

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОДА

№2

ЯНВАРЬ 2018

цена:

1,5 лари

Чудо

Рождества

стр.27

Как стать

счастливее

стр.18

Корица

целебная пряность

стр.13

Уход за руками

в холода

стр.36

Астропрогноз

на 2018 год

стр.20-21

Елена Подкаминская

Красивая, яркая и талантливая

стр.16-17



ПРАВОСЛАВНЫЙ КАЛЕНДАРЬ НА 2018 ГОД

ПОСТЫ:

с 19 февраля по 8 апреля – Великий Пост
с 4 июня по 11 июля – Петров Пост
с 14 августа по 27 августа – Успенский Пост
с 28 ноября 2018 по 6 января 2019 – Рождественский Пост.

ОДНОДНЕВНЫЕ ПОСТЫ

Среды и пятницы в течение года, за исключением сплошных седмиц и Святков
18 января - Крещенский сочельник (Навечерие Богоявления)
11 сентября - Усекновение главы пророка Иоанна Предтечи
Иоанна Предтечи
27 сентября - Воздвижение Креста Господня

СПЛОШНЫЕ СЕДМИЦЫ

(нет постов)
с 7 по 17 января - Святки
с 29 января по 3 февраля - мытаря и фарисея
с 12 по 18 февраля - Сырная масленица)
с 8 по 14 апреля - Пасхальная (светлая)
с 28 мая по 3 июня - Троицкая

ЦЕРКОВНЫЕ ПРАЗДНИКИ:

6 января – Рождественский сочельник
7 января – Рождество Христово
14 января – Обрезание Господне
19 января – Богоявление. Крещение Господне
27 января, 1 июня – День св. Нино
8 февраля – День св. Давида
13 февраля, 14 мая – День св. Царицы Тамары
15 февраля – Сретение Господне
16 февраля – Прощеное воскресенье
25 февраля, 13 апреля, 9, 26 октября – празднование Иверской иконы Божией матери
1 апреля – Вход Господень в Иерусалим. Вербное воскресенье
7 апреля – Благовещение Пресвятой Богородицы
8 апреля – Пасха. Светлое Христово Воскресение
15 апреля – Красная Горка
17 апреля – Радоница, поминовение усопших
6 мая – День св. Георгия
12 мая, 13 декабря – День св. Андрея Первозванного
17 мая – Вознесение Господне
22 мая, 19 декабря – День св. Николая
27 мая – День Святой Троицы. Пятидесятница
28 мая – День Святого Духа
4 июня – Давидгареджи
7 июля – Рождество Иоанна Предтечи
12 июля – День Славных и всехвальных апостолов Петра и Павла
15 июля – Праздник Светицховели
25 июля – Икона Божией Матери “Троеручица”
2 августа – день св. пророка Или
9 августа – день св. Пантелеймона Целителя
19 августа – Преображение Господне
28 августа – Успение Пресвятой Богородицы
29 августа – Анчисхатоба
11 сентября – Усекновение главы пророка Иоанна Предтечи
14 сентября – Начало индикта - церковное оwoлетие
21 сентября – Рождество Пресвятой Богородицы
26 сентября – День св. Кетеван
27 сентября – Воздвижение Креста Господня
28 сентября – Алавердоба
14 октября – Покров Пресвятой Богородицы
14 октября – Мцхетоба-Светицховлоба
23 ноября – Гиоргоба
4 декабря – Введение во храм Пресвятой Богородицы
13 декабря – День св. Царя Вахтанга Горгасали
17 декабря – День св. Варвары

ЯНВАРЬ

ПН.
ВТ.
СР.
ЧТ.
ПТ.
СБ.
ВС.

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

ФЕВРАЛЬ

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

МАРТ

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

АПРЕЛЬ

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

МАЙ

ПН.
ВТ.
СР.
ЧТ.
ПТ.
СБ.
ВС.

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

ИЮНЬ

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

ИЮЛЬ

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

АВГУСТ

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

СЕНТЯБРЬ

ПН.
ВТ.
СР.
ЧТ.
ПТ.
СБ.
ВС.

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

ОКТАБРЬ

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

НОЯБРЬ

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

ДЕКАБРЬ

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

Кто представит Грузию на конкурсе “Евровидение 2018”



Грузию на международном конкурсе песни “Евровидение 2018” представит группа Iriaio.

Iriaio исполняет виртуозную уникальную смесь джаза и аутентичной грузинской этномызыки. Основатель группы и ее музыкальный руководитель Давид Малазония считается одним из первых грузинских композиторов, объединившим эти два жанра. На протяжении тридцати лет Малазония создавал музыку для театра, телепроектов, отдельных музыкантов и коллективов как в Грузии, так и в Германии. По его же инициативе в Тбилиси был создан ансамбль Iriaio, дебют которого состоялся в 2013 году.

Членами группы, кроме самого Малазония, являются Давид Кавтарадзе, Шалва Гелехва, Леван Абшилава, Георгий Абашидзе, Бидзина Мургулия и Михаил Джавахишвили.

63-й конкурс песни “Евровидение 2018” впервые пройдет в столице Португалии, городе Лиссабоне, благодаря победе Салвадора Собрала с песней Amar pelos dois на конкурсе предыдущего года,

проходившем в Киеве (Украина). Первый и второй полуфиналы конкурса состоятся 8 и 10 мая, финал — 12 мая 2018 года.

Организаторы “Евровидения 2018” в Португалии уже огласили список участников конкурса, в который вошли 42 страны. В числе стран-участниц перечислены Австралия, Австрия, Азербайджан, Албания, Армения, Беларусь, Бельгия, Болгария, Великобритания, Венгрия, Германия, Греция, Грузия, Дания, Израиль, Исландия, Испания, Ирландия, Италия, Кипр, Латвия, Литва, Мальта, Молдавия, Нидерланды, Норвегия, Польша, Португалия, Россия, Румыния, Сан-Марино, Сербия, Словения, Украина, Финляндия, Франция, Хорватия, Черногория, Чехия, Швейцария, Швеция, Эстония.

Представлен также логотип конкурса, напоминающий морскую раковину, и официальный девиз — “Все на борту!”. Как заявляют организаторы, он должен напоминать об особом местоположении Португалии, которая связывает Атлантический океан с остальной Европой.

**ПОТОМСТВЕННАЯ
ЯСНОВИДЯЩАЯ**

**НЕППИ
БИЧИКАШВИЛИ**

Прием по записи

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

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

СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

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

Тел.: 5.93—200—223

СИЛЬНЕЙШАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ

ЛЕНА

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

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

Инд.предприятие, регистрационный №В 10163958

УЖЕ В ПРОДАЖЕ НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ

100 СКАНДВОРДОВ

ЭТО – ВАШ ШАНС ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ЗРУДИЦИЮ!

ПУСТЬ В ВАШЕМ ДОМЕ БУДЕТ БОГАТСТВО И УЮТ

Дорогой наш Дмитрий Алексеевич! Огромное вам спасибо за все, что вы сделали для моей семьи. Если помните, я к вам обратилась когда потеряла последнюю надежду! На меня и мою семью порчу наводила родня, и все из-за зависти. Моя семья жила хорошо, потому, что все трудились. А родственники были бездельниками и нам завидовали. После ваших талисманов и ритуалов, и волшебного ритуала «подарок Ламы» - мы были спасены, а родня наказана за все зло, которое она нам причинила. А ведь если все люди будут жить хорошо, то не будет ни зависти, ни злобы. Я знаю, что есть приметы, которые надо соблюдать на Рождество для достатка. Расскажите о них! И огромное вам спасибо за внимание и доброту. Ксения Р. г. Тбилиси»

СОВЕТЫ ОТ ДМИТРИЯ. В Рождество принято ходить в гости к наиболее близким людям. Также важно, чтобы к вам домой пришли родные.

Угощайте пришедших гостей лучшими блюдами и делайте это искренне.

Надо сделать себе самому хороший душевный подарок и подарите подарки родным.

На праздник в вашем доме должны гореть много свечей. Они заманят к вам тепло. Если есть камин, то его надо обязательно разжечь.

В этот день никто в вашем жилище не должен остаться голодным и недо-



вольным, поэтому позаботьтесь о том, чтобы ваши питомцы радовались празднику, так же как и вы. Если нет их – накормите бездомных животных и птиц.

Приступать к праздничной трапезе надо только после того как на небе появиться первая звездочка.

Перед тем как сесть за стол откройте в доме двери, благодаря этому из вашего жилища уйдет все нехорошее.

Утром в Рождество принесите в дом ведро чистой воды - здорovie вам будет обеспечено.

В этот день обязательно на столе должны быть хлеб и красное вино.

Занесите на Рождество в дом пучок соломки. Это обеспечит вам уют и принесет удачу.

ДЛЯ СПРАВКИ. Экстрасенс и мастер Рэйки Дмитрий Алексеевич Бибилашвили основал первую в Грузии

Международную Ассоциацию независимых парапсихологов и экстрасенсов, являясь ее Вице-Президентом. Экстрасенс Дмитрий эффективно увеличивают жизненную энергию и после длительных болезней и операций. Выявляет причины проблем, неудач, невезения, болезней и несчастий, наличие порчи, сглаза, родовых и бытовых проклятий. Очищает ауру человека от вышеперечисленных проблем. Очищает жилые и рабочие помещения от накопившейся черной энергетики. Изготавливает персональные защитные талисманы для людей, жилых и рабочих помещений, а также талисманы на любовь, карьеру, удачу, бизнес.

Накажет врагов, завистников, конкурентов, злых соседей и злых родственников, и злую свекровь.

Сеансы и диагностика проводятся как очно, так и по фотографии.

Экстрасенс Дмитрий Алексеевич Бибилашвили ведет прием только по предварительной записи.

**Тел.: 5-77-43-69-87,
5-95-144-888**

(звонить с 10.00 по 19.00).

ВНИМАНИЕ! Интересующие вас вопросы присылайте на мой e-mail dmitri.bibilashvili@gmail.com

На наиболее интересные вопросы отвечать буду через журнал.

РОЖДЕСТВЕНСКИЕ ЗАПРЕТЫ

«Дорогая моя спасительница Ольга Александровна! Я ваша пациентка Светлана Григорьевна. Вы когда-то мне серьезно помогли и помогаете моим родным и знакомым всегда. Ваши советы для меня - это все. А ваша книга «Хранительница очага» всегда у меня в сумке. Расскажите, о Рождественских запретах, так как слыхала от старых людей, что от правильного их исполнения зависит и здоровье и достаток. Огромное вам спасибо за все! Светлана, г. Рустави»

СОВЕТЫ ОТ ОЛЬГИ. Рождество – это церковный праздник, оно имеет определенные запреты. Не стоит их нарушать, иначе вам грозят серьезные проблемы и неприятности.

Ни при каких обстоятельствах в рождественскую неделю нельзя убивать животных. Особенно охотиться. Убийство ни в чем неповинных зверей, их пролитая кровь оставит темный отпечаток на весь следующий год вашей жизни.

Заранее позаботьтесь о целостности своих вещей, так как на Рождество запрещено шить. Тот, кто нарушит этот запрет, может «заработать» себе серьезные проблемы с глазами.

Нельзя надевать на рождественский ужин старые вещи. Это грозит отсутствием достатка в наступающем году.

Испеченный рождественский пирог



запрещено разрезать до наступления праздника.

Нельзя, чтобы в Рождество к вам в дом первой вошла представительница слабого пола, это сулит болезнями женщинам, проживающим в доме.

Как бы вам не хотелось узнать свою судьбу, не гадайте в сам праздник. Для этого будет неделя после него.

Нельзя стирать, выметать и резать. Также запрещено скандалить, воровать и обманывать.

ДЛЯ СПРАВКИ. Парапсихолог Ольга Александровна Бибилашвили (Ру-

дой) – автор книги «Хранительница очага», основала первую в Грузии Международную Ассоциацию независимых парапсихологов и экстрасенсов, являясь ее Президентом.

Ольга проводит уникальную диагностику ауры человека, а также кармическую диагностику, определяет, есть ли на человеке порча, сглаз, родовое или другие проклятия. Выявляет причины болезней.

Ритуалы Ольга проводит как очно, так и по фотографии. Полностью очищает человека от вышеперечисленных проблем. Очищает жилые и рабочие помещения от негатива. Возвращает «украденную» судьбу. Изготавливает персональные защитные талисманы для людей, жилых и рабочих помещений, а также талисманы на любовь, карьеру, удачу, бизнес.

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

**Тел.: 5-77-43-69-87,
5-95-144-888.**

(звонить с 10.00 по 19.00).

ВНИМАНИЕ! Интересующие вас вопросы присылайте на мой e-mail - olga.bibilashvili@gmail.com

На наиболее интересные вопросы отвечать буду через журнал

Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

На протяжении 6 дней нужно ограничить себя не только в пище, но и в напитках. Разрешается минеральная вода без газа или зеленый чай без сахара. В день необходимо выпивать около 2 л жидкости.

Первый и второй дни. 800 г отварного риса без соли. Перед приготовлением рис промойте или оставьте в воде на ночь, чтобы вышел весь крахмал и осталась одна клетчатка. Такое меню очистит кишечник и выведет шлаки.

Третий и четвертый дни. 1 кг запеченной или отварной курицы. При желании курицу можно заменить на нежирную говядину

Эта диета позволяет сбросить до четырех килограммов и привести работу кишечника в норму.

Худеем на здоровье

или рыбу и полить ее соком лимона. Блюдо лучше запекать в фольге.

Пятый и шестой дни. 1,5 кг овощей без крахмала (запрещается картофель) или несладких фруктов (только не бананы и виноград).

Седьмой (разгрузочный день). Часто даже после самой эффективной диеты сброшенные килограммы возвращаются обратно. Поэтому важно не просто похудеть, но и закрепить полученный результат. Разгрузочный день стоит устраивать не чаще, чем раз в 2 недели, в противном случае вы мо-

жете навредить организму. Понадобится 5 яиц и 5 красных грейпфрутов. Сварите яйца вкрутую и отделите белки - желтки не пригодятся. Весь день принимайте только эту пищу, каждый раз чередуя: сначала белок одного яйца, через час грейпфрут. Всего 10 приемов пищи. Пить можно зеленый чай (2 л), в который допустимо добавить 3 чайн. ложки меда.

P.S. Такая диета противопоказана тем, кто страдает хроническими заболеваниями кишечника, желудка и двенадцатиперстной кишки.

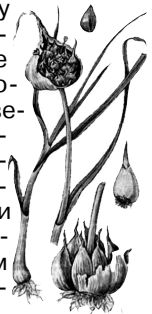
С. Сметанина, диетолог, врач I категории.

Полезно знать

✓ **От геморроя.** Залейте 1 ст. ложку горца почечуйного в термосе 1,5 стакана крутого кипятка, настаивайте 2 часа. Процедите и принимайте по 1/3 стакана 3-4 раза в день. Курс лечения - 1-1,5 месяца, затем сделайте перерыв на 1-2 недели и повторите.

✓ **Густая кровь? Помогут корни шелковицы.** Измельчите 50 г корней тутовника (шелковицы), залейте 1 л холодной воды. Настаивайте 1 час, затем нагревайте на медленном огне 15 минут, остудите, процедите. Принимайте по 150-200 мл 3 раза в день до еды. Курс лечения - 5 дней, затем сделайте перерыв на 3 дня. Всего нужно провести 2-3 курса.

✓ **От простуды и гриппа.** Две головки измельченного чеснока залейте 0,5 л водки. Пару дней настаивайте и принимайте небольшую рюмочку каждый вечер, пока существует опасность заразиться гриппом или подхватить простуду. Мужчинам такое «лекарство» понравится.



МОНГОЛЬСКИЙ РЕЦЕПТ ОТ ЭНУРЕЗА

ЭНУРЕЗ - ЭТО НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ ВО ВРЕМЯ СНА, ОСОБЕННО У ДЕТЕЙ.

У этого заболевания много причин: начиная от нервно-психических и заканчивая элементарным дефицитом каких-либо микро- и макроэлементов. На Востоке считается, что работа почек и мочевого пузыря связана со страхом. Поэтому, часто именно испуг является причиной энуреза. Наша медицина не знает эффективных и безвредных для дет-

ского организма способов избавления от этого недуга. А в Монголии ребяташек лечат так. Берут топленое сливочное масло, нагревают его до комфортной температуры (примерно 40 градусов или чуть больше), пропитывают им как следует кусок черной ткани и кладут как компресс на нижнюю часть живота. Как делать компресс, все знают.

КАКИЕ ЛЕКАРСТВА НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫ ДЛЯ ДИАБЕТИКА.

Диабет и лекарства

Уровень сахара в крови могут повысить гормоны, которые назначаются при некоторых сопутствующих диабету заболеваниях, например, ревматоидном артрите, неспецифическом язвенном колите. Это преднизолон, триамцинолон, дексаметазон. По этой же причине диабетикам не назначают все лекарства, растворенные в сладких сиропах. Осторожно врач

должен назначать нестероидные противовоспалительные средства: аспирин, анальгин, диклофенак, которые тормозят заживление ранок. Нежелательны и внутримышечные инъекции - они глубоко травмируют кожу. Но эти ограничения условны. В экстренных случаях от лекарств отказываться не стоит. Например, когда сахарный диабет протекает на фоне полного

прекращения выработки собственного инсулина, назначают бетаблокаторы. Часто случается, что прием лекарств от других болезней осложняет течение диабета. При этом повышается сахар в крови, трудно подобрать дозу инсулина... Если поиски правильной дозы продолжают долго, на ногах появляются трофические язвы, развивается, так называемая, диабетическая стопа, раны плохо заживают.

Д. Гаприндашвили, врач скорой помощи.

Прикинь на себя

Если мужчина начал лысеть с макушки, ему надо обследовать сердце. Причем, чем больше лысына, тем больше у человека вероятность развития сердечных недугов. Речь идет только о макушке головы. Обычные залысины на лбу не связаны с недугами сердца. Таковы результаты исследования, проведенного в Японии. В нем приняли участие более 37 тысяч мужчин.



ГИПЕРТОНИЧЕСКИЙ КРИЗ

Это – внезапное выраженное повышение артериального давления (до 220/120 мм рт.ст. и выше), сопровождающееся не только переходящими нейровегетативными расстройствами, но и серьезными, порой органическими изменениями в организме и, прежде всего, в центральной нервной системе (ЦНС), сердце и крупных сосудах. Продолжительность гипертонического криза бывает от нескольких часов, до нескольких суток.

рый инфаркт миокарда и др.

Нам часто задают вопрос: как вести себя при гипертоническом кризе? Рекомендуются постельный режим, благоприятная психологическая обстановка. Если кризовое течение продолжается длительное время, необходимо соблюдать диету. Максимально сократите в своем рационе соль. Многие больные знают, как резко подсккивает артериальное давление после нервных срывов. Поэтому родственники и коллеги страдающих артериальной гипертонией должны стараться всячески избегать конфликтных ситуаций. Когда собираетесь в отпуск, постарайтесь не менять привычную для вас климатическую зону. Отменять гипотезивные препараты или заменять одно лекарство другим самостоятельно чрезвычайно опасно.

Снижение артериального давления должно быть постепенным, а то можно спровоцировать ишемию почек, головного мозга с развитием инсульта или инфаркта миокарда.

В зависимости от состояния пациента в процессе гипертонического криза при лечении используются эналаприл, каптоприл, клонидин, нифедипин и др.

**Записал
Роберт МЕГРЕЛИ.**

Не следует проразумевать под гипертоническим кризом случайный подъем артериального давления, - говорит ведущий терапевт Тбилисского лечебно-профилактического центра №3, семейный доктор **Майя БЕЖАНИШВИЛИ.** – Поэтому пациент, независимо от тяжести проявлений криза, должен лечь в постель, а его близкие должны обратиться к врачу.

Конечно, у здорового человека не должно быть скачков артериального давления, и такое состояние нельзя назвать нормальным. Гипертонический криз может быть обусловлен многими причинами – как внешними, так и внутренними.

Внешние причины, способные вызвать гипертонический криз, связаны с психоэмоциональным напряжением и стрессом. Последние годы специалисты отмечают увеличение количества людей с гипертоническим кризом в период повышения влажности, понижения или по-

вышения температуры воздуха и прохождения атмосферных фронтов, то есть, под воздействием метеорологических явлений. Следует отметить, что влияние на артериальное давление метеорологических факторов является научно обоснованными.

Что же касается внутренних причин возникновения гипертонического криза, то этому способствуют излишние выделения некоторых видов гормонов, задержка воды и натрия в организме, синдром отмены некоторых препаратов гипотензивного воздействия и т.д.

Надо сказать, - продолжает М.Безанишвили, - что гипертонический криз нередко сопровождается чувством страха, беспокойством, тремором, ознобом, а иногда и отеком лица, ухудшением зрения, связанным с кровоизлиянием в структуры глаза или отеком зрительного нерва, повторными приступами рвоты, неврологическими нарушениями и другими расстройствами. В тяжелых случаях гипертониче-

ский криз может сопровождаться комой, отеком легких, тромбозом различных артерий, острой почечной недостаточностью с уменьшением выделения мочи, часто обостряется ишемическая болезнь сердца (ИБС) и развитие тахикардии, болевого синдрома.

Вообще, гипертонические кризы развиваются при различных заболеваниях, к которым относятся артериосклеротические поражения аорты и ее ветвей, заболевания почек, системная красная волчанка, сахарный диабет и т.д. Гипертонический криз может возникать не только на фоне повышенного, но и нормального артериального давления.

Различают неосложненный гипертонический криз и осложненный. Так, осложненный гипертонический криз, угрожающий жизни, диагностируют при следующих состояниях: инсульт (геморрагический или ишемический), кровоизлияние, отек мозга, левожелудочная недостаточность, отек легких, ост-

Розмарин замедляет развитие катаракты

Это растение содержит большое число антиоксидантов, поэтому является одним из лучших лекарственных растений, замедляющих старение, в том числе и развитие катаракты. Это пряное растение можно добавлять в чай. Или 1 ст. ложку розмарина заварите 1 стаканом кипятка, настаивайте до остывания и пейте по 1/3 стакана 3 раза в день.



Сделайте “косые глаза”

Тем, кто страдает близорукостью, для эпизодического улучшения остроты зрения рекомендуем во время зрительной работы оттянуть внешние уголки глаз к вискам так, чтобы получились узкие, «китайские» глаза, а затем отпустить. Сделайте упражнение 5 раз. В положении «косые глаза» меняется и настраивается оптическая система глаз, в результате чего изображение на сетчатке становится более резким.

Черника

от конъюнктивита

При хроническом конъюнктивите и для улучшения зрения полезна черника: ее надо есть по 1 ст. ложке (свежих или сухих ягод) ежедневно. Можно также использовать примочки из отваров, настоев и сока этой ягоды. Залейте 5 ст. ложек ягод черники 1 л горячей воды, настаивайте в термосе сутки. Процедите и принимайте по 1 стакану настоя 2-3 раза в день перед едой. Одновременно делайте компрессы и примочки на глаза.



Импланты и брекеты: с чего начать?

? Мне нужно установить брекеты и импланты. С чего лучше начать? И как выбрать эффективную брекет-систему?

Ирина Щукина.

Отвечает стоматолог Игорь Самойленко.

Если вы планируете провести зубную имплантацию и установку брекетов, то сначала нужно заняться исправлением прикуса, а уже после этой процедуры приступить к установке имплантов.

Ортодонт выбирает брекет-систему, подходящую конкретному пациенту. Надо учитывать время, на протяжении которого пациент сможет носить брекеты, а также цену и внешний вид брекет-системы. Так, самыми распространенными являются металлические брекеты. У них надежная фиксация, простая установка, они легко чистятся и дешевле других видов. Однако они выглядят не очень эстетично и иногда вызывают аллергию.

Пластиковые брекеты тоже хороший вариант, они более эстетичны, но немного дороже металлических, зато незаметны на зубах. Эта брекет-система не вызывает аллергии. Очень симпатично выглядят керамические брекеты. Они прозрачны, незаметны для окружающих, так как изготавливаются из специального фарфора. Однако при использовании такой брекет-системы для исправления прикуса требуется намного больше времени в сравнении с другими видами брекетов. Кроме того, керамические брекеты сложны в установке и отличаются высокой стоимостью. Но они не подвержены окрашиванию пищевыми красителями, не травмируют десны, щеки и губы.

Как не допустить гипертонического криза?

? У меня повышенное давление. Я очень боюсь гипертонического криза.

Елена Кониная.

Отвечает Игорь Иванов, врач высшей категории.

Гипертонический криз - это внезапное повышение артериального давления, сопровождающееся ухудшением самочувствия. Самыми частыми его проявлениями

являются головная боль, тошнота, рвота, мушки перед глазами, одышка и боли в области сердца. Провоцирующим фактором может быть как эмоциональная и физическая нагрузка, так и употребление большого количества соленой пищи.

При кризе необходимо принять лекарственные препараты, которые снижают артериальное давление - их выписывает врач. Если в течение 30 минут артериальное давление не снижается, появляются нарушения зрения и подвижности конечностей, асимметрия лица, выраженная одышка, длительные боли в грудной клетке, необходимо вызвать скорую помощь!

СОДА ПОМОЖЕТ ПРИ ИЗЖОГЕ!

? У меня часто бывает изжога. Многие советуют пить раствор из соды. Помогает ли это средство?

Анна П.

Отвечает Валерий Радченко, доктор медицинских наук, профессор, гастроэнтеролог.

Изжогой страдает каждый пятый человек в мире. При этом заболевании происходит заброс содержимого желудка в пищевод в обратном направлении. Желудочная кислота вызывает чувство жжения в груди или горле, кислый или горький привкус во рту, боль в горле, в области сердца, кашель, хриплый

голос, затрудненное глотание, ощущение комка в горле. Раствор соды пить в таком случае не стоит, это неэффективно.

Чтобы избавиться от изжоги, надо в первую очередь обратиться к врачу и пересмотреть свой рацион. Обострение заболевания могут вызвать жареная пища, жирное мясо, шоколад, черный кофе, крепкий чай, томаты и цитрусовые, мята, лук и чеснок в свежем виде, газированные напитки, поваренная соль. Необходимо добавить в меню белки, углеводы, витамин С (яйца, злаки, картофель, фрукты), чтобы снизить риск развития изжоги.

ДИЕТА ДЛЯ КРЕПКИХ КОСТЕЙ

? Недавно прочитала, что у Ренаты Литвиновой хрупкие кости. Как питаться, чтобы такого не было?

Марина А.

Отвечает Ольга Лесняк, доктор медицинских наук, профессор.

Ломкость костей может быть вызвана остеопорозом. Кто в зоне риска?

- ✓ Люди в возрасте старше 50 лет, перенесшие ранее перелом;
- ✓ те, кто страдает заболеваниями с нарушением всасывания в кишечнике (болезнь Крона, целиакия);
- ✓ больные ревматоидным артритом;
- ✓ женщины с преждевременной менопаузой (в возрасте до 40 лет) и ранней менопаузой (в возрасте от 40 до 50 лет).

Употребляйте продукты, богатые витамином D: сырой желток, сыр, творог, ряженка, кефир, сметана, морепродукты. Основным источником кальция, также необходимого для прочности костей, являются молочные, кисломолочные продукты, рыба, капуста брокколи, кунжут и фасоль.

Кефир при простуде

Знаете ли вы, что кефир лечит ангину и кашель?

✿ **Насморк.** Ватные или марлевые тампончики смочите нагретым кефиром и вложите в ноздри на 30 минут, затем сделайте перерыв на полчаса и повторите процедуру.

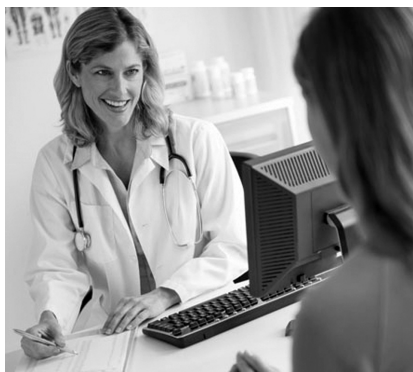
✿ **Грипп, простуда, кашель.** Смешайте по 1/2 стакана кефира и воды, по 2 чайн. ложки лимонного сока. Слегка нагрейте и принимайте по несколько раз в день.

✓ Соедините 1/2 стакана кефира с 2 чайн. ложками меда и 1/2 чайн. ложки перца чили. Выпивайте каждые 2-3 часа по 1 чайн. ложке смеси.

✓ Смешайте 2 ст. ложки лукового сока, 3 ст. ложки кефира, 2-3 ст. ложки меда, 2-3 ст. ложки воды и томите на слабом огне в течение часа, остудите, перелейте в бутылочку и плотно закупорьте. Принимайте по 1 чайн. ложке 5-6 раз в день.

✓ Очистите среднюю редьку, вырежьте в ней небольшое углубление, влейте в него мед, положите редьку в стеклянную посуду и дождитесь, пока выйдет весь сок, смешанный с медом. Этот сок смешайте с кефиром (1:1) и принимайте по 1 ст. ложке перед сном.

✿ **Ангина.** Пейте теплый кефир по 5-6 стаканов в день и полощите горло теплым кефиром.



Услышав диагноз миома, многие уверены, что удаления матки не избежать. Однако данная операция необходима далеко не всегда.

Миома: страхам нет!

от застоя крови в малом тазу и набора лишнего веса. Но переусердствовать все же не стоит. Наилучшим выбором станут плавание, ходьба, бег трусцой, танцы, йога.

При наличии опухоли интимная жизнь также необходима: она нормализует гормональный фон, что замедляет рост узлов.

весом, эндокринные сбои, повышается вероятность развития рака.

Вот почему удалять миому вместе с маткой следует лишь в крайних случаях, когда только операция позволяет предотвратить осложнения и сохранить жизнь женщины. Показания к гистерэктомии (ампутации матки): опущение или выпадение матки при миоме; подозрение на злокачественный процесс.

Сегодня миома матки - наиболее распространенное гинекологическое заболевание у женщин после 35 лет, но не многие имеют о нем представление. Вот наиболее частые вопросы, которые пациентки задают врачу.

Миома переходит в рак?

Нет, Миома матки - доброкачественная опухоль, формирующаяся из мышечных клеток органа. Она не является предраковым состоянием, и диагноз миома матки нисколько не повышает риск развития онкологических заболеваний репродуктивной системы.

Единственная злокачественная опухоль из гладкомышечных клеток матки - лейомиосаркома, которая встречается очень редко. При этом она возникает не в результате злокачественного перерождения миомы, а как самостоятельное заболевание.

Болезнь появляется из-за проблем с гормонами?

Часто провоцирующим фактором, действительно, является гормональный дисбаланс (нарушение баланса образования женских гормонов эстрогена и прогестерона). Но рост узлов могут вызвать и другие причины: внутриклеточные инфекции (хламидии, микоплазма, уреаплазма, герпес и др.); аборт и диагностические выскабливания (с повреждением внутренней стенки матки); снижение иммунитета; стрессы; нарушение обмена веществ; отсутствие полноценного кровообращения в стенке матки (из-за нерегулярной половой жизни, отсутствия оргазма при интимных контактах, недостаточной физической активности).

Спорт - под запретом?

Ни в коем случае! Женщине, у которой диагностирована миома, умеренные физические нагрузки пойдут только на пользу, избавив

Родить с миомой - возможно?

Можно и забеременеть, и выносить здорового малыша, хотя при этой патологии повышается риск выкидыша. Все зависит от вида и расположения миомы.

Шансы на зачатие уменьшаются, если узлов много и они имеют большие размеры. Чаще всего бесплодие вызывают интрамуральная (развивается в толще мышечного слоя матки, вызывая ее деформацию) с крупными узлами и субмукозная (узлы локализируются под эндометрием) миомы. В этих случаях заболевание осложняется сдавливанием соседних органов (кишечника, мочевого пузыря) с нарушением их функций.

Когда лучше удалить матку?

Некоторые врачи до сих пор считают лучшей профилактикой роста миомы - ее удаление вместе с маткой. Но матка - это орган не только для вынашивания плода. Она вовлечена во многие важнейшие процессы в организме, обеспечивает полноценную половую жизнь и оргазмическую разрядку. При ее удалении повышается риск сердечно-сосудистых заболеваний и заболеваний нервной системы, появляются проблемы с

Есть ли альтернатива операции?

При небольших узлах замедлить их рост помогает лекарственная терапия. Существуют также щадящие методы немедикаментозного лечения: лапароскопическое удаление узлов, выпаривание их с помощью ультразвука и эмболизация маточных артерий, препятствующая питанию опухоли и ее росту.

И все же многие врачи сегодня уверены: если женщина не планирует беременность, миома матки, которая не сопровождается симптомами (обильными менструациями, проблемами со стулом и мочеиспусканием, болями внизу живота), лечения не требует.

Может ли миома рассосаться сама?

Узлы способны регрессировать самостоятельно, если причиной миомы стал гормональный дисбаланс. С наступлением менопаузы в женском организме снижается уровень гормонов, и миома перестает расти или даже уменьшается в размерах, вплоть до полного исчезновения.

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

ПРИЧИНА БОЛЕЗНИ - В ГОЛОВЕ!

Современные исследования показывают: между психологическими проблемами и развитием миомы матки существует связь. И определенные психологические установки способны нарушить гормональный фон и привести к развитию гормонозависимых опухолей - миом. К таким установкам можно отнести:

- ☛ страх быть плохой женой или матерью,
- ☛ нелюбовь или невнимание к себе,

- ☛ вынашивание нежеланного ребенка,
- ☛ принятие решения об аборте,
- ☛ самозапрет на получение удовольствия от половой жизни,
- ☛ накопление обид на противоположный пол.

В некоторых случаях при грамотной организованной психологической помощи можно добиться уменьшения миомы без хирургического вмешательства и с минимальным количеством лекарств.

ПРОСТАТИТ ? НЕ СПЕШИТЕ С ОПЕРАЦИЕЙ

Антибиотики, анальгетики, спазмолитики... Что еще?

В основе традиционного лечения простатита лежат антибиотики, массаж и тепло. По такой схеме лечат от простатита все врачи - остальные методы применяются гораздо реже. Смысл лечения очевиден. В предстательной железе наблюдаются застойные явления, поэтому надо слегка размять ее, взбудорить дремлющие капилляры, «качнуть» через них застоявшуюся кровь. И еще, при массаже раздражаются биологически активные точки. Впрочем, о массаже при простатите разговор еще впереди. Тепло - вроде бы тоже понятно: если ткань воспалена, ее всегда полезно прогреть. Наконец, антибиотики: раз при простатите железа инфицирована, микробов надо уничтожить. Без химии тут не обойтись, так как пока нет средств, способных заменить ее в полной мере. С другой стороны, ее недостаток очевиден. Фармацевтические препараты, применяемые при простатите, относятся к самым неприятным и опасным лекарствам. Все они, во-первых, отравляют кровь. Во-вторых, сильные аллергены. В-третьих, вызывают устойчивость у микробов. Последнее означает, что с каждым новым курсом лечебного эффекта снижается.

Вывод: не отказывайтесь от «химии», если ее рекомендует врач, и не забивайте ему голову рассуждениями о своей аллергии на лекарства, если у вас нет соответствующего заключения аллерголога. Но после каждого курса принимайте травяные настои и отвары, очищающие кровь. Таких составов много, однако от сильнодействующих лучше отказаться. А во всем, что касается таблеток и свечей, безоговорочно полагайтесь на советы врача, иначе рискуете устроить в своем организме разгром. Пациенты с любыми хроническими болезнями, как правило, испытывают один и тот же соблазн: пройдя один курс и понимая, что он не последний, решают, что теперь и сами знают, что пить, и при следующем обострении уже самостоятельно назначают себе лекарства. В результате наступает ухудшение, и пациент, кряхтя и охая, идет к врачу с жалобами на здоровье. Наш вам совет: не занимайтесь самодетельностью - почти наверняка причините себе вред.

“Радиопечка” для простаты: разогреем и... навредим

Раньше при простатите на область малого таза накладывали грелку. Знахари делают это и сейчас. Эффект небольшой, но лучше, чем никакого, а главное, процедура приятна больному. Научная же медицина идет другим путем. С помощью зонда-генератора, введенного в простатический отдел уретры, создается радиочастотное поле, в результате чего простата нагревается. Воспаленный участок железы разогревается до 45-60 градусов, отчего все белки в области разогрева разлагаются и растворяются.

Эту «радиопечку» с восторгом приняли американские андрологи. Восторженные отзывы о ней поступали из Вьетнама, Мексики, европейских стран. Но так ли безвредна эта «микроволновка» для предстательной железы? Начнем с того, что «радиопечка» создает электромагнитное поле. А на свете существует лишь одно поле, полезное для живых организмов, - геомагнитное. Техногенные же все до единого вредны. Следующий момент: разложившийся и растворенный белок надо немедленно удалить из простаты. Зонд это делает грубо, на черную, а надо - на белую.

Кроме того, у некоторых пациентов после процедуры в сперме появляется кровь. И еще непонятно, каковы отдаленные последствия такого прогревания. Ведь процедуру придется повторять часто, а делать этого нельзя. Если уж на то пошло, ее в принципе нельзя проводить, даже однократно. Вы только подумайте: в непосредственной близости от места, где сосредоточены готовые к несению службы сперматозоиды, работает микроволновое излучение! Да это же радиация, а она вызывает разнообразные мутации у детей. Врожденных уродств станет намного больше, если метод микроволновой печи станет доступным. Ведь едва ли не половина мужчин пла-

Нет ни одного средства, способного справиться с простатитом быстро и навсегда. Если вам кажется, что от лечения нет эффекта, это означает, что у вас не хватает терпения.

Мужчинам моложе 30 лет со стажем заболевания не больше двух лет гормональные препараты противопоказаны.



неты детородного возраста болеют простатитом. Если их всех начнут облучать... Комментарии излишни. Поэтому рекомендуем обратиться к старой доброй грелке, которую использовали в лечении простатита еще земские медсестры. Пользы немного, зато приятно и безопасно.

Половые гормоны - еще один кошмар

Еще один кошмар, связанный с любовью пациентов к самолечению, - гормональная терапия. Услышав от родственников и знакомых, что снижение потенции при простатите можно вылечить препаратами андрогенов, мужчина садится на гормоны. Не делайте этого! Гормоны - штука коварная, особенно когда они не нужны.

А при простатите их назначают лишь в редких случаях, когда затяжная болезнь приводит к андрогенной недостаточности. Но ее еще нужно подтвердить лабораторным исследованием. И еще неизвестно, как гормональная терапия аукнется лично вам при ваших физиологических и биохимических особенностях.

ЛОД-терапия: улучшаем кровоток

Ее суть в отрицательном давлении (ЛОД) на половой член. Результат - расширение его сосудов, приток крови и частичное или даже полное восстановление потенции. Попутно ЛОД рефлекторно раздражает простату, оказывая примерно то же действие, что и рефлексотерапия: активизируется капиллярный кровоток, восстанавливается нарушенное питание железы, возобновляется ее роль как преобразователя тестостерона.

ЛОД - один из лучших терапевтических методов при простатите, назначается ежедневно или через день. Курс состоит из 10-15 сеансов. К счастью, для выполнения процедуры используется специальная аппаратура, не поступающая в свободную продажу.

В. Карамышев,
уролог, доктор медицинских наук.

К читателям

Даже правильно принятая таблетка не всегда приносит желаемый результат. Лучше пройти процедуру под названием инсталляция, когда лекарство с помощью шприца вводится непосредственно в простату.



КАК И ГДЕ МОЖНО ПОДЦЕПИТЬ ВШЕЙ

1. Вши могут перепрыгивать с головы на голову. На самом деле вши быстро передвигаются по волосам и, благодаря особым крючкообразным коготкам, прочно цепляются за них. Только при непосредственном контакте голова к голове они могут перебраться от одного человека к другому. Но заразиться педикулезом, просто находясь в одном помещении с тем, у кого есть вши, невозможно. А вот подхватить вшей в общественном транспорте в час пик реально. Прежде всего рискуют

люди с длинными распущенными волосами.

2. Вши чаще всего бывают у людей, которые редко моют голову. На самом деле чистота волос ни при чем. Вспышки педикулеза в последние десятилетия часто встречаются в экономически развитых странах, где все в порядке с гигиеной. Хотя у людей, ведущих асоциальный образ жизни, педикулез встречается чаще.

3. Причина заражения вшами - домашние животные. На самом деле кошачьи вши живут только на кошках, человек - на человеке. Обнаружив у ребенка вшей, не стоит обрабатывать питомцев средствами от педикулеза, и наоборот.

4. Вши переносят сыпной тиф и другие серьезные заболевания. На самом деле это не так. Но укусы вшей вызывают сильный зуд кожи и, расчесывая голову, человек нарушает кожный покров, открывая ворота инфекции.

5. Чтобы избавиться от вшей, все вещи больного надо собрать и убрать на несколько недель в холодильник. На самом деле достаточно пропылесосить те поверхности, с которыми контактировал заболевший педикулезом, а его вещи постирать в горячей воде.

6. Народные средства от вшей эффективны и безопасны. На самом деле уксус и клюквенный сок не убивают взрослых вшей, а лишь растворяют вещество, которым самка приклеивает яйца к волосу. От токсичной чемерицной воды погибает лишь часть вшей, все их яйца остаются целыми. Керосин портит волосы. Лучше обратиться к врачу, и он порекомендует современное средство от педикулеза, которое потребует лишь единичной обработки.

О. Тихонова,
инфекционист, врач
высшей категории.

На каждый день

✓ Малыш не хочет есть? За 20-30 минут до еды дайте малышу 2-3 чайн. ложки свежесжатого сока лимона, клюквы, красной смородины, естественно, без сахара. После такой стимуляции выработки желудочного сока у ребенка появится аппетит и он уже сам попросит есть.

✓ Никогда не измеряйте температуру малышу под одеялом - если укутать новорожденного, его температура сильно повысится. То же самое может произойти, если малыш напуган, плачет и сильно возбужден. Поэтому, перед процедурой дайте ребенку немного успокоиться.

✓ В первые месяцы жизни ребенка часы кормления варьируются изо дня в день. Необходимо принять жизненный ритм малыша! Отнеситесь к нему с уважением и, если младенец отказался от ночного кормления или, наоборот, потребовал грудь несколько раз за ночь, не пытайтесь убедить его, что это противоречит режиму.

✿ Если угревые высыпания (акне) находятся в основном на лбу, значит, работа кишечника оставляет желать лучшего.

✿ Прыщи расположены в надбровных зонах? Проверьтесь на заболевание желчного пузыря.

✿ Если угревая сыпь (акне) облюбовала верхнюю губу и подбородок, наверняка нарушена функция яичников.

✿ Угревые высыпания на шее позволяют предположить наличие недуга щитовидной железы.

Легенда о том, что прыщи сами собой пройдут, не оправдывается в большинстве случаев. Поэтому, если заметили красные узелки под кожей или прыщи с гнойными головками - немедленно прекращайте самостоятельные эксперименты и отправляйтесь к врачу. Кстати, специалистам удалось составить портрет здоровьеза женщины, склонной к появлению акне. Как правило, она подвержена спазмам мышц, отсюда колиты,

Соком березы надо умываться, если на лице есть угри и пигментные пятна.

Угри на лице

ПО РАСПОЛОЖЕНИЮ УГРЕЙ НА ЛИЦЕ МОЖНО ПРЕДПОЛОЖИТЬ, КАКИЕ ОРГАНЫ НЕ В ПОРЯДКЕ.

дискинезия желчного пузыря. У такой пациентки плохо переваривается пища, ее нередко беспокоит щитовидная железа. Донируют вирусные, инфекционные заболевания, что говорит о проблемах с иммунной системой.

Спровоцировать появление угревой сыпи могут некоторые медицинские препараты. Это могут быть противоэпилептические и противотуберкулезные средства, препараты йода, хлора, брома, соли лития и некоторые витамины, особенно В₁, В₂, В₆, В₁₂, D.

Принято считать, что шоколад способен усугубить угревую болезнь. К провокаторам угревой сыпи причисляют также копчености, жирную, острую пищу. Однако наблюдения специалистов показали: эти продукты особенно не влияют на

течение недуга. А вот низкокалорийные продукты, растительная пища и разумное ограничение блюд с высоким содержанием белка помогают держать акне в узде.

Кстати, курение серьезно осложняет течение угревой болезни. Так же действует и алкоголь. Но если из двух зол выбрать меньшее, то для страдающих акне лучше выпить бокал сухого вина, чем выкурить сигарету. Сок листьев алоэ способствует устранению раздражений, угрей, воспалений при жирной коже лица. Листья промойте кипяченой водой, обсушите и в течение 10 дней держите в темном прохладном месте. Измельчите листья и отожмите сок. Протирайте кожу лица свежеприготовленным соком.

И. Нерестова,
дерматолог-косметолог.

Соя - самый богатый источник растительного белка

Японки, которые традиционно едят много сои, реже страдают от рака груди. И все потому, что вещества, входящие в состав сои, способны удлинять менструальный цикл, а это полезно для профилактики рака молочной железы. Ведь каждый цикл сопровождаются гормональные бури с выбросом в кровь эстрогенов - веществ, провоцирующих рост опухолей. У женщин, которые принимают по 2 стакана соевого молока ежедневно, цикл удлиняется почти на 4 дня. Если климакс сопровождается тяжелыми приливами, потливостью, перепадами настроения, соевые продукты облегчат состояние. Причем, если приливы случаются 3 раза в сутки, соя почти бесполезна, а если 8-9 раз в день, то приносит облегчение.

В сое содержится много кальция. Он быстро усваивается, так как получен из растительного белка. Поэтому сою рекомендуют для укрепления костей при остеопорозе, особенно во время климакса.

Для тех, кто страдает атеросклерозом: соя способна снизить уровень плохого холестерина. Чтобы добиться необходимого эффекта, нужно получать до 25 г соевого белка в день - столько содержится в 250 г сыра тофу. Его можно заменить соевым белком в порошке, который продается в аптеке, и добавлять в молоко, воду или кашу.

ПЕЧЕНЬ ЛЮБИТ СОЮ

Нас четыре пенсионерки. Решили обратиться к вам с просьбой рассказать о сое. Что она лечит и как ее употреблять в пищу? Может, есть какие рецепты?

В. Кривцова, Т. Алехина, Т. Рыбакова, Е. Ильина.

✓ В сое содержится лецитин - вещество, которое участвует в жировом обмене, уменьшает накопление жиров в печени и способствует их сгоранию.

Сою нужно есть для укрепления костей при остеопорозе. Особенно полезна она женщинам во время климакса.



А вот тем людям, у которых имеются эндокринные заболевания, не стоит злоупотреблять соей: она замедляет выработку гормонов щитовидной железы. Из-за высокого содержания гормоновподобных соединений соя противопоказана беременным и маленьким детям. Доказано, что у ребенка раннего возраста, приученного к сое, чаще возникают заболевания щитовидной железы, чем у сверстников, выращенных на традиционном молоке. Увлечение соевыми продуктами может навредить при мочекаменной болезни и отложении солей в суставах, потому что в сое содержится шавелевая кислота. Она может спровоцировать образование камней в почках.

Главная опасность для любителей соевых продуктов - риск купить генно-модифицированный продукт. Внимательно читайте этикетку! Если на ней написано: «Содержит ГМО», откажитесь от покупки.

Рецепты из сои

Бобы соевые, тушеные в сметане. 100 г бобов, 6 ст. ложек сметаны, 2 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, 2 зубчика чеснока, перец, соль по вкусу.

Соевые бобы замочите на ночь и отварите. Лук измельчите, обжарьте, добавьте сметану и тушите примерно 10 минут. Добавьте бобы, чеснок, перец, соль и тушите еще 10 минут. Блюдо ешьте горячим.

Котлеты из соевого фарша в листьях салата. 300 г соевого размоченного фарша, четверть хлебного батона (мякоть), листья зеленого салата, 1 ст. ложка муки, 2 дольки чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, 1/2 стакана молока, 1/2 стакана томатного соуса, 1/2 стакана сметаны, соль, перец по вкусу.

Батон размочите в молоке, смешайте с соевым фаршем и мелко нарубленным чесноком, посолите, поперчите и тщательно перемешайте. Из приготовленного фарша сформируйте котлеты, обваляйте в муке и жарьте в растительном масле до образования золотистой корочки. Заверните котлетки в листья салата и положите в глубокую сковороду, залейте томатным соусом, смешанным со сметаной, и тушите 15 минут.

Т. Иволгин, диетолог, врач I категории.

Заменит лекарства лаврушка

Настой лаврового листа так сильно гонит соли, что иногда обостряется почечно-каменная болезнь. Сочетание перца с лавровым листом слегка послабляет.

С помощью отвара лаврового листа можно почистить суставы: 30-35 лавровых листьев измельчите, залейте 300 мл теплой воды, поставьте на огонь, доведите до кипения, кипятите 5 минут. Получившийся отвар, не процеживая, слейте в термос и оставьте на 5-6 часов для настаивания, процедите. Принимайте понемногу в течение 12 часов мелкими глотками с интервалом не меньше 20 минут. Такую

процедуру проводите 3 дня подряд, сделайте недельный перерыв и лечение повторите. Во время приема отвара ешьте больше овощей. Результат будет заметен уже через 2-3 недели. Вы почувствуете легкость в ногах, подвижность суставов, уменьшится хруст в коленях, легче станет подниматься по лестнице. Очищение проводите раз в 3 месяца в течение первого года, затем раз в год. Перед процедурой желатель-

но очистить кишечник, чтобы не было аллергических реакций. Очищение лавровым листом противопоказано людям, страдающим язвой желудка.

При стоматите и воспалении десен полощите рот 2 раза в день стаканом теплого отвара.

При различных формах ревматизма помогает мазь из лавровых листьев и сливочного масла. 1 часть измельченных листьев смешайте с 2 частями подтаявшего сливочного масла, настаивайте на водяной бане 30 минут, охладите и используйте для натирания больных мест.

При атеросклерозе

✿ Для профилактики и лечения атеросклероза как можно чаще принимайте перед едой сок картофеля - по 1/2 стакана.

✿ Каждый день употребляйте по 3 ст. ложки оливкового масла.

✿ Отожмите сок 1-2 лимонов и 1 апельсина. Смесь залейте кружкой кипятка и пейте каждый день перед едой.

✿ Выжмите сок из 300 г красной смородины и принимайте по 1/4 стакана за 30 минут до еды.

✿ Ешьте по 1-2 чайн. ложки плодов рябины в сутки, смешав их по вкусу с сахаром.

Диабет передается по наследству?

У меня оба родителя больны сахарным диабетом. Я тоже заболею? И можно это как-то предотвратить?

В. Андропова.

Все зависит от типа сахарного диабета. Если оба ваших родителя больны диабетом I типа, то возникновение болезни у вас составляет 25-30%. При сахарном диабете II типа у обоих родителей риск развития этой болезни у их детей в возрасте старше 40 лет составляет уже 70-80%. Но, даже имея предрасположенность к этому заболеванию, его можно избежать или отсрочить, если не передать и много двигаться.

Люблю дыню, а она сладкая

Можно ли есть дыню при сахарном диабете? Я очень люблю ее, а она сладкая.

В. Зубкова.

При сахарном диабете рекомендуют употреблять только кислые ягоды и фрукты. Но в сезон можно лакомиться дыней. Дело в том, что она содержит особые сахара, и те в небольшом количестве. Глюкозы в ней в 2 раза меньше,

чем фруктозы. Небольшое количество фруктозы (30-40 г в день) усваивается организмом без затрат инсулина, поэтому в таком количестве она не противопоказана больным сахарным диабетом. Чтобы организм получил столько фруктозы за один раз, нужно съесть 1,5-2 кг дыни, а это не каждому под силу. Так что дважды в день можно позволить себе по 1-2 кусточка дыни весом 150-200 граммов.



причин для плохого самочувствия. Что же касается продолжительности жизни, то ее скорее сократит нелеченая болезнь, чем удаление органа и последующий за ним прием лекарств.

Сахара в крови 6,2 ммоль/л. Норма?

Сдавала анализы крови на сахар, оказалось - 6,2 ммоль/л. Участковый сразу сказал, что у меня диабет. А я слышала, что теперь норму с 6 повысили до 7 ммоль/л.

О. Привалова.

На самом деле невозможно поставить диагноз сахарный диабет по одному анализу крови. Хотя сам по себе повышенный уровень глюкозы в крови заставляет насторожиться. Вероятно, участковый врач хотел обратить ваше внимание на то, что необходимо менять образ жизни. Надо как минимум дважды пересдать этот анализ, точно соблюдая правила сдачи крови на сахар, а именно сдавая кровь натощак. Разумно будет сдать кровь на гликированный гемоглобин. Этот показатель характеризует общее состояние углеводного обмена за последние 3-4 месяца и является более информативным в таких спорных ситуациях.

З. Барина, эндокринолог, врач высшей категории.

Щитовидку будут удалять...

Подруге будут удалять щитовидную железу. Не понимаю, как дольше жить без этого органа? Как операция скажется на самочувствии и продолжительности жизни?

Дарья.

Щитовидная железа не относится к тем органам, без которых нельзя прожить, как, например, без желудка, толстой кишки, поджелудочной железы, половых желез. Без сердца, мозга, тонкой кишки тоже жить невозможно. Что происходит после удаления щитовидки? Ее отсутствие компенсируют лекарства. Это называется заместительной терапией. Конечно, постоянно принимать их не совсем удобно, зато не будет

В 40 лет страдает сердце

При диабете происходит быстрое старение организма, поскольку продукты обмена накапливаются в клетках и тканях в большем количестве, чем у здоровых людей. Атеросклероз развивается годами к 50-60, а у диабетиков он появляется уже к 40. То же самое относится и к следствию атеросклероза - ишемической болезни сердца. Причем человек может не чувствовать боли, и приступы стенокардии у диабетика нередко проходят незамеченными. «Диабетический» инфаркт также может начаться без болей в сердце. Как быть? Чтобы своевременно выявить атеросклероз, нужно регулярно делать ЭКГ, особенно после 40 лет. А если есть необходимость, постоянно, а не раз от разу, принимать сердечные препараты.

При диабете 100 г чеснока и 1 л красного сухого вина, настаивайте на свету 2 недели, встряхивая. Храните в холоде. Принимайте по 1-2 ст. ложки 3 раза в день до еды.

Снизим риск осложнений

Сахарный диабет – серьезное заболевание, у которого много осложнений. Как снизить их риск? Достаточно запомнить несколько простых цифр.

или резко его снижают. Давление трудно понизить без мочегонных, однако и они противопоказаны при диабете. Но это не значит, что лечиться нечем. Есть препараты, которые не только снижают давление и улучшают работу сердца, но и положительно влияют на работу почек и сосудов. Их должен прописать врач, регулярно вас наблюдающий. Как быть? Контролировать давление, измеряя его не реже двух раз в день. И при необходимости регулярно принимать средства для его снижения.

стро инфицируется. Как быть? Врачи рекомендуют осматривать свои ноги хотя бы раз в неделю, содержать их в абсолютной чистоте, аккуратно подстригать ногти, следить, нет ли признаков нарушения кровообращения.

Три раза в год надо посещать офтальмолога

Особенно разрушительно диабет сказывается на самых нежных тканях, к которым относится сетчатка глаза. В ней происходит избыточное накопление продуктов обмена веществ в виде микроскопических кристаллов - друз. Такой же процесс нарастает с возрастом и у здоровых людей, но у диабетиков он прогрессирует быстрее. Кристаллы сливаются между собой и разрушают клетки. Так развивается дистрофия сетчатки. Поэтому у людей, страдающих диабетом, заметно ухудшается зрение. Как быть? Образование друз можно остановить с помощью препаратов, содержащих цинк и селен. Их нужно принимать курсами весной, осенью и зимой. Есть эти микроэлементы и в продуктах: печени, фисташках, брокколи, бобовых, зеленом луке.

И. Антипина, эндокринолог, врач высшей категории.

Два раза в день нужно измерять давление

У всех диабетиков с возрастом повышается артериальное давление, но больные могут этого и не чувствовать. Между тем, от высокого давления поражаются почки, нарушается зрение, увеличивается риск получить инфаркт или инсульт. При этом диабетикам противопоказано большинство препаратов, хорошо понижающих давление и одновременно предотвращающих приступы стенокардии, поскольку они повышают сахар в крови

Один раз в неделю осматривайте ноги

Диабет и атеросклероз поражают сосуды, из-за чего нарушается питание тканей. Это нередко приводит к появлению трофических язв на ногах и, что еще хуже, гангрены. Первые признаки нарушения кровообращения - зябкость ног, онемение, мурашки и боли при ходьбе. При диабете снижается чувствительность, и больные не чувствуют, что натерли ногу или поранились. А любая, даже небольшая ранка у диабетика бы-

Второй инфаркт

Как избежать повторного инфаркта? Ответ на этот вопрос волнует всех, кто однажды пережил сосудистую катастрофу.

Принимайте необходимые лекарства

Стандартная лекарственная терапия у таких пациентов - прием нормализующих давление ингибиторов АПФ и бета-блокаторов, уменьшающих тромбообразование антиагрегантов и снижающих уровень холестерина статинов. Эти четыре группы препаратов нужно принимать большим, перенесшим инфаркт, всю оставшуюся жизнь. Но дозы жизненно необходимых лекарств подбираются индивидуально с лечащим врачом. Особенно когда речь идет о лекарствах, снижающих давление: избыточное снижение артериального давления у больных, перенесших инфаркт, может быть причиной ишемического инсульта.

Нужно быть осторожным и при приеме нитратов типа нитроглицерина и нитросорбита. Они лишь приглушают боль, но не защищают, а при передозировке могут спровоцировать... повторный инфаркт. Если и использовать нитраты, то как вспомогательные средства - при ожидаемых физических или эмоциональных стрессах или в качестве скорой помощи при внезапно возникшей стенокардии.

Следите за артериальным давлением и пульсом

У человека, перенесшего инфаркт (особенно пожилого возраста), показатели артериального давления должны быть более высокими, чем это принято при гипертонии: систолическое (верхнее) - не ниже 120 (чтобы не снижалось питание головного мозга) и не выше 150 (чтобы не перегружать большое сердце), а диастолическое (нижнее) - не выше 90.

Другой важный показатель, за которым нужно тщательно следить, - частота пульса. Брадикардия (редкий пульс) ниже 60 ударов в минуту и тахикардия (слишком частый) выше 90 ударов в минуту у пациентов с риском гемодинамического инсульта опасна: при таком режиме работы большое сердце просто не успевает наполняться кровью. Рекомендуемая частота пульса у па-

циентов с ишемической болезнью сердца - 56-60 ударов в минуту.

Регулярно посещайте врача-кардиолога

Желательно одного и того же, который хорошо знает историю вашей болезни и при необходимости может скорректировать дозу лекарств или (при подозрении на ухудшение ситуации) направить на исследование - УЗИ, коронарографию, а то и стентирование или шунтирование (при выявлении опасного сужения сосуда). Благодаря им, в последнее время снизилось количество повторных инфарктов.

Не лежать!

Раньше считалось, что после инфаркта нужно лежать в течение 3 недель, а затем очень постепенно увеличивать физическую нагрузку. Современные исследования показали: чем быстрее пациент после неосложненного инфаркта начнет физическую реабилитацию, тем лучше. В идеале - через день после сосудистой катастрофы. С помощью массажа (сперва пассивного, а затем активного), а еще лучше - ходьбы на кардиотренажере (специальные беговые дорожки, которые отмеряют необходимую физическую нагрузку). Оставшаяся здоровой после инфаркта часть сердечной мышцы нуждается в тренировках.

Соблюдайте диету

Она мало чем отличается от диеты, которой должен придерживаться человек, страдающий ишемической болезнью сердца: ограничиваются животные жиры, алкоголь, соль, 3-5 раз в день нужно есть овощи и фрукты.

Сохраняйте оптимизм

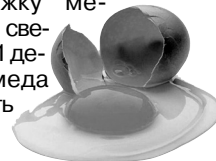
Уныния кардиологическим больным нужно всячески избегать. Инфаркт - не приговор, и при грамотном соблюдении перечисленных выше правил жизнь тех, кто его пережил, может мало чем отличаться от жизни их более здоровых сверстников.

В. Лебедева, кардиолог, врач высшей категории.

Рекомендуем

От язвы желудка - яйцо натошак

При язве желудка полезно утром натошак выпить 1 свежее куриное яйцо без соли, ничем запивать и заедать нельзя. Через 2 часа нужно позавтракать жидкой овсяной кашей, сваренной на воде. Курс лечения - 3 недели. Или ежедневно за час до завтрака употребляйте 1 десертную ложку растопленного сливочного масла, затем 1 десертную ложку медицинского спирта, 1 свежее куриное яйцо и 1 десертную ложку меда (последовательность не нарушайте).



Мед и перга для печени

Для лечения и профилактики заболеваний печени рекомендуется принимать мед: утром 1-2 ст. ложки с добавлением маточного молочка на кончике ножа, а после обеда - 1 ст. ложку меда с 1 чайн. ложкой перги. Или утром и вечером принимайте смесь из 1 ст. ложки меда с яблочным уксусом.

НАРОДНЫЙ ДОКТОР ТОЛСТЯНКА

В народной медицине

это растение используют давно.

✓ При ангине, тонзиллите жуйте по 1/4 листочка толстянки 3 раза в день.

✓ При ушибах, растяжениях смочите соком листьев бинт и наложите на поврежденный сустав или мышцы, прикройте целлофаном, зафиксируйте бинтом. Держите 2-3 часа, компресс делайте 2-3 раза в день.

✓ При вросшем ногте приложите к нему разрезанный вдоль лист, прикройте его целлофаном, зафиксируйте пластырем или бинтом. Меняйте лист по мере высыхания. После прекращения воспаления и размягчения ногтя постарайтесь аккуратно удалить вросший ноготь.

✓ При ожогах на обожженное место наложите разрезанные листья, закрепите бинтом. Меняйте листья по мере их высыхания.

✓ При воспалении почек 1 чайн. ложку измельченных листьев залейте 1 стаканом кипятка и подержите 15 минут на водяной бане. Оставьте настаиваться еще на 1 час. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15 минут до еды. Лечитесь не менее 10 дней. Повторить курс можно через неделю.

Рецепты народной медицины

Настой чаги выведет тяжелые металлы

Залейте 1 ст. ложку измельченной в порошок березовой чаги 1 стаканом горячей воды, настаивайте полчаса. Добавьте щепотку пищевой соды и пейте по 1 стакану 3 раза в день между едой. Курс лечения - 5-7 месяцев. После этого сделайте перерыв на 10 дней и повторите лечение. Этот настой также укрепляет иммунитет.

Цикорий прогонит боль

Болят суставы? Помогут компрессы из цикория. Залейте 2 ст. ложки измельченных и промытых корней 1 стаканом кипятка, дайте настояться до остывания. Сложите



в несколько слоев чистую хлопчатобумажную ткань или марлю, смочите в настое, приложите к больному суставу. Сверху обмотайте целлофаном и зафиксируйте теплым платком. Держите компресс 30 минут. Боль сразу проходит.

Вдыхайте запах дубовых листьев

Страдаете гипертонией? Вдыхайте запах дубовых листьев. Наломайте дубовых веток, на которых много листиков, и повесьте над кроватью так, чтобы на них не падал солнечный свет. Когда ветки начнут засыхать, запарьте одну в крутом кипятке, сядьте рядом и медленно вдыхайте пар дубового настоя. Если делать так в течение долгого времени, можно излечиться даже от устойчивой гипертонии.

Сядьте поудобнее, закиньте ногу на ногу, возьмите зеркало и поразглядывайте в него подошву ступни. Что увидели?

Узнайте о здоровье по стопам

Незаживающая ранка

Ранка на ступне, которая не заживает больше десяти дней, может являться признаком сахарного диабета. Эти раны прогрессируют и могут привести к образованию язв и даже ампутации конечностей. **Что делать?** Обратитесь к врачу, сдайте кровь на сахар. Если диагноз сахарный диабет подтвердится, сбросьте лишний вес, соблюдайте диету и почаще внимательно осматривайте кожу на ногах.



Если этот показатель выше нормы, значит, у вас подагра.

✓ Исключите из рациона питания мясо, шпинат, щавель, спаржу и алкоголь - эти продукты способствуют развитию подагры. При грамотной диете шишки никуда не исчезнут, но увеличиваться и болеть перестанут.

Вогнутый ноготь

Это признак дефицита железа в организме. При этом все клетки организма испытывают кислородное голодание. Железо входит в состав гемоглобина, благодаря которому эритроциты связывают молекулы кислорода и доставляют их всем клеткам организма. **Что делать?**

- ✓ Сдайте анализ крови не только на общий гемоглобин, но и на железосвязывающие способности сыворотки крови.
- ✓ Включите в рацион питания продукты, богатые железом. Прежде всего это печень и красное мясо.
- ✓ Принимайте препараты железа, назначенные врачом.

Шишка на ноге

Этот нарост свидетельствует о подагре - тяжелейшем заболевании, при котором в организме повышен уровень мочевой кислоты.

Что такое мочевая кислота? Это продукт распада нуклеиновых кислот. Когда уровень мочевой кислоты в организме превышает норму, она начинает кристаллизоваться и откладываться в суставах. **Что делать?**

- ✓ Сдайте анализ крови на уровень мочевой кислоты.

ЛЕЧИТ ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА

✿ От болей в желудке и кишечнике, при атеросклерозе, ревматизме поможет настой из листьев черной смородины. 3-4 ст. ложки измельченных листьев залейте 300 мл кипятка, настаивайте в закрытой посуде, укутав полотенцем, примерно 4 часа и процедите. Принимайте по 0,5 стакана 4-5 раз в день.



✿ При малокровии и истощении настой листьев черной смородины пейте как чай по 1/2-1 стакану 2-3 раза в день.

✿ При гриппе, фарингите, ларингите, тонзиллите, бронхите, пневмонии принимайте чай из листьев черной смородины. Сырье тщательно измельчите, 1 чайн. ложку порошка залейте 1

Жарко, а вы все кутаетесь...

Это важный симптом. О чем он может говорить?

1. **Об атеросклерозе.** Поражение сосудов атеросклерозом приводит к нарушению кровотока и как следствие - ощущению холода. **Что делать:** человеку, страдающему атеросклерозом, комфортно лишь при температуре 27-30 градусов.

2. **О слабости сердечной мышцы.** Если сердце плохо перекачивает кровь, это приводит к нарушению кровотока и ощущению холода. **Что делать:** заняться укреплением сердечной мышцы: ходить, плавать, ездить на велосипеде.

3. **Анемия.** При этом недуге организм испытывает дефицит кислорода. Чтобы восполнить его, сосуды расширяются, теплоотдача увеличивается, поэтому человек мерзнет.



Что делать: есть продукты, богатые железом: гречка, печень, хлеб из цельнозерновых злаков.

4. **Гипотиреоз.** При снижении функции щитовидной железы человек тоже мерзнет. **Что делать:** обратиться к эндокринологу, который направит на анализ крови, поставит диагноз и назначит лечение.

стаканом кипящей воды и настаивайте в закрытой посуде 10-12 минут, процедите через мелкое ситечко. Можно добавить в чай мед. В течение дня выпивайте 2-3 стакана теплого чая.

✿ При цистите 6 ст. ложек измельченных листьев залейте 1 л кипятка и настаивайте в теплом месте не менее часа. Принимайте настой 5-6 раз в день по 1 стакану, для улучшения вкуса можно добавить сахар или мед.



Елена Подкаминская:

СЕЙЧАС Я НЕ ЧУВСТВУЮ СЕБЯ СВОБОДНОЙ, И ЭТО ПРЕКРАСНО

Красивая, яркая и талантливая актриса Елена Подкаминская практически ни на минуту не расстается с четырехмесячной дочкой Евой. Когда Лена выходит на сцену, малышка ждет ее в примерной.

- Как проходят будни молодой мамы? Во многом приходится себе отказывать?

- Во многом, но по-другому и быть не может. С момента появления Евы я живу с ней нераздельно: это касается и грудного вскармливания по требованию, и постоянного с ней телесного взаимодействия. Самое главное - это передаваемое мною ей чувство близости и защищенности. В этой ситуации просто принять горячий душ - уже великое счастье (улыбается). Иногда, когда «круговорот детей в природе» - я имею в виду еще и мою старшенькую Полину - доходит до апогея и взрыва мозга, во мне просыпается «демоническая женщина», готовая рывкнуть: «Немедленно всем спать! Я устала!» Но себе, такой яростной, я зажимаю рот, достаю свое отнюдь не бесконечное терпение и вытаскиваю себя, как барон Мюнхгаузен за волосы, к новому усилию быть хорошей мамой.

- Как бы вы все-таки определили свою степень свободы?

- Я полностью слеую за младенцем.

Ева сейчас определяет все главное в моей жизни. Я всегда начеку: если проснется, если будет искать грудь и волноваться? Ребенка, например, в первый месяц жизни невозможно чем-то отвлечь, заинтересовать, он больше в себе. Поэтому ответить вовремя на зов малыша, полностью следуя его желаниям, очень важно. Держать на руках, обнимать, петь песенки, гладить, ловить его взгляд и разговаривать с ним, дать возможность ребенку лежать на маме или рядышком спать, обняв грудь двумя руками и уткнувшись в нее личиком. Тогда ты радуешься, что твое чадо отдыхает, что у него будет больше сил, больше здоровья, больше радости. Мои будни проходят в круговорты кормлений, укачиваний, купаний, гуляний, массажей и зарядок (улыбается).

- Могли бы сказать, что жизненный план по детям выполнен?

- Родители меня уже считают героиней по выполнению, как вы сказали, «жизненного плана по детям». Но я бы в этом вопросе не была столь категорична. Конечно, больше трех детей, при

желании остаться в профессии, представить себе сложно, но тут уж как Бог даст.

- Согласны ли вы с тем, что материнство - главное предназначение женщины?

- Главное предназначение женщины - это любовь. И в этом смысле любовь к ребенку может быть тем, что придает женщине смысл жизни. Но есть люди, полностью отдающиеся служению делу, не позволяющие себе иметь не только ребенка, но даже семью. К такой ответственности по-разному можно относиться, но она заслуживает уважения. Часто это люди искусства, мыслители, философы.

- Но это не ваше?

- Не мое. Семья, чувство своей реализованности как женщины, что я люблю и любима, что я мама, - вот что является для меня огромной ценностью. Никакой проект, никакая профессия не могли бы заменить пустоту внутри. В периоды, когда я была одинока, на сцене могла выжигать искру, фонтанировать. Но ни один спектакль или съемочный день не перекрывали одиночество и душевную пустоту. Я не становилась счастливой, напротив, меня угнетала бессмысленность и безрадостность существования. А потому ощущение, что я жена и мама, мне абсолютно необходимо.

- Правда, что ребенок не очень интересен его отцу до тех пор, пока не может общаться и полноценно реагировать?

- Я могу показаться резковатой, но, по-моему, папа, которому младенец не интересен, или недоразвит, или у него оглошшая душа. У меня здесь с мужем полное совпадение. И папа Полины удивительно чутко относился к нашей дочери с первых мгновений ее жизни. Кстати, заинтересованность должна быть еще и позитивно направленной, гармонизирующей малыша. Без общения папы с чадом с самого начала, последующие отношения могут оказаться неполноценными и менее доверительными.

- Как вы относитесь к присутствию супруга на родах?

- Положительно. Для меня это было и важным, и символическим. Мера участия и включенности определяется индивидуально и по ситуации. Но причастность мужчины к сугубо женскому делу, родам, способна многое в нем перевернуть. Для женщины присутствие и соучастие любимого человека в самый важный и сложный момент ее жизни очень важны.

- Как ваша старшая дочь воспринимает малыша?

- Поля играет в «беременную маму» уже давно. И мое новое положение она восприняла органично и позитивно. Она очень ждала сестричку, относится к ней трепетно и нежно. Исполняет ей свои вокальные импровизации, разговаривает, гладит, целует пальчики. В общем, делает все, что и ее мама.

- Как избежать ревности с ее стороны?

- Ну, здесь мы двигались с разных

сторон. Сама ситуация, конечно, для Поли очень изменилась: раньше мама принадлежала только ей, а сейчас подавляющая часть времени и внимания отдана Еве. Поэтому вопросы: «Мама, ты меня любишь?», «А кого больше, меня или Еву?» - звучали. Они передавали ее озабоченность и эмоциональную нехватку моего участия в общении с ней. Пожалуй, самым действенным для понимания новой ситуации стали сказки-истории, которые ей сочиняет и, как правило, рассказывает на ночь мой папа. Вся нравственная проблематика сложных переживаний, ревности там развернута удивительно интересно и понятно для Поли. Апофеозом, конечно, является момент, когда она останавливает папу и говорит: «Деда, а можно я дальше продолжу?!» После этого точно и искренне до слез излагает смысл того, что ее волнует. Это Полю успокаивает и упорядочивает мир ее души. А мы продолжаем жить и ждать новых вопросов и вызовов от ребенка, познающего наш сложный взрослый мир.

- Можно ли ждать от Полины помощи в воспитании ребенка? Свалить на нее какие-нибудь дела?

- В моей жизненной ситуации я возлагаю на нее большие надежды (улыбается). Подина - очень откликающаяся и деятельная девочка. В игре она уже тысячу раз перевоспитала всех своих кукол и направила их на путь истинный (смеется). Просто главным сейчас является мое участие в жизни Евы. Да и у Полины непростой период - в рамках семейного образования она начала осваивать программу первого класса, кроме того, занимается изобразительным искусством, музыкой, танцами и французским языком.

- Скучаете ли вы по работе и когда к ней вернетесь?

- Я нахожусь в драматической ситуации, потому что дико сложно совместить два любимых и одновременно противоположных мира: мою профессию и мою семью. Моноспектакль «Неосторожная актриса» на сцене Театра им. Вахтангова, спектакль «Собака на сене» в Театре Сатиры, съемки нового проекта... Скучать не приходится. Тем более что Ева всегда «играет и снимается» со мной (смеется).

- Актрисы любят рассказывать, как они снимались беременными, стойко перенося все сложности процесса, а об этом никто не знал. Даже режиссер. Как это было у вас?

- Более смешными стали мои съемки на восьмом месяце. Все, наоборот, знали, что я беременна, и должны были меня так снять, чтобы секрет раскрыт не был. В основном, удалось снять ноги и мельком крупный план (смеется). А на раннем сроке, во время съемок пилота сериала «Гимнастки», я поняла, что связанные с моим положением странные желания очень отвлекают от работы. То хотелось соленью, то сладенького, то принять необычную позу, то просто лечь и ни о чем не думать. Благо, в «Гимнастках» не нужно было самой демонстрировать элементы из художественной гимнастики. А вот в первый

раз, когда носила Полю, выполнила пару пируэтов и прыжков-падений в спектакле «Слишком женатый таксист» и после этого с тонусом попала под капельницу. Образумившись, пошла заниматься более важным делом - готовиться к родам.

- Будут ли съемки «Гимнасток»?

- Пилот снят. Не хочется забегать вперед, скажу только, что меня на роль тренера утвердили.

- Будете в кадре лупить спортсменов и орать на них?

- Спорт великих достижений, как и балет, без таланта и жертвы невозможен. Заданный нашей школой художественной гимнастики профессиональный уровень таков, что обычным образом достичь высокого результата невозможно. Нужны сверхусилия. У тренера появляется не просто работа, а миссия вести воспитанниц к выдающемуся результату. И удерживать его. Разве это возможно без стальной воли, без столкновения любви и жесткости? Кстати, на тренировках я не видела, чтобы спортсменок лупили, но критерии и требования в работе с ними - только для героев.

- В жизни повысить голос можете? Накричать на ребенка?

- Нет. Никогда не повышаю голос на ребенка. Крик и угрозы порождают только страх. Детская душа сжимается, и чадо просто перестает понимать, чего от него хотят. А потом, когда взрослому надоедает кричать, он от собственной беспомощности начинает ребенка поколачивать. Страшнее, когда в результате такого горе-метода малыш при взрослом ведет себя идеально, из-за боязни наказания, а без него - отрывается по полной.

- В кино как-то так выходит, что пик востребованности актрисы - 20-40 лет. Дальше - как повезет.

- Не будем о грустном. В профессии всегда нужно ставить себе планку выше возможного и работать, работать, работать. Жизнь умнее, она часто подсказывает нам верный путь. Надо делать свое дело и не крутиться под ногами у Бога - ему виднее. Ну и есть секреты, которые помогают нам долго оставаться молодыми (улыбается).

- С этого места поподробнее, пожалуйста.

- Конечно, я бы хотела, чтобы у меня была возможность долго принимать ванны и регулярно ходить на массаж, но на это, увы, нет времени. В таком цейтноте важно уделять себе хотя бы несколько минут ежедневно.

- Ваша программа-минимум это...

- Очищение и увлажнение кожи обязательны! К счастью, с тех пор, как я стала лицом Braun, у меня появилась возможность в числе первых узнавать о новых продуктах и испытывать их на себе (смеется). Это помогает тратить на домашний уход гораздо меньше времени - вот такой бонус для работающей мамы младенца и шестилетней девочки, когда в ежедневных заботах не остается времени на встречу с косметологом. Тут бы послать успеть (улыбается).

БЛИЦ

• Свою старшую дочь Полину одеваю приблизительно так, как Живанши - Одри Хепберн. Еву ждет такая же «участь»! К тому же, от сестры достанется неслабое «приданое».

• Беременная женщина всегда прекрасна. Мне беременность, наверное, шла. Во всяком случае, так говорили. Я сильно не поправилась, чуть округлилась. Не испытывала ни какого дискомфорта и ощущения, что мне сложно физически. А внутреннее состояние - там уже живет самое родное для тебя существо, твоя доченька - непередаваемо.

• Рожденный тобой ребенок как волшебное зеркало: ты смотришь в него и видишь возможность своей новой жизни. Этому надо суметь довериться.

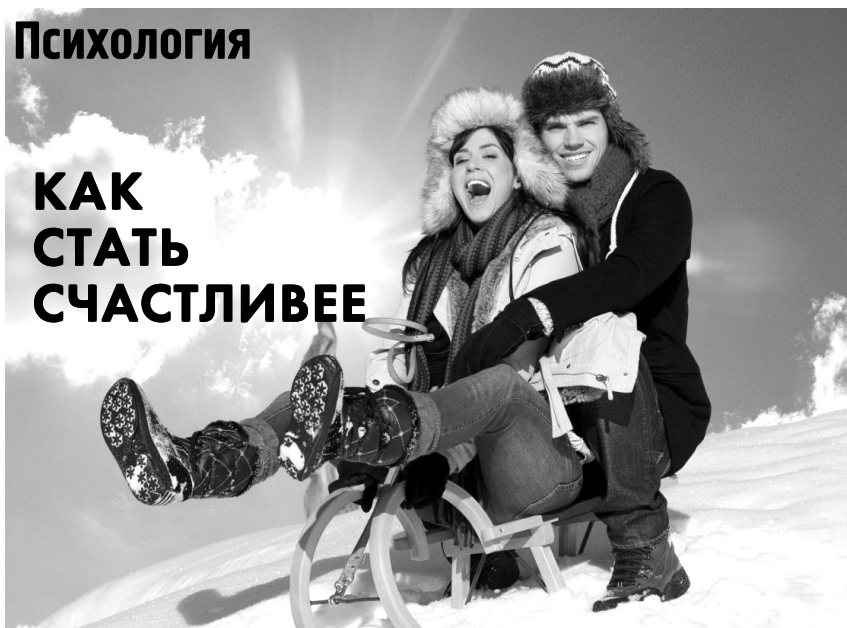


Даром, что благодаря линейке Braun и эффект длится довольно долго. Мое спасение сейчас - щеточка Braun Face, она идеально подготавливает лицо для макияжа и, соответственно, экономит время.

- Как должна сложиться ваша карьера, чтобы вы потом сказали: жизнь не прошла зря?

- Профессия артиста очень зависимая. Многие извне влияют на творческий результат и тебе неподвластно. Но, конечно, главное для формирования и развития актрисы - встреча со «своим» режиссером, именно он создает ее. Я всегда была счастлива, когда такие встречи происходили. В последнем проекте «Неосторожная актриса» работа с моим учителем по Щукинскому училищу, актером Вахтанговского театра Алексеем Глебовичем Кузнецовым, стала именно таким «карьерным» счастьем. По духовной наполненности и профессиональному развитию для меня это мощный шаг вперед. Успешность в развитии карьеры актера родни переживанию в любви. Надо хоть раз испытать ее силу. А дальше держать этот огонь - удержаться на достигнутой высоте очень непросто.

КАК СТАТЬ СЧАСТЛИВЕЕ



Ученые уже не одну сотню лет пытаются разгадать формулу счастья. Докладываем о промежуточных результатах.

Хорошо бы, конечно, выиграть в лотерею десять миллионов долларов, купить домик на Багамах и целыми днями валяться на пляже. И чтобы Джордж Клуни собственноручно готовил нам коктейли. Вот тогда будет счастье! Однако психологи уверяют, что можно быть счастливой без миллионов и Джорджа Клуни. Достаточно приобрести несколько полезных привычек.

ЛОЖИТЕСЬ СПАТЬ НА ЧАС РАНЬШЕ

Другими словами - высыпайтесь. Нейробиологические исследования показали, что обработкой негативной и позитивной информации занимаются разные отделы головного мозга. Недостаток сна сильнее влияет на те зоны, которые обрабатывают хорошие новости. Не выспавшийся человек гораздо хуже запоминает хорошее и чрезмерно концентрируется на плохом. Если вам кажется, что ваша жизнь полна неудач, несчастий и неприятностей, возможно, дело в недостатке сна и плохой работе гиппокампа - именно он отвечает за приятные воспоминания.

ПРОВОДИТЕ БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ С РОДНЫМИ

Одно из самых продолжительных психологических исследований в истории проводилось в Гарварде. Оно длилось 75 лет и охватило жизнь 268 выпускников университета. Исследование показало, что родственные и дружеские связи - это один из главных факторов счастья на протяжении всей жизни. Не нужно быть великим ученым, чтобы понимать: доверительные отноше-

ния с близкими людьми делают нас счастливыми. Но мы очень часто забываем эту простую истину. Мы не навещаем родителей, редко созваниваемся с друзьями, ссоримся с братьями и сестрами и становимся несчастнее. Кстати, согласно другому исследованию, новый друг принесет вам больше радости, чем, например, солидная прибавка к зарплате. Выводы делайте сами.

ПОМОГАЙТЕ ДРУГИМ

Психологи выяснили, что добровольная помощь окружающим людям увеличивает наш уровень счастья. Исследователи даже высчитали оптимальное время: 100 часов в год, то есть, примерно два часа в неделю стоит посвятить бескорыстной заботе о других. Ключевое слово здесь «бескорыстная». Если вы творите добро в надежде на благодарность и признание своих заслуг, то рискуете испытать разочарование. Ваша благодарность и, одновременно, источник счастья - осознание того, что вы хороший человек и поступаете правильно.



Предложите подруге посидеть с ее детьми, пока она сбегает в парикмахерскую. Сводите свою бабушку в театр. В мире всегда есть место для хорошего поступка!

СПЛАНИРУЙТЕ ПУТЕШЕСТВИЕ

Даже если сейчас нет денег на отпуск и непонятно, когда они появятся, все равно выберите страну, куда бы вы хотели поехать. Найдите расписание авиарейсов, специальные предложения отелей, посмотрите фотографии, составьте маршрут, почитайте статьи об истории страны и главных достопримечательностях. Психологические исследования говорят о том, что для большинства людей планирование - самая приятная часть путешествия. Даже если человек никуда не поехал, все равно предвкушение отличной поездки делает его счастливее. Ну, а если потом все-таки найдутся деньги на отпуск, то у вас уже будет детально продуманный план, и ваше путешествие пройдет прекрасно!

УСТРОЙТЕ ГЕНЕРАЛЬНУЮ УБОРКУ

Научно доказанный факт - тесное пространство плохо действует на человеческую психику. Чем больше свободного места, чем меньше ненужного хлама, тем радостнее на душе. Можно воспользоваться методом Мари Кондо и провести глобальную ревизию в шкафах. Оставьте только те вещи, которые дарят вам радость (и вы регулярно пользуетесь этими вещами). Остальное лучше раздать друзьям или выкинуть.

УЧИТЕСЬ БЫТЬ БЛАГОДАРНЫМИ

Привычка выражать искреннюю благодарность может сделать вас счастливее. Психологический механизм здесь довольно простой - когда вы говорите «спасибо», вы концентрируете внимание на позитивных вещах и событиях в своей жизни. И жить сразу становится веселее, и мир вокруг уже не кажется таким враждебным.

Американские психологи провели эксперимент, в ходе которого участники должны были писать три благодарственных письма каждый день в течение трех недель. Даже за этот короткий промежуток времени стали заметны изменения. По сравнению с контрольной группой, «писатели» чувствовали себя счастливее, были более довольны жизнью и менее склонны к депрессивным мыслям. Заведите дневник и каждый день записывайте туда несколько вещей, за которые вы хотите поблагодарить Вселенную.

Юным девушкам трудно понять, почему Игорь Николаев поет о том, что «день рождения - грустный праздник». Но чем старше мы становимся, тем меньше радуемся своему главному празднику. Почему так происходит?

Помните, как было в детстве? Заранее составлялся лист приглашенных, потом он пять раз переписывался, потому что «не могу пригласить Свету, ведь она поссорилась с Олей, а Оля моя лучшая подруга и не простит мне такого предательства», потом выбирались платье, готовились конкурсы, обсуждалось меню: «И чтобы обязательно был торт! Большой-пребольшой! И свечи!» Сейчас иногда хочется проскочить эту дату по возможности тихо и незаметно. А торт и вовсе вреден для фигуры!

НАПОМИНАНИЕ О ВОЗРАСТЕ

В первую очередь нас расстраивает напоминание о возрасте. Пока девушка юна и прекрасна, она может с гордостью говорить о том, сколько лет ей сегодня исполнилось. После ...цати лет уже хочется скрыть от окружающих, сколько вам «стукнуло». Вы заметили, что в социальных сетях женщины чаще всего указывают дату рождения, но оставляют за скобками год? Мы действительно не умеем воспринимать возраст как подарок, как знак отличия, как достижение. Достижение в нашем понимании - в сорок выглядеть на тридцать, максимум на тридцать пять. Мы забываем о том, что возраст - это опыт, мудрость, спокойствие, уверенность в своих силах. А все потому, что уверены: возраст - это морщины, седые волосы, обвисший овал лица и лишние килограммы.

НЕТАКТИЧНЫЕ ПОЗДРАВЛЕНИЯ

Окружающие тоже не слишком помогают отвлечься от этих мыслей. «Когда я праздновала тридцатилетний юбилей, один из коллег подошел, поздравил, а потом с участием поинтересовался: «Ну вот уже и тридцатник. А замуж-то когда, Анна Сергеевна?» Понятно, что за подобными шпильками нередко скрывается желание задеть за живое. Удивительно, сколько находится «доброжелателей», которые в день рождения обязательно напомнят и о возрасте, и о несбывшихся надеждах. Незамужним посоветуют активнее искать мужа, а то «поздно будет». Замужним, но бездетным - побыстрее рожать. Замужним матерям с одним ребенком - скорее обзавестись вторым. Домохозяйки спросят о карьерных планах и невзначай поинтересуются: «Что, так и собираешься



СИНДРОМ ИМЕНИННИКА

сидеть в декрете?»

В свой день рождения человек привлекает много внимания, но далеко не всегда оно бывает позитивным и приносит радость. Поэтому, иногда хочется спрятаться от всех и пережить этот день в одиночестве. Именно так теперь поступает Анна - берет отпуск на свой день рождения, отключает телефон и отправляется в путешествие. Она считает, что солнце, море и молчаливый телефон - это лучший подарок.

ДЕЛА ДАВНО МИНУВШИХ ДНЕЙ

Напоминание о неминуемой старости - это не единственное, что пугает взрослых именинников. «Я помню, как шумно мы праздновали день рождения во времена студенчества. В малюсенькую комнату в общежитии набивалось человек двадцать, пили самое дешевое вино, закусывали вареной картошкой и бутербродами со шпротами. Было безумно весело!» - ностальгирует Павел. А сейчас у него есть возможность заказать банкет в хорошем ресторане, но пригласить особо некого. Вся жизнь вертится вокруг бизнеса. В бизнесе либо подчиненные, либо клиенты, либо деловые партнеры - друзей здесь нет. Школьные и институтские друзья либо разъехались, либо потерялись. Вот и получается, что не с кем праздновать. От этой мысли становится еще грустнее. И действительно, с годами круг друзей сужается. Мы слишком сосредоточены на своих проблемах, часто не хватает ни времени, ни сил, чтобы поддерживать дружеские связи, и день рождения лишний раз напоминает нам, что время беззаботной

юности и шумных дружеских вечеринок давно прошло.

Грустные, ностальгические воспоминания могут быть связаны и с семейными потерями. Светлана все еще не может пережить главную утрату в своей жизни: «В нашей семье заводилой всегда была мама. На все праздники, на все дни рождения она детально продумывала меню и развлекательную программу. Она вечно шила костюмы, придумывала сценарии, сочиняла стихи. Мама умерла три года назад, а без нее и праздник не праздник. Когда собираемся всей семьей, посылки неизменно заканчиваются разговорами о маме и о тех чудесных вечерах, которые она устраивала».

Конечно, никто не хочет грустить в день рождения. Но изображать веселье, выдавливая из себя шутки и улыбки, тоже не стоит. Психологи, говоря о «синдроме именинника», советуют прислушиваться к себе и своим чувствам. Не хочется закатывать вечеринку и приглашать гостей? Ну и не надо! Замечательно! Только вы вправе решать, где, как и с кем вы хотите провести этот день.

Идея!

По мнению психологов, чтобы побороть синдром именинника и плохое настроение в свой день рождения, нужно снизить планку ожиданий от праздника. Идеальный вариант - считать его обычным будним днем. Результат от такого подхода вас удивит: вы не питаете иллюзий, но сюрпризы следуют один за другим. Поздравления, подарки, неожиданные приятные поступки близких людей и друзей обязательно останутся в памяти и будут согревать вас долгое время.



ЧТО НАС ЖДЕТ В 2018 ГОДУ?

В 2018 году на место Красного Огненного Петуха придет добродушная Желтая Земляная Собака. Она принесет с собой умиротворение, процветание и гармонию. Символ Нового года особенно тяготеет к семейным ценностям и домашним хлопотам.



ОВЕН

В грядущем году ничего не достанется вам просто так. Зато, если приложите усилия и будете упорны в своих стремлениях, все обязательно получится. В карьере стоит проявить активность, чтобы добиться серьезных результатов. Если сумеете показать себя, вам доверят важные проекты. В личной жизни у вас появится шанс исправить ошибки, совершенные ранее. Возможно, некоторые Овны возобновят отношения, которые были разорваны. Одинокие представители знака весной 2018 года, скорее всего, встретят свою вторую половину. Отношения сложатся, если вы будете готовы работать над ними. На друзей в грядущем году не слишком приходится рассчитывать. Они могут показать себя не с лучшей стороны, а некоторые даже подвести в неподходящее время. Разочарования компенсируют приятные поездки, которых у вас будет достаточно.

ТЕЛЕЦ

Глобальных перемен в вашей жизни в 2018 году не ожидается. Сейчас можно строить планы, но их реализацию лучше отложить на более поздний срок. От любых авантюрных предложений звезды рекомендуют вам отказаться. Велик риск остаться в проигрыше. Отвлекаться от рутины поможет общение, которого в новом году у вас будет достаточно. Это и встре-

чи со старыми друзьями, и новые интересные знакомства - они могут принести определенную выгоду. В конце года вас ждет интересный проект, который вы давно мечтали в своих мечтах. Важно знать, что заниматься самолечением в год Собаки категорически не рекомендуется. В случае чего помогут только хорошие специалисты. В целом, стоит придерживаться здорового образа жизни и главное - правильного рациона питания. Тогда и проблем можно будет избежать. Кстати, те Тельцы, которые давно не могли расстаться со своими вредными привычками, смогут это сделать.



БЛИЗНЕЦЫ

Любые перемены, которые вы запланируете на этот год, нужно совершать постепенно. Это хороший период для смены деятельности или обучения чему-нибудь новому. Не бойтесь пробовать себя в сферах, в которых совершенно не разбираетесь. Одиноких Близнецов ожидает служебный роман, который перерастет в нечто большее только при грамотном подходе к нему. Семейные представители знака будут купаться в любви и заботе домочадцев. Решение серьезных финансовых вопросов отложите до конца весны - это самое благоприятное время. В середине лета к вам, возможно, придут «легкие деньги». Не тратьте их сразу, а положите в банк под проценты. Они вам еще понадобятся! Здоровье не должно подка-

чать, недомогания возможны только в случае переутомления и стресса. Как говорят, «все болезни - от нервов». Это ваш случай.

РАК



Для вас в новом году откроется много возможностей. В частности, вы можете переехать. Не исключено, что даже в другой город. Если такое желание есть - смело загадывайте его под бой курантов! В начале года ожидают небольшие финансовые затруднения. Вы сможете их преодолеть благодаря упорному труду. Только не стоит забывать об отдыхе, иначе можно заработать себе немало болячек. Из серьезных заболеваний вам грозят, разве что, инфекционные, так что будьте начеку. У одиноких Раков может появиться желание остепениться и завести семью. А вот тем, кто уже в браке, звезды советуют уделять больше внимания своим близким. Аккуратнее делитесь своими планами и успехами, даже с друзьями. Они могут позавидовать. Во второй половине года Раки получат возможность начать собственное дело. Найдите себе надежных помощников, на которых сможете положиться.

ЛЕВ



Вас ожидает довольно неоднозначный год, в котором будут и головокружительные успехи, и серьезные падения. Важно то, как вы на них отреагируете. Если встанет выбор между любимой работой с маленьким заработком или нелюбимой с большой зарплатой, без раздумий выбирайте первый вариант! Денег вам хватит, а вот про душевное спокойствие лучше не забывать. В 2018 году вам рекомендовано обустроить жилище и заниматься домашним бытом. Это не только облагородит вашу квартиру, но и подарит вам умиротворение. Что касается здоровья, в зоне риска окажется спина. Не доводите до крайностей, лучше сразу запишитесь на прием к хорошему остеопату. В отношениях с близкими людьми вам придется забыть о собственном эгоизме. Только в этом случае удастся избежать ссор и конфликтов.

ДЕВА



Вы окажетесь на распутье, причем не единжды. В 2018 году у вас будет несколько романов. Скорее всего, они окажутся несе-

рзными: вы даже не расстроитесь из-за расставания. В голове у вас сейчас не любовь, а мысли о самосовершенствовании. Что ж, займитесь учебой, изучением чего-нибудь нового и интересного для вас. Будьте готовы к насыщенному событиям лету. Обязательно заранее спланируйте отпуск, причем отправляйтесь туда, где еще не были. Год благоприятен для зачатия, но это актуально только для тех Дев, которые сейчас готовы к рождению ребенка. Тем, у кого уже есть дети, придется непросто. Они будут требовать много времени и внимания. В итоге, вам придется разрываться между домом и работой, расставляйте приоритеты и делайте выбор. Офисные работники должны быть готовы к кадровым перестановкам и возможным проблемам с коллегами. Все вопросы в этой сфере решайте мирным путем.

ВЕСЫ



Вы можете долго и скрупулезно строить планы на этот год, но практически все они будут нарушены. На первом месте в итоге окажется семья: близкие потребуют внимания, могут возникнуть трудности дома. Работа отойдет на второй план, но, несмотря на это, вам не стоит лениться. Лень может отодвинуть вас далеко назад в ваших планах на удачную карьеру. Если раньше вы тратили деньги, пора начать их копить. Очень важно не трогать накопленное, оно вам пригодится для будущих более важных целей. Весам, состоящим в браке, грозят скука и обыденность в отношениях. Чтобы исправить ситуацию, придется приложить усилия. Причем инициатива должна исходить от вас, тогда велик шанс, что все закончится хорошо. Удачно будут складываться дела у представителей творческих профессий. Они откроют в себе новые грани и будут рады появлению свежих идей. Все важные задачи планируйте на осень.

СКОРПИОН



Постарайтесь в начале года запланировать себе цели на будущее. В этом случае, как раз ближе к декабрю, они осуществятся. В личных отношениях не все будет гладко, но нововаты в этом будете вы сами. В частности, будете ревновать своего любимого, выматывая и его, и себя. Как только научитесь доверять, все ваши проблемы уйдут. Тем, кто встретит свою любовь в этот год, звезды рекомендуют: не

торопитесь переводить отношения в разряд серьезных. Рассмотрите избранника со всех сторон, изучите его плюсы и минусы. Все проблемы со здоровьем будут лежать в области психосоматики. Разберитесь со своими внутренними переживаниями, и недуги пройдут сами собой. Во второй половине года вас ждут ощутимые траты, избежать которых не получится. Также в грядущем году вам представится шанс исправить ранее совершенные ошибки. Решиться на это будет не просто, но необходимо.

СТРЕЛЕЦ



В 2018 году звезды призывают вас как можно чаще думать о себе любимой. Берегите здоровье (физическое и эмоциональное), балуйте себя время от времени. Тогда у вас получится быть в отличном настроении! Летом обязательно запланируйте себе отдых, пусть даже на даче. А осенью можно приступать к поискам второй половины. В карьере особых успехов не ожидается, смиритесь с этим и не переживайте. Обратите внимание на другие сферы своей жизни. В некоторых вопросах вам будет не обойтись без помощи близких людей. Не стесняйтесь к ним обращаться, они будут не против помочь вам. Отношения с родителями и близкими родственниками могут дать трещину. Придется приложить немало усилий, чтобы избежать конфликтов. Некоторым Стрельцам удастся начать жизнь с чистого листа. Но имейте в виду: у вас должен быть план, чтобы вы не бросались в омут с головой.

КОЗЕРОГ



Вас ждет год упорного труда. На первом плане работа, но вас будет устраивать такой порядок вещей. Чтобы ваши профессиональные заслуги были замечены, обязательно проявляйте инициативу. И не бойтесь требовать вознаграждения за собственные труды, особенно внеурочные. Вы можете улучшить свое материальное положение, но и расходов при этом будет немало. Многие Козероги в год Собаки узаконят свои отношения, особенно если до этого они длились в течение долгого времени. Омрачат жизнь переживания, связанные с проблемами в женском здоровье. Не затягивайте поход к специалисту, чтобы успешно с ними справиться. Самые яркие впечатления вас ожидают зимой, особенно в феврале. Насладитесь этими мгновениями! Ранее

начатые дела в 2018 году нужно непременно закончить - имейте виду.

ВОДОЛЕЙ



Вы сами не будете до конца уверены, чего хотели в грядущем году. Будет много желаний, большинство из которых окажутся трудно выполнимыми. На вашем пути могут возникнуть препятствия, но не переживайте: вы все преодолеете, благодаря врожденному упорству. Времени на личную жизнь практически не останется. И если для одиноких Водолеев это не окажется катастрофой, то для семейных может обернуться неприятностями. Появятся недомолвки в паре, которые грозят перерасти в серьезные конфликты. В конце лета и начале осени вам пондобится отпуск. Причем, лучше всего провести его пассивно - только так вы сможете качественно отдохнуть и набраться сил. Тем, кто страдает от болезней сердца и сосудов, будьте начеку! Прислушивайтесь к собственным ощущениям, чтобы не пропустить тревожные звоночки.

РЫБЫ



Нестабильное финансовое положение пошатнет вашу уверенность в будущем. Не бойтесь просить материальной помощи у близких или же решите этот вопрос самостоятельно, например, найдите подработку. На основной работе перед вами будут стоять трудно выполнимые задачи, на решение которых уйдет много времени и сил. Придется поворачиваться и из-за личных отношений. Велика вероятность попасть в любовный треугольник и проиграть в этом соперничестве за сердце мужчины. В этом году не рекомендуется проводить не столь важные оперативные вмешательства, например пластические операции. Лучше пустите свою неуемную энергию в благое русло - найдите себе увлечение по душе. Вам пойдут на пользу любые поездки: чем дальше вы будете уезжать, тем лучше. Вдали от дома вы сможете познакомиться с интересными людьми, один из новых знакомых сыграет важную роль в вашей жизни.



ДИ КАПРИО ВСТРЕЧАЕТСЯ С ДОЧКОЙ ПОДРУЖКИ АЛЬ ПАЧИНО

О том, что у Ди Каприо появилась еще одна подружка-модель — Камилла Мороне — стало известно еще пару недель назад. Камилла начинающая, но считающаяся перспективной модель. Сообщалось также, что девушка родилась в Аргентине, она всего на год старше, чем самая юная представительница «гарема Лео» — Джульетт Перкинс. Но теперь выяснилась еще одна любопытная биографическая подробность: оказалось, что Камилла — дочка небезызвестной Люсилы Сола, многолетней подруги самого Аль Пачино!

С Камиллой папарацци удалось подловить 42-летнего Ди Каприо на днях. Они приехали отпраздновать Новый Год в городе Аспене (штат Колорадо), известном своими превосходными



трассами для горнолыжного спорта. И сюда каждую зиму собирается множество знаменитостей, поэтому тут всегда дежурит целая бригада репортеров. И как Леони маскировался, ни прятался сначала под низко надвинутой на глаза бейсболкой, а потом — под маской-балаклавой, по-

чти полностью скрывшей его лицо, он все равно был узнан. Как удалось проследить папарацци, они не только катались вместе на лыжах, но и веселились, когда зашло солнце, в отеле на вечеринке с друзьями, среди которых был один из ближайших приятелей актера — Тоби

Магуайр.

Впрочем, тот факт, что Лео в данный момент проводит время с Камиллой, на самом деле ничего не значит. Последнее время он меняет подруг каждый месяц. Если в августе он повсюду появлялся с Лореной Рае, которую катал на велосипедах, то к сентябрю у него появилась новая подружка. Правда, точнее, ее было бы назвать старой — ведь с 25-летней Тони Гран актер уже встречался прежде. А в октябре его впервые увидели с самой юной из его любовниц — Джульетт Перкинс, которой едва исполнилось 19 лет. В ноябре Ди Каприо переключился на 22-летнюю Сару Снайдер. Хотя, конечно, такой «график» не мешал Лео, время от времени, возвращаться к одной из уже получивших «отставку» пассий.

ДЖЕССИКА АЛЬБА СТАЛА МАМОЙ В ТРЕТИЙ РАЗ

Как стало известно, Джессика Альба родила третьего ребенка. Актриса уже успела поделить первым фото своего малыша. В отличие от многих своих коллег-знаменитостей, Альба не стала прятать сына под пеленкой, выставив на всеобщее обозрение только пальчик или пяточку. Джессика показала лицо сына. И теперь фанаты, конечно, будут спорить на кого похож младенец...

Как объяснила Альба, вся ее семья в полном восторге от новорожденного — и ее муж Кэш Уоррен, и дочки — 9-летняя Онор и 5-летняя Хэйвен. «Какой чудесный подарок к Новому году! Мы с Кэшем чувствуем себя такими счастливыми. Хэйвен и Онор тоже уже обожают своего маленького братика!»

О том, что актриса ждет ребенка стало известно еще в июле. Тогда Джес-



сика Альба поделилась с поклонниками трогательным фото, на котором актриса, стоявшая рядом со своими дочками, держала руку на уже заметно округлившемся животе. А в руках у актрисы был воздушный шарик в виде цифры «три». «Кэш Уоррен и я официально подтверждаем, что состав нашей семьи пополнится в ближайшее время. Я жду третьего ребенка. Мы сделаем это снова!» — подписала под снимком 36-летняя Джессика.

А в октябре стал известен пол ее младенца. «Я хочу объявить вполне официально: это будет мальчик. Не могу дождаться момента, когда я смогу его обнять и расцеловать! Мы все удивлены и обрадованы. Ведь это совершенно меняет ситуацию в нашей семье...» — заявила Альба.

УШЕЛ ИЗ ЖИЗНИ ВЛАДИМИР ШАИНСКИЙ

На 93-м году жизни скончался композитор Владимир Шаинский. Без него детство многих из нас было бы иным — ведь именно Шаинский написал песни для таких мультфильмов, как «Антошка», «Крошка Енот» и «Чебурашка». Под его музыку маленькие зрители узнавали, куда пропала мама мамонтенка, какого цвета небосвод над островом Чунга-Чанга и чему учат в школе.

Шаинский, по словам его сына Вячеслава, скончался в городе Сан-Диего (штат Калифорния) в понедельник, 25



декабря. Туда композитор переехал еще в 2004 году. «Я


думаю, что основная причина — это возраст.»

Народный артист РСФСР Владимир Шаинский известен как автор музыки для мультфильмов про Чебурашку и крокодила Гены. В частности, он написал песню «Голубой вагон», песенки крокодила Гены и старухи Шапокляк.

В его послужном списке также песни для таких лент, как «38 попугаев», «Завтрак на траве», «Антошка», «Финист — ясный сокол», «Пока бьют часы», «Крошка Енот» и «Трям! Здравствуйте!».

Шаинский — лауреат Государственной премии СССР.

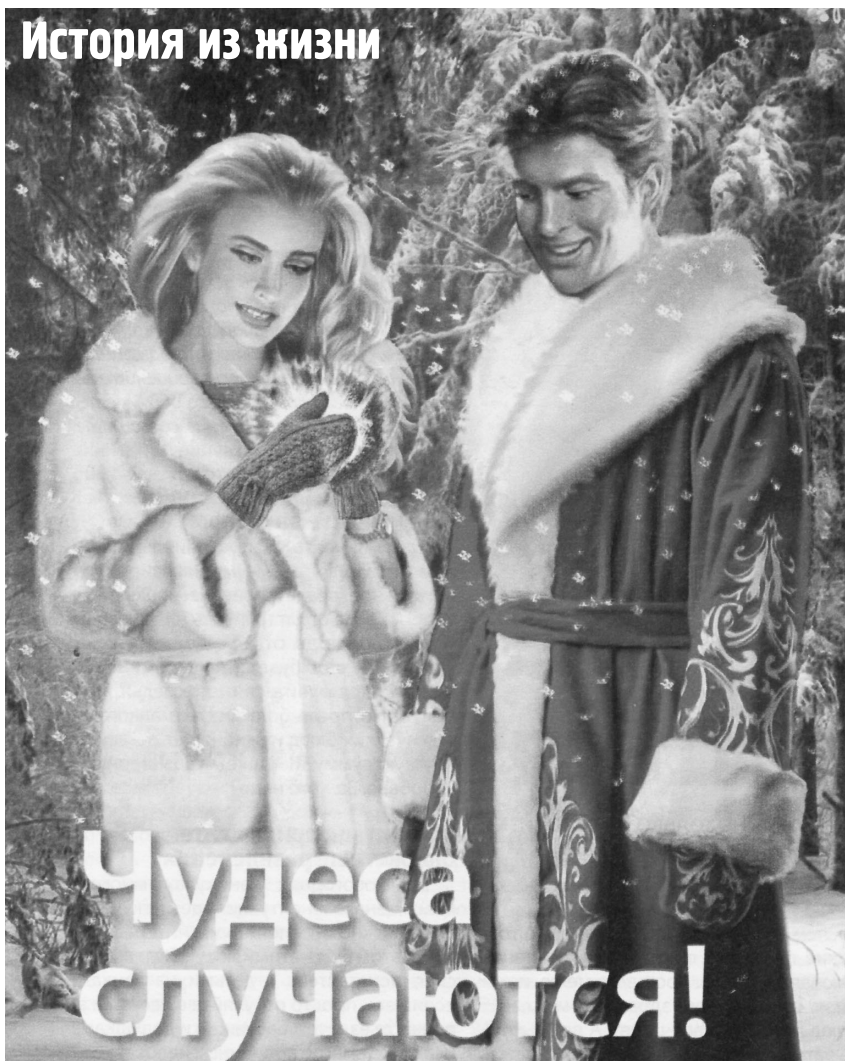
Ваш любимый сканворд



Хронометр

	Хорошая погода	Текстильщик				Скала под водой			
	Мера длины	Эрико..., тенор		1		Расставание		Эмаль на фарфоре	
				Курортный...					
	Газ в холодильнике.	Парад... (цирк)		Горбатый заяц		Польск. композитор		Категория глагола	
Прощай! (итал.)	Страна холма	Высказывание				Горная выработка			
Звездочет						Роды овцы			
		...Кипренский	Совет	10 в квадрате		Овраг в Сибири			
Молод. танец	Запрет	Зазор				Наряд			
Водяной вал				"Завхоз" князя					
			Подъемник	Быстрый аллюр	Часть пиджака	Движ. шпациста			
Список блюд	Стяг				Яма вокруг замка				
				Флирт (разг.)					
Игральн. кубики	Хоз. постройка	Первое блюдо			Нарост у быка	Вырез в одежде			
				Наруш. правил (спорт.)					
Кожух мотора	Учебный час	Стража	Шумная толпа						Вор (устар.)
Шторм			Белый клен	Шейка	Плавающий знак	Жесткая трава		Впадина вдоль реки	
					Эспаньолка				
Круглый хлеб			Буква латиницы				Чеширский...		
Школьная управа	Мера массы алмаза				Яма на дне	Шерст. платок			

Мама, папа, я так подумал, я уже взрослый, я хочу жить один.
 - Молодец, сынок, я тобой горжусь!
 - Спасибо, ваши вещи стоят у дверей.
 ❖ ❖ ❖
 - Мама, купи собаку.
 - Не мешай, я не куплю!
 - Мама, ну, купи собаку!
 - Нет! Не хочу! И вообще, походи во двор и там продавай...
 ❖ ❖ ❖
 - Ок, как я тебя узнаю?
 - Я буду в черной шапке и синих джинсах, рост примерно 185, вес 84.
 - Ок, я буду в черной куртке с весами и рулеткой.



Даже скептики, до мозга костей уверенные в том, что чудес не бывает, иногда сталкиваются с самыми настоящими подарками судьбы. Ведь в новогоднюю ночь возможно все!

Новый год семья Леонидовых встречала в больнице. А как иначе? Семен Иванович - заведующий травматологией, Елизавета Юрьевна - врач в том же отделении. И дочку, четырехлетнюю Яну, они взяли с собой - оставить не с кем было. Усадили ее на пост, возле искусственной елочки, дали бумагу и карандаши, чтобы тихо себя вела. Яна сидела как мышка, пока мимо поста на каталке не провезли кого-то в красном тулупе, с румяными щеками и белоснежной бородой. Девочка вскочила с места и радостно закричала:

- Дедушка Мороз!

А потом присмотрелась и затихла: борода-то у доброго волшебника отклеилась. И запах от него исходил странный, совсем не праздничный.

Семен Иванович подбежал к каталке, а дочери объяснил:

- Это не Дед Мороз. Просто один нетрезвый мужчина костюм надел, а на ногах устоять не смог. Похоже

на перелом. На рентген его, - приказал заведующий отделением жене, а дочери заявил: - И вообще, Яночка, Деда Мороза не существует.

- Зачем ты говоришь это ребенку? - возмутилась Елизавета Юрьевна.

- Ни к чему ей голову чепухой забивать, - возразил муж. - Пусть с детства знает: чудес не бывает.

СИНИЙ ЧУЛОК

Новый год у Леонидовых особым праздником не считался. Отмечали, конечно (если не выпадало в эту ночь дежурить), но не с таким размахом, как день рождения Семена Ивановича, к примеру. А о милых новогодних традициях, вроде сюрпризов под елкой, загадывания желаний под бой курантов, и речи быть не могло. Нет, подарки, конечно, дарили, но друг от друга, никаких «от Деда Мороза со Снегурочкой». Когда 14-летняя Яна, наслушавшись подружек, хотела сокровен-

ную мечту написать на бумаге и сжечь в новогоднюю полночь, Семен Иванович ее на смех поднял:

- Ты в самом деле думаешь, что кусок жженой бумаги может исполнить желание? Чудес не бывает! А вот обжечься можно: это я тебе как врач говорю.

В ту же ночь Семен Иванович попал в родную больницу с обострением язвы. Двумя годами ранее у соседей случился пожар, и весь подъезд вместо поздравления президента слушал вой пожарной sireны. Словом, не за что было Яне любить Новый год. Зато папину присказку «чудес не бывает» она усвоила.

К 30 годам Яна могла гордиться собой: золотая медаль в школе, красный диплом мединститута, работа в отделении педиатрии. И уповала девушка не на чудо, а лишь на свои способности.

В больнице поговаривали: когда заведующий педиатрией Роман Ильич уйдет на пенсию, место его займет Яна. Но примешивались к этим хвалебным перешептываниям и неприятные вещи. Однажды Яна шла к Роману Ильичу напрашиваться на новогоднее дежурство и я услышала, как о ней шептались медсестры.

- Кому, если не Леонидовой, отделение доверить? - рассуждала одна. - У нее ни котенка, ни ребенка, одна работа на уме.

- Синий чулок, - поддакнула вторая.

ВЕЧЕРИНКА ДЛЯ ОДИНОКИХ СЕРДЕЦ

Яна побагровела и, чтобы не столкнуться со сплетницами, завернула в первую попавшуюся дверь - ею оказалась пустая процедурная. Здесь доктор Леонидова просидела минут десять, умылась холодной водой, чтобы стыдливая краснота сошла. Назвала про себя медсестер сплетницами, которым на работе нечем заняться. Да, последние несколько лет Новый год она встречала на работе. Да, выходные выдавались редко, а на свидании Яна была два года назад. Но разве в современном мире одинокая тридцатилетняя барышня - такая уж редкость? Яна решила: все у нее еще впереди - и любовь, и семья. Но на дежурство в Новый год напрашиваться не стала. Пообещала себе отметить праздник так весело, чтобы никто ее больше синим чулком не называл.

Яна обзвонила школьных и институтских приятельниц в надежде напроситься к кому-нибудь в гости. Но одни собирались встречать Новый год по-семейному, с мужем и маленьким ребенком, другие уезжали из города. Даже родители, которые недавно вышли на пенсию, решили исполнить свою давнюю

мечту и купили путевки в Прагу.

Яна уже всерьез начала опасаться, что бой курантов встретит в компании телевизора. Но наткнулась в Интернете на объявление о том, что загородная база отдыха устраивает новогоднюю вечеринку для одиноких сердец. В программе обещали «изысканный стол, много веселья и новых знакомств». Реклама эта была такой своевременной, такой нужной, что Яна невольно задумалась: а вдруг чудеса и впрямь случаются?

Ехать она решила на своей машине. Для вечеринки впервые за много лет купила платье, 31 декабря сделала укладку в салоне. В восемь часов вечера доктор Леонидова полюбовалась на себя в зеркале и поспешила навстречу новым знакомствам.

Уже через полчаса Яна выехала за город. Навигатор уверял, что до базы отдыха осталось всего двадцать километров по проселочной дороге. Вдоль обочин тянулся лес, принаряженный в белые шапки, кружились в танце снежинки. Яна подпевала веселой мелодии по радио, и вдруг у нее мелькнула мысль, что именно в эту минуту она впервые чувствует новогоднее волшебство. И в приподнятом настроении девушка не сразу поняла: с машиной что-то не так. Сперва навигатор заявил, что внешнее питание отключено. Затем радио смолкло. А через десять метров заглох и мотор.

В премудростях автомобильного нутра Яна не разбиралась, лишь по необходимости загоняла машину в автосервис. Тяжело вздохнув, девушка выставила аварийный знак, для проформы заглянула под капот. Да что толку? Все равно машина не заводится, а стоять на зимней ветру - удовольствие сомнительное.

Впрочем, в машине было не теплее. Салон быстро остывал, и новое платье теперь казалось Яне слишком легким и ужасно непрактичным. Как назло, телефон в этих глухих местах не ловил, вызвать помощь не получилось.

Она вышла из машины, прошлась взад-вперед, чтобы хоть немного согреться. С неба сыпал рыхлый, похожий на комки ваты снег, будто бы нарочно пригнанный сюда, чтобы замести и Янины следы, и ее мечты о веселом празднике: на вечеринку для одиноких сердец она уже опоздала. Теперь Яна смотрела на снежинки, которые уже не казались ей волшебными, и готова была рыдать от обиды: ведь не будет у нее ни новых знакомств, ни новой любви, ни веселого Нового года. И тут у Яны аж дух захватило. Прямо на нее из леса шел с фонарем... Дед Мороз.

ДОБРЫЙ ВОЛШЕБНИК

- Какие-то проблемы? Ошарашенная Яна вопроса не услышала, и Дед Мороз переспросил:

- Я говорю, проблемы какие-то? Машина сломалась?

Яна только и смогла что кивнуть.
- Я помогу, - сказал волшебник из леса. Поставил фонарь на крышу машины, стянул фальшивую бороду и оказался молодым мужчиной со скуластым лицом и ямочкой на подбородке. Оправившись от удивления и сообразив, что перед ней обычный переодетый человек, Яна съехидничала:

- Я думала, Дед Мороз только в санях разбирается.

- Я Дедом Морозом одну ночь в году работаю, - усмехнулся собеседник. - А в остальное время в автосервисе. Меня, кстати, Денис зовут.

Яна пролепетала свое имя. Новый знакомый похозяйничал в ее машине:

- Кто за машиной следит, муж?

- Нет у меня мужа, - сконфузилась девушка.

- Значит, сами в сервис отгоните, пусть генератор проверят, - посоветовал Денис. - Сейчас мы ее с толкача заведем. Понимаю, вы неспроста такая красивая за руль сели, спешите, наверное, на праздник... Но не подбросите меня до города? Срочно надо.

- Я никуда не спешу, - заверила нового знакомого Яна.

Денис завел машину. И, пока добирались до города, рассказал, почему вышел из леса в костюме Деда Мороза. Оказывается, в поселке неподалеку жили его родные. Денис вместе с женой брата - она нарядилась Снегурочкой - поздравлял с Новым годом маленьких племянников.

- И тут соседи звонят, говорят, я их заливаю, - поделился мужчиной. - В такси не дозвонился и, как был в костюме, побежал к дороге, чтобы попутку поймать. Повезло - вас встретил.

- Это мне повезло, - произнесла Яна. И порадовалась, что в машине темно и Денис не видит, как она покраснела.

Вдалеке затрещал, рассыпался цветными искрами салют. Денис взглянул на телефон - часы показывали полночь - и спохватился:

- Новый год наступил! Срочно загадываем желания!

- Глупости какие, - усмехнулась Яна.

- Почему глупости? - удивился мужчина. - Неужели у вас никаких желаний нет?

- Хочу стать заведующей отделением, - брякнула Яна. А про себя подумала о том, что не прочь была

бы продолжить это случайное новогоднее знакомство. Вслух, разумеется, Яна этого не сказала, просто довезла Дениса до дома.

- Очень рад был встрече, - сказал мужчина напоследок.

- И я рада, что познакомилась с Дедом Морозом, который не только в санях разбирается.

- Кстати, о санях: генератор проверить не забудьте, - напомнил Денис и протянул Яне визитку автосервиса. - Там мой номер указан, звоните. И пусть наши новогодние желания сбудутся!

С НОВЫМ СЧАСТЬЕМ!

Второго января Яна вышла на работу и погрязла в пучине врачебных забот. А в конце месяца пришла весть о долгожданном повышении: Роман Ильич ушел на пенсию.

Яна не знала, радоваться ей или удивляться. В новогоднюю ночь она сказала случайному знакомому, что хочет стать заведующей, и благодаря своему труду стала. А может, и другое невысказанное желание сбудется, если усилия приложить? Яна набрала номер телефона с визитки, которую оставил ей Денис.

- О, мое новогоднее желание сбылось - вы позвонили, - засмеялся мужчина, когда узнал голос Яны по телефону. - А ваше?

- Ну, одно сбылось, - ответила Яна и добавила: - Жду, когда второе сбудется... Кажется, чудеса все-таки случаются.

- Да, если верить в них! - поддержал Денис.

.. А желания, действительно, сбывались. И чудеса под Новый год теперь стали традицией - их семейной традицией. Даже сын у Яны с Денисом родился в новогоднюю пору - 3 января.

Даже Семен Иванович с азартом включился в праздничные забавы - очень уж хотел порадовать трехлетнего внука Антона, в котором души не чаял. Он поправил накладную белую бороду, пригладил красную шубу и спросил у дочери:

- Похож?

- Настоящий Дед Мороз, - заверила его Яна. - И просто отличный дед!

Зазвонил домофон - Денис с сыном вернулись с прогулки. Семен Иванович притаился в спальне. А когда Антошкин смех зазвенел в прихожей, Дед Мороз забасил:

- Здравствуй, Антон! Я пришел тебя поздравить!

Мальчик от восторга хлопал в ладоши и пританцовывал на месте. Не отставали от него и родители: водили хоровод, рассказывали стихи. Раз в году и взрослые могут ненадолго стать детьми, чтобы поверить: чудеса случаются!

Наши дети



ВОЛШЕБНОЕ ТВОРЧЕСТВО

Чтобы помочь ребенку преодолеть психологические проблемы, займите его... творчеством! Доказано: арт-терапия развивает воображение, дает безопасные выходы чувствам и эмоциям, а также снимает внутреннее напряжение.

Домашняя арт-терапия будет полезна не только вашему ребенку, но и вам. Кроме того, вы прекрасно проведете время вместе. Предложите сыну или дочке выбрать то, что хочется: порисовать, полепить, потанцевать, поиграть с кинетическим песком или в театр, почитать сказку.

ИЗОТЕРАПИЯ: УЗНАТЬ СТРАХИ

Не всегда малыш может выразить свои переживания словами. Тут на помощь приходит рисование. Определенные фигуры, цвета, штрихи, линии - все это складывается в картину внутренних эмоций и страхов. По рисункам ребенка специалисты могут рассказать о его эмоциональном и психическом состоянии, а также помочь ему побороть страхи и комплексы.

Обсуждайте с детьми их рисунки, расспрашивайте, что означает та или иная фигура, тот или иной цвет. Вы узнаете много интересного! Когда внутренние страхи ребенка будут вам известны, вам будет легче работать с ними.

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ЛЕПКА: СНЯТЬ НАПРЯЖЕНИЕ

Лепка развивает у ребенка не только мелкую моторику, но и внимание, усидчивость. А материалов для этого вида творчества достаточно: пластилин, полимерная глина, соленое тесто. Кстати, тесто можно сделать самостоятельно.

Для этого нужно взять по 1 стакану мелкой соли и муки, 5 ст. л. растительного масла, 0,5 стакана теп-

лой воды и все перемешать до консистенции пластилина. С помощью лепки корректируют поведение гиперактивных детей и направляют их энергию в нужное русло.

Интересный способ снятия психологического напряжения - маскотерапия. Слепите с ребенком маску, которая ассоциируется у него с каким-то пережитым негативным воспоминанием. Объясните, что все плохое осталось в этой маске, и она теперь навсегда покидает его. Через некоторое время покажите малышу, что маска действительно исчезла.

ЗВУКИ И ТАНЦЫ: ПЕРЕЖИТЬ СТРЕСС

Музыка - хороший помощник в снятии стресса. Договоритесь с ребенком послушать вместе музыку, закрыв глаза, а затем поделитесь друг с другом образами, которые появлялись во время

прослушивания. Эта увлекательная игра развивает фантазию, отвлекает от проблем.

С помощью музыки арт-терапевты способны устранить неврологи-



ческие проблемы. Дети с задержкой психомоторного развития под музыку развивают двигательные функции. А танцы помогают снять эмоциональное напряжение и детям, и взрослым.

КИНЕТИЧЕСКИЙ ПЕСОК: НАУЧИТЬСЯ КОНЦЕНТРИРОВАТЬСЯ

Песок - прекрасный антистрессовый материал. Он поможет успокоиться ребенку, пережившему, например, смену места жительства, болезнь близкого человека и т.д. Арт-терапевты считают, что в песочные поделки ребенок вкладывает душу, а значит, открывает свой внутренний мир. Такое занятие корректирует некоторые личностные качества, развивает мелкую моторику и умение концентрироваться.

Всего-то и потребуется: небольшая песочница, ведерко с водой и игрушки. В летний сезон посидите вместе в уличной песочнице, наблюдайте за действиями малыша (в холодное время года вас выручит кинетический песок, с которым можно играть дома). Задавайте ребенку вопросы, просите рассказывать, что он делает. Так вы поможете ему научиться контролировать действия, называть чувства и создавать связь между внутренними ощущениями и внешним поведением.

ТЕАТР: ВЫРАЗИТЬ СВОИ ЧУВСТВА

Участие ребенка в домашней постановке помогает ему выразить чувства не только словами, но и жестами, мимикой, движениями. Примеряя на себя разные образы, он учится понимать переживания других людей. А вы, подбирая ту или иную сказку, можете мягко корректировать поведение малыша.

СКАЗКОТЕРАПИЯ: НАУЧИТЬСЯ ОБЩАТЬСЯ В КОЛЛЕКТИВЕ

Основные цели сказкотерапии - эмоциональная поддержка ребенка, формирование правильных представлений о мире, развитие творческих навыков и способности общаться в коллективе. Такая терапия особенно полезна детям, собирающимся в детский сад или школу.

После прочтения сказки поговорите с ребенком о сюжете, обсудите поведение героев. Вместе сочините сказку, пусть это станет увлекательной игрой-импровизацией.

С помощью арт-терапии можно победить некоторые недуги и облегчить реабилитацию после болезни. Главное - экспериментировать, фантазировать, создавать ребенку условия, чтобы он мог попробовать себя во всех видах творчества. Не забывайте творить вместе - это ключ к взаимодоверию и пониманию ребенка.

Однажды во сне к Иосифу пришел Ангел и сообщил ему радостную весть о скором появлении у них с женой сына. И добавил: «Дашь ему имя Иисус, ибо Он спасет людей от грехов их».

Господь Бог наш, Иисус Христос появился на свет в яслях, покрытых соломой. Его родители Мария и Иосиф пришли в Вифлеем на перепись, но все гостиницы оказались переполнены. Вот и пришлось им остановиться на ночлег в пещере.

ДЕТСКИЙ ПРАЗДНИК

Историю появления на свет Спасителя - Иисуса Христа знают все, от мала до велика. Она изложена в Евангелиях, адаптирована для детей, по ней сняты документальные и художественные фильмы. Иначе и быть не могло - праздник Рождества считается вторым по значению в церковной жизни после Пасхи. У всех он ассоциируется со светлой радостью и духовным счастьем. Люди охотно отправляются на ночную рождественскую службу, которая проходит во всех храмах и знаменует собой символическое начало нового церковного года.

Многие считают рождественский праздник в первую очередь детским. Потому, что кто как не дети могут почувствовать все его волшебство, скрытое в нем чудо. Конечно, отмечает ребячьи его иначе. Например, издавна детишки ходили по домам и колядовали. Заходя в дом, они разыгрывали перед хозяевами сцену рождения Иисуса Христа. А помогал им в этом вертеп - ящик с куклами-марионетками, которые и становились главными действующими лицами. Хозяева после такого не могли устоять и обязательно дарили им подарки и сладости.

О ВАЖНОСТИ ПРИГОТОВЛЕНИЙ

Как Рождество, так и Новый год запоминаются нам не только самим праздником, но и приготовлениями к нему. Конечно, рождественская подготовка совсем иная. Христианин перед церковным праздником обязательно выдерживает пост. Это время для того, чтобы осознать, какую роль играет Рождество в нашей жизни, подумать о его духовной стороне. Отказ от скоромной пищи подготавливает нас к праздничному пиру, который можно начинать после разговления. А разговляются православные с появлением первой звезды.

К Рождеству дома христиан тщательно убираются и украшаются еловыми ветками. Именно ель символизирует собой вечную жизнь. Не лишним будет подумать и о чистоте тела. Например, наши предки



ЧУДО РОЖДЕСТВА

обязательно к Рождеству посещали баню, чтобы к празднику быть чистыми и духовно, и телесно. Кстати, если говорить о духовном очищении, то издавна принято перед Рождеством исповедоваться и причащаться. Человек, таким образом, закрывает за собой дверь в прошлый год и открывает в новый.

ПИР НА ВСЬ МИР!

Каким скромным был Рождественский пост, столь же нескромным должен быть рождественский стол. Хозяйки всегда стараются переплюнуть друг друга в приготовлении различных яств. Тут и жаркое, и холодец, и запеченная птица, и сдоба всех форм и мастей. И, конечно же, фигурки животных из теста, которые ставят на стол в качестве украшений.

Никто не должен встать из-за стола голодным в этот день. На каждого найдется пища, в том числе и духовная. Разговоры за рождественским столом всегда тихие, семейные - о том, чем запомнился прошедший год и с чем православные входят в год

следующий. Часто стол оставляют накрытым на ночь. Считается, что ночью приходят души умерших родственников и устраивают свой пир.

Для каждого Рождество - особый праздник. Это время вспомнить о себе, о людях, которые находятся рядом, и поблагодарить Господа Бога за то, что Он пришел на нашу землю и даровал все, что мы имеем.

ВАЖНЫЕ ДАТЫ

2 января - День памяти праведника Иоанна Кронштадтского. Святого просят об исцелении от всевозможных недугов.

6 января - Сочельник. Канун празднования Рождества Христова. В этот день самый строгий пост - едят сочиво, которое и дало название празднику.

7 января - Рождество Христово. День, когда в Вифлееме у Марии и Иосифа родился сын, нареченный Иисусом Христом.

8 января - Собор Пресвятой Богородицы. В этот день православная церковь чтит память Богородицы, даровавшей миру Иисуса Христа.

Мой ангел-хранитель

ДОЧЕНЬКА ОБЕРЕГАЕТ МЕНЯ

Я всегда относилась к Рождеству как-то по-особенному. Мама и бабушка у меня люди верующие, поэтому я с детства отмечала Рождество, отставала ночную службу, постилась - сначала с послаблениями, потом уже всерьез. Этот праздник для меня стоит выше всех остальных, это мой личный Новый год.

А с недавних пор я и вовсе убедилась в том, что Рождество для меня - особенное время. Год назад, в ночь, с 6 на 7 января, я впервые за долгие годы не пришла на рождественскую службу. А все потому, что в это время рожала ребеночка. На свет появилась моя девочка Алenuшка, которую я сразу окрестила особенной - недаром родилась в одну ночь с Иисусом Христом. И вот уже год она - мой маленький ангел-хранитель. Если что-то не ладится, обниму ее - и сразу легче становится, как рукой снимает все мои тревоги и переживания. Вот такой вот у меня мой личный рождественский ангел.

Анна Морозова.



ПОСТЕЛЬНОЕ БЕЛЬЕ ДЛЯ СЛАДКИХ СНОВ

Покупка постельного белья - дело интимное. Кому-то нравится шелковая прохлада, кому-то теплая махра. Но, все же есть общие рекомендации, которые помогут выбрать комплект для крепкого сна и полноценного отдыха.

Перед покупкой постельного белья хорошо осмотрите ткань. Просветы и редкое плетение нитей - признаки того, что через 4-5 стирок его придется выбросить. Плотность материала напрямую влияет на его долговечность. Добротный комплект будет пахнуть текстилем, а белье с неприятным запахом химии брать не стоит, так же как с неровными швами, торчащими нитками.

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ТКАНИ

Благоприятно влияют на сон натуральные ткани. Лучшими считаются хлопок, лен и шелк. Все остальные всего лишь вариации переплетений натуральных хлопковых нитей. Мы составили список самых безопасных для тела тканей.

Хлопок. Материал с уникальными свойствами: не препятствует естественной циркуляции воздуха, то есть, в жаркое время белье из хлопка будет дарить прохладу. Впитывает излишки влаги. Отлично стирается, легко гладится, долговечно. Но бывает разным по качеству: важно тактильное восприятие ткани, слишком жесткая может быть неприятна телу.

Недостатки: сильно мнется, со временем желтеет, дает усадку.

Лен. Те, кто пользовался льняными тканями, может подтвердить: белье очень долго не изнашивается. Преимущества очевидны: натуральность, хорошо впитывает влагу и быстро высыхает, прочность из-за растительного клея, который содержится во льне.

Недостатки: быстро мнется, садится. Пятна нельзя тереть, только промывать - иначе волокна ткани могут порваться.

Шелк. Шелковое белье относится к дорогой категории. Но это из разряда почти вечных вещей - срок службы шелкового белья в три раза превышает срок службы одеял. Лучшим считается японский шелк. Экономить здесь не стоит: выбирайте качественный комплект, чтобы потом не жаловаться на затыжки.

Бязь. Традиционный, практичный и бюджетный вариант, не нуждающийся в деликатном уходе. Эта ткань отличается прочностью, износостойкостью, легко стирается, быстро сохнет.

Недостатки: появление со временем катышков, которые образуются из-за уплотнений в нитях.

Батист. Белье из этой ткани нарядное, воздушное, приятное на ощупь. Это очень элегантный подарок, который обеспечит человеку приятный сон. А вот для еже-

дневного использования батист не подходит из-за недостаточной прочности.

Атлас. Ткань повышенной плотности, гладкая и приятная на ощупь, с праздничным блеском с лицевой стороны и матовостью - с обратной. Атлас выдерживает свыше 300 стирок, не теряя своего насыщенного цвета и первоначальной формы. Словом, нарядная практичность.

Махра. Комфортная, теплая и уютная ткань. Актуальна в зимний период. Легко стирается, не мнется, не скатывается.

Но при выборе ткани есть нюансы: если в составе более 5% синтетики, не стоит брать, иначе после нескольких стирок белье станет жестким. Ворс должен легко прогибаться под рукой, быть приятным на ощупь.

Сатин. Прочная ткань с матовым блеском, легко стирается и гладится, быстро сохнет, похожа на шелк. Сатиновое белье очень респектабельное на вид и достаточно дорогое. Но цена оправдывает качество. Сатин не подвержен усадке и деформации, приятен на ощупь, отвечает лучшим качествам постельного белья.

Сатин DELUXE - разновидность ткани с более плотным, чем обычно, плетением - практически не мнется (можно не гладить). Нежная шелковистость и естественная гладкость сохраняются и после стирки.

Бамбук. Натуральное бамбуковое волокно отличается высокой прочностью, антимикробным и антисептическим свойствами. Бамбуковое постельное белье практичное и уютное. Оно мягкое и нежное на ощупь.

Недостатки: Допускается только деликатная стирка, поскольку белье очень мнется. Однако современные стиральные машины-автоматы и утюги-отпариватели решают эти проблемы.

КАКОЙ ЦВЕТ ВЫБРАТЬ?

Цвет постельного белья - дело вкуса. Вы можете руководствоваться своими предпочтениями или обратит внимание на практику фэншуй, согласно которой все цвета разделяются на инь и ян.

Цвета инь способны дарить расслабление и покой: черный, белый, синий, фиолетовый, розовый, зеленый. Цвета ян, напротив, заряжают энергией: бежевый, желтый, золотистый, оранжевый, красный, бордовый, коричневый и сиреневый.

Опирайтесь на любой подход, а подтверждением правильности вашего выбора станет крепкий сон и приподнятое настроение с утра.

Забудьте про паспорт: возраст в нем и ваш реальный возраст могут различаться. Существует немало молодых людей, давно постаревших в душе, и много стариков, которые духом и сердцем все еще молоды!

Посмотрите на высказывания ниже. С каждым согласитесь или нет, только будьте честны с собой,

1. Мне приятно смотреть на себя в зеркало.

А. Если сделаю хороший макияж и прическу, то да.

Б. Прохожу мимо зеркала как можно быстрее, ничего интересного там нет.

В. Однозначно да! Всегда улыбаюсь своему отражению в зеркале.

2. Я выгляжу моложе своих лет.

А. Мне бы хотелось выглядеть молодо, но боюсь, это не так...

Б. Увы, нет. Иногда мне кажется, что я выгляжу даже старше своих лет.

В. Пожалуй, да. По крайней мере, мне это не раз говорили.

3. Я стараюсь поддерживать физическую активность.

А. Стараюсь, но мне это очень тяжело дается.

Б. Нет, мне бы до дивана вечером доползти...

В. Да, спорт прочно обосновался в моей жизни, я посещаю спортзал или бегаю по утрам.

4. Я люблю активный, интересный отдых, после которого остается много впечатлений.

А. Лучше придерживаться золотой середины.

Б. Я за пассивный отдых!

В. Это про меня! Не люблю сидеть на месте.

5. Я часто с ностальгией вспоминаю свое прошлое.

А. Нет, я стараюсь жить здесь и сейчас.

Б. Есть такое... Пожалуй, раньше было очень даже неплохо.

В. Нет, я больше люблю планировать будущее.

6. Я люблю свою работу, меня в ней все устраивает.

А. Меня не все устраивает, но хорошего в ней точно больше, чем плохого.

Б. Очень хотела бы поменять работу, но кто ж меня возьмет?

В. Абсолютно верно! С радостью отправляюсь туда каждое утро, на работе чувствую себя комфортно.

7. Я стараюсь совершенствоваться во всем.

А. Я постоянно об этом думаю, но все никак руки не доходят...

Б. Нет, я и так себя устраиваю.

В. Согласна, это очень увлекательный и полезный процесс. Вокруг столько интересных вещей!

8. У меня отличное здоровье!



СКОЛЬКО ВАМ ЛЕТ НА САМОМ ДЕЛЕ?

Когда вас спрашивают про возраст, какую цифру вы называете? Не исключено, что ваши представления о собственных годах - одно большое заблуждение.

А. Я стремлюсь к этому, но иногда хожу по врачам.

Б. Вот уж нет... То здесь заколет, то там.

В. Похваляюсь - да! Я стараюсь поддерживать здоровье.

9. Я тяжело переношу все ссоры и скандалы, долго после них отхожу.

А. Да, мне нужно побыть наедине, чтобы восстановиться после этого.

Б. Да, и люблю затаить обиду.

Ничего не могу с собой поделать.

В. Я бы так не сказала. Я отходчивый и незлопамятный человек.

10. Я радуюсь новым встречам и знакомствам.

А. Я люблю новых друзей, но старые все же лучше.

Б. Нет уж, новые знакомства меня только выматывают. Мне тяжело сходиться с людьми.

В. Конечно! Чем больше людей меня окружает, тем лучше!

ПОДВОДИМ ИТОГИ

Большинство А. Пожалуй, вам можно дать около 40 лет. Вы адекватно оцениваете свои возможности и шансы, которые предоставляет вам жизнь. В душе вы реалист и не приукрашиваете происходящее. Вы можете хорошо выглядеть, но при этом не иметь желания совершенствовать свою внешность. Пока ничего критичного в вашем мировоззрении нет, но в дальнейшем у вас могут начаться проблемы. Вы уже начали стареть душой. Встряхнитесь, взбодритесь и добавьте активность в свою жизнь!

Большинство Б. Увы, даже если в паспорте ваш возраст не превышает 30 лет, в душе вы давно постарели. Психологи дали бы вам больше 50, а то даже и 60 лет. На вещи вы привыкли смотреть пессимистично, не ожидая от жизни и окружающих людей ничего хорошего. Для друзей, которых у вас наверняка мало, вы вечно жалующеся, хнычущее создание, общаться с которым не очень хочется. Если дальше так и пойдет, вас ждет грустное будущее.

Большинство В. Без сомнений, вы молоды душой! Вам около 25-30 лет. Вы полны амбиций, планов и радужных представлений о жизни. Привыкли держать нос по ветру и даже в сложных ситуациях не унывать. У вас, скорее всего, много друзей, на помощь которых вы можете рассчитывать. Вы предпочитаете держать себя в хорошей форме, потому что любите комплименты от противоположного пола и собственное отражение в зеркале. Можно пожелать вам лишь продолжать в том же духе!



(Продолжение, начало в 29-52, 1)

ГЛАВА 14

Помещения, отведенные охране, располагались на шестом этаже, за отделом игрушек, предусмотрительно скрытые от посторонних глаз фальшивой стенкой. Отдел охраны находился в ведении Мередит как вице-президента по торговым операциям, и, проходя мимо покупателей, рассматривающих сложно устроенные миниатюрные железные дороги и кукольные дома в викторианском стиле, она мрачно пыталась угадать, кого на этот раз поймали на воровстве. Должно быть, это необычный вор, иначе глава охраны справился бы без нее, а это означало, что мошенник, возможно, принадлежит к числу персонала универсама. За служащими велось пристальное наблюдение, и хотя восемьдесят процентов похитителей обычно составляли посторонние люди, именно нечестные сотрудники наносили наибольший денежный ущерб. В отличие от обыкновенных воров, довольствующихся лишь тем, что можно стянуть и унести, в распоряжении служащих были десятки методов планомерного каждодневного грабежа. В прошлом месяце охранники поймали продавца, который выплачивал деньги приятелям за якобы возвращенные товары, а совсем недавно пришлось уволить менеджера по покупке драгоценностей, поскольку тот, соблазнившись взятками, приобрел низкокачественный товар у трех различных поставщиков. Мередит всегда крайне болезненно воспринимала каждый такой случай — ей казалось, что предали ее лично.

Собравшись с духом, она остановилась у двери с табличкой «Марк Вреден, начальник отдела охраны и мероприятия по предотвращению потерь» и вошла в большую приемную, примыкавшую к кабинету Марка.

Две воровки, женщина лет двадцати пяти и еще одна, совсем старуха, сидели под бдительным взглядом охранника на обтянутых винилом алюминиевых стульях, расставленных у стены. Молодая женщина обреченно сгорбилась, обхватив себя руками и не замечая, как по щекам ползут слезы. Она выглядела перепуганной, несчастной и одинокой. Совсем другое зрелище представляла собой старуха, казавшаяся, по сравнению с соседкой, воплощением элегантности: жизнерадостное фарфоровое личико состарив-

РАЙ

шейся куколкой, красный с черным костюм от Шанель, на коленях покоится дорогая кожаная сумка.

— Доброе утро, дорогая, — прочитала она пронзительным голосом, завидев Мередит.

— Прекрасное, миссис Фьоренца, — кивнула Мередит, стараясь не показывать гневного раздражения.

Конечно, она сразу же узнала престарелую даму. Муж Эгнис Фьоренца был не только одним из самых уважаемых столопов общества и отцом сенатора штата, но еще и членом совета директоров фирмы «Бенкрофт энд компания», что делало сложившуюся ситуацию весьма деликатной, и объясняло причину внезапного вызова Мередит.

— Как поживаете? — механически продолжала Мередит, не успев опомниться.

— Я очень расстроена, Мередит. Пришлось высидеть здесь целых полчаса, а я объясняла мистеру Бредену, что не могу задерживаться. Через час нужно присутствовать на обеде в честь сенатора Фьоренца, а он будет ужасно недоволен, если не увидит меня. После обеда придется ехать на собрание Молодежной Лиги произносить речь. Не могли бы вы немного поторопить мистера Бредена?

— Сейчас посмотрим, что можно сделать, — ответила Мередит, стараясь говорить как можно спокойнее, и открыла дверь в кабинет Марка Бредена. Марк, полусидя на столе,пил кофе и слушал доклад агента, задержавшего воровку помоложе.

Привлекательный, хорошо сложенный сорокапятилетний мужчина с рыжеватыми волосами и карими глазами, Бреден был специалистом по безопасности в воздушных войсках и относился к работе в «Бенкрофт» так же серьезно, как к защите национальной безопасности. Мередит не только доверяла Марку, но уважала и любила его, и это было очевидно даже по улыбке, с которой она объявила:

— Я видела в приемной Эгнис Фьоренца. Просила передать, что из-за вас она опоздает на важный обед.

Бреден с видом беспомощного омерзения махнул рукой.

— Мне приказано позволить вам самой разобраться со старой крысой.

— Что она стянула на этот раз?

— Кожаный ремень от Либера, сумку от Дживанши и вот это.

Он протянул Мередит пару огромных кричащих аляповатых серег из синего хрусталя, похищенных скорее всего в отделе бижутерии и наверняка выглядевших просто смехотворно на хрупкой старой даме.

— На какую сумму у нее здесь кредит? — осведомилась Мередит, имея в виду счет, открытый в магазине несчастным мужем Эгнис и предназначенный для покрытия стоимости вещей, украденных женой.

— Четыреста долларов. Этого не хватит.

— Я поговорю с ней, но сначала нельзя ли мне налить чашечку этого

восхитительного кофе?

По правде говоря, Мередит была сыта по горло тем, что старой негодяйке постоянно потекают, а таких несчастных, как молодая женщина в приемной, преследуют по всей строгости закона.

— Придется запретить швейцарам пускать миссис Фьоренца в магазин, — решила она, зная, что этим наверняка навлечет на себя гнев мужа Эгнис. — А что украла вторая?

— Детский комбинезон, варежки, пару свитеров. Она, конечно, все отрицает, — объяснил Марк и, философски пожав плечами, вручил Мередит чашку кофе. — Все записано на видеопленку. Общая цена похищенного — около двухсот долларов.

Мередит кивнула, всей душой желая, чтобы измученная молодая мать признала воровство, иначе им придется доказывать свою правоту и вызвать полицию, чтобы предотвратить встречный иск за незаконное задержание.

— У нее есть судимости и приводы?

— Мой знакомый в полиции говорит, что нет.

— Но вы согласитесь не возбуждать дела, если она подпишет признание?

— Это еще к чему?

— Во-первых, процесс обойдется недешево. И во-вторых, я нахожу просто омерзительным допустить, чтобы миссис Фьоренца и на этот раз все сошло с рук, а эта бедняжка попала в тюрьму только за то, что украла одежду для собственного ребенка.

— Давайте договоримся: вы запрещаете старому чучелу появляться в магазине, а я отпускаю девочку, при условии, конечно, что она признается в воровстве. Заметано?

— Заметано, — обрадовалась Мередит.

— Приведите старушку, — велел охраннику Марк. Миссис Фьоренца вплыла в комнату в облаке дорогих духов и с улыбкой на губах, хотя было ясно видно, что ей не терпится покончить с неприятным делом и поскорее уйти.

— Господи, мистер Бреден, вы, кажется, сегодня не торопитесь.

— Миссис Фьоренца, — вмешалась Мередит, — вы постоянно доставляете нам массу неприятностей, поскольку упорно берете вещи с прилавков и уходите, не заплатив.

— Знаю, Мередит, знаю, иногда я поступаю нехорошо, но это еще не значит, что со мной можно разговаривать в подобном тоне.

— Миссис Фьоренца! — продолжала Мередит сквозь зубы, в свою очередь, раздраженная тем, что с ней обращались как с дурно воспитанным ребенком. — Людей сажают в тюрьму на много лет за кражу вещей, гораздо менее ценных, чем эти. В приемной ждет женщина, украшая теплые вещи для своего ребенка, и ей грозит заключение. Но вы... вы берете безделушки, в которых не нуждаетесь!

— Боже милостивый, Мередит! — с ужасом воскликнула миссис Фьорен-

ца. — Не думаешь же ты, что я взяла эти серьги для себя? Не настолько я эгоистична! И тоже стараюсь делать людям добро!

Мередит, сбита с толку, поколебалась:

— Вы хотите сказать, что жертвуете все, что крадете, на благотворительность?

Кукольное лицо мгновенно приняло возмущенное выражение, очевидно, миссис Фьоренца была шокирована.

— Иисусе! Да какой приличный фонд примет подобные серьги? Они просто невыносимы! Нет, конечно, нет, я взяла их для своей горничной! У нее ужасный вкус: эта чудовищная штука ей понравилась бы. Хотя, думаю, ты должна передать тем, кто закупает товары для магазина, что подобные украшения отнюдь не служат укреплению репутации «Бенкрофт». Конечно, у Голдбладта подобные вещи допустимы, но здесь...

— Миссис Фьоренца, — перебила Мередит, игнорируя абсурдное направление, которое приняла беседа, — в прошлом месяце я предупреждала, что если вы опять попадетесь на воровстве, придется приказать швейцарам не пускать вас в магазин.

— Вы это серьезно?

— Вполне.

— И теперь мне не позволят войти в «Бенкрофт»?

— Совершенно верно.

— Да это неслыханно!

— Мне очень жаль.

— Посмотрим, что на это скажет мой муж! — пригрозила она, но в голосе звучали жалкие, испуганные нотки.

— Он услышит об этом, если вы предпочтете сами ему сказать, — ответила Мередит, ощутив, что старушка скорее встревожена, чем раздражена.

Эгнис гордо вскинула голову, но с губ сорвалось лишь неуверенное бормотание:

— Ноги моей не будет в этом магазине! Стану покупать только у «И. Мэгнинна». Уж они-то не опустятся бы до того, чтобы выставить эти гнусные серьги на прилавке!

Взяв со стола сумку, она пригласила седые волосы и шагнула к двери. Прислонившись к стене, Мередит молча пила кофе. На душе было так мерзко, словно она только сейчас ударила старую женщину по лицу. В конце концов, муж всегда платил за украденные Эгнис вещи, так что магазин ничего не терял, конечно, в том случае, когда миссис Фьоренца ловили на месте преступления.

— Вы заметили, какой она выглядела жалкой и несчастной? — спросила она Марка после некоторого раздумья.

— Нет.

— Вообще-то это для ее же пользы, — продолжала Мередит, удивляясь странному выражению лица Марка. — Кто знает, может, наказав Эгнис, мы дали ей хороший урок, и теперь она поостережется воровать, верно?

Вреден медленно расплылся в улыбке, словно услышав забавный анекдот, и, не отвечая, поднял трубку и нажал четыре кнопки.

— Дэн, — велел он охраннику с первого этажа, — миссис Фьоренца сейчас спустится. Останови ее и потребуй вернуть ремень, который лежит у нее в сумочке. Верно, — кивнул он, ухмыля-

ясь потрясенной Мередит, — тот самый, на краже которого ты один раз уже поймал ее. Она только сейчас стащила его с моего стола.

Марк повесил трубку, и Мередит, немного придя в себя, посмотрела на часы. Мысли ее уже были заняты предстоящим совещанием.

— Встретимся позже, на собрании. Ваш отчет готов?

— Да. Отдел неплохо поработал. Потери снизились в прошлом году на восемь процентов.

— Потрясающе! — искренно похвалила Мередит. Сейчас, больше чем всегда, ей было необходимо, чтобы никто не смог ей указать на недочеты в работе. Кардиолог отца настаивал, чтобы тот либо сложил с себя обязанности президента, либо удалился от дел не меньше чем на полгода. Филип решил взять отпуск и вчера встречался с советом директоров, чтобы обсудить, кого назначить исполняющим обязанности президента на время своего отсутствия. Кроме этого, Мередит знала, что отчаянно хочет заменить отца на посту... и в этом, впрочем, была не одинока. Четверо остальных исполнительных вице-президентов испытывали то же желание. Но Мередит так упорно трудилась, чтобы достичь цели. И хотя проработала в универмаге меньше всех, добилась несомненных успехов благодаря железной решимости и неутомимому усердию. Более того, в кресле президента с незапамятных времен сидели Бенкрофты, и родись она мальчиком, пост и.о. президента автоматически перешел бы к ней. Ее дед был моложе, когда взял на себя бразды правления, но он родился мужичиной и не боялся совета директоров, от которого теперь зависело каждое сколько-нибудь важное решение. В этом отчасти была вина Мередит. Именно она сражалась и делала все, чтобы расширить сферу влияния «Бенкрофт энд компания», но открытие филиалов в других городах требовало огромного капитала, который можно было собрать, лишь впервые выставив на продажу акции. Теперь каждый мог купить акции компании на бирже, и если раньше члены совета были просто куклами, которых мог по своей воле выбрать или прогнать отец Мередит, теперь же они считывались перед многочисленными держателями акций. Более того, каждый директор сам владел достаточно большим пакетом акций, что давало им еще большую власть. Правда, многие из них заседали в совете с незапамятных времен и были приятелями и деловыми партнерами отца или даже деда, так что с их стороны возражений не последовало бы.

Мередит необходимо было на эти шесть месяцев заменить отца, чтобы доказать ему и совету директоров, что она вполне способна управлять такой большой фирмой. Если бы только отец одобрил...

Но Филип с раздражающей ловкостью уходил от прямого ответа и не желал даже сказать, когда совет объявит о своем решении.

Поставив чашку на стол Марка, Мередит взглянула на крохотный комбинезончик, украденный молодой женщиной, и ощутила невероятную скорбь, всегда сжимавшую сердце при воспо-

минании о крохотном комочке, которому так и не удалось увидеть свет. Однако она давно приучилась скрывать свои чувства от коллег и сейчас, безмятежно улыбнувшись, сказала:

— Я сама поговорю с девушкой. Как ее зовут? Марк ответил, и Мередит вышла в приемную.

— Миссис Джордан, — обратилась она к бледной женщине, — я Мередит Бенкрофт.

— Я видела ваше фото в газетах и знаю, кто вы, — бросила Сандра Джордан. — Ну и что?

— Должна сказать, что если вы будете продолжать отрицать, что украли вещи, нам придется вызвать полицию.

Женщина одарила ее таким враждебным взглядом, что Мередит вполне могла бы забыть о милосердии и доброте и отдать воровку в руки закона, если бы не видела, какие именно вещи украла Сандра, и не заметила полные слез глаза.

— Попробуйте выслушать меня внимательно, миссис Джордан, потому что я говорю вам это исключительно из сочувствия. Примите мой совет, или пожалеете о последствиях. Если по-прежнему будете упорствовать и мы не примем соответствующих мер, вы можете подать на нас в суд за незаконное задержание и ложные обвинения. Магазин не имеет права идти на подобный риск, и поэтому, если вы не сознаетесь, мы будем вынуждены начать судебный процесс. Кроме того, у нас есть видеоленты, доказывающие вашу вину, так что вам придется отправиться в тюрьму за воровство. Мы можем представить эти видеозаписи суду, и учтите, каждый предмет одежды был сфотографирован камерой, скрытой в потолке. Суд получит все доказательства вашей вины. Надеюсь, вам понятно?

Мередит остановилась и уставилась на окаменевшее лицо молодой женщины, не понимая, доходит ли до той смысл сказанного.

— И я должна поверить, будто вы отпускаете всех магазинных воров, как только они подпишут признание? — с сомнением спросила Сандра.

— А вы магазинная воровка, миссис Джордан? Именно такая вы и есть, обычная, закоренелая магазинная воровка?

И прежде чем женщина успела что-то возразить, Мередит, уже гораздо мягче, пояснила:

— Видите ли, женщины-воровки ваших лет обычно крадут одежду для себя или духи и драгоценности. Вы же взяли теплую детскую одежду. У вас нет ни судимостей, ни приводов. Предпочитаю думать о вас как о матери, совершившей проступок из отчаяния, поэтому, что нужно было, во что бы то ни стало, согреть ребенка.

Молодая женщина, очевидно, куда более привычная к враждебной неприязни, чем к сочувствию, казалось, потеряла всякое самообладание. Слезы снова хлынули из глаз и полились по лицу солеными струями:

— По телевизору говорили, что не нужно ничего признавать без присутствия адвоката.

Джудит Макнот.

(Продолжение следует)



2018 год - каким он будет, что принесет, чем удивит? Многие можно понять, посмотрев на астрологическую карту нового года, которую мы для вас расшифровали.

Что в мире будет твориться

Хорошая новость: тенденция к воинственности и агрессии последних лет в 2018 году пойдет на убыль, что будет вызвано переходом Урана («планеты-революционера») из знака Овна в знак Тельца (15 мая). Войн на планете станет меньше, а некоторые затянувшиеся конфликты наконец разрешатся мировым соглашением. На глобальной арене может образоваться новый геополитический союз, который будет поддерживать мир и стабильность в межгосударственных отношениях.

Однако в ноябре ретроградный Уран снова вернется в Овна, где пробудет до марта 2019 года. Под влиянием Овна в этот период снова вероятны попытки к разжиганию конфликтов и беспорядки.

В весенне-летний период Уран в Тельце может «инициировать» реформы в мировой банковской системе. Вероятно появление принципиально нового подхода к наличным расчетам. Влияние земной стихии (Телец - земной знак) обещает эко-

номический рост: многим из нас удастся разрешить финансовые трудности. На протяжении года нас ожидают целых пять затмений и периоды ретроградности для Меркурия, Венеры и Марса. Но обо всем по порядку.

Когда «исчезнут» светила

Полные лунные затмения в 2018 году произойдут 31 января и 27 июля в знаках Льва и Водолея, соответственно. Солнце же погрузится во мрак 15 февраля - в Водолее, 13 июля - в Раке и 11 августа - во Льве. Ни одно из солнечных затмений не будет полным, что снижает их негативное воздействие. Несмотря на это, не стоит пренебрегать астрологическими рекомендациями.

Прежде всего, в дни затмений не стоит начинать важных дел, принимать серьезных решений, заниматься активной деятельностью, затевать конфликты, планировать хирургические вмешательства. Желательно отдохнуть или заниматься рутинными делами, доделывать начатое, строить пла-

ны, думать о духовном. Так как затмения произойдут в созвездиях Льва, Рака и Водолея, представителям этих знаков стоит быть особенно внимательными к своим словам и поступкам. Последные решения и необдуманные действия не сулят им ничего хорошего.

Планеты движутся обратно

В 2018 году периоды ретроградного (попятного) движения будут характерны для всех планет. Однако наибольшее влияние на человека окажет попятная фаза быстрых планет - Меркурия, Венеры и Марса. О них и пойдет речь.

★ Меркурий - отвечает за связь, информацию, технику и коммуникации - будет ретроградным с 23 марта по 15 апреля; с 26 июля по 19 августа; с 17 ноября по 7 декабря.

В это время нежелательно подписывать договоры, соглашения, иные важные документы, начинать новые проекты, а также приобретать технику. Неблагоприятное время для обучения и поездок: информация усваивается очень медленно, а

в поездках вероятны форс-мажорные ситуации и поломки.

Зато дни ретроградного Меркурия отлично подходят для завершения ранее начатых дел, переделывания чего-либо, наведения порядка, избавления от ненужных вещей.

★ Венера - планета гармонии, любви, красоты и роскоши - будет ретроградной с 5 октября по 16 ноября.

Влюбленным в этот период не рекомендуется делать предложение руки и сердца, заключать брак - чувства могут пойти на убыль, как только Венера вернется к прямому движению. Не порадуют перемены (особенно эксперименты) во внешности. От посещения пластического хирурга, косметолога и стилиста лучше воздержаться. Так же как и от приобретения предметов роскоши (шуб, драгоценностей, картин и т.д.).

В период ретроградной Венеры желательно только строить планы на преобразование себя и на покупки, обдумывая все детали. Хорошо возобновлять незаконченные дела, связанные с рукоделием и искусством. Если вы с кем-то расстались, но до сих пор испытываете к нему нежные чувства и мечтаете о воссоединении, сделайте шаг к сближению именно сейчас! При ретро-Венере можно исправить все ошибки и начать все сначала.

★ Марс - планета действия, силы и энергии - будет ретроградным с 27 июня по 27 августа.

Стоит снизить, физическую и деловую активность и подумать об отдыхе (отличное совпадение: период ретроградного Марса выпадает на сезон отпусков). Можно заниматься домашними делами (ремонт, перестановки), ручным кропотливым трудом, не требующим большой физической активности.

Будьте особенно осторожны, занимаясь спортом: существует риск травм! Не стоит вступать в конфликты - будет очень сложно контролировать эмоции, и даже мелкая ссора может надолго испортить отношения. Сверяйте свой путь со звездами, и 2018 год принесет вам только радость и счастье!

**Астролог
Юлия Ворохалина.**

Жила-была маленькая девочка Даша. Она росла приветливой, веселой и умной, и бабушки на скамейке возле дома за глаза называли ее ангелочком.

Как-то раз папа подарил ей на день рождения очки с оранжевыми стеклами. Выглядели они достаточно странно - и сильно отличались от других очков, которые Даша видела в жизни.

Как только она надела их, у нее перехватило дыхание - настолько ярким и необычным стал окружающий мир! Привычное грязно-серое небо преобразилось в ярко-оранжевое. Унылые блекло-бежевые стены домов стали сочно-желтыми. Лужи возле дома превратились в глубокие искрящиеся океаны. И что-то невыразимо прекрасное рождалось внутри. От этого невыразимого хотелось радостно петь, хохотать и бежать по двору, глядя сквозь ветви деревьев вверх на пурпурный шар солнца. А потом долго лежать на траве, заложив руки за голову, и смотреть на то, как игра лучей в листве превращается в волшебное, калейдоскопическое действие.

Очки в буквальном смысле меняли реальность. Реальность того, что она видела.

Даша подбежала к маме, чтобы показать этот чудесный подарок и рассказать о его невероятном действии.

Но почему-то, вместо того, чтобы обрадоваться, мама вдруг поменялась в лице и воскликнула: «Господи, какая дешевка! Он бы еще фантик тебе подарил! Вот так твой отец о нас заботится!» После этого мама всхлипнула, резко развернулась и ушла к себе в комнату, громко хлопнув дверью.

А Даша, не очень понимая, что именно произошло, сняла очки и на всякий случай положила их на антресоли. От греха подальше. Вдруг все это по ее вине - и странные яркие картинки перед глазами как-то влияют на отношения мамы и папы? Через некоторое время родители развелись - и в гущу нахлынувших событий Даша окончательно позабыла об очках. Да и о многом другом тоже...

Шли годы. Даша хорошо училась и даже окончила школу с серебряной медалью. А потом выросла окончательно - и пошла работать в офис. И монотонные дни, заполненные бесцветной рутинной, потянулись безрадостной чередой. Дом - работа. Работа - дом. С редкими перерывами на отпуск и выходные. Так продолжалось годами. Мама переехала жить в другую квартиру, а Даша не отличалась особенной смелостью при знакомстве с молодыми людьми - и осталась одна.

Ее мир стал серым, скучным и безрадостным, и постепенно Даше стало понятно, что примерно так все будет продолжаться и дальше. Если ничего не делать.

От всех этих грустных мыслей она приболела. Скучая на больничном, полезла разбираться в квартире - и нашла на антресолях те самые волшебные очки. Она повертела их в руках и собралась было надеть, как вдруг в ее



ЧИТАЕМ СКРЫТЫЕ ПОСЛАНИЯ!

Перед вами не просто текст - это статья-гипноз, в которой рассыпано несколько косвенных внушений. Что с этим нужно делать? Просто читать! В процессе чтения бессознательное само вычленил и «поглотит» скрытые послания и поможет вам изменить жизнь к лучшему. Будьте уверены - все внушения позитивные!

голове зазвучал голос мамы: «Не обманывай себя, это всего лишь очки. Мир в действительности совсем не такой розовый и плюшевый. Не надо тешить себя иллюзиями - в погоне за ними уходят бесценные годы жизни, которые можно потратить на что-то реальное - карьеру, заработок».

Даша с некоторым сожалением отложила очки - но не обратно, а на полку над кроватью. Через несколько дней она окончательно выздоровела и вернулась к работе в офисе за компьютером - по-прежнему столь же серой и безрадостной, как вид на далекие трубы ТЭЦ, открывающийся из окна ее кабинета.

Но недавняя находка что-то всколыхнула в глубинах ее памяти: с каждый днем в голове Даши все прочнее обосновывались смутные воспоминания о том, что в детстве жизнь была гораздо ярче. Как именно все было в детстве и в чем заключалась эта загадочная яркость, Даша точно сказать не могла.

И вот однажды, готовясь к отпуску и собирая чемодан, для того, чтобы полететь на юг, она бросила взгляд на заветную полку и подумала, что сейчас как раз тот случай, когда можно прихватить эту странную безделушку с собой.

Ощукая, что переступает через внутренний Рубикон, она все-таки решилась надеть их - и ощутила, что очки как раз впору. Станный дизайн изделия имел преимущества и позволял носить очки как ребенку, так и взрослому. Выглянув в окно, Даша открыла рот от изумления и восторга: лиловое солнце изливалось сквозь оранжевые тучи и окрашивало яркими рыжими всполохами окна соседних многоэтажек... «Боже мой, почему я не делала этого раньше? - спрашивала себя она. - Это так красиво!»

Весь отпуск Даша не расставалась с волшебными очками. Едва проснувшись, она первым делом надевала их - и чувство искристой детской радости мгновенно возвращалось и окрашивало в оранжевые цвета весь день. Ее голос, движения и направление мыслей сильно изменились...

Обратно домой Даша возвращалась уже с молодым человеком. Через несколько месяцев они поженились. Через год у них родился сын. Каждую ночь этой новой жизни Даша засыпала счастливой в объятиях мужа, зная, что скоро их ребенок подрастет - и она обязательно подарит ему на день рождения оранжевые очки.

Антон Безмолитвенный, психолог.

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



ИДЕАЛЬНЫЙ ПОРЯДОК НА КУХНЕ

Как поддерживать порядок на кухне и тратить на это минимум времени? О чем должна помнить каждая хозяйка? Есть определенные правила, соблюдать которые очень просто.

Достаточно на неделю следить за чистотой в доме, и особенно на кухне, - так уборка в выходные не растянется на долгие часы. Со временем это войдет в привычку, и на вашей кухне всегда будет идеальный порядок.

1 Регулярно проверяйте состояние губок, тряпок и кухонных полотенец. Положите губку в микроволновку на 2-3 мин. (на максимальной мощности), чтобы продезинфицировать ее. В идеале губку нужно менять каждые 7-10 дней, так как за это время в ней накапливаются бактерии. Кухонные полотенца, тряпки стирайте раз в 3 дня.

2 Проветривайте помещение. Для кухни это особенно актуально, ведь во время готовки появляются разные запахи. Кроме того, свежий воздух эффективно очищает дом от бактерий и микробов.

3 Правильно организуйте хранение вещей. Вам в помощь органайзеры, коробки, сушилки для посуды, подвесные системы хранения, ячейки для столовых приборов, стойки для бокалов, стойки под ножи. Запом-

ните: чем меньше предметов на столе, тем меньше ощущение беспорядка!

4 Ежедневно выносите мусор и не забывайте мыть ведро (или бак) дезинфицирующими средствами раз в неделю.

5 Постелите на полки холодильника пищевую пленку. Капнул майонез или другой соус? Пролилось немного молока? Просто замените грязную пленку чистой, и вам не придется мыть полку.

6 Мойте пол, пока ужин готовится в духовке. Если у вас выдалась свободная минутка, возьмите в руки швабру и быстренько протрите кухонный пол. Это не займет много времени, пятна после готовки не успеют засохнуть, а крошки - разлетятся по всему дому.

7 Приобретите качественные салфетки из микрофибры. Если они всегда будут у вас под рукой, вам не составит труда быстро удалить загрязнения, которые появляются после готовки на плите, столе и других поверхностях.

На кафеле появился грибок

Черные вкрапления между плитками кафеля не только портят внешний вид ванной, но вредны для здоровья. Что поможет избавиться от грибка?

Медный купорос. Разведите 1 ст. ложку в 2,5 л воды. Нанесите на швы, оставьте на 3 часа. Протрите.

Моющие средства с хлором. Обрабатывайте ими поверхность, дайте постоять 30 минут и тщательно пройдитесь жесткой щеткой.

Уксусная эссенция. Разведите ее водой 1:1, промажьте пораженные грибком места, дайте постоять 2 часа - и можно оттирать.

Ничего не помогает? Удалите почерневший слой отверткой, шпателем или другим острым предметом. Покройте стыки плитки затиркой для швов с антигрибковым и влагостойким эффектом. Действуйте по инструкции на упаковке!

ВАЖНО: воюя с неприятелем, используйте резиновые перчатки!

P.S. Для профилактики грибка периодически мойте стены в ванной таким средством: в 5 л воды размешайте одну растолченную таблетку фурацилина.

Помада пригодится

В ХОЗЯЙСТВЕ

Простая гигиеническая помада не только уберет ваши губы от обветривания, но и пригодится в хозяйстве.

✦ Когда натирают новые туфли, я просто смазываю гигиенической помадой натертое место и спокойно хожу в этой обуви до конца дня.

✦ Если не получается снять кольцо с пальца, смажьте кожу вокруг кольца помадой, и украшение быстро снимется без проблем!

✦ Бывает, во время насморка кожа вокруг ноздрей становится сухой и трескается. Но если нанести гигиеническую помаду на кожу, она быстро смягчится.

✦ Помада выручает меня и при небольших порезах. Нанесите на ранку - это уберет вас от попадания внутрь грязи, а значит, и от воспаления ранки.

✦ Нужно срочно привести обувь в порядок, а полирующей губки под рукой нет? Воспользуйтесь помадой, чтобы придать туфлям блеск.

Дарья Смирнова.





**Напоминание
о чуде**



Ангелочки символы Рождества - могут быть размещены в любом уголке вашего дома. Сделать их можно из любого материала - ткани, фетра, пряжи, картона, пластилина и т.д. Подключите детей к их изготовлению, пусть украшение дома станет семейным занятием.



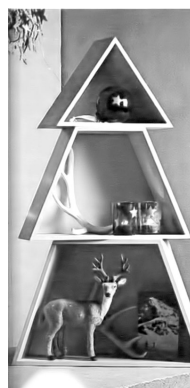
Порадуйте себя и своих гостей традиционными рождественскими украшениями дома. Эти мелочи придадут празднику атмосферу сказки и волшебства.

УКРАШАЕМ ДОМ К РОЖДЕСТВУ



В стиле минимализма

Удивите гостей необыкновенными праздничными декорациями, выполненными в стиле минимализма. Так, елка может представлять собой несколько составленных друг на друга полочек. Рождественский венок можно сделать оригинальным - из проволоки, полых трубок. Праздничные шары попробуйте поместить в декоративный фонарь, который обычно используют на садовых участках. Стремитесь к тому, чтобы ваши украшения были оригинальными и запоминающимися, но в то же время лаконичными и цельными.



Уютно и тепло!

Текстильные изделия к рождеству по силам сделать каждому. Это могут быть диванные подушки в виде елочек или новогодних шаров, накидки на стулья с изображением Деда Мороза. Даже обычный рождественский носок, повешенный на входной двери или над каминной полкой, станет предвестником праздника. Кстати, не забудьте положить внутрь подарки!





УХОД ЗА РУКАМИ В ХОЛОДА

Кожа рук в холодное время года может потрескаться, начать шелушиться, перестать быть эластичной. С этим нужно что-то делать!

Руки - визитная карточка любой женщины! Им нужен регулярный поэтапный уход с учетом времени года. Что предложить вашим ручкам сейчас, в холодные зимние дни?

Ванночка

Главная цель любой ванночки для рук - смягчить кожу, подготовить ее к дальнейшим манипуляциям. Самые эффективные ванночки - горячие, но держать в них руки можно не больше 10 минут.

Укропная. 1 ст. л. семян укропа (продаются в аптеке) залить 0,5 л кипятка. Накрыть крышкой, дать 15 минут настояться. Остудить до комфортной температуры. Опустить в ванночку руки на 7 минут.

Крахмальная. 1 ч. л. крахмала развести в 200 мл кипятка. Тщательно размешать, чтобы не осталось комочков. Влить в готовую ванночку с теплой водой. Опустить в нее руки на 10 минут.

Ромашковая. 2 пакетика ромашки (продаются в аптеке) залить 250 мл кипятка. Накрыть крышкой, дать настояться 15 минут. Влить в готовую ванночку с теплой водой. Держать в ней руки в течение 7-10 минут.

✓ **Остался отвар после варки картофеля? 5-7 минут картофельной ванночки - и кожа рук снова гладкая и нежная.**

Если после ванночки для рук вы не собираетесь больше проводить никакие процедуры по уходу, обязательно нанесите на кожу питательный крем. В остальных случаях приступайте к следующему этапу.

Скраб



Домашний скраб должен содержать две составляющие: основу и абразивные частицы.

Основой могут служить растительные масла, молоко, сметана, сливки, натуральный йогурт без добавок и т.д. В качестве абразивных частиц подойдут соль (морская и поваренная), сахарный песок, испитый кофе, измельченная яичная скорлупа и фруктовые косточки, засахаренный мед, мелкая крупа.

Для приготовления скраба нужно смешать любую основу и любые абразивные частицы - на ваш вкус. По жела-

нию к смеси можно добавить лимонный сок - он отбелит кожу рук и укрепит ногти. Однако, если у вас имеются ранки и порезы, от него лучше отказаться.

Скраб справляется с такой задачей, как отшелушивание омертвевших частичек кожи, которые мешают регенерации новых клеток. После его использования можно заметить, что руки стали более мягкими и приятными на ощупь.

Маска

Маски питают кожу рук, помогают справиться с сухостью и шелушением. Можно наносить смесь, приготовленную в домашних условиях, перед сном, надевая специальные перчатки. Тогда эффект будет более очевидным. Самый простой вариант - оставить маску на коже рук на 15-30 минут, этого тоже будет вполне достаточно. Вот несколько проверенных рецептов.

* Небольшое яблоко натереть на терке. Добавить 2 ст. л. сметаны, 2 ст. л. оливкового масла и 1 ст. л. молока. Если смесь получилась слишком жидкой, можно загустить ее овсяной мукой. Нанести на кожу рук на 20 минут, затем смыть.

* 1 помидор измельчить в мясорубке. Добавить к нему взбитый в пену яичный белок и 1 ст. л. растительного масла. Все перемешать и нанести на кожу рук на 10-15 минут. Затем смыть.

* Сварить 1 яйцо, отделить желток. Добавить к нему 1 ст. л. миндального масла и 1 ст. л. меда. Оставить на коже рук на 30 минут, смыть.

Крем

Для завершения процедур по уходу за руками можно воспользоваться покупным кремом, но гораздо полезнее будет сделать его самим из натуральных ингредиентов. Воспользуйтесь одним из рецептов.

* Растопить на водяной бане 20 г воска, добавить к нему 30 мл кокосового масла. В отдельной миске подогреть воду, не давая ей закипеть. Постепенно влить ее в массу, вымешать. В конце добавить несколько капель любимого эфирного масла.

* Смешать 1 ч. л. водки и 1 ч. л. лимонного сока. Добавить 4 ч. л. глицерина. Развести мукой до консистенции сметаны.

Хранятся домашние кремы в холодильнике не более 15 суток.

На заметку

В салонах популярна альгинатная маска для рук, но сделать ее можно самостоятельно. Для этого необходимо растворить 2 г альгината натрия в 20 мл воды. Добавить 1 ампулу хлорида кальция. Нанести на руки, а через 20 минут, когда маска застынет, снять ее. Все компоненты можно купить в аптеке.

ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ АКНЕ

Считается, что угри и прыщи - проблема подросткового возраста. Однако акне могут появиться и у взрослого человека.

Акне на коже могут проявляться в виде угрей, прыщей, реже - крупных воспалений, оставляющих после себя рубцы. Механизм их появления прост: в порах накапливается кожное сало, которое не успевает выводиться. В итоге, на этом месте размножаются бактерии, вызывающие воспаление.

5 главных причин

Для начала следует проанализировать, что могло вызвать появление акне в вашем случае.

1. Гормональный сбой

Из-за него нарушается работа сальных желез. Проблемы с гормонами могут возникнуть как в подростковый период, так и у взрослой женщины 35-40 лет. Часто требуется консультация гинеколога-эндокринолога.

2. Стрессы

Регулярные сильные стрессы и перенапряжение также способны вызвать гормональный сбой. Он, в свою очередь, запустит процесс неправильной работы сальных желез. В дальнейшем это вызовет закупорку пор.

3. Неправильный уход

Нерегулярное и неграмотное очищение кожи, использование некачественной косметики - все это способно ухудшить состояние кожи.

4. Питание

Оно не является решающим фактором, но может усугубить проблему. Вредным считается рацион с высоким содержанием сахара и простых углеводов.

5. Наследственная предрасположенность

Если у предыдущих поколений в семье уже были подобные проблемы, велика вероятность повторения пройденного.

Варианты решения

Лечение акне всегда начинается с использования местных средств - лосьонов, кремов, тоников, мазей. Как правило, мы выбираем их, исходя из рекламы и советов знакомых. Препараты для акне содержат один или несколько следующих компонентов: азелаиновая кислота, местные антибиотики вроде эритромицина, ретиноиды, бензоила пероксид. Все эти вещества сушат кожу, поэтому лечение акне всегда должно сопровождаться применением увлажняющей косметики. Чтобы оценить эффективность средства, должно пройти 2-3 месяца, быстрого результата ждать не стоит.

✓ **Многие препараты от акне со временем вызывают привыкание и перестают работать. Имеет смысл иногда их менять, пробуя новые.**

Если местное лечение не помогает, следующий шаг - обратиться к косметологу. Женщинам он может назначить оральные контрацептивы для регулировки гормонального баланса, а также оральные антибиотики (таблетки).

В тяжелых случаях, когда имеют место рубцы и пятна,



можно прибегнуть к аппаратной косметологии. На данный момент существуют химические пилинги, шлифовка абразивами и лазером.

Экспресс-средства

Как быть, если акне уже практически не беспокоит, но, как назло, перед важным днем вылез прыщ? Убрать его можно с помощью экспресс-средств.

* Капли для глаз. Они сужают сосуды и снимают покраснение. Смочите ими тампон, положите его на 1-2 минуты в холодильник, затем приложите к прыщу.

* Долька лимона. Протрите ею проблемное место - кислота убьет бактерии.

* Лед из отвара ромашки. Его нужно приложить к прыщику на 30 секунд. Это вызо-

вет отток крови и снимет отек.

* Салициловая кислота. Купите 1%-ный раствор в аптеке, смочите в нем ватную палочку и обработайте ею поврежденный участок.

* Аспирин. Измельчите 1-2 таблетки, смешайте с водой. Нанесите кашицу на прыщи и оставьте на ночь. Утром смойте.

* Масло чайного дерева. Точечно смажьте им прыщи, оставьте на 1 час или на ночь.

* Дегтярное мыло. Оно подсушивает и снимает воспаление. Смочите мыло водой и нанесите на прыщи перед сном, утром смойте образовавшуюся пленку.

* Зубная паста. Горошину зубной пасты поместите на область воспаления. Смойте прохладной водой через 10-15 минут. Повторите при необходимости.

МАСКИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ КОЖИ

В борьбе с акне попробуйте проделать курс масок (3 раза в неделю в течение 2 месяцев). Выберите один из рецептов:

* Ржаные отруби измельчить до состояния муки. Добавить к ним 2 ч. л. соды. Разбавить смесь водой до кашицеобразного состояния. Нанести на лицо на 10 минут, смыть теплой водой.

* Отделить яичный белок от желтка, белок взбить в густую пену. Постепенно ввести в нее 1 ч. л. лимонного сока, помешивая массу. Нанести на лицо тонким слоем с помощью косметической кисти. Когда высохнет первый слой - добавить второй. Через 15 минут снять массу с лица.



ГОТОВИМ ИЗ ТЫКВЫ



ТЫКВЕННЫЙ СУП

Понадобится: тыква (мякоть) - 500 г, морковь - 1 шт., лук репчатый - 1 шт., чеснок - 1 зубчик, масло сливочное - 1 ст. л., масло оливковое - 1 ст. л., орех мускатный - щепотка, имбирь (порошок) - 1/2 ч. л., бульон - 300-400 мл, соль - 1/2 ч. л., перец черный молотый - по вкусу, сливки (10%) - 100 мл.

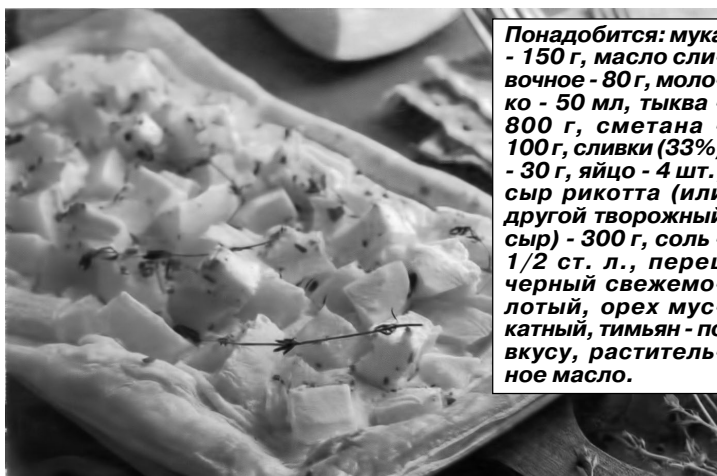
- * Тыкву и морковь нарезать кубиками. Лук и чеснок мелко нарубить.
- * Растопить в сотейнике сливочное масло, добавить оливковое. На среднем огне пассеровать лук и чеснок до прозрачности лука.
- * Добавить морковь, мускатный орех и имбирь, готовить еще 2-3 мин. Влить 3 ст. л. бульона и тушить под крышкой 10 мин.

- * Добавить тыкву. Обжарить 3-4 мин., залить овощи горячим бульоном, накрыть крышкой и тушить 30 мин., добавив соль и перец.
- * Часть жидкости слить в чашку. Суп превратить блендером в пюре. Подливая жидкость, довести суп до нужной консистенции. Перелить в сотейник, довести до кипения. Влить сливки и еще раз прогреть (до кипения не доводить).

САЛАТ С КИНОА И ФЕТОЙ

Понадобится: тыква - 400 г, киноа (рис, пшено) - 1 стакан, клюква сушеная - 1/3 стакана, лук красный - 1 шт., сыр фета - 150 г, семечки тыквенные - 3 ст. л., семена граната - 1 ст. л., масло оливковое, соль и перец черный - по вкусу. **Для заправки:** масло оливковое - 125 мл, уксус бальзамический - 60 мл, мед - 1 ч. л., горчица - 1 ч. л., чеснок - 1 зубчик.

- * Выстелить противень пергаментной бумагой. Тыкву нарезать кубиками, выложить на противень. Сбрызнуть маслом, посолить, поперчить. Запекать в духовке при 200 градусах около 30 мин.
- * Промыть киноа в холодной воде, залить 1,5 стакана воды, варить 20 мин. Откинуть на дуршлаг. На сковороде без масла обжарить тыквенные семечки, пересыпать на бумажные полотенца.
- * Мелко нарубить чеснок. Взбить все ингредиенты заправки, приправив солью и перцем.
- * Лук нарезать мелкими кубиками. Смешать киноа, тыкву, клюкву и лук, посолить и поперчить. Полить заправкой и посыпать тыквенными семечками, гранатом и фетой. Поставить на 3 ч. в холодильник.



Понадобится: мука - 150 г, масло сливочное - 80 г, молоко - 50 мл, тыква - 800 г, сметана - 100 г, сливки (33%) - 30 г, яйцо - 4 шт., сыр рикотта (или другой творожный сыр) - 300 г, соль - 1/2 ст. л., перец черный свежемолотый, орех мускатный, тимьян - по вкусу, растительное масло.

ТАРТ С РИКОТТОЙ И ТИМЬЯНОМ

- * В большой миске смешать муку, размягченное сливочное масло, щепотку соли и молоко до однородности. Если тесто получилось слишком плотным, добавить еще молока, если слишком влажным и липнет к рукам - муки. Сформовать тесто в шар, накрыть пленкой и поставить в холодильник на 30 мин.
- * Нарезать тыкву небольшими кубиками. Смазать маслом форму для выпечки. Присыпать доску мукой, раскатать тесто и выложить его в форму.
- * Распределить по тесту кубики тыквы. Смешать сливки, сметану и яйца. Приправить яично-сметанную смесь солью, перцем и мускатным орехом. Залить ею начинку. Распределить по пирогу кубики сыра и посыпать тимьяном. Выпекать пирог в духовке около 40 мин. при 180 градусах.

БЛИННЫЙ ТОРТ

«РАДУЖНЫЙ»

Понадобится: мука - 400 г, молоко - 1 л, яйцо - 4 шт., сахар - 3 ст. л., соль - по вкусу, сода - щепотка, масло растительное - 3 ст. л., красители пищевые. Для крема: сливки - 200 мл, пудра сахарная - 2 ст. л.

* Для теста взбить венчиком яйца с сахаром, добавить просеянную муку, молоко, соль, соду и растительное масло. Замесить жидкое тесто.

* Подготовить пищевые красители для теста согласно инструкции на упаковке. Разделить тесто на несколько равных частей и подкрасить каждую в свой цвет.

* Пожарить блинчики на хорошо разогретой сковороде. Остудить.

* Для крема взбить с помощью миксера сливки с сахарной пудрой. Смазывать блинчики кремом, выложить их стопкой, чередуя цвета. Поставить торт в холодильник на 1-1,5 ч., чтобы пропитался.

✓ **Вариант крема:** взбить миксером 200 г размягченного сливочного масла и 1 банку сгущенки, добавить 2 ст. л. измельченных грецких орехов, предварительно поджаренных на сухой сковороде.



С ЗАВАРНЫМ КРЕМОМ И ЯГОДАМИ

Понадобится: молоко - 500 мл, мука - 2 стакана, яйцо - 2 шт., сахар, соль - по вкусу, масло растительное - 3 ст. л., ягоды (варенье) для украшения. Для крема: молоко - 500 мл, мука - 2 ст. л., яйцо - 3 шт., сахар - 200 г, ванилин - щепотка,

* Для крема взбить до однородности 3 яйца с сахаром. Добавить муку и ванилин. Влить молоко, еще раз перемешать и поставить крем на слабый огонь. Варить до загустения, постоянно помешивая, чтобы крем не подгорел и не образовались комочки. Снять с огня, остудить.

* Для теста в глубокую посуду вбить 2 яйца, добавить соль и немного сахара. Всыпать просеянную муку, влить молоко и растительное масло. Замесить

однородное жидкое тесто без комочков.

* Разогреть сковороду и пожарить тонкие блины. Остудить.

* Выкладывать блины поочередно на тарелку, смазывая их кремом. Убрать в холодильник на 2 ч. Перед подачей украсить торт ягодами или вареньем.

✓ **Украсить торт можно также растопленным шоколадом, орешками, кокосовой стружкой.**



ШОКОЛАДНЫЙ

* Для теста смешать просеянную муку, крахмал, какао, соль, сахар, растительное масло, яйцо и молоко, добавить 250 мл воды и растопленный шоколад. Пожарить блины на сковороде с антипригарным покрытием.

* Для крема смешать сахар и крахмал, постепенно влить 100 мл холодного молока, перемешать; тонкой струйкой влить в 400 мл кипящего молока. На слабом огне довести до кипения и варить, помешивая, пока не загустеет.

* Блины сложить стопкой, смазывая кремом. Поставить на 2 ч. в холодильник.

* Для глазури растопить масло. Добавить сахар и молоко, варить до растворения сахара. Всыпать просеянный какао-порошок и прогреть 2 мин. Остудить, украсить торт.

Понадобится: мука - 4 ст. л., крахмал - 4 ст. л., яйцо - 1 шт., молоко - 300 мл, какао - 3 ст. л., соль, сахар - по вкусу, масло растительное - 1 ст. л., шоколад - 50 г. Для крема: молоко - 500 мл, сахар ванильный - 50 г, крахмал - 40 г. Для глазури: молоко - 4 ст. л., масло сливочное - 50 г, какао - 1 ст. л., сахар - 4 ст. л.



Магическое цветоводство



ПРИВЛЕЧЬ ДЕНЕЖНУЮ УДАЧУ!

Какой Новый год без мандаринов? Этот оранжевый фрукт давно стал символом самого главного зимнего праздника. Но едва ли вы догадывались, на что способны мандарины... в магическом смысле.

Золото и знатность

Мандариновое дерево считается на Востоке деревом счастья и богатства. Цвет его плодов - оранжевый - символизирует золото и знатность. Неслучайно все средневековые китайские чиновники носили оранжевые одежды, а позволить себе купить мандариновое дерево могли только очень успешные люди.

В традиции фэн-шуй мандариновое дерево символизирует постоянное денежное процветание. Почему? Потому, что растение это вечнозеленое! Круглые плоды дерева олицетворяют элемент стихии Металл, а желтый металл и есть золото.

На Востоке мандариновые деревья в горшках и кадках размещают в домах, в госучреждениях и банках, где тщательный уход за ними поручают отдельному человеку, так как забота о нем в помещении должна быть особой. Тот, кто не может уделять достаточно времени заботе о живом деревце, приобретает искусственное - оно не утрачивает магической силы.

На северо-восток!

Лавки фэн-шуй предлагают на выбор деревья из природных материалов, камня, стекла и даже драгоценных металлов. Но тут главное - правильно разместить в доме этот символ денежной удачи.

Мандариновое дерево в доме отлично «работает» в гостиной или той комнате, которая является местом сбора всей семьи (к слову, большая семья в Китае считается залогом успеха и богатства, ведь каждый приносит свою частичку золота в дом).

Наиболее удачное место для деревца - в северо-восточном, «семейном» секторе дома или квартиры. Северо-восток символизирует энергию Земли, то есть стабильность, уверенность в завтрашнем дне и сплоченность. Поставьте деревце (живое или искусственное) в этой части жилища и обязательно усильте освещение (с помощью торшера, бра или настольной лампы), чтобы энергия Огня поддерживала процветание семьи.

Если вас беспокоит здоровье, лучшим местом для мандаринового дерева в вашей квартире будет восток. Магия дерева станет поддерживать энергию движения и исцеления. Но не стоит думать, что символ фэн-шуй навсегда освободит вас от недуга, - он лишь способствует тому, чтобы предпринятое вами лечение скорее возымело действие.

Супружеские пары могут добавить огонька в свои отношения, поместив мандариновое деревце (лучше искусственное) в спальне.

Ритуал «2 мандарина»

На родине фэн-шуй, в Китае, на Новый год принято дарить друг другу два

(именно два!) мандарина: в китайском языке слова «мандарин», «золото» и «два» звучат одинаково! Обмениваясь оранжевыми фруктами, люди желают друг другу богатства и удачи.

На Новый год мандарины, мандариновые деревья и ветки мандаринов с плодами должны занимать почетное место в доме. Перед праздником расставьте блюда с мандаринами во всех комнатах (за исключением ванной и туалета). Важно: мандаринов на каждом блюде должно быть четное количество! Лучше - восемь или кратное восьми (восьмерка в Китае - число богатства).

В новогоднюю ночь выложите на праздничном столе круг из восьми мандаринов (или умножьте два мандарина на число гостей) и зажгите в середине красную свечу. Свеча, как символ огня, усилит энергию золота, чтобы денежная удача не покидала дом весь год. Когда свеча догорит, мандарины можно съесть - по часовой стрелке. Каждому из гостей должно достаться по два фрукта.

Выходя из дома 31 декабря или 1 января, прихватите с собой парочку мандаринчиков и угостите ими первых встречных - «золото» вернется к вам сторицей.

«Вкатите» счастье в дом!

Очень веселый и действенный ритуал оставили нам древние китайцы. Ему уже более 1000 лет, и даже не все современные жители Поднебесной его применяют, хотя традиции в этой стране чтут свято.

В новогоднюю ночь (или в один из первых 14 дней нового года) нужно вкатить через порог дома (квартиры) 108 мандаринов.

Откройте дверь и с песнями, шутками, смехом один за другим вкатывайте через порог «денежное счастье». Очень хорошо, если вы сможете подключить к процессу детей до 12 лет - они будут символизировать богов счастья, спустившихся на землю (китайские боги часто изображаются маленькими детьми).

«Почему мандаринов должно быть именно 108?» - спросите вы. Многие ученые говорят о том, что в основе мироздания лежит одно, единое универсальное число, регулирующее гармонию Вселенной. И это число - 108. Скорость света - 108х1010 м/с. Скорость движения Земли вокруг Солнца - 108х1010 км/ч. Длина сторон египетских пирамид - 108 м. Если сложить 1 и 8, получится 9. Девять в нумерологии - и китайской, и индийской, и греческой - число завершения и одновременно число абсолютного совершенства.

Вкатывая за порог 108 мандаринов, вы гармонизируете пространство дома, свое тело, свои отношения с семьей и окружающим миром. Древний ритуал принесет в вашу жизнь не только деньги, но и любовь, успех во всех начинаниях, взаимопонимание с детьми.

Проведите новогодний праздник вкусно и полезно!

Поздравления

Пассакалию Павловну АНГЕЛИДИ
поздравляем с 98-летием
со дня рождения.

Желаем Вам долгих лет жизни, крепкого здоровья и чтобы Ваши дети, внуки, правнуки и маленькие праправнуки были достойны Вас и Ваших уважаемых предков. Да хранит Вас Господь Всевышний

**Эта новость недавняя,
Для людей всех приятная,
Пассакалия Павловна,
Как всегда необъятная.
Целый день фантазируют,
А теперь пореальнее,
Вам подруги позируют,
Пассакалия Павловна.
Целый день поздравления,
Случаи небывалые.
Вам желаем везения,
Пассакалия Павловна.
Пусть годы все бывалые
Принесут много сладости.
Пассакалия Павловна!
Счастья Вам, света, радости!**

Суважением,

Ирина и Анна Орфаниди, Марина Белчева, Мария Саввиди, Ирина и Спирула Икономиди, Евдокия и Раиса Лазариди, Виолетта Сариева, Екатерина Станиси, Ирина и Ольга Энтиди, Мира Триандафилиди, Наталия Псаропуло, Гликерия Уранопуло, Кети Димитриади, Елена Акритиди, Мария Элениди, Ирина Санадзе, Елена Микелашвили, Алла Титвинидзе, Ирина Епифанова, Полина Иванова, Диана Габарашвили, Зоя и Иванка Костовы, Этери Шенгелия, Лия Арвеладзе, Анжела Геворкян, Венера Кростева, Лариса Степаненко, Елена Яровая, Майя Венкова, Анна и Юлия Кузнецовы, Людмила Смоленская, Анастасия и Маргарита Зарейчук, Валентина Неженцева, Надежда Ляпина, Лали Дгебуадзе, Мадонна Карсанова, Алла Есаулова, Нанули Варазашвили, Додо Лалиашвили, Джиджило Эристави, Лана Стоева, Раиса Смирнова, Ия Перадзе, Любовь Истомина, Нино Балавадзе, Манана Кавтарадзе, Лела Турашвили, Раиса Мкртчян, София Светлинова, Красимира Русинова, Любовь Искренко, Зоя Кучеренко, Русудан Абесадзе, Мзия Кудухова, Эльза Санакоева и все, кто Вас любят, чтят и уважают.

Константина (Котю) ШЕНГЕЛИЯ
поздравляем с 10-летием
со дня рождения.



Желаем тебе крепкого здоровья, быть добрым, учиться отлично. Да хранит тебя Господь Всевышний.
**Расти счастливым ты, наш сын,
Иди преград всех против,
Будь ты счастливым, Константин,
Наш несмышленыш Котя.
Мы верим, ты найдешь любовь,
Все будет как ты хочешь,
Здоровой будет твоя кровь,
Наш друг, наш мальчик Котя.
О чем бы нас ты не просил,
Ответим любя очень,
Живи прекрасно, Константин,
Мы любим тебя, Котя.**

Суважением, Ирина и Анна Орфаниди, Марина Белчева, Сандра Шенгелия, Ирина и Наталия Санадзе, Елена Микелашвили, Анаида Акопян, Лали Шатиришвили, Мария Саввиди.

Донку МЛАДЕНОВУ
поздравляем с днем рождения.

Желаем побольше светлых дней в жизни, почаще вспоминать детство, которое было очень сладким, но увы, ушло навсегда.

**Произнеси от всего сердца,
Красиво, сладостно и звонко.
Теперь нам никуда не деться,
Красавица ты наша, Донка.
В Новом году много фантазий,
Шарада и головоломка.
Хорошее все будет сразу,**

**Сияй и улыбайся, Донка.
Мечтаешь ты всегда о счастье,
Повесь на елочку орленка,
Пусть в твоей жизни будет чаще
Добро, любовь... Улыбнись, Донка!**

Суважением, Ирина и Анна Орфаниди, Лада Николова, Малуза Горанова, Алла, Полина и Радостина Станчевы, Лорина Развигорова, Ионка Христова, Мальвина Кидикова, Ирина Нешкова, Ната Славчева, Вероника и Даниэла Колевы, Стефка Дончева, Параскева Минчева, Цветелина Стойкова, Мария Стримова, Лина Радева-Нергадзе, Кристина Димитрова, Финка Гаргова, Маргарита Ганева, Ангелина Жеравнова, Евгения Орнитова, Эрминия Карастоянова, Майя Голобова, Лана Стоева, Мари Гличева, София Светлинова, Марианна Трайчева, Красимира Русинова, Инна Зорина, Ирина Георгиади, Иорданка Евтимиади, Лолита Папандопуло, Елена, Зоя и Раиса Назлиди, Ирина и Спирула Икономиди, Анемона Иродопуло, Анастасия Микропуло, Анаида Акопян, Ольга Наумова, Наталия Жаркова, Елена Шишкина, Валентина Рудник, Анна Еловенко, София Евдокименко, Ирина Подсоснок, Елена Емельяченко, Ирина Стасюк, Виолетта Нетребко, Оксана Билозир, Инна Артеменко, Светлана Бурневич, Нина Борисюк, Лили Музенитова, Этери Марташвили, Майя Тетиашвили, Марина Мурадян, Софико Сакварелидзе, Ирина Мегвинетуцеси, Ирина Санадзе, Лана Манагадзе, Елена Микелашвили, Алла и София Фотовы, Гульнара Озманова, Алла Фридман, Алла Титвинидзе, Ия Метревели, Алла Тибилова, Наргиза Оганова.

Редакцию, всех читателей журнала «Подруга» и других изданий ООО «Издательство Вадима Геджадзе», друзей и подруг от всей души поздравляем с Новым 2018 годом, Рождеством Христовым и Святым Крещением.

Пусть в этом году сбудутся самые, что ни на есть сокровенные мечты. Побольше счастья и радости всем вам.

**Рождество и Новый год –
Радости хватает.
Жить желаем без забот
Песни распевая.**

Суважением, Ирина и Анна Орфаниди, Марина Белчева.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №1

**СКАНВОРД
НА СТР. 15**



**СКАНВОРД
НА СТР. 23**

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Бревно. Приговор. Дно. Сок. Лычки. Развязка. Гор. Кетч. Дама. Мим. Сон. Залп. НИИ. Ковш. Бак. Принцесса. Гимн. Росток. Адвокат. Барнаул. Прогиб. Истукан. Навес. База. Столяр. Ледерин. Кельн. Цена.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Галька. Перепись. Манер. Расчет. Или. Сполох. Чемпионат. Веди. Обняк. Кабаре. Опор. Спаниель. Дизель. Дассен. Вут. Ося. Голубец. Возглас. Облик. Каре. Мокко. Молва. Магазин. Аркан. Шкант. Нана.



О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"

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

Гл. редактор Елена Мчедлидзе

Тел.: 295-14-05. (Звонить по средам)

ЦЕНА 1 лари 50 тетри.

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

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

Домашние любимцы

ДРУЖНАЯ КОМПАНИЯ

Вот каким образом сложились отношения между домашними питомцами наших читателей. Одна история увлекательнее другой!

Два хулигана



Когда мы завели двух щенков - йоркширского терьера Филю и бигля Рокки, наш дом превратился в поле боевых действий. Но воевали питомцы не между собой, а с нами, хозяевами. Или нам только показалось это? Когда я возвращалась с работы, квартира выглядела так, будто нас ограбили. Одежда разбросана по полу, продукты, которые были в зоне досягаемости питомцев, погрызены сквозь упаковку и раскрыты вездеходом, коробки перевернуты вверх дном, кухонные принадлежности можно было найти под ванной или в кровати - сюрприз! А собаки радостно бросались встречать меня с моим шелковым нижним бельем в зубах. У малыша Рокки рано началось половое созревание, поэтому он старался «оприходовать» все мягкие игрушки, а Филя радостно повторял за ним (и, скорее всего, не понимал, что делает). Пришлось разлучить этих бандитов, потому что вместе они - ядерная сила! А по отдельности настоящие ангелочки. Парадокс...

Наталья Илюшина.

Любовный треугольник



Баффи и Эйхаб - молодые кобели, родные братья. Почти шесть лет жили мирно, пока в доме не появилась Джессика - наглая кошечка. Оба пса влюбились в нее по уши, стали соревноваться между собой, кто лучший «жених». Например, пока Баффи пытается достать со стола что-нибудь вкусное для нее, Джесс мирно спит на моем любимом платье, которое заботливо стянул

из шкафа Эйхаб. После каждого «подвига» Джессика позволяет ухажеру лизнуть ее за ушко.

Валерия Маслова.

Кто в доме хозяин?



Мои кошки выросли вместе и прекрасно ладят друг с другом. Полгода назад мы с мужем решили завести щенка. В каком шоке были наши Буся и Муся! Гарри с лаем гонял их по всей квартире, кошки носились по шкафам, сметая все на своем пути... Так продолжалось первые две недели. Потом кошкам надоело жить в постоянном стрессе, и они решили дать отпор хулигану. Каждый раз, когда щенок приставал к ним, Буся и Муся сначала предупреждали его злобным шипением, а потом кидались в атаку! Первый раз Гарри удивился. Второй раз - завыл. А третий - спрятался под кровать. С тех пор пес уважает их, и в доме царит спокойная атмосфера. Каждый знает свое место, никто никого не обижает.

Валентина Иванова.

Семейные отношения

У меня дома уже 5 лет живут кот Генрих и собака Джульетта. Особой любви друг к другу не испытывали никогда, но и не враждовали. Генрих всегда заботился о моей младшей дочери, и когда она и переехала в другой город, кот перенес свои привычки на собаку. Теперь он внимательно следит за тем, чтобы у Джульетты были корм и вода. Если миски пустые, начинает истошно мяукать, пока кто-нибудь из домашних не исправит свой «косяк». Старается утащить что-нибудь вкусное со стола и скормить собаке - специально задабривает ее, чтобы та открывала дверцу шкафа, когда коту захочется поспать там.

Дарья Терехова.

Поздравления

Нану КИКУТАДЗЕ поздравляем с днем рождения и Новым 2018 годом.

Желаем хорошего настроения, красивой и интересной жизни. С большим нетерпением ждем выхода в свет твоей книги.

**Появилось все неожиданно,
Мы мечтою стали жить.
Наша Кикутадзе Нана
Стала новый стих творить.
О чем пишешь, душа Нана?
Кого будешь ты любить?
Будь любима и желанна,
Пусть не рвется жизни нить.
Пиши стих ты неустанно
И всегда цветы любви,
Будь счастливой, наша Нана,
Мигнет свет глазам твоим.**

*С уважением, Ирина и Анна Орфаниди,
Марина Белчева, Иамзе Арвеладзе, Манана
Зазикашвили, Тамара Габрошвили, Лейла
Вадачкория, Маквала Гонашвили, Эрминия
Карастоянова, Елена Микелашвили, София
Шарафян, Стефка Дончева, Ия Перадзе,
Нино Цулейскири, Марина Мурадян,
Маквала Звиадаури, Тасико Векуа, Нино
Цихелашвили, Иамзе Челидзе, Натия
Сацерадзе, Биета Абшилава, Майя
Лобжанидзе, Лия Гудушаури, Майя
Цикаришвили, Кети Анджапаридзе, Тети
Орбелиани, Ирина Габлиани.*

У Дмитрия (Дито) САНЕБЛИДЗЕ и Мзевинар ЛОРИЯ, а также у Вахтанги ПАНКВЕЛАШВИЛИ и Ирины ЛЕБАНИДЗЕ родилась внучка, а у Даниэля (Данико) САНЕБЛИДЗЕ и Виолетты ПАНКВЕЛАШВИЛИ родилась дочь Лизи.

Поздравляем всех близких с долгожданым появлением малышки на свет, а также с Новым 2018 годом, Рождеством Христовым. Желаем маленькой Лизи вырасти счастливой, быть нежной и доброй. Да хранит тебя Господь Всевышний, наша маленькая Лизи.

**Дождика маленькие брызги,
Затем придет малый снежок.
Пред Рождеством родилась Лизи,
Светло сиял луны рожок.
Сказочной ночью родилась ты,
Весь небосвод был полон звезд,
Словно рубины и гранаты
В вазе лежал букетик роз.
Заснула в колыбели Лизи,
Зайчонок, кошка с нею спят,
И попугайчик золотистый,
И двое белых медвежат.
Расти среди игрушек, Лизи,
Потом с подружками играй,
Ты будешь доброй, некапризной,
С тобой будет блаженство, рай.**

*С уважением,
Ирина и Анна Орфаниди,
Лили Ботева,
Изо Гобечия,
Нино Джаниашвили, Инна Сосновая,
Сандра Битбунова, Верико Гамбашидзе,
Кети Мерквиладзе, Нино Руруа, Нана
Гегешидзе, Ионелла Радева, Ирма Гукасян,
Александра Расоева, Мариам Зедгендидзе,
Лиза Зангелиду, Нина Руденко, Алла
Круглова, Лаура Коккинаки,
Циала Баламцаришвили, Лейла Джамаспишвили,
Галина Капитанопуло,
Майя Баязитова,
Этери Николадзе.*



РУЛЕТ «НЕЖНЫЙ»

Тесто слоеное бездрожжевое - 500 г,
фарш (говядина + свинина) - 500 г,
бекон - 8 полосок, сыр твердый - 100
г, лук репчатый - 1 шт., чеснок - 3
зубчика, яйцо - 2 шт., сметана - 1 ст.
л., соль, перец черный молотый,
масло растительное.

Лук мелко нарубить и обжарить в масле до золотистого цвета. Фарш посолить, потерчить, добавить обжаренный лук и пропущенный через пресс чеснок.

Тщательно вымешать. Пласт замороженного теста разложить на рабочей поверхности, присыпанной мукой. Выложить на него фарш. Сверху - полоски бекона и 50 г сыра, нарезанного тонкими полосками. Свернуть тугой длинным рулетом.

Выложить в форму, смазанную растительным маслом. Оставшийся сыр натереть на мелкой терке. Смешать яйца со сметаной, добавить часть тертого сыра. Полученной массой залить рулет, затем посыпать его сыром. Выпекать в духовке, разогретой до 180 градусов, в течение 35-40 мин.



ХИНКАЛИ

Говядина - 200 г, баранина - 300 г, лук репчатый - 2 шт., мука - 3 стакана, бульон мясной - 1 стакан, яйцо - 1 шт., соль, перец черный молотый, вода - 1 стакан.

Мясо мелко нарубить ножом, добавить соль и перец, вымешать, понемногу вливая бульон. Муку просеять горкой, сделать в центре ямку, всыпать соль и влить стакан воды, бить яйцо.

Замесить крутое тесто. Прикрыть полотенцем и оставить на 30 мин. Еще раз вымесить и раскатать в тонкий пласт. Вырезать кружочки диаметром 10 см. В центр каждого выложить фарш и аккуратно соединить края теста по кругу, чтобы получились мелкие складочки. У мешочка сверху слепить «хвостик», приподнять за него и поддерживать на весу, чтобы края лучше схватились. Кончик «хвостика» срезать. Варить в подсоленной воде 6 мин. после всплытия. Перед подачей присыпать перцем.



ЧЕБУРЕКИ

Мука - 550 г, вода - 50-100 мл, соль - 1 ч. л., масло растительное для фритюра, вода - 1 стакан. Для фарша: баранина - 500 г, лук репчатый - 1-2 шт., соль - 1 ч. л., перец черный свежемолотый - 1/2 ч. л., кефир - 50 мл.

Просеять в миску муку, добавить соль и влить стакан ледяной воды. Слегка перемешать получившуюся массу и понемногу влить воду, пока не получится крутое тесто. Завернуть в пленку и убрать на 30 мин. в холодильник. Мясо мелко нарубить, смешать с измельченным луком. Вымешать, добавив соль, перец и кефир. Раскатать тесто в пласт, сложить втрое и раскатать. Снова сложить втрое и раскатать. Свернуть рулоном и разделить на 10 частей. Скатать их в шарики и раскатать в круги толщиной 2 мм. Выложить на одну половину круга 1 ст. л. фарша, накрыть второй половиной. Скрепить края и придавить их вилкой. Оставить на 10 мин. Обжарить чебуреки на сковороде в разогретом масле.



«СПИРАЛЬКИ»

Сосиски подкопченные - 8-10 шт., тесто слоеное бездрожжевое - 150 г, желток яичный - 1 шт.

Тесто предварительно разморозить, выложить на присыпанный мукой стол и нарезать полосками шириной 1 см. Сосиски освободить от пленки и обернуть полосками теста по спирали. Выложить на пекарскую бумагу, смазать желтком и запекать в разогретой до 200 градусов духовке около 15 мин.

Вариант приготовления. Тесто нарезать полосками по 5-7 мм шириной. Сосиски разрезать поперек пополам и насадить на деревянную шпажку. Ножом сделать надрезы на сосисках по спирали, дорезая до шпажки.

Максимально растянуть полученные спирали. В образовавшиеся зазоры вложить полоски теста и также завернуть в виде спирали. Смазать желтком, посыпать кунжутом и запечь.

ISSN 1987-6009
97719871600002