

**СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР**

# ПОЛЮБИТА

**№14**

АПРЕЛЬ 2018

цена:  
1,5 лари

**Лучшие  
рецепты кофе**

стр.39

**Где искать  
вторую половинку?**

стр.18

**Астрологический  
прогноз на апрель**

стр.32-33

**Полезный продукт  
цикорий**

стр.13

**Амалия Мордвинова**

**Рыжая бестия**

стр.20-21

**Юлия Снегирь**

стр.16-17

**“Моя жизнь - работа и семья”**

## Уроки стиля



### Ультрафиолетовый цвет: кому подходит?

Ультрафиолетовый - главный цвет этого года, именно он займет первое место в гардеробе, дизайне и макияже модниц. Такой цвет предлагают модные дома в нескольких вариациях: приглушенный цвет лаванды, нежной сирени, насыщенный ежевичный, неоновый. Какой подойдет вам, зависит от вашего цветотипа: блондинкам идут более светлые тона, брюнеткам и рыжим - более насыщенные.

Чаще всего дизайнеры склоняются к созданию монохромных лиловых образов, разбавленных контрастными акцентами: фуксией, изумрудным, алым и даже бирюзой. Для тех, кто пока не готов к радикальным решениям, предлагаем «программу минимум»: сочетать лиловый со спокойными черными, серыми оттенками, а также использовать аксессуары ультрафиолетового цвета.



### В чем отличие пиджака от жакета?

У пиджака прямой крой, присутствуют боковые или нагрудные карманы, лацканы для пуговиц, длина - не выше середины бедра, отложной воротничок, модели бывают двубортными и однобортными.

Жакет имеет длину выше середины бедра, разнообразие в крое рукавов, допускает креатив и необычные украшения, изготавливается из легких тканей. В отличие от пиджака, который подразумевает собой деловой стиль и классический внешний вид, жакеты открывают возможности для творчества и делают образ женственным и элегантным.

### Актуальна ли сейчас лакированная обувь?

Довольно долго на модном горизонте не показывались лакированные туфли, ботильоны и сапоги. Тенденции обуви в 2018-м склоняются в сторону эталонной женственности, и тут лакированная обувь незаменима, поскольку делает образ благородным и подчеркивает элегантность. Советую начать с миниатюрных и элегантных туфель-лодочек, которые помогут создать образ настоящей леди. Если вы хотите чего-то более скромного и романтического, то купите лакированные балетки. А вот лаковые ботильоны или сапоги подойдут только самым смелым, ведь они точно не останутся незамеченными.



### Как сочетать украшения между собой?

Сочетать ювелирные украшения между собой не так уж и сложно, если соблюдать определенные правила. А главное из них - это простота.

Допустим, три кольца на одной руке и два браслета на другой сделают образ перегруженным, а обладательница украшений будет выглядеть нелепо.

Идеальный вариант: серьги и браслет или кольца и цепочка. Эти две пары должны подходить друг другу.

Если у вас кольцо с зелеными камнями, то хотя бы одно из колец должно иметь зеленый камень.

Большие украшения с камнями или стразами уместно смотреться вечером в театре, на вечеринке, в гостях. Днем самое время для золотых и серебряных миниатюрных вариантов.





**ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ**

**НЕЛЛИ БИЧИКАШВИЛИ**

Прием по записи

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

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

**ПОЧЕМУ, СНЯВ ПОРЧУ, МОЖНО ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БОЛЕЗНИ?**

Вопросы, подобные этому, часто задают потомственной ясновидящей Нелли БИЧИКАШВИЛИ. Ее постоянно спрашивают, занимается ли целительством госпожа Нелли, и если исцеляет, то от каких болезней. И всякий раз Нелли Бичикашвили отвечает, что конкретно целительством не занимается. Однако случаи исцеления от болезней, в том числе и достаточно серьезных, у людей, обращавшихся к ясновидящей за помощью, действительно наблюдаются. Это связано с тем, что, снимая негатив, очищая энергетическую оболочку человека, Нелли Бичикашвили автоматически улучшает и состояние его физического тела.

- Как известно, многие магические ритуалы, совершаемые по заказу «черными» магами, направлены на блокирование соперников и конкурентов через неудачи, болезни и даже смерть, - поясняет Нелли Бичикашвили. - Даже такое, казалось бы, относительно невинное воздействие, как любовный приворот, способно в корне изменить жизнь человека и отразиться на его самочувствии и на здоровье его близких. Попробуйте заставить ветви дерева расти в другую сторону, и вы увидите, как будет изуродовано все дерево. Так и человек: грубое вмешательство в его судьбу без учета того, что предначертано свыше, выбивает его из колеи, служит причиной болезней и бед. Приворот на мужчину, которого женщина хочет увести из семьи, как правило, сказывается и на детях привороженного - они могут начать болеть, капризничать, плохо учиться. Бывает, что такой «след» висит на ребенке всю жизнь, не давая полностью реализовать себя, стать счастливым.

- Отдельного разговора заслуживает порча, - продолжила ясновидящая. - Сейчас очень востребованы услуги, так называемых, «черных» магов, готовых навести порчу по заказу. Последствия такого воздействия могут быть самыми страшными - вплоть до смертельного исхода. Проявляется порча либо в конкретных болезнях, которые плохо

поддаются лечению, либо в общем плохом самочувствии, когда человек сохнет, чахнет и причину этого невозможно выявить. Спасти его можно только магическими же методами, сняв негатив с помощью более сильного мага.

Поскольку потомственная ясновидящая Нелли Бичикашвили выполняет такую работу, снимая даже самые страшные родовые проклятия, то, естественно, после ее сеансов наблюдается мощный оздоровительный эффект - ведь вместе с порчей, сглазом, кармическим негативом уходят и болезни, которые были ими вызваны.

- Не стоит забывать о том, что будущее человека формируется во многом в зависимости от его мыслей, - добавляет Нелли Бичикашвили. - Если, например, вас на каждом шагу преследуют неудачи (а невезение - это обычное проявление всякого негатива), то, естественно, планируя завтрашний день, вы будете с опаской смотреть вперед и наверняка станете готовиться к худшему сценарию развития событий. В свою очередь, мрачные мысли не могут не отразиться на ходе ваших дел, ну и, конечно, на настроении и самочувствии, то есть на состоянии здоровья. Оздоровление - это лишь побочный эффект, который наступает при избавлении от любовных и семейных проблем, от невезения в бизнесе и так далее.



**ПОТОМСТВЕННАЯ ГАДАЛКА АННА**

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

Тел.: 279-35-90; 558-53-25-07,  
555-92-36-89.



**СИЛЬНЕЙШАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ ЛЕНА**

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

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



**СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА**

**Кети Мчедлидзе**

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

Тел.: 5.93-200-223

УЖЕ В ПРОДАЖЕ НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ

**100 СКАНДВОРДОВ**

ЭТО - ВАШ ШАНС ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ЭРУДИЦИЮ!

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.

# ВЕРБНОЕ ВОСКРЕСЕНЬЕ—ДЛЯ ДУШИ СПАСЕНЬЕ

«Мой дорогой спаситель, Дмитрий Алексеевич! Я, спасенная вами, Манана. Вы меня избавили от всех бед и порч и защитили своими могучими талисманами от всего плохого. У меня все хорошо и я счастлива, что судьба меня свела с вами... Пожалуйста расскажите, что можно сделать на Вербное Воскресенье. С огромной благодарностью Манана».

С такими же вопросами обратились Рита из Батуми, Изольда из Рустави и Заира из Кутаиси

**СОВЕТЫ ОТ ДМИТРИЯ.** Нужно бить веточкой освященной вербы по спине – здоровый будешь весь год.

Чтобы исполнилось ваше желание – скусайте почку вербы.

Сегодня можно получить весточку от человека, о котором подумаешь.

Если в это воскресенье посадить фиалку – к любви, денежное дерево – к прибыли, а алое или каланхоэ – к здоровью.

Если женщина хочет зачать ребенка, но у нее не получается – сегодня прекрасный шанс получить благословение Божье, чтобы забеременеть. Надо нарезать столько ветвей вербы, сколько полных лет ей на данный момент. С ними отправиться в храм для освящения. Дома вербу расставить в спальне, а одну ветку положить под супружеское ложе, которое использовать в ночь с воскресенья на понедельник.



Ветки спрятать за икону и засушить.

Чтобы год был сытый, хозяйка пекла в этот день пирог с орехами из пресного теста, куда клала изюм и раздавала всем своим близким и дорогим людям.

**ДЛЯ СПРАВКИ.** Экстрасенс и мастер Рэйки Дмитрий Алексеевич Биби-

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

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

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

Экстрасенс Дмитрий Алексеевич Бибилашвили ведет прием только по предварительной записи. Запись только по телефону!

Тел.: 5.77-43-69-87,

5.95-14-48-88

(звонить с 10.00 по 19.00).

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

На наиболее интересные вопросы отвечать буду через журнал.

## ПРИМЕТЫ НА ВЕРБНОЕ – СОВЕТЫ ВЕРНЫЕ

«Моя дорогая спасительница, Ольга! Вы меня вернули с того света и я каждый день молюсь за вас! Пожалуйста, расскажите о приметах на Вербное Воскресенье! С признательностью и благодарностью. Валентина»

Об этом попросили Рузанна из Тбилиси, Майя из Телави и Теймураз из Зугдиди.

**СОВЕТЫ ОТ ОЛЬГИ.** На Вербное Воскресенье смотрели на поведение птиц: если низко летали – следовало ждать переменчивую летнюю погоду, если высоко – жаркое и засушливое лето. Животным в этот день готовили еду с добавлением вербных почек, тогда они дадут хороший приплод.

В Вербное Воскресенье готовили средство от алкоголизма – вербные почки настаивали в святой воде, а потом добавляли их в еду любителя выпить.

Поведение животных сегодня может рассказать, каким будет предстоящий год. Если коты устроили под вашими окнами концерт, то ждите веселое и радостное будущее, если же ваш кот ластится к вам – флирт, если же сегодня он проводит много времени в одиночестве, и даже когда вы его пытаетесь погладить – уходит – скорее всего, вы много времени проведете в размышлениях и думах. Собаки тоже могут предсказать, что ждет вас впереди – гавкает просто так – сплетни и пус-



тые разговоры, если же начали гавкать на какого-то человека: на женщину – вас захочет обмануть подруга, на мужчину – проблемы с начальством. Если чужая собака рада вас видеть, то вы скоро познакомитесь с влиятельной особой, от которой будет зависеть ваша карьера и материальное благополучие. Ваш пес на вас много сегодня гавкает – ждите какую-то неприятность.

Лихорадит в Вербное Воскресенье, если же голова болит – придется много думать и размышлять, желудочно-кишечный тракт шалит – проблемы с детьми, сердечко напомнило о себе –

любовные вопросы.

Сегодня нужно просить Господа об исцелении себя и своих близких и ждать от него знаков. Если птичка будет стучаться в окошко или сядет на подоконник – ваша просьба услышана и будет исполнена, если же ворона начнет каркать – значит, вам и самому стоит приложить усилия для выздоровления – обращать внимание на симптомы, посещать врача, заниматься профилактикой.

Парапсихолог Ольга Александровна Бибилашвили ведет прием только по предварительной записи. Запись только по телефону!

Тел.: 5.77-43-69-87,

5.95-14-48-88

(звонить с 10.00 по 19.00).

Интересующие вас вопросы присылайте на мой e-mail - olga.bibilashvili@gmail.com. На наиболее интересные вопросы отвечать буду через журнал.

**ВНИМАНИЕ АКЦИЯ! БЕСПЛАТНЫЕ СЕАНСЫ!**

Для тех пациентов, которым были обещаны бесплатные сеансы по снятию негатива. Прийти по указанному на выданных вам наших визитках по новому адресу 3 апреля. В порядке живой очереди с 8.00 до 17.00. При себе иметь наши визитки и удостоверения личности. Сеансы будут проводиться индивидуально!

Медицинское приложение для всех

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Соберите листья березы, чабреца, мяты, пустырника, руты и Melissa. Растения должны быть хорошо высушенными, чтобы не образовались плесень и грибок.

## Целебные подушки для гипертоника

Подушка может иметь разные размеры: от обычного до крохотного, она не должна быть очень плотной. Форму подскажет вам ваша фантазия: круглая, квадратная, овальная. Для основной наволочки (чехла или наперника) используйте только натуральные (дышащие) и плотные ткани (хлопок, лен), чтобы наполнители не просачивались и не кололи лицо и шею. Сшейте пару съемных наволочек из батиста, поплина, бязи. Их можно будет надевать поверх чехла и менять для стирки.

Соберите листья березы, чабреца, мяты, пустырника, руты и Melissa. Растения должны быть хорошо высушенными, чтобы не образовались плесень и грибок. Обычно травы сушат в тени, в проветриваемом месте, разложив тонким слоем и вороша несколько раз в день. Травы готовы, если они легко ломаются и шуршат от прикосновения.

Измельчите растительные компоненты травяной подушки, набейте ими основную наволочку (на подушку размером



20x20 см вам потребуется до 500 г сухого наполнителя).

Как пользоваться травяной помощницей? Перед сном подушку хорошенько встряхните, чтобы усилить аромат трав. Маленькую подушечку положите рядом с головой, под основную подушку или вложите в наволочку. Убирайте травяную подушку каждый раз после использования в полиэтиленовый пакет, в темное место, чтобы дольше сохранить аромат растений. Постепенно растения сделают свое

дело, и вы почувствуете себя здоровыми. Длительность курса применения подушки имеет ограничения: от одной до трех недель. Курс повторяется в год два или три раза. На зиму засушите травы, чтобы и зимой наслаждаться их ароматом. Травяные подушечки недолговечны и служат до 2-3 месяцев: лекарственные растения постепенно теряют свои целебные свойства.

**P.S.** Если вы соберете травы с 20 мая по 20 июня, то их лечебные свойства будут сильнее.

### Пригодится

✓ Если у вас часто немеют мизинцы, надо показаться кардиологу. Если большие пальцы рук - это говорит о неполадках в дыхательной системе.

✓ Пятна на возвышенных основаниях больших пальцев говорят о проблемах с половыми органами.

✓ Если на коже кончиков пальцев стали появляться глубокие продольные складки, похожие на морщины, нужно проверить эндокринную систему, чтобы исключить гипотиреоз или диабет.

✓ От ранок на руках размочите хозяйственное мыло и прикладывайте по капельке к нарывам на ночь. Наденьте хлопчатобумажные перчатки. Мыло отлично вытягивает гной, и ранки заживают.



✓ Зуд указательного пальца правой руки сбоку сигнализирует о проблемах кишечника.

Редко когда простуда проходит у детей без температуры. Вот и мой чуть засопливится - сразу температурит. Таблетки он никак не научится глотать. Даже, если разомну в порошок. Выскакивают обратно, и все тут. А от свечей жаропонижающих, сама знаю какие неприятные ощущения бывают, поэтому и ребенка ими не мучаю. Делаю компрессы на ножки. На этот случай у меня есть в запасе два шерстяных платка и две фланелевые пеленки. Одну пеленку смачиваю в холодной воде и выжимаю так, чтобы с нее не капало, но, в то же время, она оставалась достаточно

## ЖАРОПОНИЖАЮЩИЙ КОМПРЕСС

влажной и холодной. Кладу ее на платок, сын ложится на кровать на спину, ногами на пеленку. И я оборачиваю одну ножку мокрой пеленкой так, чтобы были запеленаты стопа и голень. Делать это нужно по возможности без складок. Сверху закручиваю шерстяной платок. То же самое проделываю с другой ногой и закутываю сына одеялом.

Как только компресс нагреется, делаю новый. Если жар очень сильный - меняю их каждые пять минут. Ну, а при не слишком высокой тем-

пературе - через 15-30. Менять компресс надо очень быстро, поэтому таз с холодной водой ставлю возле кровати.

Если кроме температуры сына мучает озноб и у него холодные ноги, этот же компресс и согреет. Только пеленки выжимаю по сильнее и обматываю лишь голени. Однако шерстяным платком закручиваю и ступни тоже. Можно к ним положить и бутылки с теплой водой. Оставляю компресс где-то на час. Ну а уснет сынуля, то и подольше.

**Е. Лиханова.**

## 2 АПРЕЛЯ - МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ АУТИЗМА



## Чтобы адаптировались в обществе

Начиная с 2008 года, ежегодно 2 апреля во всем мире отмечается **Международный день аутизма**. Цель этой даты – подчеркнуть необходимость **помогать людям, страдающим неизлечимым заболеванием, повышать уровень их жизни, сделать все возможное, чтобы они адаптировались в обществе.**

**П**ри аутизме отмечены изменения во многих участках головного мозга, но как именно они развиваются – неясно, считают специалисты. Обычно родители замечают признаки расстройства в течение первых двух лет жизни ребенка. Несмотря на то, что при раннем поведенческом вмешательстве ребенку можно помочь в обретении навыков самопомощи, социальных взаимодействий и общения, в настоящий момент неизвестны методы, способные полностью излечить от этого недуга. Немногим детям удается перейти к самостоятельной жизни по достижении совершеннолетия, однако успеха добиваются некоторые.

Классифицирующийся как заболевание нервной системы, аутизм проявляется прежде всего в задержке развития и нежелании идти на контакт с окружающими. Это состояние чаще всего формируется у детей в возрасте до трех лет. Симптомы заболевания не всегда проявляются физиологически. К сожалению, причины аутизма не выявлены еще до конца.

Младенцы с аутизмом уделяют меньше внимания социальным стимулам, реже улыбаются и смотрят на других людей, реже откликаются на собственное имя. В период обучения ходьбе ребенок еще заметнее отклоняется от социальных норм, он редко смотрит в глаза, свои желания чаще выражает, манипулируя рукой другого человека. В возрасте от трех до пяти лет такие дети реже демонстрируют способность к пониманию социальной обстановки, не

склонны спонтанно приближаться к другим людям, реагировать на проявление ими эмоций или имитировать чужое поведение.

Вопреки распространенному убеждению, дети-аутисты отнюдь не предпочитают одиночество – им сложно завязывать и поддерживать дружеские отношения. Уже в первый год жизни ребенка могут наблюдаться такие отклонения, как позднее возникновение лепета, необычная жестикация, слабая реакция на попытки общения, разноречивость при обмене звуками со взрослым. На второй и третий годы жизни дети-аутисты реже и меньше лепечут, в их речи меньше согласных звуков, ниже словарный запас, их жесты реже сопровождаются словами. Они редко обращаются с просьбами и делятся своими переживаниями, склонны к повторению чужих слов.

Известно, что немало великих, знаменитых людей страдали симптомом аутизма. Среди них – Ньютон, Эйнштейн, Дарвин, Менделеев, Дирак и др. Так, британский физик-математик Поль Дирак уже в молодом возрасте (29 лет) стал почетным профессором Кембриджского университета. До этого подобного успеха добивался лишь Исаак Ньютон. Что же касается Эйнштейна, то он с детства был замкнутым, обособленным мальчиком. До семи лет постоянно и навязчиво повторял одни и те же предположения, что является одним из признаков аутизма.

По официальным источникам ВОЗ, один из 90 людей на планете – аутист. Как правило, аутисты обладают интеллектом в пределах нормы или даже выше нормы. Об этом свидетель-

ствуют интересные факты. К примеру, в известной в мире компании «Майкрософт» двадцать процентов персонала – люди с диагнозом аутизма. Большая часть персонала солидной американской фирмы «Aspritech» страдает симптомами аутизма, но это не мешает сотрудникам быть отличными работниками. Они, занимаясь тестированием новых компьютерных программ, ни в чем не уступают в сообразительности здоровым коллегам. Они даже более трудоголики.

Болезнь впервые была описана в 1943 году австрийским психиатром Лео Канером, как симптомы детского аутизма. Позже похожие симптомы описал также австрийский педиатр Ганс Аспергер, хотя в случае его пациентов у детей интеллект и речевые способности были развиты на должном уровне. Раньше классический аутизм, синдром Аспергера и другие похожие состояния, как правило, диагностировались отдельно друг от друга. Теперь же Ассоциация американских психиатров объединила их в один диагноз аутистического спектра.

За последнее время во многих странах мира число случаев аутизма среди детей, к сожалению, увеличивается. Специалисты считают, что это в основном связано с установлением неправильного диагноза, загрязнением окружающей среды, главным, с развитием детей в виртуальной сфере, что отрывает их от реальности. 2-3-летние малыши, еще едва научившись ходить, уже лучше пользуются смартфоном, планшетом, чем их родители. Естественно, все это отрицательно влияет на задержку речи, в коммуникации в реальной жизни.

Как же обстоит дело по борьбе с аутизмом у нас, в Грузии? На сегодня в стране функционируют десятки неправительственных организаций и частных реабилитационных центров, которые по возможности, прилагают немало усилий в решении важнейшей проблемы. Они приглашают для перенимания опыта западных специалистов, которые занимаются детьми-аутистами по специально разработанной программе с подключением родителей. Конечно, проблема решается совместными усилиями квалифицированных психологов, реабилитологов, естественно, при непосредственной поддержке государства.

За последнее время намечились определенные сдвиги в борьбе с аутизмом. Так, два года назад в Тбилиси была запущена программа по реабилитации детей с нарушением аутистического спектра. Проект предусматривает пока предоставление эффективную поведенческую терапию 700 детям-аутистам.

Конечно, предстоит еще приложить немало усилий, чтобы успешно решить поставленную задачу. И в этом основная, если не главная, роль отводится государству. С его помощью необходимо принимать превентивные меры – раннюю диагностику, скрининг, подготовку квалифицированных специалистов, чтобы способствовать снижению заболеваемости, чтобы аутисты адаптировались в обществе, реализовались в жизни, стали полезными не только для себя, но и для других.

**Подготовил  
Роберт МЕГРЕЛИ.**

## Что такое пульпит?

**?** Племяннику поставили диагноз - пульпит. Что это значит? Чем пульпит грозит здоровью?

**Игорь Касперович.**

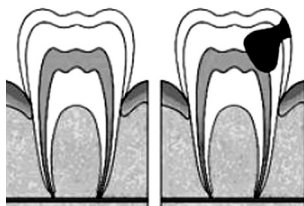
**Отвечает Анастасия Касаткина, врач-стоматолог**

Пульпит - это воспаление мягких тканей зуба, включающих в себя сосудисто-нервный пучок, который называется пульпой. Основной причиной возникновения пульпита является запущенный кариес зубов.

Вы можете ощущать длительные боли в зубе. Они зачастую усиливаются вечером и ночью. Обезболивающие таблетки помогут немного облегчить страдания, но не надейтесь, что, перетерпев боль, вы избавитесь от острого пульпита. Нужно срочно обратиться к врачу!

Невылеченный пульпит грозит воспалением челюсти (остеомиелит). Симптомы: упадок сил, повышение температуры тела, увеличение лимфоузлов. При этом заболевании пациента госпитализируют.

Лечение пульпита предполагает удаление нерва из зуба под местной анестезией. Проводится полная антисептическая обработка корневых каналов и пломбировка специальными материалами. Так заполняется полость зуба, где находилась пульпа, и предотвращается распространение инфекции.



**Здоровый зуб**

**Пульпит**



## КАК ВОССТАНОВИТЬ ЗУБ?

**?** У меня выпал зуб. Слышала о разных вариантах восстановления зуба, но не знаю, какой выбрать...

**Мария Зоценко.**

**Отвечает Олег Гаврилов, врач-стоматолог**

Вместо выпавшего зуба можно поставить имплантат - это конструкция, которая внедряется в костную ткань челюсти. Со временем имплантат срастается с костной тканью. Существует ряд заболеваний, которые препятствуют установке, например, диабет I-го типа, психические, онкологические заболевания. Также не рекомендуется устанавливать имплантат при очень хорошем состоянии слизистой, рыхлости альвеолярной кости.

Другой, более дешевый вариант - это вкладка, т.е. искусственный зуб на штифте. Но в отличие от имплантата, он устанавливается в сохранившийся корень зуба.

Наконец, можно поставить мост. Это коронки, изготовленные из разнообразных материалов, которые способны выпавшие заменить (они крепятся на соседние, сохранившиеся зубы).

Что бы вы ни выбрали, рекомендую проконсультироваться с лечащим врачом!

## Почему «горит» кончик языка?

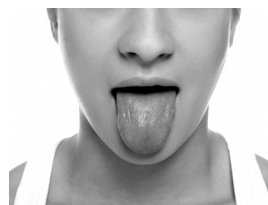
**?** У меня периодически жжет кончик языка. Почему так происходит?

**Вера К.**

**Отвечает Элина Сурдина, врач-стоматолог**

Жжение и болезненные ощущения в языке могут возникнуть из-за повреждения, воспаления слизистой оболочки - это называется «глоссит». Появляются отек, покраснение.

Но подобные жалобы нередко возникают и без видимых признаков повреждения слизистой оболочки. Причина может заключаться в нарушении иннервации (снабжение органов и тканей нервами).



К глосситу приводят различные травмы: механическое повреждение слизистой оболочки языка краями зубов, протезов, семечками или другими предметами.

Кстати, вирус простого герпеса может проявляться не только в виде простуды на губах или носу, но и на спинке языка. Нередко воспаление на слизистой оболочке - это проявление аллергических реакций. Поэтому обязательно покажитесь врачу. Специалист назначит вам лечение.

## Когда появляется кариес?

**?** Мои зубы стали реагировать на горячее, холодное. А еще появился налет. Может ли это быть признаками кариеса?

**Ольга Смирнова.**

**Отвечает Олег Гаврилов, врач-стоматолог**

Большинство считают кариесом уже образовавшуюся дырочку в зубе, который нередко уже болит. Но на самом деле начинать бить тревогу нужно, если меняется цвет зубов, появляются пятна, запах изо рта. Когда зубы вдруг начали реагировать на холодное, горячее, это тоже является сигналом к посещению стоматолога.

Кариес - постепенный процесс разрушения. Сначала появляется налет на зубах, который складывается из остатков пищи и бактерий. Именно они, взаимодействуя, образуют кислоты, которые разрушают эмаль и зуб в целом. В итоге, человек чувствует ноющую боль.

Советую показываться стоматологу не реже двух раз в год. А чтобы кариес беспокоил вас как можно реже, правильно чистите зубы дважды в день, пользуйтесь зубной нитью, применяйте при необходимости лечебные растворы, питайтесь здоровой пищей и старайтесь не повреждать эмаль.

## Не кури!

**С**игареты вредны для легких - это все знают. Недавно выяснилось, что курение, в том числе и кальянов, плохо действует на кости, суставы и мышечную ткань. В результате часто случаются переломы, а кости дольше срастаются. По этой же причине у курящих вдвое чаще болит спина, происходит серьезная деформация межпозвонковых дисков. Доказано: курящие женщины в первые 3 года после менопаузы теряют 30% костной массы.

# 10 СИМПТОМОВ РАКА

**ПЕРВЫЕ ПРЕДУПРЕДИТЕЛЬНЫЕ СИГНАЛЫ, КОТОРЫЕ ПОДАЕТ СВОЕМУ ХОЗЯИНУ НЕЗДОРОВЫЙ ОРГАНИЗМ.**

**Б**ританские онкологи опросили почти 2 тысячи больных раком и выделили 10 основных симптомов, которые беспокоили их на начальной стадии болезни. Какие именно?

**1.** После случайного удара шишка или синяк не исчезает в течение нескольких недель или со временем увеличивается. Не ждите! Срочно к доктору! Каждый пятый онкобольной признался, что на теле было новообразование неизвестного происхождения. При этом все думали, что это не серьезно.

**2.** Появились кашель и охриплость? Особенно, если появилась длительная хрипота - это напоминает симптомы рака легких или рака горла. Любой кашель и охриплость, которые не проходят после приема лекарственных препаратов, веская причина посетить врача.

**3.** Проблемы с пищеварением. Большинство раковых больных отмечали, что изменились частота приема пищи, предпочтения в еде, стул. Такие изменения могут быть признаком рака толстой кишки.

**4.** Проблемы с глотанием. Такое бывает на нервной почве, но может стать симптомом рака пищевода, желудка или горла.

**5.** Кровотечение. Кашель с кровью - признак рака легких. Кровь в стуле указывает на рак толстой или прямой кишки. Любое необъяснимое длительное кровотечение должно стать причиной немедленного обращения к врачу.

**6.** Проблемы с мочеиспусканием - один из самых недооцененных

## Думай, думай

**Тяжелые душевные травмы могут спровоцировать возникновение онкологических заболеваний даже спустя много десятилетий после пережитого шока. К такому выводу пришли израильские исследователи, наблюдавшие в течение 45 лет за пожилыми людьми, которые находились в концлагерях, гетто, а также за теми, кто жил под нацистской оккупацией. Оказалось, что у каждого пятого был рак.**

симптомов рака. Кровь в моче, частое или болезненное мочеиспускание должны заставить немедленно отправиться к врачу.

**7.** Длительная, необъяснимая боль в любой части тела означает что-то нехорошее. Она характерна для рака костей или распространения опухоли на внутренние органы. Тем не менее, 40% онкобольных, столкнувшихся с этим, в начале думают, что это несерьезно.

**8.** Постоянная боль в шее, особенно при поворотах головы. Или боль, которая не проходит. Она может быть признаком рака гортани или горла. Почти 80% онкобольных сначала думают, что это пустяки.

**9.** Необъяснимая потеря веса. По статистике, если человек резко худеет больше чем на 5 килограммов, - это один из первых звоночков рака. Так заявляю о себе рак пищевода, поджелудочной железы, желудка и легкого.

**10.** На коже какие-то пятна или язвочки. К сожалению, лишь половина больных обращается к врачу на этой ранней стадии, хотя рак кожи в начале болезни поддается лечению. Кстати, люди чаще гибнут от рака кожи после удаления родинок в салонах красоты.

## Дочка выросла, но не повзрослела

**Дочь беременна, на втором месяце. С мужем они любят разные развлечения. Я считаю, что для плода это вредно, а они со мной не согласны. Как убедить дочку изменить образ жизни?**

**Людмила Васильевна.**

**П**ереубедить вашу дочь не получится. Она самостоятельный и свободный человек от всех и всяческих обязательств. Да, шумные развлечения во время беременности приводят к тому, что число психически и физически неполноценных детей растет с пугающей скоростью. Ваша девочка выросла, но не повзрослела, раз не чувствует ответственности перед тем чудом природы, которое в ней зародилось. Кстати, ребенок рискует не только унаследовать, но и приумножить мамино пренебрежение родительским долгом. Ведь дети получают воспитание с первых дней внутриутробной жизни. Но не исключено, что на поздних сроках беременности или после родов «материнские гормоны» сделают свое благое дело. К сожалению, молодые люди учатся не на чужих, а на своих ошибках.

## Моя подруга вся на нервах

**Кудахчет по всякой ерунде. Как привести ее в чувство?**

**Л. Вагина.**

**С**удя по всему, у вашей подруги предрасположенность к стрессу. Все, что для нормального человека просто эмоции, для нее - болезненное переживание. Ваша подруга не доверяет ни себе, ни окружающему миру. Отовсюду ждет одни неприятности, с которыми отчаянно боится не справиться в одиночку. Поэтому для нее любой раздражитель - большой стресс. Медики объясняют такое состояние курением, злоупотреблением алкоголем, загрязнением окружающей среды, канцерогенами и токсинами. Все это влияет на работу клеток мозга, в буквальном смысле отравляя их. Так и возникает разлад в психике. С пагубными привычками надо бороться. От вредного окружения можно защититься. А вот от себя не убежишь. Да и не надо. Вашей подруге повезло - у нее есть вы, человек, который искренне заботится о ней. Как только она поймет, что в трудной ситуации может опереться на вас, ее душа перестанет

метаться и освободится от страхов. Мир уже не будет казаться ей таким враждебным.

## Постоянно проверяю

**Моя бабушка умерла от рака. Теперь ужасно боюсь его! Все время проверяю, постоянно прислушиваюсь к себе. Можно ли избавиться от этой зависимости?**

**Е. Краснова.**

**Н**а ранних стадиях онкологических заболеваний конкретных ощущений нет. Так что не стоит тратить запасы жизненных сил еще и на отрицательные эмоции. Что касается наследственности, то сегодня не доказано, что раковые клетки передаются по наследству. Есть мнение, что они присутствуют практически во всех живых организмах, но активизируются в стрессовых ситуациях, особенно при снижении иммунитета. Рак чаще встречается у пожилых людей. В народе говорят: «Дожил до своего рака». Чтобы уменьшить риск заболевания, перестаньте его бояться. Ведь стресс изматывает вас. Найдите другую причину для переживаний, например, пусть ваша душа болит за чужие несчастья.

**И. Нугаева, психолог, врач высшей категории.**



**Сегодня нарушение менструального цикла - одна из наиболее частых жалоб, с которыми женщины приходят в кабинет гинеколога. Почему цикл сбивается?**

## Когда цикл скачет

**С**бой цикла способны вызвать не только беременность или менопауза: он может быть и симптомом серьезной патологии. Своевременное посещение врача поможет вовремя обнаружить заболевание и начать лечение.

### Что считать нормой

Цикл здоровой женщины детородного возраста в среднем составляет 28 дней, допускаются колебания от 21 до 35 дней. Продолжительность менструальных кровотечений - 3-7 дней.

Во время месячных, особенно в первые дни, женщина может ощущать боль в пояснице и нижней части живота, общее недомогание, сонливость или раздражительность. Однако эти симптомы не должны быть сильно выражены и значительно снижать качество жизни.

В каких случаях следует бить тревогу?

### Пора бить тревогу!

**Нерегулярность цикла.** Время от времени она может наблюдаться и у абсолютно здоровой женщины. Но, если перебои постоянны, следует обратиться к врачу: возможен гормональный сбой, наличие кист яичников, полипов эндометрия, миомы матки, хронических воспалительных процессов и даже злокачественных новообразований в репродуктивной системе.

Регулярные, но редкие менструации (раз в 3-4 месяца) также говорят о патологических процессах в организме - например, поликистозе яичников, особенно в сочетании с бесплодием, увеличенными яичниками и чрезмерном росте волос на теле.

**Сильные боли.** Если для купирования болевых ощущений в критические дни (ноющего или схваткообразного характера) не обойтись без сильнодействующих обезболивающих препаратов, нужно искать причину болей.

У молодых девушек к болям внизу живота и в области поясницы часто

добавляются еще и тошнота, проблемы в работе кишечника, головная боль, эмоциональная неуравновешенность, плаксивость. И хотя у многих женщин эти симптомы исчезают после первых родов, они могут быть и признаком воспаления придатков матки и/или эндометриоза (когда клетки эндометрия, выстилающего полость матки, разрастаются за пределами этого органа).

Болевой синдром во время месячных характерен и для кисты яичника, миомы матки, воспалительных процессов в матке и придатках, варикозного расширения вен малого таза, гормональных нарушений (избытка эстрогенов), спаек в малом тазу. Также его способна вызывать внутриматочная спираль.

**Слишком обильные выделения.** Если прокладку приходится менять чаще, чем каждые 1,5 часа, - это уже кровотечение, даже когда цикличность месячных не нарушена. Нередко такое состояние сопровождается слабостью, общим недомоганием, снижением работоспособности, головокружением, вызванными кровопотерей.

В большинстве случаев причина обильных месячных - инфекционные или воспалительные заболевания мочеполовой системы, миома матки, эндометриоз. Менструации нор-

### Ведите здоровый образ жизни!

**С**делать менструальный цикл нерегулярным способны и многие другие факторы. Это частые стрессы, нервное переутомление, систематическое недосыпание, резкое похудение, злоупотребление алкоголем, курение. При устранении данных факторов и нормализации режима и питания цикл постепенно приходит в норму. Однако встречаются и более грозные «виновники» сбоя цикла, такие как аденома гипофиза и другие опухоли головного мозга - успех лечения в этих случаях во многом зависит от ранней постановки диагноза.



мальной интенсивности, но продолжительные (более 9-10 дней) также являются тревожным симптомом, говорящим о возможном нарушении свертываемости крови.

**Слишком скудные выделения.** У женщин детородного возраста они чаще всего свидетельствуют о заболеваниях репродуктивной системы (воспалительного или иного характера), гормональных нарушениях. Также встречаются при применении гормональных препаратов для лечения или контрацепции, анемии, авитаминозе, избыточной массе тела или анорексии, а также повышенных физических и нервно-психических нагрузках. В этом случае сокращается и продолжительность месячных.

**Кровянистые выделения в середине цикла.** Мажущие выделения могут быть вызваны полипами эндометрия или эндометриозом (как правило, сопровождаются сильными болевыми ощущениями и образованием кровяных сгустков во время месячных).

✓ При заболеваниях печени (с перерождением ткани органа в цирротическую) в крови повышается уровень эстрогенов, в итоге, месячные приходят намного чаще и бывают более интенсивными.

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



## Сироп или таблетка?

**Каждый родитель знает, как сложно заставить болеющего малыша принять лекарство. Одно дело, если это сладкий сироп, и совсем другое - горькая таблетка. Равноценны ли эти препараты?**

меопатию, иммуномодуляторы и т.п. Их эффективность не доказана исследованиями, состав вызывает вопросы, а цена неоправданно высока. В итоге это может стать ударом по вашему семейному бюджету, и, возможно, по здоровью ребенка.

### Как заставить ребенка принять лекарство

Сладкий сироп дети пьют охотнее. Эта форма хороша скоростью действия: попадая на слизистую желудка, сироп моментально всасывается и начинает работать. К каждому сиропу обычно прилагается мерный стаканчик (или дозатор), при помощи которого легко отмерять нужную порцию лекарства. Это удобнее, чем делить таблетку.



**Чтобы малыш принял таблетку, мама может пойти на хитрость и превратить этот процесс в игру. Включите фантазию!**

Если же малыш наотрез отказывается принимать сироп, сжав губы, пойдите на хитрость: легонько зажмите ему носик, и рот тут же откроется. Осталось только не упустить момент и отправить в него ложку с

микстурой. Следите, чтобы ни одна капля не пропала даром: для детей дозировка очень важна! Маленьким детям можно давать жидкие лекарства из шприца без иглы. Или наливайте сиропы в силиконовые ложечки.

Если лекарство горькое, протрите язык крохи кубиком льда - это снизит восприятие вкусовых рецепторов.

✓ *Самое неприятное в лекарствах - послевкусие. Поэтому, перед приемом препарата приготовьте для ребенка, например, шоколад. Быстрое заедание горького лекарства избавит вашего малыша от лишнего стресса.*

Труднее всего заставить ребенка съесть таблетку. Обычно ее измельчают в порошок. Удобнее всего это делать, зажав таблетку между двух наложенных друг на друга столовых ложек. Измельченную таблетку растворите в теплой кипяченой воде (ее можно слегка подсластить) или спрячьте в еде, например фруктовом пюре. Категорически запрещается растворять таблетки в чае, молоке, соках и т.п. Содержащиеся в них вещества вступают в контакт с лекарством и могут привести к непредсказуемой реакции организма.

Детям постарше прописывают жаропонижающие таблетки-шипучки. Они обладают таким эффектом благодаря карбонату натрия, обеспечивающему пузырьки. Такие препараты безопасны и не раздражают слизистую желудка. Как правило, ребенок с удовольствием пьет эту «шипучку».

Жаропонижающие свечи действуют быстрее таблеток, но не каждый ребенок даст их поставить. Правильно это делать так: уложите малыша на бок, согните его ноги в коленях. Свечу немного согрейте в руках, чтобы она слегка «поплыла» и стала скользкой, и осторожно введите в задний проход. Руками удерживайте ягодичцы малыша еще пару минут, чтобы свеча не выскользнула обратно.

Сегодня аптечная витрина с детскими препаратами напоминает кондитерскую: сладкий сироп от температуры, леденцы от кашля, витамины в виде мармеладных медведей. Просто глаза разбегаются! Но не спешите покупать все это.

### Доверяй, но проверяй!

Главное требование ко всем детским лекарствам - это их безопасность. Ведь детский организм не сформировался до конца, и росту печени или головного мозга могут повредить многие вещества, добавляемые в препараты. Большинство лекарств выпускаются в виде сиропа, но есть и другие формы - суспензии, растворы, таблетки и свечи. Их отличие от препаратов для взрослых заключается в дозировке.

В поисках волшебного средства родители болеющего малыша бегут в аптеку с длинным рецептом иногда самых противоречивых лекарств. Хорошо, если между посещением педиатра и визитом в аптеку у вас есть минутка опомниться и почитать аннотации выписанных лекарств в Интернете, а также отзывы о них. Очень часто врачи выписывают маленьким пациентам взрослые препараты. Врач может ошибиться и в дозировке, что сведет эффективность приема лекарства на нет или спровоцирует побочные эффекты. Еще вы можете найти в рецепте препараты, не входящие в список официально признанных лекарственных средств: го-

### Важно знать!

**Не прерывайте назначенный курс лекарств по своему усмотрению, даже если ребенок почувствовал себя лучше. Это чревато возобновлением болезни, но в более тяжелой форме, и различными осложнениями. Кроме того, если речь идет об антибиотиках, бактерии могут выработать устойчивость к препарату.**

**ХОЛОДЕЦ – НЕ ТОЛЬКО ВКУСНОЕ, НО И ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНОЕ ЛАКОМСТВО ПРИ АРТРИТАХ, АРТРОЗАХ, ОСТЕОПОРОЗЕ...**

## СУСТАВЫ И СВЯЗКИ ЛЕЧИМ ХОЛОДЦОМ



### Делает кости крепкими, а суставы подвижными

В холодец содержится много коллагена - белка, который является главным строительным материалом в организме. Он делает ткани упругими и эластичными, кости - крепкими, а суставы - подвижными. Кроме того, блюдо содержит мукополисахариды, которые отвечают за формирование соединительных тканей. В его составе также есть железо, глицин, сера, аминокислоты, фтор, бор, рубидий, ванадий, медь, алюминий, витамины А, С и В9.

Если в организме дефицит коллагена и мукополисахаридов, костная ткань и суставы начинают разрушаться. Холодец подпитывает хрящевые прослойки в суставах, улучшает восстановление поврежденных тканей и образование новых клеток. Благодаря входящим в состав холодца аминокислотам, лучше усваивается кальций. У любителей холодца состояние соединительных тканей лучше, чем у тех, кто его не ест.

Употреблять в пищу холодец полезно при артритах, артрозах, остеохондрозе, эпикондилите, бурсите, остеоартрозе, остеопорозе, ревматоидном артрите. Это ускорит лечение и сделает его более эффективным. Также холодец поможет быстрее восстановиться после переломов, вывихов и ушибов. Налегать на него нужно и для профилактики всех названных болезней.

### Кому может навредить

При всех своих целебных качествах холодец достаточно калориен и содержит много холестерина. Про-

тивоказаний к употреблению этого блюда нет, но ограничить его нужно людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями и ожирением. В холодец из свинины много гистамина - вещества, которое может запустить развитие патологий желчного пузыря, вызвать фурункулез и даже спровоцировать аппендицит. Если есть предпосылки к этим болезням, лучше не рисковать.

### Чтобы холодец пошел на пользу

Чтобы свести к минимуму вред холодца и усилить его полезные свойства, добавляйте в блюдо поменьше острых специй и соли. Старайтесь варить холодец из нежирных сортов мяса и птицы.

При лечении заболеваний суставов холодец можно есть каждый день, но небольшими порциями. А для профилактики хватит и одного раза в неделю. И не забывайте о том, что это все же не лекарство, а еда. Заменять ею медицинские препараты нельзя!

### Рецепт с куриными лапками

600-700 г куриных лапок, 500 г филе курицы, 1 морковь, 3 зубчика чеснока, 15 горошин черного перца, 3 лавровых листа, 1 ст. ложка соли.

Куриные лапы выложите в холодную воду и оставьте на 2-3 часа. Промойте, очистите и уложите в глубокую кастрюлю. Очищенную морковь нарежьте на 3 части. Лук оставьте в шелухе. Овощи, филе положите к лапкам, влейте 3 л воды и поставьте на маленький огонь. После того, как вода закипит, снимите пену и накипь. Блюдо должно вариться минимум 2 часа. После того, как будет готово, процедите. Мясо разделите на волокна, верните в процеженный бульон и оставьте томиться на плите еще 40 минут. После этого добавьте измельченный чеснок. Когда холодец остынет, разлейте его в формы.

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

**КУРИНЫЕ ХРЯЩИ БОГАТЫ БЕЛКОМ И КОЛЛАГЕНОМ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВОССТАНОВИТЬ СУСТАВЫ ПОСЛЕ ТРАВМ, ПОСЛЕДСТВИЙ АРТРОЗА.**

## Когда специи вредны

- ✓ Гвоздика повышает давление, поэтому противопоказана при гипертонии.
- ✓ Имбирь запрещен при язвах, колитах, пониженной вязкости крови и склонности к кровотечениям.
- ✓ Кориандр может вызвать повышение давления. Он увеличивает вязкость крови, что опасно при тромбозах.
- ✓ Корицу не рекомендуется употреблять при беременности и риске внутренних кровотечений.
- ✓ Куркуму лучше исключить, если есть риск закупорки желчных протоков камнями.
- ✓ Острый перец нельзя употреблять при остром гастрите, язве желудка, повышенном давлении и серьезных проблемах с сердцем и почками.

## Сладкие сладобья от простуды

**Банановый крем.** Разомните вилкой 2 крупных банана. Выложите фруктовую массу в кастрюлю, залейте 1 стаканом воды, добавьте 3 штучки гвоздики. Подогрейте смесь на маленьком огне, но не кипятите. Отставьте, добавьте 2 чайн. ложки меда. Полученный крем разделите на 3 части и принимайте в промежутках между едой.

**Ореховый шербет.** Пропустите через мясорубку или измельчите в ступке 200 г ядер грецких орехов. Ореховую массу смешайте со 100-150 г липового меда. В полученную смесь добавьте по 50 г свежавыжатого сока алоэ и апельсина. Тщательно перемешайте шербет и принимайте по 1 чайн. ложке 3-4 раза в день за полчаса до еды.

**Молочный коктейль с инжиром.** Залейте 1 ст. ложку сухих измельченных плодов инжира 1 стаканом молока и держите на маленьком огне 10 минут. Слегка остудите напиток, добавьте 1 чайн. ложку сливочного масла и взбейте миксером. Выпейте теплым перед сном.

**Лимонное масло.** Пропустите через мясорубку средний лимон вместе с цедрой (без косточек), 50 г размягченной кураги. Смешайте со 100 г сливочного масла и 2 ст. ложками меда. Не спеша съдайте утром и вечером по 1 чайн. ложке. Храните масло в холодильнике.

**Медовый настой.** Пропустите через мясорубку 1/2 стакана изюма, 2 лимона с кожурой. Добавьте 1 стакан грецких орехов и 1/2 стакана ядер миндаля, пропущенных через мясорубку. Залейте 1/2 стакана расплавленного на водяной бане меда. Настаивайте 1-2 дня в темном месте. Принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день за час до еды.



**У всех бывают моменты, когда совершенно нет сил. Но, если ощущение «севшей батарейки» сопровождается несколько месяцев подряд, это не просто переутомление. У вас СХУ - синдром хронической усталости.**

## НЕТ СИЛ? ЭТО ЛЕЧИТСЯ!

**В**первые о синдроме хронической усталости заговорили еще в 1980-х годах. Со временем удалось выявить факторы, которые способны спровоцировать это состояние.

### Кто виноват

Неблагоприятная окружающая среда. «Друзья» СХУ - стремительный темп жизни, выхлопные газы, постоянный шум, употребление хлорированной воды и некачественных продуктов. По статистике, жители больших городов чаще страдают от СХУ, чем обитатели небольших населенных пунктов.

Нездоровый образ жизни. Дефицит физических нагрузок, сидячая работа, недостаточное пребывание на свежем воздухе, нервные и умственные перегрузки, постоянный недосып, неумение расслабляться - все это постепенно разряжает нашу «батарейку».

Воспалительные процессы. Подорвать организм изнутри могут и хронические воспалительные процессы в организме, вызванные инфекциями.

### Как понять, что у вас СХУ

Основной признак синдрома хронической усталости - длительное (в течение 3-4 месяцев и более) ощущение усталости, которая не проходит даже после отдыха. Причем усталость не только физическая, но и эмоциональная.

У человека резко снижается работоспособность: пропадает же-

лание что-либо делать, ему сложно выполнить даже минимальные движения, например, принять душ или сделать уборку. Он не в состоянии сосредоточиться, ухудшается кратковременная память. Могут присутствовать частые простуды, хронический фарингит, боли в мышцах и суставах при отсутствии воспаления в них, мышечная слабость, ощущение кома в горле, нарушения сна, тревожность, раздражительность, нарушения сердечного ритма, потливость, снижение аппетита, отсутствие интереса к жизни.

Эти симптомы усугубляются после умственной или физической нагрузок.

### Что делать

Не пытаться заниматься самолечением, а записаться на прием к врачу. Он проведет с пациентом обстоятельную беседу, чтобы выяснить, какой образ жизни тот ведет, каков уровень его физических и эмоциональных нагрузок, режим труда и отдыха, рацион питания.

Потребуется лабораторные исследования (анализы крови и мочи).

Только отсутствие заболеваний хронического или острого характера, инфекций и вирусных патологий может стать поводом для диагностики СХУ.

К сожалению, универсального лекарства от СХУ не существует, поэтому лечение направлено на облегчение симптомов. Обычно назначаются физиотерапевтические процедуры (массаж, гидропроцедуры, акупунктура, лечебная физкультура, магнитотерапия и др.), умеренные физические нагрузки, витаминно-минеральные комплексы, сеансы психотерапии. В более тяжелых случаях - нестероидные противовоспалительные препараты, успокоительные, препараты для поднятия иммунитета, дневные транквилизаторы, антидепрессанты, ноотропные препараты (для улучшения работы мозга). Схема лечения в каждом случае индивидуальная: учитываются и скорость прогрессирования заболевания, и возраст пациента, и общее состояние здоровья.

Также придется соблюдать сбалансированную диету: (в рационе обязательно должны присутствовать нежирная телятина, рыба, морепродукты, морская капуста, небольшое количество горького шоколада, свежие овощи и фрукты). Ежедневно рекомендуется съедать по 1 ст. л. витаминной смеси. Возьмите по 100 г кураги, изюма, чернослива, инжира, грецких орехов, меда, 1 лимон с кожурой, пропустите все через мясорубку. И, конечно, нормализовать свой режим труда и отдыха.

### На заметку

**Перечисленные симптомы можно отнести к проявлениям СХУ, только если у вас нет иных патологий, для которых характерен упадок сил. В этом случае лечение должно быть направлено на основное заболевание.**

**В частности, данные симптомы могут говорить о:**

- ✓ проблемах с печенью или почками;
- ✓ гормональных нарушениях (гипотиреозе, сахарном диабете),
- ✓ анемиях;
- ✓ хронических заболеваниях половой сферы;
- ✓ гипертонической болезни;
- ✓ вегетативных дисфункциях;
- ✓ апноэ сна;
- ✓ непереносимости глютена (целиакии);
- ✓ дисбактериозе кишечника. Психические нарушения (депрессия, тревожные расстройства и др.) также могут стать причиной нервного и психического истощения и, как следствие, - общего упадка сил.

# ЦИКОРИЙ НАПИТОК ДЛЯ БОДРОГО УТРА

**Цикорий - это не только прекрасная альтернатива кофе, но и напиток, который приносит пользу организму. Чтобы укрепить иммунитет, начните пить его по утрам. Главное, соблюдать меру и помнить о противопоказаниях.**



## Профилактика простудных заболеваний

Отвар из цикория принимают внутрь при простуде и гриппе, закапывают в нос при гайморите, используют для полоскания горла при ангине. Смешанный с медом цикорий - хорошее средство от кашля.

## Нормализация артериального давления

Цикорий содержит интибин - вещество, которое входит в состав препаратов от сердечных заболеваний и для снижения артериального давления. При аритмии в напиток хорошо добавлять пару цветков календулы, при ишемической болезни сердца - немного молока, при гипертонии - мед и лимон, а при тахикардии - траву тимьяна ползучего.

## Долой стресс!

Чашечка цикория, выпитая за ночь, способствует расслаблению

и устранению беспокойства. Нормализуется гормональный фон и предупреждается преждевременное старение.

## Лечение кожных заболеваний

Цикорий обладает противовоспалительными и антисептическими свойствами. Ванночки и примочки из цикория избавляют от множества кожных проблем, они показаны даже для младенцев, страдающих опрелостями. Залейте 1 ст. л. цикория кипятком. Оставьте на 15 мин. Смочите в напитке ватный тампон и протрите проблемные места.

## Снижение уровня вредного холестерина в крови

Главное богатство корня цикория - высокое содержание инсулина (около 50%). Этот полисахарид улучшает усвоение глюкозы в организме. Поэтому уровень вредного холестерина в крови снижается, а чрез-

мерно потребляемый сахар не откладывается в жир.

## Польза для фигуры

Для снижения веса заварите 2 ст. л. порошка цикория в 1 л кипятка, пейте его в течение дня теплым по несколько глотков перед едой. Для улучшения обмена веществ в напиток добавьте немного отвара из листьев лопуха.

## Энергия и хорошее настроение

Если вы заметили за собой быструю утомляемость, усталость в конце дня, раздражительность, затянувшуюся депрессию, то цикорий поможет вернуть работоспособность, облегчить состояние при депрессии. Высушенные цветки цикория смешайте с сухими листьями мяты в равных пропорциях (по 2 ст. л.). Залейте 1 л кипятка и оставьте настаиваться на ночь. Отвар процедите и принимайте в теплом виде по 2-3 ст. л. в течение дня.

**Не**приметное многолетнее растение с мелкими голубыми цветками - цикорий - можно встретить по обочинам дорог, на пустырях, у реки. Для кого-то это простой сорняк, а для людей знающих - ценное растение для поправки здоровья. О лечебных свойствах корня цикория знали еще в Древнем Египте и лечили им даже укусы ядовитых змей, а в Древнем Риме его использовали в качестве биологически активной добавки к пище для улучшения пищеварения.

## Зри в корень!

Приобрести цикорий можно в любом продуктовом магазине в форме порошка. Обычно это быстрорастворимый напиток со сладковатым привкусом, который часто используется как альтернатива кофе. Также немного порошка добавляют в сам кофе или любой другой напиток для получения более интересного вкуса. Чтобы цикорий

принес здоровью пользу, рекомендуется пить его не больше 2 чашек в день.

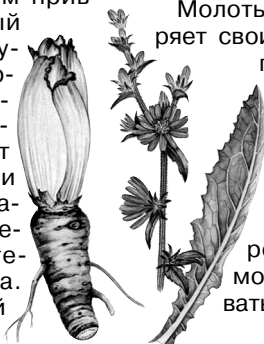
## Для вкусных блюдов

Молотый цикорий теряет свои свойства при попадании даже капли влаги, поэтому храните его герметично упакованным.

Сладкий сироп из цикория можно использовать для выпечки. А

салатный цикорий идеален для гарнира к мясу и рыбе. Из него готовят легкий салат с яблоками и натуральным йогуртом. В Интернете вы найдете много рецептов с цикорием.

Однако у этого напитка есть противопоказания. К ним относятся беременность и кормление грудью, заболевания ЖКТ, варикозная болезнь, геморрой, серьезные заболевания нервной системы. Поэтому, перед тем как начать пить цикорий, проконсультируйтесь с врачом.





# ЙОГА И ПИЛАТЕС ПОЛЬЗА ДЛЯ ДУШИ И ТЕЛА

**Если вы хотите провести время с пользой для здоровья и душевного равновесия, запишитесь на занятия йогой или пилатесом. Какая практика подойдет именно вам, зависит от ваших целей.**

застой крови и боли в спине, помогает при шейном спондилите.

## Сила и выносливость

Пилатес носит имя своего создателя - Джозефа Пилатеса. Эта практика была разработана в начале прошлого столетия для быстрого восстановления здоровья спортсменов, но стала популярна среди людей, не имеющих к спорту никакого отношения. Почему? Техника позволяет быстро прийти в форму, укрепить мышцы. Кроме того, пилатес развивает силу и выносливость. Акцент в упражнениях делается на проработку мышц пресса и спины.

Вам нужен пилатес, если вы хотите укрепить мышцы, подтянуть фигуру, а растяжка интересует вас в меньшей степени. На занятиях вы будете выполнять упражнения с повторением. Иногда в тренировках используют тренажеры, резиновые ленты и прочие дополнения. Пилатес - это гимнастика для тела без философии, как в случае с йогой. Многие замечают, что с началом тренировок улучшаются цвет лица и общее самочувствие. Пилатес устраняет мышечные спазмы в области позвоночника, формирует крепкий мышечный каркас, держит тело в тонусе, что особенно полезно для худеющих.

✓ Пилатес часто используют в физической терапии для реабилитации после травм. Кроме того, этот вид фитнеса - хорошая профилактика травм опорно-двигательного аппарата.

И йога, и пилатес показаны и полезны всем, независимо от физической подготовки. Как определиться с выбором? Стоит попробовать и то и другое - только так вы поймете, на что ваше тело отзывается больше.

**Й**ога и пилатес оздоравливают и укрепляют организм, при этом силовые упражнения отсутствуют. Если вы будете заниматься регулярно, то избавитесь от лишнего веса, обретете красивую осанку и гибкость, научитесь правильно дышать, улучшите координацию движений. Но занятия должны приносить вам удовольствие! Только в этом случае через 1-2 месяца вы поймете, что нервозность ушла, и вы чувствуете себя значительно лучше, а фигура начала приобретать красивый рельеф.

## Гармония с собой

Когда вам интересна не только хорошая физическая форма, но и релаксация, йога - то, что вам нужно. Чем она хороша? Отсутствие быстрых движений, многочисленных поворотов исключает ощущение изнеможения после тренировки. Но при этом вы становитесь выносливее и учитесь быть в ладу с самой собой. Вы научитесь справляться со стрессовыми ситуациями, концентрироваться.

Занятия проходят в медленном темпе, делается акцент на правильное дыхание. Отличие от тренировки в тренажерном зале кардинальное: важно сделать упражнение максимально правильно и точно, никуда не торопясь, а не повторять его быстро, да еще и в несколько подходов.

✓ Для овладения правильной техникой нужны опыт и поддержка тренера. Поэтому, новичкам не обойтись без опытного инструктора.





Асаны - так называются упражнения в йоге. Их выполняют и держат

в течение нескольких минут. Их суть заключается в фиксации тела в определенном положении, правильном дыхании и растяжении мышц. В зоне особого внимания - спина и позвоночник. Йога учит расслабляться даже в самом неудобном положении. Она улучшает работу практически всех систем организма благодаря массажу внутренних органов, происходящему при выполнении асан. Если у вас есть проблемы со сном, также обратите внимание на йогу: после занятий вы будете засыпать легко, а сон будет спокойным и крепким.

Со временем вы сможете выполнять асаны дома. Для новичков подойдут следующие упражнения.

- 1. Падмасана - поза лотоса.** Улучшает кровообращение органов малого таза и тонизирует мышцы спины, ее выполнение - это уже 50% качественной медитации.
- 2. Дханурасана - поза лука.** Полезна для мышц спины, дарит бодрость, улучшает пищеварение.
- 3. Матсьясана - поза рыбы.** Расслабляет поясницу, устраняет



Вузovsky аттестат					Периодическая печать									
Подвернутый край одежды		<b>1</b>		"Движущая сила" зевачи		Крупнейший дог Европы		Помощь в бою		<b>2</b>	Рыжий таракан			
	<i>Душ, назначенный врачом</i>			"Устав" самурайской чести		Ученый Антуан Лавуазье		Измеряется щупом						
	Изготовитель пенных брусков		Массовое сумасшествие						След от старой раны		Украинский суп			
	Бард ... Окуджава			Плут из Севильи у Бо-марше							Байдарка эскимоса			
				Бальный танец										
Деревенские кулички	Результат решения задачи	<b>2</b>						Воровская казна						
				Поп-католик							Срыв злому умыслу		Ловчая веревка табунщика	
	<b>1</b>		Территория звезда и планет	☺ ☺ ☺ Сын протягивает маме дневник и, глядя в глаза, говорит: - Главное, что мы все здоровы, правда, мам?				Армейский спорт-клуб						
								Начинка сигареты		Звездчатый халцедон		Телеведущая ... Шаропова		
	Приманка для щуки		Слезы и слюны нытика		Довольно, хватит!		Служители одного храма							
					Река в Южной Африке		Помещение стекла в раму		Природная "пирамида"					
Окно из цветного стекла	Актер Михай ...	<b>3</b>					Утеплитель пальто							
							Тонкий девичий или полевой						Иная ... - до черного дня	
	Таиланд прежде					Зонтичная пряность	Наблюдательный пункт			Бросает то в ... , то в холод				
	<b>3</b>		<b>4</b>	Самый крутой католик						<b>4</b>				
			Мышиные "жалобы"											
	Вещающая контора													

Лицо с обложки



## Юлия Снигирь:

**“МОЯ ЖИЗНЬ - РАБОТА И СЕМЬЯ, ДРУГОЙ НЕТ И НЕ ХОЧЕТСЯ”**

На днях закончился телевизионный фильм “Кровавая барыня”, где Юлия сыграла Дарью Салтыкову, российского маркиза де Сада в женском образе. Не все сегодня смотрят телевизор, но это кино увидеть стоит: исторический факт волей создателей превращается в психологический триллер, а Снигирь удаётся невозможное - ужасная злодейка обретает человеческие черты, ее трагедия становится роковой, неизбежной в том мире, в котором она живет. Собственно, Салтычиха и есть его чудовищное отражение, просто стократ увеличенное. Актриса демонстрирует то, о чем, конечно, мы отчасти догадывались и прежде, чувствуя неоднозначную притягательность ее героини. Но именно в “Кровавой барыне” тайное становится явным - Юлия способна в совершенстве воплощать инфермальную, мистическую сторону женской натуры. И тут уже до Настасьи Филиповны, маркизы де Мертей и иных *femme fatale* мировой литературы - один шаг. Редкое качество, ему не научишься, либо оно есть либо его нет. Наверное, именно это почувствовал в Снигирь молодой режиссер Егор Анашкин, который настойчиво уговаривал актрису принять участие в проекте. А она сначала категорически отказывалась.

- Юлия, почему вы отказались от роли Салтычихи и почему все-таки согласились?

- Моей первой реакцией был испуг. Я не понимала зачем снимать

кино, где главной героиней будет такой монстр. Когда я прочла сценарий, то увидела, что в большинстве своем это художественный вымысел. За основу взят реальный

исторический факт, но сама история Салтыковой написана очень вольно, авторы предлагают свой взгляд на причины ее маниакальных поступков. И это тоже напугало, удивило. Какой-то странный компромисс: полуправда, полувыдумка. Но потом мы встретились с режиссером, с продюсерами, очень долго разговаривали, и они убедили меня попробовать, я даже почувствовала профессиональный вызов - ведь я совершенно не понимала как это можно сыграть. Мне понравилась позиция режиссера, его увлеченность, даже какая-то нервность. В этой страшной сказке, в интерпретации Егора, все было не так однозначно. И я подумала, почему бы и не рискнуть?

- Фильм смотреть интересно, непросто и страшно. Каково вам там было сниматься?

- Очень тяжело, и очень долго. Восемьдесят съемочных дней за полгода, в течение которых я погружалась в вымороченный мир своей героини. Я изучала ее биографию. Но известно про нее очень мало. Мы даже не знаем, как она выглядела, потому что портреты Салтычихи были уничтожены по приказу Екатерины. Понятно одно - она убивала, и, скорее всего, была не здорова. Но однажды я поняла, что копаться в биографии бессмысленно, моя актерская задача - понять не исторический персонаж, а тот, который написан в сценарии.

- Вам это удалось?

- Мне ее стало так жалко, что я сама очень испугалась этого чувства. Эта первая роль, которая оставила такой глубокий след во мне. Да, Дарья - преступник, и этого ничто и никто отменить не может, оправдать ее невозможно, но что-то ею двигало?.. Я погружалась в своеобразный психоанализ. Вот ее прошлое, детство, семья, окружение... Она никому не верила, параноидально боялась, что над ней смеются, а если кто-то шепчется, то это непременно о ней. Она была очень набожна до 26 лет, пока не умер ее муж, и мне кажется, что ее фанатичная религиозность в какой-то момент резко поменяла полярность. Она постоянно вела диалог с богом: конфликтовала, одобряла, требовала, благодарила... А с богом не надо вести диалог, нужно верить и принимать.

- Очевидно, что для вас это эмоционально очень затратная работа. Освободились ли вы до конца от своей Салтычихи?

- Мне кажется, не до конца. Какое-то время назад я бы сказала, что такая зависимость - блажь и чушь, выдумки артистов. Не выдумки оказывается. На съемках я культивировала в себе состояние гнева, которое переполняло мою героиню, сознательно расшатывала свою психику... И меня начали преследо-



вать травмы, болезни, хотя до этого я никогда не болела на съемках. Мистика? А может закономерность? Когда съемки окончились, я поняла, что на какое-то время возьму тайм-аут. Захотелось полного переключения, работы в театре, с его совсем другим способом существования.

**- Юля, вы не раз признавались, что в жизни вы скорее социопат и уж точно - интроверт. Как это качество характера сочетается с вашей профессией?**

- Мне не кажется это противоречием. Актеру легче дистанцироваться от людей, от мира, потому что на экране или на сцене это как бы и не он сам. Это кто-то другой, за которого можно спрятаться. А вот лично мне действительно сложно контактировать с людьми. Меня часто упрекают в позе, когда я отказываюсь от интервью, от публичных мероприятий, что, мол, я играю в какую-то загадочность или звездность. Ну это совершенная ерунда. Я просто люблю быть дома, одна или с семьей, с близкими мне людьми. И не люблю быть с неблизкими. Работа предполагает такую отдачу энергетическую, что необходимо ее восполнять, а не примерять все новые и новые маски.

**- Судя по вашему Инстаграму, вы любите читать. Фотография с книгой и комментарием: «И пусть весь мир подождет».**

- Да, люблю. Это такое наполненное одиночество, когда ты в диалоге с кем-то несомненно более умным и интересным, когда можешь сосредоточиться. Хотя сегодня это все сложнее - мы живем в мире агрессивных и навязчивых звуков, ненужной информации, которая проникает сквозь все закрытые двери. Я бы, наверное, в берушах могла ходить всегда. (Смеется) Только это неудобно и в дороге опасно.

**- Значит у известной актрисы модель идеальной жизни - «дом-работа, работа-дом»?**

- Именно так, работа и семья, и другой жизни нет и не хочется в принципе. Я пытаюсь сбалансировать эти две сферы, чтобы не разрываться между ними, чтобы это было гармоничное сосуществование.

**- Вас изменило материнство? И если да, то как?**

- Я почувствовала, что есть особая форма ответственности. За себя, за свою жизнь, которая отныне принадлежит не только мне. Я должна быть в хорошей форме, быть здоровой, потому что я нужна своему ребенку. Я всерьез занялась вопросом правильного питания, я воспитываю в себе сдержанность, хочу научиться полностью контролировать свои эмоции - вот последнее с трудом удастся.

**- Вы известный человек, к вам и вашему образу жизни есть бе-**

**зусловный публичный интерес. Сегодня многие известные люди используют этот интерес как возможность воздействия на общество - с целью донести какую-то важную информацию. Чаще всего речь идет о благотворительности. Участвуете ли вы в каких-то программах?**

- Да, и мое участие связано с тем, о чем я вам уже сказала - с желанием донести до женщин очень простую мысль об их личной ответственности за свою жизнь, о реальной возможности избежать большой беды и для себя, и для своей семьи. Я приняла участие в социальной кампании #Я ПРОШЛА, которую организовали Philips совместно с Фондом «Женское здоровье», чтобы привлечь внимание женщин к регулярной диагностике груди. Ведь на ранней стадии рак груди очень успешно лечится. Более 90 процентов случаев полного выздоровления.

**- Это для вас общественно значимая история или есть что-то личное?**

- И то, и другое. Эта беда затронула и мою семью, и знакомых. Мне действительно не все равно! И если я могу хоть чем-то помочь обратить внимание женщин на эту проблему - я готова помогать, как только это возможно. Надо просто понять - все в твоих руках! А все беды от нашей надежды на авось, от лени, от легкомысленности. Я знала многих женщин, которые уходили, потому что просто не хотели верить, что с ними что-то не так. Не шли на обследование, не шли к врачам. Может быть, это в нашей ментальности? Отсутствие культуры по отношению к своему здоровью и своему телу. Пройдет время и новые поколения будут относиться к этому иначе - и без страха, и без пофигизма. Я очень на это надеюсь. Знаете, есть такая фраза, которая мне очень не нравится: «Жить вообще вредно!» Эта любимая отговорка, ею можно как угодно себя оправдать. Но во-



обще-то жить не вредно, а совсем наоборот. Жить приятно и радостно! В жизни столько всего замечательного и красивого, всего лишь надо сделать выбор в пользу такой жизни.

**- Юля, а что для вас красота? Какой человек в вашем понимании красив?**

- Я не понимаю красоту в статике. Красивое лицо - это что? Удачная природная лепка? Для меня лицо делает красивым мимика, движение, какие-то реакции души, которые на лице проявляются. С детства для меня самой красивой женщиной была Алиса Фрейндлих. У нее лицо не эталонной красавицы, но голос, манеры, пластика, взгляд превращают его в самое красивое, какое только возможно.

**- Получается, красота - это все-таки талант?**

- Наверное, талант. И какая-то особая энергия, которую распространяет вокруг себя человек и ты ее считаешь.

**- Это относится и к мужской красоте?**

- О да, к мужской даже в большей степени. Ну как определить мужскую красоту? Это особый нос? Или волевой подбородок? Какой формы должны быть глаза? Нет, я к этому как-то совсем холодна.

**- От чего вы способны испытать счастье?**

- От того, что хорошо тем людям, которых я люблю. Скоро сыну исполнится два года, он уже начинает разговаривать и я даже на речетипиях очень скучаю по нему. Счастье, когда я вижу что-то талантливое. А иногда на пальто упадет снежинка, такая красивая и не тает, и вдруг понимаешь: счастлива. Это очень неуловимые и спонтанные моменты, я их ценю. Потому, что вообще-то склонна к рефлексии, постоянно самоанализу, и сама не люблю этой своей черты. Борюсь с ней с переменным успехом. (Улыбается) Учусь развивать силу воли, силу принятия решения.

**- Вам не кажется это парадоксальным? Вы играете таких сильных и даже жестоких героинь, Екатерину Великую или Дарью Салтыкову, и говорите о слабости.**

- Играю, но при этом делаю их слабыми. Я не знаю, что имеют в виду режиссеры, которые предлагают мне такие роли, но мне всегда хочется идти от обратного. От внешнего и видимого - внутрь, вглубь. Нет людей, которые не сомневаются, и у каждого есть слабое звено. И у великой императрицы, и у кровавой Салтычихи. Ну какая же она сильная? Люди кричат, ненавидят, отрицают, губят других - от слабости. Мне кажется, сильные люди, это не те, у кого нет слабости, а кто сам пытается справиться со своими демонами.



# ГДЕ ИСКАТЬ ВТОРУЮ ПОЛОВИНКУ?

**Если вы мечтаете встретить свою любовь, хватит витать в облаках! Не сидите дома и не ждите, что мужчина вашей мечты постучится в дверь. Придется действовать!**

**Л**егко сказать: «Действуй, подруга!» А что делать? Куда идти? Хорошие, порядочные, разносторонние мужчины на дороге не валяются. Они в свободное от работы время занимаются интересными вещами. Значит, и вам стоит последовать их примеру.

### **ВСЕ НА СПОРТ!**

Мужчины любят заниматься спортом. Ну, или хотя бы смотреть матчи. Это не значит, что нужно надевать десятисантиметровые шпильки и мини-юбку на футбольный стадион. В лучшем случае женщину никто не заметит, будь она хоть трижды красотка. Какие уж тут мини-юбки, когда местный футбольный клуб проигрывает заезжим гусарам с разгромным счетом? Шансы на успех чуть больше, если вы в компании друзей отправитесь смотреть футбол в спортбар. В подобных заведениях царит непринужденная атмосфера, и разношерстные компании общаются друг с другом.

А лучше всего самой поучаствовать в спортивном мероприятии вроде «Бегущий город». Пока проходит регистрация, разминка, да и после финиша у вас будет масса

возможностей познакомиться и пообщаться с мужчинами в хорошей физической форме. С этой же целью можно купить абонемент в спортзал. Там, конечно, много мужчин, которые не замечают никого вокруг, полностью сосредоточившись на собственных бицепсах, трицепсах и прочих частях тела. Но найдутся и те, кто не прочь пофлиртовать с симпатичной женщиной на соседнем тренажере.

### **СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ**

Сайты знакомств сейчас, похоже, переживают не лучшие времена. Конечно, там попадаются адекватные личности, которые действительно хотят найти женщину для серьезных отношений. Но прежде чем вы встретите такого положительного героя, вам придется пробиться сквозь строй завсегдатаев этих сайтов. Они сидят там годами и, как стервятники, набрасываются на каждую «новенькую». Нужны крепкие нервы, чтобы выдержать весь этот поток бреда, фальшивых комплиментов и непристойных предложений. Поэтому, реальнее познакомиться с перспективным кавалером не на сайте знакомств, а в социальных сетях. Составьте список

вещей, которыми вы увлекаетесь. Например, французская кухня, рукоделие, новинки кино, путешествия. Вычеркиваем из этого рукоделие (вряд ли мужчины этим интересуются) и ищем в социальных сетях открытые сообщества «по интересам». Выбирайте такие группы, где пользователи активно комментируют посты и обмениваются мнениями. Вступайте в группу и сами начинайте оставлять комментарии, делать комплименты - в общем, ведите себя активно и уверенно. Рано или поздно вы наверняка разговоритесь с каким-нибудь приятным мужчиной, который разделяет ваши интересы.

### **УЧЕНЬЕ - СВЕТ!**

Курсы повышения квалификации, иностранных языков, семинары, мастер-классы - именно там можно найти успешных и амбициозных мужчин. Но идти на занятия нужно с правильным настроем. Не стоит тратить время и деньги, Kochya от одной группы к другой в поисках холостых и перспективных одногруппников. Если записаться на курсы английского языка с мыслью «мне нужно найти достойного мужчину», то и язык не выучите, и кавалера отпугнете. Определите для себя, чему именно вы действительно хотите научиться, что поможет вам в жизни, на работе. Пусть желание узнать что-то новое станет главной мотивацией, а знакомства - приятным бонусом. Тогда общение станет легким и непринужденным. В мужских глазах вы будете выглядеть нетипичной «охотницей за мужем», а независимой женщиной, с которой интересно проводить время.

### **НА РАБОТУ КАК НА ПРАЗДНИК**

Одно из самых надежных и безопасных мест для знакомства с мужчинами - офис. Вы легко можете получить об интересующем вас человеке нужную информацию у коллег. И эта информация поможет вам сделать правильный выбор. Если вы работаете в большой компании, то наверняка знаете только тех, кто с вами в одном отделе или на одном этаже. Поэтому обязательно ходите на все корпоративы. В неформальной обстановке постарайтесь познакомиться с теми, кого не знаете. А еще лучше, если вы возьмете на себя подготовку к мероприятию. Пока вы и ваши помощники занимаетесь закупкой продуктов, организацией развлекательной программы, вы сумеете пообщаться с коллегами из других отделов. Вполне может быть, что одно из этих знакомств получит продолжение.

# ПОЧЕМУ МЫ БОЛЕЕМ?

Самое трудное – познать самого себя.

**Во все времена люди искали ответ на вопрос: есть ли какой-нибудь смысл в моей болезни, почему существуют боль и страдания? Одни считали это случаем или судьбой, другие полагали, что это наказание свыше.**

Обычно болезнь рассматривается как одно из самых больших зол на этом свете, с которым необходимо бороться, искореняя его всеми возможными средствами. В этом случае под лечением понимают успешную борьбу с различными симптомами заболевания. С древних времен человечество так и борется с болезнями и страданиями, не задумываясь о возможно ином их значении. И процесс этой борьбы бесконечен, потому, что стоит победить одну болезнь, как на смену ей приходит новая.

Всеобщее непонимание истинного смысла болезни возникло с тех пор, как религия и целительство пошли самостоятельными дорогами. Это разделение означало отказ от единого взгляда на природу страданий. Более поздняя специализация и разделение на медицинские дисциплины, имеющие дело, например, со страданиями физическими и психическими, еще больше отдалили человека от **целостного взгляда на болезнь**. Однако были мыслящие люди, которые широко понимали роль, которую болезнь играет в нашем дальнейшем развитии. В качестве примера процитирую английского врача Эдварда Баха: «Болезнь – не жестокость и не кара, а только инструмент и корректор, которым пользуется наша душа, чтобы указать нам на наши ошибки, чтобы удерживать нас от еще больших заблуждений и вернуть нас на путь истины и света».

Любой симптом болезни указывает нам на то, в какой области мы сошли с этого пути, его следует воспринимать как носителя информации, для познания и интегрирования тех отсутствующих в нашем сознании аспектов, которые вытеснены или потеряны. Этот пробел в сознании и есть то, что делает нас больными.

Наше тело, да и вся наша жизнь, есть не что иное, как точное отражение нашего духовного состояния, потому что дух есть то, что формирует тело и определяет судьбу. Таким образом, понимание здоровья, болезни и лечения исходит из **абсолютного единства жизни** в ее различных формах. Состояние тела, как и все остальное в нашей жизни, - не что иное, как прямое отражение наших убеждений. Наше тело все время говорит с нами – если бы только мы нашли время его послушать. Каждая клетка тела реагирует на каждую нашу **мысль** и каждое **слово**. У человека с грустным лицом явно невеселые мысли. Я привожу список метафизического диагноза и список причин многих болезней:

**Голова** – это то, что мы показываем миру. Нас узнают по голове. Когда что-то не в порядке с головой, это значит, что то не в порядке с нами, с нашей судьбой.

**Волосы** представляют силу. Когда нам страшно, мы создаем «стальной пояс», который обычно охватывает плечевые мышцы, а потом тянется к голове, черепной коробке, а иногда и к глазам. Волосы растут из волосяных мешочков. Когда создается большое напряжение в черепной коробке, эти мешочки автоматически закрываются и волосы отмирают и выпадают. При постоянном напряжении волосы перестают расти. Результат – лысина.

**Уши** символизируют способность слушать и слышать. Если у человека проблемы со слухом, значит, в его жизни происходит нечто такое, о чем он не хочет слышать. Боль в ушах – это пример сильнейшего раздражения в отношении того, что вы слышите. У детей часто болят уши. Им приходится выслушивать дома то, что не хотелось бы слышать. Проявлять гнев ребенку запрещено, а так как он практически не в силах что-то изменить, то эта невозможность и приводит к болям в ушах.

**Глаза**. Проблемы с глазами возникает в том случае, когда мы отказываемся видеть что-либо в себе или в нашей жизни. Когда я вижу маленьких детей в очках, я знаю: что-то не в порядке дома, они в прямом смысле отказываются на что-то смотреть. Если они не в силах изменить домашнюю ситуацию, то они буквально рассеивают свое зрение, с тем, чтобы глаза потеряли способность видеть ясно.

**Головные боли** возникают, когда мы чувствует себя неполноценными, униженными. Мигренями страдают люди, которые хотят быть совершенными, а также те, у кого накопилось в жизни много раздражения.

Очень интересны **шея и горло**. **Шея** – это показатель гиб-

кости мышления, способности увидеть другую сторону вопроса и понять точку зрения другого человека. Когда у нас проблемы с шейей, это значит, мы упрямы и отказываемся быть более гибкими. **Горло** представляет нашу способность постоять за себя, попросить то, чего мы хотим. Проблемы с горлом возникают от того, что мы на что-то «не имеем права» и от ощущения собственной неполноценности. Больное горло – это всегда раздражение, и если ему сопутствует простуда, это означает еще и замешательство. Ларингит обычно означает то, что мы так злы, что буквально не можем говорить. Кроме того, горло – участок организма, где сосредоточена наша творческая энергия. Болезни, связанные с аденоидами и щитовидной железой, говорят о том, что в жизни мы не реализовались как творческая личность. Именно в области горла и происходят наши перемены. Кашель говорит о том, что мы на что-то реагируем, может быть, это упрямство, сопротивление или свидетельство того, что мы в процессе перемены?

**Спина** представляет собой систему опоры. Проблемы со спиной указывают на недостаточность поддержки. Часто мы считаем, что нас поддерживают друзья, близкие, семья, в действительности это поддержка Вселенной и самой жизни. Проблемы с верхней частью спины – сигнал недостаточной эмоциональной поддержки. Средняя часть спины имеет непосредственное отношение к чувству вины: боитесь ли вы того, что у вас за спиной или прячете там что-то, нет ли у вас чувства, что кто-то ударил вам в спину? Беспокойство о деньгах, о материальном состоянии есть источник проблем с нижней частью спины.

**Легкие** – способность брать и давать жизнь. Проблемы с легкими возникают из-за нашего нежелания или страха жить полной жизнью или от того, что мы сами отказываем себе в этом праве.

**Грудь** – олицетворение материнства. Когда возникают проблемы с молочными железами, это значит, что мы буквально душим своим вниманием другого человека, вещь или ситуацию. Если развивается онкология, это дополнительно еще накопленная злоба или обида.

**Сердце** – любовь, **кровь** – радость. Когда у нас в жизни нет любви и радости, то сердце буквально сжимается и становится холодным. В результате кровь начинает течь медленнее, и постепенно мы приходим к анемии, склерозу сосудов, сердечным приступам. Мы настолько запутываемся в жизненных драмах, что совсем не замечаем радости, которая нас окружает.

**Желудок** перерабатывает, переваривает все новые идеи и ситуации. А что или кого вы не можете «переварить»? Проблемы с желудком означают, что мы не знаем, как ассимилировать жизненную ситуацию.

Нам страшно.

Чтобы понять, что скрывается за определенным симптомом болезни, о чем он нам говорит, следует вспомнить, как он называется на нашем языке. Так, вслед за первоначальным функциональным расстройством развивается более серьезное воспаление (названия всех симптомов оканчиваются на «ит» - бурсит, гастрит, отит, артрит и т.д.) и острое состояние, вплоть до ранения или несчастного случая. Если не обращать внимания на эти симптомы, то дело дойдет до хронических заболеваний (названия их оканчиваются на «оз» - остеохондроз, атероклероз и т.д.), а в следующей фазе – до необратимых, неизлечимых процессов, таких как органические изменения, рак и т.д. Если и это остается без внимания, то возможен смертельный исход в результате болезни или несчастного случая, которые включаются в понятие «карма».

Поэтому в своей жизни нужно использовать всю силу, для того, чтобы нести в мир свет и любовь, а не для того, чтобы бороться с «врагом», ибо там, где свет, мрак отступает сам. На этом и основывается ментальное лечение, так как заболевание всегда является выражением неправильного интеллектуально-психологического отношения к чему-либо, на основании его симптомов и с помощью космоэнергетических потоков всегда можно найти путь к воссозданию целостности человека, а следовательно, и изменить не только его физическое состояние, то и **судьбу** в целом.

## ВИОЛА БИТЮХАНА-АНТЕЛИДЗЕ

Магистр парапсихологии. Магистр космоэнергетики  
Целитель. Фитотерапевт. Врач-терапевт

Стаж работы – 22 года. Лицензия Министерства здравоохранения Грузии №01030 от 2002 года.

Справки по телефону: **599. 58-35-64.**



**Амалия Мордвинова**

# РЫЖАЯ БЕСТИЯ

**Когда речь заходит об Амалии Мордвиновой, в первую очередь звучит вопрос: куда она пропала? Яркая рыжеволосая звезда, блиставшая на сцене и в кино, имевшая армию поклонников, в одночасье исчезла и семь лет не давала о себе знать.**

**А**малия всегда делала только то, к чему лежит душа. Захотела блистать - стала актрисой, пришло время заводить детей - родила четверых! Теперь в ее жизни наступил новый период, философский. Недавно она появилась перед публикой в амплуа поэтессы, автора сборника стихов.

### «БУДУ НЕВЕСТОЙ!»

Когда Амалия была маленькой девочкой, ее семья жила неподалеку от салона для новобрачных, и она очень любила разглядывать пышные белые платья на витрине. На традиционный вопрос взрослых: «Кем ты хочешь быть?» она, не задумываясь, отвечала: «Невестой!» Выполнить свое детское желание Амалии удалось неоднократно - она трижды была замужем.

В юном возрасте будущая актриса не пользовалась успехом у

противоположного пола: была полненькой, ярко-рыжей, да еще и отличницей. Ее постоянно дразнили, а она мечтала вырасти и стать красивой. Что ж, и это ей удалось! В выпускном классе Амалия решила: пора брать жизнь в свои руки. Села на диету, похудела, и сразу почувствовала себя увереннее. Теперь можно ехать покорять Москву! Ее всегда привлекал и завораживал мир кино, но мечтала девушка не об актерских лаврах, хотела стать режиссером. «Вы слишком юны и неопытны для режиссера, - сказали ей на экзаменах. - А вот актриса из вас бы получилась». И Амалия сменила направление.

Новая жизнь - новое имя - так решила будущая звезда, и из Людмилы Парыгиной (настоящее имя) превратилась в Амалию Мордвинову. Позже она поменяет фамилию еще не раз, став рекордсменкой в

этом вопросе. Сейчас, после всех перемен, Амалия снова вернулась к девичьей фамилии матери, с которой начинала карьеру.

Актерская удача сама шла к ней в руки. Еще когда девушка была студенткой Щукинского училища, на нее обратил внимание Марк Захаров. Он дал ей роль Анны Болейн в спектакле «Королевские игры», и начинающая актриса сыграла так блестяще, что получила престижную премию «Хрустальная Турандот».

Режиссер настаивал, чтобы его актеры не расплылись, не снимались в кино, не соглашались на антрепризы. Но как отказаться, когда тебя зовут поучаствовать в новом проекте, да еще и предлагают немалые деньги? После голодного студенчества очень хотелось пожить нормально. И Амалия снималась, ездила по стране с антрепризами. В отношениях с мэтром нарастало напряжение, которое вылилось в громкий разрыв. Амалия ушла из театра и сделала это без сожаления - ее ждали новые роли в кино, и одна из них - в сериале «Ловушка для Золушки» - подарила актрисе огромную популярность.

### АКТРИСА И ИНТЕЛЛИГЕНТ

С Александром Гольданским знакома Амалия была поверхностно: когда-то они встретились в компании друзей, и вышло так, что актриса заняла у него деньги. Долг она вернула и была очень благодарна, ведь не каждый войдет в положение незнакомого человека! В то время она была замужем, но скоропалительный юношеский брак продлился недолго.

Позже Амалия узнала, что Александр недавно потерял жену, один растит маленькую дочь. «Я тогда сразу почувствовала за него ответственность, - вспоминает актриса. - Мне захотелось чем-то помочь». Помощь привела к тому, что они влюбились друг в друга и сыграли свадьбу. А потом на свет появилась маленькая Диана.

Амалия с энтузиазмом окунулась в семейную жизнь, ей нравилось ходить по магазинам, готовить вкусные ужины, наводить дома уют, возиться со своими девочками. А как могло быть иначе, если любимый каждую минуту был рядом, поддерживал, осыпал комплиментами, носил на руках! Первые два года влюбленные купались в семейном счастье. Была только одна ложка дегтя в их отношениях: Амалия с самого начала не понравилась его родителям. Интеллигентная московская семья, с традициями и корнями, не понимала, что сын нашел в этой «вертлявой актриске». Но Саша стоял за нее горой, и родителям пришлось смириться.

Амалия тогда немного времени уделяла съемкам и театру, позволяла себе отказываться от многих проектов, выбирать, привередничать. А потом они с мужем создали компанию «Театральное дело Гольданских». Казалось, супруги окончательно стали единым целым, теперь ничто не сможет их разлучить. Но вышло наоборот. Эйфория прошла, наступили скучные будни. Деятельной и общительной Амалии больше не хотелось проводить вечера дома. Ее тянуло в общество, в веселые театральные компании. Она возвращалась к себе прежней - общительной, легкой на подъем. В семье начались ссоры, которые привели к разводу.

### ДОМОХОЗЯЙКА ВМЕСТО КИНОДИВЫ

Второй брак Амалии погубило то, что она не смогла стать примерной женой и хозяйкой. А в третьем, по иронии судьбы, все случилось наоборот. Она вышла замуж за бизнесмена Вадима Беляева потому, что влюбилась. Актриса следовала зову сердца, ничего не планировала, так как в душе все еще была легкомысленной девчонкой. Но получилось так, что семейная жизнь затянула ее, затмила все остальные интересы.

Амалия почти сразу забеременела, родила сына, а через год обнаружила, что снова ждет ребенка. Она была счастлива, Вадим, кажется, тоже. Воспитывая троих детей, мама умудрялась сниматься в кино, но чувствовала, что работа интересует ее все меньше и меньше. Развлечения, вечеринки перестали ее привлекать. «Я превратилась в домашнюю клушу, и мне это нравится», - говорила актриса. А вот ее мужу такие изменения совсем не понравились. Он женился на яркой актрисе, красивой женщине, настоящей звезде, а получил домохозяйку, занятую исключительно детьми и домом.

Когда Амалия сообщила Вадиму, что ждет четвертого ребенка, то не увидела на его лице радости. «Может, он просто устал? - думала она. - Не может же он не хотеть собственного ребенка?»

О своем решении расстаться Вадим сообщил ей, когда она была на шестом месяце. «Я так больше не могу, - сказал он. - Но я всегда буду вас поддерживать».

Сказать, что для Амалии это было шоком, значит, не сказать ничего. Она была совершенно не готова к такому повороту событий. Когда муж ушел, показалось, что мир рухнул. Но нужно было держать себя в руках ради сына и двух дочерей, ради еще не рожденного малыша. И тогда в ее голове созрело внезапное решение

уехать, поменять все: жизнь, окружение, страну. Сразу после рождения дочери Амалия перебралась в Индию и полностью пересмотрела свои взгляды на жизнь.

### «ПУТЕШЕСТВИЕ ПРОДОЛЖАЕТСЯ!»

Амалия сняла дом с садом в горах, всерьез занялась йогой и медитацией, перешла на сыроедение и в одно прекрасное утро поняла, что улыбается - просто так, без причины. А ведь она давно забыла, когда на душе было радостно! Раны постепенно затягивались, на новом месте появились друзья, дети чувствовали себя прекрасно, хотя в Москве болели чуть ли не каждый месяц. Даже отношения с Вадимом стали налаживаться. Речи о его возвращении не шло, но он начал приезжать к детям, проводить с ними время.

Лишь одно омрачало жизнь Амалии: ее дочь Диана уехала погостить к папе, который перебрался в Америку, и решила там остаться. Поначалу Амалия поддержала выбор дочери. Она понимала, что девочка, которая входила в трудный подростковый возраст, будет лучше в спокойной обстановке. А в душе Амалии не было покоя, она страдала и металась, и дочь это видела. Но мать надеялась, что это временно, и Диана вернется. Девочка же пошла в Америке в школу, быстро выучила язык и не захотела возвращаться обратно. Попытка вернуть ее силой, устроить скандал - означало навсегда испортить отношения. Пришлось смириться.

Главное, что актриса поняла за годы, проведенные в духовном поиске, - не надо пытаться что-то удержать. Жизнь сама даст тебе все, что нужно. Амалии она дала учителя, который помог ей обрести себя и многое осознать. Два года назад она переехала в Америку, чтобы быть поближе к дочери. Сейчас живет в окрестностях Нью-Йорка, воспитывает детей, пишет стихи. Актриса старается не сближаться с мужчинами, ни с кем не флиртует. Почему? «...Я этими губами детей целую. Я мать и сознательно ограничиваю себя в общении с мужским полом». Кому-то эта позиция может показаться странной, но главное, что Амалия чувствует себя комфортно.

«Восемь лет назад я уезжала из Москвы разочарованной женщиной на грани нервного срыва, - признается Амалия. - Теперь я совсем другой человек. В моей душе мир и покой». Этим покоем она хочет поделиться со своими поклонниками, поэтому выпустила книгу своих стихов. И написала еще одну - о



**Брак Гольданских продержался почти четыре года. Александр позже признавался, что надеялся на чудо, но «чуда не произошло», и супруги развелись**



**С детьми. Когда родители развелись, Диана переехала к отцу в Америку. Амалия тяжело переживала разлуку и вскоре уехала вслед за дочерью**

том, как создать внутри и вокруг себя прекрасный мир, подобный райскому саду.

«Ну, а как же роли? - спрашивают поклонники. - Возможно ли возвращение в профессию?» «Все может быть, - улыбается актриса.

- Жизнь - дорога с непредсказуемыми поворотами. Путешествие продолжается!»

# Лунный календарь на апрель

	<b>7 СБ</b> 01:49 – начало 21-го лунного дня	Прекрасный день для того, чтобы привести в порядок чувства и принять решение относительно спорных вопросов. Также удачное время для проведения финансовых операций.		<b>7 СБ</b> 01:49 – начало 21-го лунного дня	Прекрасный день, вы будете полны эмоций и слезны «выплескивать» их на родных и близких. Постарайтесь не нагружать лишнего и не связывайтесь в авантюры.
	<b>8 ВС</b> 02:39 – начало 22-го лунного дня	Все зависит от настроения, который вы изберете с утра. Если правильно распределить бурлящую энергию и заручиться поддержкой окружающих, можно добиться исполнения желаний.		<b>8 ВС</b> 02:39 – начало 22-го лунного дня	Очень сложный день, вы будете полны эмоций и слезны «выплескивать» их на родных и близких. Постарайтесь не нагружать лишнего и не связывайтесь в авантюры.
	<b>9 ПН</b> 03:20 – начало 23-го лунного дня	Легкое непринужденное общение станет лейтмотивом дня. Могут объявиться старые друзья и люди из прошлого – у вас появится шанс пересмотреть с ними отношения.		<b>9 ПН</b> 03:20 – начало 23-го лунного дня	Прекрасный день, наполненный положительной энергетикой. Вы будете полны сил и сможете решить даже самые запутанные вопросы. Вечером посмотрите фильм.
	<b>10 ВТ</b> 03:54 – начало 24-го лунного дня	Конфликты из-за финансовых вопросов могут существовать, что ваши идеи и мысли слышатком новаторские и оригинальные. Также вероятны приступы лени или напрасная трата денег.		<b>10 ВТ</b> 03:54 – начало 24-го лунного дня	Хорошее время для конструктивных бесед – вы сможете найти общий язык практически с любым человеком. Настраивание будет отличным, прекрасно отправиться в путешествие.
	<b>11 СР</b> 04:22 – начало 25-го лунного дня	Сегодня может быть ощущение, что вы один против всех, что ваши идеи и мысли слышатком новаторские и оригинальные. Также вероятны приступы лени или напрасная трата денег.		<b>11 СР</b> 04:22 – начало 25-го лунного дня	Если у вас будут какие-либо предчувствия, ни в коем случае не игнорируйте их. Интуиция подскажет правильное решение по важным вопросам. В целом день очень гармоничен.
	<b>12 ЧТ</b> 04:46 – начало 26-го лунного дня	<b>Самый удачный день месяца.</b> Все будет получаться, как в работе, так и в личной жизни. Прислушайтесь к интуиции и снам – через них к вам придет важная информация.		<b>12 ЧТ</b> 04:46 – начало 26-го лунного дня	Сегодня в вашей жизни может произойти что-то необычное. Вы можете сделать удивительное открытие или заинтересоваться чьими-то оригинальными взглядами.
	<b>13 ПТ</b> 05:07 – начало 27-го лунного дня	Отличное время для творческих начинаний – вас не только посетит вдохновение, но и энергия, чтобы превратить его в жизнь. Полезно сходить на выставку или в кино.		<b>13 ПТ</b> 05:07 – начало 27-го лунного дня	Если у вас будут какие-либо предчувствия, ни в коем случае не игнорируйте их. Интуиция подскажет правильное решение по важным вопросам. В целом день очень гармоничен.
	<b>14 СБ</b> 05:26 – начало 28-го лунного дня	Меньше разговоров – вот девиз сегодняшнего дня. Вы все равно не найдете взаимопонимания с тем, с кем хотели бы, а вот холодность между вами может появиться.		<b>14 СБ</b> 05:26 – начало 28-го лунного дня	Хороший день для общения и коротких поездок. Могут появиться предчувствия – сейчас понять их будет сложно, но через день-другой вы догадаетесь, с чем они связаны.
	<b>15 ВС</b> 05:45 – начало 29-го лунного дня	Спорт, физический труд, уборка – используйте что угодно, лишь бы ваша энергия сегодня получила выход. В ином случае вам ужасно захочется закатыть скандал.		<b>15 ВС</b> 05:45 – начало 29-го лунного дня	Хороший день для общения и коротких поездок. Могут появиться предчувствия – сейчас понять их будет сложно, но через день-другой вы догадаетесь, с чем они связаны.
	<b>16 ПН</b> 5:00 – начало 1-го, 06:05 – начало 2-го лунного дня	День затихия – все бури улеглись, и вы наконец-то сможете расслабиться. Рекомендуется провести время дома или выйти на природу – вы наберетесь сил и ощутите гармонию.		<b>16 ПН</b> 5:00 – начало 1-го, 06:05 – начало 2-го лунного дня	Хороший день для общения и коротких поездок. Могут появиться предчувствия – сейчас понять их будет сложно, но через день-другой вы догадаетесь, с чем они связаны.
	<b>17 ВТ</b> 06:27 – начало 3-го лунного дня	Вы по-настоящему сможете ощутить гармонию и стабильность в жизни, вам все будет удаваться. Проведите вечер с друзьями и близкими в уединенной обстановке.		<b>17 ВТ</b> 06:27 – начало 3-го лунного дня	Хороший день для общения и коротких поездок. Могут появиться предчувствия – сейчас понять их будет сложно, но через день-другой вы догадаетесь, с чем они связаны.
	<b>18 СР</b> 06:53 – начало 4-го лунного дня	Спотт быть сдержаннее как в мыслях, так и в словах. Сильный мир сего могут возникнуть недопонимания, не давайте из этого трагедии. Все получится, но в свое время.		<b>18 СР</b> 06:53 – начало 4-го лунного дня	Хороший день для общения и коротких поездок. Могут появиться предчувствия – сейчас понять их будет сложно, но через день-другой вы догадаетесь, с чем они связаны.
	<b>19 ЧТ</b> 07:25 – начало 5-го лунного дня	Хороший день для общения и коротких поездок. Могут появиться предчувствия – сейчас понять их будет сложно, но через день-другой вы догадаетесь, с чем они связаны.		<b>19 ЧТ</b> 07:25 – начало 5-го лунного дня	Хороший день для общения и коротких поездок. Могут появиться предчувствия – сейчас понять их будет сложно, но через день-другой вы догадаетесь, с чем они связаны.
	<b>20 ПТ</b> 08:06 – начало 6-го лунного дня	Не бойтесь высказываться – любая ваша идея будет встречена доброжелательно, какой бы смелой и оригинальной она ни была. Полезны встречи с друзьями. Ждите письма.		<b>20 ПТ</b> 08:06 – начало 6-го лунного дня	Хороший день для общения и коротких поездок. Могут появиться предчувствия – сейчас понять их будет сложно, но через день-другой вы догадаетесь, с чем они связаны.
	<b>21 СБ</b> 08:59 – начало 7-го лунного дня	День отмечен тяжелой эмоциональным фоном. Вы можете переживать из-за пустяковых вещей. Постарайтесь меньше рефлексировать – ни к чему хорошему это не приведет.		<b>21 СБ</b> 08:59 – начало 7-го лунного дня	Хороший день для общения и коротких поездок. Могут появиться предчувствия – сейчас понять их будет сложно, но через день-другой вы догадаетесь, с чем они связаны.
	<b>22 ВС</b> 10:03 – начало 8-го лунного дня	Время сильных эмоциональных потрясений и волнений – возможны конфликты в семье и с любимым человеком. Рекомендуется заняться решением бытовых вопросов.		<b>22 ВС</b> 10:03 – начало 8-го лунного дня	Хороший день для общения и коротких поездок. Могут появиться предчувствия – сейчас понять их будет сложно, но через день-другой вы догадаетесь, с чем они связаны.
	<b>23 ПН</b> 11:16 – начало 9-го лунного дня	Прекрасный день для публичных выступлений. Отличное взаимопонимание с окружающими будет стимулировать к дальнейшим беседам. Можно разрешить любые вопросы.		<b>23 ПН</b> 11:16 – начало 9-го лунного дня	Хороший день для общения и коротких поездок. Могут появиться предчувствия – сейчас понять их будет сложно, но через день-другой вы догадаетесь, с чем они связаны.
	<b>24 ВТ</b> 12:36 – начало 10-го лунного дня	Будьте внимательнее к чувствам друзей. Вы можете их задеть и испортить отношения. Замыслите благотворительную помощь обездоленным.		<b>24 ВТ</b> 12:36 – начало 10-го лунного дня	Хороший день для общения и коротких поездок. Могут появиться предчувствия – сейчас понять их будет сложно, но через день-другой вы догадаетесь, с чем они связаны.
	<b>25 СР</b> 13:55 – начало 11-го лунного дня	Хороший день, наполненный спокойствием и стабильностью. Рекомендуется заняться практичными делами, например уборкой дома, разбором бумаг или уходом за садом.		<b>25 СР</b> 13:55 – начало 11-го лунного дня	Хороший день для общения и коротких поездок. Могут появиться предчувствия – сейчас понять их будет сложно, но через день-другой вы догадаетесь, с чем они связаны.
	<b>26 ЧТ</b> 15:15 – начало 12-го лунного дня	День подарит много энергии. Попробуйте направить ее в положительное русло – вам удастся многого добиться. Вечером возможны приступы меланхолии.		<b>26 ЧТ</b> 15:15 – начало 12-го лунного дня	Хороший день для общения и коротких поездок. Могут появиться предчувствия – сейчас понять их будет сложно, но через день-другой вы догадаетесь, с чем они связаны.
	<b>27 ПТ</b> 16:33 – начало 13-го лунного дня	Покажется, что буквально все вокруг выбурило вас объектом для критики. Постарайтесь взять себя в руки и посмотреть на ситуацию трезво: вас никто не критикует.		<b>27 ПТ</b> 16:33 – начало 13-го лунного дня	Хороший день для общения и коротких поездок. Могут появиться предчувствия – сейчас понять их будет сложно, но через день-другой вы догадаетесь, с чем они связаны.

**Условные обозначения**

- Фазы Луны: растущая или убывающая Луна
- Благоприятные дни
- Дни, когда стоит воздержаться от принятия важных решений. Неблагоприятные дни
- Дни, благоприятные для активной деятельности. На них можно планировать сложные и трудновыполнимые дела
- Полнолуние
- Новолуние
- Знак зодиака, в котором находится Луна



**30 ПН**  
20:21 – начало  
16-го лунного дня

Любые дела, связанные с искусством, будут удачными и принесут удовлетворение. Рекомендуется чтение детективов или просмотр фантастических фильмов.


**29 ВС**  
19:07 – начало  
15-го лунного дня

Возможно, предстоит оказаться перед сложным выбором. Если эмоции начнут зашкаливать, постарайтесь кому-нибудь выговориться. Или сделайте это на бумаге.

**28 СБ**  
17:51 – начало  
14-го лунного дня

Энергетика этого дня похожа на энергетику дня предыдущего. Однако сегодня вы ощущаете прилив сил. Не повторяйте ошибок вчерашнего дня, если вы успели их наворочить.

# Ваш любимый сканворд

Наибольшее								Сочинение			
Жаровня	Деталь одежды	Сапоги у башкир	"Возд. тюрьма", реж.			Заход солнца		Гора поэтов		Поезд	
<b>1</b>						Контур					
Мушкетер	Эдем	Туман	Икона Рублева			Лубяной ящик		Натиск		Городская птица	
Менять... на мыло						Ров					
			"Живой труп", герой								
	Гибкая труба	Да (прост.)				Шифр		Легкий мотоцикл	Андрюша	Компьют. хулиган	
	"Полосатый...", фильм										
		<b>1</b>									
						Трубадур на Руси					
Вопль						Защита	Грузовичок	Большая кастрюля			
Каркас						Валюта Кубы				Кавказ. лютня	
					Остров-кольцо				...Норрис		
Внедорожник	Стрельбище	Летучая мышь	Отголосок	Шерст. ткань		Заступ		Впадина в горах			
			Др. греция								
	"Борсалино", актриса	Время года	Сырье для ситца								
	Матер. для лаптей					Зверь с хоботом	Острая вершина		..., два и готово!		
					Гоночн. автомобиль						
Собирает нектар	Упаковка					Водоросли					
Доски на кровлю					Распоряжение						

— Мадам, я вчера слышал ваше пение.  
 — О, что вы! Я просто убивала время!  
 — Вы выбрали страшное оружие, мадам.

❖ ❖ ❖  
**Приезжие туристы в одном отеле на побережье:**  
 - Скажите, а вот медузы или там морские ежи на пляжах встречаются?  
 - Да ну что вы! Какие там ежи! Акулы съедают всё подчистую.

❖ ❖ ❖  
 - Ты раньше, вроде, марки собирал?  
 - Что ты, я уже давно на евро перешел.

## История из жизни



**Снова  
вместе!**

**Иногда волею судьбы происходят настоящие чудеса. Когда кажется, что надежды нет, все потеряно и жизнь никогда не будет такой, как прежде, судьба вдруг доказывает нам обратное.**

**Т**о утро в единственном на всю округу роддоме выдалось суматошным. Гинеколог Клавдия Семеновна дежурила вторые сутки, подменить было некому: кто в отпуске, кто на больничном. Ночью в городке с населением 30 тысяч жителей настоящий «беби бум» разразился: четыре младенца через руки Клавдии Семеновны прошли. Утром женщина себя от усталости не помнила. К слову, уже два года как пенсионерка, но руководство уговаривает работать, «опыт передавать». А тут еще двух рожениц привезли.

Одна - зареванная, с продолговатым кровоподтеком на внушительном животе. Вторая - с тошнотворным запахом перегара, в нестиранной майке, сквозь которую бе-

лел живот не менее внушительный, чем у первой. От них слова толкового не добьешься: первая слезами захлебывается, вторая просто пьяна. Еще и однофамилицами оказались - Кузнецовы.

Клавдия Семеновна разрывалась между роженицами со всей прытью, на которую только способен измотанный, немолодой уже человек. Акушерка ей в ту смену досталась никудышная, впечатлительная вчерашняя выпускница - того и гляди в обморок рухнет. Но Клавдия Семеновна справилась, роды - с разницей в три минуты - приняла. Только дух перевела, как заметила: один из новорожденных мальчиков не пищит, как положено.

Быстро выяснилось, что и не за-

пищит, он родился мертвым. Случай, конечно, ужасный (акушерка все-таки потеряла сознание), но не уникальный, бывали в практике Клавдии Семеновны подобные. Вот только в суматохе женщина запомнила, который из младенцев чей. Поглядела на рожениц, прикинула, что у Кузнецовой с сиячком во весь живот явно травма была, а значит, и вероятность мертвого родить выше. И пробормотала сама себе, чужую судьбу решила:

- Значит, мертвого на эту Кузнецову и запишем.

### ЧЕРНАЯ ПОЛОСА

К слову, то утро выдалось суматошным и для Ирины Кузнецовой. Встала ни свет ни заря, чтобы проводить мужа Сергея на вокзал. Он руководитель пришкольной шахматной секции, вез своих подопечных на областные соревнования. Заснуть потом так и не смогла: на девятом месяце беременности как ни ляжешь - неудобно. Ребенок, до встречи с которым остались считанные дни, брыкается до боли в ребрах.

Потом десятилетняя, скукающая в четырех стенах дочь Ксюша потащила маму в парк на качели. Ирина раскачивала качели, и дочь ногами махала, чтобы взлететь повыше. А полетела на землю Ирина от сильного удара металлической перекладиной качелей.

Потом была только боль физическая, предшествующая рождению человека. И переросшая в душевную, когда Ирине сообщили: ее сын родился мертвым.

Из роддома она сбежала, когда услышала перешептывания медсестер: мол, у одной Кузнецовой сын умер, а другая отказ от ребенка подписала, когда узнала, что у него с ножками проблемы.

- Почему так произошло? - плакала Ирина сорвавшемуся с соревнований Сергею. - Кто-то теряет ребенка, а кому-то живой не нужен?

- Так бывает, - утешал ее муж и, как обычно, в минуты душевных тревог, краснел до кончиков ушей. - Никто не виноват.

Про себя подумал, что виноват именно он: уехал на соревнования, не уследил, не уберег... Ирина же винила только себя: ну зачем было так близко к качелям подходить? А Ксюше младший брат снился в полных угрызений совести кошмарах. Ведь не уговори она тогда маму пойти в парк, он был бы жив.

Невысказанное это чувство вины копилось, зрело, пока под его напором семейная жизнь не принялась ползти по швам. Сергею предложили работу в областной детско-



юношеской спортивной школе по шахматам. Он с радостью согласился, приговаривая, что там его ждут невероятные карьерные высоты. А на деле до спазмов в груди боялся находиться в собственной квартире, где мог бы звучать - но не звучал - смех его сына.

Поначалу Сергей приезжал к жене и дочери каждые выходные, затем - раз в месяц.

Ирина, напротив, не бежать хотела, а наполнить квартиру жизнью. Подбирала бездомных кошек со всего района, лечила, пристраивала в надежные руки. Бывало, двадцать кошек в квартире ютились, что неизменно раздражало соседей.

Улаживать с ними конфликт приходилось Ксюше. А еще приходилось между родителями разрываться, создавая иллюзию семьи. Она ездила в гости к отцу, уговаривала его ответить им визитом. Девочке так хотелось верить, что их семья еще станет дружной и счастливой, как прежде. Правда иногда в голову закрадывалась мучительная мысль: а вдруг у папы уже другая женщина появилась? Но Ксюша гнала эту мысль прочь, он бы не смог так поступить с ними.

### СОВПАДЕНИЕ ИЛИ НЕТ?

К двадцати годам Ксюша уже училась на социального педагога в областном вузе, жила отдельно от родителей - в общежитии. На выходные ездила к маме, среди недели встречалась с папой, когда у него не было занятий. Сергей и тему для дипломной работы дочери подсказал: «Шахматы как метод социализации детей-сирот», и с теоретической базой помог.

Применять эту идею на практике Ксюша отправилась в родной городок, в интернат «Незабудка», он располагался всего через две улицы от родительского дома.

Ребята здесь оказались не самыми простыми в общении, многим приходилось не раз повторять элементарные правила. Только десятилетний Сережа схватывал все на лету, хоть и на занятия приходил последним - мальчик сильно хромал.

- Будущий гроссмейстер! - похвалила его Ксюша, когда Сережа на третьем занятии поставил ей мат.

- Спасибо, - прошептал мальчик. И весь, до кончиков ушей, залился краской.

- Замечательный проект вы придумали, - сказала воспитательница Татьяна Анатольевна, когда Ксюша похвасталась ей успехами ученика. - Эта игра поможет повысить свой авторитет среди сверстников детям с физическими изъянами, вроде Сережи Кузнецова.

- Кузнецов? - удивилась Ксюша. И тут же себя одернула: подумай, фамилия-то распространённая. Но вечером поделилась с мамой этим совпадением:

- Представляешь, одного из моих учеников, ему лет десять, зовут как папу - Сережа Кузнецов. И он так быстро правила игры освоил, будто уже занимался шахматами.

- Твоему брату тоже было бы уже десять, - отчеканила мама, схватила пробежавшую мимо кошку - одну из шести, что жили у нее сейчас, - прижала к груди и вышла из комнаты.

Ксюша поняла, что зря этот разговор затеяла: разбередила старые, но так и не зажившие раны. Правда, Сережу все равно невольно из других детей выделяла. Не из-за хромоты, не из-за успехов в шахматах. Было в нем что-то неуловимо знакомое, родное даже: то ли манера густо краснеть от малейшей тревоги, то ли непомерная любовь к животным.

- Был случай, Сережа два дня у себя под кроватью кошку бездомную прятал. Звал ее, представляете, Мамуся! Конечно, животное пришлось выдворить, правила такие, - припомнила Татьяна Анатольевна, когда Ксюша попросила ее рассказать о мальчике. - Сережа так горевал! Ребенку, конечно, хочется хоть кого-то близкого иметь, его ведь еще в роддоме бросили. Только и есть своего, что фамилия матери-кукушки.

Ксюша и отцу рассказала о его маленьком тезке, который так ловко управляется с фигурами на шахматной доске.

- Если мальчик и впрямь так тянется к шахматам, можно попробовать его к нам в школу определить, - рассуждал Сергей.

«Определить» мальчика подумывала и Ксюша: взять под опеку. Снова размечталась, как в детстве, что шаг этот сплотит родителей. Намерения Ксюши были так тверды, что она выяснила, какие документы нужно собрать опекунам, запросила личное дело мальчика. И ахнула, прочитав его: датой рождения Сережи значился тот же день, когда ее мама потеряла ребенка.

### ВОЗВРАЩЕНИЕ В СЕМЬЮ

Ксюша успокаивала вдруг зашедшее в тарантелле сердце. Мало ли людей родилось в тот черный для их семьи день? Мало ли среди них обладателей фамилии Кузнецов? Но сердце разумных доводов не слышало. В самом деле, не слишком ли много совпадений для одного маленького мальчика, для одного крошечного городка?

Жить, терзаясь этими вопросами, казалось невозможным. Решение было одно - ответить на них здесь и сейчас, провести экспертизу ДНК. У Ксюши и деньги были: целый год копила, чтобы после практики на море съездить. Но до отдыха ли, когда на кону судьба всей семьи?

Чтобы не обнадеживать понапрасну родителей, Ксюша не рассказала им о своих догадках и планах. Лишь Татьяну Анатольевну взяла в сообщницы, чтобы задуманное осуществить.

А когда результаты пришли, Ксюше недоумевала: и как она сразу не догадалась, что Сережа ее брат. Тут же и разумное объяснение этой невероятной истории в голову пришло: просто-напросто в роддоме напутали.

С судьбоносным документом в руках Ксюша помчалась домой. Напугала маму и трапезничающих на кухне кошек истерическим смехом.

- Твой сын не умер, понимаешь! Все эти годы он жил в двух шагах от нас! - ликовала Ксюша. - Мой брат жив! Его перепутали!

Ирина трижды перечитала решение экспертов, прежде чем поняла, что дочь не сошла с ума и даже не шутит.

- Перепутали, - шепотом повторила Ирина и замолчала, припоминая до мелочей день, который разлучил с ее сыном. Наконец, поверила, что разлука была лишь временной, взяла себя в руки, всполошилась: - Надо кровать для ребенка купить, стол для учебы. И непременно у окна поставить. А что делать с кошками? Их, наверное, лучше убрать?

- Сережа мечтает о кошке, - рассмеялась Ксюша. - Весь в тебя.

Морока с документами, предстоящее лечение мальчика - все это казалось Кузнецовым такой мелочью по сравнению с тем, что оплаканный сын вернется в семью.

А в ближайшие выходные приехал и Сергей-старший. Провел партию с сыном-тезкой (оба краснели - точно одного поля ягоды), вынес по-отечески строгий вердикт:

- Тебе есть над чем работать. Завтра же приступим к занятиям.

Дочери и жене Сергей рассказал, что уволился из спортивной школы, и теперь они будут встречаться не по выходным, а каждый день.

- Нет ничего важнее семьи, - рассудил мужчина.

В тот же вечер они собрались за столом, мама испекла шарлотку, а Ксюша заварила чай. Она теперь не надеялась, а точно знала: их семья будет дружной и счастливой.



# НЕЖНЫЕ БУРИ

**Ваш ребенок впервые влюбился. И, конечно, думает, что вы ничего не понимаете. На самом деле, родители часто замечают чувства своих детей раньше, чем они сами о них догадываются. Но одно дело заметить, и совсем другое - помочь и поддержать.**

### ЧТО ПРОИСХОДИТ

Первое и главное: влюбленность в период подросткового криза крайне редко бывает счастливой. Она вообще скорее напоминает панику. Конечно, вашему ребенку и раньше нравились сверстники. Но сейчас он изменился физиологически и все усложнилось в разы. Пресловутые гормоны окрашивают его чувство ранее не знакомыми цветами физического притяжения. Подросток испытывает сексуальное влечение, но далеко не всегда это осознает. Порой он даже отрицает свои чувства - это в основном психологическая защита от страха неудачи. Некоторые считают секс грязным и мучаются стыдом. Многие ведут себя вызывающе, но не отдают себе в этом отчета. Например, девушка может не понимать, что ее просвечивающий через кофточку бюстгалтер производит фурор среди одноклассников. Юноши, наоборот, браврируют сальными шутками, просто чтобы скрыть свою уязвимость.

Важная черта подростковой влюбленности - ощущение, что это навсегда. Ребенок уверен, что, если ему не ответят взаимностью, наступит настоящий конец света. Ничего не «пройдет», никаких «других Кать» он в жизни не встретит. Влюбленный подросток в большинстве случаев крайне запутавшийся в собственных ощущениях и в отно-

шениях с людьми человек. Существо с тонкой кожей, способное пораниться о любое слово и даже взгляд, готовое лопнуть от разворачивающейся внутри нежности. Нервы его сейчас - оголенные провода, и находиться рядом становится опасно.

### КАК ЭТО ВЫГЛЯДИТ

Ребенок «забывает» на учебу, грызется, злится. Делает кучу глупостей в офлайн- и онлайн-общении, а последствия этих ошибок воспринимает как маленькую смерть. Под горячую руку попадут все, кто не спрятался. Не то, чтобы он разом возненавидел родителей, учителей и весь мир. Просто у него сейчас действительно мало психического ресурса.

С объектом влюбленности тоже не все гладко. Подростки редко уме-

ют строить гармоничные отношения: взаимные претензии, ссоры и вовлечение в них общих друзей - возрастная норма. Как можно по нескольку часов обсуждать с подругой, что «он» сказал или сделал? Да запросто, это часть взросления и развития социального и эмоционального интеллекта. Может ли подросток понять, что он ставит крест на образовании и упускает множество шансов? Краешком сознания - да. Может ли он что-то предпринять волевым усилием? Нет. Этим нужно просто переболеть.

### ЧТО ДЕЛАТЬ ВАМ

Безответно влюбленный подросток будет агрессивно реагировать на ваши проявления любви, даже прикосновения. Он не получает этого оттого, от кого хочет, и ему больно. Будьте уверены в себе и ваших отношениях с ребенком - это нужно замученному чаду, у которого и так мир рушится. Важно понять, что все его слова и поступки - это не совсем он. Внутри него сейчас находится испуганный человек, который хочет помощи и сострадания, но не знает, как о них попросить. Прежде всего, не демонстрируйте свою осведомленность, даже если вы сто раз обсудили его личную жизнь с родителями одноклассников (об этом ему, кстати, знать не надо). Ни в коем случае не принижайте значимость происходящего фразами типа «да ладно, ты еще над этим посмеешься». Не критикуйте объект влюбленности, даже если эта Катя или этот Костя действительно неприятный человек. Так что же делать? Поддерживать самооценку ребенка и ощущение крепких тылов. Вы же сами знаете, что «это пройдет», - так и ведите себя соответствующим образом: показывайте подростку, что он не стал хуже из-за того, что его поведение невыносимо. Не говорите, что он «ничего не добьется, если не выкинет дурь из головы», - он в себя сейчас не верит, а вы верьте. И не усиливайте его страхи своими собственными.

## СТОИТ ЛИ ГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ О ЕГО ЧУВСТВАХ И ОТНОШЕНИЯХ?

Только в том случае, если он сделает первый шаг. Подросток может рассказать какой-то эпизод из жизни, попросить денег на подарок девочке или просто сказать, что завтра идет «гулять с Машей». Это приглашение к разговору. Будьте максимально деликатны. Если случайно ранили его словом или усмешкой, признайте это и не продолжайте разговор до тех пор, пока ребенок (и вы тоже) не успокоится. Если подросток обсуждает свои чувства с другим взрослым - старшим братом, бабушкой, любимым учителем, - не ревнуйте. Это совершенно нормально и очень здорово, что в его жизни есть такой человек. Ровесники вряд ли сумеют убедить его в том, что все будет хорошо, а вот близкий взрослый с задачей, скорее всего, справится.

## КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА

**Анна Назарова, психолог,  
гештальт-терапевт.**

Почему подростки часто выбирают «не того человека»?

Прежде всего, важно понимать: «не тот» и «неподходящий» - субъективная оценка. У родителей масса причин противиться романам ребенка. Впереди выпускные экзамены, поступление, старт профессиональной жизни. А отношения с девочкой или мальчиком требуют времени и внимания. Поэтому любая пассива ребенка автоматически вызовет неприятие у мамы с папой. Дальше больше: одна из основных задач развития подростка - отделиться от родительской семьи. Домашний уклад кажется ему унылым, а все новое вызывает любопытство. Это когда-то потом обнаружатся семейные сценарии, а сейчас он реагирует на инаковость. Родители могут переживать эту историю как обесценивание и отвержение. И винить они будут «неподходящего» возлюбленного, который «плохо влияет» на ребенка. Отчасти они правы - подросток действительно некоторым образом и отвергает, и обесценивает. Он ищет людей, не похожих на родных. Через такое поведение он утверждает себя - свое «я» и свои границы. А объект влюбленности становится зеркалом, в котором подросток рассматривает новые качества и возможности. Чтобы впоследствии отнестись к ним критически, сейчас необходимо их протестировать. Поэтому, не стоит быть излишне строгими к тому, в кого влюблен ваш ребенок. Для подростка будет очень ценной возможностью делиться своими переживаниями по поводу отношений и размышлениями о том, как он делает выбор. В общем, какой бы катастрофой родителям ни казалось происходящее, подростку очень важно быть понятым и принятым в этот непростой период.



## РИНГО СТАРР СТАЛ РЫЦАРЕМ БРИТАНСКОЙ ИМПЕРИИ



Бывший барабанщик The Beatles Ринго Старр посвящен в Рыцари Британской империи.

«Это, правда, много для меня значит. Знак признания за все, что мы сделали. Мне было приятно принять такую честь», — поделился своими чувствами артист.

53 года назад The Beatles уже удостоивались ордена Британской империи. Старр признался, что в этот раз ему не хватало компании

товарищей по группе: «Пришлось нервничать в одиночку». По его словам, он еще не решил, какое обращение в свой адрес предпочитает: сэр Ринго или сэр Ричард, но пообещал надевать прилагающийся к титулу орден перед тем, как спуститься к завтраку.

По распространенной легенде, в 1965 году участники «ливерпульской четверки» выкурили косяк с марихуаной в Букингемском дворце. Старр опроверг эти слухи, сказав, что они, пытаясь справиться с волнением, лишь покурили сигареты в туалете дворца.

Второй из оставшихся в живых участников The Beatles Пол Маккартни был возведен в Рыцари Британской империи в 1997 году.

После распада The Beatles в 1970 году Ринго Старр выступает сольно. Его девятнадцатый альбом в этом качестве Give More Love вышел в сентябре 2017-го.

## ЮБИЛЕЙ ХОЛЛИ ХАНТЕР

20 марта отметила юбилей популярная американская актриса Холли Хантер.

Будущая актриса родилась 20 марта 1958 года в Кониере (штат Джорджия) в семье домохозяйки Опел Маргерит и фермера Чарльза Хантера, который также занимался продажей спортивных товаров. В 1976-м была статисткой и актрисой в театре «Кортленд». По окончании университета Карнеги-Меллона в Питсбурге в 1981 году работала в театре City Theatre.

Кинодебют Холли состоялся в хорроре Тони Мэйлэма «Сожжение». Настоящая известность пришла к ней в 1988 году, когда она исполнила роль Джейн Крэйг в комедии Джеймса Брукса «Теленовости», благодаря которой её работу отметили «Серебряным медведем» Берлинского биеннале и премией Национального совета кинокритиков США. В 1993-м актриса закрепила свой звездный статус, воплотив образ немой Ады Макграт в «Пианино» Джейн Кэмпбелл. Роль принесла долгожданные «Оскар» и «Золотой глобус», а также награды Каннского кинофестиваля, Австралийского киноинститута, Британской киноакадемии и другие призы.

На счету Холли Хантер 60 ролей в кино и на телевидении. Она снималась у братьев Коэн («Просто кровь», «Воспитание Аризоны»), «О, где же ты, брат?», Стивена Спилберга («Всегда»), Дэвида Кроненберга («Автокатастрофа»), Джонатана Демми («Пересменка»), Фолькера Шлёндорфа («Сбор стари-



ков»), Лассе Хальстрёма («Ещё кружок»), Сидни Поллака («Фирма»), Джона Эмиэла («Имитатор»), Джоуди Фостер («Домой на праздники»), Дэнни Бойла («Жизнь хуже обычной»), Кифера Сазерленда («Ищите женщину»), Родриго Гарсиа («Женские тайны», «Девять жизней»), Майка Фиггиса («Тайм-код»), Брэда Силберлинга («Миля лунного света»), Кэтрин Хардвик («Тринадцать»), Ника Харрана («Маленькая чёрная книжка»), Дэвида Гордона Грина («Манглхорн»), Зака Снайдера («Бэтмен против Супермена: На заре справедливости»), Теренса Малика («Песня за песней»), а также в популярных сериалах «Спасите Грейс!» и «Вершина озера». Её голосом говорит Эластика в анимационной дилогии «Суперсемейка» и в игровой серии Disney Infinity.

Обладательница более 40 престижных наград, среди которых две «Эмми», почётный приз «Сандэнса», две премии фестиваля в Локарно и многие другие.



## ПОЧЕМУ ПРОСЬБЫ НЕ ВСЕГДА ИСПОЛНЯЮТСЯ?

**Я часто и усердно молюсь, но то, что прошу, редко исполняется. Может, Господь меня не слышит?**

**Нелли Реброва.**

Господь Бог слышит все молитвы, которые творят люди, верящие в Него. Ему видно гораздо больше, чем нам. Он знает, что лучше для нас в данный момент, а от чего следует предостеречь. Знает, когда пришло время исполнения наших желаний, а когда оно еще не наступило. Часто невыполнением просьб он оберегает нас от чего-то плохого, о чем мы сами не ведаем. То есть, в любом случае Бог действует в наших интересах, хоть его мотивы и не всегда человеку понятны.

Господь любит каждого человека, сердце которого устремлено к

Нему. Но любить - не значит беспрекословно выполнять все прихоти. Более того, для исполнения некоторых просьб нужно молиться усерднее и ждать дольше. И каждый верующий должен научиться терпению и смирению, чтобы не требовать решения всех своих проблем здесь и сейчас.

Если в голове в какой-то момент промелькнула мысль «Ну почему я так усердно молюсь, и все зря», значит, пора начать творить молитву еще чаще. А главное - доверять Богу больше, чем самому себе, потому что мы вручаем ему свою жизнь и полагаемся на Его волю.

## МОЖЕТ ЛИ ЖЕНЩИНА СТАТЬ ГЛАВОЙ ЦЕРКВИ?

**Почему патриархом всегда становится мужчина? Неужели в Церкви не действует равноправие, и женщина не может стать ее главой?**

**Вероника Ободова.**

Нет, женщина не может стать главой Церкви. Но не стоит сравнивать светскую жизнь и церковную. Равноправие применимо лишь к первой. Что касается церковной, то роли мужчины и женщины давно прописаны в Библии. Мужчина - глава, защитник, женщина - хранительница домашнего очага и мать. Именно мужчина - священник, служит Богу. По натуре своей женщина

более мягкая, сама нуждается в помощи и поддержке, выполняет совсем иные функции. Она всегда остается правой рукой, помощницей, а эта роль православную христианку не просто устраивает - она ею гордится.

Женщина ассоциирует себя не с Богом Отцом, а с Божьей Матерью - чистой, нежной, светлой.

## ЧТО ДЕЛАТЬ СО СТАРОЙ ПРОСФОРОЙ?

**Недавно обнаружила у себя старую просфору, которая уже испортилась, покрылась плесенью. Можно ли ее выбросить?**

**Марина В.**

Выбрасывать просфору, как и любую другую Божию милость, нельзя, это святыня. Избавиться от просфоры можно несколькими способами; или закопать ее в землю в непопираемом месте, или опустить в проточную воду (желательно, в природный водоем), или сжечь. Причем сжечь можно самостоятельно или же отнести ее на сжигание в церковь.

Также после уничтожения просфоры необходимо сходить на исповедь и покаяться. В данном случае она испортилась из-за ненадлежащего отношения к ней - про святыню забыли. Об этом стоит сказать батюшке или, в крайнем случае, помолиться самостоятельно, попросив прощения у Господа Бога.

Чтобы в дальнейшем подобного не происходило, возьмите за правило брать столько просфор, сколько действительно вам необходимо. Не нужно набирать слишком много, лучше потом еще раз прийти в храм.



Хранить просфору, как и святую воду, стоит около домашнего иконостаса. Чтобы было легче ее употреблять, лучше сразу разрезать на несколько частей, пока она еще мягкая. Эти части нужно засушить и сложить в мешочек или банку. Там они будут храниться долгое время. Употреблять засохшую просфору можно, предварительно размочив ее в святой воде.

**Грамотный специалист сейчас на вес золота, найти его непросто. И даже отыскав, никогда не знаешь, пройдет ли он тест на профпригодность?**

**П**режде чем записаться на прием к специалисту, желательно изучить его от и до. Особенно, если вы платите за визит немалые деньги. Соберите досье перед встречей, будьте наблюдательны во время нее и сделайте выводы после встречи. Итак, хороший врач...

### ИМЕЕТ НАДЕЖНУЮ РЕПУТАЦИЮ

Информацию о враче можно получить в виде отзывов в Интернете или рекомендаций от друзей. Последний источник, кстати, самый надежный. Что касается сетевых отзывов, к ним нужно подходить с умом. Не стоит заикливаться на одном негативном, если остальные песят благодарностями. И наоборот. Всегда имеет смысл учитывать мнение большинства и обращать внимание на аргументированные благодарности или претензии.

Кстати, даже сидя в очереди перед кабинетом, можно узнать у пациентов, нравится ли им врач: чем помог, как относился. А вот у администраторов клиники нет смысла выведывать информацию: профессиональная этика не позволит им сказать правду.

### ИНТЕРЕСУЕТСЯ АНАМНЕЗОМ

Врач, который начинает лечить пациента с чистого листа, как минимум не очень компетентен. Хороший специалист обязательно поинтересуется перенесенными вами заболеваниями, медикаментами, которые вы принимали. Он задаст вопрос о течении болезни и генетических предрасположенностях.

### ОСОЗНАННО НАЗНАЧАЕТ АНАЛИЗЫ

Есть две крайности, в которые любят впадать некоторые специалисты. Одни назначают слишком много анализов, даже если пациент приносит уже готовые результаты из других клиник. В платных медицинских центра у таких врачей задача - вытянуть как можно больше денег из больного. Другие, наоборот, вообще не интересуются анализами, спеша тут же назначить лечение. Но как можно это сделать, не зная ничего о состоянии здоровья человека?

Хорошо, когда врач готов принять уже имеющиеся анализы и предлагает назначить дополнительные, попутно объясняя, с какой целью он это делает. Тогда пациент чувствует себя спокойно.



## КАК ВЫБРАТЬ ХОРОШЕГО ВРАЧА

### УВАЖАЕТ ПАЦИЕНТА

Какому больному понравится доктор, встречающий его на час позже назначенного времени, в грязном халате, с нечесанной шевелюрой и ужасными манерами? Чистота, опрятность, вежливость, чувство такта - вот лишь несколько пунктов из списка качеств и особенностей, которыми должен обладать хороший врач.

Он разговаривает спокойно, слушает внимательно. Если речь идет о медицинских манипуляциях, у него на руках всегда одноразовые перчатки, а приборы поражают своей стерильностью.

### ИСПОЛЬЗУЕТ АДЕКВАТНЫЕ МЕТОДЫ

Даже если человек далек от медицины, он в состоянии более-менее адекватно оценивать предлагаемое ему лечение. Оно не должно быть устаревшим, несовременным, неадекватным. Но не стоит полагаться и на новомодные способы поддержания здоровья, иначе вы рискуете превратиться в подопытного кролика, над которым ставят эксперименты.

Грамотный специалист всегда в курсе новых веяний. Но при этом у него есть наработанная база и понимание ответственности за каждое принятое решение.

Кстати, в Интернете можно найти отзывы касательно методов, используемых при лечении тем или иным врачом. Люди пишут: «Да у меня даже бабушка так давно не лечится, как он советует!» или «Уж слишком он любит экспериментировать...»

### ОТВЕЧАЕТ НА ВОПРОСЫ

Еще со школьной скамьи мы все знаем: легче рассказать вызубренный параграф, чем ответить по нему

на вопросы. Поэтому специалист должен уметь не просто красочно рассказать о диагнозе, но и развеять все ваши сомнения, уточнить каждую деталь, дать развернутые ответы. Если после каждого вопроса он бежит в соседний кабинет за консультацией или вообще игнорирует ваши вопросы - стоит задуматься о его компетенции.

Более того, хороший доктор и сам всегда прокомментирует все свои назначения, потому что знает: это успокаивает, вселяет уверенность.

### ПРЕДЛАГАЕТ РЕШЕНИЯ

К сожалению, многие специалисты любят давить на своих пациентов, манипулировать ими. Кто-то делает это с целью наживы, у кого-то просто такой характер. Но врач, как и психолог, в состоянии лишь донести до пациента проблему, показать ее со всех сторон, предложить решения, обозначить последствия. Остальное - в руках самого больного. Он имеет право усомниться в назначенном лечении, что-то переспросить, узнать про альтернативные варианты терапии. Хороший врач на такие вопросы всегда реагирует адекватно.

### НА ЗАМЕТКУ

**Исследования ученых показали, что пациенты, которые доверяют своим лечащим врачам, могут легче и быстрее изменить свой образ жизни: бросить курить, соблюдать специальную диету, больше заниматься спортом. Поэтому, в ваших интересах найти специалиста, которому вы будете доверять.**



(Продолжение, начало в 29-52, 1-13)

В холодильнике Мередит обнаружила украшенное зеленые блюдо с холодным цыпленком в маринаде и салат из сердцевинки пальмы. Как обычно, ей почти ничего не пришлось делать, разве что открыть бутылку вина и поставить блюдо на стол — верх ее кулинарных возможностей. Она несколько раз безуспешно пыталась научиться готовить, и поскольку это занятие все равно никогда ей не нравилось, с радостью переложила домашние обязанности на плечи миссис Эллис и целиком отдалась работе. Сама Мередит предпочитала довольствоваться полуфабрикатами, которые достаточно разогреть в духовке или микроволновой печи.

Дождь хлестал по стеклам. Мередит зажгла свечи в старинных канделябрах, а потом поставила на стол цыпленка, салат и охлажденное белое вино. Старинные серебряные приборы изумительно выглядели на бледно-розовых салфетках. Мередит придвинула поближе вазу с живыми розами.

— Ужин готов! — объявила она, подходя к Паркеру. Но тот, казалось, ничего не слышал. Наконец, оторвав взгляд от документов, он, хмурясь, взглянул на нее.

— Что-то случилось?

— Не уверен, — пробормотал он, хотя по его голосу Мередит показалось, что произошло нечто неладное.

— Кто занимался твоим разводом?

Мередит беспечно уселась на подлокотник его кресла и с отвращением поглядела на разложенные документы, озаглавленные:

«ПОСТАНОВЛЕНИЕ О РАЗВОДЕ:

Мередит Александра Бенкрофт против Мэтью Алена Фаррела».

— Мой отец обо всем позаботился. А что?

— Я нахожу эти документы совершенно не отвечающими правилам и нормам закона.

— В чем это? — удивилась Мередит, заметив, что адвокат отца неверно написал второе имя Мэтью — «Ален» вместо «Аллеи».

— Во всем, — ответил Паркер, пролистывая страницу за страницей и все больше волнуясь.

Напряжение, звучавшее в его голосе, передалось Мередит, и поскольку она терпеть не могла вспоминать ни о Мэтте, ни о разводе, то постаралась убедить себя и Паркера, что причин

# РАЙ

для расстройства нет, хотя не имела ни малейшего представления, в чем дело.

— Наверняка все сделано как следует и по закону. Отец этим занимался, а ты знаешь, как он педантичен во всем.

— Возможно... но этот адвокат, Станислас Шпигальски... кто бы он ни был, его совершенно не заботили детали. Вот смотри, тут написано, что он посылает все дело, и что суд скрепил документы печатью, как и просил Филип.

— И что в этом странного?

— Странно то, что во всем деле не содержится упоминания о том, что Фаррелу когда-либо предъявлялось прошение о разводе, или, что он вообще появился в суде, или хотя бы отказался от своего права там появиться, и это только малая часть того, что мне тут не нравится.

Наконец и Мередит по-настоящему встревожилась, но твердо решила не обращать внимания на разгулявшиеся нервы:

— Но какое это теперь имеет значение? Мы разведены, и это главное.

Но Паркер, не отвечая, вернулся к первой странице заявления о разводе и начал медленно ее читать, с каждым абзацем все больше мрачней. Мередит, не в силах вынести томительного ожидания, встала.

— Ну? — потребовала она спокойно и рассудительно, — что мучит тебя сейчас?

— Да весь этот документ, — ответил он с невольной резкостью. — Решение о разводе составляется адвокатами и подписывается судьей, но тут... я никогда не читал ничего подобного. Ни один адвокат не составит такого документа. Взгляни вот на это! — воскликнул он, тыча пальцем в последний абзац на последней странице: «В обмен на десять тысяч долларов и другую ценную компенсацию, выплаченные Мэтью А. Фаррелу, вышеуказанный Мэтью Фаррел отказывается от всех прав на собственность и владения, принадлежащие теперь или в будущем Мередит Бенкрофт Фаррел. Исходя из вышеизложенного, суд выносит решение о разводе Мередит Бенкрофт Фаррел».

Даже сейчас воспоминание о том, что она пережила одиннадцать лет назад, когда узнала, что Мэтт взял деньги у отца, заставило Мередит съежиться. Он оказался таким лгуном, таким жалким лицемером: когда они поженились, он поклялся, что гроша не возьмет из ее денег.

— Просто поверить не могу этим формулировкам! Тихий рассерженный голос Паркера вырвал ее из невеселых размышлений.

— Слово какой-нибудь чертов контракт о продаже недвижимости! Кто, дьявол поberi, этот парень? — потребовал он ответа. — И посмотри на его адрес! К чему твоему отцу нанимать совершенно неизвестного адвоката с Южной Сторони, контора которого находится практически в трущобах!

— Пытался сохранить тайну, — пояснила Мередит, обрадованная, что

наконец может хотя бы на что-то ответить.

— Отец говорит, что намеренно нанял ничтожество, никому не известного адвоката, который не станет задавать лишних вопросов о нем и обо мне. Папа был очень расстроена, я же рассказывала. Что ты делаешь? — удивилась она, видя, как Паркер тянется к телефону.

— Собираюсь позвонить Филипу, — сказал он и, заглушая ее протесты, добавил с мрачной улыбкой:

— Я не собираюсь его волновать. Пока не уверен, есть ли из-за чего тревожиться.

И верный своему слову, немного поболтал с Филипом и лишь потом, как бы между делом, заметил, что просматривал документы о разводе Мередит. Паркер даже подшутил над будущим тестем по поводу выбранного им странного адвоката и небрежно осведомился, кто рекомендовал ему мистера Станисласа Шпигальски. Услышав ответ, он рассмеялся, но как только повесил трубку, мгновенно стал серьезным.

— Что он сказал?

— Объяснил, что нашел его имя в телефонном справочнике.

— Так, что дальше? — продолжала Мередит, отчаянно пытаясь не обращать внимания на тревожные сигналы, сотрясающие ее с головы до ног. Она чувствовала себя так, словно неожиданно оказалась во мраке, где со всех сторон грозит опасность, непонятная и неопределенная.

— Кому ты звонишь теперь? — спросила она, видя, что Паркер вынул тонкую черную записную книжку из внутреннего кармана пиджака и поднял трубку.

— Говарду Тернбуллу.

Вне себя от беспокойства и гнева на его уклончивые реплики, Мередит все же продолжала настаивать:

— Но почему ты звонишь Говарду Тернбуллу?

— Мы вместе учились в Принстоне, — коротко ответил он.

— Паркер, если ты пытаешься разозлить меня, тебе это, кажется, удастся, — предупредила она, видя, что он молча набирает номер. — Я хочу немедленно знать, зачем ты звонишь своему бывшему однокурснику.

Но Паркер неожиданно широко улыбнулся:

— Мне ужасно нравится твой тон. Напоминает о воспитательнице в детском саду. Я был в нее влюблен.

И прежде, чем Мередит попыталась его задуть, поспешно добавил:

— Я звоню Говарду, потому, что он президент Иллинойской коллегии адвокатов, и...

Но в этот момент Говард, по-видимому, подошел к телефону.

— Говард, это Паркер Рейнолдс, — начал он, но тут же остановился и прислушался:

— Ты прав, я забыл, что задолжал тебе ответный матч в скуош. Позвони мне завтра в офис, и мы назначим дату.

Он снова замолчал, рассмеялся и

спросил:

— У тебя список членов коллегии адвокатов недалеко? Я звоню не из дома и очень хочу узнать, точно ли один человек принят в члены коллегии или нет.

Говард, очевидно, согласился посмотреть список, потому что Паркер продолжал:

— Прекрасно. Имя его Станислас Шпигальски. Ш-п-и-г-а-л-ь-с-к-и. Верно. Я подожду.

Прикрыв ладонью микрофон, он ободряюще улыбнулся:

— Возможно, я зря все затеял. Если человек безграмотен, это еще не означает, что он не профессиональный адвокат.

Однако минутой спустя, когда вернулся Говард, улыбка Паркера поблекла:

— Нет в списке? Ты уверен? — Немного подумав, Паркер попросил:

— А ты не можешь посмотреть список Американской коллегии адвокатов? Может, он указан там?

Он немного послушал и с вымученной веселостью ответил:

— Нет, это не срочно. Завтра еще не поздно. Позвони мне в офис, и мы договоримся заодно насчет партии в скус-ош. Спасибо, Говард. Передай привет Хелен.

Он медленно, явно занятый своими невеселыми мыслями, положил трубку на рычаг.

— Все-таки никак не пойму, почему ты так беспокоишься, — заметила Меридит.

— Я бы, пожалуй, еще выпил, — объявил он, подходя к бару.

— Паркер, — решительно начала Меридит, — поскольку дело касается меня, я имею право знать, о чем ты думаешь.

— О том, что некоторые мошенники объявляли себя адвокатами, чтобы выманить у доверчивых людей деньги. Было несколько таких дел, и одно из них — процесс некоего человека, действительно имевшего адвокатский диплом, но обладавшего привычкой класть в собственный карман регистрационную пошлину и потому самолично выдававшего клиентам не заверенные судьей свидетельства о разводе, которые просто подписывал сам.

— Но как он мог сделать это?

— Адвокаты составляют прошение о разводе, судьи их только подписывают. Он подделывал подпись судьи.

— И... и это сходило ему с рук?

— Да, потому, что он брался лишь за неоспоренные дела, включая и разводы.

Меридит проглотила половину содержимого стакана, не заметив, что делает, и лишь потом немного приободрилась:

— Но конечно, если обе стороны действовали по взаимному согласию, суд считает решение о разводе законным, хотя оно не было зарегистрировано?

— Черта с два!

— Мне не нравился тон нашего разговора, — объявила Меридит, чувствуя, как кружится голова от выпитого джина. — Как поступают в суде с теми, кто считал себя разведенным?

— Если они успели снова вступить в брак, их освобождают от обвинения в двоеженстве или двоемужестве.

— Прекрасно.

— Но второй брак объявляется не-

действительным, и первый придется заново расторгать.

— Господи милостивый! — охнула Меридит, опускаясь в кресло. Но она знала в душе, твердо знала, что ее развод законный и все сделано как полагается! Знала потому, что все иное было немислимим.

Поняв наконец, как она расстроена, Паркер осторожно провел ладонью по ее шелковистым волосам:

— Даже если Шпигальски никогда не был адвокатом и не имеет диплома, развод может оказаться законным, если он представил это бессмысленное заявление судье и добился его подписания.

Она взглянула на Паркера встревоженными глазами, принявшими сейчас прелестный оттенок ее свитера и сласков — сине-зеленый, только чуть темнее.

— Завтра же пошлю кого-нибудь в суд, — успокоил Паркер, — и попытаюсь узнать, был ли развод зарегистрирован, и если да — значит, волноваться нет причин.

## ГЛАВА 23

— Плохо спала? — спросила Филлис на следующее утро, когда Меридит прошла мимо ее стола, рассеянно кивнув.

— Да, ночь не из лучших. Что сегодня у меня назначено?

— Совещание с рекламным отделом в десять часов, чтобы обсудить торжественное открытие нью-орлеанского магазина. Джерри Китон из отдела кадров просил назначить встречу, чтобы поговорить о некоторых повышениях, которые ты должна одобрить, и я сказала ему, чтобы пришел к одиннадцати. Хорошо?

— Прекрасно.

— В одиннадцать тридцать Эллен Перквейл из юридического отдела хочет обсудить иск, предъявленный нам. Это та женщина, которая заявляет, будто сломала зуб в Кларендон-Рум.

Меридит с отвращением покачала головой:

— Обратилась в суд только потому, что сломала зуб, обедая у нас?

— Не совсем. Она сломала его об ореховую скорлупу, оказавшуюся в форе-ли с миндалем.

— Неужели? — пробормотала Меридит, смирившись с мыслью, что придется платить. — Это меняет дело.

— Верно. Я назначила Эллен подойти в одиннадцать тридцать.

— Ладно, — кивнула Меридит, и в этот момент телефон глушительно зазвонил.

— Я возьму, — сказала Филлис.

И день, как обычно, покатился, набирая скорость, одно неотложное дело сменяло другое, безумный темп все возрастал, и когда выдавалось несколько спокойных минут, Меридит не сводила глаз с телефона, мысленно умоляя Паркера позвонить и сказать, что с ее разводом все в порядке и волноваться не из-за чего.

Но было уже почти пять, когда Филлис наконец сообщила, что звонит Паркер. Охваченная внезапным напряжением, Меридит схватила трубку:

— Что ты выяснил?

— Пока ничего определенного, — глухо ответил он, явно не желая вдаваться в подробности. — Шпигальски

— не член Американской коллегии адвокатов. Ожидаю, когда мне позвонят из суда. Пообещали связаться со мной, как только станет известно что-нибудь. Еще несколько часов, и все выяснится. Ты будешь сегодня дома?

— Нет, — вздохнула Меридит. — Отец дает небольшой прием в честь сенатора Девиса. Позвони мне туда.

— Хорошо.

— Как только получишь ответ?

— Обещаю.

— Вечер закончится рано, потому что сенатор Девис должен в полночь вылететь в Вашингтон, так что, если я уже уйду, звони домой.

— Я тебя найду, не волнуйся.

## ГЛАВА 24

Но оставаться спокойной становилось все труднее по мере того, как шли часы. Наполовину убежденная в том, что она волнуется по пустякам, но не в силах умерить всевозрастающую тревогу, Меридит ухитрялась улыбаться и кивать, и быть неизменно вежливой с гостями отца, но для этого требовались сверхчеловеческие усилия. Ужин закончился час назад, а Паркер так и не позвонил. Пытаясь отвлечься, она медлила в столовой, наблюдая, как убирают со стола, а потом отправилась в библиотеку, где гости собрались выпить бренди перед уходом.

Кто-то включил телевизор, и несколько человек смотрели новости.

— Прекрасный вечер, Меридит, — сказала жена сенатора Девиса, но остальные слова, казалось, исчезли в небытии, когда до Меридит донесся голос телекомментатора:

— Сегодня еще один новый житель Чикаго появится в новостях. Это гость Барбары Уолтере, снявшей на пленку интервью с ним. Помимо других вопросов, он затронул тему последней серии захватов одних компаний другими. Передаем отрывок из этого интервью...

Гости, читавшие колонку Салли Мэнсфилд, естественно, предположили, что Меридит захочет прослушать выступление Фаррела. Присутствующие с заинтересованными улыбками повернулись к экрану.

— Каково ваше мнение относительно насильственного поглощения одних компаний другими? — спрашивала Барбара Уолтере, и Меридит с отвращением заметила, как журналистка зачарованно наклонилась вперед.

— Думаю, эта тенденция лишь возрастет, пока не будут выработаны соответствующие законы и постановления.

— Но существуют ли те, кто может чувствовать себя в безопасности от насильственного поглощения вашей фирмой — дурью и так далее? Хочу сказать, — добавила она с шутилкой тревогой, — возможно, даже наша Эй-би-си станет вашей следующей добычей.

— Объект попытки захвата называется целью, — уклончиво объяснил Мэтт. — Не добычей. Однако... — Он лениво, обезоруживающе улыбнулся. — ...чтобы вас успокоить, могу заверить: пока «Интеркорп» нацелилась вовсе не на Эй-би-си.

Джудит Макнот.

(Продолжение следует)

# ГОРОСКОП НА АПРЕЛЬ 2018 ГОДА

Апрель 2018 года будет насыщенным и активным. В этом месяце люди, которые поставили перед собой большие цели, смогут проявить инициативу и сделать максимум возможно-го для своего успеха.

Месяц обещает быть очень динамичным, будет много энергии и желания что-то делать. В то же время, напряженные аспекты планет предупреждают о том, что не всё может сложиться так гладко, как хотелось бы. Но уже со второй половины апреля появится спокойствие и гармония, и все смогут отдохнуть от работы и напряжения.

С 20 апреля Солнце перейдет в знак Тельца, начнется время любви, романтики, приземленности, улучшения материального состояния.

## Гороскоп для Знаков Зодиака

### ОВЕН

В апреле 2018 года в доме карьеры Овна расположатся такие сильные планеты, как Плутон, Марс и Сатурн, поэтому работа выйдет на первый план. Овны смогут многого достичь и укрепить свои позиции. Вам нужно будет много работать ради достижения своих целей и бороться с препятствиями. Овна ждет материальное благополучие и возможность укрепить связи с нужными людьми. Во второй половине месяца вы сможете начать какое-то новое дело. В любовных отношениях Овна ждет стабильность, комфорт и надежность. Романтика в этом месяце будет не на первом месте в списке ваших приоритетов. В последние дни месяца в ваши отношения вернется флирт и романтика.



### ТЕЛЕЦ



Для Тельца апрель 2018 года станет месяцем выхода за рамки привычного и комфортного. Но именно такие действия приведут вас к будущим успехам. В сфере работы успех ожидает тех, кто проявит инте-

рес к рабочим поездкам, путешествиям, вновь пойдет учиться или повышать квалификацию, будет работать с иностранными партнерами и покажет свои таланты. В финансовом плане ждите положительных изменений во второй половине месяца. Любовные отношения Тельцов будут полными тепла, романтики и дружелюбия. Вы сможете получить много радости и удовольствия от общения с любимым человеком. Одинокие Тельцы могут встретить свою любовь в этом месяце.

### БЛИЗНЕЦЫ

Близнецы в апреле 2018 года смогут стать успешнее за счет полезных связей и сотрудничества. Вы будете более удачливыми в делах, связанных с другими людьми. Значительные достижения ожидают Близнецов во второй половине месяца, на это же время стоит планировать новые дела и начинания. В плане финансов в апреле ожидаются как прибыльные, так и затратные дни. Поэтому будьте бережливыми в этом месяце. В любовных отношениях ожидается затишье аж до 24 апреля. Вы будете заняты своим внутренним миром, размышлениями и переживаниями. Но уже с 24 апреля Венера войдет в ваш Знак Зодиака, и ваша личная жизнь станет ярче и интересней.



### РАК



в этом месяце. В критических момен-

Для Рака апрель 2018 года будет ярким, насыщенным и интересным. Через дом карьеры этого Знака Зодиака проходят Солнце и Меркурий. Однако из-за противоречивых аспектов планет сюрпризы могут быть как приятными, так и нет. У Рака появляются новые возможности к росту, вы будете более эффективными и смелыми в

тах положитесь на помощь начальства или покровителей. В апреле 2018 многие Раки будут решать вопросы с недвижимостью, имуществом, деньгами. Прибыль придет через других людей. В любовных отношениях Ракам нужно будет приложить больше усилий, быть надежным партнером, создавать ощущение стабильности.

### ЛЕВ

Лев в апреле 2018 года без особых усилий сможет добиться успеха и продвигаться по карьерной лестнице. Особенно благоприятным этот месяц будет для Львов, работающих в сфере международных отношений, образования, культуры, туризма. Многие Львы отправятся в апреле 2018 года в деловые поездки, которые пройдут удачно. Финансовые поступления стоит ожидать во второй половине месяца, нежелательно в этом месяце одалживать у кого либо деньги. В любовных отношениях Льва ожидают страсть, масса положительных эмоций и удовольствий, изобилие романтики. Личные отношения каким-то образом положительно повлияют на сферу карьеры и социальное положение этого Знака Зодиака.



### ДЕВА



В первой половине апреля 2018 года гороскоп для Дев не обещает никаких особенных сюрпризов. Ваша жизнь будет размеренной и полной небольших трудностей, связанных с задержками денег, техническими неполадками, ошибками, препятствиями. Вам следует быть более внимательными в апреле. Но уже со второй половины месяца ситуация улучшится и вы сможе-



те добиться успеха с помощью партнеров и других людей. Финансовые поступления ожидайте через других людей, а также из других стран и городов. Материальное положение обещает улучшиться в конце месяца. В любовных отношениях будет много страсти, общих увлечений, активности. Многие Девы будут заняты покупкой имущества в дом, общением со старшими родственниками.

### ВЕСЫ



Весы в апреле 2018 года смогут улучшить и укрепить ситуацию на работе с помощью друзей-знакомых, партнеров и творческого подхода к выполнению своих обязанностей. Этот Знак Зодиака может надеяться на хорошую прибыль в апреле, а также успешное решение финансовых проблем и вопросов. В первой половине месяца обратите внимание на своё здоровье, вы станете более раздражительными из-за напряжения и активности. В любовных отношениях Весы смогут проявить заботу и преданность, уделить много внимания партнеру. В середине месяца в личной жизни Весов произойдут знаковые события. В конце месяца в любви появятся спокойствие и размеренность.

### СКОРПИОН



В апреле 2018 года Скорпион достигнет успеха и хороших результатов в работе. Этот месяц будет особенно продуктивным для Скорпионов, которые работают в партнерстве или команде. С середины месяца представителям этого Знака Зодиака нужно быть внимательными и гибкими. Ваше финансовое положение будет зависеть от партнеров, вероятны как денежные поступления, так и убытки. Многие Скорпионы будут склонны тратить много денег на красивые вещи и раз-

влечения, что сильно опустошит бюджет. В плане здоровья у Скорпионов прекрасный период: вы полны жизненных сил и энергии. В любовных отношениях этого Знака Зодиака ожидается романтика, страсть и переход на новый уровень. Многие Скорпионы решатся на брак, детей, серьезные отношения.

### СТРЕЛЕЦ

Апрель 2018 года будет успешным и гармоничным для представителей Знака Стрелец. Особенно легко будет удаваться торговля, рекламные кампании, творческие дела. В первой половине месяца не ждите немедленных результатов своих стараний, не начинайте новых дел, а также не верьте всей информации, которая к вам поступает. Благодаря вашей инициативности, вы сможете значительно улучшить своё финансовое положение, но не ввязывайтесь в рискованные дела и авантюры — они будут безуспешными и убыточными. В любовных отношениях появится страстность, глубина чувств и много общения. Вторая половина месяца обещает быть очень романтической и непредсказуемой.



### КОЗЕРОГ



Козерог в апреле 2018 года будет более активным и решительным, что поможет ему достичь желаемых результатов и проявить творческий подход в делах. В первой половине месяца вам придется вернуться к решению и анализу прошлых проблем, устранению ошибок и недочетов ранее сделанной работы. Во второй половине месяца вы сможете проявить смелость и многое изменить, в чем вас поддержат близкие люди. Деньги придут как от работы, так и от родных людей. В этом месяце ваша прибыль обещает вырасти. Что касается любовных отношений, то гороскоп на апрель 2018 года сулит Козерогам очень удачливый, полный страсти, свежести и приключений месяц.

### ВОДОЛЕЙ

В апреле 2018 года Водолей заметит взаимосвязь работы и своих личных отношений. Вас ждут большие достижения и материальные поступления, чему поспособствуют ваши близкие люди. Это время будет благоприятным для учебы, поездок, переговоров, создания новых идей. У вас появятся завистники и недоброжелатели, поэтому будьте внимательными к своему окружению. Авантюры и сомнительные дела могут принести одни лишь убытки, поэтому рассчитывайте только на честно заработанные деньги. В апреле 2018 года вы можете получить неплохую прибыль. В любовных отношениях в апреле 2018 года появится больше общения и взаимопонимания, многие одинокие Водолеи встретят свою любовь. Те, у кого есть вторая половинка, перейдут на новый уровень отношений.



### РЫБЫ



Рыбы в апреле 2018 года смогут достичь желаемого с помощью связей и общения с людьми, но только в том случае, если поставят перед собой четкую задачу.

Вам следует направить свою энергию на достижение конкретной цели, чтобы она не преобразилась в ссоры и конфликты с окружающими. Вторая половина месяца порадует Рыб большими возможностями, финансовыми поступлениями и успехами в общественных делах. Вы будете более эффективными и удачливыми, работая в коллективе или команде, нежели в одиночку. Вероятны ухудшения здоровья, так что Рыбам следует позаботиться о своём организме. В любовных отношениях будет царить гармония и романтика, вы сможете наслаждаться общением и почувствовать единение с партнером. С 24 апреля на смену романтическому настрою придет практичность и материальные цели в паре.

# ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

# МАСТЕРИЦА



## Секреты вкусной выпечки

Что может быть лучше, чем собраться всей семьей за чашечкой чая с пирогом? Тесто получится воздушным и вкусным, если вы воспользуетесь проверенными на практике кулинарными секретами.

**1** Всегда просеивайте муку. Даже свежая мука быстро слеживается, и тесто плохо поднимается. Если по рецепту нужно всего пару ложек этого ингредиента, все равно обязательно просейте муку, чтобы наполнить ее кислородом.

**2** Следите за тем, чтобы белки были холодными при взбивании. Например, для приготовления вкусного безе. Кстати, посуда должна быть идеально чистой. Воздушную массу может испортить даже капля жира, воды или желтка, и тогда белки осядут.

**3** Если под рукой нет разрыхлителя, используйте соду. Возьмите 1/2 ч. л. соды и 1/2 ч. л. лимонной кислоты - это правильный состав готового пекарского порошка, если по рецепту требуется 1 ч. л. разрыхлителя. Увеличивайте пропорции в зависимости от рецепта.

**4** Правильно разрежьте испеченные коржи. Когда бисквит полностью остынет, сбоку на нужной высоте сделайте надрезы ножом. Возьмите толстую нить, проложите в надрезанные места. Перекрестите концы нити перед собой и потяните их в разные стороны. И у вас получатся ровные коржи.

**5** Смазывайте пирог взбитым яйцом, молоком или сахарной водой перед тем, как поставить в духовку. Это придаст готовому десерту аппетитный гляцевый блеск.

✓ **Когда выпечка остывает, многие разогревают ее в микроволновке. Но так можно пересушить тесто. Поэтому поставьте в микроволновку стакан с водой, когда будете подогревать сладкую булочку: испаряемая влага поможет не пересушить сдобу.**

## ФОРМОЧКИ ДЛЯ ЛЬДА - НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ ЛЬДА

Силиконовые и пластмассовые формочки для льда можно использовать в самых разных целях. Советую в каждом ящике шкафа (или комода) держать такие формочки. В них очень удобно складывать всякую мелочь: гвоздики, шуру-

пы, скрепки, кнопки и т.д. Украшения - колечки, сережки, кулоны - тоже будут в порядке, не потеряются. А ваши дети смогут использовать формочку как палитру для смешивания красок.

*Валентина Гришко.*

## НЕ СТАВЬТЕ ЭТИ ЦВЕТЫ В ОДИН БУКЕТ!

Бывает, соберешь в один букет несколько видов цветов, не успеешь налюбоваться, а он уже завял. Это все из-за несовместимости некоторых цветов между собой. Моя бабушка - опытный цветовод - дала мне совет и оказалась права! Вместе с розами нельзя ставить в вазу лилии, гвоздики, нарциссы. Розы темных, насыщенных оттенков не ставьте с чайными. Лилии погубят маргаритки, маки и васильки. Нарциссы не дружат с тюльпанами, а ландыши - с фиалками и незабудками. Ну а душистый горошек можно назвать одиночкой - он не терпит никакого соседства и подавляет почти все срезанные цветы, стоящие с ним в одной вазе.

*Анфиса Степанова.*

## КУХОННЫЕ ПОЛОТЕНЦА КАК НОВЫЕ

Опытные хозяйки знают, что отстирать кухонные полотенца с первого раза не так просто. Делюсь своим способом. Тру на мелкой терке хозяйственное мыло, чтобы получилось 2 ст. л. с горкой, и растворяю его в 5 л горячей воды. Добавляю 2 ст. л. соды и несколько капель любого эфирного масла. В этом растворе замачиваю полотенца час-полтора. Затем кладу в стиральную машинку и запускаю ее при температуре 50 градусов. Порошка добавляю совсем немного (1-2 ч. л.). Кстати, такой метод позволяет сэкономить на порошке.

Если мой способ не подошел вам, попробуйте еще одно средство от пятен. Смешайте по 2 ст. л. жидкости для мытья посуды и нашатырного спирта, добавьте 4 ст. л. соды и 2 стакана теплой воды. Хорошенько взболтайте и перелейте раствор в пульверизатор. Разбрызгивайте на пятна, а через полчаса стирайте полотенца как обычно.

*Наталья.*



# ДЖЕМПЕР СО ШНУРКОМ

Пряжа секционного крашения не требует никаких узоров — джемпер из нее яркий и заметный сам по себе. Добавлен лишь небольшой акцент в виде связанного крючком шнуручка в нижней части модели.

## РАЗМЕРЫ

36/38 (40/42-44/46-48/50)

## ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

Пряжа секционного крашения (100% хлопка; 80 м/50 г) — 500 (550-600-650) г бирюзовой/оранжевой/желтой; спицы №4,5; круговые спицы №4,5 длиной 40 см; крючок №3,5.

## УЗОРЫ И СХЕМЫ

### ИЗНАНОЧНАЯ ГЛАДЬ

Лицевые ряды — изнаночные петли, изнаночные ряды — лицевые петли. В круговых рядах все петли провязывать изнаночными.

### ПЛОТНОСТНАЯ ВЯЗКА

Лицевые и изнаночные ряды — лицевые петли. При круговом вязании провязать попеременно 1 ряд лицевыми, 1 ряд изнаночными.

### ДЕКОРАТИВНЫЕ УБАВКИ

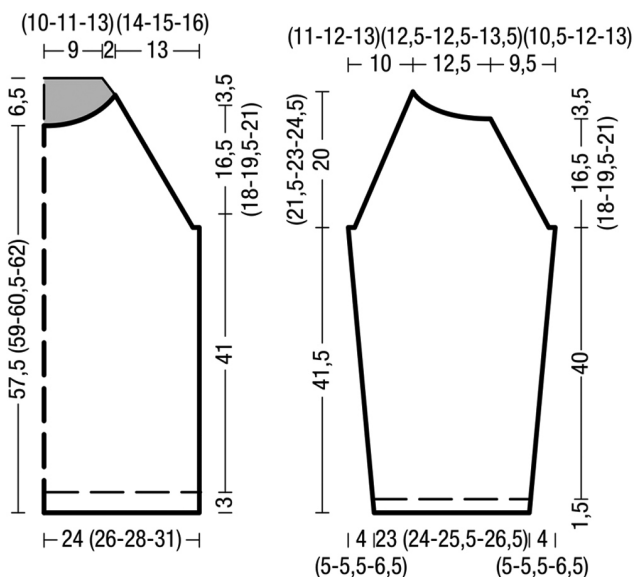
С правого края = кром., 3 изн., 2 п. провязать вместе изнаночной.

С левого края = вязать ряд до последних 6 п., 2 п. провязать вместе изнаночной, 3 изн., кром.

### ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

18 п. x 25 р. = 10 x 10 см, связано изнаночной гладью.

## ВЫКРОЙКА



## ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

### СПИНКА

Набрать 87 (93-101-111) п. Вязать 9 р. платочной вязкой, затем вязать изнаночной гладью 102 р. = 41 см.

Для регланных скосов в следующем 2-м р. закрыть первые 2 п. и одновременно выполнить в лицевом ряду декоративные убавки. В этом же ряду выполнить за 8 п. до окончания ряда убавку по левому краю = 81 (87-95-105) п.

Далее выполнять в каждом 2-м р. еще 24 (26-28-30) раза по 1 декоративной убавке = 33 (35-39-45) п.

Через 50 (54-58-62) р. = 20 (21,5-23-24,5) см от начала регланных скосов закрыть все петли.



### ПЕРЕД

Вязать, как спинку, но через 34 (38-42-46) р. = 13,5 (15-16,5-18) см от начала регланных скосов закрыть для горловины средние 7 (9-5-11) п.

Обе стороны детали закончить отдельно.

Продолжить выполнять декоративные убавки для регланных скосов, одновременно закрывая для закругления горловины в каждом 2-м р. 4 раза по 4 (4-5-5) п.

Вторую сторону закончить симметрично.

### ПРАВЫЙ РУКАВ

Набрать 42 (44-46-48) п. и вязать 5 р. платочной вязкой, затем вязать изнаночной гладью 100 р. = 40 см.

Одновременно для скосов прибавить с обеих сторон в каждом 12 (10-10-8-м) р. 8 (9-10-12) раз по 1 п., первую прибавку выполнить в 7 (9-5-5-м) р. = 58 (62-66-72) п.

Теперь закрыть для регланных скосов в следующем 2-м р. первые 2 п. и одновременно в лицевом ряду выполнить декоративные убавки. В этом же ряду за 8 п. до окончания ряда выполнить убавку по левому краю = 52 (56-60-66) п.

Далее выполнять декоративные убавки 4 (6-8-10) раз в каждом 2-м р., 9 раз попеременно в каждом 4-м и 2-м р., а затем в каждом 4-м р.

Через 42 (46-50-54) р. от начала регланных скосов закрыть с правого края для горловины в каждом 2-м р. 1 раз 7 (7-7-9) п., 3 раза по 4 п. и 1 раз 3 п., с левого края продолжить выполнять декоративные убавки в каждом 4-м р.

### ЛЕВЫЙ РУКАВ

Вязать симметрично правому рукаву.

### СБОРКА

Выполнить регланные швы. Выполнить в один прием швы рукавов и боковые швы.

На круговые спицы набрать по краю горловины спинки 31 (33-37-43) п., по верхним краям рукавов по 19 (19-19-20) п. и по краю горловины переда 37 (39-43-49) п. = 106 (110-118-132) п. Вязать 5 круг.р. платочной вязкой. Все петли свободно закрыть.

Для шнура выполнить цепочку из в.п. длиной 150 (160-170-180) см.

Шнур продеть в 8-й р. по нижнему краю переда и спинки, пропуская поочередно по 1 п. с лицевой и 1 п. с изнаночной стороны.

Начало и конец шнура продеть на расстоянии по 2,5 см справа и слева от линии середины переда.



# ВСЕ БУДЕТ В ШОКОЛАДЕ! ЛУЧШИЕ ОБЕРТЫВАНИЯ И МАСКИ

**Шоколад - не только вкусное лакомство, но и подходящий ингредиент для обертываний и масок. Мы собрали для вас лучшие рецепты, которые помогут сохранить стройное тело и бархатную кожу.**

**Ш**околадные обертывания, а также маски для лица, шеи и области декольте уже перестали считаться экзотическими салонными процедурами. Вы смело можете использовать шоколад и в домашних условиях. Разовая процедура очистит и разгладит кожу. Если применять продукт курсом, он придает коже здоровый вид, при физических нагрузках способствует уменьшению объема тела в проблемных зонах и проявлению целлюлита. Еще один приятный бонус - легкий эффект загара, причем абсолютно безвредного для здоровья. Устройте себе день SPA!

И пусть финансовый аспект вас не беспокоит: необязательно использовать дорогой шоколад в плитках. Подойдет обычный какао-порошок без сахара и ароматизаторов.

## Стройная фигура

Шоколадное обертывание ароматное, а кожа после него становится нежнейшей. Благодаря кофеину и какао-бобам улучшаются обменные процессы, удерживается необходимое количество влаги. Такое обертывание можно провести в качестве профилактики появления апельсиновой корки.

**Смесь на основе какао-порошка.** 5-6 ст. л. какао-порошка разведите 1 стаканом слегка подогретого молока. Получившаяся масса по консистенции должна быть похожа на пасту. Нанесите ее на кожу, оберните эти участки пи-

щевой пленкой и укройтесь одеялом на 40 мин. Затем примите контрастный душ.

**Смесь на основе горького шоколада.** 2-3 плитки горького шоколада (содержание какао не менее 70%) растопите на водяной бане. Добавьте в шоколадную массу 1 ст. л. оливкового масла. По желанию можно добавить молотую корицу (1 ч. л.) - это активизирует расщепление жиров. Дайте смеси немного остыть и нанесите ее на кожу. Через 30 мин. смойте теплой водой.

**С имбирем.** Подогрейте 2 стакана молока, добавьте 100 г тертого имбиря и 5-6 ст. л. какао-порошка. Дайте настояться под крышкой 15 мин. Наносить такую смесь на кожу непросто, так как может появиться сильное жжение. Вместо этого возьмите медицинские бинты и смочите их в жидкости для обертывания. Обмотайте ими проблемные места и сверху зафиксируйте пищевой пленкой. Наденьте теплые штаны, полежите 20-30 мин. и примите душ.

## Идеальная кожа

Шоколадные маски для лица решают многие проблемы: замедляют процесс старения кожи, насыщают ее витаминами и полезными веществами: витамины А, РР, F, PP, B2, B1, протеины, минералы (цинк, железо, медь, магний). Кроме того, смягчают кожу и делают более эластичной, активизируют кровообращение, снимают отечность.

**Омолаживающая.** Очистите авокадо (1 шт.), удалите косточку и измельчите фрукт в блендере. На водяной бане растопите 20 г горького шоколада, введите 2 ст. л. какао-порошка. Тщательно перемешайте и нанесите на очищенную и распаренную кожу на 10-15 мин.

**Противовоспалительная.** Растопите на водяной бане 20 г горького шоколада, добавьте 1 ч. л. лимонного сока. Разведите водой 2 ст. л. белой косметической глины и добавьте кашницу в шоколадную смесь. Нанесите на очищенную кожу и смойте через 10-20 мин.

**Питательная.** Смешайте по 1 ст. л. какао-порошка, густых сливок и меда. Кашцеобразную смесь нанесите на лицо и шею, избегая области вокруг глаз. Для усиления эффекта можно доложить сверху пищевую пленку. Через 15-20 мин. умойтесь прохладной водой.

## КОГДА ЛУЧШЕ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ПРОЦЕДУР

*У шоколадных обертываний есть противопоказания: гипертония, индивидуальная непереносимость, кожные заболевания (псориаз, дерматит и пр.), беременность, повышенная температура тела.*

*Использовать шоколадные маски для лица не рекомендуется при инфекционных, вирусных заболеваниях, кожных болезнях и аллергических реакциях на продукт.*

✱ Сильно загрязненные, потемневшие руки можно отбелить с помощью кашицы из вареного картофеля, лимонного сока и молока.

✱ Чтобы лак для ногтей не засыхал, перед тем как закрыть флакончик пробкой, подышите в него. Углекислый газ вытеснит воздух, и лак дольше не будет густеть.

✱ Снять напряжение поможет яблочный уксус. Влейте в ванну с очень теплой, но не горячей водой чашку яблочного уксуса и полежите, расслабившись, 15 минут.

## ЗОЛОТАЯ ЯГОДА

Причем облепиха золотая не только внешне, но и по своим целебным качествам. Она помогает коже после микротравм, ожогов, воспалений.

✱ Раздавите свежие ягоды облепихи и нанесите кашицу на лицо, на места, где имеются прыщи. Дайте высохнуть, умойтесь теплой водой. Хорошо после такой процедуры на ночь проблемные места смазать зубной пастой, а утром смыть теплой водой.

✱ Измельчите 2 ст. ложки облепихи, смешайте с 1 ст. ложкой сметаны. Полученную массу тут же ровным слоем нанесите на кожу лица на 25 минут. Умойтесь теплой водой. Такую процедуру делайте дважды в неделю в течение 1,5 месяца. Кожа после нее станет гладкой и свежей. Такая маска подходит для всех типов кожи.

✱ Смешайте желток одного куриного яйца с 1 чайн. ложкой облепихового масла и 1/4 чайн. ложки облепихового сока. Нанесите смесь на кожу лица на 15 минут, затем смойте теплой водой. Маска подходит для любого типа кожи, но особенно полезна для возрастной. Ее омолаживающий эффект выше всяких похвал.

## НА КРИТЕ ДАМЫ

### В ВОЗРАСТЕ НЕ ЗАГОРАЮТ

Отдыхала на Крите и узнала там рецепт чудодейственной омолаживающей смеси, известной еще со времени Древней Эллады. Смешивают 1 чайн. ложку красного перца с 200 г меда и 500 г оливкового масла (мед лучше брать цветочный). Принимают по 1 ст. ложке 5 раз в день. Курс - 10 дней каждые 3 месяца. Этот состав эффективно чистит печень, почки, сосуды укрепляет иммунитет, подтягивает и регенерирует кожу. Рецепт этот мне подсказала местная целительница. На вид ей было чуть за 50, оказалось - 70! Как говорится, лучше всякой рекламы! И еще один нюанс. На Крите большую часть года тепло, жарко и очень солнечно. Там дамы в возрасте не загорают. Они знают, что солнечные ванны провоцируют сухость кожи и морщины. Для гречанок вообще в идеале кожа должна быть белой с легкой розоватостью.

*И. Новикова.*



## МОЛОКО – БАЛЬЗАМ ДЛЯ КОЖИ

При пористой коже утром и вечером умывайтесь цельным или разбавленным молоком.

**Мешки под глазами?** Прикладывайте к ним кубики замороженного молока.

**С утра припухли веки?** На закрытые глаза положите 2 ватных тампона, смоченных в холодном молоке, и подержите 5 минут.

При шершавой коже на руках регулярно по вечерам делайте молочные ванночки для рук.

**От экземы,** кожного зуда делайте молочные обмывания, обертывания и компрессы.

## ОТ ПУЧКОВ ПОЯВЛЯЮТСЯ ЗАЛЫСИНЫ

Тренд сезона - тугие зализанные пучки и конские хвосты.

Сделать такую прическу можно за пару минут, и она будет выглядеть аккуратно и модно. Но трихологи предупреждают: злоупотреблять такими укладками вредно. Туго затянутые волосы, можно постепенно травмировать фолликулы. Из-за этого волосы со временем просто перестанут расти. Неред-

ко у женщин, которые постоянно носят пучки и хвосты, на лбу формируются самые настоящие залысины. Если уж очень хочется сделать пучок из волос, не добивайтесь идеальной гладкости. Пусть он будет немного расслабленным. Это поможет сохранить густоту волос.

## ВЕЩИ ЕСТЬ, А ВКУСА НЕТ

Модные провалы случаются у всех, даже у звезд. Но есть грубые ошибки, заметные и тем, кто не оканчивал курсов стилистов.

**Длинные белые майки, туники.** При таком выборе даже самая идеально сложенная модница напоминает жирафа, потому что верхняя часть туловища конфликтует с нижней и кажется неестественно длинной.

**Вещи не по размеру.** Одежда меньшего размера делает женщину крупнее и создает складки там, где их нет.

**Болеро с рубашкой.** Это настоящая катастрофа, особенно, если рубашка удлиненная. Визуально такой наряд разделяет тело пополам, и оно кажется непропорциональным.

**Сразу несколько вещей, больших по размеру.** Превращают фигуру в нечто бесформенное, без талии, груди и бедер. Поэтому объемная вещь должна быть одна. Если широкий свитер, то узкая юбка, мешковатые джинсы, облегачий топ или рубашка.

**Балетки и деловой костюм.** Балетки - удобная обувь, но с деловым костюмом не подружатся никогда. К тому же, они легко украдут длину ног и прибавят лишние килограммы.

**Высокие ботильоны и короткая**

**юбка.** Модели, голенище которых заканчивается на середине лодыжки, - одни из самых провальных. Они визуально «режут» ноги, подчеркивают недостаток, порой незаметные, вроде неидеальной формы или легкой кривизны. А стоит добавить короткую юбку или, еще хуже, до середины колена, образа «а-ля тумбочка» не избежать.

**Шорты с колготками.** Это настоящий кошмар. Да еще если колготки кружевные или блестящие. Запомните: под шорты из легких тканей колготки не надевают. Плотные шерстяные можно носить женщинам старше 30 лет, если у них стройная фигура и ноги. И колготки должны быть плотные, однотонные, в спокойной цветовой гамме (графит, шоколад, бордо, черный).

**Белье неподходящего размера.** В результате - проступающие очертания трусиков, бретели, врезающиеся в тело, грудь, которой тесно в бюстгальтере. Не покупайте нижнее белье наспех, второпях. Примеряйте не раз и не два, обращайтесь внимательнее на посадку.

*Ю. Мельник, стилист.*

## Пальчики оближешь



# Пончики: ОТКАЗАТЬСЯ НЕВОЗМОЖНО!

Жарить пончики нужно небольшими порциями, чтобы они не слипались.

вилки обмакните в тесто, опустите во фритюр и обжарьте. Готовые пончики выкладывайте на салфетку, чтобы стек лишний жир.

### Донаты с глазурью

**Понадобится:** мука - 500 г, сахар - 100 г, соль - 1-2 щепотки, яйцо - 2 шт., молоко - 1 стакан, дрожжи свежие - 30 г, масло сливочное - 100 г, масло растительное - 500-600мл, шоколад - 200 г.

Просеянную муку насыпьте горкой на рабочую поверхность. В середине горки сделайте углубление, всыпьте туда соль и сахар, влейте разведенные в теплом молоке дрожжи. Добавьте яйца и растопленное сливочное масло. Вымешайте эластичное тесто и оставьте в тепле на 30 мин., чтобы поднялось.

Раскатайте тесто в пласт толщиной 1,5 см. С помощью двух стаканов разного диаметра выдавите из теста колечки. Оставьте их в тепле, чтобы поднялись вдвое.

Обжарьте пончики в растительном масле на небольшом огне. Готовые выкладывайте на салфетку, чтобы удалить лишний жир.

Каждый пончик обмакните одной стороной в растопленный шоколад или глазурь. По желанию украсьте кондитерской посыпкой.

### Донаты с орешками

**Понадобится:** Мука - 500 г, масло сливочное - 30 г, яйцо - 2 шт., разрыхлитель - 1 пакетик (15 г), молоко - 150 мл, сахар - 150 г, ванилин и корица - по вкусу, масло растительное - 500-600 мл.

Растопленное сливочное масло немного остудите и смешайте с молоком комнатной температуры. Яйца (также комнатной температуры) соедините с сахаром, ванилином и корицей, добавьте к ним молочно-масляную массу. Введите просеянную муку с разрыхлителем и замесите тесто.

Раскатайте тесто, вырежьте из него колечки и обжарьте, как в предыдущем рецепте.

Готовые пончики обмажьте шоколадной пастой или сиропом и посыпьте орешками.

Чтобы приготовить вкусные домашние пончики, не надо быть великим кулинаром. Чутьочку старания, и готово!

Пончиками называют сладкие пирожки, жаренные в большом количестве масла. Они могут быть в виде колечек, шариков или пышных лепешек - у каждой хозяйки свои предпочтения. Побалуйте и вы себя, и своих близких.

### Творожные с начинкой

**Понадобится:** творог - 250 г, яйцо - 3 шт., сахар - 100 г, мука - 250 г, соль - 1/2 ч. л., сода - 2/3 ч. л., масло растительное - 500-600 мл, варенье.

Творог протрите через сито и смешайте с яйцами, сахаром, просеянной мукой, солью и содой до однородной консистенции. Припудрив руки мукой, сформируйте шарики, вложив внутрь немного варенья.

Обжарьте шарики в кипящем масле.

Готовые выкладывайте на салфетку, чтобы удалить лишнее масло. Украсьте сахарной пудрой.

### С яблоками

**Понадобится:** яблоко - 600 г, сахар - 1-2 ст. л. Для теста: яйцо - 3 шт., мука - 120 г, сметана - 30 г, молоко - 120 мл, сахар - 1 ст. л., соль - по вкусу; масло растительное для фритюра.

У яблок удалите сердцевину и снимите кожицу. Нарежьте кружочками толщиной 0,5 см и пересыпьте сахаром.

Для теста белки отделите от желтков. Белки взбейте в устойчивую пену. Желтки разотрите с сахаром и солью, добавьте сметану, муку, перемешайте и влейте молоко. Введите белки и перемешайте.

Каждое яблочное колечко с помощью



С яблоками



Донаты с глазурью



Донаты с орешками



**Кофе - не просто напиток, дарящий радость и энергию: это безграничные возможности для творчества. Пробуйте и наслаждайтесь!**

## Ароматный кофе лучшие рецепты

**Р**ецептов приготовления кофе сотни, но в большинстве из них за основу берется частично измененный состав хорошо известных кофейных напитков: эспрессо, латте, мокаччино и др. Но вы можете придумать и свой собственный рецепт.

В качестве добавок подойдут разные сиропы, пряности (корица, ваниль, гвоздика, кардамон, имбирь), шоколад, алкоголь (ром, бренди, виски, ликер), мороженое, взбитые сливки, лимонный сок и мн.др.

### Черный с пряностями

**Понадобится: кофе мелкого помола - 2 ч. л. (с горкой), сахар - 2 ч. л., корица и орех мускатный молотые - по 1-2 щепотки, соль - несколько крупинок.**

Турку слегка прогрейте на огне, всыпьте в нее сахар, соль и пряности. Прогревайте еще несколько секунд, после чего всыпьте кофе. Залейте кофе 200 мл холодной воды и поставьте на слабый огонь. Как только начнет подниматься пышная пена, снимите с огня.

### Мокаччино с ликером

**Понадобится: кофе мелкого помола - 3 ч. л., молоко - 150 мл, шоколад - 100 г, сахар - по вкусу, ликер сливочный - 1-2 ст. л.**

Сварите кофе в турке (с 120 мл воды), добавив сахар. Молоко подогрейте, но не кипятите. Влейте его тонкой струйкой в расплавлен-

ный шоколад, одновременно взбивая смесь венчиком или миксером. Соедините кофе и шоколадно-молочную смесь. Влейте ликер.

### Латте макиато

**Понадобится: кофе мелкого помола - 3 ч. л., молоко (3,2%) - 300 мл, сахар и корица молотая - по вкусу.**

Сварите в турке кофе. Молоко подогрейте до 60-70 градусов (не кипятить!). Пока молоко греется, процедите кофе через сито. Горячее молоко взбивайте миксером 3-4 мин. Перелейте его в бокал вместе с пеной, далее тонкой струйкой влейте кофе (перед вливанием кофе подогрейте - он должен быть горячее молока), 1-2 ст. л. пены оставив для украшения. Сверху выложите отложенную пену, посыпьте корицей.

### Кофе-айс сливочный

**Понадобится: кофе молотый - 1 ст. л., молоко - 200 мл, мороженое (сливочное) - 60 г, сироп шоколадный - 25 мл, сливки взбитые - 50 г, шоколад - по вкусу, лед - 3 кубика.**

Приготовьте 1 чашку кофе эспрессо (или сварите в турке с 120 мл воды). В блендере измельчите лед. Добавьте в блендер кофе, мороженое, сироп, холодное молоко. Взбивайте 2 мин. Перелейте в бокал, сверху выложите взбитые сливки и полейте расплавленным шоколадом.





# ЦВЕТУЩАЯ ЗВЕЗДА - ГИППЕАСТРУМ ЧЕМ ОН ИНТЕРЕСЕН И КАК ЕГО ВЫРАСТИТЬ?

**Гиппеаструм — многолетнее луковичное растение, своими яркими крупными цветками оно оживит и украсит ваш дом.**

**В** обиходе гиппеаструм часто называют амариллисом. Дело в том, что ранее в род амариллис входили растения, которые в наши дни выделены в отдельный род — гиппеаструм. Род амариллис в диком виде встречается в Капской провинции Африки, род гиппеаструм — в тропических и субтропических регионах Америки. Оба рода входят в семейство Амариллисовых. Род гиппеаструм включает в себя около 90 видов, большинство которых произрастает в бассейне Амазонки. Название образовано от двух греческих слов: «садник» и «звезд

а». В Европу цветущая звезда попала в 16 веке и сразу же привлекла внимание цветоводов. В 1799 г. был получен первый гибрид — гиппеаструм Джонсона. В продаже имеются луковицы обеих видов. Иногда гиппеаструмы продают под названием амариллис. Чем же отличаются эти растения? Одно из характерных отличий: у гиппеаструма цветонос полый, у амариллиса нет. Кроме того, у амариллиса на одном цветоносе раскрывается 6-12 цветков, время цветения — осень; у гиппеаструма — 3-6, но зато они значительно крупнее, цветут зимой и весной.

Также у амариллиса листья более узкие, чем у его американского брата. В культуре гиппеаструм используется как комнатное и оранжерейное, красиво цветущее растение. В наши дни выведено множество сортов: махровые, разнообразной формы и расцветки — можно выбрать на любой вкус. Гиппеаструмы участвовали в проекте Марс-500. Испытатели провели успешную выгонку этих растений, причём их красочное цветение оказывало благотворное воздействие на психологическое состояние людей. Эти растения хороши тем, что используя разные сроки перио-

да покоя, их можно заставить цвести в любое время года. Если же не давать гиппеаструмам периода покоя, они будут цвести когда им захочется. Чтобы в полной мере насладиться роскошью цветения американских звёзд, необходимо соблюдать такие правила: не высаживать луковицы в просторные ёмкости: зазор между луковицей и стенкой горшка должен быть 1,5-2 см; не заглублять луковицы, они должны наполовину или на треть своей высоты находиться над грунтом; в первое время после высадки луковиц поливать следует очень редко, некоторые цветоводы рекомендуют совсем не поливать, пока не появится цветонос и не достигнет 10-12 см; в период цветения содержать на свету, при температуре около 18 градусов; летом, после цветения, растения желательно вынести на свежий воздух, периодически подкармливать полным минеральным удобрением, с середины лета — с повышенным содержанием калия; в период покоя обеспечить гиппеаструмы прохладным помещением; а чтобы растение тронулось в рост, перенести в тёплое место. Размножают гиппеаструмы детками и семенами. Чтобы получить семена, необходимо произвести искусственное опыление, в результате могут получиться растения с самыми неожиданными расцветками. Выращенные из семян, они зацветают на 2-3 год. Можно посадить в одну ёмкость несколько луковиц — пышность цветения усилится. Также надо знать: до первого цветения, луковицам не устраивают период покоя. Если у взрослой луковицы образуется много деток, это может быть признаком избытка азота в грунте или старения луковицы. И последняя рекомендация: если хотите получить цветение в разгар зимы, отправьте ваш гиппеаструм на отдых в конце июля - начале августа.



## Поздравления

**Майю Светозаровну  
ДОНЧЕВУ-СТРОМОВУ  
поздравляем**

**с 98-летием со дня рождения.**

Вы славно и долго прожили. Желаем Вам от всей души долгих лет жизни, пусть Ваши дети, внуки, правнуки и праправнуки будут достойны Вас и Вашего любимого мужа Пламенна Георгиевича Стримова, который навсегда остался в нашей памяти как очень добрый и отзывчивый человек, истинный и пламенный патриот болгарского народа.

**Загорелось зарево  
Красное большое.  
Майя Светозаровна!  
Счастье Вам какое!  
Засияло солнышко  
В небосводе ярко,  
Посадила зернышко  
Добрая болгарка.  
Это зерно радости,  
Любви чувство свято.  
Майя Светозаровна!  
Живите богато!**

*С уважением, Ирина и Анна Орфаниди, Стефка Дончева, Мария Стримова, Вероника и Даниэла Колевы, Ирина Нешкова, Ната Славчева, Алла, Полина и Радостина Станчевы, Ангелина Жеранова, Красимира Русилова, София Светлинова, Анна Димчева, Малуза Горанова, Цветелина Стойкова, Донка Младенова, Лада Николова, Благовест и Лорина Развигорovy, Лана Стоева, Георгий, Марианна и Тодор Трайчевы, Кристина Димитрова, Ионка Христова, Евгения и Зоран Орнитovy, Боян и Параскева Минчевы, Мари Гличева, Арсен и Финка Гарговы, Искра и Миранда Арабаджиевы, Зоряна Янкова, Мальвина Кидикова, Эрминия Карастоянова, Этери Марташвили, Майя Тетиашвили, Ирина Мегвинетухуцеси, Елена Микелашвили, Лана Манагадзе, Софико Сакварелидзе, Лия Арвеладзе, Ирина Санадзе, Ирина Подсоснок, Ирина Стасюк, Елена Еловенко, Валентина Рудник, Оксана Билозир, Светлана Бурневич, Елена Емельяненко, Виолетта Нетребко, Анатолий Цагариди, Ирина и Ольга Энтиди, Мария Саввиди, Екатерина Станиси, Мелина и Эмилия Родаки, Анна Бостаниди, Елена Шишкина, Маргарита Орбант, Наталия Жаркова, а также все, кто Вас любит и уважает.*

**Ирму МЕБУНИШВИЛИ, внучку  
героя Великой Отечественной  
войны, легендарного капитана  
Михаила Исидоровича БУХАИДЗЕ  
(26.08.1905-21.08.1942).**

**От всей души поздравляем  
с днем рождения**

Желаем крепкого здоровья, быть крепкой и больше никогда не болеть.

**Добра, прекрасна и красноречива,  
Любима всеми и компании душа,  
Сегодня здесь Ирма Мебунишвили  
Прекрасного всего ждет не спеша.  
Душой красива и неповторима,  
На все года традиции хранит,  
Любима всеми, дорогая Ирма,  
Притягивает радость как магнит.  
Желаем мы нашей подруге Ирме:  
«Здоровье будет крепким навсегда,  
Ангелом добрым будь всегда хранима,  
И пусть пройдет прекрасно дни, года».**

*С уважением, Ирина и Анна Орфаниди, Марина Белчева, Мария Саввиди, Алла Изверская, Нина Гладышева, Хатун Суладзе, Ната Сацерадзе, Оксана Чернолес, Алла Есаулова, Любовь Зарубина, Мария Славинская, Манана Агдгомелашвили, Ирина Морозова, Анастасия Бойко, Ангелина Клионики.*

**Валентину ШИПУЛИНУ  
поздравляем с днем рождения.**

Желаем быть особенной и неповторимой, цвести красивой розочкой и благоухать.

**Исполнено красиво,  
Оформлено прекрасно,  
Красотка Валентина  
Никому не подвластна.  
Портрет нарисовали,  
Друзей переспросили,  
Сюрпризы обещали  
Подруги Валентины.  
Красивое то слово,  
Труднопроизносимо,  
Жить в счастье светлом, новом  
Желаем Валентине.**

*Ирина и Анна Орфаниди, Татьяна Корчагина, Алла Буковинская, Ирина Епифанова, Элеонора Гвадзабия, Майя Венкова, Полина Иванова, Екатерина Зелинская, Мария Кондролова, Ольга Лучинка, Галина Ремкова, Марина Карадочева, Манана Орагвелидзе, Лия Кодуа, Нина Романиди, Наталия Псаропуло, Ксения Спиранди,*

*Пепела Копалеишвили, Марина Манджвидзе, Дали Мхитарян, Виктория Дарбинян, Сильвия Оганесян, Кхарик Минасян, Роза Вартанян, Нино Кванталиани, Цицо Беруашвили, Манана Масхарашвили, Лали Изория, Мери и Нино Кешелава, Майя Гиоргобиани, Ирма Тавадзе, Нино Шаламберидзе, Наили Лагазашвили, Диана Мцитури, Алла Изверская, Елена Иваницкая, Тамара Авалишвили, Наира и Тамта Гагошидзе, Писо Калмахелидзе, Гулсунда Схиладзе, Лили Чоговадзе, Иза Самхарадзе, Замира Цотадзе, Берта Енукидзе, Вектра Диомова.*

**Диану ГАБАРАШВИЛИ  
поздравляем с днем рождения.**

Желаем, чтобы твоя мечта обо всем хорошем стала реальностью.

**Полет нашего дельтаплана,  
За светлой розовой мечтой  
Осуществит наша Диана,  
Преобладая добротой.  
Гора мечты, океан счастья  
На пути дельтаплана есть,  
Увидим мы цветов запястья...  
Покажут нам «Поле чудес».  
А с завершением полета  
Устроим пир, сказав слова:  
«Пусть для Дианы добрый кто-то  
Подарит любви острова».**

*С уважением, Ирина и Анна Орфаниди, Мадонна Карсанова, Лали Дгебуадзе, Додо Лалиашвили, Нанули Варазашвили, Манана Кавтарадзе, Дедждило Эристави, Елена Яровая, Валентина Неженцева, Зоя Кучеренко, Любовь Истомина, Лариса Степаненко, Раиса Смирнова, Лела Турашвили, Этери Шенгелия, Медея Чхайдзе, Нино Балавадзе, Русудан Абесадзе, Анастасия и Маргарита Зарейчук, Любовь Искренко, София Болквадзе, Анжела Геворкян, Раиса Мкртчян, Анна и Юлия Кузнецовы, Алла Есаулова, Лия Арвеладзе, Дареджан Капанадзе, Полина Иванова, Майя Венкова, Ия Перадзе, Красимира Русилова, София Светлинова, Зоя и Иванка Костовы, Лили Тодадзе, Венера Кростева, Надежда Ляпина, Майя Пирцхалашвили, Елена Акритиди, Эльза Санакоева, Мзия Кудухова, Кети Димитриади, Ирина Епифанова, Светлана Губкина, Людмила Смоленская.*

### ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №13

**СКАНВОРД  
НА СТР. 15**



**СКАНВОРД  
НА СТР. 23**

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Полдень. Скоба. Балл. Шторм. Ева. Яга. Утконос. Ар. Простота. Вкладыш. Бархотка. Олово. Керосин. Феникс. Меню. Рвение. Павлиан. Натиск. Пасьянс. Кромка. Скунс. Рио. Трал. Копиист. Леди. Рака. Фас. Якин.  
**ПО ВЕРТИКАЛИ:** Араб. Оратор. Ален. Паук. Пас. Ука. Доля. Хром. Вьюнок. Серия. Спа. Ниша. Тмин. Ант. Ньюанс. Риф. Кокур. Вал. Лиса. Толк. Франк. Отс. Комикс. Лосев. Арк. Отвал. Нетто. Тля. Бревно. Дофин. Имярек. Отзв. Киоск. Ади. Касса. Шоссе. Каолин.



**О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"**

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

Гл. редактор Елена Мчедлидзе

Тел.: 295-14-05. (Звонить по средам)

**ЦЕНА 1 лари 50 тетри.**

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

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

# Домашние любимцы МЕНЮ ДЛЯ КОТИКА



Из детских сказок мы помним: кошки едят рыбу и пьют молоко. Однако ветеринары утверждают, что эти продукты крайне вредны для хвостатых. Им необходимо совсем другое меню.

## СУХОЙ КОРМ ИЛИ НАТУРАЛЬНЫЙ?

Заводчики, ветеринары, специалисты по выставкам и просто любители кошек часто спорят: что лучше - сухой корм или натуральный? Доводов у обеих сторон хватает, и единого мнения сегодня не существует. А значит, каждый хозяин решает дилемму сам, руководствуясь потребностями животного и собственным удобством. Однако что бы вы ни выбрали, в питании кошек есть золотые правила.

Корма суперпремиум-класса стоят очень дорого и рентабельны для содержания выставочных животных, для которых важно не только здоровье, но и внешний вид, например длинная лоснящаяся шерсть.

✓ **Если вы кормите кошку сухим кормом, обязательно обеспечьте ее чистой питьевой водой круглосуточно!**

### Аппетитные кусочки из пакетика

Все больше хозяев предпочитает кормить своих питомцев готовыми промышленными кормами. Это очень удобно и быстро: насыпал в тарелку кусочки из пакета, поставил миску с водой, и ничего изобретать не надо. Все продумано и сделано производителем за вас. Сухие корма в виде гранул содержат все необходимые для кошки вещества. Это позволяет экономить на витаминах.

Промышленные корма эконом-класса вы ежедневно видите в рекламе по телевизору. Они относятся к самой низкой ценовой категории. Не нужно специально идти в зоомагазин: они доступны даже в супермаркетах. Тем не менее, многие ветеринары запрещают давать кошкам корма эконом-класса. Почему? В их состав не входит мясо, только субпродукты и различные отходы типа рыбьей чешуи, куриной кожи и перьев, а также размолотых костей. В результате, общее количество белка не превышает 5%, что очень мало для полноценного питания животного. Зато в корме много привлекательных добавок, красителей, усилителей вкуса, а какой аромат! Вот почему кошки набрасываются на такие «блюда» и съедают все без остатка. Если вы хотите сэкономить, то лучше приобретать корма среднего класса: они стоят не намного дороже, зато содержат больше натуральных компонентов и 12-16% белка.

Корма, так называемого, премиум-класса содержат до 30% белка, что оптимально для полноценного питания животного. В составе есть мясо, субпродукты, злаки, овощи, а также полезные вещества - витамины и микроэлементы. Стоят корма премиум-класса дороже, но это окупается: за счет высокой питательности их расход значительно меньше. К существенному плюсу дорогих пакетиков относится расширенная линейка с учетом потребностей каждого конкретного животного: корм для пожилых, привередливых, беременных, страдающих ожирением или мочекаменной болезнью кошек и т.д.

### Мурзик, к столу!

Тот, кто думает, что кормить кошку «натуральной» - это значит кидать ей куски со своего стола, очень заблуждается. Ветеринары категорически запрещают кормить животных человеческой пищей. Никаких супов, макарон, котлет и тем более консервов и сладостей. Все это грозит нарушением пищеварения и массой заболеваний. Категорически запрещены колбасы и сосиски. Помимо «химии», они содержат столько соли, что почки кошки просто не справятся с ее выведением. Готовить еду для питомца нужно отдельно, причем на это уходит немало времени и сил: важно постоянно следить, чтобы меню было сбалансированным. Давать кошке можно вареное мясо и рыбу, молочные продукты, вареные яйца, крупы, овощи. При натуральном питании необходимы курсы витаминов, а также свежая зелень в горшочке, которую многие выращивают самостоятельно на подоконнике.

Сырая рыба и рацион, состоящий исключительно из рыбы, под запретом: это ведет к нарушению обмена веществ, в результате чего у питомца начинает выпадать шерсть, развиваются мочекаменная болезнь и другие недуги. Не рекомендуется наливать животному молоко. Есть риск, что ваша кошка не усваивает лактозу, как и многие животные.

Обычно кошки сами демонстрируют свои пищевые предпочтения. Если ваш любимец здоров, у него блестящая шерсть, он бегаёт и играет, значит, вы подобрали правильное питание.

### НА ЗАМЕТКУ

**Кошки привередливые животные, однако на их языке очень мало вкусовых рецепторов, в результате чего они практически не различают вкуса! Это значит, что они могут есть одну и ту же пищу каждый день и не нуждаются в ее разнообразии. Зато хвостатых очень развито обоняние. Вот почему для кошек важно, чтобы еда вкусно пахла.**

## Поздравления

У Виктора ПОЗНЮХОВСКОГО и Нелли ЧЕРНИКИНОЙ, а также у Звиада ГАБРИЧИДЗЕ и Елены БОГДАНОВОЙ родилась внучка, а у Бориса ПОЗНЮХОВСКОГО и Ланы ГАБРИЧИДЗЕ родилась дочь Лора.

Поздравляем всех близких с долгожданным появлением малышки на свет. Желаем маленькой Лорочке вырасти счастливой, стать любимой и знаменитой.

**Собралась шумная толпа  
Вдоль у зеленого забора,  
Уплыли вдаль все облака,  
На свет явилась наша Лора.  
Родилась под звездой синей,  
Свет системы Рандебора,  
Освещает так красиво  
Кольбельку твою, Лора.  
Радуются детки наши  
И вода с большим напором,  
Моем руки пожелаем:  
«Ты расти счастливой, Лора».**

*С уважением, Ирина и Анна Орфаниди,  
Марина Белчева, Лидия Познюховская,  
Галина Вислинская, Барбара Краевская,  
Нина Ветлицкая, Дора Сосницкая,  
Анастасия Левацковская, Анна Янтар,  
Светлана Ковальская, Ирена Санковская,  
Ева Голонко, Галина Каревская, Диана Веселовская, Снежана Куц, Эльмира Яцкевич, Рената Терпиловская, Олеся Яроцкая, Лариса Домбровская, Марина Кукарская, Мара Шепинская, Цицо Нозадзе, Светлана Арутюнова, Нелли Жужунашвили, Лия Долидзе, Жанна и Офелия Григорян, Майя Райкова, Любовь Щербачева-Нугешидзе, Марина Ментешавили, Тина Кверцхишвили, Тамрико Псутури, Светлана Горичко, Ирма Чхотуа, Анна Адамия, Тина Шония, Лали Гвинджия, Марина Филина, Заира Кварццелия, Гулау, Нана Кесовия, Евдокия Сорокина, Тина Габашвили, Кети Анджапаридзе, Луиза Манукян, Венера Думанова, Ирма Гукасян, Нана Кобалия, Ирина Гогишвили, Ия Вардишвили, Татьяна Чубинидзе, Нанули Чалвардишвили, Циала Киртадзе, Инесса Левина, Наили Харацишвили.*

## Знакомства

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

Тел.: 272-26-19. Гиви.

+ + +

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

Тел.: 555. 10-11-75.

Звонить с 10.00 до 19.00.

+ + +

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

Тел.: 0341 (код Рустави)

22-34-99.



# Полки и стеллажи

Грамотная организация пространства - залог комфорта в доме. С этой задачей прекрасно справятся стеллажи, полки и шкафчики.



## В моде - изящность!

Громоздкие шкафы и серванты, бывшие в почете у наших бабушек, ушли в прошлое. Их место занимают изящные стеллажи. Причем, чем тоньше и аккуратнее они будут сделаны, тем лучше впишутся в интерьер. Стоит присмотреться к стойкам на ножках, украшенным резными элементами и завитками. Или выбрать оригинальные варианты - например, стеллаж, выполненный в виде лестницы. Интересное решение - подвесные полочки на крючках. А если у вас есть несколько отшлифованных досок, расположите их на стене в хаотичном порядке - получится самодельный стеллаж.



## Минимализм на стенах

Новое слово в интерьере - одиночные полочки, расположенные на стене в свободном порядке. Интересно смотрятся экземпляры, выполненные в виде пчелиных сот: в каждой - по предмету. Стоит присмотреться к вариантам с интересными геометрическими решениями, создающими ниши на стене. А вместо книжного шкафа попробуйте разместить отдельные полки, на которые можно будет расставить книги.



## МЯСНОЙ РУЛЕТ С ЯБЛОКАМИ

Свинина (шез) - 1,5-2 кг, соус соевый - для маринования, яблоки - 3 шт., чернослив - 150 г, орехи кедровые (по желанию) – 50 г, перец белый - по вкусу, соль - по вкусу.

В мясо сделать глубокий надрез и раскрыть. Слегка отбить. Посолить, поперчить и замариновать в соевом соусе на несколько часов (если соус соевый, мясо предварительно не подсаживать). Яблоки нарезать тонкими дольками, чернослив – продольно, на половинки. На мясо выложить слой яблок, затем слой чернослива. По желанию посыпать орешками. Свернуть мясо рулетом. Закрепить зубочистками и/или нитками, завернуть в фольгу. Уложить в форму для запекания, на дно налить немного воды. Запекать при 180 градусах 2-2,5 ч., по мере необходимости доливая на дно формы горячую воду. С готового рулета удалить нитки и зубочистки, нарезать и подавать. Можно украсить зеленью.



## ПИРОГ С ЛИСИЧКАМИ

Мука - 250 г, масло сливочное - 120 г (+2 ст. л.), яйцо - 4 шт., лук репчатый - 2 шт., лисички - 500 г, сливки - 200 мл, сыр твердый - 200 г, соль, перец - по вкусу, орех мускатный – щепотка.

Соединить 120 г масла, 1 яйцо, просеянную муку и 1 неполную ч. л. соли. Вымешать до состояния крошки, сформовать шар и убрать в холод на 30 мин. Форму смазать 1 ст. л. масла. Выложить тесто, сформировав бортики. Лук нарезать полукольцами, грибы - небольшими кусочками. На оставшемся масле обжарить лук, добавить грибы. Посолить, поперчить, довести до готовности. Взбить венчиком яйца со сливками, солью, перцем, мускатным орехом. Добавить натертый на крупной терке сыр. На тесто выложить начинку, залить сливочной смесью. Выпекать при 180 градусах 30-40 мин. до золотистой корочки. Вынуть пирог из духовки и дать немного остыть в форме.



## КУРИЦА С АНАНАСОМ

Грудка куриная - 1 шт., лайм - 1-2 шт., масло оливковое - 1 ст. л., ананас свежий - 1 шт., мята - небольшой пучок, соль, перец - по вкусу.

Куриную грудку нарезать ломтиками, выложить на разделочную доску, накрыть пленкой и слегка отбить. С лайма снять 1 ч. л. цедры и выжать 2 ст. л. сока. Смешать оливковое масло, цедру и сок лайма. Обмакнуть ломтики ананаса в полученную смесь и выложить на решетку гриля. Обжарить с двух сторон на среднем огне, чтобы ананас подрумянился. Измельчить мяту и добавить в миску с соком лайма и маслом. Обмакнуть в смесь кусочки филе, приправить солью и перцем. Обжарить на гриле с двух сторон до готовности. Подавать вместе с запеченным ананасом.

Можно дополнить блюдо обжаренными на гриле овощами: кабачками, болгарским перцем и т.д.



## ЖУЛЬЕН

Шампиньоны - 400 г, филе куриное - 300 г, сливки - 150 мл, сыр - 150 г, лук репчатый - 2 шт., масло сливочное - 2 ст. л., соль, перец, орех мускатный - по вкусу.

Лук нарезать полукольцами или тонкими брусочками. Пассеровать на сливочном масле до полупрозрачного состояния. Заранее отваренное филе курицы нарезать соломкой, грибы измельчить. Добавить курицу и грибы к луку и обжарить до готовности. Уменьшить огонь, влить сливки и хорошо размешать. Сыр натереть на терке. Половину добавить в грибную массу и, постоянно помешивая, довести до кипения. Подсолить, добавить перец и мускатный орех. Как только соус начнет загустевать, снять с огня. Разложить массу по кокетницам, посыпать оставшимся сыром. Запекать 5 мин. при 180 градусах (должна образоваться румяная сырная «шапочка»). Блюдо подавать горячим.

