

**СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР**

# ПОДАРОК

**№4**

январь 2018

цена:  
1,5 лари

**Крещение**

Господне

стр.27

**Целебные**

свойства мёда

стр. 14

**Крещенские**

предсказания

стр. 32

**На что способны**

пряности

стр.11

**Дмитрий Хворостовский**

Опустела без тебя земля...

стр.20-21

**Кейт Бланшет**

стр.16-17

**“Главная сила в честности и доверии”**

# Платье по типу фигуры

Платье будет хорошо смотреться в том случае, если оно сидит по фигуре. При этом, желательно выбрать такой фасон, который сможет скрыть видимые недостатки и указать на имеющиеся достоинства. Пора приступить к поискам!



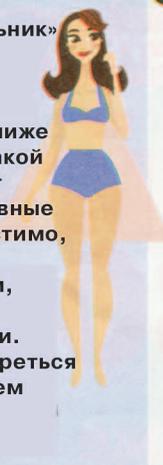
## Песочные часы

Девушкам с универсальным типом фигуры «песочные часы» подойдут практически все модели платьев. Главная задача - подчеркнуть изгибы тела, выделить талию и грудь. Подойдут платья с V-образным декольте, приталенные, платья-футляр, струящиеся по бедрам и с пышной юбкой в стиле «бэби-долл».

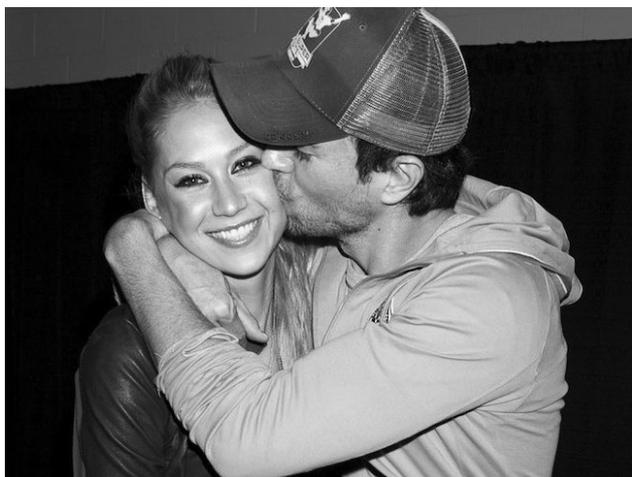


## Треугольник

На фигуре «треугольник» выигрышно будет смотреться платье приталенного А-силуэта с юбкой ниже колена или в пол. Такой вариант подчеркнет тонкую талию и плавные линии бедер. Допустимо, если верх будет с открытыми плечами, украшен кружевом, вышивкой, стразами. Отлично будет смотреться платье с косым краем или с завышенным уровнем талии.



**АННА КУРНИКОВА И ЭНРИКЕ ИГЛЕСИАС СТАЛИ РОДИТЕЛЯМИ**



В «нулевых» один из главных секс-символов шоу-бизнеса Энрике Иглесиас и первая ракетка мира Анна Курникова были самой обсуждаемой парой планеты. Однако в последние несколько лет пара предпочитает вести замкнутый образ жизни и почти не выходит вместе в свет. Но, несмотря на сообщения СМИ о том, что они расстались, у Энрике и Анны все более чем прекрасно. 16 декабря бывшая спортсменка родила близнецов – Николаса и Люси. Пресса уже назвала это событие «конспирацией года», ведь за 9 месяцев никому так и не удалось увидеть Анну в положении. К слову, инсайдер,

близкий к паре, сообщает, что возлюбленные специально скрывали личную жизнь от прессы: «Они убеждены, что проблемы в их отношениях нередко возникали именно из-за вмешательства посторонних лиц и излишнего внимания».

Напомним, Иглесиас и Курникова познакомились около 16 лет назад, когда теннисистка снималась в клипе Энрике на песню Escape – с тех пор они не расстаются. Несмотря на то, что певец делал возлюбленной предложение, они до сих пор не женаты. Впрочем, оба всегда придерживались мнения о том, что брак – это не главное.

**ПОТОМСТВЕННАЯ ВЕДУНЬЯ РОКСАНА**



**Предсказываю на картах Таро (смотреть по фото). Помогу найти выход из трудных жизненных ситуаций.** Снятие любых негативных воздействий, установка защиты. Индивидуальное приготовление защитных амулетов, талисманов, оберегов. Бизнес-консультации. Помогу в работе с конкурентами. Сделаю денежный амулет, который принесет вам доход и процветание.

Прием по записи: **555. 54-28-46** (с 10.00 до 18.00).

**Букинист купит старинную книгу XVIII-XIX века за 1500 лари, фарфоровую статуэтку СССР за 200 лари. Дорого: журналы, открытки, гравюры, рисунки, рукописи, плакаты, детские книги до 1945 года.**  
Тел.: 591. 75-35-38.

**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 церковь св. Николая).  
272-40-18, 5.99-15-24-37, 5.98-15-24-37  
Инд.предприятие, регистрационный №B 10163958

**ЯСНОВИДЯЩАЯ СЕЛИНА**

ПРЕДСКАЖЕТ БУДУЩЕЕ НА КАРТАХ ТАРО И КОФЕЙНОЙ ГУЩЕ. СНЯТИЕ ПОРЧИ, СГЛАЗА. АМУЛЕТЫ ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ, ИГРОВОЙ И НАРКОЗАВИСИМОСТИ. ТАЛИСМАНЫ И АМУЛЕТЫ, ИЗМЕНЯЮЩИЕ СУДЬБУ. ФЭН-ШУЙ ДЛЯ ДОМА И КАРЬЕРЫ.

Тел.: **296-95-10; 5.99-37-59-58.**

# СЕМЬЯ ЭКСТРАСЕНСОВ ИЛИ ДВОЙНОЙ УДАР ПО ВАШИМ ПРОБЛЕМАМ

**Работа опытного экстрасенса или парапсихолога, творит чудеса. А если объединяются воедино феноменальные способности сильнейшего экстрасенса и сильнейшего парапсихолога? Вот-вот! Чудес становится в два раза больше! И об этом рассказывают наши читатели и пациенты Ольги и Дмитрия Бибилашвили.**

**Рассказ Мананы Ростиашвили.** «Я не заметила, как проблемы в моей семье стали умножаться. То скончалась близкая родственница, то сестра упала и сломала руку, то возникли проблемы с бизнесом. Пока я занималась решением этих проблем, поняла, что начались серьезные проблемы с моим здоровьем. Я начала терять вес, за несколько недель я сильно похудела. Постоянно не высыпалась и ничего не могла делать, так как всегда чувствовала слабость. Обратилась в клинику - анализы показали полную норму, а диагноз мне не смогли поставить. Не знаю дожила бы я до сегодняшнего дня, если бы меня мой друг не отвел к экстрасенсу Дмитрию и Ольге Бибилашвили.

Господин Дмитрий и Ольга проверили мою ауру и сразу сказали, что на мне очень сильный сглаз, а моя аура разрушена стрессами, поэтому и такая сильная потеря энергии и упадок сил. К тому же, г-н Дмитрий подчеркнул, что часто после похорон близких людей родственники начинают болеть,

Я стала ходить к экстрасенсу Дмитрию и парапсихологу Ольге на сеансы. Уже после первого сеанса я почувствовала прилив сил. После курса целительных сеансов я ожила – быстро набрала свой прежний вес и теперь у меня все хорошо. И с бизнесом, и в семье. А чудесные талисманы, которые мне изготовила семья моих спасителей, меня защищает от любого негатива (порчи, сглаза, любого проклятия) круглосуточно и помогают и в работе, и в личном плане. Экстрасенс Дмитрий Алексеевич и парапсихолог Ольга Александровна настоящие волшебники и мастера своего нелегкого дела и я, и моя семья, им очень и очень благодарны».

**Рассказ Рэны Григорян.** «Я обратилась к парапсихологу Ольге Александровне Бибилашвили (Рудой) и ее супругу Дмитрию Алексеевичу Бибилашвили по рекомендации моей родственницы, которой эта уникальная семья помогла несколько лет назад справиться с серьезными проблемами. А моя про-



блема была следующая. Моя единственная дочь никак не могла найти свою судьбу. Нравилась она многим, но ее никто не сватал. Госпожа Ольга и господин Дмитрий на первом приеме мне сразу сказали по фото моей дочери, что на ней сильная порча и автор этой напасти моя близкая родственница. Я сразу же почувствовала к г-же Ольге и г-ну Дмитрию полное доверие, так как я так же подозревала, что эта родственница колдунья -она всегда завидовала нашей семье и моей дочке, так как моя дочь и красивее ее дочки, и работу хорошую получила. Первый сеанс был проведен с фото моей дочери, на следующие сеансы дочь ходила сама. Ольга Александровна и Дмитрий Алексеевич сделала моей девочке талисманы на защиту от порчи и сглаза и на замужество. После последнего сеанса прошло всего полгода, и мою дочь сосватали, замуж вышла за очень хорошего парня и уже ждет ребенка. Огромное спасибо Дмитрию и Ольге за помощь.»

**Рассказ Зураба И.** «В дом семьи экстрасенсов Дмитрия Бибилашвили и его супруги Ольги, меня привели серьезные проблемы. Мой раскрученный бизнес внезапно стал рушиться. В семье начались скандалы, все в доме стали болеть. Экстрасенс Дмитрий и парапсихолог Ольга вместе провели диагностику и сказали, что на мне и моем доме очень сильная порча. Так я стал ходить на сеансы к парапсихологу Ольге Александровне вместе с женой и матерью. Господин Дмитрий очистил мой дом и офис от негатива и изготовил защитный талисман на дом и рабочее помещение.

После нескольких сеансов, кото-

рые провела г-жа Ольга с моей семьей, мы все почувствовали облегчение. Теперь у меня опять все хорошо и в бизнесе, и дома. Меня и мою семью защищают талисманы от Ольги и Дмитрия. А автор порчи-злая и завистливая соседка наказана - ей ее зло вернулось обратно. Злодейке за долги пришлось продать свой дом и уехать. Огромное спасибо и парапсихологу Ольге и экстрасенсу Дмитрию за их неоценимую помощь».

**Рассказ Ксении И.** «Я обычная домохозяйка. И не думала, что мне и моей семье может кто-то завидовать. Но моя мать последнее время мне все время говорила, что у нашей новой соседки плохой глаз. Не хотелось в это верить, но беда не приходит одна. Не буду перечислять проблемы, которые обрушились на мою семью. По настоянию матери, я обратилась к Ольге и Дмитрию Бибилашвили, которые помоги нашим родственникам в тяжелой ситуации. При первом же визите они мне сразу сказали, что зло приносит моей семье наша новая соседка. Ольга Александровна провела сеансы со всей моей семьей и в заключение экстрасенс Дмитрий Алексеевич провел свой удивительный ритуал, который он скромно называет блокировкой врага.

Теперь все у меня опять как раньше – без проблем. Но у злой соседке все плохо. Она потеряла квартиру и уехала обратно в свою деревню. Все то зло, которое она нам делала, вернулось ей в ее семью. И мне ее не жалко. А талисманы, которые изготовили Ольга и Дмитрий мне во всем защита и помощь. Огромное спасибо уникальной семье Ольги и Дмитрия Бибилашвили от скромной и благодарной домохозяйки»

Парапсихолог Ольга Александровна Бибилашвили(Рудой) и экстрасенс, мастер Рэйки Дмитрий Алексеевич Бибилашвили ведут прием только по предварительной записи.

**Тел.: 5-77-43-69-87,  
5-95-144-888.  
(звонить с 10.00 по 19.00).**

Диагностика и устранение проблем проводятся как очно, так и по e-mail.

**ВНИМАНИЕ!** Интересующие вас вопросы присылайте на e-mail: [olga.bibilashvili@gmail.com](mailto:olga.bibilashvili@gmail.com) или [dmitri.bibilashvili@gmail.com](mailto:dmitri.bibilashvili@gmail.com)

На наиболее интересные вопросы отвечать будем через журнал.

# Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

## Почти год горели стопы, чем только их не натирала...

Улучшения не было. Но все-таки нашла средство, которое избавило меня от проблемы. Ежедневно на ночь я натирала подошвы ног настойкой прополиса. Через 30 минут процедуру повторяла. Потом мазала меновазином и через 30 минут - настойкой валерьянки. Скоро мои мучения закончились.

*И. Туркина.*

## С бурситом справился отвар коры вишни

Делюсь хорошим рецептом лечения бурсита. Те, кто сталкивался с этим заболеванием, знают, как с ним сложно справиться. Боль, отеки, трудности при сгибании сустава - вот неполный перечень неприятностей при бурсите. Сам знаю о нем не понаслышке, поэтому хочу помочь таким же страдальцам. Лечился

так: собрал веточки вишни, снял с них кору, подсушил ее. Залил 1 стаканом холодной воды 1 ст. ложку измельченной коры вишни. Настаивал 5 часов, кипятил 5 минут, процедил. Пил отвар по 1 стакану 2-3 раза в день. Лечился так недели две и убедился в эффективности вишневого лекарства. Локтевой сустав, пораженный бурситом, практически перестал тревожить.

*И. Амбарцумян.*

## Ванны со скипидаром и детским мылом грыжу уснирили

Раньше не считала ванны лечебным средством, пока не попала с болями в ногу и пояснице на МРТ. В позвоночнике нашли грыжу двух дисков поясничного отдела. Об операции не хотела даже слы-

шать, но никакого консервативного лечения врач не предложил. А боли периодически продолжались. И тогда мне посоветовали принимать ванны. Подсказали и их состав: 10 г детского мыла нужно натереть стружкой и смешать в литровой кастрюльке с 1 стаканом кипятка, 1 стаканом аптечного скипидара и 100 г 1%-ного салицилового спирта. Перелить смесь в литровую бутылку. На ванну добавить 2-3 ст. ложки этой смеси и хорошо перемешать. Такую ванну надо принимать 8-12 минут через день (температура воды 37 градусов). Каждый раз время приема ванны можно увеличивать на 1 минуту. Курс - 12-15 ванн, потом 2 недели перерыв, и можно повторить.

**P.S.** Я пробовала чередовать ванны с чесночными компрессами на поясничную область позвоночника. Понятно, что устранить таким образом сами грыжи не получится, но боли у меня полностью прошли.

*М. Дудникова.*

Чтобы привести в порядок нервную систему, зачастую требуется принять ряд серьезных мер: нормализовать режим дня, провести курс психотерапии, заняться аутотренингом и многое другое. Но иногда бывает достаточно расслабиться с помощью чашечки обычного травяного чая.

Рекомендуем следующие рецепты успокоительных напитков.

✓ Смешать поровну корни валерианы и шишки хмеля. Взять 1 ст. ложку смеси, залить стаканом кипятка, настоять в течение 20 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день или по 1 стакану на ночь.

✓ Смешать поровну корни валерианы и траву мяты перечной. Взять 1 ст. ложку смеси, залить стаканом кипятка, настоять в течение 30 минут,

## ДЛЯ КРЕПКОГО СНА

### НЕ МОГУ УСНУТЬ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

**Я стала плохо засыпать. Не могу расслабиться перед сном. Посоветуйте, пожалуйста, рецепты травяных чаев для успокоения.**

*Т. Галковская.*

процедить. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день. В сбор можно ввести плоды аниса или укропа.

✓ Смешать по 1 ч. ложке шишек хмеля и травы пустырника. Залить смесь трав 2 стаканами кипятка, настоять 10 минут, про-

цедить. Затем добавить 1 чашку свежесваренного зеленого чая и мед по вкусу. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

✓ Смешать в равных порциях траву зверобоя, душицы, цветки ромашки, лист мяты, шишки хмеля,

### Пригодится

Боли в спине и пояснице увеличивают риск преждевременной смерти. К такому выводу пришли ученые из Австралии. Как правило, такие боли сопутствуют многим серьезным заболеваниям. Кроме того, лекарства для лечения боли в спине, например парацетамол и противовоспалительные препараты, как и хирургическое вмешательство, часто неэффективны и вызывают нежелательные побочные эффекты.

**P.S.** Спинальная и поясничная боли проявляются более чем у 84% пожилых людей. Такими болями страдают в мире свыше 700 млн. человек.



корни валерианы. Взять 1 ст. ложку смеси, залить 1 стаканом кипятка, настоять на водяной бане 15 минут, процедить. Пить в теплом виде по 1/2 стакана 2-3 раза в день.

✓ Детишкам тоже можно приготовить чай, чтобы утомить вечером. Взять по 50 г ромашки, душицы, мелиссы. Залить 1 ст. ложку смеси стаканом кипятка, настоять 15 минут, процедить. Давать ребенку по 1-3 ч. ложки в зависимости от возраста.



# ДОЛГОЖИТЕЛИ

**Еще в начале XX века Илья Мечников рекомендовал вести рациональный образ жизни, который способствует долголетию. По мнению ряда зарубежных ученых-геронтологов, естественный предел человеческой жизни около 200 лет.**

**Н**аверное, многие помнят, что еще в 1973 году старейший житель бывшего Советского Союза Ширали Мислимов умер в возрасте 168 лет. А сирийский долгожитель Али Мухаммед Ахмед скончался в возрасте 124 лет, оставив после себя около трехсот потомков – детей, внуков и правнуков. Он не курил и ни разу не был у врача.

Кстати, в прошлом столетии по переписи в бывшем СССР было зарегистрировано свыше 21 тысячи человек старше 100 лет. И больше всех долгожителей оказалось на Кавказе, в том числе и Грузии. В свое время самыми долгожителями в нашей стране были М. Давитидзе (119 лет), С. Думбадзе (118), Н. Тепнадзе (117) и др.

А кто же сегодня является самыми старыми людьми на планете?

Так, в текущем году ушли из жизни самые пожилые женщины – 117-летняя японка Мисао Окава и 116-летняя американка Гертруда Увер. Титул самых долгоживущих женщин на планете перешел к американкам Джерамэн Тэлли и Сюзане Мушатт Джонс. Так, Тэлли родилась в многодетной американской семье. У нее было 10 братьев и сестер. С самого раннего детства работала на ферме, занималась сбором хлопка, арахиса и картофеля. Она по сей день с удовольствием ходит на... рыбалку. В последний раз ей удалось поймать 7 сомов!

Самой пожилой женщиной планеты, конечно, считается 115-летняя итальянка Эмма Маргина Луиджа Морано. Она рассказывает, что всегда очень много работала – была кухаркой, трудилась на джутовой фабрике и в школе-интернате. Только в 75 лет вышла на пенсию. Когда ее спросили, в чем секрет ее долголетия, она ответила, что никогда не употребляла наркотики, ест по три яйца в день, выпивает стакан домашнего бренди и иногда позволяет себе шоколад. И, конечно,

всегда смотрела с оптимизмом в будущее.

По мнению ученых, мужчины живут меньше, чем женщины. Самым пожилым ныне живущим мужчиной считается японец Сакари Момой, которому «всего» 113 лет. Он родился в крестьянской семье, всю свою жизнь проработал в системе образования. У него трое детей и все они живы, есть 11 внуков и 32 правнука. На втором месте тоже японец – Коидэ Ясутаро. Оба японца – единственные мужчины, которые входят в подтвержденный список долгожителей планеты.

Однако, есть список старейших людей, чей статус пока еще не подтвержден официальными органами и соответствующими документами. Тут мужчины занимают главенствующие позиции. И возраст, который приписывают себе они, просто не укладывается в голове.

Самый пожилой из них – индеец Махашта Мураси. Он утверждает, что на сегодняшний день ему... 180 лет. «Я пережил всех своих детей и внуков, - говорит Махатша, - похоже, что смерть забыла обо мне». Он пока не прошел специальную медицинскую экспертизу, чтобы подтвердить свой возраст. Другой долгожитель-рекордсмен – индонезиец Мбах Гово, который проживает на острове Ява. Он говорит, что родился 147 лет тому назад. Косвенно его слова подтверждаются и историческими фактами, свидетелем которых был Гово. Так, он очень четко помнит строительство местного сахарного завода в 1880 году.

Также одним из самых пожилых людей планеты, которые пока не подтвердили свой статус, является и бразилец Хосе Агинело дос Сантос. Он говорит, что родился 7 июля 1880 года в семье африканских рабов в городе Педра-Бранка в Бразилии. По сей день он ходит без палочки и не имеет никаких серьезных проблем со здоровьем, любит рассказывать анекдоты и петь песни.

По мнению специалистов, есть три вида старения, одно из которых

патологическое, связанное с болезнями. Другое – физиологическое, которое происходит независимо от недугов. Третий вид старения происходит на клеточном уровне.

Интересно, что на сегодня возрастные границы значительно сдвинулись. Если раньше была старушка в 40 лет, сейчас, по нормам Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) до 44 лет – молодость, зрелость – до 59 лет, пожилой возраст – до 74, потом старческий, а после 90 – долгожители.

Долгожители, как правило, обладают генетически обусловленной особенностью адаптации, которая обеспечивает им возможность преодолеть трудные периоды. Благодаря этому, устойчивость жизненно важных систем сохраняется у них до глубокой старости. Долгожители очень редко болеют злокачественными новообразованиями, диабетом, заболеваниями пищеварительного тракта. Исследования показали, что большинство долгожителей обладают ровным, доброжелательным характером, любознательностью. Ряд отличительных черт имеет и питание. Долгожители чаще всего употребляют молочные продукты, овощи, фрукты, мед, свежую зелень, кукурузу и кукурузную муку, специи, ограничивают калорийную пищу, строго соблюдают умеренность в еде. Среди них, как правило, нет людей, страдающих ожирением.

Еще интереснейший факт. Многолетние исследования ученых привели к сенсационным результатам: наибольший процент долгожителей оказался среди людей, которые имели счастливую семью и теплые отношения с друзьями. И это оказалось решающим фактором в плане здоровья и долголетия. Любовь близких буквально спасает людей от диабета, ожирения, болезней Альцгеймера и Паркинсона. То есть, все эти заболевания могут быть у человека, но к смерти не ведут, и человек живет дольше

**Подготовил  
Роберт МЕГРЕЛИ.**

Она кормит, поит, защищает организм, удаляет биологический мусор. Помогайте ей справляться с ее непростыми обязанностями.

## КРОВЬ В НАШЕМ ТЕЛЕ

**1.** Проникая через стенки капилляров, она обеспечивает ткани всем необходимым для полноценного существования - кислородом, водой, солями и витаминами. Чтобы сроки поставок не срывались, больше двигайтесь, разгоняя кровь по сосудам, не давая ей застаиваться.

**2.** Кровь - кормилица организма. Аминокислоты, углеводы, жиры поступают в клетки из кровеносного русла. Но «голодная» кровь лишена питательных веществ. Это нарушает обменные процессы в организме и способствует хроническим заболеваниям - от язвы желудка до сахарного диабета. Поэтому питайтесь по часам.

**3.** Кровь уносит из клеток отходы производства - углекислоту, мочевину и другие продукты обмена (шлаки), которые выводятся наружу через легкие, почки, кишечник и кожу. Для своевременной и качественной очистки организма ежедневно пейте 1,5-3 л воды, сока и зеленого чая. Если вы забываете утолить жажду, кровь сгущается, концентрация подлежащих выведению отходов возрастает.

**4.** Циркулирующие в крови лейкоциты и лимфоциты распознают и уничтожают «чужаков» - инфекционных возбудителей и чужеродные клетки, переродившиеся или попавшие в организм извне. Не мешайте ей заниматься этим важным делом. Загрипповали? Без крайней необходи-

мости не сбивайте температуру - чем она выше, тем активнее иммунная система борется с инфекцией.

**5.** Благодаря своей подвижности, кровь обеспечивает постоянное взаимодействие между всеми органами и частями тела. Она же регулирует их жизнедеятельность, доставляя к тканям гормоны, ферменты и другие биологически активные вещества. Если болит голова, ноют суставы и поясница, гудят ноги, значит, ваш организм уже выработал обезболивающие и противовоспалительные вещества, но доставить их к пункту назначения мешает застой крови, вызванный сосудистым спазмом. Воспользуйтесь простейшим приемом, чтобы усилить кровоток в проблемной зоне. Закройте глаза, представьте, что в этом месте стало горячо и боль утихнет.

**6.** Кровь, нагреваясь в работающих органах (мышцах, печени, кишечнике), охлаждает их, тепло отдает там, где энергия расходуется: это головной мозг, легкие, почки, кожа. Чтобы повысить эффективность работы крови, закаляйтесь и вовремя избавляйтесь от внутреннего напряжения. Оно вызывает рефлекторный спазм сосудов мышц, кожи, головного мозга и других органов, затрудняет циркуляцию крови.

**7.** Инфекции и заболевания, избыток мяса, кислых фруктов и ягод в рационе, перебор щелочной минералки и исполь-

зование соды против изжоги нарушают кислотно-щелочное равновесие, так называемую, рН-реакцию крови. О балансе кислот и щелочей в плазме крови можно судить по цвету белков глаз (им полагается быть ярко-белыми с перламутровым оттенком), слизистой оболочки век (в норме она ярко-розовая, блестящая) и носовому дыханию (равномерное через обе ноздри).

**При избытке кислоты** конъюнктивы бледная, покрасневшая или помутневшая, утратившая блеск склера, легче дышит левая ноздря. Такое состояние свидетельствует о том, что крови не удается стабилизировать кислотно-щелочное равновесие и наладить правильный теплообмен между органами в пределах тела. Подобно активно работающему компьютеру мозг перегревается, и утомление возрастает. Как помочь ему? Правую ноздрию заткните ваткой или прижмите большим пальцем к носовой перегородке. Продолжайте дышать левой ноздрей. Каждые 1-2 минуты проверяйте, не восстановилось ли равномерное дыхание. Вместе с ним кислоты и щелочи в крови приходят в равновесие.

**При избытке щелочи** в крови конъюнктивы темнокрасная или бордовая, склера тусклая, нездорового оттенка - голубого, фиолетового, желтоватого, зеленоватого. Легче дышит правая ноздря. Такое дыхание учащает пульс и помогает крови согреть организм, страдающий от недостатка энергии.

### Не навреди

❖ Лекарственные сиропы - благоприятная среда для размножения микробов, ведь они сладкие. Такие сиропы ни в коем случае нельзя употреблять после окончания срока годности, указанного на этикетке.

❖ Не используйте ампулы с растворами для инъекций с истекшим сроком годности - они могут быть токсичными. В лучшем случае это закончится аллергией.

❖ Если вы используете специальные таблетницы для приема лекарств (где они раскладываются на день или на неделю), помните: максимальный срок хранения в них лекарств - 10 дней. Так что не готовьте их больше чем на неделю вперед.

### Авось пригодится

✓ **При желчнокаменной болезни.** Измельчите 300 г лука, добавьте 2 ст. ложки сухих листьев полыни горькой, 100 г меда и 0,7 л сухого вина. Перемешайте и настаивайте 20 дней в темном прохладном месте, встряхивая. Процедите и принимайте по 3 ст. ложки 3 раза в день до еды.

✓ **От нефрита.** Смешайте 300 г измельченного репчатого лука, 1 чайн. ложку меда и 1 ст. ложку сухих измельченных листьев розмарина. Залейте 700 мл белого сухого вина и настаивайте в темном прохладном месте 20 дней, периодически встряхивая. Процедите и храните в темном прохладном месте. Принимайте по 3 ст. ложки 3 раза в день до еды.

✓ **При суставной боли и болезнях печени** 350 соцветий одуванчика помойте и сложите в кастрюлю. Залейте 1 л воды и варите 1 час. Процедите, отожмите, добавьте в отвар 1 кг сахара и варите еще 45 минут. Добавьте лимон, пропущенный через мясорубку вместе с кожурой, и варите еще 15 минут. Употребляйте регулярно с чаем вместо меда.





**Многие пары мечтают, чтобы у них родился ребенок определенного пола. Эта тема окружена мифами, внушительная часть которых не имеет научной основы. Однако не все так безнадежно!**

## Мальчик или девочка?

**Д**остоверным методом определения пола плода сегодня является ультразвуковое исследование (УЗИ), проводимое не ранее 16-й недели беременности. На остальные способы, включая народные приметы, полагаться не стоит.

### От кого из пары зависит пол ребенка?

Всего у человека 46 хромосом, объединенных в пары. Но только одна пара обуславливает пол: половые хромосомы X и Y. Мужской пол определяют хромосомы XY, а женский - XX.

Для того, чтобы на свет появился новый человек, должны встретиться две клетки: мужская (сперматозоид) и женская (яйцеклетка). При их слиянии образуется плодное яйцо - зигота.

Яйцеклетки у женщин содержат только X-хромосому, а сперматозоиды - либо X, либо Y. И, если происходит оплодотворение сперматозоидом с X хромосомой, геном будущего малыша будет содержать набор XX, то есть родится девочка. Если же яйцеклетка первым достиг сперматозоида с Y-хромосомой, набор половых хромосом плода будет XY - родится мальчик.

Поэтому пол плода закладывается при зачатии, в процессе развития беременности измениться уже не может и совершенно не зависит от женщины. Весь вопрос - с мужчины!

### Дата овуляции влияет на пол?

Отчасти, да. Каждый месяц в женском организме, а точнее, в яичнике, созревает маленький пузырек - фолликул. В середине менструального цикла происходит овуляция:

фолликул лопается, из него выходит яйцеклетка. Затем яйцеклетка попадает в маточную трубу и по ней продвигается к матке.

Способность к оплодотворению яйцеклетка сохраняет около суток. Сперматозоиды, попавшие в женский организм во время половой близости, - от 2 до 7 суток. При этом, сперматозоиды с Y-хромосомой более подвижны, чем с X-хромосомой. В то же время, погибают они быстрее. То есть в день овуляции больше вероятность зачатия мальчика, а за 2-7 дней до нее - девочки.

Чтобы повысить шансы зачатия ребенка нужного пола, необходимо точно определить дату зачатия. Это можно сделать, например, с помощью специальных тест-полосок, помогающих оценить уровень лютеинизирующего гормона. Его подъем свидетельствует о наступлении овуляции в ближайшие 48 часов.

### Тип питания "программирует" мальчика или девочку?

Существует мнение, что при соблюдении будущими родителями белковой диеты (мясо, рыба и т.п.) выше вероятность зачать мальчика. А углеводная диета (фрукты, овощи, сладости и т.д.) нужна, чтобы зачать

девочку. Некоторые мамочки даже придерживаются «особого» питания, уже забеременев, в надежде получить нужный пол плода.

На самом деле это заблуждение. Любая однобокая диета лишает организм важных микроэлементов, ослабляя его и снижая способность к зачатию в принципе. Тем более опасно (и совершенно бессмысленно!) придерживаться монодиеты, если зачатие уже произошло, ведь пол плода уже не может измениться. А следование будущей матерью, к примеру, белковой диете может стать причиной развития у малыша пороков нервной системы и позвоночника. Углеводная же диета в разы повышает риски отставания ребенка в умственном развитии.

### Как запланировать пол на 100%?

Сделать это можно с помощью программы ЭКО, когда оплодотворение яйцеклетки происходит вне организма будущей матери. Проводится предимплантационная генетическая диагностика (ПГД) - тестирование хромосомного набора эмбриона. Помимо определения пола, оно позволяет выявить множество наследственных заболеваний.

Однако у нас определение пола перед ЭКО возможно лишь в случае, если кто-либо в паре является носителем тяжелых наследственных заболеваний, «привязанных» к полу (гемофилия и т.п.).

В других странах к этому вопросу законодательство подходит по-разному. Так, в Великобритании выбирать пол малыша запрещено. В США родители могут выбирать пол ребенка, если у них уже есть один и они хотят второго, но другого пола. А в Украине ограничений на определение пола ребенка при проведении ЭКО не предусмотрено.

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

### Кстати

**В** народе считается, что если перед зачатием мужчина не менее недели воздерживался от секса, то больше вероятность рождения девочки, а если воздержания не было - мальчика. В этой теории есть здравый смысл: действительно, поскольку сперматозоиды с Y-хромосомой погибают быстрее и в сперме, у более живучих сперматозоидов с X-хромосомой гораздо больше шансов оплодотворить яйцеклетку.

## ПОКА НЕ ГОТОВА СТАТЬ МАМОЙ?

Каждая женщина мечтает стать мамой, но... Иногда откладывает на потом. Не сейчас, а года через два... И все же стоит подготовить организм к беременности, чтобы родить здорового малыша.



### Планируете беременность через 3 года?

**Предохраняйтесь.** Настаивайте на использовании презервативов. Даже если у вас постоянный партнер, это не повод расслабляться, ведь инфекции могут жить в организме годами.

**Поговорите с мамой.** Откровенный разговор необходим, чтобы понять, не подвержены ли вы заболеваниям, передающимся по наследству. Да и мама с удовольствием вспомнит о том, как проходили ее беременность и роды.

**Бросайте курить.** Химические вещества, содержащиеся в сигаретном дыме, старят яичники и наносят вред клеткам ДНК. Ученые доказали, что у курящих женщин быстрее наступает менопауза и вероятность зачатия снижается на 13%, а опасность выкидыша, наоборот, повышается. А у мужчин снижается качество сперматозоидов. Хороший повод бросить курить вместе!

**Посетите гинеколога.** Сейчас отличное время для подробного осмотра и сдачи всех анализов. Зачем так рано? Во-первых, потому что у многих инфекций, например, у гонореи, нет симптомов, и бактерии могут находиться в вашем теле несколько месяцев или даже лет. Во-вторых, чтобы убедиться, что все в порядке, и выбрать подходящий способ контрацепции. Возьмите за правило проходить осмотр раз в год.

**Ваш мужчина должен будет ходить на обследования.** Даже если он не готов пока стать отцом, он все равно должен регулярно обследовать яички на наличие опухолей. Речь идет не только о раке, которому, кстати, подвержены даже молодые мужчины, но и о варикоцеле - отеке кровеносных сосудов. Расширение вен может отразиться на качестве спермы и увеличить вероятность бесплодия.

### Через 2 года!

**Займитесь математикой.** Рассчитайте свой индекс массы тела по формуле «вес в килограммах разделить на рост в метрах в квадрате». Если показатель варьируется от 18,5 до 24,9, можете радоваться. Если же норма повышена, пора что-то менять. Тем, у кого этот показатель колеблется между 25 и 39, требуется вдвое больше времени, чтобы забеременеть. Прибавка в весе часто происходит из-за чрезмерной выработки гормона эстрогена, который может помешать овуляции.

**Чистите зубы.** Доказано, что заболевания десен могут сократить шансы стать мамой. Очень важно чистить зубы два раза в день щеткой и зубной нитью и не откладывать посещение стоматолога до лучших времен.

**Отложите таблетки!** Если вы принимали противозачаточные препараты больше года, сейчас отличный повод прекратить это делать. Предохраняйтесь с помощью презерватива и следите за своим циклом. Если месячные очень обильные, болезненные, непостоянные и между ними бывает кровотечение, непременно обратитесь к специалисту.

**Знайте меру.** Умеренная физическая нагрузка в тренажерном зале полезна, но с изнурительными тренировками стоит быть осторожной. Чередуйте тяжелые (быстрый бег на короткие дистанции, упражнения с весовыми нагрузками), средние (групповые занятия без утяжеления, умеренный бег) и легкие (йога, пилатес) тренировки, чтобы разумно расходовать свои силы.

**Подумайте о формах.** Настало время симпатичных складочек на талии! Измерьте свою жировую прослойку с помощью цифровых весов.

**Муж должен будет победить вредные привычки.** Не дотягиваете до 20%? Можете позволить себе лишний перекус. Ученые доказали, что у мужчин, которые любят расслабиться с помощью алкоголя и закусить чем-нибудь жиреньким, зачатие ребенка требует больше времени, потому что количество и качество спермы хуже.

### Через 6-12 месяцев!

**Осторожнее с сахаром.** Повышенный уровень инсулина заставляет организм производить больше тестостерона, избыток которого препятствует овуляции. Но даже если чувствуете себя хорошо, прекращайте без меры есть конфеты, если всерьез настроены на зачатие. Исключите из рациона все быстрые углеводы - белый хлеб и рис, торты, печенье. Выбирайте хлеб из непросеянной муки, макароны из муки грубого помола, коричневый рис.

**Больше романтики.** Отдых на море, где тепло и комфортно, не только настроит вас с любимым на романтический лад, но и поспособствует зачатию ребенка. Солнечный свет помогает вырабатывать витамин D. Его нехватка может привести к бесплодию. Может случиться так, что вы уедете вдвоем, а вернетесь втроем... Если отпуск невозможен, каждый день хотя бы полчаса гуляйте в парке.

**Наслаждайтесь процессом.** Доказано: от страстного секса количество спермы увеличивается на целых 50%. Вместо чтения практических пособий по зачатию смотрите вдвоем эротические фильмы.

**Откажитесь от кофе с алкоголем.** Хотите забеременеть? Постарайтесь отказаться от всех кофеинсодержащих продуктов, шоколада, чая и кофе хотя бы за 3 месяца перед зачатием. Это повысит качество яйцеклеток. Забудьте об алкоголе, он блокирует всасывание в кровь важных микроэлементов, особенно цинка. Пейте лучше травяные чаи.

**Освободите место для малыша.** Речь не о детской комнате. Если эмоционально пока не готовы стать мамой, это может помешать зачатию. И еще: любой стресс - это контрацептив. Он может сорвать овуляцию у женщины и изменить количество сперматозоидов у мужчины.

**Что вредно яичкам.** Пусть муж не ставит ноутбук на «то самое место» и принимает витаминные комплексы для мужчин в период зачатия. Да, такие есть.

**Г. Ливанова, репродуктолог, врач высшей категории.**

Постарайтесь отказаться от всех кофеинсодержащих продуктов, шоколада, чая и кофе хотя бы за 3 месяца перед зачатием. Это повысит качество яйцеклеток.



**Скачки роста - нормальное явление в развитии ребенка. Но в некоторых случаях они могут дать осложнения. Как понять, когда стоит обращаться к врачу?**

# КАК ЖЕ БЫСТРО ТЫ РАСТЕШЬ!

пощипывающие движения в болезненной зоне.

висят от стресса, например, переживаний из-за оценки или неразделенной любви.

✓ *Лучшая профилактика и помощь подростку при возрастных болях в спине и суставах - физическая нагрузка, занятия ЛФК.*

## Голова

Скачки роста часто приводят к тому, что незрелая сосудистая система не справляется со снабжением мозга кровью, а значит, наблюдаются периодические головные боли. Ситуацию ухудшает частая подростковая болезнь - сколиоз. Искривленный позвоночник пережимает сосуды и нервные окончания, что опять-таки приводит к нарушению питания мозга.

Все это также может стать причиной снижения зрения. Если вы заметили, что подросток стал щуриться, жалуется на резь или пятна в глазах, иногда не может сфокусировать взгляд, значит, пора навестить офтальмолога. Возможно, специалист назначит курс аппаратных процедур, которые снимут неприятные симптомы. В то же время следите за полноценным питанием ребенка, особенно много в нем должно быть продуктов, богатых витамином А, - это говяжья печенька, яичный желток, зеленые овощи.

Ограничьте время «общения» с гаджетами до 1-1,5 часов в день. Обратите внимание на то, достаточно ли освещение в комнате подростка. Возможно, он читает при тусклом свете и для избавления от болезненных ощущений в глазах достаточно просто сменить лампочку на более яркую. Приучите ребенка выполнять простую гимнастику для глаз и следить за правильной осанкой во время сидения за столом. Хорошо, если подросток занимается спортивной ходьбой, бегом или плаванием: это лучшая профилактика мигрени. А вот такие виды спорта, как бокс, тяжелая атлетика, сноубординг, могут, наоборот, ухудшить состояние здоровья.

## Сердце

Жалобы ребенка на боли в сердце родители редко воспринимают всерьез. А между тем, именно в подростковом возрасте наблюдается нарушение работы митрального клапана, что и является причиной дискомфорта в области грудной клетки. При первых симптомах недомогания, постоянной вялости и усталости ребенка следует показать его кардиологу, который назначит обследование. По результатам эхокардиограммы будет поставлен диагноз и назначены медикаменты, если они потребуются. Чаще всего боли в сердце являются «болезнью роста» и проходят спустя некоторое время, однако они нуждаются в наблюдении и визите к кардиологу не реже двух раз в год.

Если врач не выявил заболевание, а боли в грудной клетке на фоне повышенной утомляемости не проходят, причина может крыться в анемии. Она возникает из-за дефицита железа. Скорректируйте питание - следите, чтобы подросток получал все необходимые витамины, ел красное мясо, индейку, шпинат и гречку.

Если перечисленные меры не помогают, есть смысл показать ребенка неврологу. Высока вероятность того, что за проявления скачков роста приняты неврологические проблемы, особенно, если ваш сын или дочь слишком эмоциональны и восприимчивы. В данном случае болевые ощущения не цикличны, а за-

При слишком быстром росте ребенка необходима консультация эндокринолога.

Часто дети в возрасте от 8 до 15 лет жалуются на боли в суставах, сердце, снижение зрения. Главное - не отмахивайтесь от жалоб ребенка: «Да какие твои годы? У тебя косточки молодые еще, а вот у меня...» Родительская задача - успокоить, помочь, понаблюдать. Нужно все время держать руку на пульсе, чтобы за возрастным недомоганием не просмотреть серьезное заболевание.

## Кости и суставы

Детский организм растет неравномерно. Быстрее всего формируется костная ткань, а поддерживающие ее мышцы и сухожилия за ней не успевают. В результате ребенок испытывает болевой синдром. Чаще всего обострение происходит в ночные часы, а днем жалобы подросток не вспоминает, что часто наталкивает взрослых на мысли о симуляции. Но таковы особенности «болезни роста». Обычно у детей болят колени, голени, бедра, локти, спина, плечевые суставы. Осмотрите больное место. Если нет припухлости, у ребенка нормальная температура, он может двигать больной конечностью, не хромает, скорее всего, беспокоиться не о чем. Устранить болезненные ощущения поможет массаж, снимающий спазмы и улучшающий кровообращение. В течение 10-15 минут выполняйте не слишком сильные растирающие, похлопывающие,



# Короли кухни

## На что способны пряности

Главное назначение специй - возбуждать аппетит, придавая блюдам новые вкусы и ароматы, а также облегчать переваривание пищи. Но помимо этого у пряностей есть и другие достоинства.

Но сразу предупредим. Далеко не всем и не всегда специи полезны. Например, проявлять осторожность с ними следует беременным женщинам. Кроме того, что пряности активно стимулируют аппетит, что может привести к чрезмерному набору веса, вдобавок они еще вызывают повышенную жажду (что чревато отеками). А некоторые из пряностей могут раздражать слизистую желудка. Известно, что почти все специи - потенциальные аллергены.

Но если здоровым людям (даже если это дамы в интересном положении) нужно лишь ограничивать приправы, то при некоторых заболеваниях от них лучше отказаться. Так, например, при изжоге, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, энтероколите, хроническом гепатите и холецистите, а также заболеваниях почек определенные пряности, такие как жгучий перец, лук, чеснок, хрен, горчица и имбирь, могут быть вредны.

**Врач-нутрициолог, кандидат медицинских наук М. БОРИСЕНКО.**

### На заметку

**Чтобы сохранить свойства и аромат специй, храните их в стеклянной или фарфоровой посуде с герметично закрывающейся крышкой. Молоть специи надо непосредственно перед употреблением - иначе они быстро потеряют свою целебную силу.**

## ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА СПЕЦИЙ

**Шафран**, который делают из тычинок цветка семейства крокусов, - самая дорогая в мире пряность. Ее килограмм стоит около 1000 долларов. Используется для приготовления рыбы и блюд с морепродуктами (ризотто, паэльля). Также шафран добавляют в овощные, рыбные и вегетарианские супы. Он хорошо сочетается с рисом, помидорами и спаржей.

Древние лекари считали, что шафран, который, согласно Аюрведе, способен наделять наш организм энергией любви, преданности и сострадания, воздействует на все органы разом, так как содействует обновлению крови. Поэтому раньше его прописывали практически при любом недуге. Петр I даже издал специальный указ, в котором велел во все блюда добавлять эту пряность. И сегодня восточная медицина шафраном предлагает лечить болезни печени, желудка, женские заболевания.

**Имбирь**, который, по мнению древних, при регулярном употреблении просветляет разум, используют в сушеном и свежем виде. С ним делают пряники, джемы, его добавляют в мясные и овощные блюда и различные напитки (чай, пиво, вино, настойки). Эта пряность поистине универсальна: обладает очищающим, антибактериальным, противогрибковым, успокаивающим, противовоспалительным и иммуномодулирующим свойствами.

Чтобы стимулировать ленивый кишечник после еды, примите немного (около 3 г) молотого имбиря. Полезен он и при простуде и астме. Две чайные ложки имбирного сока с солью перед едой помогают от боли в горле. Жевать свежий корень имбиря хорошо при воспалительных заболеваниях полости рта (стоматите и гингивите). Нанесенная на больное место паста из сухого имбиря (имбирный порошок, смешанный с горячей водой) поможет при головной боли, ушибах, растяжениях, боли в спине и суставах. При проблемах опорно-двигательного аппарата особенно эффективен имбирь в смеси с мускатным орехом и кардамоном.

А еще имбирь способствует выведению токсинов и защите от ОРВИ. Так что для очищения организма каждое утро пейте имбирный чай.

**Куркума** - основа популярной приправы карри - в Индии служит лекарством от гепатита. Считается, что она очищает кровь, залечивает язву желудка и стимулирует иммунитет. А еще говорят, что куркума проясняет разум, позволяя поддерживать интеллектуальное долголетие.

**Кардамон** полезен для сердечной мышцы.

**Жгучий красный перец** - отличное профилактическое средство от ревматизма и лекарство от гиповитаминоза. Спиртовую настойку красного перца принимают внутрь при острых кишечных расстройствах и для возбуждения аппетита. Наружное применение этой настойки показано при болях в спине, невралгиях и миалгиях.

**Гвоздика** оберегает от инфекций и действует как местное болеутоляющее при зубной боли.

**Черный перец** - антисептик и где-то даже ноотроп, так как положительно влияет на память.

**Петрушка** избавит от синяков и отеков (если использовать ее наружно). А при внутреннем применении поможет при анемии и лихорадке, улучшит зрение. Особенно богата полезными веществами семена растения. Отвар семян петрушки издавна считался эффективным противоядием. Народная медицина предлагает соком петрушки в смеси с соком сельдерея даже лечить алкоголизм.

**Анис** лечит некоторые гинекологические заболевания, облегчает работу печени. Отвар из семян аниса помогает при кашле и даже лечит астму.

**Корица** рекомендуется при недугах мочеполовой сферы. Ее также используют как стимулирующее, тонизирующее и антисептическое средство. Она полезна при ОРВИ и гриппе, зубной и мышечной боли, почечной и печеночной колике. Очень эффективна корица при нервных расстройствах и депрессии, а также при множестве других недугов. В индийской медицине корица подобно имбирю считается почти универсальным лекарственным средством.

**Фенхель** полезен при заболеваниях желудка и дыхательных путей.

**Майоран** спасет от головной боли и поможет переварить жирное блюдо.

## Лечебная гимнастика от дальнозоркости

Офтальмологи утверждают, что, постоянно тренируя мышцы глазного яблока, можно улучшить остроту зрения при дальнозоркости. Для этого разработан специальный комплекс упражнений.

Комплекс нужно выполнять с открытыми глазами, постепенно увеличивая количество повторений упражнений. В первый день каждое упражнение делайте по 1 разу, во второй день - по 3 раза, а сам комплекс делайте уже 2 раза в день, в третий день повторяйте упражнение по 5 раз, в четвертый день - по 7 раз, в пятый день - по 10. Делайте комплекс до тех пор, пока зрение не улучшится. Затем тренируйтесь хотя бы один раз в день.

✓ Для начала перемещайте глаза вправо-влево, вверх-вниз. Посмотрите вдаль в течение 5-10 секунд, затем зажмурьтесь и поморгайте 3-5 раз. Посчитайте углы воображаемого квадрата по часовой, а потом против часовой стрелки.

✓ Пристально смотрите вдаль в течение 5-10 секунд.

✓ Представьте себе часовой циферблат и посмотрите на его цифры сначала по часовой, а затем против часовой стрелки. Фиксируйте взгляд на цифрах 12, 3, 6 и 9.

✓ Снова посмотрите вдаль в течение 5-10 секунд, зажмурьтесь и поморгайте 3-5 раз.

✓ Начертите взглядом горизонтальную восьмерку влево, а затем вправо.

✓ Нарисуйте взглядом бант с острыми углами - сделайте это в обе стороны.

✓ Снова посмотрите вдаль в течение 5-10 секунд, зажмурьтесь и поморгайте 3-5 раз.

**P.S.** Все эти упражнения нельзя делать при наличии искусственного хрусталика после удаления катаракты, при отслойке сетчатки, кровоизлиянии в глазное яблоко и сильной близорукости.

## ОТ КАТАРАКТЫ ЛЕТОМ Я КАЖДОЕ УТРО СОБИРАЮ ПО 5-6 ЛЮБЫХ ЖЕЛТЫХ ЦВЕТКОВ И СЪЕДАЮ



Для профилактики образования катаракты и чтобы замедлить развитие уже образовавшейся, полезно есть летом свежие цветки мать-и-мачехи, одуванчика, календулы, девясила, дороникума, подсолнечника, топинамбура, лапчатки и других цветов желтого и оранжевого цветов. Летом я каждое утро начинаю с того, что измельчаю 5-6 любых желтых цветков, которые цветут в данный период времени, добавляю зелень петрушки, зеленый лук, укроп, огурцы или другие овощи, которые окажутся под рукой, пару листьев первоцвета, 1-2 стебля кипрейского чая, несколько листьев крапивы, манжетки, заправляю салат майонезом или растительным маслом и съедаю - вкусно и очень полезно. Диагноз начинающаяся катаракта мне поставили 25 лет назад, но она у меня до сих пор все еще начинающаяся. Раньше я носила очки минус 4,5, а после того как начала есть желтые цветки, зрение улучшилось,

сейчас уже минус 1,75. Мне 82 года, я шью, пишу и читаю, даже нитку в иголку вдеваю без очков. А моя сестра, которая в свое время отказалась от моих салатов, сказала: «Я траву не ем, я не корова!», перенесла уже 2 операции по поводу катаракты. Теперь читает только с лупой. Полезность желто-оранжевых цветков объяснима и с научной точки зрения. Дело в том, что в них содержится лютеин - вещество, улучшающее питание желтого пятна, образования, отвечающего за качество зрения. Зимой желто-оранжевые цветки можно заменить морковью, оранжевым перцем, сладкой кукурузой, черным виноградом, хурмой, брокколи, шпинатом, авокадо. Много лютеина в яйце. При всей суете и постоянной нехватке времени в жизни очень важно, чтобы в ежедневном рационе обязательно присутствовало достаточное количество овощей и фруктов.

**3. Суранова.**

## Почерпал роговицу глаза...

**?** *Ездил ночью в глазную больницу к дежурным врачам. После беглого осмотра меня выдворили за дверь. Сказали капать «Тауфон», «Тобрекс» и «Солкосерил» 4 раза в день по 2 капли, обратиться к окулисту в поликлинику. «Солкосерил» оказался мазью, в инструкции к которой не написано ничего вообще про глаза. Глаз очень сильно слезится, веко к утру опухло. Вижу этим глазом размыто... Насколько опасно то, что почерпал роговицу, и стоит ли мазать глаз?*

**А. Градов.**

Опасна царапина роговицы глаза тем, что может вызвать воспаление - кератит. Он может возникнуть после любой травмы, при некоторых инфекционных заболеваниях (гриппе, гонорее, дифтерии, оспе, туберкулезе, сифилисе), при недостаточности витамина А.

Признаки и симптомы: появляется светобоязнь, слезотечение, боли, ощущение инородного тела в глазу. Иногда эти симптомы настолько сильные, что больной не может открыть глаз. Если воспалительный процесс поражает центр роговицы, снижается острота зрения. Очаги воспаления,

находящиеся на периферии роговой оболочки, на остроту зрения не влияют. При возникновении опасных симптомов после травмы глаза нужно незамедлительно обратиться к главному вра-

чу и строго выполнять его рекомендации. Кератит является тяжелым заболеванием и при несвоевременном или неправильном лечении может привести к стойкому помутнению роговицы. В таких случаях острота зрения иногда понижается до такой степени, что пораженным глазом большой способен лишь отличать свет от темноты - тогда требуется оперативное вмешательство.

**С. Лавинский, хирург-офтальмолог, врач высшей категории.**

### Пригодится

✿ От экземы поможет зола древесины осины. Смешайте ее с равным количеством вазелина и смазывайте пораженные места.

✿ От бессонницы смешайте 1 ст. ложку цветков ромашки, 1/3 ст. ложки листьев мяты перечной и 1/2 ст. ложки шишек хмеля. Залейте 1 ст. ложку сбора 1 стаканом кипятка, настаивайте под крышкой 15 минут. Процедите и выпейте все за 2 часа до сна.

✿ Замучила диарея? Очистите яблоко, залейте кожуру 1 стаканом кипятка, настаивайте 15-20 минут. Процедите и выпейте теплый настой. Помогает сразу.

**Чувствуете сильное желание съесть какой-то конкретный продукт - шоколадку, селедку или, может, погрызть семечек? Это организм дает вам знать, что ему чего-то не хватает.**

## ПОЧЕМУ Я ЭТОГО ХОЧУ? РАСПОЗНАЕМ СИГНАЛЫ ОРГАНИЗМА

**Т**яга к определенным продуктам может возникнуть, когда меняется настроение, погода или гормональный фон. Но если пищевое пристрастие затянулось, это повод задуматься. Особенно если вкус изменился внезапно.

### Сладкое

В сладостях содержится много глюкозы, которая участвует в синтезе гормона стресса - адреналина. В период нервных или умственных перегрузок легкоусвояемый сахар ментально «идет в расход», поэтому тело просит еще и еще. Причиной любви к сладостям нередко становятся и психологические проблемы. Пристрастие к сладкому также вызывают строгие диеты, гормональные сбои, а в некоторых случаях и наличие паразитарных инфекций.

Возможно, вам не хватает глюкозы, хрома, магния, фосфора, серы или важной аминокислоты триптофана. Если вы постоянно мечтаете о шоколаде, вам недостает конкретно магния. А если о выпечке - возможен недостаток витамина В.

**Что делать?** Торты и конфеты заменить натуральным медом, фруктами, сухофруктами, пастилой, горьким шоколадом с содержанием какао-бобов не менее 60%. Для восполнения энергии употреблять сложные углеводы: крупы, цельнозерновой хлеб. Чтобы хватало микроэлементов, добавлять в пищу печень (в том числе куриную), телятину, птицу, рыбу и морепродукты, цельно-зерновые крупы, бобовые, творог.

### Соленое

Частая потребность досаливать блюдо или желание перекусить, к примеру, селедкой или солеными орешками свидетельствует о том, что организм борется с инфекцией, а иммунитет снижен.

Вероятны сбои в работе мочеполовой системы - воспаление придатков, мочевого пузыря. Также данное пищевое предпочтение может

говорить об обезвоживании из-за длительных физических или эмоциональных нагрузок. Возможно, вам не хватает хлоридов, жирных кислот (например, омега-3) или солей натрия.

**Что делать?** Вместо обычной поваренной соли выбирайте нерафинированную морскую или розовую гималайскую. Регулярно ешьте рыбу (как морскую, так и речную), морепродукты, семечки и орехи (несоленые).

### Кислое

Когда хочется кисленького, значит, организм пытается повысить кислотность желудка из-за того, что вы питаетесь «тяжелой», плохо усваиваемой пищей. Тянет на лимоны и клюкву, продукты с высоким содержанием витамина С? Тело подает сигналы о назревающей простуде. Подобным вкусовым предпочтением также проявляются болезни печени и желчного пузыря, а также нехватка магния.

**Что делать?** Для восполнения дефицита витамина С съешьте дольку лимона, грейпфрута или киви, введите в свой рацион бруссельскую капусту, шиповник и клубнику, фасоль, зеленый горошек, редьку. Чтобы облегчить переваривание, ограничьте количество жирного, избегайте острой пищи.

### Горькое

Резкое изменение кулинарных предпочтений в сторону горчащих продуктов - таких как грейпфрут, редька, хрен - сигнализирует о «забитости» желудочно-кишечного тракта или интоксикации после не до конца вылеченного заболевания.

**Что делать?** Раз в неделю устраивайте разгрузочные дни, во время которых питайтесь легкой растительной пищей и пейте много жидкости. Обратите внимание на травяные чаи. Также с этой проблемой помогают справиться дыхательная гимнастика, посещение парной и физические нагрузки.



### Пряное, жгучее

Когда каждый прием пищи не обходится без большого количества перца, это значит, что желудок работает в замедленном темпе. Это также может быть признаком высокого уровня «вредного» холестерина, закупоривающего сосуды. А вот потребность в луке, чесноке и большом количестве пряностей говорит о проблемах с органами дыхания. В них содержатся фитонциды, которые борются с инфекциями.

**Что делать?** Ешьте меньше жирного, чтобы не перегружать желудок. Употребляйте пряности, но в умеренном количестве и не на пустой желудок.

### Молочное

Холодильник ломится от молочных продуктов? Организм требует кальция! Если же хочется именно творога, то, возможно, вам недостает триптофана.

**Что делать?** Чаще есть капусту (белокачанную, брокколи, китайскую) - она богата кальцием. Употреблять цельно-зерновые крупы, орехи, изюм, шпинат, птицу, телятину, бобовые.

### Копченое

До дрожи любите копченую рыбку или колбасу? Вам недостает насыщенных жиров, что грозит снижением уровня «хорошего» холестерина в крови, повышением риска инсульта.

**Что делать?** Употреблять не менее 2 ст. л. нерафинированного растительного масла в день, например, оливкового или льняного. Есть орехи - пекан, грецкий, фундук, пить кефир и ряженку.

**Бонусом, но факт: если вас тянет на соленое, возможно, вы беременны.**

Пчелиный мед - один из самых полезных продуктов на наших столах. А какой сорт считается наиболее целебным?



## ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА МЕДА

**З**а сутки одна пчела облетает около 14 тысяч цветков. Даже одно это делает мед ценным продуктом - хотя бы за те труды, которые пчелы ежедневно вкладывают в его добычу. А если говорить о его составе, то практически любой натуральный мед без преувеличения можно назвать универсальным природным лекарством. Хотя есть и некоторые отличия.

**Акациевый** - укрепляет организм, помогает при нарушениях сна, желудочно-кишечных и почечных проблемах, заболеваниях желчного пузыря и желчевыводящих протоков.

**Горный** - также прекрасное общеукрепляющее средство. Помогает выводить из организма соли и токсины, улучшает состояние при стрессах, гормональных сбоях, сердечно-сосудистых заболеваниях, болезнях почек, печени, желудка.

**Гречишный** - содержит железо, что делает его незаменимым при малокровии. Восстанавливает организм после кровопотерь (в том числе после обильных месячных). Показан при заболеваниях ЖКТ, дыхательной системы. Укрепляет сердце и сосуды, а при наружном применении лечит трофические язвы, гнойные раны, фурункулез и другие кожные заболевания.

**Донниковый** - мощный природный антисептик, поэтому применяется при гнойно-воспалительных процессах. Он ускоряет зажив-

ление ран, одновременно дезинфицируя ткани и усиливая регенерацию клеток.

**Каштановый** - тоже обладает выраженными обеззараживающими свойствами и подходит для обработки ран, горла и полости рта при ангине. Полезен при сердечно-сосудистых заболеваниях и расстройствах пищеварения, способствует выделению желчи и усиливает аппетит. Улучшает состояние при тромбозе, варикозном расширении вен. Показан при простуде, заболеваниях дыхательных путей и почек.

**Липовый** - отличное жаропонижающее, а также потогонное средство, эффективное лекарство при ангине, бронхите, трахеите, бронхиальной астме. Укрепляет сердечную мышцу, снимает воспалительные процессы в ЖКТ, полезен при болезнях почек, желчевыводящих путей и многих гинекологических заболеваниях. Может применяться для лечения гнойных ран и ожогов, поскольку обладает обеззараживающим действием. При простуде 2 ст. л. липового меда растворите в стакане теплого молока. Пейте перед отходом ко сну.

### Натуральный скраб для губ

**З**имой часто обветриваются и шелушатся губы. Сделать их более ухоженными, а главное, здоровыми поможет натуральное косметическое средство - медовый скраб.

→ Смешайте 1 ст.л. любого меда, 1 ч.л. сахара и 1/2 ч. л. оливкового масла. Нанесите на губы и легко помассируйте, после чего ополосните теплой водой.

**Луговой** - вкусное лекарство для тех, кто страдает гастритом или другими проблемами ЖКТ.

Кроме того, такой мед ослабит головную боль, успокоит, поможет быстрее уснуть.

✓ *Употреблять мед нужно за час-полтора до еды, чтобы он проявил все свои целебные свойства. Не глотайте его сразу - минут 20 подержите во рту, пока он не рассосется, как конфетка. Рекомендованные ежедневные нормы (если нет противопоказаний, которые следует оговорить с врачом): взрослым - до 100 г, детям - 30-40 г.*

### Жуйте на здоровье!

Крайне полезен мед в сотах - ведь это стопроцентно натуральный продукт, законсервированный в природной таре из пчелиного воска.

При пережевывании меда в сотах очищаются зубы и дезинфицируется полость рта, а организм укрепляется и омолаживается.

### Не нарваться на подделку

Некоторые недобросовестные продавцы меда для увеличения массы раз-

бавляют его водой, сахарным стропом или добавляют сахар, крахмал. Как же выявить подмену?

☀ Нанесите немного меда на бумагу. Появился мокрый развод? Значит, его разбавили водой.

☀ Опустите в мед грифель химического карандаша. Если он посинел, в составе есть вода или сироп.

☀ Поместите в мед свежий хлебный мякиш. Если через 10-12 минут хлеб не затвердеет, в мед добавлен сахарный сироп.

☀ Размешайте 1 ч. л. меда в воде и капните туда несколько капель йода. Посиневший раствор говорит о том, что в меде присутствуют мука или крахмал.

☀ Растворите 1 ч. л. в теплой воде и подождите час. Если выпал осадок - мед ненатуральный.

### Как хранить?

Не держите мед в посуде из металла. В ней он окисляется и теряет часть полезных качеств, а в худшем случае даже может вызвать отравление.

Если собираетесь добавить его в чай или горячее молоко, подождите, пока напиток остынет, или ешьте вприкуску: при температуре выше 40 градусов мед теряет свою ценность и становится просто сладкой добавкой к чаю.

«Пчелиное золото» не должно замерзать или плавиться. И высокая, и низкая температуры уничтожают его полезные свойства. Хранить мед лучше всего при средней температуре от 14 до 18 градусов.





## КЕЙТ БЛАНШЕТТ:

### «Я МОГУ НАПИСАТЬ ИНСТРУКЦИЮ — КАК БЫСТРО ВЫЙТИ ЗАМУЖ»

Эта актриса способна украсить любой фильм, будь то всем известные «Властелин колец» (Галадриэль), «Золотой век» (королева Елизавета I), «Индиана Джонс и Королевство хрустального черепа» (агент Ирина Спалько), недавно вышедший на экраны «Тор: Рагнарёк» (богиня смерти Хела) или «8 подруг Оушена», который мы увидим в новом году. В профессии для нее нет ничего невозможного: ее даже прозвали «хамелеоном» за умение перевоплощаться. Эта невероятная женщина, обладательница двух премий «Оскар» и осиной талии, не обращает внимания на свой возраст — 48 лет и не парится, если не успевает приготовить ужин семье, в которой они с мужем растят троих сыновей и приемную дочь. И, как оказалось, обладает невероятной силой духа, чтобы справиться даже с самыми опасными сплетнями...

— Прямо накануне нового года вы с Эндрю отметили 20-ю годовщину со дня свадьбы...

— Да, самой не верится. Неужели 20?! Кажется, вчера только поженились. А сколько всего было за эти годы: рождение детей, работа, переезды из Англии в Австралию и из Австралии в Америку. Сейчас мы живем в Нью-Йорке, вернее, в далеком его пригороде, в деревне. Потому что в городах стало шумно и тягостно в прямом и переносном смысле. А мой муж — писатель, ему вообще необходима тишина и покой. Наши с Эндрю отношения все время меняются: от тихой радости до каких-то довольно нервных периодов.

Как-то журналисты написали, что муж мне изменяет. (Эндрю заметили в обнимку с 27-летней актрисой Хэрриет Дайер — Прим. ред.) К счастью, как только фотографии появились в прессе, Хэрриет практически сразу мне написала: «Кейт, это все брехня». А муж негодовал. Ведь они с Хэрриет дружны много лет. Да-да, дружны, и ничего более. Я доверяю Эндрю на все сто. Как и он мне. Главная сила наших с Эндрю отношений — в честности и доверии. А если верить всему, что пишут папарацци, можно и с ума сойти. К тому же, мы оба — самодостаточные личности. Партнеры, а не соперники. И муж, вопреки слухам, вовсе не завидует моей

успешной карьере и не считает, что пребывает в тени моей славы. Его успех — мой успех, а мой — его. И мы оба это, к счастью, понимаем. А иначе и правда могло бы всякое случиться. Среди звезд немало тому примеров... Но Эндрю — моя вторая половинка. Я снова и снова влюбляюсь в него, всякий раз, когда он, например, меня смешит. И да, отношения наши, как я уже сказала, меняются, но всегда остаются уважение, нежность и чувство юмора. Без них никуда!

— У вас с Эндрю была любовь с первого взгляда?

— Не совсем. После нашей первой встречи в 1996 году я подумала, что он наглый и бесцеремонный, а он про меня — что я замкнутая и надменная. Короче, мы совсем друг другу не приглянулись. Но продолжили время от времени встречаться у общих друзей. И вот однажды поцеловались за игрой в покер. До сих пор не понимаю, как это произошло! (Смеется.) Потом мы встречались дня три подряд, и я для себя решила, что выйду за него замуж. А через три недели Эндрю сделал мне предложение.

— Вот это скорость! Вам можно давать мастер-класс «Как получить предложение руки и сердца меньше чем за месяц»!

— Да, я могу инструкцию написать! Все очень просто. Я приготовила Эндрю ужаснейший ужин. Как сейчас помню, нафаршировала форель грецкими орехами и сыром из козьего молока. Он все это послушно съел и сделал предложение. Мне кажется, в этот момент у него были галлюцинации и он точно был не в себе. (Смеется.) Так что, дорогие мои, хотите замуж? Отравите жениха своей стряпней, и он попадет к вам на крючок. И в бреду вам точно сразу же предложит и руку, и сердце, и всего себя целиком и по частям! (Смеется.)

— Кейт, вы чудесно выглядите! Впечатление, что молодете не по дням, а по часам... Наверно вы никогда и не задумывались о пластических операциях, которые так популярны в Голливуде?

— Ох, никак не могу привыкнуть к такого рода комплиментам. Никогда не считала себя красавицей и в совсем далеком прошлом, например в школьные годы, была не самой симпатичной. Более того, была очень застенчивым и пугливым ребенком... Никакой пластики не было и не будет в моей жизни! Да, конечно, любой женщине, а особенно актрисе, всегда хочется хорошо выглядеть. Но я никогда не «ставила» на свою внешность и только лишь внешность. Скорее, мне важно было работать, развивать свой талант и стремиться стать лучше как человеку, нежели каждую секунду сходить с ума по поводу внешнего вида. Более того, если бы я, предположим, когда-то и захотела сделать пластику, то, поверьте, мой муж сразу бы со мной развелся. (Смеется.) Он предпочитает натуральную красоту и минимум косметики.

— Говорят, на съемках недавно вышедшего на экраны «Тор: Рагна-

**рёк» вы каждое утро начинали день с йоги...**

— Необходимость быть в отличной физической форме — одно из главных преимуществ участия в таких проектах. К нагрузкам в кино мне не привыкать, но «Тор: Рагнарёк» даст фору всем фильмам. Пришлось, конечно, поднапрячься, чтобы заниматься какими-то безумно сложными (для меня), но и интересными техниками ведения боя и умением управляться с разным оружием.

**— Представляю себе, в каком восторге были ваши дети, когда смотрели на вас в «Тор: Рагнарёк». Это же вселенная Марвел, комиксы, супергерои — не ваша, прямо скажем, территория. Но вы здорово справились!**

— Мне было страшно интересно сыграть злодейку, и да, особенно доволен мной старший сын Дэшилл Джон. Он давно интересовался, почему это я никак не снимусь в настоящем блокбастере. Кажется, моя карьера его всегда интересовала больше, чем меня саму! Я ему напоминала о «Властелине колец» — мол, чем тебе не блокбастер? А он — нет, там у тебя совсем маленькая роль. Вот как серьезно-то все! (Смеется.)

А младшим, Роману Роберту и Игнатиусу Мартину, работа мамы, по-моему, особенно пока и не интересна.

**— Два года назад в Америке вы удочерили маленькую девочку. Что вас с мужем к этому подтолкнуло?**

— Мы с Эндрю думали об усыновлении много лет, еще после рождения первого ребенка. Нашим сыновьям повезло: любящие родители, возможность учиться, родной дом — все для них. А ведь в мире много детей, лишенных семьи, любви и заботы. Нам всегда хотелось помочь таким детикам-сиротам. В моей родной Австралии мы не захотели пройти через процесс усыновления: там он очень медленный и требует колоссальной бумажной волокиты. Поэтому, удочерение произошло в США, где с этим чуть проще. Теперь у нас полный состав — есть и мальчики, и девочка. Сыновья, кстати, в Эдит Вивиан тоже души не чают. Наша крошка в самом деле прелестна!

**— Вы строгая мама?**

— Должна признаться, да. Особенно для мальчишек. Мне, конечно, не нравится быть «злым полицейским», но приходится. Я считаю, что идея быть

только на дружеской ноге с детьми не всегда себя оправдывает. Все-таки дети должны понимать, что такое уважение к взрослым и их опыту, советам, должны держать определенную дистанцию. Их нужно учить ответственности, честности и справедливости. Мы с Эндрю всегда готовы их выслушать и поддержать. Но временами нужно быть строгими, чтобы они поняли: существуют определенные правила и их надо придерживаться. А еще я им рассказываю, какие они счастливики. Вот, скажем, я плохо помню свое детство. Наверное, потому, что потеряла папу в 10 лет: он умер от сердечного приступа. Кажется, в тот мрачный день и закончилось мое детство. До сих пор не представляю, как мама справилась. Ей пришлось много работать, чтобы вырастить нас троих. До смерти папы она была учительницей в школе. После ушла оттуда и стала работать в компании по застройке земли, чтобы нас прокормить и дать образование. Хорошо, что с нами жила бабушка. Не знаю, что бы мы делали без ее помощи.

**— Как же вам самой удается жить в таком ритме — четверо детей, работа?**

— Давайте развеем миф о том, что можно успеть все и быть идеальной. Это неправда! Я обожаю проводить время с детьми: играть с ними, отвезти в школу, готовить им обед и ужин. Но при этом мне важна моя работа и карьера. Что в этом стыдного? Ну не приготовила я сама детям ужин, не успела — и купила пиццу. Это значит, что я плохая мать? Мне кажется, наоборот, я для них хороший пример, что можно и иметь семью, и добиваться успеха в карьере. Не скрою, бывают дни, когда все наваливается как снежный ком. Но я не переживаю, спокойно извиняюсь перед родными или друзьями: «Дорогие мои, простите, сегодня не мой день». Да, именно так, все очень просто. Зачем лишние нервы и стресс? Мои близкие знают, что я делаю все возможное и готова за них горы свернуть.

**— И что, всегда берете детей на съемки?**

— Да, не люблю расставаться с семьей. Например, когда снимали «Жасмин» Вуди Аллена в Сан-Франциско, мы были там все вместе. Я была дико рада возможности наконец поработать с Вуди, он же легенда! Поэтому когда он позвонил мне первый раз с этим предложением, я согласилась ровно

через минуту. Работа в «Жасмин» была тяжелой, всепоглощающей. Ведь моя героиня переживает сложный период в жизни, боится стареть, терять статус в обществе, впадает в депрессию. Принимает таблетки, злоупотребляет алкоголем. Я постоянно себе повторяла: «Кейт, не опозорь себя и Вуди!» (Улыбается.) В общем, съемки так действовали на мою психику, что я не спала по ночам. Единственное, что спасало, — то, что вечерами после длительного съемочного дня я приходила домой, готовила ужин семье, делала с детьми уроки. И понимала, как же я счастлива!

**— За эту роль вы получили «Оскар». Вам не впервой: была еще и победа за роль второго плана в «Авиаторе» Мартина Скорсезе. Что вы чувствуете, когда получаете заветную статуэтку?**

— Я могу быть настоящим пессимистом — скажем, выиграть «Оскар» и, уходя со сцены, первым делом подумать: ну все, это была вершина моей карьеры и больше мне ничего хорошего не светит. (Смеется.) Я очень критично отношусь к своей работе. Зато пинки, которые сама себе даю, позволяют пессимизм успешно преодолеть.

**— У вас в семье есть новогодние традиции? Какие подарки вы дарите друг другу на праздники?**

— Я всегда паникую при выборе подарков. Слишком много вокруг них суеверия. Но не волнуйтесь, дети остаются довольны. А я обожаю их подарки. Когда они сами что-то мастерят — фигурки из спичек, глины, рисунки. Нет ничего лучше, чем ручная работа в исполнении вашего ребенка. (Смеется.) А вот Эндрю стоило бы поработать над выбором подарков для меня. Уж очень он любит вручать мне пылесосы, миксеры или утюги. Бытовую технику, innymi словами. Наверное, это тонкий намек на то, что неплохо бы стать лучшей хозяйкой? (Смеется.) Хотя он знает, что это бесполезно. Если выдается редкая свободная минутка, я скорее посплю, чем на кухню помчусь. Я не помню, когда последний раз хорошо высыпалась. Или же попробую заняться новым хобби. Оно обязательно должно быть даже у самой занятой женщины — что-нибудь для души. Вот недавно стала осваивать икебану — традиционное японское искусство компоновки срезанных цветов в специальных сосудах. Очень расслабляет — всем советую!



С мужем





## НАЙТИ ЛЮБОВЬ В 30, 40, 50

**Циники утверждают: если женщина не вышла замуж до 35 лет, то уже не стоит и пытаться. Какая ерунда! Судьба может постучаться в вашу дверь когда угодно.**

**Ч**ем старше мы становимся, тем сложнее впустить в свою жизнь нового человека. Возраст подкидывает нам новые препятствия, которые нужно преодолеть в поисках любви.

### 30+

В этом возрасте вы уже ощущаете себя взрослой женщиной, которая отлично знает, чего хочет от жизни в целом и от мужчин в частности. Вы более реалистично смотрите на отношения и не предъявляете завышенных требований.

И все же... Женщину за 30 часто оглушает звон ее биологических часов. Она прекрасно понимает: чем дальше, тем сложнее будет забеременеть и родить здорового ребенка. Она боится не успеть и мечтается в поисках достойного кандидата в мужа. Эта смесь решительности и отчаяния отпугивает мужчин.

Многие женщины в этом возрасте уделяют особое внимание своей карьере. Они штурмуют новые вершины, засиживаются допоздна в офисе, а когда возвращаются домой, то сил остается только на ужин, душ и телевизор. На личную жизнь попросту не хватает времени.

Карьерные успехи и финансовая независимость делают женщину самостоятельной. Пожалуй, даже слишком... В результате, в отношениях с мужчинами она часто пытается доминировать и навязывать свое мнение. Большинство пред-

ставителей сильного пола стараются держаться подальше от таких «генералов в юбке», они ищут спутницу более женственную.

Поэтому успешным тридцатилетним женщинам нужно помнить о том, что в сознании большинства мужчин женственность значит мягкость, податливость, нежность, тактичность, заботливость. Командирские замашки лучше оставлять на работе, а в личной жизни нужно продемонстрировать готовность к компромиссу и умение договариваться.

### 40+

В этом возрасте у женщины за плечами уже есть опыт серьезных отношений, и это делает ее умнее, мудрее и терпеливее.

И все же... Далеко не все прошлые опыты были счастливыми. Развалившийся брак и неудачные романы оставляют шрамы в душе. Уже сложнее решиться на новые отношения, потому что женщина слишком хорошо помнит, как бывает больно, когда тебя предают, бросают, обманывают или просто не замечают. Одиночество кажется более безопасным.

Меняется внешность: лишние килограммы, морщинки, седина - возрастные изменения уже видны невооруженным глазом, и это лишает женщину уверенности в себе. Низкая самооценка мешает ей проявлять инициативу в отношениях с мужчинами. Хуже того - она не все-

гда замечает авансы, которые раздают заинтересованные кавалеры. Слишком глубоко в подсознание въелась мысль «ну кому я теперь нужна...».

Сужается круг общения - все подруги замужем и воспитывают детей, а кто-то уже и внуков. Большинство знакомых мужчин тоже либо давно женаты, либо вообще не годятся в мужа. Новым знакомствам и ухажерам просто некуда взяться.

Поэтому так важно вести активный образ жизни, осваивать новые хобби, ездить в путешествия, общаться с новыми людьми. Когда все дни у вас расписаны на неделю вперед, вы чувствуете себя увереннее. Положительные эмоции лишь добавляют вам привлекательность, а новые знакомства могут оказаться судьбоносными.

### 50+

Дети выросли, у них своя жизнь. Есть квартира, дача, на работе все спокойно. Теперь появилось больше свободного времени, и хочется разделить его с кем-то близким и родным.

И все же... Многие взрослые дамы привыкли жить заботой о детях и внуках. Все ресурсы уходят на решение чужих проблем. Женщина и не помнит уже, как это; жить своей жизнью, иметь собственные увлечения и хобби, тратить деньги на себя. И это серьезное препятствие на пути к личной счастью.

В нашей стране считается, что в этом возрасте уже нужно думать о воспитании внуков, а не мечтать о любви и отношениях. Если женщина пытается флиртовать и знакомиться с мужчинами, на нее косо смотрят. На сайтах знакомств большинство ровесников ищут подруг на 10-20 лет моложе себя. Вот и получается, что знакомиться негде и не с кем. Иногда кажется, что и незачем. За годы одиночества появилась привычка к вольной жизни. Не нужно ни перед кем отчитываться, нет необходимости лететь вечером домой, чтобы готовить ужин, а в квартире царит идеальный порядок. Все знакомо, привычно и комфортно. А если в доме появится новый человек, то весь бытовой комфорт придется выстраивать заново.

Поэтому так важно развивать гибкость в привычках и взглядах - тогда будет проще пустить в свою жизнь нового человека. Каждую неделю, каждый день старайтесь делать что-то новое и знакомое: приготовьте интересное блюдо, освоите современный электронный гаджет, по-новому уложите волосы, переставьте мебель в квартире. Если вы будете готовы к переменам, то они не заставят себя ждать.

**Принято считать: дети - наше продолжение, отрада, отдушина. Но бывает и так, что они переходят нам дорогу и становятся препятствием на пути.**

**Я** родила Катю в 18 лет. Все говорили: рано, не нагулялась еще. Но я никого не слушала. Мы с мужем не могли наглядеться на свою красавицу. А когда гуляли с ней на улице в коляске, прохожие головы сворачивали. Некоторые даже подходили и напрямую говорили: «Какая красивая у вас девочка, глаз не оторвать!»

Впрочем, Катина красота не с небес свалилась. Мы с супругом оба были под стать: молодые, видные. Дочь стала нашим логическим продолжением. Уже с ее детства мы мечтали, как поведем Катю на балы-ные танцы или на художественную гимнастику, а может, сразу на конкурс красоты. Все так и произошло - кружков в жизни дочери было много - только водила я ее туда одна. Саша погиб, когда Кате исполнилось пять. Пережить горе мне помогла одна лишь мысль: у меня есть моя девочка, я должна жить ради нее. Я осталась вдовой в 23 года...

Катюша росла заласканным ребенком. Всю свою любовь, тепло, нежность я отдавала дочери, и она, как цветок, распускалась от такого ухода. Когда боль от потери мужа чуть утихла, я невольно стала задумываться о том, чтобы наладить свою личную жизнь. Но как? Не навредит ли это Кате? Не будет ли ей больно? Собственное счастье было решено отложить на неопределенный срок.

Время шло... Катюша выросла, вскоре отбоя не стало у нее от поклонников. Я только успевала давать дочери советы: как поступить, кого привечать, а кого не стоит, как не наделаться глупостей. Не раз замечала, что было в ее поведении что-то потребительское. Катя, пользуясь красотой, завоевывала сердца сверстников просто так, для коллекции. О чувствах других людей она и не думала.

Когда дочери исполнилось 20, я встретила Игоря. Решила, что пора бы уже перестать ее опекать - хватит, достаточно. Катя отнеслась к новости о моем поклоннике настороженно. Сначала даже не поверила. «У тебя? Мужчина? Ты шутишь?» - спросила она меня, видимо, уже не считая за женщину. А ведь мне было всего 38 лет, Игорю - 40. Мы познакомились на концерте, куда я пришла с подружкой, а он с другом. Завязалось общение.

Чуть ли не с первого дня знакомства я стала думать, как познакомиться Игоря с Катей. Все-таки мне



## ДОЧЬ СТАЛА СОПЕРНИЦЕЙ

было далеко не все равно, как дочь примет избранника. Ее мнение всегда было для меня на первом месте. Сначала она вообще в штыки восприняла идею о совместном вечере. «Нужен мне тут твой старикашка!» - заявила дочь, видимо, считая, что в 40 лет жизнь уже заканчивается. Лишь долгие уговоры и мои слезы убедили ее пойти на встречу. В один из вечеров Игорь пришел к нам в гости.

Красивый, подтянутый, пахнущий дорогим парфюмом - я была уверена, что любимый произведет хорошее впечатление на Катю. Мне даже показалось, что она оттаяла. К моему удивлению, дочь весь вечер мило прощелбетала с ним, а уже в дверях пригласила заходить почаще. Я была на седьмом небе от счастья! Неужели все сложилось, и моему счастью не станут препятствовать?

С тех пор в нашей жизни как будто бы все наладилось. Игорь стал бывать в гостях, подолгу засиживаться. У них с дочерью нашлись общие темы для бесед, чему я была очень рада. Да и у самой Кати начала складываться личная жизнь. Однажды дочь нехотя призналась, что у нее есть возлюбленный, но познакомиться с ним она пока не хочет. Ну что же - главное, что остепенилась. А уж до знакомства дело дойдет.

Как-то раз Игорь должен был забежать к нам на ужин, но я задерживалась на работе. Позвонила ему,

предупредила, что буду не раньше девяти вечера. Он расстроился, но отнесся с пониманием и пообещал подождать. К счастью, начальник не стал меня третировать и отпустил раньше. Я еле-еле открыла дверь: в одной руке был торт к чаю, в другой сумка и счета из почтового ящика. Зашла в темную прихожую. В квартире было тихо. Я засомневалась, что Игорь у нас, но нащупала на вешалке знакомую куртку. Что-то заставило меня оставить все вещи на тумбочке, снять обувь и бесшумно пройти по комнатам. В собственной спальне я увидела картину, от которой у меня похолодело внутри. На краешке кровати сидела Катя, обнимая какого-то мужчину. Какого-то? Знакомый свитер, брюки, коротко стриженный затылок... Это был Игорь. Дочь, увидев меня в дверях, никак не отреагировала. Представление продолжалось еще несколько минут, пока не очнулся Игорь. Увидев меня, он не на шутку перепугался, пытался объяснить все, что я тут увидела. Но его словам я верила меньше, чем собственным глазам. Катя встала с кровати, подошла ко мне вплотную и произнесла: «Было твое - стало мое. Прости».

С того вечера прошло чуть больше месяца. Все это время я живу в съемной квартире. Катю пока видеть не могу, бывшего возлюбленного тем более. И все пытаюсь понять, что же меня больше ранит: предательство Игоря или собственной дочери? Наверное, все же второе. Девочка, которой я целовала пяточки, уберегала от всех бед, желала лучшей жизни, просто растоптала меня. Кто ее так воспитал, кто вырастил это чудовище? Неужели я?..

**Мария Р.**

**Игорь пытался мне все объяснить, но его словам я верила меньше, чем собственным глазам. Дочь же подошла ко мне и произнесла: «Было твое - стало мое. Прости».**

## Человек-легенда



# ДМИТРИЙ ХВОРОСТОВСКИЙ

## ОПУСТЕЛА БЕЗ ТЕБЯ ЗЕМЛЯ...

**Много лет назад гадалка предсказала юному Дмитрию Хворостовскому: «Ты станешь знаменитым, дважды женишься, у тебя появится много детей. А еще тебя ждет серьезная болезнь...» Как в воду глядела.**

**С**емья, поклонники, друзья - все до последнего верили, что Дмитрий справится с коварной болезнью. Он сам ни на минуту не давал усомниться в том, что так и будет. Боролся до последнего, улыбаясь, выступая, находясь со своей семьей. Но увы, есть в жизни вещи, которые мы не можем изменить.

### НЕУГОМОННЫЙ РОКЕР

Петь Дима начал в 4 года. Большую роль в этом сыграл отец, обладавший великолепным баритоном и часто дававший сыну послушать коллекцию имеющихся у него пластинок. Мальчик ими восхищенно заслушивался! Среди них были народные песни и романсы, которые ребенок с удовольствием начал исполнять сам.

Вечерами Александр Степанович садился за рояль и вместе с женой, Людмилой Петровной, исполнял любимые произведения. Дима

смотрел на родителей заворуженно...

Все пророчили юному Хворостовскому карьеру великого пианиста, но он решил иначе. Выучился на преподавателя музыки, затем поступил в Красноярский институт искусств на факультет вокала. Правда, примерным студентом никогда не был. Увлёкся тяжелым роком, начал играть в группе «Радуга», не отличавшейся мелодичным звучанием. Мог запросто прогулять занятия в институте, если накануне было выступление или очередной загул с приятелями. Думал даже бросить учебу, но, к счастью, этого не сделал. Как чувствовал: это все шелуха, повзрослеет - и найдет свое истинное призвание.

### ЛЮБОВЬ И ПРОЧИЕ ПРИЯТНОСТИ

Окончив институт, Дмитрий решил: его услышат не только на родине, но и в Европе. Не жалея сил, участвовал в международных кон-

курсах, и одно из его выступлений однажды «выстрелило». Это случилось в 1989 году в Кардиффе. Жюри присудило ему главный приз, а один из судей восхищенно произнес: «Да это же новый Лучано Паваротти!»

С этого момента Хворостовского с распростертыми объятиями ждали на главных оперных сценах мира. Поклонники скупали билеты на его выступления, а женщины не давали прохода. Еще бы: мало того что талантливый, так еще и красавец! Даже, рано появившаяся седина не портила Дмитрия, а придавала его образу мужественности.

Но сердце Хворостовского уже было занято. В 1991 году он женился на своей возлюбленной Светлане. Его не смутило наличие у женщины ребенка от первого брака, не остановили и слухи о ее чрезмерной любвеобильности. Он просто поддался чувствам. В браке родились близнецы - сын Данила и дочь Александра. А уже в 1999 году прогремел развод. Дмитрий узнал о неверности жены и не смог простить предательство...

Долгий бракоразводный процесс отнял у него львиную долю имущества и здоровья - из-за переживаний у певца открылась язва. Но впереди его ждало вознаграждение за все испытания - новая любовь.

### ЕГО ФЛОША

Флоранс Илли, она же Флоранс Хворостовская, она же просто Флоранс... Наполовину француженка, наполовину итальянка. Женщина, изменившая жизнь Дмитрия. Пока-завшая, что значит любить по-настоящему.

В 2003 году у пары родился сын Максим, еще через 4 года дочь Нина. Флоранс полюбила и Россию. Она выучила русский язык, стала тихой гаванью Хворостовского и его правой рукой. Сопровождала мужа на гастролях, помогала на репетициях, часто выступала вместе с ним - Флоранс тоже певица.



**Родители видели в своем сыне будущего пианиста, но судьба распорядилась иначе, подарив ему чудесный голос**

Она же посоветовала супругу быть честным с поклонниками, когда летом 2015 года ему поставили неутешительный диагноз: злокачественная опухоль мозга. Пришлось отменить ближайшие выступления и начать лечение.

Дмитрий давно стал замечать неладное. Его мучили головокружения, часто заплетался язык, шатало из стороны в сторону. Сначала думал - банальное переутомление. Но все оказалось куда страшнее. Дмитрий был потрясен. Неужели все кончено? А сколько всего он еще не успел сделать... Стоп! Не рано ли он сдаётся?

### ПРЕВОЗМОГАЯ СЕБЯ

Внутренняя слабость длилась недолго. Пусть не ради себя, но ради своей семьи - родителей, любимой жены, детей - он должен выкарабкаться. В конце концов, это неплохой стимул, чтобы пересмотреть жизненные ценности. Хворостовский тогда признался, что, оказывается, ранее никогда особенно и не страдал. Все познается в сравнении...

Первое важное решение, которое принял Дмитрий, - жить полноценно, как и раньше. Да, это было непросто, тем более, что врачи назначили ему химиотерапию для медикаментозного лечения опухоли. Но Хворостовский понимал: у него будет шанс выкарабкаться, только если он не станет потворствовать болезни.

Сначала артист возобновил домашние занятия вокалом, потом вспомнил про физические упражнения, с помощью которых всегда поддерживал форму. Голос дрожал, руки не слушались, но он не сдавался. Вскоре стал приезжать и на репетиции. Коллеги со страхом смотрели на его попытки делать все так, как будто и не было этой страшной болезни. Дмитрий не давал себе ни единого послабления. В начале одного из выступлений он должен был спуститься по большой лестнице. Ему предлагали внести изменения и выйти из-за кулис, но Хворостовский отказался. Преодолевая страх, сделал эти несколько важных для него шагов, еще раз доказав, в первую очередь самому себе: он может, он еще силен.

В сентябре 2015 года Дмитрий впервые после известия о болезни выступил на сцене - вместе с Анной Нетребко. Это была опера «Трубадур», исполненная в нью-йоркской Метрополитен-опера. Еще через месяц он представил благотворительный концерт «Хворостовский и друзья». Этот проект был призван помочь, в том числе, больным детям. Ведь теперь Дмитрий и



**Флоранс стала для Дмитрия другом, любимой женщиной, соратницей. В ней он видел свой идеал супруги**

сам знал, как это непросто - бороться с недугом.

### С НАДЕЖДой НА ЛУЧШЕЕ

Увы, несмотря на все усилия, время от времени болезнь вновь напоминала о себе. Так, осенью 2016 года пришлось отменить ряд постановок, чтобы сосредоточиться на лечении. Врачи настаивали: артисту нужно больше думать о здоровье, беречь себя. Но разве Хворостовского можно остановить? Результат - пневмония, ко-



**Первый брак стал для певца хорошим уроком. Он понял: предательство не сможет простить никогда**

торую певец заработал после концерта в Петербурге в декабре.

Последний концерт Дмитрия Хворостовского в его родном Красноярске прошел 2 июня. Его он отменить не мог. Наверняка в мыслях у певца мелькнуло: «А вдруг больше не придется здесь выступить?» К публике он действительно вышел в не лучшем виде - поврежденное плечо, хромота, изможденный вид. Зрители заметили у артиста и проблемы с дикцией. Но как он пел! Возможно, так, как никогда раньше. Теперь в его голосе звучала бесконечная благодарность за поддержку, которую он ощущал от каждого пришедшего на выступление человека. Прямо на сцене Дмитрию было присвоено звание почетного гражданина Красноярского края. А он ответил: «Я должен был вернуться, потому, что я люблю вас и это мой город». Говорят, после этих слов Хворостовский не смог сдержать слезы...

Про свой родной Красноярск певец не забыл. Понимая, что ему остается недолго, Хворостовский попросил кремировать его тело, а прах разделить на две части. Первую захоронить в Москве, а вторую - в Красноярске.

Артиста не стало 22 ноября 2017 года. Ему было всего 55 лет... Как мало! И, в то же время, как много он оставил после себя - талантливых детей, музыку, свой голос на аудиозаписях, этот знаменитый баритон и тихое «Опустела без тебя земля...», которое с недавних пор в его исполнении звучит особенно трагично.

# У АНДЖЕЛИНЫ ДЖОЛИ РОМАН С КАМБОДЖИЙСКИМ РЕЖИССЕРОМ

За те полтора года, что прошли с момента развода Анджелины Джоли с Брэдом Питтом, актрисе неоднократно приписывали новые романы, однако ни один из них пока не подтвердился. Сама Джоли не раз говорила, что пока не готова к новым отношениям и сейчас все время посвящает детям и работе. Однако в последнее время Анджелина стала активнее выходить в свет и, как утверждают инсайдеры, недавно начала встречаться с камбоджийским режиссером и музыкантом Прачем Ли.



По словам близких к актрисе источников, с Ли она познакомилась во время работы над фильмом «Сначала они убили моего отца». Недавно Анджелина представила нового возлюбленного детям, с которыми Прач достаточно быстро нашел общий язык.

Официально отношения с Прачем Ли Анджелина Джоли никак не комментируют. Другие же инсайдеры утверждают, что актриса и режиссер просто друзья и что еще какое-то время Джоли не планирует начинать новые романы.

# АКТЕР ИЗ “ЧУДАКОВ” АБРЕК ПХАЛАДЗЕ СКОНЧАЛСЯ В ТБИЛИСИ



В Тбилиси на 98-м году из жизни ушел заслуженный артист Грузии, известный актер театра и кино Абрек Пхаладзе, запомнившийся зрителям по роли врача Ношревана Кучухидзе в комедии Эльдара Шенгеля «Чудаки».

О смерти артиста в социальных сетях пишет внучка Абрека Пхаладзе, известная грузинская певица и актриса Нуца Шаншиашвили.

«Скончался мой гениальный дедушка, легенда Абрек Пхаладзе, который перенес войну, концлагерь, остался в живых и в итоге стал уникальным йогом, учителем. Помню, как он говорил мне: “Я знаю, когда я должен оставить этот мир, и пока я здесь, я многих должен научить и

передать мою технику мудрости и йоги”. Он был уникальным актером», — пишет на своей странице в Facebook Шаншиашвили.

Абрек Пхаладзе родился 10 октября 1920 года. Служил актером Тбилисского театра юного зрителя имени Нодара Думбадзе и Государственного драматического театра имени Шота Руставели.

Абрек Пхаладзе сыграл в таких кинокартинах, как «Райские птички», «Письмо елям» и «Великий поход за невестой» Годердзи Чохели, «Время нашего детства» Зураба Тутберидзе, «Трудное начало» Тенгиза Магалашвили, «Три дня знойного лета» Мераба Кокочашвили и многих других фильмах.

# СКОНЧАЛСЯ МИХАИЛ ДЕРЖАВИН

Утром 10 января стало известно о кончине народного артиста России Михаила Державина. Актер умер на 82-м году жизни после продолжительной болезни. О его смерти сообщили в Московском академическом театре сатиры, где он работал с 1964 года.

Советским телезрителям Михаил Державин запомнился, в частности, как пан Ведущий из юмористической передачи «Кабачок “13 стульев”». Развлекательная программа, в которой артист снимался в 1970-х, стала самым продолжительным по количеству серий и общему эфирному времени телешоу в СССР. Державин получил известность как киноактер благодаря одной из главных ролей в музыкальной комедии «Трое в лодке, не считая собаки» Наума Бирмана по одноименной повести Джерома К. Джерома. Лента вышла в 1979 году. В

1980-х Державин редко появлялся на киноэкранах, но в 1990-х снимался в комедиях режиссера Анатолия Эйрамджана («Бабник», «Моя мо-

рячка», «Жених из Майами», «Третий не лишний», «Импотент», «Примадонна Мэри») и в фильме Аллы Суриковой «Чокнутые».



# Ваш любимый сканворд

						"Тусар. баллада", Жермон				"Айвенго", автор			
Концы рукавов	Исполнитель		Оружие скорпиона		Контрольная		Болотная дичь	...Магомаев		Лидер партии			
			Одногодок										
Письменный...	Товары в массе				Воззвание		Приток Оки	Съезда		Обувь с голенищем			
"...Петра Великого"	 <p><b>1</b></p> <p><b>1</b></p> <p><b>Актер Сергей...</b></p>												
					Монета Лаоса		Скейт с рулем						
					Войско		1	Сфера		Зрелый вилок	Причина		Парный танец
							Глуб. место на реке						
							Альфа и...						
Зажим для белья	"Акула" пресн. вод		Горный молоток		Жидк. металл		Кит. жилище	Сетка для бабочек		Мучной склад			
							Бобовое раст.						
Электр. вилка	Птица с младенцем						Ароматная "шишка"						
Бой на ринге	"Верная", актриса		Усердие		Меховой сапог		Зверинец	Центр вращения	"Вечный зов", Анфиса	Индейцы США			
"Родич" орла							Путь аскета						
							Армада						
Жир кита	Плакучая...		Вост. цитадель		Хвойн. дерево		Речная рыба	...-кладенец		...изобилия			
					Вредн. букашки			Деревян. масло					
Листв. дерево	Музыкант-ас							Пушной зверек					
Сухое довольствие					Буква кириллицы			Березовый гриб					



# ДЕНЬ ПЕРЕД РОЖДЕСТВОМ

**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!**

**С**амосвал был замечательный - большой, с яркой кабиной и откидным кузовом. Лена представила, как обрадуется подарку Костик. Она любила этого мальчика как родного!

Лена уже собиралась попросить снять самосвал с витрины, как продавщица сделала это сама. И протянула его другому покупателю. Мужчина сгреб машину с прилавка и бросил в коробку, доверху наполненную разными игрушками.

- Позвольте! - возмутилась Лена. - Я только что собиралась купить этот самосвал.

Мужчина обернулся. Снова этот противный сосед, который уже долгое время портил ей жизнь!

- Послушайте, - начала она миролюбиво. - У вас ведь целая коробка игрушек, зачем вам именно этот самосвал? Уступите его мне...

- Не могу, - коротко ответил нелюбезный сосед.

Лена с бессильной яростью

посмотрела ему вслед.

Ехать в другой магазин не было времени, пришлось выбрать в подарок мягкую игрушку. Лена знала, что Костик в любом случае обрадуется, но настроение было испорчено.

### НЕУДАЧНОЕ ЗНАКОМСТВО

Неприятнь к соседу родилась в тот самый день, когда он переехал в их дом. Утром Лена собиралась на работу особенно тщательно, на совещание должен был прибыть генеральный директор, и ей хотелось выглядеть достойно. Выйдя из подъезда, она с неудовольствием посмотрела на припаркованный рядом автомобиль - новый сосед как раз выгружал из багажника коробки. Лена начала обходить машину, споткнулась на ровном месте и упала на колени, порвав колготки.

- Вам помочь? - сосед подскочил и протянул руку.

- Вот уж не надо... - огрызнулась она и, пряча брызнувшие из глаз

слезы, побежала обратно к подъезду.

Запасных колготок дома не оказалось, а времени оставалось в обрез. Лена быстро переоделась в брючный костюм и поспешила на работу.

- Может, вас подвезти? - участливо спросил сосед, который до сих пор возился с коробками.

- Лучше уберите с дороги свою колымагу, людям не пройти!

- Истеричка, - пробубнил мужчина под нос, но Лена все услышала и разозлилась еще больше.

С тех пор прошло почти полгода, но ее мнение о соседе не изменилось, Лене казалось, что его машина больше других мешает пешеходам во дворе, именно его автомобиль источает самые душливные выхлопные газы, а музыка из его квартиры звучит раздражающе громко. Все это было преувеличением, Лена понимала, но ничего не могла с собой поделать, ей решительно не нравился сосед. Даже его внешность казалась отталкивающей. Высокий, широкоплечий и слегка сутулый, он напоминал пирата из фильма, только черной повязки на глазу не хватало.

- Лучше подружись с ним, - советовала подруга. - Глядишь, помог бы иногда по-соседски. А то все время одна да одна, живешь, как улитка в раковине.

Она давно привыкла к своему одиночеству. Лена рано выскочила замуж, «по залету», как тогда говорили. К несчастью, беременность прервалась, она потеряла сначала ребенка, а потом и мужа, который сбежал почти сразу, решив, что больше ничего не должен молодой жене. Лена с трудом пережила выкидыш и очень боялась когда-нибудь испытать подобную душевную боль. Может, поэтому и не выходила замуж, старательно оберегая свое одиночество, как крепостную стену замка. Но однажды произошел случай, который пробил брешь в этой стене.

### ВСТРЕТИЛИСЬ ДВА ОДИНОЧЕСТВА

Подруга собиралась устроиться воспитателем в детский дом и попросила Лену съездить вместе с ней на собеседование. Детский дом находился за городом, предстояло целый час трястись в маршрутке по незнакомой местности. Когда девушки добрались, Лена пожалела, что согласилась на поездку. Смотреть на детей и думать, что они остались сиротами, было больно. А когда один малыш подбежал и обнял ее ногу, она и вовсе почувствовала, что у нее сейчас сердце разорвется от жалости. Но Лена сумела взять себя в руки, улыбнулась и вытащила из сумки заготовленный пакет с конфетами. Пока ждала подругу, успела познакомиться с

некоторыми ребятами, угостила их сладостями, поиграла в мяч. Все это время возле ее ноги находился тот самый малыш, который подбежал первым.

- Это Костик, он тут недавно и еще не привык, - объяснила воспитательница и добавила шепотом: - Круглый сирота, совсем никого...

Всю обратную дорогу Лена думала о двухлетнем Костике, не могла забыть его взгляд, полный надежды.

Прошла неделя, и она снова поехала в детский дом. Просто навесить подругу, оправдывалась женщина сама перед собой, но на самом деле знала, что едет к Костику. Он обрадовался, прижался к ней так, словно ждал всю жизнь, и Лена поняла, что пропала. С тех пор она навещалась сюда каждую неделю. Персонал к ней привык, воспитатели не препятствовали ее общению с Костиком. Этот малыш запал ей в душу, стал близким и дорогим. Он нуждался в ней, а она в нем, словно встретились два одиночества и согрелись теплом друг друга.

- Будьте аккуратны, - сказала ей однажды директриса. - Не позволяйте ребенку привязываться к вам слишком сильно. Однажды вы перестанете приезжать, и мальчик будет страдать.

Лена хотела возразить, сказать, что не перестанет навещать Костика, но женщина мягко похлопала ее по руке и добавила:

- В жизни всякое бывает. Замуж выйдете, своих детей родите, чужой станет не нужен.

Директриса ушла, а Лена стояла в коридоре, как громом пораженная мыслью, которая раньше не приходила ей в голову - надо просто усыновить Костика!

Решить просто, а сделать тяжело. Лена обошла все инстанции, собрала немыслимое количество бумаг, но так и не добилась положительного решения - у Костика не хватало каких-то документов, без которых усыновление было невозможно.

- Ждите! - говорили ей в кабинетах. И дважды добавили: - Куда вы торопитесь? Молодая, да вы даже еще не замужем!

- Я не собираюсь замуж, - убеждала их Лена.

- Сегодня не собираетесь, так завтра соберетесь, а мужу чужой ребенок будет не нужен. И что тогда? Обратно сдадите? Представляете себе масштаб психологической травмы для мальчика?

Лена старалась убедить чиновников, просила, даже плакала, а однажды попробовала дать взятку. Ничего не вышло... Ждите!

### **ДЯДЯ МИША**

За хлопотами прошел целый год. Лена все так же продолжала навещать Костика в детском доме, про-

водила с ним выходные дни - гуляла и играла. Она верила, что рано или поздно ей позволит усыновить мальчика. Главное, что им не запрещают видеться.

И вот сегодня, в канун Рождества, она в который раз ехала в холодной маршрутке, смотрела в застывшее окно и предвкушала встречу с малышом. Злость на соседа давно утихла, Лена просто выбросила его из головы. Каково же было ее удивление, когда она столкнулась, с ним нос к носу прямо в коридоре детского дома! Интересно, что он здесь делает? Мужчина тоже удивленно поднял брови, но тут же отвернулся к директрисе, которая держала его под руку.

- Хорошо, что приехал, Мишенька. Мы всегда тебе рады, ты же знаешь, - ворковала она.

Надо же, вечно суровая директриса нежно улыбалась и была приветлива как никогда. Лена поздоровалась и поспешила пройти мимо.

Костик был в игровой комнате. Он стоял на четвереньках и с упоением возил по полу яркий самосвал, тот самый...

- Дядя Миша подарил! - с восторгом сообщил ей малыш, показывая машину.

В комнате было много детей, и каждый с подарком.

Так вот для кого покупал игрушки сосед! Теперь стало понятно, почему он отказался уступить ей самосвал в магазине, у него была на это веская причина. Лене пришлось признаться самой себе, что напрасно она считала соседа неприятным типом. Плохие люди не заботятся о слабых и беззащитных, не навещают сирот в детских домах и не покупают им подарки. Она думала об этом до вечера, пока играла с Костиком. Когда Лена собралась домой и вышла на улицу, то снова столкнулась с соседом.

- А я вас жду, - сказал он с приветливой улыбкой. - Темнеет уже, давайте повезу.

В этот раз Лена без колебаний приняла его приглашение. Действительно, глупо тащиться на автобусе в праздничный вечер, тем более им по пути.

Машина плавно выехала с территории детского дома, набрала скорость и вскоре фонари остались позади. Пустынную дорогу освещали только автомобильные фары, да тусклый лунный свет скользил по верхушкам заснеженных деревьев.

Некоторое время они ехали молча, до тех пор, пока тишина в салоне не стала тягостной. И тогда заговорили одновременно.

- Вас Лена зовут, я знаю. А меня...

- А вас Миша, я тоже уже в курсе. Они засмеялись, и сразу стало легко и весело, исчезла неловкость, которая бывает между едва знакомыми людьми. Лена даже осмелилась спросить Мишу о детском доме.

- Это мой дом, - просто ответил он. - Я здесь вырос.

«Еще одно одиночество», - подумала Лена и тихонько вздохнула.

### **НАЧАЛО НОВОЙ ИСТОРИИ**

Впереди показались огни заправки, и Миша предложил выпить по чашке чая в местном кафетерии. Лена обрадовалась его предложению. На календаре было Рождество, люди собирались вместе за праздничным столом, поздравляли друг друга, и ей вдруг тоже захотелось провести вечер в компании, пусть даже в придорожном кафе.

Оказалось, Миша проголодался, и чаепитие быстро превратилось в полноценный ужин. Он заказал мясо, салаты и попросил принести бокал вина.

- Я за рулем, а вы выпейте за нас обоих и загадайте желание. Все же сегодня особенный праздник...

Лена отпила из бокала, задумалась о желании и вдруг вспомнила, что оно неосуществимо. Она почувствовала, как глаза наполняются слезами, но остановить их не сумела.

Миша не сказал ни слова, ни о чем не спросил, просто протянул руку и накрыл своей большой и теплой ладонью ее дрожащие пальцы. Несколько долгих минут прошли в молчании. Наконец, Лена перестала всхлипать и начала рассказывать. Она говорила путано, перепрыгивая с одного на другое, но, казалось, Миша все прекрасно понимал.

- В общем, не отдадут мне Костика, - она закончила свой монолог.

Он так и не сказал ни слова, будто чувствовал, что любые утешения сейчас лишние.

До дома добрались совсем поздно. Миша закрыл машину, они вместе поднялись на свой этаж и остановились на площадке, каждый со своими ключами в руке.

- Вы когда к Костику собираетесь?

- В следующий выходной.

- Вместе поедем.

Миша не спрашивал, сказал так, словно был уверен, что возражений не будет. В голове у него уже зрел план, как он может помочь Лене - в детском доме у него заработана неплохая репутация и была возможность замолвить словечко в деле усыновления Костика. Тем более, молодая женщина была ему очень симпатична. Пожалуй, даже более чем... На секунду он задумался, а потом...

- Может, завтра в кино сходим?

- Сто лет не была в кино.

- Отлично, тогда до завтра!

Они разошлись каждый по своим домам, но знали, что завтрашний день подарит им новую встречу. А вместе с ней - надежду на что-то лучшее и большее. Что это, как не рождественское чудо?

# Нет - и все!



## КАК ПРАВИЛЬНО ОТКАЗЫВАТЬ?

**Ребенок катается по полу: «Купи, купи!» Такая сцена ежедневно разыгрывается в каждом городе, в разных магазинах. Мама стоит в растерянности. А все потому, что отказывать малышу – дело нелегкое.**

**П**очему бывает трудно сказать «нет» детям? Причина кроется в комплексах. «Я же мать!» - думает каждая женщина и вспоминает свое детство, возможно, полное лишений и обид. Но психологи предостерегают: даже если ваше материальное положение позволяет купить «одну конфетку» и «ту красивую куклу», делать этого не стоит. Помимо того, что ребенок вырастет избалованным, он также не научится уважать других, учитывать обстоятельства, ставить цели, добиваться успеха - словом, всего того, к чему ведет правильное родительское «нет».

### ОБЪЯСНИТЬ

Все родители понимают, что «нет» - слово неконструктивное. Поэтому ребенок не должен слышать его слишком часто, иначе оно превратится в пустой звук. Понаблюдайте за собой: сколько раз в день вы говорите «нет» своему малышу? Одного - вполне достаточно.

В семье не должно быть много запретов, и те, которые есть, надо связать с вопросами безопасности. Лучше руководствоваться правилом «Разрешено все, что не запрещено!»

Ребенок должен быть в курсе установленных правил. Если он не понимает смысл запрета, нужно его аргументировать. «Ты не пойдешь гулять, потому, что болеешь», «Я не куплю тебе конфету, потому, что врач запретил сладкое», «Тебе нельзя кататься на мотоцикле с Ваней, потому, что это опасно для жизни». Отказ должен быть сказан решительно, чтобы ребенок не пробовал «давить» дальше. Никаких послаблений и исключений быть не может. Нет - всегда нет, вне зависимости от вашего настроения. Важно также соблюдать договоренность между родителями и значимыми взрослыми. Не должно быть такого, что мама запретила, а бабушка разрешила.

### ПРЕДЛОЖИТЬ АЛЬТЕРНАТИВУ

Важное правило в поведении родителей - не провоцировать ре-

**Хотите вырастить капризного ребенка?  
Перестаньте ему отказывать!**

бенка. Не берите его с собой в супермаркет, если знаете, что он будет просить сладости. Вести детей в магазин игрушек и ничего не купить, потому, что «денег нет, а мы зашли просто посмотреть», - преступление. Постарайтесь найти компромисс: расширьте границы в поведении ребенка. Схватил ножницы - не отнимайте, а скажите: «Ты можешь резать бумагу, но будь осторожен и имей в виду, что ими легко пораниться!» Родительский контроль за происходящим никто не отменял.

Предлагайте ребенку альтернативу, старайтесь договориться. «Мы не будем смотреть мультфильм, но можем сесть и вместе нарисовать твоих любимых героев». Или скажите, что не можете купить игрушку сейчас, потому, что у вас не осталось денег, но малыш может написать письмо Деду Морозу и попросить у него эту вещь в подарок. Если ребенок маленький, не используйте понятие «дорого» - он вас просто не поймет.

Можете время от времени позволять себе хитрости. Так, например, часто малыш легко и с удовольствием обменяет схваченного с полки интерактивного робота на маленький пакетик с соком.

### ЯБЛОКИ ИЛИ БАНАНЫ?

Детская истерика на каждое «нет» говорит о педагогической запущенности. И речь не о детях, а об их родителях. Часто причиной неправильно выстроенных отношений является не столько избалованность отпрысков, сколько неверный тон общения, выбранный их отцом и матерью. Например, ребенку уже пять лет, а с ним до сих пор сюсюкаются, как с младенцем. Необходимо создать такую атмосферу в семье, в которой каждый малыш будет чувствовать себя важным и любимым. Подумайте: часто ли вы учитываете мнение своего чада? Ведь даже годовалый ребенок способен выбрать, какие носочки надеть: красные или белые?

Постарайтесь общаться с ним на равных, правильно формируя представление о материальном достатке, финансовой дисциплине и т.д. С пяти лет можно учить ребенка отказывать себе в мелочах, чтобы накопить на крупную покупку. Показывайте причинно-следственные связи; «Если мы купим эту шоколадку, то потом заболят зубы и придется идти к стоматологу»; «Посмотри, вот эти яблоки и бананы тоже сладкие, а еще полезные». Задайте малышу вопрос: «Что ты хочешь купить - яблоки или бананы?» Ребенок почувствует, что его мнение важно, а родитель, отказывая ему, по сути, предлагает выбор.

**Каждый год 19 января у больших храмов и маленьких церквушек собирается народ. Люди стоят в очереди за святой водой, которая в этот день обретает особую силу.**

**Т**ридцатилетний Иисус Христос пришел к реке Иордан с единственной целью - принять крещение. Там его ждал Иоанн Креститель. По преданиям, когда он крестил Иисуса, небо разверзлось, и послышался голос: «Ты, сын мой возлюбленный! Ты, мое благоволение!»

### ГОЛОДНАЯ КУТЯ

Празднование Крещения Господня начинается накануне - 18 января. День носит название Крещенского сочельника. Хозяйки готовят кутью - сладкую кашу с изюмом и курагой. В некоторых семьях есть свои рецепты этого блюда, которые переходят по наследству. Почему крещенская кутья называется голодной? Потому, что есть ее можно только после того, как на небе взойдет первая звезда, до этого предпочтительно голодать. Весь стол также должен быть постным. Можно поставить овсяные блинчики, постное печенье и пироги, голубцы, постный борщ, из питья - узвар.

В сочельник, обычно с утра, хозяйки готовят свой дом к празднованию. Убирают, чистят углы, примеряют красивые наряды. В этот день особенно нельзя позволять себе плохие мысли и поступки. Наоборот, лучше подумать о том, как исцелить свою душу и искупить грехи.

### ВОДА, ТВОРЯЩАЯ ЧУДЕСА

В праздник Крещения происходит великое водоосвящение. Считается, что вся вода в этот день становится святой, особенной по своим свойствам. Однако священнослужители все-таки призывают не трактовать эти слова слишком прямо. Например, из крана святая вода все-таки не течет, не место ей там. А вот в естественных водоемах она и вправду становится особой, крещенской.



## КРЕЩЕНИЕ ГОСПОДНЕ

### Традиции и обычаи праздника

Проще всего сходить за святой водой в храм. Знающие люди советуют не набирать ее слишком много. Какой в этом смысл, если достаточно одной капли крещенской воды, чтобы освятить любое количество другой водицы? Например, если под конец года святая вода заканчивается, можно добавить ее в обычную воду, тем самым освятив ее.

Раньше было принято приносить крещенскую воду в дом и окроплять небольшим ее количеством комнаты. Можно сделать это и сейчас, тем самым освятят жилище, даровав ему благодать.

Крещенскую воду давно считают целебной, способной исцелять болезни. Даже ученые, великие умы, проведя исследования, вынуждены были признать: химический состав такой воды отличается от состава обычной. Он несет в себе иной заряд, очень сильный.

### КУПАТЬСЯ В ПРОРУБИ ОБЯЗАТЕЛЬНО?

Многие православные люди заблуждаются, полагая, что купа-

ние в проруби считается обязательным обрядом на Крещение. Это совсем не так. Во-первых, это не обряд, а, скорее, традиция. И возникла она не так давно. Более того, подобное купание выдержит не каждый человек, нужно иметь здоровый организм и сердце, чтобы оно оказалось готовым к столь холодной воде.

Купание в проруби - выбор каждого человека. Некоторые говорят, что оно очищает грехи, обновляет мысли, оздоравливает. Однако представители церкви на этот счет отмалчиваются. «Не обязательно все это», - говорят они.

Если есть желание и здоровье - купания не воспрещены. Только одежда на этот случай должна быть соответствующая. Например, женщинам следует надеть не купальники, а длинные рубашки типа ночных. Рубаха должна быть новой, желательнее заранее освященной в храме.

Для тех, кто не приветствует купание в проруби, будет достаточно просто умыться крещенской водой.

### Мой Ангел-хранитель

## ЧУДО РОЖДЕНИЯ

Эта история произошла со мной тридцать лет назад. Тогда от болезни скончался мой трехлетний сын. Мне горе не знало предела! Я ходила в церковь, молилась, но ничто не приносило успокоения. И вдруг через несколько месяцев после его смерти я узнаю, что снова беременна! Признаюсь честно,

не была я тогда готова к новому ребенку. Решила пойти к бабке, чтобы она мне сделала аборт. Боялась ужасно, ведь тогда эта процедура была более чем сложной!

И вот ложусь я спать, и снится мне сон - маленькая девочка плачет, а рядом с ней стоит ангел и строго на меня смотрит. От испуга

я даже проснулась. Поняла, что мне приснился собственный ребенок, которого я собиралась убить.

Конечно, к бабке я не пошла, и у меня родилась замечательная девочка. Она спасла меня от скорби, став настоящим чудом.

Мария Н.

## Как я похудела



# ХУДЕЕМ ПОСЛЕ ПРАЗДНИКОВ

**Праздничный марафон поедания вкусных и вредных продуктов закончен. Итог - плюс 3-5 кг лишнего веса, осевшего на проблемных зонах. Нужно срочно принимать меры!**

**Е**сли ничего не делать, наеденные килограммы сами по себе никуда не денутся. Существует несколько способов сбросить вес: они разные по интенсивности и по времени. Выбирайте тот, который подходит лично вам.

### ЗА ПОЛГОДА

Провели праздники сытно и весело, а сесть на диету не хватает сил? Есть один эффективный способ избавиться от лишних килограммов легко и без истязаний организма. Поможет в этом самый полезный и недорогой продукт - чистая питьевая вода. Просто возьмите за правило пить как можно больше воды. Не чая, соков, морсов и т.п., а именно чистой воды, желательной минеральной без газа. Утром натощак за полчаса до завтрака выпивайте стакан теплой воды, в которую можно добавить половинку дольки лимона.

Исследования показали, что этот простой способ позволит сбросить 5-7 кг всего за полгода. А если вы хотите улучшить эффект, выпивайте стакан теплой воды за полчаса перед каждым приемом пищи.

### ЗА МЕСЯЦ

Праздничное застолье наносит такой удар по нашей печени, что основной задачей после гастроугодия становится не только избавление от наеденных килограммов, но

и восстановление пищеварительной системы организма. Идеально с этим справляется детокс-диета, которую необходимо соблюдать целый месяц. Правила простые: не менее трех раз в день нужно употреблять разрешенные продукты и не есть запрещенные. В результате вывода токсинов и шлаков вы не только сбросите лишние 2-5 кг, нормализуете пищеварение, но и улучшите состояние кожи, волос, ногтей.

Разрешенные продукты: коричневый рис, несоленые рисовые хлебцы, орехи (нежареные и несоленые) - все, кроме арахиса, фрукты (свежие и сухофрукты) - все, кроме бананов, апельсинов и авокадо, семечки и проростки, козье молоко и козий сыр, рыба и морепродукты, овощи (сырые и в виде блюд) - все, кроме помидоров.

Запрещенные продукты: соль, сахар, мясо и птица, яйца, молочные продукты, кофе, спиртные напитки, мучное и сладкое, авокадо, бананы, апельсины, чечевица, гри-



**Лучшая диета - купить красивое платье на два размера меньше.**

бы, шпинат, помидоры, арахис, все полуфабрикаты.

• Полезно во время диеты принимать ванны с морской солью, они также способствуют выведению токсинов.

### ЗА НЕДЕЛЮ

Избавиться от лишнего веса всего за 7 дней вам помогут физические упражнения. Запишитесь в спортзал, лучше вместе с подругой: так у вас обеих будет дополнительная мотивация. Нет лучшего способа сбросить лишние килограммы, чем кардионагрузки - упражнения, вызывающие учащение сердечного ритма. Это «езда» на велотренажере или велосипеде, лыжи, бег, плавание, аэробика. 40-60 минут в день интенсивной тренировки позволят вам не только сбросить наеденные 2-3 кг, но и улучшат общее состояние организма: вы почувствуете прилив сил и отличное настроение.

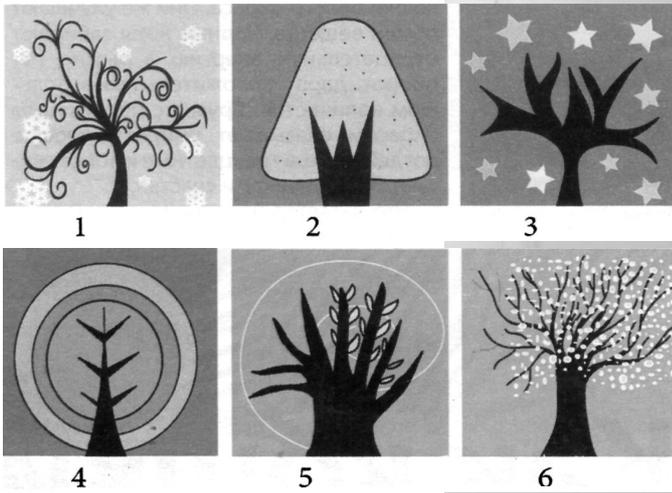
Можно тренироваться и дома. Для этого купите диск или скачайте из Интернета комплекс упражнений. Заведите будильник на определенное время - начало тренировки, как если бы вы отправлялись к этому часу в спортзал. Не давайте себе послаблений! Для дополнительной мотивации можно рассказать о начале фитнес-марафона знакомым: после этого будет стыдно не делать упражнения.

### ЗА ДЕНЬ

На следующий день после «праздника живота» устройте разгрузку, и тогда все набранные калории не превратятся в лишние килограммы. Для самых стойких рекомендовано голодание. При этом важно пить много воды (не менее 2 л), желательно минеральной, маленькими порциями. Допустимо съесть запеченное яблоко. Если такой подвиг не для вас, выберите любимый продукт для монодиеты. Излишнее количество жареного или жирного нейтрализует яблочная разгрузка. За сутки можно съесть 2 кг зеленых яблок, часть из них можно запечь в духовке с 1 ч. л. меда, пить зеленый или травяной чай. С переждением сладкого справится диета на вареном картофеле или кефире (1,5-2 л кефира или простокваши плюс 1,5 л минеральной воды). Перебор алкоголя (который очень калориен!) устраним овсянка на воде без соли и сахара или пресная вареная куриная грудка без кожи. Если вы соблюдали диету и сорвались всего раз, то следующий день просто проведите на низкокалорийных продуктах: тушеных овощах (кабачок, томаты, свекла, морковь), отварной рыбе или птице. Можно съесть вареное яйцо.

# КАКОЙ У ВАС ХАРАКТЕР?

Казалось бы, что может дерево, каким бы оно ни было, рассказать о характере и пристрастиях человека? Оказывается, может, и многое!



**В**нимательно посмотрите на предложенные шесть рисунков. На них изображены деревья: одно не похоже на другое. Не заглядывая в описание, выберите тот рисунок, который вам ближе по душе. Выбрали? Тогда читайте, что интересного расскажет ваш выбор.

## 1. ТВОРЧЕСКИЙ РОМАНТИК

Витиеватое и изящное дерево наглядно показывает вашу натуру. Она такая же непростая, изысканная и утонченная. Вы человек тонкой душевной организации, привыкший все принимать близко к сердцу. Вам не чужда романтичность: наоборот, вы любите ее проявления. Спутника жизни ищите себе такого, который сможет стать для вас не только надежной опорой, но и духовным учителем. Вам легко даются любые творческие занятия. Наверняка есть хобби, которому вы посвящаете немало времени.

## 2. УПЕРТЫЙ ЛОГИК

Вам не понять долгих рассуждений на неопределенные темы. Вы конкретный человек: привыкли решать проблемы, а не обсуждать их. Эмоции вам не чужды, однако проявляете вы их редко. Из-за этого посторонним вы можете казаться замкнутым и нелюдимым. Вы не привыкли распыляться по мелочам, любите оказывать действенную помощь. В отношениях с противоположным полом можете показаться черствым, из-за чего возможны проблемы. Вам

нелегко открыть собственное сердце и довериться другому человеку. Но если уж это случилось, нет сомнений - это надолго.

## 3. ИДЕЙНЫЙ МЫСЛИТЕЛЬ

Звездочки на дереве, выбранном вами, символизируют идеи, которые постоянно возникают в вашей светлой голове. В любой ситуации вы тут же находите свое, нестандартное, решение. Более того, у вас всегда достаточно энергии для того, чтобы претворять свои планы в жизнь. Вы не любите стоять на месте, постоянно пробуете что-то новое. Наверняка обожаете путешествия: после окончания одного уже планируете следующее. В семейных отношениях вы также не можете усидеть на месте. В лучшем случае - становитесь активным родителем. В худшем - оставляете семью в стороне, отдавая предпочтение карьере.

## 4. СОСРЕДОТОЧЕННЫЙ ИНТУИТ

Вы весь в себе - это подтвердит любой ваш знакомый. Чтобы добраться до вашей сущности, придется потратить немало времени. Вы можете замечать, что видите больше, чем остальные. Вас не так просто обмануть, да и сами вы - человек искренний и открытый. Шумным компаниям предпочитаете одиночество, но в меру. В коллективе работать не любите, и у вас это плохо получается. В семейной жизни хорошо уживаетесь лишь с тем человеком,

который уважает вашу внутреннюю свободу.

## 5. ОБЩИТЕЛЬНЫЙ ДОБРЯК

Для друзей вы как открытая книга. Люди никогда не ждут от вас подвоха, знают, что на вас можно рассчитывать. У вас много друзей, причем большинство из них действительно близкие. Таким людям, как вы, порой не хватает времени на то, чтобы побыть наедине со своими чувствами. Скорее всего, семью вы предпочитаете большую, считая, что «чем больше детей - тем лучше». Есть в вас также некоторая наивность, как следствие чрезмерной открытости и добродушия. Так что стоит быть аккуратнее: помимо хороших, встречаются и нечестные люди.

## 6. КОЛЛЕКТИВНЫЙ ЛИДЕР

Вы привыкли быть в центре внимания, и со стороны вас можно было бы даже принять за отчаянного эгоиста. Но это не так. Вам действительно приятно, когда вас ценят, но не просто так, а за определенные заслуги. Вы целеустремленный человек, который привык идти напролом и иногда даже по головам. Появляясь в любом новом месте, вы тут же привлекаете к себе внимание и становитесь идейным лидером. Это помогает вам в работе, но не в личной жизни. Не каждый человек сможет ужиться с такой натурой. Вы не любите признавать собственные ошибки. Также не для вас извинения, так что часто контакты людьми бывают затруднены.



(Продолжение, начало в 29-52, 1-3)

— Но мне нужна эта презентация, Тед, — безапелляционно заявил Филип. — Я настаиваю на этом. Предложите им большую долю прибыли, если необходимо, или пообещайте, что оплатите часть расходов на рекламу в газете. Конечно, не особенно зарывайтесь, но помните — мне необходимы эти духи.

— Сделаю все, что смогу.

— Разве вы уже не исчерпали свои возможности? — презрительно бросил Филип и, не ожидая ответа, повернулся к вице-президенту, сидевшему рядом с Ротманом, потом к третьему, четвертому, подвергая каждого такому же безжалостному перекрестному допросу, как Ротмана. Цифры продаж были превосходны, и каждый администратор был на своем месте. Филип знал это, но вместе со здоровьем ухудшался и его характер. Последним под обстрел попал Гордон Митчелл.

— Эти платья от Доминик Аванти выглядят как половые тряпки, словно много лет провалялись на складе, и, конечно, их не покупают.

— Одна из причин, почему они не продаются, — объявил Митчелл, бросив злобный, осуждающий взгляд на босса Лайзы, — в том, что ваши подчиненные сделали все возможное, лишь бы выставить эти платья в самом невыгодном свете! Чья это идея надеть на манекены шляпы с блестками и перчатки?

Босс Лайзы Нил Нордстром высоко оглядел рассерженного вице-президента:

— По меньшей мере Лайза Понтини и ее команда смогли хоть как-то украсить это тряпье!

— Довольно, джентльмены, — устало перебил Филип. — Сэм, — спросил он главного юриста, сидевшего по левую руку, — как насчет иска, предъявленного женщиной, которая упала в мебельном отделе и повредила спину?

— Мошенница. Наша страховая компания обнаружила, что она затеяла еще четыре иска против других торговых фирм. Никто и не собирается ничего с ней улаживать. Пусть сначала потащит нас в суд и там наверняка проиграет.

Филип кивнул и устремил холодный взгляд на дочь:

— Как насчет земельных контрактов на недвижимость в Хаустоне, которую ты так упорно намереваешься купить?

— Сэм и я работаем над деталями.

# РАЙ

Продавец согласился разделить ответственность, и мы готовы составить контракт.

Филип снова коротко кивнул в знак того, что все понял, и обратился к расположившемуся справа главному бухгалтеру:

— Аллен, что скажете вы?

Бухгалтер сверился с разлинованным желтым блокнотом. Как главный финансовый администратор, Аллен Стенли отвечал за все денежные операции, включая работу кредитного отдела магазина. Двадцать лет на службе у Филипа Бенкрофта были, по мнению Мередит, причиной того, что Аллен потерял почти все волосы и выглядел на десять лет старше своих пятидесяти пяти. По убеждению Филипа, ни финансовый отдел, ни юридический, ни отдел кадров не приносили дохода, и поэтому ружью относиться к ним как к неизбежному злу. Однако он всячески третировал их и ненавидел тот факт, что главы этих отделов вечно приводили причины, по которым он не мог предпринять, что-то, вместо того, чтобы объяснить, как лучше это сделать. Аллену Стенли все еще оставалось целых пять лет до того вождя денного дня, когда он сможет наконец уйти на покой, и по временам Мередит не понимала, каким образом ему удастся дотянуть до пенсии. И сейчас в отчетливом голосе Аллена слышались нерешительные нотки:

— В прошлом месяце мы получили рекордное количество заявлений с просьбой предоставить кредитные карточки — почти восемь тысяч.

— И сколько утверждено?

— Приблизительно шестьдесят пять процентов.

— Какого дьявола... — бешено взорвался Филип, постукивая кончиком дорожной ручки по столу, чтобы подчеркнуть каждое слово, — и чем вы можете объяснить то, что отказали трем тысячам покупателей из восьми? Неужели вам не ясно, насколько мы заинтересованы в подобных операциях?! По вашей вине все эти люди теперь отправятся в другие магазины!

И Филип, внезапно вспомнив о больном сердце, сделал видимое усилие, чтобы успокоиться.

— Но мы отказывали людям, по нашему мнению, некредитоспособным, Филип, — твердо, рассудительно объяснил Аллен. — Тем, кто никогда не заплатит за взятую вещь. Вы считаете, что понесли на этом убытки, а по моему мнению, служащие кредитного отдела сэкономили «Бенкрофт» целое состояние, избавив фирму от необходимости пытаться собрать долги с нечестных покупателей! Именно поэтому я и разработал перечень требований, которым должен удовлетворять каждый, кто желает получить у нас кредитную карточку, а эти три тысячи человек не смогли им соответствовать.

— Потому что ваши критерии чертовски высоки! — вкрадчиво вставил Гордон Митчелл.

— Почему вы так считаете? — не-

медленно вскинулся Филип, всегда готовый найти недостаток в работе главного бухгалтера.

— Видите ли, — со злобным удовлетворением объявил Митчелл, — моя племянница пожаловалась, что «Бенкрофт» только сейчас отверг ее заявление на кредитную карточку.

— Значит, она оказалась некредитоспособной, — отпарировал Аллен.

— Неужели? — издевательски протянул Митчелл. — В таком случае почему же «Филд энд Мейси» прислали ей карточки? Если верить моей племяннице, первокурснице колледжа, в письме с отказом говорится, что у нее недостаточно надежное подтверждение кредита. Это означает, насколько я понимаю, что вы не смогли узнать о ней ничего — ни хорошего, ни плохого!

Бухгалтер, помрачнев, кивнул:

— Очевидно, именно так оно и есть.

— А как насчет «Филд энд Мейси»? — почти закричал Филип, наклонившись вперед. — Они, кажется, смогли отыскать о ней больше информации, чем вы и ваши люди.

— Нет, просто требования у них сильно понижены по сравнению с моими.

— Они не ваши, черт возьми, магазин вам не принадлежит...

Но тут вмешалась Мередит, зная, что бухгалтер будет мужественно и до конца отстаивать свои действия, но все же не наберется смелости указать Филипу на его собственные ошибки, поскольку именно Филип приказал отсеивать студентов колледжа. Побуждаемая бескорыстным желанием защитить Аллена и крайним эгоистичным стремлением избежать очередного бесконечного словесного поединка, который ей и всем остальным придется выдерживать, Мередит перебила очередную тираду отца.

— Когда этот вопрос возник в последний раз, — почтительно и одновременно спокойно объявила она, — вы сами говорили, что студенты колледжа редко бывают кредитоспособны, и велели Аллену отказывать всем, за очень редкими исключениями.

В конференц-зале сгустилось молчание, неестественное, настороженное, как всегда бывало, когда Мередит осмеливалась противоречить отцу, но сегодня атмосфера была особенно напряженной: все искали хоть каких-то признаков снисходительности Филипа по отношению к дочери, означавшей, что выбор сделан и она станет преемницей отца. Но, по правде говоря, Филип был не более взыскательным, чем любой другой крупный розничный торговец, и Мередит знала это. И возражала не против его требований, а против резких, властных манер и пренебрежительного обращения со служащими. Остальные администраторы, собравшиеся в зале, выбрали такую работу, заранее зная, насколько это тяжелое, изнурительное занятие, при котором двенадцатичасовой рабочий день был скорее нормой, чем исключением. Мередит, как и остальные, было прекрасно это известно, впрочем,

ей приходилось трудиться куда больше остальных. Теперь она должна была сделать все возможное и невозможное, чтобы получить должность, которая автоматически перешла бы к ней, имей Мередит предусмотрительность родиться женщиной.

И теперь она смело вмешалась в спор, понимая, что если желает заслужить уважение отца, нужно сначала пробиться сквозь толстую стену непонимания и неприязни. Филип пренебрежительно глянул в ее сторону.

— И что бы ты предложила, Мередит? — осведомился он, не отрицая и не подтверждая того, что правила были установлены им.

— То же, что и в прошлый раз: открыть студентам, о которых не получено порочащих сведений, кредит, но с низким пределом, скажем, около пяти-сот долларов. В конце года, если выяснится, что люди Аллена удовлетворены результатами, можно увеличить максимальную сумму.

Несколько мгновений отец просто смотрел на нее и, ничего не ответив, продолжал совещание. Час спустя он закрыл свой блокнот и встал.

— Сегодня у меня необычно много деловых встреч, джентльмены... и леди, — добавил он снисходительным тоном, неизменно вызывающим в Мередит желание врезать ему как следует. — В следующий раз обсудим, какие товары лучше всего продаются. Благодаря за то, что пришли. Да, Аллен, пожалуй, стоит предложить карточки с лимитом до пятисот долларов студентам колледжа при условии, что их некредитоспособность не доказана.

Опять. Он даже не позаботился поблагодарить Мередит за прекрасную идею и ведет себя так, словно сам до этого додумался, что, впрочем, происходит каждый раз, когда его талантливая дочь показывает, на что способна. Он неохотно принимал ее предложения, ничем не показывая, насколько они ценны для фирмы. Но все это признавали. Все. Включая Филипа Бенкрофта.

Мередит собрала бумаги и вышла из конференц-зала вместе с Гордоном Митчеллом. Из всех претендентов на должность и. о. президента только двое — Мередит и Митчелл — были наиболее вероятными кандидатами. И оба знали это. Митчелл в свои тридцать семь успел проработать в торговле дольше Мередит, и это давало ему некоторое преимущество, но он поступил в «Бенкрофт» всего три года назад. Мередит же трудилась в фирме вот уже семь лет и, что важнее всего, успешно провела в жизнь план расширения сферы действия компании в других городах: она спорила, уговаривала и наконец убедила отца, а потом и банкиров фирмы финансировать новый проект. Мередит сама выбирала участки для новых магазинов и постоянно вникала в бесконечные детали строительства и оборудования зданий. Все это, а также ее опыт работы в других отделах универмага позволяли Мередит показать совету директоров одно качество, которого не было у других вице-президентов, включая Гордона Митчелла, — разносторонность. Разносторонность и более широкий спектр понимания различных торговых операций.

Она краем глаза взглянула на Гордона и увидела, как нескрываемо-расчетливо тот, в свою очередь, смотрит на нее.

— Филип говорил, что отправляется в круиз по совету доктора, — начал Гордон, пока они шли по устланному ковром коридору мимо секретарей, сидевших в стеклянных отсеках перед кабинетами вице-президентов. — Куда он собирается?..

Но в этот момент его секретарь встала и, слегка повысив голос, окликнула:

— Мистер Митчелл, звонят по вашему личному телефону. Мистер Бендер. Его секретарь сказала, что это очень срочно.

— Я же приказывал вам не поднимать трубку моего телефона, Дебби, — рявкнул Гордон и, извинившись перед Мередит, поспешил в свой кабинет и плотно прикрыл дверь. Расстроенная выговором Дебби Новотны прикусила губу, с неприязнью глядя в спину Мередит. Всякий раз, когда звонила «секретарь мистера Бендера», шеф неизменно вел разговор за закрытыми дверями. Вот уже почти год он обещал развестись с женой и жениться на Дебби, и сейчас девушка внезапно испугалась, что причина его отговорки в том, что «секретарь» на самом деле попросту новая любовница Гордона. Он много чего обещал, например, сделать Дебби агентом по закупке и повысить жалованье, да так и не сдержал слова. С бешено колотящимся сердцем Дебби подняла трубку. Послышался тихий, встревоженный голос Гордона:

— Я же говорил, чтобы ты не смел звонить сюда!

— Успокойся, это не отнимет много времени, — заверил Бендер. — У меня все еще полно тех шелковых блузок, что ты закупил в прошлый раз, не говоря уже о горах бижутерии. Увеличу твою долю вдвое, если избавишь меня от этого хлама.

Голос был мужским, и Дебби, вздохнув от облегчения, уже хотела повесить трубку, как сообразила, что собеседник Гордона явно намекает на взятку.

— Не могу, — отрезал Митчелл. — Последняя партия блузок и бижутерии прибыла, и это второсортное дерьмо! До сих пор все сходило с рук, потому что у твоего товара хотя бы качество было неплохое. Если кто-то из руководства приглядится поближе к последней партии, обязательно потребует ответа, кто и почему закупил все это. А уж тогда мои менеджеры по закупкам покажут прямо на меня и объяснят, что делали это по моему приказу.

— Если так уж волнуешься, — заметил Бендер, — увольь обоих, и некому будет показывать на тебя пальцем.

— Придется, но это ничего не изменит. Знаешь, Бендер, — с холодной решимостью объявил Гордон, — наша сделка была выгодной для нас обоих, но теперь все кончено. Слишком рискованно. Кроме того, мне скорее всего предложат исполнять обязанности президента, и я уже не буду заниматься закупками.

— Слушай меня очень внимательно, жлоб паршивый, — злобно прошипел Бендер, — потому что больше я повторять не намерен. У нас все на мази, и твои амбиции меня не касаются. В про-

шлом году я заплатил тебе сто тысяч баксов...

— Я же сказал, все кончено.

— Не кончено, пока я сам этого не захочу, так что и не вздумай улизнуть! Попробуй только слово поперек сказать, и я позволю старому Бенкрофту...

— И что скажешь? — ухмыльнулся Гордон. — Что я отказался покупать твои тряпки?

— Нет, просто объясню, что я честный бизнесмен, а ты пытаешься выкачать из меня взятку за то, чтобы согласиться на закупки моего первосортного товара. Это уже не взятки, а вымогательство.

Он секунду помолчал, давая время собеседнику осознать зловещий смысл угрозы, и добавил:

— И кроме того, вспомни еще и о службе внутренних доходов. Если они получат анонимный телефонный звонок и начнут проверку, готов побиться об заклад, обязательно обнаружат лишнюю сотню тысяч долларов, о которых ты позабыл заявить в налоговой декларации. Уклонение от налогов — это мошенничество, дорогой. Вымогательство и мошенничество.

И тут сквозь туман паники, охватившей Гордона, прорезался посторонний звук — странный, приглушенный скрип закрываемой дверцы каталожного шкафа.

— Погоди минуту, — быстро сказал он, — мне нужно кое-что достать из портфеля.

И, не обращая внимания на портфель, лежавший на столе. Гордон подошел к порогу и осторожно приоткрыл дверь. Его секретарь сидела за столом, прижав к уху трубку; на телефоне горела лишь одна красная кнопка, означавшая, что занята только его линия. Побелев от страха и ярости, Митчелл закрыл дверь и вернулся к столу.

— Закончим разговор вечером, — бросил он. — Позвони мне домой.

— Предупреждаю...

— Ладно, ладно. Позвони домой. Что-нибудь придумаем.

Бендер, немного умиротворенный, сказал:

— Вот это лучше. Не так уж я негроворчив. Поскольку тебе придется отказаться от места Бенкрофта, увеличу твою долю.

Гордон, повесив трубку, нажал клавишу переговорного устройства.

— Дебби, зажди, пожалуйста, — попросил он и, отняв палец от клавиши, пробормотал:

— Глупая назойливая сука!

Минуту спустя Дебби, изнемогая от страха, вошла в кабинет. Теперь, когда ее иллюзии рассеялись, она страшно боялась, что Гордон по ее лицу прочтет неприятную правду.

— Запри дверь, — велел Гордон, вынуждая себя говорить с хрипловато-чувственными интонациями и направляясь к дивану. — Иди сюда.

Смущенная неожиданным порывом любовника, странно противоречащим холодному взгляду, Дебби настороженно приблизилась к нему и с боязливым удивлением вскрикнула, когда тот схватил ее в объятия.

**Джудит Макнот.**

**(Продолжение следует)**

## Гадания



**Крещение - 19 января - день, когда Высшие силы наиболее благосклонны к нашим попыткам приоткрыть завесу будущего. И даже самые простые гадания оказываются правдивыми на 100%!**

сунки. Затем приступайте к толкованию.

- ✱ Множество маленьких капель - к богатству.
- ✱ Веер - трудности в карьере.
- ✱ Виноград - к удаче в личной жизни.
- ✱ Гриб - здоровье и долголетие.
- ✱ Дракон - рождение ребенка.
- ✱ Колокол - новость.
- ✱ Лист от дерева - вам завидуют.
- ✱ Яблоко - искушение.
- ✱ Яйцо - новая жизнь, будущее, покрытое тайной.

Есть и еще одно гадание по воску. Растопите немного воска в кружке, налейте молоко в блюдце и поставьте у порога входной двери. Скажите:

**«Домовой-домовушка, дивная зверушка, приходи попить молочка».**

Вылейте воск в блюдце. И смотрите, как он застыл.

- ✱ Крест - к неприятностям.
- ✱ Цветок - к свадьбе, гармонии в личной жизни.
- ✱ Зверь - недруг.
- ✱ Полоски - дороги, переезды.
- ✱ Звезды - удача в делах.

# КРЕЩЕНСКИЕ ПРЕДСКАЗАНИЯ

## Принцесса на бобах

Возьмите 37 бобов, если гадаете мужчине, 31 - если женщине. Мысленно проговорите вопрос, на который можно получить однозначный ответ («да» или «нет»), и разложите бобы на 3 кучки (в мужском гадании - по 12 в каждой, в женском - по 10). Оставшийся поместите между ними.

Теперь нужно определить ключевые цифры: первая - состоит из количества букв в имени того, кому гадают; вторая - из букв отчества; третья - из букв фамилии. После этого сложите количество гласных букв в интересующем вопросе. Все цифры приведите к однозначному числу!

Возьмите из первой кучки количество бобов, соответствующее цифре имени. Переложите к «одинокому» бобу. Из второй - количество, соответствующее цифре отчества, снова добавьте в кучку к «лишнему» бобу, То же самое сделайте с третьей кучкой.

Из получившейся кучки выньте столько бобов, сколько гласных в задаваемом вопросе. Если в средней кучке останется четное число бобов, то ответ положительный. Если нечетное - отрицательный.

## Две иголки

Гадать таким способом самим себе нельзя, нужно просить кого-то, иначе правды не дождетесь. Нужно натереть салом две иглы и опустить их в стакан с водой.

- ✱ Если иглы утонули, то того, кому га-

дают, ждут в ближайшее время неприятности.

- ✱ Если иглы сошлись, то это предвещает скорый брак. Для семейных - свадьбу родственников.

- ✱ Если стали перпендикулярно, то в любви вам будут чинить препятствия.

- ✱ Если разошлись в разные стороны - суженый еще далеко. Для замужних женщин - ссоры в семье, для мужчин - мелкие неприятности в делах.

## Маятник судьбы

Возьмите хлеб, соль, кусочек кирпича и уголь. Проденьте в иглу длинную нитку, насадите на острие хлебный шарик из мякиша. Корочку хлеба положите напротив соли, кирпич - напротив угля, по сторонам света. Держите маятник из иглы с мякишем над предметами, раскрутите и посмотрите, как он будет качаться. От хлеба к соли - удачный год, от кирпича к углю - большая вероятность денежных проблем.

## Восковая фигура, замри!

Слепите из воска лебедя и лебедку, лебедку покрасьте румянами. Опустите в чашу с водой, накройте красным платком, поставьте рядом с кроватью, перед сном посмотрите, как птицы плавают. Если вместе - к счастливой любви, если порознь - к ссорам, неурядицам.

Зажгите свечу. Когда натопится немного воска, вылейте его в тарелку с водой. Делать это можно несколько раз, пока на дне не образуются ри-

## Белок в стакане

Возьмите стакан с теплой водой и выпустите туда яичный белок. Посмотрите, какая фигура получится, когда он свернется.

- ✱ Церковь предвещает неженатым (незамужним) свадьбу, пожилым - недомогания.

- ✱ Корабль с парусами: девушке - свадьбу с иностранцем, мужчине - путешествие, замужней женщине - дорогой подарок.

- ✱ Если белок опустился на дно стакана, это предупреждение: будьте осторожны - у вас много завистников, они могут сильно вам навредить.

## Найти монетку

Для этого гадания вам понадобятся 3 тарелки и монетка. Попросите кого-нибудь спрятать монету под одной из тарелок, чтобы вы не видели, под какой. Прислушиваясь к интуиции, выберите тарелку с монетой. Если угадаете с первого раза, ваше материальное положение в наступившем году заметно улучшится. Если со второго, вы также будете с деньгами весь год. Если угадать не получилось, то вам придется затанцевать поясок, потому что деньги хоть и будут приходить, но не в таком количестве, чтобы тратить их без оглядки.

## Замороженное зеркальце

Для ворожбы вам понадобится зеркальце. Облейте его водой и ровно в полночь вынесите на мороз. Когда на поверхности появятся узоры, занесите зеркальце в дом и внимательно его рассмотрите. Если на нем видны круги - значит, весь год будете жить в достатке, если заметили еловую ветку - придется много работать. Квадраты предвещают разные жизненные затруднения, а треугольники сулят большое везение и успех в любых делах.

## Два в одном

Через некоторое время после приобретения украшения с александритом счастливая обладательница, нося его постоянно, начинает замечать изменения в своей жизни. Причем, не в лучшую сторону. В основном, это проявляется в финансовой и сердечной сферах. Да, это все он - александрит. Некогда уральские колдуны утверждали, что днем александрит предстает изумрудом, а с наступлением сумерек обращается в рубин, за что называли его (александрит) коварным камнем.

В этом-то все и дело: будучи зеленым, александрит «работает» как изумруд, магические свойства которого оказывают воздействие на сферу денег и власти, а красным - как рубин, влияющий на область любви и страсти. И чем чаще самоцвет меняет цвет из-за освещения, тем меньше он способен сосредоточиться на «изумрудной» и «рубиновой» функциях. В итоге, соответствующие магические свойства полностью не реализуются, энергетические передергивания следуют одно за другим, подрывая тонус человека.

## Примите меры!

Следует избегать носить александрит на протяжении всего дня: выставлять его напоказ рекомендуется только при одном типе освещения: либо естественном, либо искусственном. Например, если вы весь день носили александрит на солнце, то вечером в помещении его лучше снять. Если вы один или несколько дней носили камень при дневном свете, а потом возникла необходимость надеть его на званый ужин, то просто дайте камню «отлежаться» в темноте 12 часов перед мероприятием - и он не будет «хулиганить».

Противостояние «содержащихся» в александрите «изумруда» и «рубина»



# КАМЕНЬ-ХАМЕЛЕОН

**Природа одарила александрит удивительной красотой и способностью менять цвет: в зависимости от освещения он становится то зеленым, то красным...**

можно обернуть себе на пользу, усилив одну из его «ипостасей» соответствующим минералом. Так, если вы хотите привлечь денежную удачу, александрит следует носить в паре с изумрудом. При этом, украшения с этими камнями лучше не дублировать: если у вас перстень с александритом, то с изумрудом должна быть либо брошь, либо ожерелье, либо сережки.

В паре с любым изделием из александрита брошь с рубином поможет укрепить

семейные отношения, серьги или ожерелье - отвадить соперниц, а перстень послужит мощным приворотным средством. Вместо изумруда или рубина можно использовать и другие минералы, магические свойства которых распространяются на финансовую или амурную сферы. К первым относятся агат, цитрин, малахит, нефрит, аметист и гранат, ко вторым - сердолик, авантюрин, бирюза, розовый кварц и кварц-волосатик.

## Тест



## МЫ ЕДЕМ, ЕДЕМ, ЕДЕМ...

**Представьте, что вы зашли в автобус (тот, что на картинке). Ответьте, долго не раздумывая, на какое место вы сядете?**

**1.** Надеяться можно только на себя, уверены вы. С такой жизненной установкой вы, конечно, застрахованы от обманов и чужих ошибок. Однако не слишком ли тяжелый груз лежит на ваших плечах?

**2.** Вам не хватает смелости для какого-то решительного шага. Вместо того, чтобы продвигать свои инициативы, вы пред-

почитаете наблюдать за успехами других. Так безопаснее, но задумайтесь, сколького вы себя лишаете, оставаясь в тени?

**3.** Приятно получать одобрение и слышать комплименты в свой адрес. Но когда это стало своего рода зависимостью, пора бить тревогу. Воспитывайте в себе «культ своей личности», а мнение посторонних поставьте ниже, где ему и место.

**4.** Вы очень многое держите в себе, склонны к самокритике и самокопанию. Вам бы выговориться - не подушке, а подушке!

**5.** Сейчас вы, как никогда, нуждаетесь в тепле и заботе. Вам хочется, чтобы вас обняли, погладили по голове, даже взяли на ручки. Навестите тех, по кому скучаете. Это то, что вам сейчас нужно.

**6.** Вы хорошо знаете, что вам нужно и что вам не нужно. И редко когда переживаете, как ваши поступки могут отразиться на окружающих. Тем не менее, задумайтесь, а не ранил ли ваше поведение чьи-то чувства? Стоит попросить прощения.

**7.** Множество идей - одна смелее другой. «И как все реализовать?» - думаете вы. Расставьте приоритеты и заручитесь поддержкой единомышленников!

**8.** Прежде чем принять какое-то решение, вы стараетесь окинуть взглядом всю картину. Только не ставьте свои чувства и интересы на последнее место.

**9.** Настроение ваше сейчас не на подъеме. Вам хочется, чтобы вас оставили в покое, дали побыть наедине с самим собой. Отдохните, наберитесь сил, но не затягивайте с пребыванием в этом состоянии. Иначе никуда «не приедете»!

# ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

# МАСТЕРИЦА



**ЕСЛИ  
РАЗБИЛСЯ  
ГРАДУСНИК...**

**Ртутный термометр, как и любой предмет из стекла, может разбиться. И если его вовремя не утилизировать, есть риск получить сильнейшее отравление.**

- ✦ Если в комнате, где разбился градусник, находится ребенок, сразу же уведите его в другую комнату или лучше на улицу.
- ✦ Сначала ограничьте место аварии, не ходите возле разбившегося термометра, чтобы ртуть на подошве не разнеслась по всей квартире.
- ✦ Ни в коем случае не открывайте форточку и не создавайте сквозняк до тех пор, пока не убедитесь, что все осколки ликвидированы. Еще лучше закрыть все двери, чтобы ядовитые пары остались в одной комнате.
- ✦ Найдите стеклянную банку, налейте в нее немного холодной воды, которая нужна для того, чтобы ртуть не испарялась. Подберите к банке крышку.
- ✦ Для защиты рук наденьте резиновые перчатки, на лицо - ватно-марлевую повязку, пропитанную раствором соды или просто смоченную водой.
- ✦ В банку соберите все стеклянные части градусника. Обратите внимание, что

ртуть на воздухе превращается в маленькие шарики.

- ✦ Чтобы собрать мелкие капельки, воспользуйтесь шприцем, резиновой грушей, двумя листами бумаги, лейкопластырем или скотчем.

✦ После того, как все осколки и ртутные шарики попали в банку, плотно ее закройте. В ближайшее время постарайтесь передать банку с разбившимся термометром специалистам службы спасения.

✦ Место разлива ртути обязательно обработайте раствором марганцовки, хлорной извести, хлорамином, в крайнем случае горячей мыльно-содовой смесью. Это окислит ртуть и приведет ее в нелетучее состояние.

✦ Пейте больше жидкости и ешьте фрукты, так как ртутные образования выводятся из организма через почки.

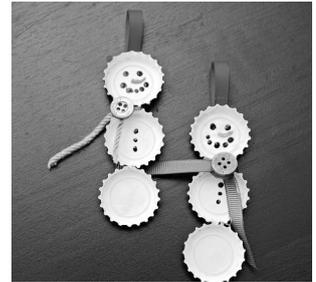
✦ После обработки поверхности откройте окно, а дверь закройте, чтобы испарения вышли на улицу.

## Чего делать нельзя

- ✦ При отравлении ртутными парами страдают органы дыхания, нервная система, почки. Поэтому не выбрасывайте разбившийся термометр в мусоропровод и не спускайте в канализацию: 2 г испарившейся ртути могут загрязнить воздух во всем подъезде.
- ✦ Не пользуйтесь для сбора осколков пылесосом. Он, наоборот, распылит ядовитые пары по всей квартире. А прибор после процедуры придется выбросить.
- ✦ Не подметайте ртуть веником, иначе ядовитые шарики могут закатиться за плинтус или в щель, и тогда в будущем вам придется жить на бомбе замедленного действия.

## МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ КРЫШКИ ПРЕВРАЩАЮТСЯ В...

Я предлагаю читателям попробовать сделать снеговичков из металлических крышек. Выровняйте их, если крышки немного деформированы. Разместите их друг над другом вертикально, склейте между собой. На внутренней стороне фломастерами изобразите «глазки», «носик», «ротик», «пуговицы». На верхнюю крышку приклейте резиночку, за которую снеговика можно будет подвесить. В качестве шарфика подойдет плотная вязаная нитка: обмотайте ее между первой и второй крышками.



Такими снеговичками не стыдно украсить елку. У нас, например, гости спрашивали, где мы приобрели такое чудо.

**Виктория  
Толоконникова.**

## В ЧЕМ ДАРИТЬ ПЕЧЕНЬЕ И СЛАДОСТИ?



Самый универсальный подарок - сладкий! Например, сладости я всегда дарю детям своих знакомых, им очень нравится. Но как их упаковать? Конечно, можно купить подарочные упаковки, а можно поступить гораздо проще! Возьмите пустую упаковку из-под чипсов - высокую банку. Оклейте ее подарочной бумагой с праздничной тематикой (заранее купите целый рулон) и сбоку прикрепите бантик! Вот и все, останется только внутрь насыпать конфет.

**Татьяна Рогожина.**

## УКРАШЕНИЯ ИЗ ВИННЫХ ПРОБОК

Как показывает практика, самые необычные и оригинальные украшения - те, которые сделаны из самых простых материалов. Например, в нашей семье уже который год фигурки изготавливаются из винных пробок. Для разнообразия окраши-

ваем их в разные цвета. Из винных пробок могут получиться палочки, елочка, венок, снеговик и многое другое. Скреплять пробки между собой можно с помощью клея.

**Мargarита  
Петросян.**



# БЕЗРАЗМЕРНЫЙ ДЖЕМПЕР С ВОРОТНИКОМ-СТОЙКОЙ

Непринужденные безразмерные силуэты доминируют в ультрамодных образах. А простой, но эффектный узор оживляет этот повседневный джемпер.

## РАЗМЕРЫ

38/40 (42/44) 46/48

## ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ

Пряжа (100% натуральной шерсти; 120 м/50 г) — 550 (600) 650 г серо-коричневой; спицы №4,5.

## УЗОРЫ И СХЕМЫ

### ПЛАТОЧНАЯ ВЯЗКА

Лицевые и изнаночные ряды — лицевые петли.

### ИЗНАНОЧНАЯ ГЛАДЬ

Лицевые ряды — изнаночные петли, изнаночные ряды — лицевые петли.

### ЛИЦЕВАЯ ГЛАДЬ

Лицевые ряды — лицевые петли, изнаночные ряды — изнаночные петли.

### РЕЗИНКА

Нечетное число петель.

Лицевые ряды: попеременно 1 изнаночная, 1 лицевая скрещенная, закончить 1 изнаночной.

Изнаночные ряды: попеременно 1 лицевая, 1 изнаночная скрещенная, закончить 1 лицевой.

### ОСНОВНОЙ УЗОР

Число петель кратно 3.

1-й ряд: изнаночные петли;

2-й ряд: \* 3 петли провязать вместе изнаночной, при этом петли не спускать с левой спицы, 1 накид, затем петли еще раз провязать вместе изнаночной и спустить со спицы, от \* постоянно повторять.

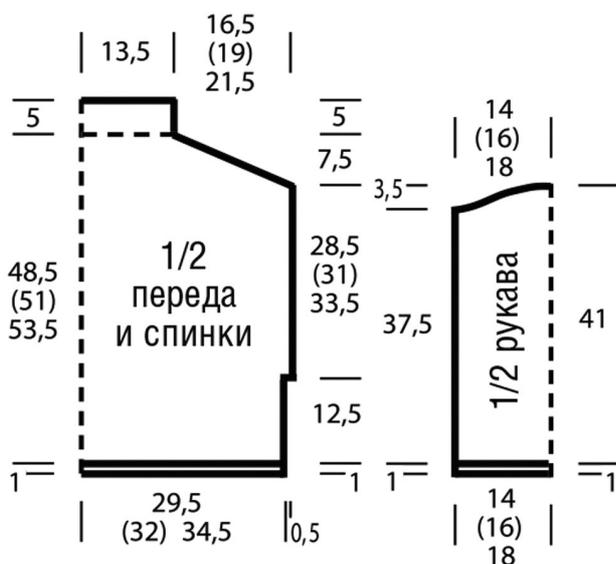
3-й и 4-й ряды: лицевая гладь.

Постоянно повторять 1–4-й ряды.

### ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

22 п. x 32 р. = 10 x 10 см.

### ВЫКРОЙКА



Своими  
руками



## ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

### СПИНКА

Набрать на спицы 129 (141) 153 петли и связать 1 изнаночный ряд следующим образом: 3 лицевые, 123 (135) 147 изнаночных, 3 лицевые. Этот ряд не учитывается в последующих расчетах.

Затем для планки связать 1 см = 4 ряда следующим образом: 2 п. платочной вязкой и 1 п. изнаночной гладью (= планка), 123 (135) 147 п. резинкой, 1 п. изнаночной гладью и 2 п. платочной вязкой (= планка), при этом в последнем изнаночном ряду на петлях узора 4 провязать изнаночные петли. Затем на средних 123 (135) 147 петлях продолжить работу основным узором, внешние по 3 петли продолжить вязать планкой.

Для конца боковых шлиц через 12,5 см = 40 рядов от планки прибавить с обеих сторон 1 петлю = 131 (143) 155 п. и между кромочными вязать основным узором.

Через 41 см = 132 ряда (43,5 см = 140 рядов) 46 см = 148 рядов от планки закрыть для плечевого скоса с обеих сторон 1 x 3 (3) 4 п., затем в каждом 2-м ряду 11 x 3 п. (5 x 3 п. и 6 x 4 п.) 11 x 4 п.

Через 48,5 см = 156 рядов (51 см = 164 ряда) 53,5 см = 172 ряда от планки связать для воротника-стойки на оставшихся 59 п. еще 5 см = 16 рядов согл. узору.

Затем связать 2 ряда лицевой гладью и затем закрыть все петли, как лицевые.

### ПЕРЕД

Вязать, как спинку.

### РУКАВА

Набрать на спицы для каждого рукава по 62 (71) 80 п. и связать 1 изнаночный ряд изнаночными.

Затем для планки связать 1 см = 3 ряда резинкой и 1 изнаночный ряд изнаночными, при этом для 1-го и 3-го размера резинку закончить 1 лицевой скрещенной.

Затем между кромочными продолжить работу основным узором.

Для низкого оката рукава через 37,5 см = 120 рядов от планки закрыть с обеих сторон 1 x 3 п., затем в каждом 2-м ряду 5 x 3 п.

Через 41 см = 132 ряда от планки закрыть оставшиеся 26 (35) 44 п.

### СБОРКА

Выполнить плечевые швы и боковые швы воротника. Вшить рукава, выполнить боковые швы и швы рукавов.

# ЧТО ТАКОЕ МНОГОСЛОЙНОСТЬ?



В зимний период многослойность несет в себе не только эстетическую, но и практическую функцию. Однако, чтобы не превратиться в капусту, нужно соблюдать некоторые правила.

- ✦ Первым слоем должны идти предметы из тонкой ткани: джинсы скинни, леггинсы, топ или боди. Поверх них можно надеть что-то более объемное: свитер толстой вязки, пиджак или свободную рубашку.

- ✦ Самые длинные предметы одежды надевайте в конце. Например, очередность может быть такой: узкие джинсы, топ, сверху жилет длиной до бедра, а поверх всего удлиненное пальто.

- ✦ Смешивайте материалы. Проверенные сочетания: кожа и шифон, шерсть и хлопок, кожа и шерсть.

- ✦ Сочетайте между собой одежду в пределах одного цвета. Легко комбинируются нейтральные оттенки - серый, черный, бежевый.

## КАКИЕ ПУХОВИКИ В МОДЕ?

По-прежнему в моде женственные приталенные пуховики, подчеркивающие достоинства фигуры. Для тех, кто не любит оверсайз, придется по душе объемные модели, напоминающие одеяла. Кроме практичных цветов обратите внимание на пуховики ярких, нежных пудровых оттенков, а также модели в золоте и серебре. В тренде фасоны, напоминающие классические модели пальто с асимметричным кроем, молниями, большими карманами и оригинальным воротником.

При выборе пуховика на зиму не забывайте обращать внимание на его состав. Чтобы одежда вас согревала, в ней должны присутствовать натуральные наполнители - пух и перо - в соотношении хотя бы 50:50.



## ШАПКИ - НА ЛЮБОЙ ВКУС!



В этом сезоне не теряют популярности вязаные шапки с помпоном. Они могут быть тонкой или толстой вязки, с отверстием или без. Помимо помпона, шапки декорируются стразами, вышивкой или нашивками.

Добавьте образу детской наивности, примерив модели с кошачьими или заячьими ушками. Также актуальны шапки в виде тюрбана, которые отлично смотрятся с вечерними нарядами. Выбирая головной убор на зиму, учитывайте его сочетание с вашим цветотипом, формой лица, длиной волос и общим стилем.



# ГОТОВИМСЯ К ВЕЧЕРИНКЕ Экспресс- программа

Экспресс-уход не займет много времени: выделите для себя один-два вечера накануне праздника. Несколько процедур - и вы прекрасны!



**П**еред тем как начать готовиться к празднику, важно поймать правильный настрой. Во время домашних процедур вы должны получить удовольствие. Выбросьте из головы все заботы, включите расслабляющую музыку, выпейте чашечку чая и примитесь за дело.

## Блестящие и шелковистые волосы

Как смягчить непослушные волосы и придать им блеск? Эффективная домашняя маска поможет вам. Обязательно домашняя, чтобы ваши локоны получили натуральные средства для ухода.

Разомните банан при помощи вилки, добавьте 2 ст. л. сметаны средней жирности и 1 сырой яичный желток. Тщательно перемешайте компоненты до консистенции кашицы. Нанесите смесь на волосы и оберните голову полотенцем. Через 15-20 мин. смойте маску теплой водой с шампунем.

## Здоровая и красивая кожа

**Очищение.** Пока на волосах маска, займитесь кожей лица. Нужно очистить ее от загрязнений. Ваш помощник - кофейный скраб, который можно сделать в домашних условиях. Гущу, оставшуюся



**Выбирайте компоненты для ванночек, учитывая ваш тип кожи и индивидуальную склонность к аллергическим реакциям**

ся на дне чашки, смешайте с 2 ч. л. оливкового, виноградного или миндального масла. Распределите скраб по распаренной коже, смойте водой.

**Увлажнение.** Теперь, когда поры максимально открылись, нанесите на лицо огуречную экспресс-маску. Огурец увлажняет, выравнивает кожу. Натрите овощ на терке и оставьте мякоть на лице на 10 мин. Особенно вокруг глаз - это поможет убрать темные круги и отеки.

**Легкая подтяжка.** От морщин за короткий срок избавиться не удастся, но сделать кожу более упругой и свежей в ваших силах. Используйте дрожжи - прекрасное лифтинг-средство.

В 1 стакан чистой воды добавьте 5 капель лимонного сока и протрите этой жидкостью лицо и шею. 1-2 ложки

дрожжей разомните до пастообразного состояния, нанесите на лицо, шею и область декольте и накройте полотенцем. Другое полотенце намочите горячей водой, отожмите и положите поверх первого на 2-3 минуты. Повторите процедуру с намоченным полотенцем 3-4 раза. Затем смойте маску теплой водой и воспользуйтесь питательным кремом.

## Ухоженные ногти

Лимон поможет привести в порядок ногти. Ванночка с лимонным соком уже после первого применения избавит ногти от ломкости, уберет желтизну после использования некачественного лака. В миску с теплой водой добавьте по 1 ст. л. лимонного сока и оливкового масла. Опустите руки в этот раствор на 20-25 мин. Затем воспользуйтесь увлажняющим кремом.

Нет времени на маникюр? Не беда! Просто подравняйте ногти пилочкой и нанесите сверху прозрачный лак. Аккуратный, естественный маникюр всегда в моде.

## Подтянутое тело

Накануне праздничной ночи вместо душа примите ванную. Полежите 20 мин., расслабьтесь и свежий отдохнувший вид вам обеспечен. А если после этого сделать медовый антицеллюлитный массаж, кожа станет мягкой, шелковой, мед выведет из организма токсины, уменьшит «апельсиновую корку». Не секрет, что этот продукт смягчает, увлажняет, тонизирует и омолаживает кожу, улучшает питание и дыхание ее клеток.

Нанесите немного меда на руки, а затем похлопывающими движениями перенесите его на область ягодиц и бедер. После того, как мед полностью будет на проблемных местах, «приклейте» ладошки к телу, а затем резко отнимите. Постепенно похлопывающие движения должны становиться более резкими и сильными. Уже через несколько процедур вы заметите эффект, но даже одного раза достаточно, чтобы вернуть коже тонус.



## ВАННА С ЭФИРНЫМИ МАСЛАМИ

Процедура принятия ванны дает различные результаты: можно расслабиться после трудного дня или шумной вечеринки или, наоборот, - зарядиться энергией. Помогут вам в этом эфирные масла. Для релаксации подойдут ароматы ванили, жасмина, сандала или лаванды. Если хотите взбодриться, используйте капли эфирных масел перечной мяты, лимонграса, грейпфрута, розмарина или бергамота, яблока.

## ЗАКУСКИ ИЗ ЛАВАША



### РУЛЕТ С ВЕТЧИНОЙ И ОВОЩАМИ

**Понадобится:** лаваш армянский (тонкий) - 1 шт., огурцы свежие - 2 шт., перец болгарский сладкий (красный) - 1 шт., ветчина - 200 г, салат листовой - небольшой пучок, майонез - 100 г (или по вкусу), соль и перец.

- \* Листья салата, огурцы и болгарский перец вымыть и обсушить. Перец освободить от семян. Огурцы, перец и ветчину нарезать мелкими кубиками.
- \* Лаваш развернуть, застелить листьями салата и смазать тонким слоем майонеза. Сверху разложить болгарский перец, огурцы и ветчину. Посолить, поперчить по вкусу и свернуть в рулет. Разрезать рулет пополам и подавать.
- \* Другой вариант начинки: 1 марино-

ванный огурец, 100 г моркови по-корейски, 2 помидора, 200 г ветчины (или полукопченой колбасы), 2-3 листа пекинской капусты, 100 г тертого твердого сыра, пучок свежей зелени, кетчуп, майонез. Рулет можно слегка обжарить на среднем огне без масла.

✓ **Рулет получится мягким, если завернуть его в пищевую пленку и убрать в холодильник на 15 мин.**



**Понадобится:** лаваш армянский (тонкий) - 2 шт., курица копченая (мясо с окорочков) или буженина - 300-400 г, морковь по-корейски - 100 г, огурцы маринованные или свежие - 2 шт., лук красный - 1 шт. Для соуса: сметана - 4 ст. л., майонез - 3 ст. л., чеснок - 3 зубчика, зелень (кинза, петрушка) - 1 пучок, соль и перец (черный, красный жгучий) - по вкусу.

### РОЛЛЫ

#### С РЫБНОЙ НАЧИНКОЙ

**Понадобится:** лаваш армянский (тонкий) - 1 шт., семга слабосоленая - 150 г, сыр творожный - 130 г, огурец свежий - 1 шт., зелень - 1 небольшой пучок.

\* Семгу нарезать тонкими узкими ломтиками, огурец - тонкими длинными брусочками. Зелень вымыть, обсушить и нарубить.

\* Лаваш развернуть, смазать творожным сыром. Выложить кусочки семги и огурца, посыпать рубленой зеленью. Свернуть рулетом, завернуть в пищевую пленку и убрать в холодильник на 15 мин. Острым ножом нарезать на порционные кусочки, затем снять с них пленку.

Варианты начинки:

\* 120 г крабовых палочек, 100 г плавленого сыра, 1/2 банки оливок без косточек, 1 небольшой пучок зелени, 120 г майонеза;

\* 1/2 банки шпрот (размять вилкой), 1 яйцо (сварить вкрутую и натереть на крупной терке), 50 г тертого твердого сыра, 1/2 пучка зеленого лука (нарубить), 100-120 г майонеза.



### ШАУРМА

#### «ПИКАНТНАЯ»

\* Куриное мясо или буженину мелко нарезать. Огурцы нарезать мелкими кубиками, красный лук - тонкими полукольцами.

\* Для соуса смешать сметану и майонез, добавить пропущенный через пресс чеснок, рубленую зелень, соль и перец.

\* Лаваш развернуть, слегка смазать соусом, выложить курицу или буженину, морковь по-корейски, лук, огурцы и свернуть в плотный рулет. Дать пропитаться 30 мин. По желанию можно обжарить его на гриле.

\* Перед подачей разрезать шаурму пополам наискосок или порционными кусочками. Подавать с соусом.

# МЕДОВЫЕ СЛАДОСТИ

## КОЗИНАКИ ИЗ АРАХИСА

**Понадобится:** арахис - 300 г, мед - 50 мл, сахар - 100 г, масло растительное рафинированное для смазывания.

- \* Арахис обжарить на сухой сковороде и освободить от шелухи, потерев между ладонями.
- \* В сковороду выложить сахар и мед. Нагревать на слабом огне, помешивая, до тех пор, пока сахар полностью не растворится.
- \* Всыпать в подготовленную карамель арахис и перемешать таким образом, чтобы он со всех сторон был покрыт карамелью.
- \* Пергаментную бумагу слегка смазать растительным маслом. Выложить на нее арахисовую массу. Разровнять с помощью ложки или просто смоченными в воде руками. Толщина пласта должна получиться около 7-8 мм. Убрать в холодильник на 1 час или дольше. Острым ножом нарезать готовые козинаки на кусочки.

✓ **Можно сделать фигурные козинаки, разложив арахисовую массу по кондитерским формочкам.**



## ТОРТ «МЕДОВИК»

**Понадобится:** для теста: мука - 2,5-3 стакана, масло сливочное - 100 г, яйцо - 2 шт., мед - 2 ст. л., разрыхлитель - 2 г, сахар - 150 г, соль - на кончике ножа. Для крема: сметана (20%) - 700 г, пудра сахарная - 500 г, ванилин - 1 г.

- \* Размягченное масло соединить с сахаром и медом и поставить на водяную баню. Помешивая теплую массу, ввести разрыхлитель. Когда увеличится в объеме, понемногу ввести просеянную муку с солью. Быстро замесить тесто.
- \* Постепенно ввести слегка взбитые яйца и вымесить пышное тесто, добавив в него немного муки (чтобы не липло к рукам).
- \* Разделить на 8-10 частей, раскатать

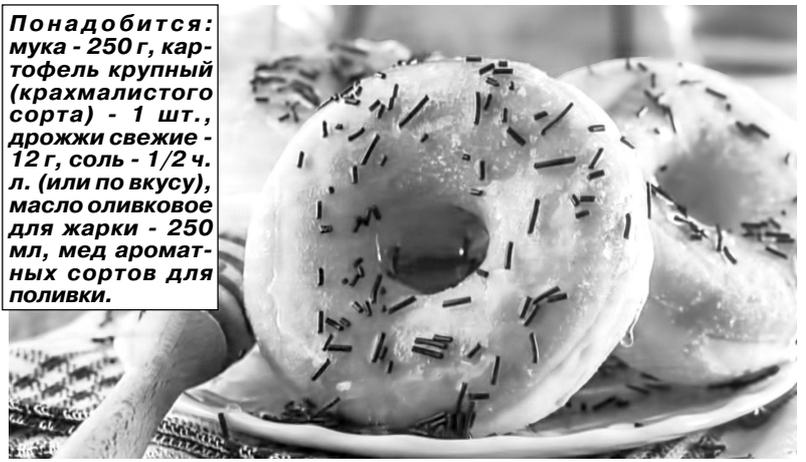
тонкие лепешки, из каждой вырезать круг. Выложить на присыпанный мукой противень, сделать ножом насечки. Выпекать 3-5 мин. при 220 градусах. Один корж измельчить.

- \* Быстро смешать охлажденную сметану, сахарную пудру и ванилин (не взбивать!). Промазывая коржи кремом, собрать торт. Верх и бока также промазать. Отправить в холодильник на 30 мин. Посыпать крошкой и вернуть в холодильник на 6-8 ч.

## ПОНЧИКИ К ЗАВТРАКУ

- \* Картофель сварить в мундире, очистить и растолочь в пюре.
- \* Дрожжи развести в 1/2 стакана теплой (38-40 градусов) воды.
- \* Муку просеять, влить воду с дрожжами, добавить картофель и соль. Замесить тесто, при необходимости добавляя теплую воду. Вымешивать, пока не перестанет липнуть к рукам. Накрыть и оставить подходить в тепле на 2 ч.
- \* В глубокой сковороде на среднем огне разогреть масло. Влажными руками сформовать из теста небольшие пончики.
- \* Обжарить пончики с двух сторон до золотистого цвета и выложить на бумажные полотенца, чтобы удалить лишнее масло, после чего переложить на подогретую тарелку. Полить медом и сразу подавать.

**Понадобится:** мука - 250 г, картофель крупный (крахмалистого сорта) - 1 шт., дрожжи свежие - 12 г, соль - 1/2 ч. л. (или по вкусу), масло оливковое для жарки - 250 мл, мед ароматных сортов для поливки.



## Зеленый подоконник



# КРАСАВИЦА БЕЗ КАПРИЗОВ

**Как ухаживать за растением, лепестки которого кажутся нежнее крыльев бабочки? Действуйте смелее, орхидея совсем не капризная, она просто другая!**

Увидев орхидею, хочется остановиться и замереть. Необычайную красоту цветка воспевали поэты, рисовали художники, ботаники давали орхидеям имена греческих богов. И только цветоводы не знали, как подступиться к диковинке, считая, что приручить орхидею - удел избранных. Большинство орхидей - эпифиты, они растут на деревьях, цепляясь к ним корнями. Другая разновидность - литофиты, обитающие на корнях, покрытых мхом. Воспроизвести в квартире такой способ существования почти невозможно, вот почему вплоть до прошлого столетия любоваться орхидеями можно было только в природе. Но, к счастью, у семейства орхидных оказался еще и третий вид - наземный. Именно его представители и дали нам шанс познакомиться с этим цветком поближе.

### Растение для новичка

За последние сто лет было открыто около 1000 новых видов орхидей. Казалось бы, выбор есть, однако не все растения согласны жить на подоконнике и терпеть воздух, высушенный батареей. В первую очередь обратите внимание на современные гибриды фаленопсиса, пафиопедилума (венерин башмачок), онцидиума. Знакомство рекомендую начинать именно с фаленопсиса. Он прекрасно себя чувствует в городской квартире, но не думайте, что, если растение не капризное, значит, не так изысканно. У фаленопсиса цветки, напоминающие бабочек, держатся очень долго, до нескольких месяцев. Размер цветка, благодаря селекционерам, достигает от 1 до 15 см, расцветка поражает

воображение, не говоря уже о крапинках, пятнах и разводах.

### Все сложное - просто!

Но если все так просто, то откуда появился миф о капризности и сверхсложности ухода за орхидеями? Просто агротехника растения необычная, под стать самому цветку. Но если соблюдать элементарные правила, то все получится!

**Покупка.** Первым делом осмотрите корни. Обычно орхидеи продают в прозрачных горшках, поэтому их прекрасно видно. Здоровые корни должны быть бело-серебристого, желтоватого или зеленого цветов. Если они коричневые, откажитесь от покупки. Это признак того, что растение заливали водой, стараясь поддержать товарный вид, и корни начали загнивать.

**Почва.** В природе орхидея живет в плодородных условиях, поэтому о плодородной почве даже речи не идет. Растение довольствуется малым: листовым перегноем и влагой, которую берет из воздуха. Поэтому грунт для орхидей нужен самый бедный - это измельченная сосновая кора с небольшим добавлением торфа и мха сфагнума. Его можно приготовить самостоятельно: измельчите кору на кусочки примерно 1x1 см, залейте их кипятком, проварите 10-15 мин., слейте воду, а кору остудите. Мох просто ошпарьте кипятком и отожмите.

**Полив.** Используйте обычную водопроводную воду, но только отстоянную и комнатной температуры. Поливайте редко: летом - 2 раза в неделю, в холодное время - не чаще 1 раза. Один раз в месяц при поливе добавляйте любое жидкое комплексное удобрение для комнатных растений. Только кон-

центрацию берите в два раза меньше, чем указано в инструкции.

### Пересадка: шаг за шагом

Если орхидея живет у вас давно, следите за субстратом! Когда почва слежалась, стала плотной, не пропускающей воздух, значит, пора пересаживать. Это происходит не чаще 1 раза в 2-3 года. За дело беритесь, когда орхидея отцветет.

Купите прозрачный горшок большего размера, сделайте примерку: стенки плошки от корней должно отделять не меньше 2 см. Приготовьте кусок целлофана, грунт и острые ножницы (подержите их над огнем для дезинфекции). Полейте орхидею, чтобы корни было легче вынуть и распутать. На целлофан вытряхните из горшка грунт, каждый корень очистите от земли и осмотрите. Мягкие на ощупь отрежьте, а срезы сразу присыпьте толченым углем.

На дно горшка насыпьте керамзит (на 1/3 высоты) и засыпьте первый слой грунта. Аккуратно поставьте орхидею в горшок, разложив корни ровно, без заломов. Придерживая растение за листья, засыпьте землю, слегка ударяя по горшку, чтобы субстрат провалился вглубь.

### Где цветочки?

Орхидеи цветут, когда они здоровы и чувствуют себя как дома, причем цветсти они могут 2-3 раза в год. Если этого не происходит, проверьте, все ли вы делаете как надо.

✳ Поливать растение нужно редко, но обильно. Можно на время окунуть горшок в воду, но нельзя поливать через поддон.

✳ Держите горшок подальше от сквозняков.

✳ Орхидеи любят влажность. Не забывайте регулярно, в соответствии с сортом растения, его опрыскивать.

✳ Обрывайте засохшие и пожелтевшие листья, они мешают растению.

✳ Чтобы орхидея зацвела, ей надо отдохнуть. На месяц-полтора поставьте ее в более темное и прохладное (12-15 градусов) место, поливая в два раза реже обычного.

### Орхидеи для подоконника

Какой из сортов лучше всего приживется на подоконнике?

**Фрагмипедиум.** Необычные цветки в форме башмачка. Цветет розовыми, белоснежными, бежевыми и оливковыми цветками.

**Ангрекум Леонис.** Цветет необычными по форме цветками и приятно пахнет. Окрас нежный: от белоснежного до цвета слоновой кости. Цветки крупные, диаметром 8-9 см.

**Фаленопсис.** Самый популярный вид в комнатном цветоводстве. Даже не переживайте, что он может не выжить. Все его сорта не только просты в уходе, но и обильно цветут.

**Зигопеталум.** Довольно редкий вид с яркой окраской.

**Цимбидиум.** В домашних условиях его стебли могут достигать высоты в 1 м. Рекордсмен по продолжительности цветения - до полугода!

**Анна Чистякова,**  
кандидат биологических наук.

## Поздравления

Мадонну КАЛАНДИЯ,  
поэтессу Абхазии, поздравляем  
с днем рождения  
и Крещением Господним.



Желаем быть всегда красивой и привлекательной, вспоминать всегда детство, которое было счастливым и, к сожалению, навсегда осталось в тех далеких краях.

Поэзия печали, души интереса...  
Сухуми вспоминает милая Мадонна.  
Жизнь была трудной и полная стресса,  
Душой она крепка, всегда неугомонна.  
«Абхазию верните!» – этими словами  
Полна каждая строчка стихов этих,  
Она всегда с читателями, с вами,  
В мире реальном на нашем белом свете.  
О чем Мадонну нашу только не спросили,  
Ответ простой: «Всем в край родной вернуться».

Снятся Пицунда, Апста, Гагра, Очамчире...  
Край тот у моря, там, где сосны гнутся.  
Когда скорей настанет миг тот возвращенья  
И сбудется мечта нашей Мадонны,  
Ну а пока стихи и песни... поздравленья...  
Напиток «Араду»... хорошее мы помним...

С уважением,  
Ирина и Анна Орфаниди,  
Биета Абшилава,  
Маквала Гонашвили,  
Нана Кикутадзе,

Марина Белчева,  
Манана Зазикашвили,  
Стефка Дончева,  
Тамара Габрошвили,  
Иамзе Арвеладзе, Тети Орбелиани,  
Ия Перадзе, Маквала Звиадаури,  
Марина Мурадян,  
Тасико Векуа, Майя Лобжанидзе,  
Лела Метревели,  
Иамзе Челидзе,  
Елена Микелашвили,  
Ирина Габлиани,  
Лия Гудушаури,  
Натия Сацерадзе,  
Эрминия Карастоянова,  
София Шарафян,  
Кети Анджапаридзе,  
Дали Кахиани,  
Майя Цикаришвили,  
Нино Цулеискири, Лейла Вадачкория,  
Лили Ботева, Этери Хергиани,  
Нино Цихелашвили.

Ланду УРЗИЧАНУ поздравляем  
с днем рождения.

Желаем от всей души хорошего настроения, счастья во сне и наяву. Пусть на твоей исторической родине Молдове цветут сады, леса и поля, а деревья мирно качаются в Кодри. Да хранит тебя Господь Всевышний.

Светились ночью и Саранда,  
И Чадыр-Лунга, Кишинев...  
Там о тебе все помнят, Ланда,  
Пишут тебе все много слов.  
Там Днестра быстрое течение  
И Теленшти весь в цветах,  
Там твоё детство, наслажденье,  
Полно мечты, все в сладких снах.  
Встречает утро Нигурены,  
Едят плаценты, пьют вино.  
Счастливой тебе перемены!  
Пусть светит радости окно!

С уважением,  
Ирина и Анна Орфаниди,  
Марина Белчева,  
Мария Драгомириу,  
Зоя Дранга, Армина Гелага,  
Елена Будуран, Маргарита Доряну,  
Ангелия и Лидия Ботезату, Армина Гелага,  
Мелисула Спатару, Мирелла Иорданеску,  
Искра и Миранда Арабаджиевы,  
Ирма Чхотуа, Нино Палавандишвили, Ия Короглишвили, Нана Кобалия,  
Эрминия Карастоянова,

Цветелина Стойкова,  
Регина Тосс, Нино Хадури,  
Майя и Мими Унгиадзе,  
Инга Саркисян,  
Маргарита Орбант,  
Цветелина Стойкова.

Елену МИКЕЛАШВИЛИ  
поздравляем с днем рождения.  
Пусть огонь твоей души, который ты носишь, никогда не погас. Побольше тебе радости и света. Да хранит тебя Господь Всевышний, ведь твой день рождения 19 января.  
Звезда искрится и, наверно,  
Чудо случится в эту ночь,  
Праздник Крещенья... Елена  
Мечтает людям всем помочь.  
Незабываемый тот вечер,  
Отражен на снегу огонь,  
Проходят радостные встречи...  
Возьми гитару, струны тронь.  
Пусть будет радость непременно,  
Поют девчонки о любви.  
Сияй ты, улыбнись, Елена!  
Всегда ты счастливо живи!

С уважением, Ирина и Анна Орфаниди,  
Марина Белчева, Ирина Стасюк, Инна Артеменко, Анна Еловенко, Валентина Рудник, Ирина Подсоснок, Елена Емельяченко, Оксана Билозир, Светлана Буланко, Виолетта Нетребко, Цисана Квирикашвили, Этери Марташвили,  
Майя Тетиашвили, Алла Титвинидзе, Ирина Мегвинетуцеси, Лана Манагадзе, Софико Сакварелидзе, Натали Сацерадзе, Ирина Санадзе, Наргиза Оганова, Марина Мурадян, Лада Николова, Донка Младенова, Лина Радева-Нергадзе, Ионелла Радева, Анна Димчева, Ионка Христова, Кристина Димитрова, Росица Билянова, Ната Славчева, Ирина Нешкова, Малуза Горанова, Стефка Дончева, Алла, Полина и Радостина Станчевы, Марианна Трайчева, Ангелина Жеравнова, Искра и Миранда Арабаджиевы, Финка Гаргова, Лана Стоева, Параскеса Минчева, Вероника и Даниэла Колевы, Алла и София Фотовы, Мария Стромова, Наталия Жаркова, Елена Шишкина, Инна Зорина, Евгения Орнитова, Мальвина Кидикова, Светлана Бурневич, Нина Борисюк, Маргарита Ганева, Майя Голобова.

### ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №3

#### СКАНВОРД НА СТР. 15



#### СКАНВОРД НА СТР. 23

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Быстрицкая. Руины. Лама. Оби. Га. Бал. Неон. Глаз. Аппарат. Свая. Дон. Зык. Ягода. Друг. Аванс. Ежа. Тип. Сноска. Парк. Жако. Прибыль. Версия. Охота. Руно. Клуб. Нары. Дама. Апорт. Латук. Сноб. Воск. Ватт.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** Ромб. Темп. Вирши. Реглан. Иволга. Пони. Лязг. Баобаб. Былина. Ездка. Леонов. Самбо. Таро. Нанка. Дартс. Нрав. Прясло. Кедр. Спор. Удав. Опека. Соната. Гранд. Жар. Омут. Яшма. Ада. Кляр. Акт.



О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"

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

Гл. редактор Елена Мчедлидзе

Тел.: 295-14-05. (Звонить по средам)

ЦЕНА 1 лари 50 тетри.

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

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



# ДРУЖБА С ПЕЛЕНОК

**Большинство животных благосклонно относятся к детям. Но некоторые из них привязываются к малышам настолько сильно, что своей жизни без них уже не представляют.**

ками, также взятыми из приюта. Нора, общаясь с окружающими, стала потихоньку оттаивать. Она все также оставалась настороженной, но уже доверяла больше. Особенно комфортно собака чувствовала себя с маленьким Арчи - младшим сыном Элизабет.

### Если спать, то вместе!

Никто не может объяснить, что происходит между малышом Арчи и Норой. Это определенно особая связь. Собака постоянно рядом. Когда малыша купают - она дожидается окончания водных процедур на коврик. С удовольствием обедает вместе с ребенком, подбегая особо лакомые кусочки, упавшие на пол. Готова играть с ним каждую минуту, даже в непонятные ей игры. Но самое завораживающее - их совместный сон. Когда Элизабет укладывает Арчи спать, тут же уходит от малыша, потому что знает: ее место уже готова занять Нора. Она ложится рядом и обнимает ребенка лапой. Вместе они спят крепко-крепко.

Увидев однажды такую картину, Элизабет не смогла устоять и сделала снимок на телефон. Потом еще и еще раз. Фотографии получались все лучше, и муж подарил женщине профессиональный фотоаппарат. Теперь она выкладывает снимки своих детей и питомцев в собственный аккаунт в Интернете. Особое место в нем занимают, конечно же, Арчи и Нора. Смотришь на них и начинаешь верить в то, что дружба между малышами и питомцами существует!

Английские пойнтеры - порода совершенно необыкновенная! Мало того, что они прекрасные охотники, так еще и по своему характеру добродушны, дружелюбны и умны. Одно только плохо - эти собаки очень привязываются к человеку, а если тот их обижает и предает, страдают невыносимо. Так было и с Норой. Щенком она попала, как ей казалось, в хорошую семью. Но со временем поглаживания сменились пинками, а потом и побоями. Чтобы не заработать очередной удар, Нора пряталась под кроватью. И вздохнула спокойно, когда однажды ее привезли в приют. Да, хозяев она лишилась, зато обрела долгожданный покой.

### Новая семья

Элизабет Спенс из Канады всегда мечтала взять животное из приюта. А когда увидела Нору, и вовсе растаяла. Собака показалась ей недоверчивой и запуганной. Но женщина разглядела в ней доброе сердце и решила, что в состоянии любовью и заботой заставить Нору вновь поверить человеку и полюбить нового хозяина. Когда Нора появилась в жизни Элизабет, женщина жила одна. Но через несколько лет она обзавелась семьей и другими животными - собаками и кош-



## Поздравления

Любовь ИСКРЕНКО поздравляем с днем рождения.

Желаем нашей Любушке побольше радости и света, всех земных благ. Пусть на твоей исторической родине Украине в этом году произойдут чудо - будет прочный и справедливый мир.

**Глаза всю сияют,  
Приятно шепчут губы,  
Все от души гуляют,  
Ведь день рожденья Любы.  
Ты жизнь всегда любила,  
Хоть было тебе трудно,  
Общенье было мило  
С тобой, подруга Люба.  
Пишут красиво, мелко:  
«Ты, о любви мечтай,  
Живи, Любовь Искренно!  
Любушка золотая!»**

*Суважением, Ирина и Анна Орфаниди, Анастасия и Маргарита Зарейчук, Лариса Степаненко, Зоя Кучеренко, Елена Яровая, Людмила Смоленская, Валентина Неженцева, Светлана Губкина, Любовь Истоминна, Раиса Смирнова, Алла Есаулова, Надежда Ляпина, Полина Иванова, Венера Кростева, Майя Венкова, Ирина Епифанова, Мадонна Карсанова, Лана Стоева, София Светлинова, Красимира Русинова, Додо Лалишвили, Лия Арвеладзе, Нанули Варазашвили, Манана Кавтарадзе, Ия Перадзе, Джеджило Эристави, Русудан Абесадзе, Этери Шенгелия, Лела Турашвили, Нино Балавадзе, Лали Дгебуадзе, София Болквадзе, Медея Чхаидзе, Лили Тодадзе, Раиса Мкртчян, Анжела Геворкян, Мэзия Кудухова, Кети Димитриади, Елена Акритиди, Эльза Санакоева, Диана Габарашвили, Анна и Юлия Кузнецовы, Зоя и Иванка Костовы, Дареджан Капанадзе.*

У Леонида КОЛЮЖНОГО и Елены ДОННИКОВОЙ, а также у Владимира ЛЕГКОСТУПОВА и Антонины УСАЧЕВОЙ родилась внучка, а у Дмитрия КОЛЮЖНОГО и Надежды ЛЕГКОСТУПОВОЙ родилась дочь Татьяна.

Поздравляем всех близких с этим долгожданным появлением на свет прекрасной малышки Тани. Смотри всегда на мир добрыми глазами, наша маленькая Танечка. Да хранит тебя Господь Всевышний.

**В мире нашем неслучайно  
Все подруги собрались,  
Появилась на свет Таня,  
Сны с реальностью сплелись.  
Сказку, быть переплетая  
Ты за добрый мир держись,  
Посмотри ты в книгу, Таня,  
Для тебя тут собрались  
Все герои наших сказок:  
Фей, гномы, семь козлят,  
Девятнадцать мармеладок  
Тебе, Таня, говорят:  
«Ты расти большой, Татьяна,  
Ласковой и доброй будь»,  
Подрастешь, станешь желанна,  
Своих близких не забудь.**

*Суважением, Ирина и Анна Орфаниди, Анастасия Ковалева, Марина Белчева, Галина Новичкова, Алла Маркова, Елена Синицина, Анна и Ирина Родниковы, Ирина Грибулина, Цицо Джваршеишвили, Этери Николадзе, Лия Чихладзе, Елена Пасюк, Виктория Саульская, Валентина Колесникова, Марина Турманидзе, Нино Салуквадзе, Диана Веселовская, Римма Губасарян.*



## Круг

Для типа фигуры «круг» характерен силуэт без выраженной талии. Поэтому, важно выделить ее и визуально удлинить тело. Этим целям можно добиться при помощи V-образного декольте, узких вертикальных линий, завышенной талии под грудью и расклешенной юбки. Удлините силуэт за счет миди или макси длины.

С фигурой «яблоко» следует избегать обтягивающих и приталенных нарядов с горизонтальными рисунками.



## Прямоугольник

Обладательницам длинных ног с не ярко выраженными изгибами подойдут узкие платья в пол и чуть ниже колена. Также стоит обратить внимание на приталенные платья А-силуэта с пышным подолом и воланами внизу. Они визуально создадут разницу между бедрами и тонкой талией. Отлично будут смотреться платья-футляры и платья с запахом.



## Перевернутый треугольник

Чтобы гармонизировать силуэт «перевернутого треугольника», нужно создать объем в области бедер и отвлечь внимание от широких плеч. Для этих целей подойдет платье с простым верхом и текстурированной юбкой с пышными оборками и драпировкой в области бедер. Примерьте также платья с баской, платья-рубашки с поясом и многоуровневой юбкой.

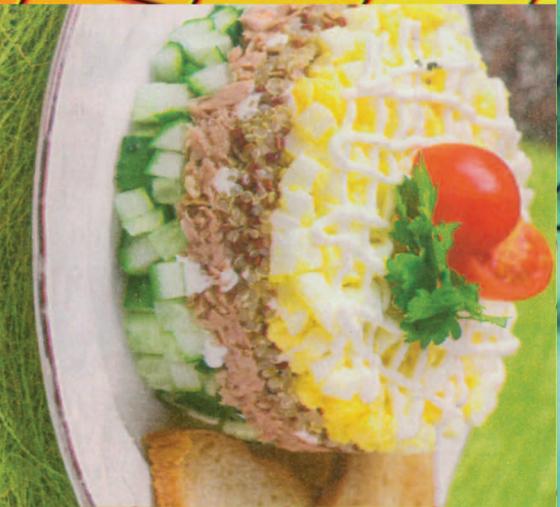




## СВИНИНА

### ЗАПЕЧЕННАЯ

**Свинина - 600 г, чеснок - 4-5 зубчиков, соль по вкусу, смесь пряностей (паприка, орех мускатный, перец черный молотый, перец чили молотый, кориандр, семена горчицы, хмели-сунели) - 2 ч. л., масло растительное - 2 ст. л.**  
Зубчики чеснока нарезать вдоль на 3-4 части. В мясе тонким ножом сделать надрезы и нашпиговать его чесноком. В большой мисочке смешать масло, соль, смесь пряностей. Полуценной смесью тщательно обмазать свинину со всех сторон. Завернуть мясо в фольгу и отправить в холодильник на 3 ч. Поместить свинину в форму для запекания и поставить в духовку, разогретую до 190-200 градусов. Время приготовления - 1 ч. 40 мин. Затем выключить духовку и оставить в ней мясо на 8 ч. (духовку открывать нельзя). Через 8 ч. вынуть мясо, слить лишнюю жидкость, дать обсохнуть. Нарезать и подавать.



## САЛАТ

### «ПРАЗДНИЧНЫЙ»

**Огурец - 1 шт., яйцо - 1 шт., киноа - 1 стакан, тунец - 1 баночка, сметана - 1 ст. л., сыр сливочный - 1 ст. л., сок лимона - 1 ст. л., перец, соль, оливковое - 2 ст. л., масло.**  
Киноа залить стаканом воды, посолить и отварить до готовности, остудить. Огурец нарезать кубиками. Тунца выложить на сито, чтобы стек сок. Для соуса смешать сливочный сыр, сметану, лимонный сок и оливковое масло. Посолить и поперчить. Выкладывать салат слоями на блюдо с помощью сервировочного кольца: сначала огурцы (подсолить), сверху сеточка из соуса. Затем - тунец (размять вилкой) и соус. Далее - слой киноа и соус. Последний слой - сваренные вкрутую и нарезанные кубиками яйца (подсолить) и соус. Аккуратно снять кольцо, можно украсить салат зеленью, помидорами черри.



## ЗАЛИВНОЕ

### ИЗ ГОВЯДИНЫ

**Говядина - 500 г, морковь - 1 шт., лук репчатый - 1 шт., желатин - 10 г, лист лавровый - 3 шт., соль - 1 ч. л., зелень, перец черный горошком - по вкусу.**  
Говядину промыть, обсушить, крупно нарезать. Переложить в кастрюлю, залить кипятком до середины емкости, положить лавровый лист, посолить. Довести до кипения, снять пену. Убавить огонь и варить 2 ч. За полчаса до готовности положить в кастрюлю лук-репчатый, морковь и перец горошком. Мясо остудить, нарезать небольшими кусочками и разложить по формочкам. Затем нарезать морковь, зелень и добавить в формочки с мясом. Процедить бульон. Ввести в него желатин, следуя инструкции на упаковке. Залить в формочки с мясом и овощами. Убрать заливное в холодильник на 1,5-2 ч.



## САЛАТ «ГРАНАТОВЫЙ БРАСЛЕТ»

### БРАСЛЕТ»

**Картофель и яйцо - по 3 шт., морковь, свекла и гранат - по 2 шт., курица копченая - 300 г, лук репчатый - 1 шт., орехи грецкие - 1 стакан, чеснок - 2 зубчика, майонез - 250 г (или по вкусу), масло растительное, соль и перец.**  
Отваренные морковь, картофель, свеклу и яйца натереть на крупной терке. Лук нарубить и обжарить в 1 ст. л. масла. Курицу нарезать соломкой. Орехи слегка обжарить на сухой сковороде и нарезать. Для соуса измельченный чеснок соединить с майонезом. В центр широкого блюда поставить стакан или банку, смазав снаружи растительным маслом. Выкладывать вокруг стакана слои, смазывая соусом: картофель, половину свеклы, морковь, орехи, половину курицы, лук, яйца, вторую часть курицы и свеклы. Сверху сделать сетку из соуса и украсить зернами граната. Аккуратно извлечь стакан.