнительную экстраточность вносит инструментальное соло, которое раскрыва-

ет истинное чудо техники, драматизма и лиризма Лизы Батиашвили», — говорится в статье британского издания.

Лиза Батиашвили в 1991 году вместе с семьей переехала в Германию, где училась в Гамбургской высшей школе музыки и театра (Hochschule für Musik und Theater Hamburg). В 2001 году выпустила первый альбом с произведениями Иоганна Себастьяна Баха, Франца Шуберта и Иоганнеса Брамса. Для

Батиашвили написан скрипичный концерт Магнуса Линдберга, который она впервые исполнила в 2006 году в Швеции и США. В 1995 году Лиза Батиашвили была удостоена второй премии на Международном конкурсе скрипачей имени Сибелиуса. За участие в Бетховенском фестивале в Бонне была удостоена Бетховенского кольца (2006). В 2009 году стала лауреатом премии Академии Киджи.



## УЧАСТНИЦА ПРОЕКТА НТВ «ТЫ СУПЕР!» ИЗ ГРУЗИИ: Я ЕДУ ЗА ПОБЕДОЙ

Проект «Ты супер!» дарит шанс талантливым детям, оказавшимся без попечения родителей, заявить о себе: его участниками станут воспитанники детских домов, школ-интернатов и дети из приемных семей.

Грузию в шоу талантов «Ты супер!» телеканала НТВ представит 12-летняя Нана Вардзелашвили, которая была отобрана телеканалом НТВ в ходе предварительных кастингов. Проект «Ты супер!» дарит шанс талантливым детям, оказавшимся без попечения родителей, проявить себя и показать свой талант. «Спасибо большое за доверие, я обязательно оправдаю ваши надежды и вернусь в Грузию победительницей», — сказала Вардзелашвили на пресс-конференции в Тбилиском международном пресс-центре.

Педагог по вокалу гимназии имени Святого Георгия Мтацминдели города Карели (регион Шида Картли) Манони Манагадзе рассказала, что в начале не верила, что Нана действительно по-



едет в Москву и примет участие в таком масштабном проекте.

«Это даже не мечта, это чудо. Мы мечтать не могли о таком проекте. Все были удивлены и до конца не верили, что это правда. Поэтому хочу поблагодарить всех за то, что помогаете людям реализовать себя. Это уже побе-

да, что наш ребенок отправляется на такой конкурс», — сказала Манагадзе.

Юную участницу проекта пришла поддержать заслуженная артистка Грузии, певица и композитор Ирма Сохадзе. Она дала Нане советы и попросила быть искренней перед зрителем и постараться показать свой максимум. «Это удивительно доброе дело, когда детям даем шанс, о котором они даже не могли мечтать. Очень жаль, что у нас в Грузии нет такого проекта, и, может, начнем думать об этом... Нанука талантливейший ребенок, у нее очень хороший слух, очень хороший голос, и, наверное, на конкурсе хотят именно таких детей, скажем так, нетронутых талантов, чтобы раскрыть их», — отметила Сохадзе.

В проекте принимают участие дети из стран СНГ и Балтии. Конкурс «Ты супер!» проводится при поддержке Министерства образования и науки России. Премьера детского вокального конкурса «Ты супер!» состоится на телеканале НТВ 18 февраля.

## САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ РОССИЙСКИЕ ФИЛЬМЫ И АКТЕРЫ XXI ВЕКА

Портал «Кинопоиск» совместно с аналитиками «Яндекса» составил обзор событий мира российского кино в 2001–2015 годах. Наиболее кассовой картиной оказался «Сталинград» Федора Бондарчука 2013 года. В пятерку также вошли «Ирония судьбы. Продолжение», «Вий 3D», «Адмиралъ» и «Елки 3». Как отмечают авторы рейтинга, «самые кассовые фильмы далеко не всегда становятся самыми популярными у зрителей».



Самый высокий рейтинг (8,03 балла) получила спортивная драма с Данилой Козловским «Легенда 17». Оценку выше восьми баллов получил еще только один фильм XXI века — «Дурак» Юрия Быкова.

Первым в списке наиболее популярных актеров оказался Константин Хабенский, сыгравший в таких лентах, как «Географ глобус пропил», «Ночной дозор» и «Ирония судьбы. Продолжение».

Рейтинг самых популярных актрис возглавила Оксана Акиньшина, известная по ролям в фильмах «Стиляги», «Сестры» и «Высоцкий. Спасибо, что живой».

В декабре крупнейший в мире кинокаталог IMDb опубликовал ежегодный список десяти самых популярных актеров. Лидером рейтинга стала австралийка Марго Робби, снявшаяся в картинах «Отряд самоубийц» и «Тарзан».



## ЭМИ АДАМС ПОЛУЧИЛА ЗВЕЗДУ

Американская актриса Эми Адамс, известная по фильмам «Прибытие» и «Под покровом ночи», получила именную звезду на Аллее славы в Голливуде.

На церемонию открытия звезды пришли ее муж и дочь, а также режиссер Дени Вильнев и актер Джереми Реннер. Адамс стала 2598-м деятелем культуры, удостоенным почетной награды.

Актриса также снималась в фильмах «Поймай меня, если сможешь», «Бэтмен против Супермена: На заре справедливости», «Афера по-американски», «Майский жук» и «Боец». В 2016 году она вошла в список самых высокооплачиваемых киноактрис по версии Forbes, заняв седьмое место. Ее доходы составили 13,5 миллиона долларов. Адамс — лауреат двух «Золотых глобусов».

В декабре 2016 года именную звезду на Аллее славы присвоили канадскому актеру Райану Рейнольдсу («Дедпул», «Зеленый фонарь»). В октябре награду получил британец Хью Лори.





# СИНДРОМ ОТЛИЧНИКА

## Почему опасно быть лучшим?

**Для них не существует оценки «хорошо» - только «отлично». Они не дают себе ни поблажек, ни права на ошибку. Сколько бы звезд они ни хватали с неба, им всегда будет мало. Психика этих детей поражена синдромом отличника.**

**К**азалось бы, что плохого в том, что у ребенка развито здоровое честолюбие? Да и какой родитель не хотел бы, чтобы фотография именно его сына или дочери висела на доске почета в школе? Ведь отличник - гордость всей семьи! Проблема в том, что не для всех детей статус отличника дается легко...

### В ЧЕМ ПОДВОХ?

Родители умиляются, глядя на своего ответственного ученика. Однако, часто им невдомек, что нервная система школьника работает на износ, что из-за внутреннего цербера, из-за страха оступиться, у малыша, откуда ни возьмись, появляются различные заболевания.

«Лучший из лучших» с каждым годом ощущает все больший дискомфорт в среде своих сверстников. Абсолютных отличников, которые никогда не оступаются и являются мерилем успешности для всех окружающих, мягко говоря, недолюбливают. Ботаны, заучки, зазнайки - вот лишь самые мягкие определения, которые они получают от сверстников. Их не берут в свои игры, не зовут на дни рождения, потому что знают: у отличника на уме только учеба. Так появляется трагический отрыв от среды,

неизбежное одиночество избранного.

Но самая большая опасность синдрома отличника кроется в другом. Рано или поздно лучший ученик может не справиться и получить не высший балл. Ребенок, зависящий от пятерок, воспринимает такую ситуацию крайне болезненно. Неудача вызывает у него тревожность, подавленность, страх и нередко переходит в невротические состояния. Со временем у отличников вырабатывается зависимость от похвалы, ревность к успеху других, мнительность и тревожность, проблемы с самооценкой.

Рано или поздно школа заканчивается, а стремление любой ценой оставаться лучшим, пусть даже для этого понадобится выжать из себя все, не проходит. Став взрослыми, эти люди превращаются в сумасшедших перфекционистов.

### МОЙ РЕБЕНОК - ОТЛИЧНИК...

Чтобы у вашего школяра не развился синдром отличника, старайтесь умерить свои требования к нему. Если ребенок не получает нужного количества любви, ласки, восхищения и похвалы, он начинает думать, что недостаточно хорош, и

пытается заработать, заслужить любовь значимых взрослых примерной учебой и поведением. Мерило «хорошести» в этом возрасте - пятерки. Ребенок должен знать, что он не обязан быть идеальным, чтобы его любили.

Мария К.: «Мы узнали, что такое синдром отличника в начальной школе. Первая учительница вбивала в голову детям мысль о том, что за пятерки попадают в рай, а за двойки - в ад, поэтому, сын страшно боялся двоек. В то же время, самой первой оценкой в его школьной жизни стала именно двойка. И поставили ее в первом классе, когда оценивать учеников, вообще-то, запрещено. После этого я перевела его в другую школу, но страх двоек уже зародился в голове ребенка. Поэтому, когда сын получил первый «неуд» в новой школе и пришел домой в страхе, подавленный, униженный и раздавленный этим обстоятельством, я объявила, что мы идем в кафе праздновать его двойку. Ребенок был обескуражен. Похоже, мне удалось сломать его стереотипы и шаблоны. В кафе я ему сказала, что каждый нормальный мальчик иногда получает двойки, потому, что он не робот. Двойка - это лишь повод поработать получше и исправить запущенную ситуацию. Самым важным для меня оказалось донести до него мысль, что двойка - не оценка его личности, а оценка конкретной работы по конкретному предмету, выполненная в конкретный день».

### ЧТО МНЕ ДЕЛАТЬ?

Если вы не хотите, чтобы у вашего ребенка развился синдром отличника, воспользуйтесь советами детских психологов. По их мнению, нельзя:

**1. сравнивать ребенка с другими детьми, тем более, не в его пользу.** Гораздо более продуктивно сравнивать ребенка сегодняшнего с ребенком вчерашним;

**2. ругать за плохие оценки.** Лучше узнать, почему так получилось, и предложить помощь в усвоении материала;

**3. пугать плохими оценками.** Ребенок не должен бояться двойки. Плохая оценка - это опыт и часто стимул справиться с временными трудностями;

**4. перегружать дополнительными знаниями и умениями.** Чем больше занятий у ребенка, тем больше вероятность, что где-то он начнет отставать;

**5. игнорировать ребенка, если он не порадовал вас хорошей оценкой.** Выражение любви к нему не должно зависеть от отметок.

**Мы все знаем, что врать нехорошо. Но иногда у нас просто нет другого выбора. Что делать, если начальство или коллеги вынуждают говорить неправду?**

**Л**ожь на работе - явление нередкое. По данным компании HeadHunter, 53% работников время от времени лгут своему начальнику, 43% обманывают коллег и клиентов, а 64% врунов совершенно не сожалеют о содеянном. При этом, самыми отъявленными лгунами оказались представители сферы продаж: 67% сотрудников признались, что им приходится лгать на работе. Так что, если вы вынуждены говорить неправду, вы не одиноки.

## ЛОЖЬ КЛИЕНТАМ

Чаще всего ложь касается качества продуктов или услуг, которые предлагает ваша компания. Иногда распоряжение предоставлять клиентам недобросовестную информацию исходит напрямую от руководства, иногда мы начинаем привирать сами, в попытке увеличить показатели продаж. Но одно дело - убедить полноватую покупательницу, что эта леопардовая мини-юбка отлично на ней смотрится, и совсем другое - не моргнув глазом сказать: «Ну что вы, у этого лекарства вообще не бывает никаких побочных эффектов». Лгать клиентам - это как ходить по тонкому льду, рано или поздно вы рискуете провалиться. Всегда есть опасность, что найдется такой покупатель или клиент, который придет жаловаться на недоброкачественный продукт, устроит скандал, вызовет директора, отправит жалобу в Общество защиты прав потребителей или того хуже - подаст на вашу компанию в суд.

Теоретически, подобные разборки должны пройти мимо вас. Клиент будет судиться не с продавцом, а с самой фирмой или магазином. На практике же часто получается так, что начальство в попытках прикрыть свой тыл «назначает» виноватого, вешает на него всех собак и увольняет с треском. Поэтому, если политика «вранья клиенту» исходит от руководителя, то хорошо бы, чтобы соответствующие распоряжения были зафиксированы письменно. Умный начальник постарается избежать этого всеми правдами и неправдами, но, возможно, у вас получится «раскрутить» его на официальную инструкцию в духе «как отвечать на сложные вопросы клиентов». Берегите ее как зеницу ока: если дело дойдет до судебных разбирательств, она вам пригодится. И обязательно



## ЕСЛИ ПРИХОДИТСЯ ВРАТЬ

но решите для себя, согласны ли вы вводить клиентов в заблуждение или вам стоит поискать другую работу.

### ЛОЖЬ КОЛЛЕГАМ

Здесь возможна масса вариантов. Скажем, вы узнали о грядущих сокращениях на предприятии, но босс попросил вас не разглашать эту информацию. Что делать, если вам зададут прямой вопрос? Сохранять молчание, что не знаете? Ложь в тесном кругу людей, работающих вместе и хорошо знающих друг друга, - дело неблагоприятное. Будьте уверены - скорее рано, чем поздно, все будет в курсе вашего вранья. Как говорил Мюллер в фильме «Семнадцать мгновений весны», что знают двое, знает и свинья. Поэтому,

когда дело доходит до вранья коллегам, сопротивляйтесь до последнего. Лучше прямо сказать, что да, вы в курсе ситуации, но обещали шефу держать информацию при себе, поэтому, даже если вас будут пытаться каленым железом, вы все равно ничего не скажете. В других случаях бывает полезно изобразить временную амнезию: ничего не помню, ничего не видел, ничего не слышал.

### ЛОЖЬ НАЧАЛЬНИКУ

Обычно это выглядит так: коллега просит вас прикрыть ее перед начальником, пока она уберется на полчаса по своим личным делам. С одной стороны, если правда выплывет наружу, то достанется не только коллеге, но и вам. С другой стороны, кто прикроет вашу спину, если вам самой нужно будет прийти на работу попозже, чтобы отвести ребенка к врачу? Здесь очень важно оценить возможные риски. Насколько серьезно начальство относится к подобным проступкам? Какое наказание вас ждет, если правда откроется? Как часто коллега просит вас о подобных одолжениях? Нет ли опасности, что она теперь сядет вам на шею и придется врать ради нее по пять раз на неделе?

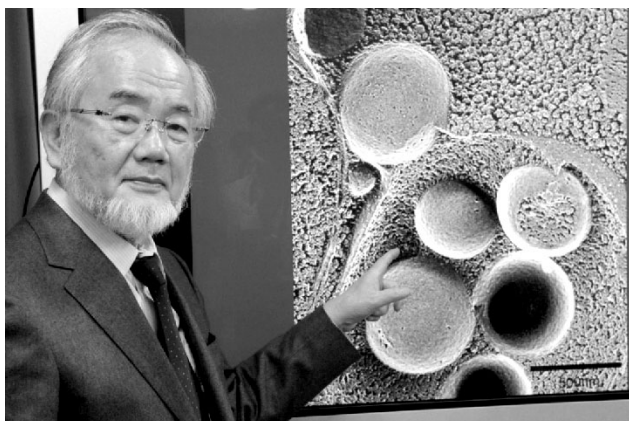
Если эти риски невелики и несерьезны, то время от времени можно выручить коллегу. Если же вы рискуете серьезным штрафом, а то и карьерой, научитесь говорить твердое «нет». Потренируйтесь, например, делать большие испуганные глаза и доверительно шептать: «Ой, я же совсем не умею врать! Да у меня по лицу сразу будет видно, что я лгу. Попроси лучше кого-нибудь другого».



**Опытный продавец может убедить покупателя в чем угодно, но иногда, все же, стоит не врать, а дать совет примерить другую вещь**

Это интересно

# НОБЕЛЕВСКАЯ ПРЕМИЯ 2016 ГОДА: ЛАУРЕАТ ДОКАЗАЛ, ЧТО ПОСТИТЬСЯ ПОЛЕЗНО



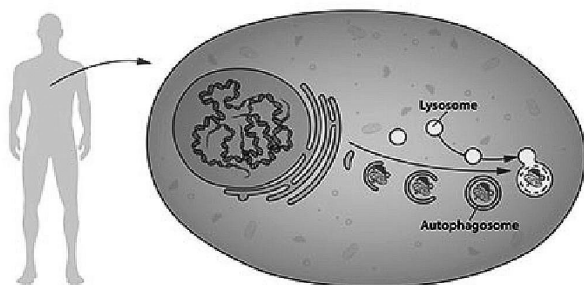
**Ёсинори Осуми - специалист по клеточной биологии из Японии - 3 октября 2016 года стал Нобелевским лауреатом в области физиологии и медицины.**

Ёсинори Осуми специалист по биологии клетки из Технологического университета Токио, который удостоен награды « за открытие механизмов аутофагии».

Пресс-релиз Нобелевского комитета гласит:

«Открытия Осуми привели к новой парадигме в нашем понимании того, как клетка перерабатывает свое содержимое. Они открыли путь к пониманию фундаментальной важности аутофагии для множества физиологических процессов, таких как адаптация к голоду и ответ на инфекцию.

Аутофагия - это процесс утилизации и переработки ненужных частей клетки - разного накопившегося в ней «мусора». Термин, давший название процессу, образован из двух греческих, слов которые вместе переводятся как «самоедство». Или «самопоедание».



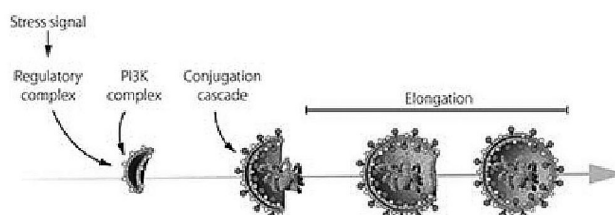
**Механизм аутофагии.**

То, что феномен вообще существует, ученые обнаружили еще в 60-х годах прошлого века. Но не смогли разобраться в тонкостях механизма. В 90-х годах это сделал Осуми. Проводя свои эксперименты, он выявил еще и гены, которые отвечают за аутофагию. И вот почти через четверть века награда нашла героя, который стал 39-м в истории ученым, удостоенным Нобелевской премии единолично.

Аутофагия присуща живым организмам, в том числе и нашим. Благодаря ей, клетки избавляются от ненужных частей, а организм в целом - от ненужных клеток.

Природа предусмотрительно наделила клетки столь удивительной и полезной способностью - перевари-

вать то, что «выглядит» лишним или вредным. Действуют они почти как мы. Только автоматически. Упаковывают «мусор» в специальные мешки - аутофagosомы. Далее перемещают в контейнеры - лизосомы. Где «всякая гадость» разрушается и перевариваются. Продукты переработки - эдакое «вторсырье» - идут на производство топлива для питания клетки. Из них изготавливаются и новые строительные блоки, используемые для обновления клетки.



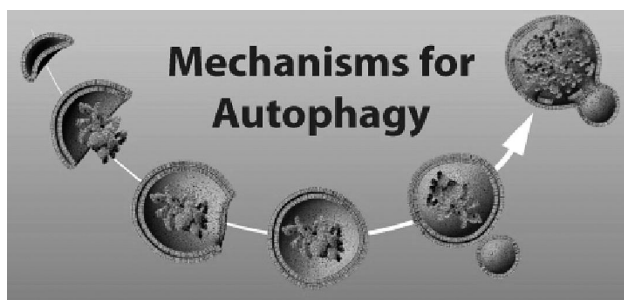
**Образование фagosомы.**

Благодаря аутофагии, клетка очищается от попавшей в нее инфекции и от образовавшихся токсинов.

Аутофагия начинает работать наиболее интенсивно, когда организм испытывает стресс. Например, голодает. В этом случае клетка вырабатывает энергию за счет своих внутренних ресурсов - из всякого накопившегося мусора. И в том числе, из болезнетворных бактерий.

Открытие лауреата свидетельствует: голодать, а иной раз и поститься, все-таки полезно - организм действительно очищается. Подтверждено Нобелевским комитетом.

Как уверяют коллеги Осуми, аутофагия предохраняет организм от преждевременной старости. Может быть, даже омолаживает за счет того, что создает новые клетки, выводит из организма дефектные белки и поврежденные внутриклеточные элементы, поддерживая его в исправном состоянии.



**Слияние фagosомы и лизосомы.**

А нарушения в процессах аутофагии приводят к болезни Паркинсона, диабету и даже к раку. Понимая это, медики создают уже новые лекарства, способные исправить нарушения и, стало быть, вылечить.

Однако... Похоже, что в целях профилактики стоит иной раз поголодать, вгоняя организм в оздоровительный, как теперь выясняется, стресс.

Ёсинори Осуми родился в 1945 году. Свою премию в размере 8 миллионов шведских крон - это чуть больше 950 тысяч долларов США - он получил вместе с другими учеными-лауреатами в Стокгольме 10 декабря.

# ПО ПРОСЬБЕ ЧИТАТЕЛЬНИЦ

## ТРОПАРЬ КАЗАНСКОЙ ИКОНЕ БОГОМАТЕРИ, ГЛАС 4

Заступнице усердная,  
Мати Господа Вышняго,  
за всех молиши Сына Твоего Христа Бога нашего,  
и всем твориши спастися, в державный Твой покров  
прибегающим.

Всех нас заступи, о Госпоже Царице и Владычице,  
иже в напастех и в скорбех, и в болезнях, обремененных  
грехи многими, предстоящих и молящихся Тебе умиленною  
душою и сокрушенным сердцем, пред пречистым Твоим  
образом со слезами и невозвратно надежду имущих на Тя,  
избавления всех зол, всем полезная даруй  
и вся спаси, Богородице Дево:  
Ты бо еси Божественный Покров рабом Твоим.

## МОЛИТВА ПЕРЕД КАЗАНСКОЙ ИКОНОЙ БОГОМАТЕРИ

О Пресвятая Госпоже Владычице Богородице!  
Со страхом, верою и любовью припадающе пред  
честною иконою Твоею, молим Тя: не отврати лица  
Твоего от прибегающих к Тебе, умоли, Милосерд-  
ная Мати, Сына Твоего и Бога нашего, Господа  
Иисуса Христа, да сохранит мирну страну нашу,  
да утвердит Церковь Свою святую да незыблему  
соблюдет ю от неверия, ересей и раскола. Не има-  
мы бо иныя помощи, не имамы иныя надежды,  
разве Тебе, Пречистая Дево: Ты еси Всесильная  
христиан Помощница и Заступница. Избави всех  
с верою Тебе молящихся от падений греховных,  
от навета злых человек, от всяких искушений,  
скорбей, бед и от напрасной смерти; даруй нам  
дух сокрушения, смирение сердца, чистоту по-  
мышлений, исправление греховныя жизни и оста-  
вление прегрешений, да вси благодарне воспе-  
вающе величия Твоя, сподобимся Небеснаго Цар-  
ствия и тамо со всеми святыми прославим Прече-  
стное и Великолепое Имя Отца и Сына и Святаго  
Духа. Аминь.

## КОНДАК КАЗАНСКОЙ ИКОНЕ БОГОМАТЕРИ, ГЛАС 8

Притецем, людие, к тихому сему и доброму приста-  
нищу,  
скорой Помощнице, готовому и теплому спасению,  
покрову Девы.

Ускорим на молитву, и потщимся на покаяние:  
источает бо нам неоскудная милости Пречистая  
Богородица,  
предваряет на помощь, и избавляет от великих бед  
и зол,  
благодравныя и богобоящияся рабы Своя.



## ВСЕ МЫ СМЕРТНЫ...

**Как не бояться смерти? Просто принять ее как должное, ведь избежать ее никому не удастся.**

Каждому из нас выносятся приговор, но не судьей, а судьбой. И если человек жил достойно, то перед ним встает задача - достойно принять этот приговор. Но, прежде чем столкнуться с собственным приговором, любой человек провожает в мир иной своих близких. При этом, каждый по-своему переживает это горе. Это переживание имеет свой срок и определенные стадии. Депрессия после потери близкого человека обычно длится год-полтора.

Первая стадия переживаний - это шоковое состояние, когда человек отрицает саму смерть. Он не может поверить в реальность того, что произошло. Некоторым кажется, что это дурной сон. Очень часто на этой стадии мучает чувство вины, человек все время возвращается в прошлое и пытается жить в мире «если бы»: если бы раньше об-

ратиться к врачу, если бы я находился рядом и так далее.

Вторую стадию можно назвать мистической. На этой стадии человеку представляется, что его близкие наблюдают за ним с небес. Некоторые даже вступают с ним в особый контакт. Снятся пророческие сны.

Третья стадия - самая тяжелая и длительная, это время, когда человек понимает, что потеря невосполнима и утрата реальна, и как бы опускается на самое дно своего горя.

Последняя, четвертая стадия - стадия выздоровления. Оттолкнувшись от дна, человек начинает подниматься вверх, понимая, что жизнь продолжится и в ней много радости. Это умение вставать, подниматься очень может пригодиться, когда придет черед самому выслушивать приговор судьбы. И в этом случае тоже надо будет пройти определенные стадии подготовки к смерти.

Вначале шок и отрицание. Человек в ужасе думает: «Не может этого быть, что я смертельно болен! Такое не могло со мной случиться!» Потом приходит злость: «Почему это случилось именно со мной? За какие грехи?». Затем человек, который никак не может примириться с такой несправедливостью, вступает в стадию торговли. Он пытается заключить сделку с судьбой. Например, дожить до того, как внук пойдет в школу, дочь выйдет замуж и так далее. Что самое интересное, такие сделки заключаются. Жить с мыслью, что скоро умрешь, конечно, нелегко. Но можно и нужно себе помочь. Тяжесть и длительность этого периода зависит только от самостоятельного душевного труда. И, наконец, приходит смирение. Человек примиряется с неизбежностью смерти, подводит итоги и, главное, положительно оценивает свою жизнь.

И.Н., психолог.





(Продолжение, начало в 29-51-3)

13

*Дам тебе один совет: когда найдешь себе очередную мать-одиночку, не надо сразу знакомиться с ее ребенком.*

*Не надо водить вышеупомянутого ребенка на футбол. Не надо изображать счастливое семейство в пиццерии. Не надо говорить, как тебе нравится проводить время вместе, а потом сваливать, потому что, как ты сказал\*\*\*, ВООБЩЕ-ТО, ТЫ С САМОГО НАЧАЛА СОМНЕВАЛСЯ, ЧТО ОНА ТЕБЕ НРАВИТСЯ.*

*Женщина — мужчине, в открытке*

— Ну, не знаю... Мне казалось, ты поставил крест на этой части света. С какой радости тебя опять туда понесло?

— Это сенсация, а я самый подходящий человек для этой работы.

— Ты прекрасно справляешься со своими обязанностями при ООН, наверху тобой довольны.

— Но настоящая сенсация — в Конго, Дон, и ты это знаешь.

Несмотря на катаклизмы в редакции, несмотря на то, что Дон Франклин перестал быть главой новостного отдела и занял пост ответственного редактора, и его кабинет, и он сам мало изменились с тех пор, как Энтони О'Хара покинул Англию. Раз в год Энтони приезжал поглядеться с сыном и заглянуть в редакцию, и с каждым годом слой никотина на стеклянных перегородках становился все толще, а на столе вывалялось все больше и больше штабелей газетных вырезок. Когда у Дона спрашивали, почему он не велит уборщице помыть окна, редактор обычно отвечал: «А мне и так неплохо. На что там смотреть? На это жалкое зрелище?!»

Донельза запущенный и заваленный бумагами кабинет Дона теперь стал исключением из правил. «Нэйшн» менялась: страницы становились более яркими и смелыми, предназначенными для молодежной аудитории. Появились разделы, посвященные советам по

# ПОСЛЕДНЕЕ ПИСЬМО ОТ ТВОЕГО ЛЮБИМОГО

макияжу и обсуждению последних музыкальных течений, письма читателей о способах предохранения и хроника светской жизни, в которой обсуждались внебрачные связи знаменитостей.

По офисным помещением теперь рассказывали не только мужчины в рубашках с закатанными рукавами, но и девушки в коротких юбках, постоянно занимающие копировальный аппарат и о чем-то болтающие с подругами в коридоре. Когда он проходил мимо, они резко замолкали и пристально смотрели на него. Лондонские девушки стали куда более смелыми. Приезжая домой, Энтони редко оставался один.

— Тебе прекрасно известно, что только у меня есть необходимый опыт и знания по Африке. И дело не в том, что в заложники взяли сотрудников американского консульства, — белые по всей стране в опасности. Доходят жуткие слухи о том, что лидером симбы вообще наплевать, что творят повстанцы. Да ладно тебе, Дон, ты же не думаешь, что Фиппс или Макдональд сделают эту работу лучше, чем я?

— Я не знаю, Тони...

— Поверь мне, американцам не нравится, что миссионера Карлсона используют как козырную карту при переговорах. Говорят, они планируют спасательную операцию, — наклонившись вперед, тихо произнес Энтони, — говорят о некоем агенте по имени Красный Дракон.

— Тони, я не думаю, что редакция хочет кого-то посылать туда. Эти повстанцы совсем сбрендили.

— У кого есть столько связей, как у меня? Кто знает больше о Конго и ООН? Я провел в этом гадюшнике четыре года, Дон. Четыре года, твою мать! Я нужен вам там. Я должен быть там!

Непоколебимость Дона пошатнулась. Годы, проведенные Энтони за пределами редакции, придали ему лоска, добавили веса его заявлениям. На протяжении четырех лет он добросовестно писал о политических интригах и закулисной лабиринте ООН.

В течение первого года он мало о чем задумывался. Главное — встать с утра и сделать свою работу. Но вскоре в нем созрела убежденность в том, что настоящая игра происходит в другом месте, что его собственная жизнь — где-то далеко отсюда. Сейчас, после убийства Лумумбы, судьба Конго повисла на волоске, ситуация стала взрывоопасной, и легкий гул недовольства постепенно превратился в отчаянный вой сирен.

— Там сейчас все изменилось — другие игры, и мне это не нравится. Я не уверен, что нам стоит посылать кого-то в Конго, пока там все немного не успокоится, — увещевал его Дон, прекрасно понимая, что Энтони прав: освещение ситуаций в конфликтных точках всегда было непростой задачей.

Оказываясь в гуще событий, журналист сразу понимает, кто прав, кто виноват, уровень адреналина зашкаливает, вас переполняет юмор, безрассуд-

ство и братство. Этот огонь может спалить тебя дотла, но любой, кто побывал в такой ситуации, впоследствии с трудом возвращается к рутине повседневной жизни.

Каждое утро Энтони звонил знакомым, выискивал в газетах скупые заметки касательно Конго, пытаясь понять, что же там происходит на самом деле. Это будет настоящая сенсация, в этом у него не было никаких сомнений, и он должен поехать туда, ощутить вкус жизни, передать его в слова.

Четыре года он чувствовал себя полумертвым, эта поездка — единственное, что может снова дать ему ощущение жизни.

— Послушай, — наклонившись к Дону, заговорил Энтони, — Филмор сказал, что редактору нужен именно я. Ты ведь не хочешь разочаровать его?

— Конечно нет, — прикурился, ответил Дон, — но он у нас еще не работал, когда ты... — Он постучал сигаретой о край переполненной окурками пепельницы.

— Ну-ка, ну-ка! Значит, ты просто боишься, что я снова психану? — Он взглянул на Дона, тот смущенно закашлялся, и Энтони понял, что не ошибся. — Я уже несколько лет не пью. Веду себя безупречно. Сделал прививку от желтой лихорадки, если тебе интересно.

— Я просто беспокоюсь за тебя, Тони. Это дело рискованное. А как же твой сын?

Энтони получал от сына в лучшем случае пару писем в год. Кларисса, конечно, думает лишь о благе Филлипа: для него лучше не общаться с отцом лично, чтобы лишний раз не переживать, поэтому он сдержанно ответил:

— Мой сын тут ни при чем. Отпусти меня на три месяца, все говорят, что к концу года эта история закончится...

— Не знаю...

— Я хоть раз сдал статью не вовремя? Я же хорошо пишу, и ты это знаешь. Ради бога, Дон, я нужен тебе там! Я нужен газете! Нужен человек, который знает местные нравы, имеет связи. Ты только представь себе, — театрально взмахнув рукой, словно подчеркивая воображаемый заголовок, воскликнул Энтони, — «Наш корреспондент в Конго рассказывает о спасении белых заложников!» Дон, сделай это для меня, а потом поговорим.

— Все тебе не сидится на одном месте... — Я знаю, где мое место. — Ладно, я поговорю с главным. — Дон надул щеки, словно хомяк, и шумно выдохнул. — Ничего не могу тебе обещать, но я поговорю с ним.

— Спасибо, — вставая, поблагодарил Энтони.

— Тони, подожди.

— Что?

— Хорошо выглядишь.

— Спасибо.

— Я серьезно. Не хочешь сегодня сходить в бар? Ты, я и еще кое-кто из старой компании? Бар «Миллер». Возьмем по пиву, ну или там содовой,

кока-колы, какая, к черту, разница.

— Я обещал появиться на каком-то рауте с Дугласом Гардинером.

— Вот как?

— Какой-то прием в посольстве ЮАР, надо поддерживать связи.

— Гардинер, значит? — покачал головой Дон. — Передай ему, что для его писанины даже оберточную бумагу жалко.

Около шкафа с папками стояла новая секретарша новостного отдела Шерил. Когда Энтони шел на выход, она подмигнула ему. Не он ей, а она ему. О'Хара с удивлением подумал, что за время его отсутствия и правда многое изменилось...

— Она тебе подмигнула? Тони, сукин ты сын, вот везучик! Скажи спасибо, что она тебя за шкафом не прижала.

— Меня не было всего несколько лет, Дагги, страна не так уж изменилась.

— Обибаешься, дружок, — заверил его Дуглас, обводя зал взглядом. — Лондон теперь центр Вселенной. Все вертится вокруг него. И равноправие между мужчинами и женщинами — это еще цветочки.

В словах Дугласа была доля истины, нехотя признал Энтони.

Город даже выглядел по-другому: строгие улицы, элегантные фасады домов, отголоски послевоенной нищеты — все это уступило место неоновым вывескам, женским магазинам с названиями вроде «Пати гёрл» или «Джет сет», экзотическим ресторанам и небоскрегам. Каждый год, приезжая в Лондон, он все сильнее чувствовал себя чужим: знакомые ориентиры исчезали, а те, что оставались, были едва заметными на фоне Почтовой башни и других образчиков футуристической архитектуры. Здание, где он снимал квартиру, снесли и на его месте построили нечто дикое в модернистском стиле. Бар «Альберто» превратился в рок-н-рольный клуб. Люди стали ярче одеваться. Старое поколение, одетое в коричневый и темно-синий, казалось вышедшим в тираж и куда более древним, чем на самом деле.

— Скучаешь по экстремальным условиям?

— Да нет... Рано или поздно нам всем придется снять жестяные каски, так ведь? В нашей профессии стало больше симпатичных женщин — это точно. А как Нью-Йорк? Что думаешь о Джонсоне?

— Ну он, конечно, не Кеннеди... И чем ты теперь занимаешься? Пытаешься проникнуть в высший свет?

— Тони, с тех пор как ты уехал, все изменилось. Жены послов и все эти военные тайны никого больше не интересуют, всем нужны поп-звезды — «Битлз» и Силла Блэк. Аристократическое происхождение никого не волнует.

Раздался звук бьющегося стекла, гулко прозвучавший в просторном зале. Мужчины замолчали.

— Похоже, кто-то перебрал, — заметил Дуглас. — Вот видишь, некоторые вещи не меняются: дамы так и не научились пить.

— Ну, не знаю, по-моему, некоторые барышни из редакции легко меня перепили бы, — поехался Энтони.

— Ты совсем завязал?

— Больше трех лет назад.

— Ну, иначе ты бы долго не протянул, с нашей-то работой. Выпить-то желание есть?

— Еще какое.

Дуглас вдруг замолчал и посмотрел куда-то за спину Энтони, тот оглянулся.

— Тебе надо с кем-то пообщаться? — спросил Энтони, вежливо делая шаг в сторону.

— Нет. Я думал, она на меня смотрит, но, по-моему, на тебя, — с завистью в голосе объяснил он. — Ты ее знаешь?

Энтони обернулся. Сначала у него в глазах потемнело, а потом он с горечью осознал, что так и должно было случиться. Ну конечно, она здесь. Женщина, которую он так долго пытался выкинуть из головы. Женщина, которую он надеялся никогда больше не увидеть. Ну надо же, приехать в Англию меньше чем на неделю — и вот пожалуйста, наткнуться на нее в первый же вечер.

Он разглядывал темно-красное платье, идеальную осанку, отличавшую ее от всех остальных дам в зале. Их взгляды встретились, и она пошатнулась.

— Нет, наверное, не на тебя смотрела, — заметил Дуглас, — видишь, на балкон пошла. Я знаю, кто она. Это... погоди-ка... — Он щелкнул пальцами, пытаясь вспомнить имя. — Стерлинг. Точно. Жена того самого Стерлинга, асбестового магната. Давай подойдем. Может, напишу пару строк. Пару лет назад она была королевой светской жизни. Хотя редактор наверняка предпочтет заметку об Элвисе Пресли, но вдруг...

— Конечно, — нервно сглотнув, согласился Энтони, поправил воротничок, сделал глубокий вдох и последовал за другом на балкон, пробираясь через толпу гостей.

— Миссис Стерлинг?

Стоя у перил балкона спиной к ним, она смотрела на оживленные улицы Лондона. Искусно уложенные крупными блестящими локонами волосы, на шее — рубиновое ожерелье.

Она медленно обернулась, а затем прикрыла рукой рот.

Рано или поздно это должно было произойти, сказал себе Энтони.

Возможно, встретившись с ней, он наконец-то сможет оставить все позади и обретет покой. Но что же ей сказать? Вежливо обменяться светскими репликами? Если она, конечно, просто не уйдет под каким-нибудь благовидным предлогом. Интересно, она переживала из-за того, что произошло? Чувствовала свою вину? Влюбилась в другого мужчину? Все эти мысли шквалом обрушились на него.

Дуглас протянул ей руку, и Дженнифер пожала ее, но при этом она, смертельно побледнев, не сводила глаз с Энтони.

— Миссис Стерлинг? Меня зовут Дуглас Гардинер, газета «Экспресс». Если не ошибаюсь, летом мы встречались с вами в Аскоте.

— Да-да, — дрожащим голосом прошептала она. — Простите, мне... мне...

— С вами все в порядке? Вы ужасно побледнели.

— Да... Я не очень хорошо себя чувствую...

— Хотите, схожу за вашим мужем?

— взяв ее под локоть, предложил Дуглас.

— Нет! Не надо... — Она с трудом дышала. — Просто принесите мне, пожалуйста, стакан воды, если вам не сложно.

Дуглас быстро взглянул на Энтони заговорщическим взглядом, словно говоря: «Так-так-так, очень интересно».

— Тони... побудешь пока с миссис Стерлинг? Я быстро. — И вернулся в зал.

Дверь за ним закрылась, звуки музыки стихли, и они остались наедине. Она с ужасом смотрела на него широко открытыми глазами, потеряв дар речи.

— Неужели тебе так неприятно видеть меня? — спросил он, не удержавшись от легкого оттенка язвительности в голосе.

Она заморгала, отвернулась, потом снова посмотрела на него, словно пытаясь убедиться в том, что это действительно она.

— Дженнифер? Хочешь, я уйду? Прости, я бы не стал тебя беспокоить, просто Даг захотел...

— Они сказали... Они сказали мне... что ты... погиб, — нервно кашляя, выдавила она.

— Погиб?!

— В той аварии...

Она задыхалась, кожа стала бледной и блестящей. На секунду ему показалось, что она вот-вот потеряет сознание. Он подошел к ней, подвел к перилам, положил на пол свой пиджак и усадил ее. Она закрыла лицо руками и тихо простонала, словно обращаясь к самой себе:

— Этого не может быть!

— Чего? Я не понимаю, о чем ты, — растерялся Энтони, в голове на мгновение мелькнула мысль, что она сошла с ума.

— Мы были в машине... Попали в аварию. Как ты оказался жив? Этого не может быть... — прошептала она, разглядывая его руки, как будто боялась, что они вот-вот растают в воздухе.

— Авария? — переспросил он, присаживаясь на корточки рядом с ней. — Дженнифер, в последний раз мы с тобой виделись не в машине, а в клубе, — начал он, но она лишь непонимающе качала головой. — Я написал тебе письмо, помнишь?

— Да.

— Простил тебя уехать со мной.

— Да, — кивнула она.

— Я ждал тебя на вокзале, но ты так и не пришла, и я решил, что ты приняла решение. Потом мне переслали твое письмо, в котором ты все время повторяла о том, что, вообще-то, ты замужем.

Он старался говорить спокойно, словно о каком-то незначительном событии, будто он ждал старого друга, а тот, почему-то не пришел. Как будто ее отсутствие не сделало его несчастным на все последующие четыре года.

— Но я ехала к тебе... — Дженнифер посмотрела ему в глаза, а потом снова закрыла лицо дрожащими руками.

Энтони встал, обернулся, чтобы посмотреть на освещенный бальный зал, а затем положил руку ей на плечо.

**Джоджо Мойес.**

**(Продолжение следует)**

## День рождения



# ВОДОЛЕЙ – ХАРАКТЕРИСТИКА ЗНАКА ЗОДИАКА

(23 января - 19 февраля)

**Знак фиксированного креста стихии и воздуха - Водолей изменчив по натуре, но не любит перемены, полон противоречий. Яркий индивидуалист, Водолей склонен к перепадам настроения, то элегантен, то неряшлив, страдает отсутствием самодисциплины, решителен и обладает ярким темпераментом. Не выносит рутины и скучных обязанностей. Независимость - как главное условие деятельности.**

### Характер знака Водолей

Водолей наделен творческой энергией, оптимизмом и развитой интуицией. Часто обладают привлекательной внешностью и интеллектуально одарены. Сильная впечатлительность, умение завязывать приятельские отношения и нужные связи, оригинальные идеи и взгляд на мир, делают Водолея незаменимым другом и единомышленником. С Водолеем хорошо начинать новые проекты, которые кажутся фантастическими, но обычно опережают свое время. Водолей любит экспериментировать, выделяться, рисковать и находить новейшее - будь это идеи, гаджеты или образ жизни. Водолею не чуждо благородство, он - гостеприимный хозяин, сам легко переносит бытовые лишения, легко приспосабливается в незнакомой обстановке. Импульсивен, непостоянен, не принадлежит ни к одному делу, ни человеку целиком. Всегда устремлен в будущее, желает счастья всему человечеству, поэтому может не заметить отдельной личности. Берут ответственность за семью и друзей на себя.

### Сильные и слабые стороны знака

Несерьезное отношение к делу, легкомыслие в связях, непостоянство увлечений - основные недостатки Водолея. Могут быть слишком эксцент-

ричны в манерах и внешнем виде. Низкая концентрация мешает довести дело до конца. Водолей может разбрасываться среди многочисленных возможностей и личных интересов, не используя благоприятные шансы. Водолей зависит от окружения, часто превосходит других интеллектуально. Всегда стремится к духовному росту, но, при этом, потакает своим слабостям, безволен и внушаем. Эмоционально холоден, когда требуется его участие. Упрям, нарочно противоречит ожидаемому от него поступкам. Любит блефовать, но искренен в выражении своих чувств. Не реагирует на критику со стороны, но любит подмечать изъяны в других. Наделен талантами, изобретателен, гениален в необычной сфере. Логика - не сильная сторона мышления Водолея, сильнее развито абстрактное мышление. Водолей ищет связующие звенья общей картины мира и всегда опережает свое время. Стремление объединить разнохарактерных людей часто приводит к разочарованию, которое Водолей скрывает и медленно превращается в законченного пессимиста. В любви склонен к независимости, нуждается в смене впечатлений, не терпит скучных обязанностей и штампов. Любовь для Водолея - это высшее проявление дружеских чувств. Прекрасный воспитатель

для детей, который использует прогрессивные методы обучения.

Мужчина-Водолей Независим, непредсказуем и импульсивен. Не склонен принадлежать одному человеку, скорее приобщит партнера к своим многочисленным компаниям по интересам. Вспыльчив, эмоционален, но долго не держит обид. Женится последним из всех своих приятелей, долго выбирает среди своих близких друзей, ищет незаурядного или состоятельного партнера. Реалист и романтик в одном лице, редко практичен, бывает и богат и беден несколько раз в течение жизни. С ним нескучно, подчас экстремально. Часто неразборчив в любовных связях, потому что находит привлекательные стороны в каждой женщине.

Женщина-Водолей практична и рациональна, находится в поиске особых впечатлений от жизни и общения. Прекрасный друг своему партнеру и детям, независима, нуждается в личном времени и отдельных от семьи знакомствах, увлечениях. С увлечением воспитывает своих детей, предоставляя им независимость с ранних лет. Любит и умеет дружить. Более последовательна, чем мужчина-Водолей, но обязательно совершает поступки, которые не понятны окружающим. В своих выборах часто руководствуется упрямством и стремлением быть не похожей на других.

Ребенок-Водолей Маленький Принц или Принцесса, рожденные под знаком Водолея, отличаются от других детей любознательностью и искренностью. Почему-то, задающие тысячу вопросов, рисующие обеими руками, почти всегда музыкально одарены. Водолей нуждается в разнообразии предметов, впечатлений, смене окружающей обстановки. Яркий индивидуалист, маленький Водолей не терпит принуждения и ограничения свободы. С ними необходимо договариваться как со взрослыми, проявляя уважение к мнению малыша. Общение со сверстниками, физическая активность, укрепляющая кровеносную систему, закаливание и игры, развивающие интеллект, помогут формированию здорового человека.

### Здоровье знака

Наиболее уязвима у Водолеев венозная система ног, голени и лодыжки. Следует укреплять голеностопный сустав, заниматься танцами и спортивной ходьбой. Возможны гормональные расстройства, что свидетельствует об агрессивном окружении Водолея. Наилучшей профилактикой заболеваний является диета, укрепляющая кровеносные сосуды и нервную систему. Многие Водолеи - вегетарианцы. Необходим режим дня и питания, достаточный сон и комфортное личное пространство. Интересные страны: Латвия, Польша, Германия, Россия. Значимые города: Бремен, Гамбург, Лос-Анжелес, Пиза, Солсбери, Зальцбург.

### Особенности характера

В первую очередь, Водолея можно охарактеризовать как энергичного, общительного мужчину, обладающего природным обаянием. Он всегда вежлив и учтив, относится к окружающим доброжелательно и справедливо. Водолеи оптимистично смотрят на жизнь, хотя порой могут впадать в уныние. Чаще всего мужчины этого знака становятся душой компании, поскольку они отличные друзья, которые ради близких готовы пойти на многое. Мужчины Водолея не слишком щедры и в каком-то плане могут показаться даже жадными. Тем не менее, в серьезной ситуации они готовы отдать все, что у них есть, чтобы помочь своим близким. Несмотря на всю свою общительность и открытость, Водолеи не любят говорить о личном и не терпят, когда люди начинают лезть к ним в душу. Грубость, бестактность и давление – верный путь оттолкнуть от себя такого мужчину навсегда.

### Предпочтения мужчин

Как же завоевать и привлечь мужчину Водолея? По своей натуре мужчины данного знака являются настоящими авантюристами и открыты ко всему новому и интригующему. Чтобы обратить на себя внимание Водолея, вам нужно стать загадкой, некой тайной, которую он захочет разгадать. Проявляйте себя как разносторонняя личность с обширным кругом интересов, при этом демонстрируйте свое неоднозначное отношение к его персоне. Чем дольше вы будете сеять туман вокруг ваших отношений, тем больше вы привлечете внимание Водолея. Легкая интрига, флирт, неопределенность – все это поможет вам надолго удерживать интерес такого мужчины. Чтобы Водолей действительно вами увлекся, старайтесь быть с ним оригинальной и немного спонтанной. Время от времени преподносите ему необычные сюрпризы, например, предложите прыгнуть с парашютом или отправиться в неожиданное путешествие на пару дней за границу.

### Водолеи никогда не простят

В ваших отношениях должен быть постоянный драйв, а стандартные посиделки в ресторане за бокалом вина, походы в кино и прогулки по мостовой лишь приведут к тому, что Водолей начнет скучать и присматривать более интересные варианты. Помните, что большую роль в жизни мужчины Водолея играют его друзья. Они ему необходимы как воздух, поэтому постарайтесь наладить хороший контакт с его товарищами и ни в коем



# КАК ЗАВОЕВАТЬ СЕРДЦЕ ВОДОЛЕЯ

**Если вы встретили своего избранника и перепробовали все способы, чтобы привлечь его внимание, но он так вами и не заинтересовался, не стоит опускать руки. Однако, прежде чем понять, как завоевать мужчину Водолея, стоит разобраться в его личности и образе поведения.**

случае не препятствуйте их встречам. Даже если у вас не складываются отношения с некоторыми из его друзей, никогда не высказывайтесь о них в негативном ракурсе. Такое поведение даст вам большой минус. И флиртовать с его друзьями тоже не стоит: Водолеи никогда не простят вам такого отношения!

### Мужчина Водолей и взаимоотношения

Если вы стали для мужчины Водолея той единственной, он будет искренне вам предан. Он с головой уйдет в ваши отношения и забудет о существовании других женщин. Однако не стоит надеяться, что теперь ваш Водолей будет полностью вас обеспечивать, ведь его привлекают самостоятельные и инициативные женщины, которые способны сами о себе позаботиться. Будучи его возлюбленной, старайтесь поддерживать все его

начинания и идеи, какими бы безумными они не казались. Критика из уст любимой женщины может замкнуть в себе такого мужчину, что неизбежно даст трещину в ваших отношениях. В сексуальном плане мужчина Водолей не столь оригинален, поэтому не ждите от него бурлящей страсти. Как правило, представители этого знака не слишком заинтересованы в сексе. Здесь вам нужно взять инициативу в свои руки, ведь в интимных отношениях мужчины Водолея полностью полагаются на приоритеты своей женщины. Итак, как же можно описать идеальную женщину в представлении мужчины Водолея? Это независимая, интересная личность, некая женщина-загадка, которая способна постоянно удивлять его и отправляться с ним в новые приключения. Это женщина-друг, готовая всегда поддержать его идеи и наладить приятельские отношения с его друзьями.



# ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

# МАСТЕРИЦА



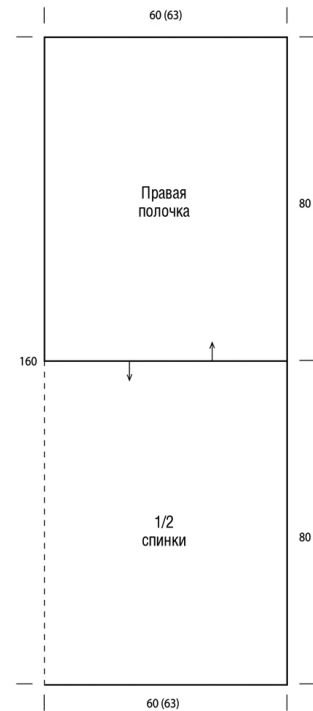
## ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

19 п. x 8 р. = 10 x 10 см.

### ВНИМАНИЕ!

Постоянно вязать сложеной вдвое нитью. Соответствующая комбинация цвета нити приведена через косую черту. Накидка вяжется от плеча в обоих направлениях.

### ВЫКРОЙКА



## АЖУРНАЯ НАКИДКА ИЗ ПРЯЖИ ТРЕХ ЦВЕТОВ

Изюминка модели в том, что накидка выполняется от плеча к низу без плечевых швов, а полочки вяжутся в начальный ряд спинки. Вы можете драпировать эту модель, как угодно!

### РАЗМЕРЫ

36/42 (44/48)

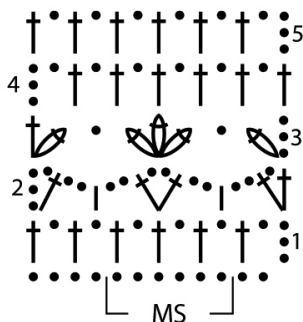
### ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ

Пряжа (60% мериносовой шерсти, 20% шерсти альпака, 20% шелка; 250 м/50 г) — 350 (400) г бежевой, 300 (350) г светло-зеленой и 150 (200) г зеленой; крючок №5.

### УЗОРЫ И СХЕМЫ

#### УЗОР НА 6 НАЧАЛЬНЫХ ПЕТЛЯХ

Вязать согласованно схеме. Ряды поворачивать, как обозначено. Начать с петель перед раппортом, раппорт постоянно повторять, закончить петлями после раппорта. Выполнить 1–5-й ряды 1 раз, затем 2–5-й ряды постоянно повторять.



• = 1 в.п.

⋮ = 1 ст. б/н

† = 1 ст. с/н

⤴ = 2 ст. с/н провязать вместе в одну петлю основания

Если значки соединяются внизу, то столбики вяжут в одну и ту же петлю основания.

MS

2–5-й ряды постоянно повторять.

### ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ СПИНКИ

Бежевой/бежевой нитью выполнить цепочку из 229 (241) в.п. и вязать по схеме. Через 20 см от начального ряда вязать далее бежевой/светло-зеленой нитью, а через 50 см от начального ряда вязать светло-зеленой/зеленой. Через 80 см от начального ряда работу закончить.

#### ПРАВАЯ ПОЛОЧКА

Вязать от начального ряда на первых 113 (119) в.п. (до середины) по схеме в другом направлении таким же образом, при этом в 1-м ряду прибавить с внутреннего края 2 п.

#### ЛЕВАЯ ПОЛОЧКА

Вязать от начального ряда на последних 113 (119) в.п. (от середины) узором таким же образом, при этом в 1-м ряду прибавить с внутреннего края 2 п.

#### СБОРКА

Детали слегка увлажнить, растянуть согласно указанным на выкройке размерам и оставить до полного высыхания.

**КАК УДАЛИТЬ ЖИРНЫЕ ПЯТНА С ДЕРЕВЯННОЙ МЕБЕЛИ?**

Пятна, появившиеся на самом видном месте, могут изрядно испортить настроение хозяйкам. Для того, чтобы справиться с неприятностью и сохранить привлекательный вид вашей мебели, воспользуйтесь одним из перечисленных ниже методов.

**Способ 1**

Применяйте этот вариант для того, чтобы удалить жирные пятна с мебели, изготовленной из различных видов древесины:

1. Нанесите на ватный диск небольшое количество олифы.
2. Обработайте пятно.
3. Протрите место загрязнения мягкой тряпкой из микрофибры.

**Способ 2**

Для изделий из натурального дерева – дуба, ореха подойдет следующее решение:

1. Возьмите бутылочку с раствором йода.
2. Нанесите на пятно при помощи ватного диска.
3. Промокните тряпкой.

**Способ 3**

1. Налейте в емкость 1 л воды.
2. Добавьте 1 ч.л. аммиака.
3. Выдавите туда же 2 ч.л. сока лимона.
4. Перемешайте все компоненты.
5. Протрите раствором пятно.
6. Остатки средства снимите мягкой суконной тканью.
7. Повторите, при необходимости, 2-3 раза.

**КАК УБРАТЬ ЖИРНЫЕ ПЯТНА С ПОЛИРОВАННОЙ МЕБЕЛИ?**

Полированная мебель выглядит, несомненно, очень красиво, но имеет существенный недостаток – на ней сразу же становятся отчетливо видны любые, даже самые мелкие пятна и царапины. Чтобы решить проблему, как удалить жирные пятна с полированной мебели, выберите подходящий для себя способ удаления загрязнений.

**Метод 1**

Свежие следы можно вывести таким образом:

1. Нанесите на пятно тонкий слой талька или детской присыпки.
2. Оставьте на 5-10 минут.
3. Протрите поверхность мягкой тряпкой из микрофибры.
4. Снимите остатки средства влажной, затем – сухой салфеткой.

**Метод 2**

Используйте в качестве эффективного средства для удаления пятен знакомый всем овощ:

1. Возьмите 1 сырую картофелину среднего размера.
2. Разрежьте ее пополам.
3. Половинкой картофеля натрите место с пятном.
4. Подождите 2-3 минуты.
5. Отполируйте поверхность мебели лоскутом суконной ткани.

**Метод 3**

Если в холодильнике есть пиво – можно найти ему самое неожиданное применение:

1. Налейте в кастрюлю 1 стакан пива.
2. Бросьте кусок воска.
3. Прокипятите пару минут.
4. Дайте раствору остыть.
5. Теплую смесь нанесите на поверхность мебели.
6. Протрите шерстяной или суконной тряпкой.

**Метод 4**

Справиться с такой задачей вам поможет и другой популярный продукт – молоко:

1. Подогрейте на плите молоко до теплого состояния.
2. Смочите в нем мягкую ткань.
3. Обработайте пятно на мебели.
4. Отполируйте поверхность лоскутом шерстяной или бархатной ткани.

**Метод 5**

Жирные капли воска с полированной поверхности удаляют таким путем:

1. Достаньте нож.
2. Опустите его металлической частью на 15-20 секунд в кипящую воду, чтобы нагреть.
3. Тупым краем лезвия осторожно снимите воск с поверхности.
4. Смочите тряпку в бензине.

**КАК УДАЛИТЬ ПЯТНА С МЕБЕЛИ**

5. Аккуратно протрите след от воска.
6. Отполируйте мягкой тканью.

**КАК УДАЛИТЬ БЕЛЫЕ ПЯТНА НА МЕБЕЛИ?**

Очень часто, после выведения загрязнений с мебели, особенно полированной, на ее поверхности остается белый матовый след. Белые пятна (круги) появляются и в случае, если на мебель поставили горячий предмет – чашку или чайник. Им могут сопутствовать повреждения слоя дерева – трещины и царапины, по виду напоминающие паутинку. Чтобы убрать белые пятна на мебели, выберите один из следующих методов.

**Решение 1**

Для выведения белых пятен неизвестного происхождения используйте такой рецепт:

1. Нанесите на ватный тампон 4-5 капель репейного масла.
2. Заверните в старый хлопчатобумажный носок, чтобы оно слегка просачивалось.
3. Аккуратно протрите мебель.
4. Снимите остатки масла мягкой тряпкой.
5. Пройдитесь по поверхности фланелью.

**Важно!** Если под рукой нет репейного масла, вам вполне подойдет льняное, оливковое или обычное подсолнечное масло – они действуют на мебель практически одинаково.

**Решение 2**

Следы от горячей посуды можно убрать так:

1. Возьмите небольшое количество поваренной соли.
2. Заверните в тонкую х/б ткань.
3. Смочите ее в растительном масле.
4. Протрите пятно круговыми движениями.
5. Отполируйте суконной тканью.

**Решение 3**

Существует еще один нестандартный способ, который поможет справиться с белыми следами на полированной поверхности:

1. Натрите проблемное место тонким слоем воска или парафина.
  2. Сверху накройте промокательной или фильтровальной бумагой.
  3. Осторожно прогладьте теплым утюгом.
- Важно!** Утюг должен быть хорошо нагретым, но не горячим, иначе это только усугубит проблему и вы можете повредить поверхность мебели.

**Решение 4**

Для того, чтобы сделать мелкие трещины не столь заметными, действуйте таким образом:

1. Смешайте в емкости в равных пропорциях оливковое масло и красное вино – примерно по 1 ст.л.
2. Оставьте на некоторое время, чтобы смесь настоялась.
3. Нанесите нужное ее количество на пятно при помощи ватного диска.
4. Подождите 10-15 минут, пока состав впитается в поверхность.
5. Протрите легкими круговыми движениями.
6. Снимите остатки вещества сухой тряпкой.
7. Отполируйте лоскутом шерстяной ткани.

**Важно!** Если вы предпочитаете использовать более современные методы, чтобы убрать белые пятна на мебели – примените полироль. При необходимости обработку пораженного участка нужно будет повторять в течение нескольких дней. Пятно должно сойти на протяжении недели.



# Макияж в деловом стиле

Сдержанность и выразительность - основные правила делового макияжа. Соблюдайте их - и вы станете королевой офиса.



### На заметку

В деловом макияже следует избегать кричащих цветов и глянцевых текстур. Лучше отдать предпочтение матовости, а также нейтральным оттенкам косметических продуктов. Придерживайтесь принципа: лучше меньше, чем больше. Деловой макияж должен быть стойким, поэтому используйте для мейк-апа качественную косметику.



**1** Начните с очищения лица и нанесения базы - праймера. Затем можно наносить тональный крем. Идеально подойдет крем-флюид для тонкого покрытия - вуали с матовым или сатиновым финишем. При помощи консилера замаскируйте темные круги под глазами.

**2** С помощью сухой корректирующей пудры натуральных оттенков подчеркните подскуловую впадину, а также слегка затемните крылья носа и боковые части лба. На область скул и щеки нанесите сухие румяна натуральных розовых или розовато-персиковых оттенков. Не стоит выбирать сияющие, перламутровые варианты.

**3** Тщательно прокрасьте межволосковое пространство бровей. Используйте для этого темные тени. Если подобрать слишком темный цвет, можно получить хмурое и грубое выражение лица. Не переусердствуйте с насыщенностью, брови должны выглядеть естественно.

**4** Для макияжа глаз используйте нейтральные серо-коричневые оттенки теней. Для создания блика под бровью можно воспользоваться светлыми тенями цвета слоновой кости. Также их можно нанести на внутренний уголок глаза и, по желанию, на все подвижное веко. Тенями более темного оттенка проработайте внешний уголок глаза. Растушуйте границы, используя пушистую кисть. Ресницы покрасьте тушью классического черного цвета, будет достаточно одного слоя.

**5** Для делового макияжа хорошо подойдут помады натуральных спокойных оттенков, кремовых текстур. Они скроют мелкие морщинки и неровности на поверхности губ. Чтобы помада держалась дольше, используйте контурный карандаш.

## На каждый день

❖ Холод, ветер и мокрый снег в лицо привлекательности никому не добавляют. Не переохлаждайте голову - это грозит, как минимум, выпадением волос и перхотью. Обязательно носите головной убор в мороз. И ни в коем случае не выходите на улицу с влажными волосами.

❖ Нельзя отогревать замерзшие руки в горячей воде. Занемевшие от холода, они неправильно «оценят» температуру воды - пострадает кожа. Зимой крем для рук должен быть особым - с глицерином и натуральными растительными маслами. В этих добавках есть полиненасыщенные жирные кислоты, которые хорошо питают, увлажняют и защищают кожу рук. И запомните: в сильные морозы руки спасают не перчатки, а варежки.

❖ Не носите на морозе колец (в том числе золотых, серебряных). Во-первых, металл остывает быстрее тела до низких температур, и возможна холодовая травма. Украшения могут просто прилипнуть к коже. Во-вторых, кольца затрудняют циркуляцию крови. Вообще, избегайте контакта металла с кожей на морозе.

✓ Чтобы зубы стали белее, ешьте яблоки. Фруктовая клетчатка мягко очищает зубную эмаль, не оставляя царапин. Только не выбирайте слишком кислые сорта.



## МАКИЯЖ ПОД ОЧКИ СО ЗНАКОМ МИНУС



Стекла очков со знаком минус зрительно уменьшают глаза. С помощью косметики можно их увеличить.

❖ Тени лучше выбирать блестящие. Цвет, который подходит ко всем глазам, - серый. Кареглазым подойдут коричневые оттенки.

❖ Тушь для ресниц выбирайте объемную или удлиняющую. Красьте в два слоя, чтобы глаза казались крупнее.

❖ Подводка подойдет жидкая, но можно взять и мягкий карандаш - если линии будут дымчатыми, растушеванными, то тень или блики от очков не испортят впечатление.

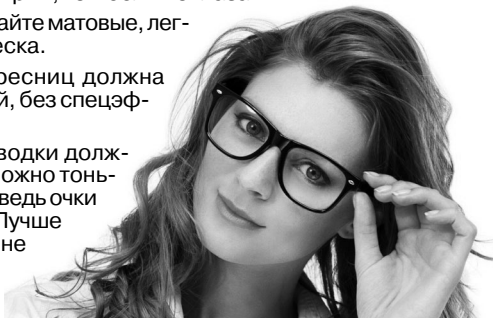
## БОЛЬШЕ ДИОПТРИЙ - КРУПНЕЕ ГЛАЗА

Стекла плюсовых очков работают как увеличительные - чем больше диоптрий, тем больше глаза.

❖ Тени выбирайте матовые, легкие и без блеска.

❖ Тушь для ресниц должна быть обычной, без спецэффектов.

❖ Линия подводки должна быть как можно тоньше и ровнее, ведь очки ее увеличат. Лучше используйте не жидкую подводку, а карандаш.



«Утро начинаю с 10-минутной растяжки. Пока не потянусь как следует, никуда не выхожу».

## ОТ ОТЕКОВ СПАСАЮСЬ МАСКОЙ ИЗ... СНЕГА

Алсу, певица,  
народная артистка Республики Татарстан.

### Изнурительные диеты не по мне...

Но когда надо срочно подтянуть бедра и талию, устраиваю шоколадные недельки: съедаю каждый день только 90 грамм горького (черного) шоколада, причем делю его на 4-5 порций. Через 2-3 часа пью зеленый чай или натуральный кофе без сахара. Каждый день на такой диете мой организм теряет по 1 килограмму. Правда, иногда такая диета сопровождается слабостью и головными болями. Тем, у кого есть проблемы с желудком или кишечником, ослаблен иммунитет, такая диета, конечно, не подходит.

### В ванной у меня стоят 4 баночки

В первой баночке - скраб - смесь морской соли и оливкового масла. Он так хорошо увлажняет кожу, что потом крем не нужен. Особенно люблю пользоваться им летом,

когда солнце сильно сушит кожу. Применяю его раз в 2 недели. Во второй баночке - крем для дневного и ночного ухода. В третьей - гель от синяков и припухлостей под глазами. Его всегда наношу с утра, а через полчаса, когда впитается, беру четвертую баночку - с кремом для век. Зимой часто использую чистый снег: кладу его на ватные диски и прикладываю под глаза. Достаточно подержать эту маску 5 минут - и никаких отеков! Раньше пробовала и сырой картофель, и чай, но результата не было. А снег и лед помогают отлично.

Для волос использую оливковое масло. Лучше всего покупать зеленое. Натирю им волосы от корней до кончиков и хожу так целый день. А иногда и на ночь не смываю, чтобы волосы лучше напитались. Хорошо помогает и касторовое масло. Даже, если вам не повезло с волосами, всегда можно содержать их в порядке с помощью доступных средств.

## ШЕВЕЛЮРА НАПОМИНАЛА СТОГ СЕНА

У меня волосы всегда были ломкими, а уж после того, как я сделала завивку, шевелюра стала напоминать стог сена - торчит в разные стороны, ничем ее не пригладишь, кончики секутся, обламываются. Пробовала всякие дорогие маски - эффекта никакого. Подруга посоветовала рецепт увлажняющей маски для волос. Всего за два месяца мне удалось привести волосы в

порядок. Приготовить маску совсем несложно. Смешайте яйцо, по 1 чайн. ложке глицерина и уксуса, 2 ст. ложки касторового масла. Полученную смесь нанесите на волосы по всей длине и оставите на 30-40 минут. Голову укутайте нагретым полотенцем. По мере остывания полотенце нужно менять. Процедуру проводите 1-2 раза в неделю.

Елена.



# СМЕШАТЬ И РАСТЕРЕТЬ

Любимые овощи, приправы, блендер и полчаса свободного времени – вот и все, что нужно для приготовления вкусного протертого супа.



Придать этому нежному блюду остроту поможет стручок перца чили. Нарезьте его колечками и киньте в суп перед подачей на стол



## СУП-ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ

*1 луковица, 3 крупные моркови, 1 корень петрушки, 2 крупных клубня картофеля, 100 г сливочного масла, 400 мл молока, по 1 веточке петрушки и укропа, соль, молотый черный перец по вкусу.*

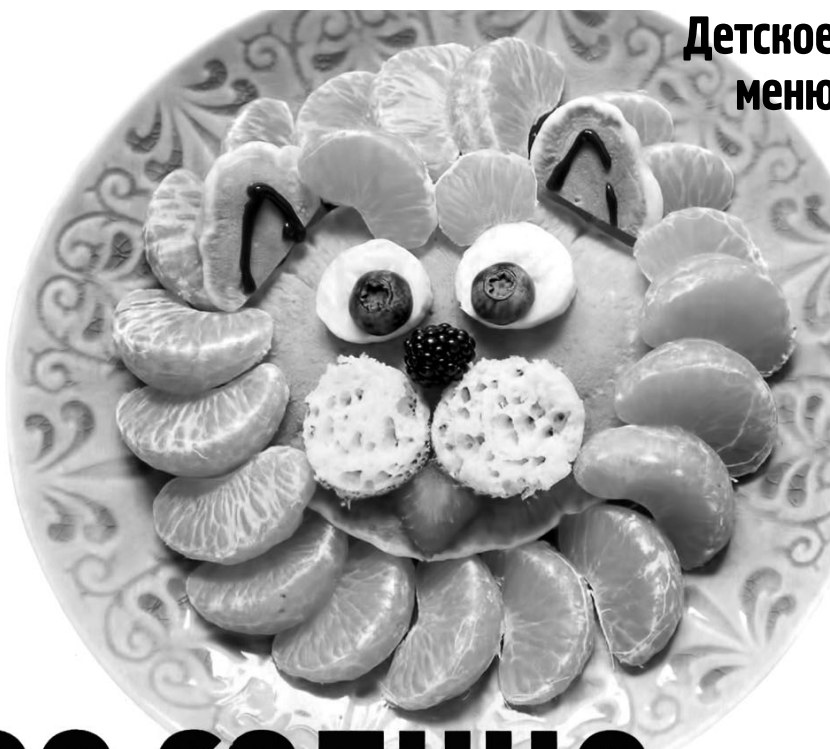
Лук измельчить, морковь и корень петрушки натереть на крупной терке. Картофель очистить и нарезать небольшими кубиками. Овощи слегка подрумянить на сливочном масле, затем влить 300 мл горячей воды, приправить по вкусу и варить 15 мин. Влить горячее молоко, довести до кипения и снять с огня. Измельчить в блендере. Зелень вымыть, обсушить, мелко нарезать и посыпать суп перед подачей на стол.

## СУП-ПЮРЕ ИЗ АВОКАДО

*2 спелых авокадо, 2 ст. л. лимонного сока, 1 красная луковица, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. сока лайма, 700 мл овощного бульона, 1 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. рубленой кинзы, цедра 1 лайма, 1 стручок желтого сладкого перца, несколько листочков мяты, соль, молотый красный перец.*

Авокадо очистить, удалить косточки, мякоть нарезать и сбрызнуть лимонным соком. Лук порубить, чеснок пропустить через пресс. Все ингредиенты поместить в блендер, влить горячий овощной бульон, сок лайма, соевый соус, добавить кинзу и цедру, добавить соль с перцем и измельчить. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножку с семенами, мякоть нарезать тонкой соломкой. Готовый суп-пюре украсить сладким перцем и листочками мяты. Сразу подать на стол.

**ВИТАМИН С,  
СОДЕРЖАЩИЙСЯ  
В ЦИТРУСОВЫХ,  
ПРОСТО НЕЗАМЕНИМ  
В ХОЛОДА.  
КАК ЗДОРОВО, ЧТО ИЗ  
ЭТИХ ПОЛЕЗНЫХ  
СОЧНЫХ ФРУКТОВ  
ПОЛУЧАЮТСЯ ТАКИЕ  
ВКУСНЫЕ БЛЮДА!**



# Зимнее солнце



**Десерт с апельсинами и морковью**  
*2 моркови, 2 апельсина, 200 г консервированных ананасов, 130 мл натурального йогурта, 50 г сахарной пудры, 100 г рубленого миндаля, листочки мяты для украшения.*

Морковь тщательно вымыть, очистить и натереть на мелкой терке. Апельсины очистить, разделить на дольки и каждую очистить от пленок. Ананасы нарезать маленькими кубиками. Все ингредиенты перемешать и разложить по креманкам. Йогурт взбить с сахарной пудрой и выложить на каждую порцию. Посыпать миндалем и украсить листочками мяты.



## Витаминный крюшон

*200 г сахара, 1 л минеральной воды с газом, 2 лимона, 3 апельсина, по 50 г мяты и базилика, 12 ягод клубники.*

Сахар залить 1 л воды и варить 5 мин после закипания. Один апельсин разрезать пополам, половинку нарезать кружками. С других снять цедру и отжать сок. Мята и базилик порубить. Половину клубники нарезать, соединить с мятой, базиликом и цедрой. Залить соком и горячим сиропом. Оставить на 1 ч. Процедить, соединить с минеральной водой и разлить по бокалам. Украсить клубникой и апельсином.

Помимо знаменитого витамина С, цитрусовые богаты множеством полезных веществ. В мандаринах содержатся провитамин А и фитонциды, в апельсинах - железо и витамины группы В, в лимонах - пектин. Агрейпфруты педиатры даже рекомендуют детям-малоежкам для повышения аппетита.





# ЦИТРУСОВЫЕ НА ПОДОКОННИКЕ

**Заставить цитрусовые плодоносить на домашнем подоконнике - дело трудное, но очень увлекательное. Для этого потребуются терпение, любознательность и, главное, любовь!**

**В** домашних условиях можно вырастить не только лимон, но и апельсин, мандарин, лайм, грейпфрут. Лимон в этой семейке цитрусовых самый капризный, но сердцу не прикажешь - именно его ароматные плоды мечтает увидеть на своем подоконнике большинство хозяек.

### Способ посадки

Первое, что нужно сделать, - обзавестись растением. Сделать это можно двумя способами. Первый - самый легкий - купить в садовом магазине лимон-подросток с блестящими восковыми листьями. Скорее всего, он будет выращен где-нибудь в Голландии на питательном субстрате, обойдется вам недешево и потеряет лоск сразу же, как закончится действие стимуляторов. Адаптация такого растения, выросшего на фастфуде, к обычному садовому грунту может закончиться трагически. Второй способ - более верный и дешевый - вырастить лимон из семечка. Для этого вам понадобится:

- несколько крупных семян из свежесъеденного лимона;
  - горшок диаметром до 5 см и высотой 5-7 см, обязательно с дренажным отверстием и поддоном;
  - керамзит для дренажа и специальная земля для цитрусовых (проще всего купить ее в магазине).
- Горшок на 1/5 заполните керамзитом, остальное - землей, не досыпав до верха 1,5 см. Хорошо пролейте почву так, чтобы вода стала выливаться на поддон. В центре горшка на поверхность положите семечко и засыпьте его землей до верха горшка. Поставьте на самый светлый подоконник. Теперь главное - регулярно поливать будущее растение и поддерживать температу-

ру воздуха выше 15 градусов. Если условия будут соблюдены, через 3-4 недели появится росток.

### Из ростка в растение

Когда росток уже появился на поверхности, следует начать правильно ухаживать за растением. Уход включает в себя несколько пунктов.

**Полив.** Все цитрусовые растения любят влагу. Как понять, что время полива уже пришло? Потрогайте почву в горшке - она должна быть немного влажной. Воду для полива используйте чуть теплее комнатной температуры. Цитрусовые - большие чистюли, они обожают душ, но только очень мягкой водой, иначе на листьях появится белый налет из кальция. Зимой, когда воздух сухой, опрыскивать лимон нужно ежедневно. Растение будет благодарно, если регулярно протирать ватным тампоном верхнюю часть его листьев.

✓ **Тереть нижнюю (тыльную) сторону листа ни в коем случае нельзя! Там находятся дыхательные устьица, которые можно повредить.**

**Рыхление.** Зимой воздух в помещении очень сухой, а снизу горшок поджаривают батареи. Из-за этого верхний слой почвы в горшке подсыхает, образуется корка.

В таких условиях цитрусовым тяжело «дышать», ведь они - растения субтропического климата с высокой влажностью воздуха. Поэтому землю нужно регулярно рыхлить, но не глубже 1 см, чтобы не повредить корни. Используйте для этого ненужную вилку.

**Подкормка.** Удобряйте растения с весны по осень через неделю. Подкорм-

ки не прекращайте даже зимой, но делайте это реже - раз в месяц. Используйте жидкие минеральные удобрения, предназначенные специально для цитрусовых. Эти растения также любят органику (отстоенный навоз). Однако, никакая хозяйка не захочет терпеть в доме неприятный запах, так что в качестве замены подойдет раствор биогумуса. Тогда подкормки можно чередовать: минеральные удобрения - вода - биогумус - вода.

**Обрезка.** Первые год-два сеянцы цитрусовых не обрезают. Затем весной потребуются регулярная стрижка. На каждой новой ветке оставляют три почки с листьями, слабые ветки удаляют. Таким образом постепенно формируется красивая крона.

**Свет.** Идеальный вариант - держать лимон на южных, юго-восточных и юго-западных окнах. Хорошо, если у вас есть утепленный балкон или лоджия - они пригодятся для летнего выгула растения. Место для горшка выберите сразу, чтобы потом не переставлять его с одного окна на другое и не крутить во все стороны, лимон этого не любит. В знак протеста может даже сбросить листья или замедлить рост.

### Прививать или подождать?

Выращенный из семечка лимон через два года подрастет до 40-50 см. От такого солидного деревца справедливо потребовать хотя бы небольшой благодарности за терпеливый уход в виде двух-трех лимонов к чаю. Но как быть, если долгожданных плодов все нет и нет?

Не вините себя и не ругайте растение, такова природа этой культуры: выращенный из семечка лимон начнет плодоносить только на 15-25-й год. Самый

быстрый из citrusовых - грейпфрут (плодоношение на 3-5-й год), апельсин и мандарин - на 10-15-й год. Однако, есть проверенный способ ускорить процесс плодоношения.

Лимон из семечка даст плоды на 2-4-й год, если его привить. Для этого нужно найти веточку от плодоносящего лимона с несколькими почками. Она должна быть свежей, здоровой, без видимых повреждений. Привить дичок можно двумя способами: почкой или черенком. Техника прививки ничем не отличается от той, что используют в садоводстве.

Имейте в виду, что citrusовое, выращенное из семечка, - настоящий спартанец по сравнению с привитым. Последний более капризен к поливу, освещению, обрезке.

## РЕКОМЕНДОВАННЫЕ СОРТА

Если вы решили привить дичок, в качестве привоя используйте комнатные сорта, которые адаптированы к сухому воздуху.

**Павловский.** Средний размер, устойчив к сухому воздуху, теневынослив. Урожайность средняя.

**Дженоа.** Карликовое деревце без колючек. Плоды сладкие.

**Лунарио.** Средний размер, самый неприхотливый, но плодов немного и среднего вкуса.

**Мейера.** Карликовое деревце. Зимой страдает от недостатка света. Плоды очень сладкие.

**Майкопский.** Среднерослый, без колючек. Неприхотливый, урожай хороший.



## Поздравления

**Нину и Алену ПЕТРЕНКО** поздравляем с днем рождения. Желаем вам крепкого и долгого здоровья, быть всегда красивыми, счастливыми и удачливыми.  
*С любовью, мама, бабушка, Отари, родственники, друзья.*

**Елену МИКЕЛАШВИЛИ** поздравляем с днем рождения, с праздниками Богоявления и Крещения Господня.

Желаем быть всегда красивой, доброй, ласковой, легендарной, как Елена в греческой песне «Елены». Пусть Господь хранит тебя и твоих близких.

Пройдет печаль скорее, непременно, Сбываются всегда благие сны, Сияя, вся в цветах, идет Елена,

Розы вокруг, деревья... три сосны.

«Куда идешь, Елена?», - эту песню

Певица Анна Висси ласково,

Нежно поет, нет слов ее чудесней,

Нет музыки ее прекраснее.

Тебе идти желаем по дороге

Полной надежд и сладких-сладких снов,

Полной любви... и ни одной тревоги...

И самых добрых, очень нежных слов.

Среди цветов: тюльпанов, роз, фиалок...

Света, Луны и много-много звезд...

Живи счастливо! Для нас ты подарок.

Живи в реальности и в море грез!

*Суважением, Ирина и Анна Орфаниди,*

*Марина Белчева, Инна Артеменко, Анна*

*Еловенко, Ирина Подсоснок, Валентина*

*Рудник, София Евдокименко, Ирина*

*Стасюк, Оксана Билозир, Светлана*

*Буланко, Этери Марташвили, Алла*

*Титвинидзе, Майя Тетиашвили, Ирина*

*Санадзе, Лана Манагадзе, Наргиза Оганова,*

*Лада Николова, Донка Младенова, Ионка*

*Христова, Лина Радева-Нергадзе, Стефка*

*Дончева, Ирина Нешкова, Ната Славчева,*

*Марианна Трайчева, Алла, Полина и*

*Радостина Станчевы, Малуза Горанова,*

*Искра и Миранда Арабаджиевы, Наталия*

*Жаркова, Инна Зорина, Алла Фотова,*

*Кристина Димитрова, Натали Саценадзе,*

*Мария Стримова.*

**Ланду УРЗИЧАНУ**

поздравляем с днем рождения.

Желаем Ландочке цвести красивой розой и тем самым приносить весомые плоды. Пусть удача никогда тебя

не обходит стороной, и хранит тебя Господь.

**Будь счастливой и не будь печальной,**

**Милое создание Господне.**

**Любим тебя, Ланда Урзичану,**

**Будь всегда красивой и свободной.**

**Будь любимой и не будь капризной,**

**Дорогая ты наша подруга,**

**Ты живешь красивой, яркой жизнью,**

**Ландочка! Ты с нами в одном круге!**

*Суважением, Ирина и Анна Орфаниди,*

*Мария Драгомириу, Анжера Ботезату,*

*Мирелла Иорданеску, Мелисула Спатару,*

*Мargarита Доряну, Елена Будуран, Армина*

*Гелага, Ирма Чхотуа, Нана Кобаля, Нино*

*Палавандишвили, Ия Короглишвили,*

*Эрминия Карастоянова, Регина Тосс, Нино*

*Хадური, Инга Саркисян,*

*Майя и Мими Унгиадзе.*

**У Николая Ходальского**

**и Александры Рожковой, а также**

**у Виктора Дарбиняна и Нелли**

**Кондратюк родился внук, а у**

**Романа Ходальского и Лианы**

**Дарбинян родился сын Юрий.**

Поздравляем всех близких с рождением

малыша, с Новым 2017 годом и Крещением Господним. Желаем малышу

жить в прочном и справедливом мире,

быть честным и преданным.

Расти счастливим, малыш Юра,

Будь крепким, добрым, искренним.

Пусть везде, да и повсюду

Будет веселье истинным.

Живи счастливо, наш сыночек,

Спокойным будь и днем и ночью,

В своей краткой обители.

*Суважением,*

*Ирина и Анна Орфаниди,*

*Беата Складовская,*

*Мара Шепинская,*

*Анастасия Левандовская, Светлана*

*Ковальская, Олеся Яроцкая, Лариса*

*Домбровская, Эльмира Яцкевич, Лидия*

*Познюховская, Барбара Краевская, Армина*

*Кукарская, Нина Ветлицкая, Анна Янтар,*

*Рената Терпиловская, Галина Вислинская,*

*Мargarита и Наталия Радинские, Снежана*

*Куц, Марина Филина, Елена Стрельцова,*

*Ия Челидзе, Циала Киртадзе, Тамила*

*Чалахешавили, Ирма Гукасян, Тея*

*Дарахчян, Лили Погосян,*

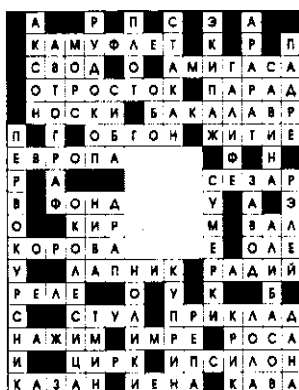
*Дора Сосницкая.*

## ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №3

### СКАНВОРД НА СТР. 15



### СКАНВОРД НА СТР. 23



**Светлана доктор**  
**ПОДРУГА**  
*жесткий и смешливый ЮМОР*

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"

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

Гл. редактор Елена Мчедлидзе

Тел.: 295-14-05. (Звонить по средам)

ЦЕНА 1 лари 50 тетри.

В дайджесте использованы материалы, фото и сканворды из зарубежных журналов и газет.

Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. За материалы, не заказанные редакцией, гонорары не выплачиваются.





Одни брезгливо отбрасывают их носком ботинка, другие просто обходят стороной, некоторые подкармливают их у своего подъезда, и лишь единицы решаются взять бездомное животное домой. И ни разу об этом не жалеют, ведь более благодарного и преданного друга не сыскать на всем белом свете. Кто же они, наши друзья с улицы?

### Способные на подвиг

**Людмила, 35 лет:** «В нашей семье всегда жили собаки, но это были очень породистые животные: немецкая овчарка, доберман, афганская борзая, колли. Но теперь я убеждена, что умнее дворняжку, пытавшуюся перебежать дорогу. Водитель даже не остановился! Я подобрала собаку, выходила (у нее была сломана лапа) и оставила у себя, хотя у меня уже было два пса и кошка. Альма (так я назвала дворняжку) оказалась скромной и благодарной, практически, незаметной в быту. Но однажды ночью она разбудила нас своим воем. Пока наши породистые овчарка Зира и Лабрадор Барон спокойно дрыхли. Альма вела себя очень спокойно и пыталась увести нас за собой на улицу. Позже выяснилось, что была утечка газа, и наша дворняжка буквально спасла жизнь всей нашей семье».

### Меняющие людей

**Ирина, 40 лет:** «Моя дочь-пятиклассница принесла домой маленького, еще слепого черного котенка. Сказала, что нашла его в коробке в мусорном баке. Я не сторонник животных в доме: от них много грязи, шерсти, может возникнуть аллергия. Хотела отправить Машу отнести котенка на улицу, но посмотрела в ее полные слез глаза и разрешила животное оставить, но только временно. К тому же, без нашей помощи котенок не выжил бы. Мы накормили его молоком из пипетки, а потом купили специальную смесь, которую нам посоветовали в зоомагазине. Четвероногий гость оказался девочкой, которая уже успела заработать воспаление легких, так что нам пришлось сдавать кучу анализов, ставить ей капельницы и постоянно возить к ветеринару, что серьезно ударило по нашему скромному семейному бюджету. Но мою дочь словно подменили: всегда легкомысленная и непослушная, она заботилась о найденныше словно нянь-

# ДРУГ С УЛИЦЫ

Говорят, друга нельзя купить за деньги. Правдивость этой поговорки знают те, кто не гонится за титулами и породистыми, приобретая породистых животных, а дарит кров бездомным собакам и кошкам.

ка, сама приучала его к лотку, давала лекарства. Маленькое незрачное существо, больше похожее на крысу, чем на кошку, со временем превратилось в зеленоглазую пушистую красавицу, которую Маша назвала Миледи. Пришло время отдавать Миледи в новый дом, тем более, что ее согласилась взять моя коллега по работе. Мы принесли Миледи к новой хозяйке, но отдать не смогли. Миледи как будто чувствовала разлуку и не хотела отпускать Машу, вцепившись в ее свитер когтями. Глядя на прощание дочки с кошкой, я поняла, что буду терпеть и шерсть, и ободранные углы в доме, лишь бы видеть счастливые глаза своего ребенка. К слову, Миледи так чистооплотна и ласкова, что я сама в нее просто влюбилась. Это лучшая кошка на свете!»

### Протягивающие лапу помощи

**Елена, 28 лет:** «Так сложилось, что на второй год брака у улички своего супруга в измене. На следующий день он просто забрал все свои вещи и ушел, сказав, что подает на развод. Я осталась одна в пустой квартире, которую мы недавно купили и в которой даже не было мебели. Боль от предательства, обида, одиночество - вот, что я чувствовала в тот момент. И не было рядом никого, кто бы поддержал и утешил. Однажды я гуляла по парку, пошел сильный дождь, а мне не хотелось возвращаться в пустой дом. Я увидела большого пса, который сидел у скамейки и, как и я, одиноко мок под дождем. Видимо, ему некуда было идти. Я с детства мечтала о щенке, но мне не разрешали сначала родители, потом муж был против. Но ни родителей, ни мужа со мной рядом больше не было. Я позвала за собой грустного пса, и он пошел следом. Дома я его высушила полотенцем и феном и накормила макаронами - другой еды не было. Так мы с Атосом стали жить вместе, даже спали иногда в обнимку, и он согрел меня своим теплом. Атос оказался сообразительным псом, просился в туалет на улицу, позволял мыть лапы после прогулки и даже знал несколько команд: видимо, его тоже когда-то предали... Мой верный пес помог мне пережить самый тяжелый период жизни. И с моей второй половинкой я познакомилась благодаря Атосу. С будущим мужем мы выгуливали собак в парке и разговорились. Теперь у нас крепкая семья, в которой есть не только две собаки, но и двое сыновей. А из Атоса вышла самая заботливая нянька на свете».

## Поздравления

**Любовь ИСКРЕНКО**  
поздравляем с днем рождения.  
Желаем нашей Любушке-Голубушке быть всегда красивой, женственной и нежной. Пусть Господь Всевышний хранит тебя и твой семейный очаг.  
**Любушка-красавица**  
Глазками сияет,  
Всем подругам нравится,  
Ярко возгорает.  
Милая подруженька  
Любушка Искренко,  
Ты сердечно, душенька,  
И глядишь ты метко.  
Нарядись, красавица,  
Пять тебе отметка!  
Всегда жизни радуйся,  
Любушка Искренко!

С уважением,  
Ирина и Анна Орфаниди,  
Любовь Истомина, Валентина Неженцева,  
Людмила Смоленская, Раиса Мкртчян,  
Елена Яровая, Лали Дгебуадзе, Нанули  
Варашвили, Додо Лалишвили,  
Держило Эристави, Зоя и Иванка  
Костовы, Мадонна Карсанова, Венера  
Кростева, Нино Балавадзе, Раиса  
Смирнова, Этери Шенгелия,  
Лела Турашвили, Зоя Кучеренко,  
Лия Арвеладзе, Ирина Епифанова,  
Русудан Абесадзе, Ия Перадзе, София  
Светлинова, Красимира Русинова, Мзия  
Кудухова, Диана Габарашвили, Лана  
Стоева, Светлана Губкина, Маргарита  
Зарейчук, Майя Венкова, Анна и Юлия  
Кузнецовы, Надежда Ляпина,  
Алла Есаулова, Полина Иванова, Лариса  
Степаненко, Кети Димитриани,  
Эльза Санакоева, Анжела Геворкян,  
Елена Акритиди.

## Знакомства

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

Тел.: 0341 (код Рустави) 22-34-99.

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

Тел.: 555. 51-48-63.

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

Тел.: 577. 58-16-11.

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

Тел.: 574. 05-06-73. Г.Кипиани.





## СЕЛЬДЬ С ОВОЩАМИ

4 филе соленой сельди, 1 ст. л. горчицы, 1 ч. л. лимонного сока, 4 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. уксуса, щепотка сахара, 1 маленькое яблоко, 1 красная луковица, 2-3 клубня мелкого картофеля, 30 г зеленого лука, листья салата для подачи, соль - молотый черный перец.

Если филе очень крупное, каждое разрезать вдоль пополам. Для маринада горчицу перемешать с лимонным соком, растительным маслом, уксусом и щепоткой сахара. Слегка взбить. Для начинки лук нарезать соломкой. Яблоко натереть на крупной терке. Лук и яблоко перемешать с половинной полуцивишегося маринада и распределить массу по каждому филе. Затем свернуть рулетиками и плотно уложить в емкость. Сверху полить оставшимся маринадом и убрать в холодильник на 2 ч. Картофель отварить и нарезать кружочками. Зеленый лук вымыть и нарезать колечками. Рулетики из сельди выложить на листья салата вместе с картофелем. Посыпать зеленым луком и подать на стол.

Такие рулетики можно приготовить накануне и оставить в холодильнике на ночь, вкус блюда станет ярче.



## ОЛИВЬЕ С МАСЛИНАМИ

2 клубня картофеля, 1 морковь, 2 яйца, 1 яблоко, 1 маринованный огурец, 200-250 г ветчины, 50 г масла, 50 г зеленого лука, 200 г майонеза, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. рубленой зелени, соль, молотый черный перец, зелень для украшения.

Картофель и морковь тщательно вымыть щеткой, затем залить горячей водой и отварить до готовности. Дать остыть и очистить. Яйца вымыть и сварить вкрутую (10-12 мин). Дать остыть и очистить. Картофель, морковь, яйца, яблоко, огурец и ветчину нарезать мелкими кубиками. Маслины и зеленый лук - колечками. Все ингредиенты переложить в большую миску. Для соуса чеснок пропустить через пресс, перемешать с майонезом, лимонным соком и рубленой зеленью. Посолить и поперчить по вкусу. Получившимся соусом полить ингредиенты салата и перемешать. Переложить в большой салатник или в несколько маленьких порционных и подать на стол.

Вместо ветчины, по желанию, можно использовать буженину или язык. Вкус салата станет более нежным и изысканным.



## ЗАПЕЧЕННАЯ БАРАНИНА

Баранья нога (1,5-2 кг), 4 веточки кинзы, 3 веточки базилика, 300 г сыра сулугуни, 3 луковицы, 3 зубчика чеснока, по 2 ст. л. консервированных черных и зеленых оливок без косточек, 200 мл бульона, 200 мл белого сухого вина, 100 мл сливок 10%-ной жирности, соль, свежемолотый черный перец.

Духовку нагреть до 220 градусов. Баранину вымыть и обсушить. Осторожно вырезать кость, мякоть уложить разрезом вверх. Натереть солью и перцем. Зелень порубить. Сыр сулугуни нарезать тонкими ломтиками. Начинить сыром и зеленью баранью ногу, края разреза сколоть зубочистками. Уложить в жаровню. Луквицы разрезать на четвертинки. Чеснок крупно порубить. Разогреть растительное масло и поджаривать баранину. Переложить в жаровню к ноге вместе с оливками. Запекать 1 ч. Влить горячий бульон, вино и закладывать еще 40-50 мин, периодически поливая образующимся соком. Затем 200 мл сока слить в сотейник, довести до кипения и варить 10 мин. Подать отдельно к готовому блюду.

Баранина получится более ароматной, если перед запеканием в жаровню добавить несколько ягод можжевельника.



## БУЖЕНИНА

1,5-2 кг мякоти свиной нога одним куском, 6 зубчиков чеснока, 100 г вяленых томатов, по 1 ч. л. горчицы душистого, черного и розового перца, 4 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. молотой паприки, 1 ч. л. сушеного тимьяна, 5 маринованных огурцов, соль.

Мясо вымыть и обсушить. Затем длинным острым ножом сделать глубокие проколы. Зубчики чеснока очистить, один пропустить через пресс. Остальные нарезать длинными ломтиками. Также нарезать вяленые томаты. Томатами и чесноком нашпиговать мясо. Перец истолочь пестиком и переложить в маленькую пиалу. Добавить оливковое масло, соевый соус, лимонный сок, паприку и тимьян. Получившейся смесью обмазать кусок мяса, завернуть в пленку и убрать в холодильник на 6 ч. Мясо завернуть в фольгу, выложить на противень и запекать 2-2,5 ч при 190 градусах. Фольгу развернуть, верху мяса дать слегка подрумяниться. Мясо нарезать и выложить на тарелку. Подать вместе с маринованными огурцами (в холодном или горячем виде).

Для приготовления буженины лучше выбрать свинину с тонкими прослойками жира, тогда блюдо получится очень сочным.

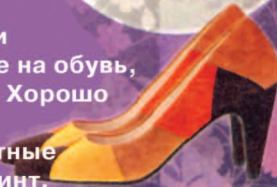






## Просто, но со вкусом

Отличительными чертами стиля пэчворк являются интересная расцветка, простой крой и удобный фасон. Стиль настолько популярен на сегодняшний день, что производители даже начали изготавливать ткани с принтом, имитирующим лоскутное шитье. Кстати, из них также могут получиться прекрасные детали гардероба. Обратите внимание на обувь, выполненную в стиле пэчворк. Хорошо будут смотреться туфли и ботильоны, даже если лоскутные вставки на них - всего лишь принт.



## Знать меру!

Стиль пэчворк, сам по себе, очень заметный, привлекающий внимание. Поэтому, создавая образ с его элементами, важно не переборщить. Если вы надеваете лоскутное платье, сумочка и туфли должны быть однотонными. Когда ваш верх выполнен в стиле пэчворк, низ должен быть не бросающимся в глаза, и наоборот. В случае, если вы используете аксессуар в данном стиле - сумочку, например, - лишь она одна должна быть ярким элементом в образе.

Будьте аккуратнее с цветовыми решениями. Лучше всего, если вещь в стиле пэчворк выполнена не в ярких, а в умеренных, благородных тонах. Тогда она не будет выглядеть слишком пестрой и неуместной.

