

**СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР**

# ПОДАРОК

**№2**

январь 2019

цена:

**1,5 лари**

**Мешочек  
для подарков**  
стр.34

**Делаем  
карту желаний**  
стр.18-19

**Целебные свойства  
сухого вина**  
стр.14

**Лунный календарь  
на январь**  
стр.28

**Что приготовить  
к Рождеству?**  
стр.27

**Кристина Агилера** стр.16-17

Прошлое отпустило и теперь свобода

# ПРАВОСЛАВНЫЙ КАЛЕНДАРЬ НА 2019 ГОД

## ПОСТЫ:

с 11 июля по 27 апреля —  
Великий Пост  
с 24 июля по 11 июля —  
Петров Пост  
с 14 августа по 27 августа —  
Успенский Пост  
с 28 ноября 2018 по  
8 января 2019 —  
Рождественский Пост.

## ОДНОДНЕВНЫЕ ПОСТЫ

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

## СПЛОШНЫЕ СЕДМИЦЫ

(нет постов)  
с 7 по 17 января — Святки  
с 18 по 24 февраля —  
Мытаря и фарисея  
с 4 по 10 марта —  
Сырная (Масленица)  
с 28 апреля по 5 мая —  
Пасхальная (Светлая)  
с 17 по 23 июня —  
Троицкая

## ДНИ ПОМИНОВАНИЯ

### УСОПШИХ

2 марта —  
суббота мясопустная  
23 марта —  
суббота 2-й седмицы  
Великого поста  
30 марта —  
суббота 3-й седмицы  
Великого поста  
6 апреля —  
суббота 4-й седмицы  
Великого поста  
7 мая — Радоница  
8 мая —  
поминовение усопших воинов  
15 июня —  
суббота Троицкая  
2 июля —  
Димитриевская -  
родительская суббота

# РОЖДЕСТВО ХРИСТОВО



# ЦЕРКОВНЫЕ ПРАЗДНИКИ:

6 января – Рождествовский сочельник  
 7 января – Рождество Христово  
 14 января – Обретение Троицы  
 19 января – Богоявление, Крещение Троицы  
 27 января, 1 июня – День св. Яна  
 8 февраля – День св. Даниила  
 13 февраля, 14 мая – День св. Царяры Тимары  
 15 февраля – Крещение Троицы  
 25 февраля, 13 апреля, 9, 26 октября – празднование  
 10 марта – Воздвижение креста  
 7 апреля – Воздвижение Пречистой Богородицы  
 21 апреля – Вера Троицы и Маргариты, Бербако вознесения  
 28 апреля – Лазарь, Святых Христов Богородицы  
 5 мая – Крестов Грех  
 6 мая – День св. Георгия  
 7 мая – Вознесение, Воздвижение креста  
 12 мая, 13 декабря – День св. Андрея Первозванного  
 22 мая, 19 декабря – День св. Николая  
 4 июня – Девятилетия  
 4 июня – День Святых Троицы, Пятнадцатая  
 6 июня – Воздвижение Троицы

17 июня – День Святого Духа  
 7 июля – Рождество Иоанна Предтечи  
 12 июля – День Славян и восточных восточков  
 15 июля – Воздвижение креста  
 25 июля – Рокко Восточной Младой "Троицы"  
 2 августа – День св. пророка Илии  
 9 августа – День св. Пантелеймона Целителя  
 19 августа – Преображение Господне  
 28 августа – Троица Пречистой Богородицы  
 29 августа – Агаскалоба  
 11 сентября – Воздвижение креста пророка Иоанна Предтечи  
 14 сентября – Начало индикта - восточное восточное  
 21 сентября – Рождество Пречистой Богородицы  
 26 сентября – День св. Василия  
 27 сентября – Воздвижение Креста Господня  
 28 сентября – Клеветница  
 14 октября – Покров Пречистой Богородицы  
 14 октября – Милостивый Святых крестов  
 23 ноября – Геновита  
 4 декабря – Воздвижение креста Пречистой Богородицы  
 13 декабря – День св. Елены Богородицы  
 17 декабря – День св. Василия

## ЯНВАРЬ

ПН.	7	14	21	28	
ВТ.	1	8	15	22	29
СР.	2	9	16	23	30
ЧТ.	3	10	17	24	31
ПТ.	4	11	18	25	
СБ.	5	12	19	26	
ВС.	6	13	20	27	

## ФЕВРАЛЬ

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

## МАРТ

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

## АПРЕЛЬ

ПН.	1	8	15	22	29
ВТ.	2	9	16	23	30
СР.	3	10	17	24	
ЧТ.	4	11	18	25	
ПТ.	5	12	19	26	
СБ.	6	13	20	27	
ВС.	7	14	21	28	

## МАЙ

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

## ИЮНЬ

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

## ИЮЛЬ

ПН.	1	8	15	22	29
ВТ.	2	9	16	23	30
СР.	3	10	17	24	31
ЧТ.	4	11	18	25	
ПТ.	5	12	19	26	
СБ.	6	13	20	27	
ВС.	7	14	21	28	

## АВГУСТ

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

## СЕНТЯБРЬ

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

## ОКТАБРЬ

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

## НОЯБРЬ

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

## ДЕКАБРЬ

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

## ВОЛШЕБСТВО РОЖДЕСТВА. НЕ ПРОПУСТИТЕ ВРЕМЯ СУДЕБ

Я спешила домой. Было уже темно, что и не удивительно, зимнее время самое обманчивое время. Темнеет чуть ли не с 6 часов, а при пасмурной погоде и того раньше.

Народу вокруг было много, кто-то спешил по делам, кто-то просто гулял, благо новогодние праздники – это почти небольшой отпуск. Так что, каждый старается использовать его по максимуму. Волшебство Рождества просто витало в воздухе.

Я подняла голову... шел снег. Фонари красиво освещали пляшущие снежинки. И луна... Луна была полной и необыкновенно красивой на фоне темного неба, далеких звезд и танцующих снежинок.

Все-таки преддверие Рождества – это что-то необыкновенно таинственное. Кажется, и луна специально округлилась, и небо открыло нам на обозрение свою припорошенную звездность не просто так, а со смыслом.

Ведь много лет назад в такой же вот вечер родился ОН.

Все сегодняшним вечером было как тогда – вселенная открыта, она дарит человечеству подарки. И вселенная точно знает, что человечеству нужно именно в этот момент.

Как говорили древние, именно это время называется временем судеб, когда каждый из нас может интуитивно почувствовать свое предназначение, свою судьбу.

Поэтому и разрешается гадать в этот период. Тонкие чувствительные струны наших душ настраиваются на варианты именно наших судеб.

Вселенная в этот момент выступает добрым дедушкой Морозом, который



дарит подарки. Только она дарит те подарки, которые считает самыми важными для нас.

Кому-то покажет суженого в пламени свечи, кому-то подкинет озарение, кого-то сведет с нужным человеком.

Именно в это время нужно гнать плохие мысли прочь, как моль из своей души.

Потому, что вселенная, как добрый семейный доктор, именно в это время приложила свой волшебный фонендоскоп к нашей груди и внимательно вслушивается в биение нашего сердца.... Что оно хочет на самом деле?

И выполняет сердечные желания... Не в смысле любовные, а в смысле самые важные для нашей души.

Поэтому и надо следить за своими мыслями. Работает Рождественское волшебство.

Я замечталась и поскользнулась. Проходившая мимо меня старушка поддержала меня за руку:

— Осторожно, милая.  
— Спасибо, — я смущенно улыбнулась и поправила шапку, слетевшую на бок ...

— С наступающим Рождеством Вас!  
— Рождеством, детка!

Мы сказали это почти хором. Проходивший мимо мужчина посмотрел на нас и тоже улыбнулся:  
— И вас с Рождеством!

И мы потихоньку разошлись в разные стороны с улыбками на лицах. Абсолютно чужие люди, встретившиеся в одно время в одном месте под Рождество и озаренные рождественской искоркой.

Мы разошлись с улыбками на лицах. Так приятно, когда чужие люди становятся немного ближе. Вот в этом и есть тайна Рождества, оно объединяет.

Дома я вытащила из сумки купленную свечу-пожелание...

Вы не знаете?

Оказывается, надо в Рождественский вечер зажечь свечку пожелание...

Хочется вам суженого – купите свечу-сердце, хочется новый дом – купите свечу-домик... В крайнем случае, просто нарисуйте свое желание на обычной свече.

Нужно поставить свечу на окошко, чтобы она была открыта небу и зажечь. Искры именно этой свечки донесут ваше желание до небес.

И посидите рядом, посмотрите на пламя, поговорите с ним...

И тогда все желания обязательно сбудутся. Ведь тайну встречи Нового года и Рождества никто не отменял.

Надо верить во всепоглощающую силу рождественского волшебства.

**С Рождеством Вас!**



**СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА**

**Кети Мчедлидзе**

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

Тел.: 5-93-200-223



**ПОТОМСТВЕННАЯ  
ЯСНОВИДЯЩАЯ**

**НЕПИ  
БИЧИКАШВИПИ**

Прием по записи

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

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

УЖЕ В ПРОДАЖЕ НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ

**100 СКАНДВОРДОВ**

ЭТО – ВАШ ШАНС ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ЭРУДИЦИЮ!

## СЧАСТЛИВОГО ВАМ РОЖДЕСТВА

«Здравствуйте Ольга Александровна и Дмитрий Алексеевич. Я у вас никогда не была, но очень много о вас хорошего слышала и о том как вы помогаете людям и как от врагов ставите заслон. Таких специалистов как вы больше нет. Вы единственные кому я верю. Вы люди православные и церковные. И только вы можете дать нужный совет. А то видела я «специалистов» - повесят большой крест на пузо, а веры неизвестной ни нашей, ни православной. Вот идет Рождество и хочется знать, как правильно все сделать. Премного вам благодарна. Шура М. г. Поти».

«Дорогие мои спасители Ольга Александровна и Дмитрий Алексеевич. Всем, что у меня есть сейчас хорошего, обязана только вам и вашим чудесным сеансам и талисманам. Всегда вас поминаю в своих молитвах. С прошедшим вас Новым Годом! Будьте всегда здоровы и долгих лет вам. Будьте счастливы и как можно дольше помогайте людям и избавляйте нас от проблем, и будьте нам защитой! И спасибо вам за ваши советы и рекомендации. Милена Р. г. Тбилиси»

**СОВЕТЫ ОТ ОЛЬГИ И ДМИТРИЯ**  
Рождество для всех христиан мира - самый важный праздник в году. И в народе говорят - «как Рождество пройдет, так и год задастся».

Прежде всего, накануне Рождества, до самого вечера - постарайтесь ничего не есть.

Исключение только для маленьких детей.

Стол традиционно покрывают скатертью, под которую по углам кладут по зубчику чеснока. Чеснок оберегает от злой силы и болезней.

Праздновать Рождество нужно дома, в кругу семьи и близких людей.

Важна доброжелательная обстановка за столом. Все недоразумения нужно отложить, а еще лучше, всем, кому нужно, и вовсе помириться.

Хорошая традиция на Рождество зажигать большое количество свечей и огня.

Стоит зажечь и камин – если есть. Они привлекут в ваш дом тепло и богатство. Накануне Рождества нельзя выносить из дома свет и огонь.

На столе должно быть не меньше 12 блюд.

Ни одна тарелка не должна быть пустой. Сев за стол, нельзя выходить из-за него до конца трапезы. И, уж тем более, покидать дом, чтобы не впустить невзначай нечистую силу.

Первая вечерняя звезда оповещает людей про великое чудо - рождение Сына Божьего!

Увидели звезду - можно начинать Святой Ужин - зажечь свечу, помолиться.

Когда в ночь перед Рождеством часы бьют двенадцать раз, нужно открыть все двери настежь, чтобы изгнать злых духов.

Рождество – семейный праздник, и даже если даже своей семьи у Вас нет, пригласите гостей, или сами идите в



гости, но одним в этот день быть очень не рекомендуется.

Но, приглашая гостей, зовите только тех, кто сможет принести Вам удачу в новом году.

Избегайте в Рождество общения с неприятными Вам людьми.

Если у Вас есть домашние животные - накормите их получше, чтобы не сказали, что хозяин плохой, так как в Рождество, по поверьям «и скотина разговаривает».

К празднованию Рождества девушки и женщины надо нарядиться раньше, чем наступит вечер. Считалось, что не успевшие это сделать в первом случае не выйдут замуж за богатых женихов, а во втором, не будут любимы своими мужьями.

Весь день 7 января лучше всего ходить в гости и принимать гостей. Немаловажно, что общаться надо на Рождество только с теми людьми, которые могут принести вам счастье.

Купить что-то хорошее на Рождество – отличная примета и знак того, что покупка прослужит вам верой и правдой.

Даже, если все подарки раздарены в Новый год, оставьте несколько приятных сувениров на Рождество.

### ЗАПРЕТЫ НА РОЖДЕСТВО

Есть вещи, которые в Рождество делать не стоит – если верить приметам, они могут принести беды в ваш дом.

В день Рождества девушкам нельзя гадать – подождите немного, у вас все Святки впереди!

Также в Рождество нельзя убирать

дом, всячески хозяйствовать и шить.

На Рождество нельзя пить воду, поэтому уберите со стола всю минералку. Есть кофе, чай и другие отличные напитки.

**ПОДАРОК ОТ ОЛЬГИ И ДМИТРИЯ.**  
В канун рождества передайте на храм денежку со словами Господними – «Кому церковь не мать – тому я не отец». И весь год у вас будут водиться деньги.

Счастливого вам Рождества!

**ДЛЯ СПРАВКИ.** Парапсихолог Ольга Александровна и экстрасенс и мастер Рэйки Дмитрий Алексеевич Бибилашвили основали первую в Грузии Международную Ассоциацию независимых парапсихологов и экстрасенсов, являясь ее Президентом и Вице-Президентом. Парапсихолог Ольга Александровна Бибилашвили (РУДОЙ) – автор книги «Хранительница очага». Парапсихолог Ольга и экстрасенс и мастер Рэйки Дмитрий Алексеевич проводят уникальную диагностику ауры человека, а также кармическую диагностику, определяют, есть ли на человеке порча, сглаз, родовое или другие проклятия. Этот метод диагностики уникален, потому, что он не имеет аналогов. Он не основан на гаданиях. Это работа с энергоинформационными полями и новыми энергиями, и энергетическим полем пациента, благодаря тому, что Ольга и Дмитрий видят ауру и все проблемы на ней. Используют чисто научный подход и древние ритуалы. Выявляют причины болезненной и полностью очищают человека от вышеперечисленных проблем. Очищают жилые и рабочие помещения от негатива. Возвращают «украденную» судьбу. Изготавливают персональные защитные талисманы для людей, жилых и рабочих помещений, а также талисманы на любовь, карьеру, удачу, бизнес.

Экстрасенс Дмитрий эффективно восстанавливает и увеличивает жизненную энергию после длительных болезней и операций. Накажет уникальным методом блокировки, которым в Грузии владеет только он, врагов, завистников, конкурентов, злых соседей и злых родственников.

Сеансы, ритуалы и диагностика проводятся как очно, так и по фотографии. Диагностика и устранение проблем проводятся очно, по фото и по e-mail.

Парапсихолог Ольга Александровна Бибилашвили и экстрасенс, мастер Рэйки Дмитрий Алексеевич Бибилашвили ведут 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 e-mail: dmitri.bibilashvili@gmail.com, olga.bibilashvili@gmail.com. На наиболее интересные вопросы отвечать будем через журнал.

# Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

**ЕСТЬ ПОГОВОРКА О ТОМ, ЧТО НИКТО НЕ СПОСОБЕН СДЕЛАТЬ  
НАМ БОЛЬШЕ, ЧЕМ МЫ САМИ. ТАК И ЕСТЬ.**

## Хорошие мысли тоже лекарство



**1.** Постоянное прокручивание в голове дурной ситуации. Мысленное «коллекционирование» обид. Бесконечные внутренние диалоги с теми, кто сделал вам что-то плохое. Чем больше таких мыслей, тем хуже вы себя чувствуете и выглядите. Стоит ввести в свою жизнь две новые привычки.

**2.** Ложась спать, не думайте ни о чем плохом. А, наоборот, вспомните десять приятных вещей, которые произошли сегодня. Только кажется, что столько не наберется - стоит только начать. Пусть они были мелкими и незначительными, но ведь были же! И когда вы их

вспоминаете, на губах автоматически появляется улыбка. Морщинки на лбу разглаживаются. И засыпаете вы спокойными и умиротворенными.

**3.** Утро начинайте с приятных мыслей. Поставьте будильник на пять минут раньше нужного времени и устройте себе «пятиминутку предвкушений». Что хорошего принесет или может принести вам день? Какие радости для себя вы можете сделать самостоятельно. Придумали? Почувствовали, что улыбаетесь? А теперь можно вставать и нести себя в мир - цветущего, радостного и красивого. И еще совет...

**4.** Улыбайтесь нытикам и проходите мимо них. Не позволяйте тянуть себя в болото хандры и уныния. Радуйтесь малейшей ерунде: красивая снежинка, любимая песня в маршрутке, вкусный чай... И пусть лучики вашего позитива распространяются и на других. Радость, как и счастье, возвращается обычно в двойном размере.

*Л. Ноткин, психолог.*

### Мерзнут ноги?

✓ Так бывает, если вы носите узкую обувь. Она не позволяет пальцам двигаться, в результате плохо циркулирует кровь.

✓ Повышенное или пониженное давление – еще одна причина, по которой мерзнут ноги.



### Знаете ли вы, что...

✿ До середины XIX века в Европе практически не существовало врачей-стоматологов, специализировавшихся только на лечении зубов. Функции стоматологов выполняли врачи общего профиля и парикмахеры, практикующие исключительно удаление зубов.

✿ В 1743 году доктор медицины Йохан Генри Кохаузен выдвинул интересную гипотезу: человек способен достичь возраста 115 лет, если систематически будет вдыхать аромат тела молодых девушек. Он же пред-

ложил рецепт долголетия: 400 г смолы надо смешать с 80 г ароматных трав. Смесь поджечь и вдыхать одновременно с ароматом находящейся рядом молодой девушки.

✿ «Заморозка для ран» была придумана гладиатором Галеном из турецкого города Пергама для снятия боли после рассечения тела мечом. Изготавливали необычную смесь из воска, оливкового масла и лепестков розы. «Заморозку» наносили на рану, она тут же испарялась, и появлялось ощущение прохлады.

### Новости

#### Молоко на завтрак спасет от диабета

Канадские врачи теперь настоятельно рекомендуют на завтрак выпивать стакан молока или заливать им хлопья. Ученые обнаружили, что содержащиеся в молоке протеины способствуют образованию гормонов, которые замедляют пищеварение и снижают ощущение голода. И еще молоко поддерживает низкий уровень сахара в крови, и чем больше в молоке протеина, тем больше снижается сахар после завтрака. Есть также сведения, что молочный жир не повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Наоборот одна из присутствующих в молоке жирных кислот на 42% снижает риск смерти от сердечных недугов и инсульта. В молоке, сыре и йогурте содержатся вещества, понижающие кровяное давление, а также противовоспалительные жирные кислоты.



#### Прыжки укрепят кости

У пожилых людей кости хрупкие. Падение грозит для них переломом шейки бедра. Эта травма заживает долго и вызывает серьезные проблемы со здоровьем. Британские ученые посоветовали укреплять бедренные кости с помощью прыжков. Достаточно скакать на обеих ногах по 2 минуты в день. Но важно, чтобы рядом кто-то был и страховал от падения!

#### Горячая ванна закаляет сосуды

Атеросклероз можно предупредить, принимая 5 раз в неделю горячую ванну, выяснили японские врачи. Вода должна быть 50-60°C - если горячо, но терпимо, то в самый раз. Эта процедура - профилактика атеросклероза в начальной стадии. Гипертоникам она запрещена!



# Атеросклероз

**Этот каверзный недуг – одно из самых частых заболеваний и причин смерти. Неправильное, нерациональное питание, малоподвижность, стрессовые ситуации – вот, что приводит к возникновению атеросклероза, который поражает магистральные сосуды. При этом происходит отложение холестерина в стенке сосуда, в результате чего возникает атеросклеротическая бляшка, суживающая просвет сосуда. Болезнь приобретает хроническое течение и является самой частой причиной потери трудоспособности и преждевременной смерти.**

Сегодня гость нашего журнала – известный академик, руководитель Национального института неврологии имени П.Сараджидзе **Роман ШАКАРИШВИЛИ**, который отвечает на вопросы редакции.

**- Батоно Роман, каковы причины и факторы риска развития атеросклероза?**

- Их немало: возраст, артериальная гипертензия, ожирение, курение, сахарный диабет, различные виды нарушений обмена веществ, недостаточная физическая активность, избыточные эмоциональные перенапряжения и личностные особенности человека, нерациональное питание.

Как правило, на ранних стадиях болезни на внутренней оболочке артерий появляются липидные отложения, т.н., жировые полоски. На следующей стадии происходит дальнейшее отложение липидов (жиров и холестерина) и возникают округлые плотные образования – атеро-

склеротические бляшки, суживающие сосуды. Впоследствии начинается некроз, который приводит к разрушению бляшки, что сопровождается кровоизлияниями и образованием тромбов в участках изъязвления. Эти изъязвления опасны – приводят к образованию аневризм.

**- В чем же суть заболевания?**

- Крупные артерии закупориваются атеросклеротическими бляшками, что препятствует нормальному кровоснабжению органов. На бляшке начинает откладываться тромб, который, во-первых, приводит к сужению просвета артерии и, во-вторых, от него может оторваться кусочек, который током крови увлекается дальше по сосуду, пока диаметр последнего не станет настолько маленьким, что тромб застрянет в нем. В этом случае происходит сильнейшее нарушение кровообращения, что, к сожалению, может вызвать летальный исход.

**- Каковы симптомы атеросклероза?**

Картина болезни и жалобы больного зависят от поражения тех или иных артерий. Так, атеросклероз сосудов сердца очень часто проявляется в форме стенокардии и инфаркта миокарда. Нередко тяжелые формы недуга могут протекать бессимптомно. У больного могут возникать давящие или жгучие боли за грудиной, отдающие в обе руки, шею, спину, верхнюю часть живота. Но в отличие от стенокардии, эти боли держатся длительно, то усиливаясь, то ослабевая. Атеросклероз артерий головного мозга проявляется снижением работоспособности, памяти, активного внимания, быстрой утомляемостью. Со временем появляется головокружение, бессонница, больные становятся придирчивыми, у них снижается интеллект. Осложнением атеросклероза мозговых артерий является нарушение мозгового кровообращения – инсульт, тромбозы.

Чтобы не допустить появления атеросклероза, в первую очередь надо устранить основные факторы

риска его развития. Три из них особо опасные: курение, избыточный вес и стресс. Атеросклероз – медленно текущее заболевание. Очень сложно поймать начало недуга. Поэтому нужно наблюдаться у лечащего доктора, периодически контролируя уровень липидов и холестерина в крови, особенно, если у вас имеются предрасполагающие факторы риска.

Как известно, например, кровеносная система курильщиков изнашивается на 15-20 лет раньше, чем у людей, не имеющих этой вредной привычки. Таким образом, у курильщиков двойная атака на сосуды – атеросклеротическими бляшками и изменением сосудов вследствие курения.

Лечащий врач больному назначает медикаментозные препараты, снижающие уровень липидов в крови, улучшающих кровообращение, повышающих эластичность сосудистой стенки. Пациенту подбирает рациональное, правильное питание, что очень важно. Стоит знать, что все продукты, имеющие животное происхождение, содержат немало холестерина. Исходя из этого, предпочтение надо отдать нежирному мясу, рыбе, хлебобулочным изделиям из муки грубого помола, овощам, фруктам, особенно яблокам, которые способствуют снижению уровня холестерина в крови. Врач также корректирует режим труда и отдыха пациента.

**Записал  
Роберт МЕГРЕЛИ.**

## ЕСТЬ ЛИ ЛЕКАРСТВО ПОЛЕЗНОЕ ПРИ АТЕРОСКЛЕРОЗЕ?

**У меня атеросклероз, часто болит голова, мучает шум в ушах. Можно ли в домашних условиях приготовить лекарство, полезное при атеросклерозе?**

**С. Латыпова.**

Хорошее действие оказывают про-  
тивосклеротические чаи.

✓ Плоды шиповника - 4 части, плоды боярышника, цветки гречихи, листья смородины - по 2 части. Или листья

земляники - 4 части, листья ежевики - 3 части, листья мяты - 2 части, трава пустырника - 1 часть. Залейте 1,5 чайн. ложки сбора 250 мл кипятка, настаивайте 10 минут, процедите.

Настой принимайте глотками в течение дня. Курс лечения - 1-2 месяца.

✓ Профилактическим и лечебным действием при атеросклерозе обладают чеснок и черемша. Их лучше всего употреблять в свежем виде - не менее 2-3 долек чеснока ежедневно.



Существуют проверенные средства для оздоровления организма. Даже, если вы подхватили вирус, они помогут вам быстро улучшить самочувствие. Что это за средства?

# НАТУРАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

**Ч**тобы поддержать иммунитет и защитить себя от простуды зимой, необязательно принимать лекарства. Попробуйте заменить медикаменты следующим.

### Водные процедуры

Водные процедуры не только успокаивают и заряжают энергией, повышают иммунитет, помогают справиться со стрессом, но и улучшают настроение.

Контрастный душ - один из самых доступных способов закаливания. Во время процедуры происходит тренировка процессов терморегуляции, тело постепенно привыкает к низким и высоким температурам, а значит, вы сможете легче переносить и морозы, и жару.

Контрастный душ усиливает кровообращение и метаболизм, органы и ткани лучше снабжаются кислородом и питательными веществами. Процедура гарантирует прилив сил и бодрость.

Лучшее время для закаливания - утро. Перед сном контрастный душ не принимают (из-за бодрящего эффекта). Увеличивать температурный контраст и паузы между сменой температуры воды нужно постепенно. В первые дни достаточно выдерживать интервал 30 секунд. Повторяйте циклы смены температуры 5-10 раз. Заканчивайте процедуру холодной водой.

Теплая ванна - это вечерняя процедура. Она улучшает кровообращение, успокаивает, очищает кожу, расслабляет. Как правило, в ванну добавляют отвары трав, морскую соль и прочие ингредиенты, которые благотворно влияют на организм.

Так, морская соль не только повышает иммунитет, но и приводит в норму гормональный фон, выводит шлаки и токсины. Кроме того, оздо-

равливает суставы и сосуды. Добавьте в ванну 3-4 ст. л. морской соли (продолжительность процедуры 15-20 минут).

Отвары трав в ванне обладают успокаивающим, жиросжигающим, тонизирующим и очищающим действиями. Хвойные ванны благотворно воздействуют на нервную систему, нормализуют давление, расслабляют, помогают избавиться от бессонницы и головной боли. Используйте готовый хвойный экстракт или отвар хвои.

*1 горсть сосновой или еловой хвои залить 7 л воды. Варить 15-20 минут, процедить, влить отвар в ванну с теплой водой.*

### Включить в меню

Что нужно включить в свой рацион, чтобы не болеть?

Яблочный уксус, благодаря уникальному набору аминокислот, витаминов и микроэлементов, повышает сопротивляемость инфекциям, ускоряет обмен веществ, выводит токсины из организма, улучшает работу внутренних органов. Употреблять его можно в виде витаминного напитка.

*1-2 ч. л. яблочного уксуса и 1 ч. л. меда растворить в стакане теплой*

### Кошки лечат простуду?

**К**ошек причисляют к животным, которые помогают человеку справиться с простудными заболеваниями. Все потому, что температура тела кошки 38-39°, и если человек заболел, то кошка, укладываясь рядом, прогревает организм и в результате помогает справиться с болезнью. Помимо этого, считается, что питомец повышает стрессоустойчивость своего хозяина. **Сплошные плюсы!**



*воды. Либо смешать 1 ч. л. уксуса с виноградным (или рисовым) маслом и заправлять овощные салаты.*

Корица восстанавливает иммунитет, борется с простудными и инфекционными заболеваниями, оздоравливает ЖКТ, помогает снизить вес.

Чага (березовый гриб) - природный стимулятор иммунитета, улучшает мозговое кровообращение и проводимость нервных волокон, обладает антимикробным и антибактериальным действиями, борется с онкологическими заболеваниями. Принимать рекомендуется в виде настоя.

*1 стакан измельченного гриба залить 5 стаканами теплой кипяченой воды, настаивать 7 дней, слить, остаток отжать через марлю. Принимать по 1/4 стакана 2-3 раза в день перед едой.*

### Прогулки на свежем воздухе

Доказано, что обычная пешая прогулка на свежем воздухе укрепляет иммунитет. Чтобы организм насытился кислородом, нужно как минимум 15 минут провести на улице, а оптимальная продолжительность прогулки - 2 часа. Пребывание на свежем воздухе снимает усталость и тревогу, заряжает организм энергией и силой, деятельность головного мозга становится активнее. Почему бы не отправиться на прогулку в парк перед сном или в обеденный перерыв?»

## После трех курсов давление упало...

Пишу рецепт, который помогает мне справляться с гипертонией, Давление поднималось до 200, пульс до 100. Я смешала 500 г меда с 0,5 л водки. Нагрела до образования пенки и сразу сняла с огня. Отдельно смешала по щепотке трав



- спорыша, пустырника, ромашки, валерианы, сушенницы. Залила сбор 1 л. кипятка, настаивала 40 минут, процедила и соединила с первым составом. Настаивала 3 дня в темном месте. В первую неделю принимала по 1 чайн. ложке 2 раза в день перед едой, а со второй недели - по 1 ст. ложке 2 раза в день, пока лекарство не закончилось. Сделала перерыв на 10 дней и повторила лечение. Провела 3 таких курса и очень довольна.

**И. Гуркова.**

## Хороший рецепт от атеросклероза

Он поможет и при болях в сердце, от головокружения и шума в ушах. У меня после курса лечения еще улучшились зрение и слух. Рецепт такой: положите в 3-литровую банку 25 г гвоздики (приправы), 0,5 кг сахара, 4 лимона, натертых на терке с кожурой, залейте 0,5 л водки. Добавьте теплую кипяченую воду до плечиков банки и настаивайте 2 недели в темном месте. Принимайте по 25 мл. 3 раза в день за 15 минут до еды, пока не опустеет банка. Потом сделайте перерыв на 7 дней и повторите курс. Следующую порцию приготовьте заранее. Общий курс лечения - до трех банок.



**И. Дубова.**

## Разболелся у меня как-то зуб...

Пошла в огород, сорвала несколько листиков шалфея и приготовила отвар. Залила 1 ст. ложку травы 1 стаканом воды, довела до кипения и настаивала 1 час. Теплым отваром полоскала рот каждые полчаса, и зуб перестал болеть.



**Н. Кузьмина.**

Не зная, есть ли у вас остеопороз, нельзя соглашаться на мануальную терапию, а иногда и на массаж. На вопросы читателей отвечает профессор, врач-остеопат Владислав Поворозкин.

# ДЕЛАТЬ ЛИ МАССАЖ ПРИ ОСТЕОПОРОЗЕ?

## Два года назад ходила в гипсе

**У меня два года назад был перелом лучевой кости. Чтобы она быстрее срослась, я принимала кальций с витамином D. А что теперь? Могут случиться и другие переломы? Если да, то как от них уберечься?**

**Е. Соловьева.**

Перелом, который возникает при падении человека на вытянутую руку с высоты своего роста, например, перелом костей предплечья, особенно лучевой кости, - это сигнал о том, что кости непрочные и в будущем возможны еще переломы. Таким женщинам даже не обязательно проводить денситометрическое исследование на плотность костей, у них точно есть остеопороз. Самое опасное - риск перелома бедренной кости. Если не лечиться, такие женщины рискуют в 2-3 раза больше, чем те, которые не ломали руку. А риск перелома позвонков выше в 6-7 раз.

Каждые 20 секунд у кого-то случается перелом шейки бедра, 15% больных умирают.

## Мой сын - это катастрофа!

**Как должны питаться подростки? Мой сын - это катастрофа! Каждый год ломает то кисти рук, то ноги. Все летние каникулы ходит в гипсе... Говорят, детям надо есть побольше творога, чтобы кости были крепкими. А мой не любит молочные продукты. Это плохо?**

**Алевтина.**

Ваш сын находится в таком возрасте, когда идет активное формирование костной системы. С 11 до 17 лет в теле накапливается около 70% костной массы. Кальций и ви-

тамин D для этого очень важны. Риск переломов может увеличиваться также из-за недостатка белков в рационе. Словом, чтобы кости были крепкими, питание должно быть полноценным. Также важна достаточная физическая активность. Это касается и взрослых, и детей. Ученые исследовали здоровье женщин старше 70 лет, которые живут в горных деревушках. Оказалось, что остеопорозом у них болеет лишь каждая восьмая. Объясняется это просто: там люди много ходят, физически работают до глубокой старости, дышат чистым воздухом, пьют родниковую воду, едят домашние продукты, а не ходят за ними в супермаркет.

## Не опасно ли принимать кальций?

**Мне 53 года. У меня остеопороз и мочекаменная болезнь, фосфорно-кальциевые соли. Не опасно ли принимать кальций?**

**Павел Матвеевич.**

Это ошибочное мнение. Препараты кальция не могут повысить риск развития мочекаменной болезни. Скорее, наоборот: снижение уровня кальция в организме провоцирует развитие мочекаменной болезни.

## А если не было переломов?

**Надо ли проверять плотность костей тем женщинам, у которых не было переломов?**

**О. Мишкина.**

Обследование на плотность костей - денситометрию - рекомендуется проходить всем женщинам накануне климакса и всем мужчинам после 60-65 лет, а также людям, входящим в группу риска.

## Пригодится

**Как поступить, если при инъекции лекарство попало под кожу? Рука краснеет, а иногда и распухает. Возьмите в равных частях по объему натертое на терке хозяйственное мыло, нарезанный репчатый лук и сахар. Все смешайте и оставьте, пока не появится сок. Смесь положите на целлофановый пакет и прикрепите к больному месту. И так повторите несколько раз. Сначала станет больно, но постепенно боль уйдет.**

✓ Никогда никого не поучай. Даже, если точно знаешь, что окажешься права. Вспомни, как это раздражало тебя в свое время. И следовала ли ты сама советам старших...

✓ Не старайся помочь, если тебя об этом не просят. Никому не навязывайся. Не пытайся оградить близких от всех напастей мира. Просто люби их.

✓ Не жалуйся! На здоровье, на соседей, на правительство, на пенсионный фонд! Не превращайся в склочную старуху на лавочке у подъезда.

✓ Не произноси фраз типа: «Я в твоём возрасте...», «Я отдала тебе лучшие годы...», «Я старше, поэтому я лучше знаю...» Это невыносимо!

✓ Если у тебя будут внуки, не настаивай, чтобы они называли тебя по имени, а не бабушкой. Это глупо.

**В любой ситуации сохраняй достоинство!  
До самого конца! Постарайся, это очень важно.  
И помни, если ты до сих пор жива, значит,  
это кому-нибудь нужно.**

## Когда ты станешь старой...

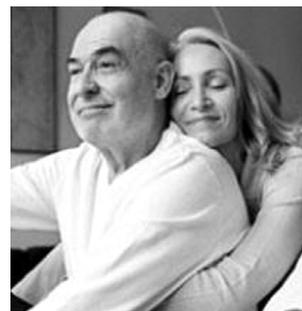
✓ Не жди благодарности от детей. Помни: нет неблагодарных детей - есть глупые родители, ждущие от детей благодарности.

✓ Не трать последние деньги на омолаживающие процедуры. Это бессмысленно. Лучше потрать их на путешествие.

✓ Не смотри на себя в зеркало и не делай макияж в затемнённом помещении. Не льсти себе. И старайся

по возможности выглядеть элегантно. Именно элегантно, а не молодо. Поверь мне - так будет лучше.

✓ Береги своего мужчину, даже если он стал морщинистым, беспомощным, ворчливым старикашкой. Не забывай, что когда-то он был молодым, сильным и веселым. И наверняка он один из немногих, кто помнит тебя юной, тонкой, красивой. И возможно, он



единственный, кому ты сейчас по-настоящему нужна...

✓ Ни в чем себя не вини. Как бы ни сложилась твоя жизнь или жизнь твоих детей - ты сделала все, что могла.

✓ Не старайся любой ценой угнаться за временем: разбираться в новых технологиях, маниакально следить за новостями, постоянно изучать что-то новое, чтобы не отстать от жизни. Сколько можно?! Это смешно. Делай то, что тебе нравится.

**Лелейте в себе внутреннее чувство радости и очарования жизнью. Что хорошо и что плохо, пусть подсказывает вам сердце, а не человеческая молва.**

## ВАЛЕРЬЯНКА ИЛИ ПУСТЫРНИК?

**?** *Успокоительных средств сейчас много. Самые простые - валериана и пустырник. Есть ли между ними разница?*

**А. Борисова.**

### Валерьянка сильно расслабляет

Валерьянка успокаивает благодаря эфирным маслам, а также алкалоидам. Принимать ее можно при неврологическом биении сердца, сильном нервном напряжении, невралгии, тахикардии, бессоннице, невропатических спазмах в желудке. Валериана сильно расслабляет, благодаря чему, организму становится намного легче переносить даже самые сильные нервные переживания. Эта трава дает максимальный лечебный результат, если принимать ее долго и систематически, но не дольше 1,5 месяца.

Валериана хорошо действует на организм в любой лекарственной форме. Например, порошок из корней валерианы назначается по 1-2 г. 3-4 раза в день как успокаивающее средство даже при очень сильной мигрени. Если вы пьете таблетки



по 200 мг. действующего вещества, то делайте это 2-3 раза в день по 1 таблетке и запивайте простой водой. Однако только врач определяет, как долго можно пить таблетки валерианы. Категорически запрещено увеличивать дозировку, надеясь на то, что будет лучший эффект! От передозировки могут появиться тошнота, перевозбуждение, заторможенность мышления. Не рекомендуется давать валериану детям в возрасте до 3 лет.

### Сам себе доктор

✿ **При неприятном запахе изо рта полощите рот свежесваренным и настоянным отваром травы барвинка: 2 чайн. ложки залейте 1 стаканом кипятка.**

✿ **Для укрепления зубов полощите рот настоем из травы подорожника: 1 чайн. ложку сухой травы залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут.**

### Пустырник хорошо успокаивает

Пустырник помогает при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. И еще он хорошо успокаивает и в несколько раз действеннее, чем валерьянка. Его хорошо принимать в виде настойки. Доза для взрослого человека - 50 капель 3-4 раза в день до еды. Курс лечения - не больше 30 дней. При передозировке или продолжительном приеме может проявиться сильная аллергическая реакция - гиперемия слизистой оболочки, зуд, кожная сыпь.

Пустырник запрещено принимать детям, подросткам до 18 лет при брадикардии, артериальной гипотензии. Нельзя принимать беременным женщинам и в период грудного вскармливания. Опасен пустырник при обильной менструации. И еще настой пустырника снимает спазмы, снижает давление. Как успокоительный чай его пьют при бессоннице и нервном возбуждении. Готовят так: 2 чайн. ложки сушеной травы заливают 1/3 л. кипящей воды, настаивают 10-15 минут и процеживают. Пьют по 1 чашке 2-3 раза в день. Курс лечения - 2-4 недели.

**С. Татаркина, фармацевт.**



**По статистике, почти 80 % детей в возрасте от полугода до двух лет болеют воспалением среднего уха. Как предупредить заболевание, и какие симптомы нельзя оставлять без внимания?**

## ОСТОРОЖНО, ОТИТ!

просыпается; трогает рукой ухо или трет его о подушку; отказывается от груди.

Срочно обратитесь к врачу (или вызовите скорую помощь), если заметили данные симптомы:

- температура повысилась до 38-39°;

- из ушей течет сукровица, гной или кровь;

- появились уплотнения в надбровной части лба;

- началась рвота.

В тяжелых случаях и при осложнениях требуется госпитализация. Если же речь идет о начальной стадии заболевания, помощь и лечение могут быть в домашних условиях.

холодное лекарство: перед использованием флакончик надо нагреть до температуры тела. Кроме того, закапывание лучше производить, когда голова ребенка находится ниже туловища: в этом случае капли будут медленно стекать по ушному каналу, и лечение будет более эффективным.

Если вы обнаружили отит вовремя и сразу приступили к лечению, то болезнь продлится 7-14 дней, и еще неделя понадобится для восстановления ребенка.

В случае длительного протекания заболевания может быть назначена миринопластика - разрезание барабанной перепонки для создания в ней искусственного отверстия для оттока жидкости.

После такой операции отит навсегда проходит у 33% пациентов.

**Теплые компрессы облегчат состояние ребенка при отите, но не вылечат само заболевание! Обязательно обратитесь к врачу.**

**Е**встахиева (слуховая) труба у детей более широкая, чем у взрослых. Из-за этой особенности, а также незрелости иммунной системы, дети страдают от острого отита среднего уха. Заболевание это длится долго и, что самое неприятное, нередко повторяется.

### Что может вызвать заболевание?

Нередко отит развивается на фоне продолжительного и неэффективного лечения обычного насморка. Инфекция из носа или горла быстро переходит на уши.

Причиной возникновения отита может быть и попадание в уши воды во время купания и ныряния.

К тому же, отит провоцируют сквозняки и холодный воздух от кондиционера.

Не стоит слишком интенсивно очищать уши ватными палочками - так можно повредить защитный слой нежной кожи ребенка и спровоцировать размножение бактерий, появление воспаления.

### Опасные сигналы

Если вы заметили, что у малыша изменились выделения из носа (стали более густыми и менее прозрачными), пересмотрите лечение насморка, покажитесь педиатру. Возможно, вместо сосудосуживающих капель лучше использовать капли с антибактериальным эффектом.

Когда малыш еще не может пожаловаться на боль, родителей должно насторожить следующее: ребенок беспокоен, кричит, часто

### Лечение

Для начала важно устранить боль. Для этого используются нестероидные противовоспалительные препараты (их выписывает врач), которые дают ребенку на ночь. Прикладывание теплых компрессов к уху тоже приносит облегчение от боли. Однако, если есть гнойные выделения из уха, нагревательные процедуры недопустимы!

Врач может выписать обезболивающие ушные капли. Если вы приобрели капли, не закапывайте

### Это важно!

**Научите ребенка правильно сморкаться - поочередно каждую ноздрю, поскольку при одновременном сморкании через две ноздри повышается давление в носоглотке, возникает вероятность попадания инфицированной слизи в полость среднего уха.**

**Аденоиды (симптом-храп) могут способствовать развитию отита. Обязательно обратитесь к врачу, иногда отоларинголог может рекомендовать удалить аденоиды.**

✓ *Детям младше 3 лет необходимо посещать врача еще на протяжении 4 недель после того, как будет вылечен отит. Если жидкость позади барабанной перепонки сохраняется в течение 3 месяцев, у ребенка нужно проверить слух.*

Чтобы облегчить состояние больного, к медикаментозному лечению можно добавить народные средства. Обратите внимание: они помогают снять боль, но не вылечить заболевание! Самые распространенные рецепты:

**1.** взять по кусочку листьев алоэ и каланхоэ, измельчить их, вернуть в марлю или бинт и вставить в больное ухо на ночь;

**2.** свежий лист герани свернуть в трубочку и вставить в больное ухо на 3-4 часа;

**3.** эфирное масло укропа (продается в аптеке) закапывать в ухо по 1-2 капли раз в день;

**4.** 1 ст. л. измельченной травы зверобоя кипятить 10 минут в 100 мл. подсолнечного масла, затем дать настояться час. Закапывать по 2 капли на ночь.

# Игнорировать нельзя!

**Иногда, казалось бы, безобидные симптомы могут привести к проблемам со здоровьем. Именно поэтому важно замечать любые изменения своего тела.**

**В** организме женщины есть ряд симптомов, которые оставлять без внимания, категорически нельзя! Сталкиваются с подобными проблемами хотя бы раз в жизни практически все женщины.

### Сухость влагалища

Сухость влагалища вызвана раздражением, истончением стенок влагалища и сморщиванием его тканей, как следствие - снижением количества выделяемой смазки. С появлением этой проблемы секс становится для женщины болезненным, могут возникнуть дискомфорт, микротравмы и даже кровотечение.

**Причины.** Чаще всего сухость возникает во время менопаузы, когда в организме снижается количество вырабатываемого эстрогена. Изменение кислотной среды ведет к увеличению уровня щелочи.

На снижение уровня эстрогена влияет не только менопауза, но и прием препаратов, воздействующих на количество выработки этого гормона. Например, лекарственные средства для нормализации давления, антидепрессанты, антигистаминные, мочегонные, сердечно-сосудистые препараты и оральные контрацептивы.

Этот неприятный симптом также может быть вызван аллергической реакцией на средства гигиены с большим содержанием жестких щелочей, а также на красители и отдушки, содержащиеся в туалетной бумаге и стиральных порошках.

**Что делать?** Подходящий способ лечения подберет врач. Довольно часто гинекологи назначают заместительную гормональную терапию, суппозитории и кремы, эстрогеновые кольца, лекарственные травы.

### Зуд

Зуд в области влагалища может сопровождаться сухостью, раздражением, жжением, воспалением, выделениями, неприятным запахом.

**Причины.** Существуют десятки причин, которые могут спровоци-

ровать зуд и жжение во влагалище, - от неправильно подобранных средств гигиены до молочницы, бактериального вагиноза и болезней, передающихся половым путем. Чтобы установить истинную причину, нужно обратиться к гинекологу.

**Что делать?** Прежде всего, стоит исключить все аллергенные материалы - гигиенические средства, белье из синтетики, стиральный порошок. Второй шаг - сдать анализы. Если причиной стала молочница, лечение не займет много времени. Помогут специальные крем и салфетки для интимной гигиены, а также курс препарата от молочницы.

### Неприятный запах

В женской интимной зоне расположено множество потовых желез. Но у резкого, неприятного запаха, не имеющего ничего общего с запахом пота, могут быть другие источники.

**Причины.** Чаще всего это болезни мочеполовой системы, инфекции. Например - грибковые инфекции или венерические заболевания. В любом случае подобный запах - повод для незамедлительного визита к врачу.

**Что делать?** Здоровое питание, личная гигиена, душ дважды в день - это программа-минимум. Для интимной гигиены стоит использовать средство с пребиотиками: они поддерживают необходимый pH-баланс. Но все эти меры помогут лишь смягчить внешние неприятные проявления. Лечение подберет гинеколог.

### Нарушение менструального цикла

Продолжительные месячные (несколько недель вместо 4-7 дней) и, наоборот, их отсутствие долгое время - повод для беспокойства.

**Причины.** Вызвать подобный сбой могут болезни эндокринной системы, яичников, неврологические и иммунные заболевания, инфекции.



**Что делать?** Нужно выяснить и убрать причину сбоя. В любом случае врач проведет первичный осмотр, пальпацию, возьмет анализ на сахар и гормоны, назначит УЗИ и только после этого составит план лечения.

### “Каменная” грудь

Состояние отяжелевшей, «каменной» груди и тянущие боли в ней знакомы многим женщинам в возрасте 35-50 лет. Так проявляет себя мастопатия. Иногда к этим симптомам добавляется образование уплотнений в молочных железах, их размер меняется на протяжении менструального цикла. Женщин в постменопаузе мастопатия уже не беспокоит.

**Причины.** Причиной болезненных ощущений могут быть нарушения гормонального фона. А колебания гормонального фона, в свою очередь, могут вызвать болезни щитовидной железы, яичников, печени и прочих органов, которые принимают участие в метаболизме женских половых гормонов.

**Что делать?** Раз в месяц проводите самообследование груди. Насторожить должны твердые уплотнения или выделения из сосков. Это повод для немедленного обращения к врачу. Не спешите заниматься самолечением, принимать БАД и лекарственные препараты, которыми изобилует рынок. Ведь в лечении мастопатии важно установить причину ее возникновения. Например, если это изменение эндокринного фона, поможет гормональная терапия. Лечащий врач подберет нужный витаминный комплекс и мочегонные средства, которые уменьшат отек груди. Кроме того, страдающим мастопатией рекомендуется снизить потребление шоколада, кофе и крепкого чая.

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

**Холодно!**

✓ Мерзнут руки и ноги? Ешьте картофель. Этот полезный овощ содержит много калия, который улучшает кровообращение и помогает не замерзнуть в мороз.

✓ Постоянно мерзнете даже в теплом помещении? Значит, организму не хватает йода. Восполнить его недостаток поможет морская капуста.

✓ Теплая одежда не спасает? Перед выходом из дома съешьте ложечку меда с щепоткой черного перца. К тому же, эта смесь защитит от простуды.

✓ Зимой старайтесь есть каши, продукты, богатые йодом и железом. Недостаток этих микроэлементов может нарушить теплорегуляцию.

✓ В холода не забывайте о бананах. Они тоже помогают щитовидной железе регулировать температуру тела.

# Хорошая диета для сосудов

**Высокий уровень плохого холестерина - главная причина сердечно-сосудистых заболеваний.**

**Забитые сосуды - это верный путь к инсульту.**

**Чтобы сосуды и в 30, и в 60 лет сохранили эластичность и не заросли холестериновыми бляшками, надо правильно питаться.**

**1.** Сядьте на яблочную диету. Яблоки снижают уровень холестерина. Если ежедневно съедать яблоко, через 2-3 месяца вы приведете уровень холестерина в норму.

**2.** Мед так же полезен, как и яблоки. Растворите 2 чайн. - ложки меда в 1 стакане воды и ежедневно выпивайте это природное лекарство.

**3.** Разлюбите яичницу. В одном курином яйце содержится дневная норма холестерина! Если очень любите яйца, ешьте лишь белки, весь холестерин - в желтках. Для омлета можно использовать одно яйцо целиком плюс 2 белка.

**4.** Полюбите индейку и мясо кур, но готовьте их без кожи - ведь в ней много жира и холестерина. Отваривайте или готовьте на пару или гриле без добавления масла.

**5.** Чаше ешьте рыбу - в ней содержатся жирные кислоты, снижающие уровень холестерина, склонность к образованию тромбов, артериальное давление. Тунец, треску, камбалу можно есть без ограничений, а скумбрию, сельдь, лосося и сардины полезнее съедать по 400 г в неделю.

**6.** Не пейте обжигающий кофе. При кипении в кофе образуются вещества, повышающие содержание холестерина.

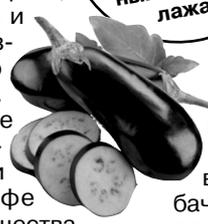
**7.** Забудьте про свинину. Нежирная говядина поддержит нормальный уровень холестерина. Мужчинам, которые особенно беззащитны перед атеросклерозом, нужно ежедневно съедать не менее 200 г говядины.

**8.** Не забывайте про сухое вино. По мнению диетологов, один стакан вина в день повышает уровень хорошего холестерина. Кстати, белое вино дает меньший эффект.

**9.** Ежедневно ешьте овощи и фрукты. В вашем меню их должно быть не менее 500 г, причем треть - в свежем виде. Очень полезны кабачки, огурцы, цукини, тыква, баклажаны.

*И. Разумовская, врач-диетолог.*

**Незаменимые продукты для укрепления и очистки сосудов - чеснок, репчатый и зеленый лук и баклажаны.**



**Больше ходите пешком. Ходьба снижает уровень холестерина за счет сжигания калорий в работающих мышцах. Во время нагрузки кровь интенсивнее проходит через печень и плохой холестерин быстрее превращается в желчные кислоты, которые выводятся печенью.**

## КАКАЯ ПОЛЬЗА В СЕМЕНАХ ТЫКВЫ

**Тыквенные семечки расширяют кровеносные сосуды и помогают снизить давление, улучшают память и зрение.**

✿ Эти семечки помогут вывести глистов. В них содержится вещество, которое парализует паразитов и не дает им закрепиться на стенках кишечника. Чтобы избавиться от глистов, смешайте 200 г. измельченных неочищенных тыквенных семечек с 5 зубчиками чеснока, пропущенными через пресс. Добавьте 2 ст. ложки меда. Настаивайте 12 часов. Принимайте за 3 часа до завтрака (взрослые - по 1 ст. ложке, дети - по 1 чайной) в течение 3-4 дней.

✿ Семена тыквы полезны для сердца и сосудов. В них есть магний, необходимый для работы сердца, и фитостеролы - вещества,

которые снижают уровень плохого холестерина. Гипертоники вообще должны «сидеть» на тыквенных семечках, потому, что они нормализуют давление.

✿ Всего несколько тыквенных семечек помогут беременной женщине справиться с токсикозом. Избавят они и от тошноты, связанной с морской болезнью.

✿ Кашица из тыквенных семечек лечит ожоги и трудно заживающие раны. Измельчите семечки тыквы в кофемолке, разбавьте полученную муку водой, чтобы получилась кашка. Смесь прикладывайте к ране 1 раз в день на 2-3 часа, пока не заживет.

✿ Особенно полезны тыквенные семечки для муж-



➔ **Самые полезные тыквенные семечки - это свежие семена, подсушенные на солнце. При термической обработке они теряют многие полезные свойства.**

➔ **Семечки тыквы нужно тщательно пережевывать, иначе они не переварятся.**

➔ **При употреблении тыквенных семечек соблюдайте норму - не больше 100 г в день.**

чин. Подросткам они помогают избавиться от угрей, проблем с волосами (жирности, перхоти). Тем, кто постарше, - не допустить простатита и сохранить мужскую силу. Для этого достаточно каждый день съедать 50-60 сырых семечек.

✿ Семена тыквы помогают справиться с запорами. Залейте 1 чайн. ложку семян тыквы кипятком, настаивайте 30 минут. Принимайте такое средство 3-4 раза в день.

✿ Так называемое, «тыквенное молочко» помогает при циститах. Чтобы его приготовить, разотрите 50 г сырых семечек с 1 ст. ложкой сахара и 80 мл воды. Пейте это средство перед едой.

*Н. Прохоров, народный целитель.*

**Новогоднее застолье сложно представить без закусок, горячего, десертов и напитков.**

**Но переедание негативно отражается на самочувствии. Как уменьшить нагрузку на организм, не отказывая себе в удовольствиях за столом?**

## ЗАСТОЛЬЕ: ПЕЧЕНЬ, БЕРЕГИСЬ!



**В**о время застолья нужно быть начеку, особенно тем, у кого проблемы с ЖКТ. Соблазнов много, и если им поддастся, легко испортить себе все праздничные дни. Хорошая новость: существуют способы помочь печени справиться с непривычной нагрузкой.

### Перекусить заранее

Не стоит садиться за стол голодной, ведь тогда вы рискуете переест и через час-два почувствовать тяжесть в животе, изжогу. За пару часов до застолья запустите метаболизм: съешьте овощной салат. Также можно перекусить бутербродом с маслом, чтобы замедлить всасывание алкоголя.

Нет возможности поесть? Тогда за 1,5-2 часа до застолья выпейте чашку чая с лимоном или мятой. Еще лучше - свежавыжатый морковный сок со сливками. Он спровоцирует желчевыделение и подготавливает печень к работе.

### Все к столу!

**1. Ешьте имбирь.** Это противовоспалительное средство. Даже в сухом и молотом виде имбирь помогает работе ЖКТ. Так что, в новогоднюю ночь имбирное печенье и чай с добавлением имбиря, имбирь как приправа - то, что нужно.

**2. Сначала-горячее!** Начинайте трапезу с горячего блюда. Традиция подавать сначала салаты, обильно сдобренные майонезом, чревата перееданием. Ведь потом приходится буквально заталкивать в себя мясо с гарниром. Так что, салаты попробуйте после горячего блюда, либо вообще откажитесь от них. Так вы сократите количество

съеденной пищи, и будете чувствовать себя хорошо.

✓ *Если вы не можете представить новогоднее меню без традиционного оливье, приготовьте майонез самостоятельно. Магазинный продукт сдобрен ароматизаторами, усилителями вкуса и прочими добавками, которые повышают аппетит.*

**3. Замените соленья свежими овощами.** Подайте к новому столу свежие овощи и зелень, ведь при переедании клетчатка просто необходима! А вот соленья и маринады лишь возбуждают аппетит.

**4. Ешьте квашеную капусту.** Этот продукт благотворно воздействует на обменные процессы в организме, имеет минимум калорий при богатом составе витаминов, микроэлементов и аминокислот. Более того, квашеная капуста выводит токсины из организма, улучшает работу кишечника и нервной системы, нормализует кровообращение и жировой обмен. А фолиевая кислота, содержащаяся в этом продукте, ускоряет сжигание жиров: они распадаются на жирные кислоты, которые организму легче использовать и вывести.

**5. Откажитесь от следующих продуктов:** колбаса (замените ее запеченным с пряными травами мясом), сыр (продукт с большим содержанием жира, которого и так хватает на столе в разных блюдах), перец (усиливает аппетит, замените его укропом, петрушкой, зеленым луком, салатом). Торты и пирожные, особенно с масляным кремом, - табу! После обильного новогоднего стола на десерт лучше остановиться на шоколадных конфетах с чаем.

Или можно позволить себе порцию мороженого. Кстати, от фруктов также стоит отказаться. Фрукты (как и газированные напитки) ускоряют насыщение крови алкоголем, способствуют перееданию и провоцируют брожение пищи в кишечнике. Можно съесть яблоко или банан за пару часов до застолья, но во время - не стоит.

### После трапезы

Даже после самого обильного застолья, когда съедено и выпито так много, что вроде бы вы не в состоянии больше ничего проглотить, постарайтесь все же выпить на ночь стакан кефира - так вы стабилизируете пищеварительные процессы.

Утром наступившего нового года не спешите доставать из холодильника вчерашние салаты. Для начала выпейте натощак стакан воды с лимоном или имбирем. Это запустит метаболизм и даст сигнал организму проснуться.

Приступайте к завтраку через полчаса после выпитой воды. Лучше обойтись без вчерашних высококалорийных блюд. Достаточно будет имбирного печенья с чашкой чая, овсяной каши. А уже в обед можно вспомнить и про оставшиеся праздничные блюда.

В течение дня пейте клюквенный морс - это природный антиоксидант, он поможет вывести шлаки и токсины.

В мышцах человека при движении образуется фермент, расщепляющий этанол, - мышечная каталаза. Поэтому, если в новогоднюю ночь вы перебрали со спиртными напитками, на следующий день отправляйтесь на активную прогулку в парк. После этого вы почувствуете себя намного лучше!

# ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА СУХОГО ВИНА

Слухам о пользе вина для здоровья, пожалуй, столько же лет, сколько и самому напитку. Одни уверяют, что врачи рекомендуют «каждый день по чуть-чуть». Другие считают, что это просто оправдание для очистки совести. Кто прав?



## Какое и сколько?

Осталось раскрыть главный секрет: какое вино следует пить и сколько? Врачи рекомендуют выпивать не более 2 бокалов в неделю, если у вас нет противопоказаний. Полезнее всего для здоровья натуральное красное сухое вино. Поклонники Бахуса (бог, покровитель виноградарей, виноделов и вина) составили такой рейтинг: на первом месте - французские вина. Далее идут чилийские вина, на третьем месте - итальянские. Выбрать оригинальное вино не так просто: прежде всего ориентируйтесь на цену. Ищите на бутылке значки сертификата. На этикетке обязательно должны быть указаны производитель и сорт винограда, из которого изготовлен напиток (берегитесь слова «виноматериалы»). Вина высшего качества имеют указание времени сбора урожая и срок выдержки. Хорошее вино всегда закупоривается натуральной, а не пластмассовой пробкой.

2 бокала красного вина в неделю улучшает работу сердца.

## Для души и тела

В 1970-х годах во Франции заметили, что полифенолы, содержащиеся в вине, благотворно влияют на состояние кожи - так появились косметологические процедуры на основе вина. Сегодня при каждом крупном европейском виноградаре есть отели и спа-салоны, которые предлагают лечебные обертывания листьями и составами на основе красного вина, расслабляющие ванны, контурные массажи, пилинг виноградными косточками. Все это обеспечивает расслабление, уменьшение объемов тела и улучшение состояния кожи.

Сегодня в любом косметическом магазине представлены средства для ухода за кожей лица и тела на основе красного вина. Вино содержит альфа-гидроксислоты, убивающие вредные бактерии, а значит, маски для лица на его основе успешно борются с акне. Полифенолы и антиоксиданты активируют выработку коллагена, что возвращает коже упругость, а танины и флавоноиды защищают дерму от вредных УФ-лучей.

В домашних условиях после тяжелого дня вы можете устроить себе ванну с красным вином - например, если вам подарили бутылку напитка, вкус которого почему-то не понравился. Два стакана вина вылейте в теплую воду и принимайте ванну не более 10-15 мин. Это обеспечит релакс, а курс таких процедур (раз неделю, всего 7 сеансов) будет способствовать похудению. После ванны хорошо сделать массаж проблемных зон с маслом виноградных косточек.

В качестве домашней винотерапии врачи рекомендуют во время приема ванны медленно выпивать 100 мл. красного вина. Это усиливает его лечебное действие на организм. А если добавить к этой процедуре музыку, ароматерапию и свечи, то получится полноценное расслабление, снятие стресса.

**В**ино действительно полезно для нашего здоровья. Греки, итальянцы, французы и другие национальности, в чьей культуре заложено ежедневное употребление столового вина, относятся к категории долгожителей. Но все дело в дозе. Немного переберешь, и уже лечебного действия не будет, а лекарство превратится в яд.

## В чем польза?

Вино не только продлевает жизнь, но и улучшает ее качество. Оно содержит ресвератрол - вещество, которое усиливает в нашем организме выработку сиртуинов. Этот белок помогает бороться со старческими болезнями и обеспечивает нам долголетие. Кроме того, улучшает состояние мозга, и в частности память, а также снижает риск заболеваний печени, улучшает костную ткань, работу сердца, регулирует уровень сахара и вредного холестерина, снижает внутриглазное давление, защищает ротовую полость от бактерий, помогает справиться с насморком и простудой, является отличной профилактикой онкозаболеваний, в частности, рака груди, а также избавляет от депрессии. Это все подтверждено научными исследованиями ученых разных стран.

✓ *В холодное время года вас согреет стаканчик глинтвейна, особенно, если вы промокли или замерзли. Специи и приправы в составе этого теплого напитка усиливают положительный эффект красного вина.*

## Это интересно

**Т**радиция чокаться бокалами и произносить тосты пришла к нам из Древнего Рима, где этот метод использовался, чтобы убедиться - никто никого не пытается отравить (когда гости чокаются, напиток переливается из одного бокала в другой). По этой же причине в Древней Греции хозяин должен был выпить бокал первым.

Шу- т- ник	Слово- анти- под							"Кипя- ток" внутри Земли	Блок- бастер о планете Пандора	
	<p>☺ ☺ ☺</p> <p>- Доктор, мне каждую ночь снятся мыши, они играют в футбол. Что мне делать?</p> <p>- Вот вам таблетки, выпьете и все сегодня пройдет.</p> <p>- А можно я завтра выпью?</p> <p>- Почему завтра?</p> <p>- Сегодня финал.</p> <p>☺ ☺ ☺</p> <p>Чтобы петь караоке слух не нужен. Нужно хорошее зрение и отсутствие совести.</p>				"Утоли мои печали, ..."	Сма- лец	Соста- вание стейк- эров	<b>1</b>		
										Седан, купе, кабри- олет
										Гриб сви- нушка
	Корот- коно- сый кот		Тип, сдвину- тый по фазе				Генеа- логи- ческое			
				За- сто- ль- ная притча	"Глади- атор" (режис- сер)	Титул Льва Толсто- го	<b>2</b>	Репли- ка из конуры		
Монега- времен- дожей	Артист- декла- матор		Мантия поверх туники					Тренер ... Хи- динк	"Овся- ный" силач	Поверх- ность шара
							Прием- штан- гиста	Балет "Корсар" (компо- зитор)	Движе- ние по течению	
	Тамо- женный шмон багажа	Родина Ясира Ара- фата	Посвя- щенные работе годы					Пер- сидс- кий язык		
				Расфу- фыр- енная девица					Цветок каса- тик	Вяленая рыба на Аляске
	<b>2</b>		Музы- кальный эпизод	Угол, где схо- дятся стены	<b>3</b>					
							Уход за ногтя- ми рук	За нее рак греку цапнул		
"Шоко- ладная пароч- ка"	После нас хоть ...!						Антич- ное писчее перо			Сор из- под но- жки
					Сред- невеко- вый Та- иланд		Рейка по кра- ям пола	Боль- шая деревня		
Скан- динав- ский на- род	Фильм Люка Бессо- на						<b>4</b>	Нанесен ураганом го- роду	Галич или Визбор	Тяже- лое ды- хание
<p>☺ ☺ ☺</p> <p>- Что у вас запланировано на первое января?</p> <p>- Катание на санках.</p> <p>- А если снег не выпадет?</p> <p>- Нас это, конечно, огорчит, но не остановит.</p> <p>☺ ☺ ☺</p> <p>Она понимала, что он врет, оправдываясь, будто всю ночь пил с другом Васей. Но ничего не сказала, потому что Вася сидел в шкафу.</p>				Демон, домага- ющийся женщин						<b>4</b>
										
				Недоб- рый юмор						Роль
				Отбро- сы	<b>3</b>					



### КРИСТИНА АГИЛЕРА:

## «ПАПА УНИЖАЛ МАМУ, И Я ТОЧНО С СОБОЙ ТАКИХ ФОКУСОВ НЕ ПОЗВОЛЮ»

**Liberation («Освобождение»)** — так называется 8-й альбом Кристины Агилеры и тур, с которым она объехала Северную Америку. Поп-звезда прошла через всё: критиковали её творчество, внешний вид, личную жизнь... В интервью девушка рассказала, что она об этом думает.

**В**сё, что нас не убивает, делает нас сильнее. Эти слова можно отнести ко всей жизни Агилеры. Вот и сейчас Кристине очень больно. Правда, не эмоционально или психологически, что в общем-то вполне ожидаемо после ее трудного детства и не менее тяжелого пути на вершину славы. Нет, сейчас всё банально — боль физическая. Девушка сидит в своей студии в Лос-Анджелесе, и ее руки в крови — в прямом смысле слова. «Простите, у меня из уха идет кровь, —

извиняется она. И добавляет: — Спасибо, что приехали взять интервью!» И щелкает по новой серьге в правом ухе, где еще виднеется свежая рана от прокола.

Кристине вот-вот исполнилось 38 лет — 18 декабря. Она сидит, закутавшись в черное одеяло, на черном диване с кружкой кофе в руках. На ней ни капли косметики, одета в... Догадайтесь во что? Правильно — в черную майку и черные брюки, подчеркивающие ее расслабленность. Неужели это та са-

**«Никогда не нуждалась в мужчине, который указывал бы, что мне делать, а что нет».**

мая скандальная звезда, которая участвовала в тройном французском поцелуе с Мадонной и Бритни Спирс на церемонии MTV? Ну как сказать — и да, и нет.

«Когда я только начинала карьеру, представить себе не могла, что можно прийти на интервью ненакрашенной», — вспоминает Агилера. Собственно, так же, как и сняться для обложки пластинки. На Liberation она красуется с всклокоченными волосами. Но это не значит, что Кристина радикально сменила имидж: «Я не прощаюсь с гламурным образом, просто показала себя такой, какая есть, со всеми несовершенствами. Да, мне страшно, но вряд ли кто-то сможет сказать мне что-то, чего я о себе еще не слышала, — я готова к этому вызову!»

— А вот, что точно каждая слышала о Кристине: она появилась на поп-сцене в конце 90-х — худющая как щепка, с нереальными бровями. Как и ее коллеги — Бритни Спирс, Джессика Симпсон и Мэнди Мур, — Агилера представляла собой идеально упакованный продукт, выход которого на публику был всегда продуман и отрепетирован.

В 2000 году Кристина выиграла Grammy в номинации «Лучший новый артист года», двумя годами позже выпустила альбом Stripped, где ее песни приобрели сексуальный контекст. Образ проститутки из Genie In A Bottle эволюционировал в амплу мятежницы в мини-юбке в клипе на песню Dirty. «Я вдруг почувствовала в себе бунтарский дух, захотела выбросить всё неестественное. Но люди не поняли такую метаморфозу». Критики приняли в штыки ее новый откровенный имидж. Клип на песню Dirty вышел на ТВ с комментарием: «Проститутка».

«Помню, как меня задело эти ролики MTV, где Бритни позиционировали как хорошую девочку, а меня — как плохую. Если я буду скромной и невинной на людях, то все, ОК, а если покажусь настоящей — это проблема», — жалуется Агилера.

Она вспоминает, как сотрудники звукозаписывающих компаний от носились к ней с пренебрежением.

**По мнению Кристины Агилеры, нет ничего сексуальнее, чем теплота, душевность, честность, доброта, искренность.**

Некоторые не выходили из комнаты, когда она примеряла одежду. Позволяли себе грубо говорить о женском теле, словно Агилеры рядом не было. «Мне нравится женское тело, — объясняет Кристина, — считаю, что им надо гордиться, и никакие мужики не могут чего-то требовать от нас. В свое время клип на песню Dirty получился противоречивым, хотя сейчас он уже вряд ли вызвал бы такой шквал эмоций. Но все же я надеюсь, что хоть немного помогла женщинам стать собой».

Спустя 10 лет бывшие хорошие девочки вроде Майли Сайрус и Селены Гомес запустили и более откровенные проекты, но никто их не называл распространительницами заболеваний, передающихся поло-



вым путем. А о Кристине и такое говорили! Она жалеет, что никогда не могла противостоять насилию со стороны мужчин, первым из которых стал ее отец. Он физически и морально унижал ее мать. «Папа подавлял маму, и я точно знала, что с собой таких фокусов не позволю. Но проделать то же самое в бизнесе оказалось сложнее. У меня перед глазами не было примера сильной женщины, я не знала, как противостоять мужскому диктату. Думала, что чувствовать себя беспомощной — это нормально, придется с этим смириться».

Когда разговор заходит о личной жизни, Агилера говорит: «Я довольно рано определилась, что мне надо от жизни. Никогда не нуждалась в мужчине, который указывал бы, что мне делать, а что нет. Знала, что хочу быть принцессой в своем замке».

Она признается, что в какой-то момент слишком вжилась в эту роль: «Я такой человек: одной но-

**«Главный урок, который я вынесла, — больше не встречаться со знаменитостями»**

гой здесь, другой — там. Жила по принципу «Ты меня не сломаешь, пока я не сломаю тебя!». Итог — несколько неудачных романов и рухнувший брак с Джорданом Братманом, от которого у нее 10-летний сын Макс. «Главный урок, который я вынесла, — больше не встречаться со знаменитостями, — улыбается Кристина. — С тобой что-то не так, если тебе нравится шоу-бизнес. В паре не может быть больше одной звезды».

Последние 4,5 года она обручена с продюсером Мэттью Ратлером, который младше певицы на 5



горестей прошлого. В песне Searching for Maria с альбома Liberation пара аккордов позаимствована из фильма «Звуки музыки» с Джули Эндрюс — она кумир Кристины.

«До того, как подписать первый контракт, я вдохновлялась лишь тем, как легко порхала Джули в туфлях на каблучках», — говорит Агилера и выходит из комнаты, чтобы поиграть с детьми. Она улыбается. Похоже, прошлое действительно отпустило ее, и теперь Кристина по настоящему свободна.

лет. Они встретились на съемках фильма «Бурлеск» в 2010 году, у них есть 4-летняя дочь Саммер Рэйн. «Мы до сих пор не женаты, но это не значит, что у нас всё плохо. Просто не можем найти время на подготовку к свадьбе, — пожимает плечами певица. — Я перфекционист, у меня всё должно получаться круто!»

Размышляя о долгих отношениях, Кристина заявляет, что главное — не позволить рутине убить любовь, поэтому важно оставаться спонтанной, не терять вкуса к жизни и устраивать маленькие приключения.

В последнее время Агилера стала задумываться о внутренней свободе — свободе от имиджа модной старлетки, неудачных романов и

**«В долгих отношениях главное — не позволить рутине убить любовь, поэтому важно оставаться спонтанной»**





## СДЕЛАЙТЕ КАРТУ ЖЕЛАНИЙ, И ВАШИ МЕЧТЫ СБУДУТСЯ!

**В декабре многие начинают составлять планы на будущий год. Чтобы все задуманное сбылось, психологи предлагают визуализировать свои желания. Карта желаний поможет вам в этом деле.**

**П**еред тем как приступить к созданию карты желаний, постарайтесь четко сформулировать свои цели. Чего вы хотите на самом деле в ближайшем будущем? Миллион долларов - это хорошая мечта, но лучше смотреть на вещи реально, ведь деньги не могут просто посыпаться на вас с небес (хотя, конечно, было бы неплохо). Мечтаете разбогатеть? Тогда загадайте высокий доход или дополнительную прибыль - это и будет вашей целью на ближайший год.

### КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

Составляя карту желаний, вы выбираете вещи, которые действительно важны для вас, и отмечаете все ненужное. Подсознательно вы ставите себе установку; «Это - мои цели на ближайший год. Я добьюсь желаемого». Давно доказано: визуализация - мощная сила, которая помогает нам сделать практически невозможное. Постоянное обдумывание какой-либо ситуации (например, получение новой престижной работы) помогает человеку

сделать первый шаг на пути к воплощению мечты в реальность. Так что, все в ваших руках!

### С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Если вы определились с желаниями, приготовьте побольше старых журналов, из которых вы будете вырезать картинки, лист ватмана, фломастеры, ножницы и клей.

Есть другой вариант - сделать карту на компьютере, а затем распечатать ее. Это удобно тем, кто хорошо владеет фоторедактором, в котором составляются коллажи из найденных или своих фотографий. Итак, приступим. Условно карту желаний - можно разделить на 8 секторов. Классические сектора такие:

- богатство;
- слава (достижения, признание);
- любовь (отношения, брак, семья);
- здоровье;
- дети;
- творчество, саморазвитие;
- карьера и образование (новые знания, самореализация);
- путешествия.

Дальше включается творческий процесс. По своему желанию вы можете добавить какие-либо секто-

ра или убрать. Все зависит от ваших целей. Сектора будут располагаться вокруг вашей фотографии, которую нужно поместить в центр карты. Затем приступайте к отбору изображений, используйте журналы или фото из Интернета. Картинки должны быть максимально приближены к вашим желаниям. Например, если вы, хотите отправиться отдыхать на Кипр, приклейте фотографию отеля или пляжа именно этого места, а не просто абстрактное отпускное фото.

**Сектор богатства, достатка** желательно окрасить в салатовый или светло-зеленый цвет. Здесь размещаются мечты о даче или квартире, машине, повышении зарплаты и т.д. Все мечты должны быть выражены в секторе богатства в конкретной сумме. Желание «хочу много денег» просто не работает! Пишите конкретнее: «Я зарабатываю такую-то сумму».

**Сектор славы** окрашивают в красный цвет. Вы можете мечтать стать звездой Интернета или просто получить признание коллег, друзей, знакомых. Победить в конкурсе или стать ведущим специалистом на работе. Выразите это желание на карте!

**Сектор любви** нужно окрасить в светло-коричневый цвет. Мечтаете выйти замуж? Выберите фото кольца или платья, которое вам нравится. Важный момент: не стоит отбирать изображения с людьми. Например, девушка в подвенечном платье, конечно, может отражать ваше желание создать семью. Однако она - не вы. Поэтому лучше использовать фото платья и других свадебных элементов, которые в скором будущем понадобятся именно вам.

**Сектор здоровья** отмечают темно-зеленым цветом. Здесь достаточно поместить вашу фотографию, где вы улыбаетесь, молоды и здоровы. Или вообще не иллюстрировать, достаточно написать: «Я здорова и прекрасно себя чувствую!». Хотите похудеть? Напишите свой желаемый вес.



**Вчера - мечта, сегодня - цель, а завтра - реальность!**



**Сектор детей.** Мечтаете о пополнении семейства - приклейте изображение беременной женщины или мамы с малышом. Уже есть ребенок? Тогда разместите изображение здорового смышленного малыша или увлеченного учебной подростка, высокого балла ЕНЭ, символы спортивных достижения рядом и т.п.

**Сектор творчества, саморазвития** размещают на желтом фоне. Здесь поместите фотографии игрушки хендмейд, фотографии вышивки или обложки книги, которую вы планируете написать и издать. Любые смелые начинания поместите здесь. Это сектор ваших хобби и увлечений.

**Сектор образования и карьеры** выделите синим цветом. Этот сектор поможет вам в самореализации. Фотография университета, куда вы мечтаете поступить, желаемая должность или логотип компании, где вы хотите работать, - подойдет все!

**Сектор путешествий** окрашивают в серый цвет. Сектор путешествий отражает мечты о поездках в дальние страны. Найдите изображения стран и городов, куда бы вы хотели поехать в отпуск.

Рассмотрите пример карты желаний. Автор карты загадал в секторе богатства машину. Любовные

отношения предполагаются в крепкой семье (об этом говорят обручальные кольца). В секторе путешествий визуализируется желание отдохнуть на море и посетить Париж, а в области саморазвития автор хочет заниматься рисованием и находить время для чтения. В области карьеры - движение вверх, работа приносит удовлетворение. Дети радуют здоровьем и успехами.

### ПОМОЧЬ ЖЕЛАНИЯМ ИСПОЛНИТЬСЯ

Когда работа над картой желаний будет завершена, некоторое время посидите перед ней, представьте, что все это у вас уже есть. Почувствуйте радость, проникнитесь положительными эмоциями от владения благами и не допускайте никаких сомнений! Затем повесьте карту на видное место. Например, возле кровати, чтобы, проснувшись, первым делом вы смотрели на карту. Чем чаще вы будете видеть желаемое, тем быстрее оно постучится в вашу дверь. Однако сидеть сложа руки и ждать исполнения заветных желаний нельзя! Нужно приложить усилия для достижения цели. Скажем, если вы мечтаете встретить свою вторую половинку, не сидите дома. Выходите на улицу, посещайте обще-

### Комментарий психолога

Составление карты желаний - хорошее упражнение не только в рамках визуализации. Ведь в процессе создания карты человек учится правильно расставлять приоритеты, а это полезное умение. Кроме того, работа над картой желаний помогает навести порядок в голове. Вы все расставляете по полочкам и после этого чувствуете себя обновленным и бодрым. Сплошные плюсы! Правда, я всегда предупреждаю; самое важное - найти именно ваши желания. Не мамы, не папы, не подруги, а ваши. Цели, навязанные вам другими людьми, помещать на карту не стоит. Они все равно не сбудутся, ведь на самом деле вы этого не хотите. Так что, если ваша карта желаний не работает, возможно, стоит задать себе вопрос: «А действительно ли я хочу этого?»

ственные места (театры, галереи и т.д.), будьте открыты новым знакомствам. Планируете ремонт - не тратьте деньги на все подряд, начинайте откладывать хотя бы по чуть-чуть. Процесс запущен, начало положено - остальное за вас сделает Вселенная.

Мария, 24 года: «Сколько себя помню, я всю жизнь учила французский язык - в школе, на курсах, в институте. Я хотела учиться во Франции, но не знала, как подступиться к этой мечте. Однажды на просторах Интернета наткнулась на метод визуализации и задумалась - может, попробовать? Так появилась моя карта желаний, согласно которой я должна была переехать во Францию. Я решила рискнуть и подала документы на стипендию в один французский институт. Каково же было мое удивление, когда я получила письмо с уведомлением, что меня приняли. Конечно, я проделала много работы, но мне кажется, что визуализация тоже сыграла свою роль».

Не стоит постоянно держать в голове желания и накручивать себя: «Это должно исполниться во что бы то ни стало!» Иначе вы потеряете покой. Часто бывает так: мы думаем о чем-то непрерывно, и желаемое ускользает! Постарайтесь отпустить свои мечты. Это не означает, что нужно махнуть на все рукой, просто перестаньте переживать из-за своих планов и надежд. Займите нейтральную позицию и смотрите на все события, которые происходят в вашей жизни, с улыбкой. Тогда жизнь непременно улыбнется вам в ответ!



**Желтая Земляная Свинья - символ 2019 года - обещает плодотворный и оптимистичный год, а также призывает представителей всех знаков задуматься о самосовершенствовании!**

ственном теле. Особенно это касается тех Блинецов, которых не устраивает собственная фигура.

## ОВЕН



В грядущем году все двери для вас будут открыты. Если планировали что-то грандиозное, сделайте первый шаг к этому прямо сейчас. Не исключено повышение по службе, которое повлечет за собой увеличение заработной платы. Вы выйдете на новый уровень в глазах коллег и начальства. В 2019 году вам пригодится интуиция, учитесь прислушиваться к ее сигналам. Будьте готовы к судьбоносным встречам, после которых ваша жизнь может измениться. А с некоторыми старыми друзьями придется попрощаться. В любовных отношениях старайтесь меньше ревновать свою вторую половину, тем более, что поводов для этого не будет. Не бойтесь отдавать: будьте щедры, и все к вам вернется! Что касается здоровья, просто наблюдайте за собой. Причин для переживаний нет, но стоит быть начеку. В целом, год ожидается плодотворным!

## ТЕЛЕЦ



Год Свиньи для вас пройдет под знаком карьеры. Вы посвятите работе большую часть времени и добьетесь несомненных успехов. Минус в этом лишь один: родным и близким будет не хватать вашего внимания. Семейные Тельцы в грядущем году могут ожидать пополнения, даже если много лет до этого завести детей

не получалось. Одиноким представители знака имеют шанс встретить интересного человека. Но вот станет ли он их второй половиной - покажет время. Звезды рекомендуют вам больше путешествовать сейчас, однако, лучше это делать не в одиночку, а в хорошей компании. В начале года будьте готовы разобраться с накопившимися проблемами. А весной непременно займитесь творчеством. Найдя себе новое увлечение, вы не только почувствуете умиротворение, но и получите шанс обрести свое предназначение.

## БЛИЗНЕЦЫ



Весь следующий год звезды советуют вам жить по принципу «Семь раз отмерь - один раз отрежь». Думайте над каждым своим поступком! В финансовой сфере у вас все будет хорошо, но больших денег, о которых вы мечтаете, заработать не удастся. Непростым выдастся февраль: придется много работать и мало отдыхать. Постарайтесь по максимуму сконцентрироваться на семье, особенно если у вас уже есть дети. Одиноким Близнецы рискуют быть неразборчивыми в связях. Этого лучше не допускать, иначе любовных драм вам не избежать. Летом вас ждет особенно приятный отдых. Лучше всего отправиться за границу - туда, где вы еще ни разу не были. В целом, год располагает к занятиям спортом и заботе о соб-

## РАК



Для того, чтобы год Свиньи стал для вас удачным, придется потрудиться. Успех напрямую будет зависеть от вашей трудоспособности. Будьте готовы и к заботам, и к переживаниям, и к непростым временам. Но есть и хорошая новость: скорее всего, сложности вас только закалят! Во второй половине года звезды сулят вам хорошую прибыль. Деньги можно будет потратить на крупную покупку, о которой вы давно мечтали. В любовных отношениях придется проявить инициативу, сделать первый шаг. Иначе останетесь в одиночестве. То же самое касается и дружбы: активно ищите новые знакомства, чтобы было с кем проводить теплые вечера. Летом вам может поступить выгодное предложение, которое сначала вас испугает своей нерезальностью. Однако, если вы его примите, то сорвете большой куш.

## ЛЕВ



Вы окажетесь в центре внимания во всех смыслах. Год обещает вам успехи в карьере, новый социальный статус, победы на любовном фронте. Чтобы все успеть за двенадцать месяцев, постарайтесь уже в январе примерно распланировать свои планы на год. Любовь обязательно заглянет в дома одиноких Львов. Причем, чувства будут такими

сильными, что вы можете запросто потерять голову. Звезды советуют вам подумать о смене имиджа и гардероба - это, без лишнего сомнения, может повлиять на вашу судьбу. Лишь осенью вы почувствуете легкую усталость или недомогание. Ситуацию спасут отдых, хороший сон и любимые люди рядом. В конце 2019 года будьте осторожнее с финансами. Продумывайте каждый свой шаг в этой сфере, чтобы не потерять накопленные деньги. Чем больше сумма, тем выше риск.

### ДЕВА



2019 год вам лучше всего начать с анализа совершенных ошибок. Сделав его, вы сможете вступить в новый год с легким сердцем. В приоритете сейчас у вас будет работа, хотя серьезных перемен в этой сфере пока ждать не стоит. Главное - не испортить здоровье постоянными переработками и напряжением. Регулярно посещайте необходимых специалистов. Велики шансы в год Свиньи завести семью или узаконить гражданский брак, длившийся годами. Некоторые Девы закрутят служебный роман. Все сложится, если коллеги до последнего не будут ни о чем подозревать. В отпуск в грядущем году далеко лучше не уезжать. Будет хороший вариант поблизости: отправляйтесь набираться сил с любимым человеком или, если его пока нет, с друзьями. Осенью можно посвятить себя учебе и изучению чего-то нового, о чем вы раньше даже подумать не могли.

### ВЕСЫ



Главная ваша задача на грядущий год - раскрыть в себе таланты. Если все получится, хобби может стать делом всей вашей жизни, приносящим неплохой доход. Меньше прислушивайтесь к мнению окружающих, особенно, если оно отлично от вашего. Ближним рекомендуется уделять максимум внимания и времени: от этого зависит, как сложатся ваши отношения с семьей в дальнейшем. Кстати, не исключено появление потомства в год Свиньи. Чтобы приятное событие случилось, не поленитесь сделать все возможное для этого! В середине лета вы можете почувствовать тягу к приключениям, захотеть чего-то нового. Смело дерзайте! Чуть позже вас ждет судьбоносная встреча, которая может кардинальным образом поменять курс вашей жизни. Что касается здоровья, в целом все будет хорошо. Однако, старайтесь

чаще думать о себе, жалеть себя, отдыхать.

### СКОРПИОН



Вы давно мечтали о переезде? Или о новом жилье? А может, о поездке за границу? Не удивляйтесь, если в этом году желания начнут сбываться. Правда, для их реализации придется приложить усилия, будьте к этому готовы. Старайтесь быть мягче и покладистее в отношениях с близкими людьми. Скорпионам с детьми придется всерьез взяться за их воспитание, чтобы ничего не пропустить! С финансами все будет нестабильно. То денег много - тратите, на что хотите, то мало настолько, что придется просить помощи. Желательно не доводить до кризиса. Самым непростым в году для вас окажется февраль. Будет много дел, которые свалятся на вас одновременно. Остальные месяцы пройдут более-менее спокойно. Не рекомендуется планировать в грядущем году заключение брака. Лучше перенести это событие на некоторый срок.

### СТРЕЛЕЦ



«Везунчик!» - будете вы слышать отовсюду в свой адрес. И это действительно так! Фортуна будет к вам благосклонна, прежде всего, в вопросах личной жизни. Она наконец забудет ключом. Не бойтесь проявлять свои чувства, и в вашей личной жизни наступит настоящий праздник. Соглашайтесь на любую работу, которую вам будут предлагать в год Свиньи. Деньги вам понадобятся в самый неожиданный момент, и лучше быть к этому готовыми. Более того, ожидаются серьезные траты, которых вы ранее не планировали. Если вы хотите открыть собственное дело, лучше это сделать ближе к концу года. Тогда шансы на успех возрастут. Лето может пройти в разъездах: увы, в основном они будут по работе. В целом, год получится достаточно легким. Даже если будут возникать какие-то проблемы, решения найдутся сами собой. Главное - живите без оглядки на прошлое и не сожалайте ни о чем.

### КОЗЕРОГ



Весь следующий год на первом плане для вас будет семья. С работой и продвижением по карьерной лестнице придется повременить. В течение года вас ждет сразу несколько важных встреч, самые главные - в апреле. Год благоприятен для проведе-

ния глобального ремонта или смены места жительства. Однако вряд ли подобные планы осуществятся у тех Козерогов, которые будут на мели. Не исключено, что вам придется брать кредит в банке или обращаться за помощью к своему ближайшему окружению. К любым поступающим предложениям относитесь настороженно. Велика вероятность рискованных сделок. Будьте начеку! Пожилым Козерогам звезды советуют заняться хозяйством, особенно загородным - завести дачу или продолжать трудиться на той, которая уже имеется.

### ВОДОЛЕЙ



В грядущем году вы не только реализуете запланированное, но еще и умудритесь разобраться со всеми прежними проблемами. Если к вам будут обращаться за помощью, отказывать не стоит. Все возвращается! Финансовая сфера начнет понемногу налаживаться. Ожидайте поступления денег: они будут не такими большими, зато регулярными! Работу, возможно, придется сменить из-за проблем с коллективом или разногласий с начальством. Но это и к лучшему! В личной жизни перемены не ожидаются: если вы были одиноки - пока в таком статусе, скорее всего, и останетесь. Семейные Водолеи будут наслаждаться идиллией. Если что и сможет омрачить их счастье, то лишь мелкие бытовые проблемы. Со здоровьем будьте аккуратнее: к концу года оно может ухудшиться.

### РЫБЫ



Все, о чем мечтаете, придет в вашу жизнь, но при одном условии - вы должны много и упорно работать. Если вас это не пугает, готовьтесь вскоре почивать на лаврах. Карьерный взлет может породить разногласия в вашей семье, поэтому расставьте приоритеты. Год благоприятен для любых начинаний и вложения денег. Дети могут испытывать вас на прочность, ваша задача - не терять терпение. В осенне-зимний период вы можете попасть под волну вирусных заболеваний. Не пускайте здоровье на самотек, чтобы не заработать лишних проблем. Для некоторых Рыб непростым может оказаться август. Эмоциональное состояние будет на нуле. Исправить положение удастся только в отпуске, который желательно заранее спланировать. В личных отношениях придется все брать в свои руки. Если вам до сих пор не сделали предложения, наметьте партнеру о своем желании.

## Шоу-бизнес

# ИТОГИ-2018: НЕОЖИДАННЫЕ И ДОЛГОЖДАННЫЕ, ТАЙНЫЕ И РОСКОШНЫЕ СВАДЬБЫ ЗВЕЗД

### МЕГАН МАРКЛ И ПРИНЦ ГАРРИ



Главная свадьба года — не только по размаху, но и по своему историческому значению. Американская актриса-простолюдинка из межрасовой семьи, разведенная, католичка и старше жениха — немыслимый выбор невесты для британской королевской семьи. В прошлом веке принцу Гарри пришлось бы отречься от престола ради брака с Меган Маркл... Но в 2018-м Меган становится герцогиней и гордостью Великобритании. Это их год!

### ИВАР МАУНТБАТТЕН И ДЖЕЙМС КОЙЛ

Этот год определенно стал революционным для матримониальных традиций британской монаршей семьи. Осенью 55-летний лорд Ивар Маунтбаттен, кузен Елизаветы II, женился на своем партнере Джеймсе Койле. Это первый однополый брак в истории Британской короны. Королева дала согласие на свадьбу, но ни она, ни ее дети и внуки не пришли на церемонию. Жениха к алтарю вела его бывшая жена Пенелопа Томпсон, с которой лорд воспитал трех дочерей.



Лорд Ивар Маунтбаттен — внук графини Надежды Михайловны де Торби, которая по отцу является правнучкой Николая I, а по матери — правнучкой поэта Александра Пушкина.

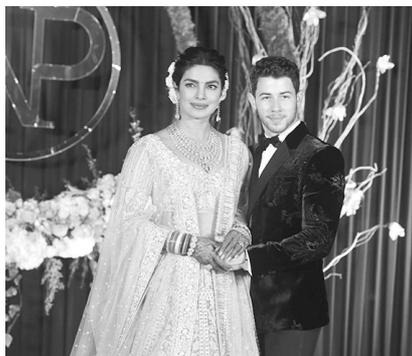
### КВЕНТИН ТАРАНТИНО И ДАНИЭЛА ПИК

Он сделал это! 55-летний режиссер наконец попрощался с холостяцкой жизнью. Заманить закоренелого холостяка под венец удалось 35-летней израильской певи-



це Даниэле Пик. Влюбленные познакомились в 2009 году, когда Квентин приезжал в Тель-Авив представлять фильм «Бесславные ублюдки». Мазаль тов!

### ПРИЯНКА ЧОПРА И НИК ДЖОНАС



Самая яркая — в прямом смысле — свадьба уходящего года. В августе 36-летняя индийская актриса Приянка Чопра и 25-летний американский певец Ник Джонас устроили помолвку в Мумбае, а в начале зимы там же, в Индии, пара устроила несколько свадебных вечеринок — по христианским и индуистским традициям.

### КИТ ХАРИНГТОН И РОУЗ ЛЕСЛИ



Актеры познакомились на съемках сериала «Игра престолов», где играли влюбленную пару «одичалой» и командующего Ночного дозора. Экранный роман перерос в реальный! Слухи о том, что актеры встречаются, появились еще в 2012 году, однако пара подтвердила отношения лишь в 2016 году.

### РИКИ МАРТИН И ДЖВАН ЙОСЕФ

В начале года 46-летний певец Рики Мартин и 33-летний художник Джван Йосеф зарегистрировали



отношения. Подтвердив женитьбу, Рики пообещал в будущем устроить шумную вечеринку у себя на родине в Пуэрто-Рико.

### ВЕНСАН КАССЕЛЬ И ТИНА КУНАКИ

Спустя два года романа 51-летний французский актер Венсан Кассель женился на 21-летней модели Тине Кунаки. Молодая жена артиста всего на 7 лет старше его дочери Дэвы от бывшей жены, актрисы Моника Беллуччи.



Интересно, что Кунаки долгое время не знала, что встречается с известным во всем мире актером, потому что ни разу не смотрела фильмы с его участием!





# САМАЯ СЧАСТЛИВАЯ НОЧЬ

**Новогодняя ночь - время, когда случаются чудеса. Главное - разрешить им войти в нашу жизнь, и счастье не заставит себя ждать!**

**Т**от сказочный Новый год Надя запомнила в мельчайших подробностях. 31 декабря к ним домой пришли папины сослуживцы с семьями. Мама накрыла праздничный стол. Надя с мишурой на шее, повязанной на манер колье, смеялась, веселилась. Спать легла в предвкушении: надеялась, что Дед Мороз подарит ей, хорошей девочке, которая весь год вела себя примерно и слушалась родителей, большую куклу.

Добрый волшебник не подвел: утром 1 января Надю под елкой и впрямь ждала кукла, точь-в-точь такая, какую Надя с папой описывали в письме Деду Морозу: рыжеволосая, голубоглазая.

На этом праздник не закончился, ведь 1 января Наде исполнилось 5 лет. И опять ее ждали подарки и праздничный стол. Мама хотела было обойтись остатками новогоднего пиршества, но папа велел приготовить любимые Надины блюда, сказал:

- В день рождения у ребенка должен быть собственный праздник. Неважно, на какую дату он выпадает.

### ПРОЩАЙ, СКАЗКА!

Следующего Нового года Надя ждала с особым нетерпением. Но написать с папой письмо Деду Морозу они не успели. В обеденный перерыв папа почувствовал себя

плохо, упал в обморок и уже не поднялся...

Месяца два Маргарита плакала, почти не переставая. Прижимала к себе Надю, приговаривала: «Одни мы с тобой остались!»

Ни о каком празднике в честь приближающегося Нового года и речи быть не могло. Но письмо Деду Морозу Надя решила написать. Алфавит они с папой выучить успели, правда, буквы пока у девочки получались неровными, кривыми. Но все-таки вывести на половинке тетрадного листа «папа» Надя смогла. А потом попросила соседа Ваньку Соколова с первого этажа (он ведь уже большой, во втором классе учится) передать послание Деду Морозу. Ванька ухмыльнулся, но обещал просьбу выполнить.

Чуда не произошло. То ли Ванька письмо Деду Морозу не передал, то ли даже для доброго волшебника вернуть папу - задача непосильная. Надя точно не знала. Но смирилась с тем, что папы больше нет, а вместе с ним нет и волшебного праздника...

Смирилась и Маргарита. Перестала плакать, стала носить платья, снова принялась пользоваться косметикой, духами и прочими женскими антидепрессантами. А вскоре заявила Наде, что хочет познакомить ее с хорошим человеком.

«Хороший человек» оказался высоким сутулым мужчиной. Мама

представила его дядей Лешей, сказала, что теперь они будут жить вместе, и скоро у них появится малыш.

Надин братик (или сестричка) должен был появиться на свет в феврале, и девочка ждала этого события. Но еще больше ждала она 31 декабря, ведь мама больше не грустила, а значит, можно было снова и Новый год весело встретить, и день рождения отметить. Но в заветный день 31 декабря мама вручила девочке книжку «Чиполлино» со словами:

- Это тебе и на Новый год, и на день рождения.

Надя возразила, что на Новый год Дед Мороз подарки приносит, но дядя Леша рявкнул:

- Нет никакого Деда Мороза! Такая большая девочка, а веришь в сказки.

На следующей день «большой девочке» исполнилось семь лет.

### НЕОЖИДАННОЕ ПРЕДАТЕЛЬСТВО

10 февраля Маргарита родила дочку, которую назвали Соней. Соня была беспокойным ребенком, плакала по ночам, не давала маме спать. На помощь Маргарите приходила старшая дочь Надя. Она быстро научилась пеленать и укачивать сестренку, а заодно и полы мыть, и готовить несложные блюда. Когда Соня чуть подросла, Надя, в ту пору уже школьница, стала гулять с сестренкой во дворе.

После прогулки Надя помогала маме по хозяйству. Маргарита ждала третьего ребенка, очень уж Алек-





# ЗИМНИЕ КАНИКУЛЫ: чем занять ребенка

**Дети с нетерпением ждут зимних каникул. Ведь будут новогодняя елка, гора подарков, встречи с друзьями, а главное - отсутствия школьных будней. О чем важно помнить родителям в это время?**

**М**ногие готовятся к зимним каникулам за несколько месяцев: откладывают деньги на развлечения и вкусности, записывают рецепты домашних сладостей, скупают дорогие игрушки, заказывают билеты на елки, спектакли, ледовые шоу, походы в кино и т.д. Но психологи уверены: слишком насыщенный досуг может навредить ребенку.

### СБОЙ ПРОГРАММЫ

Для родителей, работающих с утра и до вечера, а в свободную минуту зависающих в Интернете, новогодние каникулы - шанс посвятить время ребенку. И они используют его по полной программе. Ведь хочется, чтобы чадо побольше узнало, увидело, получило положительные эмоции, которых так не хватало нам самим в детстве. Сейчас-то индустрия развлечений развита в миллион раз лучше!

Предвкушение праздника часто бывает приятнее самих каникул, которые приводят к разочарованию и детей, и взрослых. Почему так происходит? Планы составлены безупречно, учтено все. С утра вы бежите на елку, потом - перекус в кафе и просмотр в кинотеатре нового мультфильма в 3D. Но ваш ребенок ломается еще на утреннике: не хочет танцевать танец для Деда

Мороза, а подаренная машинка - ерунда, он хотел робота-трансформера. И тут ваша очередь выходить из себя: «Сколько можно! Я для тебя все, а ты... Да я в твои годы и десятой части таких подарков не получала! Чем больше для тебя стараешься, тем хуже твое поведение!» Ребенок в истерике, вы еле сдерживаете слезы. Тащите его за руку домой, а потом садитесь с чашкой чая на диван перед телевизором или звоните подруге пожаловаться на жизнь. А ребенок в это время, вдоволь наистерившись, мирно со-



**Настольные игры - прекрасный досуг для сближения всех членов семьи!**

пит, обняв плюшевого мишку. О таких ли каникулах вы мечтали?

### РАБОТА НАД ОШИБКАМИ

Психологи утверждают, что любое изменение привычного распорядка в жизни ребенка вызывает стресс, и насыщенные новогодние каникулы в этом плане - испытание для детской психики. От количества информации, эмоций и впечатлений малыш устает очень быстро и реагирует на это слезами, истериками и непослушанием. А иногда - сбоем иммунитета и неизвестно откуда взявшейся ангиной. За две недели каникул максимум, что может пережить детский организм без последствий, - это 3-4 мероприятия.

Не расстраивайтесь, если не можете себе позволить билеты на елку. Для ребенка это совсем неважно. Положительные эмоции ему доставит игра в снежки во дворе с папой, катание на санках с горки с мамой, приготовление праздничного пирога с бабушкой. Можете сами придумать новогодний квест и пройти его всей семьей или организовать домашний спектакль. Не забывайте, что каждому члену семьи нужно свободное время, и ребенок не исключение. Пусть пару часов в день он будет предоставлен сам себе, займется тем, чем хочет, или даже просто послоняется без дела по дому.

### РЕЖИМ ЕСТЬ РЕЖИМ!

«Пусть поспит подольше, каникулы же!» Чего греха таить - мы стараемся, чтобы ребенок отдохнул по максимуму, разрешаем есть сладости без меры, освобождаем от домашних обязанностей. Сбой режима, наряду с обилием впечатлений, просто взрыв для психики ребенка. Его нервная система не успевает подстраиваться под изменения, а обилие сладостей провоцирует выбросы в кровь инсулина, который делает из милого сыночка или ладочки-дочки капризного ревущего монстра. Ну и про мгновенно развивающийся детский кариес и ранний сахарный диабет тоже стоит помнить.

В идеале, родители должны обеспечить ребенку режим дня даже во время каникул. Это поможет ему не выбиться из колеи. Следует сохранять распорядок дня, домашние обязанности, развивающие занятия. Конечно, можно перенести подъем на час позже, а время перед компьютером или телевизором увеличить на полчаса-час, но не более того! Это обеспечит главное, для чего необходимы каникулы, - разгрузку и отдых. И ребенку будет проще вернуться к школьным будням.

## Как провести Сочельник?

**Все знают как отмечать Рождество, а вот как проводить Сочельник?**

**Алла Крестьянцева.**

Сочельник еще называют Навечерием Рождества Христова, так как приходится он на канун праздника. Назван этот день в честь сочива - блюда, которым принято разговляться. До первой звезды должен соблюдаться самый строгий пост, многие вообще ничего не едят, только пьют воду.

Утром желательно сходить в церковь на богослужение, отстоять литургию. После этого исповедоваться у батюшки и причаститься. Служба в этот день особенная: в конце литургии в центр храма выносятся одна свеча, символизирующая собой свет Вифлеемской звезды, освещавшей путь волхвов.



Сочельник имеет важное значение как день приготовлений к празднику. Только приготовления имеют в виду прежде всего духовные. Нужно читать молитвы, не ругаться, не обижаться, не гневить Господа Бога. Работать в этот день нельзя - никакой уборки, стирки и т.д. Лучше все сделать заранее. Максимум - можно завершить последние приготовления для рождественского стола. И то - сделать это с праздничным, благоговейным настроением, а не в качестве обязанности.



## Что приготовить к Рождеству?

**Какие блюда обязательно должны быть на рождественском столе? Выбирать постное меню или обычное?**

**Оксана.**

Рождеством Христовым заканчивается сорокадневный Филиппов пост. Это время праздника, когда можно употреблять скоромную пищу. Когда и как правильно это делать?

Первый и самый главный рождественский стол накрывают для разговления. Садиться за него можно сразу после первой звезды, которая появляется накануне праздника, в рождественский Сочельник. Издавна считалось, что на этом столе непременно должны стоять 12 постных блюд - по количеству апостолов. Здесь можно было найти кутью (сочиво) - кашу из цельных зерен с добавлением орехов, меда, изюма. Ее непременно пробовали первой, ею разговлялись. На столе также стоял компот из сушеных фруктов - узвар. На горячее был

постный борщ или капустняк - густой суп из свежей или квашеной капусты. Среди прочего также могли быть вареники с картошкой или грибами, отварной горох или фасоль, рыба, винегрет, каша и, конечно, пирожки. Всего хозяйка должна была насчитать двенадцать блюд. На стол под скатерть или прямо на нее клали охажку сена как символ вифлеемских яслей.

На следующий день, когда наступал непосредственно праздник Рождества, в некоторых семьях готовили еще один стол - более пышный. На нем уже не было постных блюд, или, по крайней мере, не они были во главе стола. Тут оказывались и молочный поросенок, и жареные ребрышки, и утка, и буженина!

Так было раньше, но подобным образом готовят стол и сейчас.

## Хочу подарить что-то особенное...

**Для меня Рождество - особый праздник, и подарки в этот день должны быть особые, православные. Что я могу вручить своим близким?**

**Мария Ровенская.**

Вариантов православных презентов множество. Это иконы - святых и покровителей человека, выполненные на разных материалах, интересными способами. В Рождество часто дарят икону Рождества Христова или икону Спасителя, в честь которого и установлен праздник. Неплохой вариант - христианские книги: жития святых, рассказы матушек, а также православные календари на грядущий год с



указаниями всех важных праздников. Женщине можно преподнести красивый платок для похода в церковь, четки, свечи, масла. В качестве сувенира будет приятно получить небольшой вертеп или игрушку в виде деревянного ангела. Выбирая подарок для ребенка, стоит присмотреться к детским молитвословам, книжкам, раскраскам по православным мотивам.

В целом, любой подарок, сделанный от души своими руками, будет прекрасен к Рождеству Христову. Ведь в него вкладывается душа, а это самое главное.

# Лунный календарь на январь

	<p><b>7 ПН</b> 09:45 – начало 3-го лунного дня</p> <p>В воздухе витает напряжение – вероятны конфликты. Постарайтесь направить энергию в мирное русло: сделайте уборку. Мест скопления большого числа народа лучше избегать.</p>	<p><b>14 ПН</b> 12:08 – начало 10-го лунного дня</p> <p>Благоприятный день для творчества, налаживания личной жизни. Не надо куда-то спешить – наслаждайтесь каждым мгновением. Если станет грустно – потанцуйте.</p>	<p><b>21 ПН</b> 16:57 – начало 17-го лунного дня</p> <p>Не давайте шанса грустным мыслям. Оградите себя от вредной пищи и алкогольных напитков. Будьте избирательны в общении – сведите к минимуму контакты с тем, кто раздражает.</p>	<p><b>28 ПН</b> 01:29 – начало 23-го лунного дня</p> <p>Не распространяйтесь о своих успехах – могут позавидовать и сплести. Не давайте второй половине поводов для ревности, если не хотите поставить отношения под угрозу.</p>	<p><b>1 ВТ</b> 02:41 – начало 25-го лунного дня</p> <p>Проведите день расслабленно. Займитесь тем, что приносит удовольствие. Сторонитесь конфликтов: окажутся затяжными. Не делайте поспешных выводов о новых знакомых.</p>	<p><b>8 ВТ</b> 10:17 – начало 4-го лунного дня</p> <p>Хороший день для общения, переговоров. Ваши слова возымеют действие на собеседника. Энергия дня склоняет к риску, но в авантюрах все же лучше не участвовать.</p>	<p><b>15 ВТ</b> 12:25 – начало 11-го лунного дня</p> <p>Энергия бьет ключом, в голове – много новых идей. Подумайте, как их реализовать. Прислушайтесь к себе: сегодня: воплотите любимые замыслы, приведет к желаемым результатам.</p>	<p><b>22 ВТ</b> 18:24 – начало 18-го лунного дня</p> <p>Вероятны неожиданные трудности там, где, казалось бы, их быть не должно. Пусть это не выбивает вас из колеи. Вы найдете выход из ситуации, если сумеете не поддаваться эмоциям.</p>	<p><b>29 ВТ</b> 07:46 – начало 24-го лунного дня</p> <p>Для осуществления больших дел энергии может не хватить – сосредоточьтесь на привычных, хорошо знакомых видах деятельности. Постарайтесь абстрагироваться от чужих проблем.</p>	<p><b>2 СР</b> 09:56 – начало 28-го лунного дня</p> <p>Лучше помогать, лобызать наедине с собой, услышать восторженный голос. Активная деятельность нежелательна: зря потратите силы и энергию. Соблюдайте умеренность в пище.</p>	<p><b>9 СР</b> 10:43 – начало 5-го лунного дня</p> <p>Сомнения и нерешительность – ваши главные враги сегодня. Преодолейте их – и многого добьетесь. Не отступайте от собственных принципов, не пытайтесь хитрить и лукавить.</p>	<p><b>16 СР</b> 12:46 – начало 12-го лунного дня</p> <p>Окажите посильную помощь другим людям – вам вернется сторицей. Давайте милостыню, делайте подарки родным, примите участие в благотворительном проекте.</p>	<p><b>23 СР</b> 19:54 – начало 19-го лунного дня</p> <p>По возможности проверьте день дома. Избегайте мест массового скопления людей. Хорошо сегодня покаяться, просить прощения у тех, кого вы обидели.</p>	<p><b>30 СР</b> 01:59 – начало 25-го лунного дня</p> <p>Хороший день для того, чтобы продать старье, ненужные вещи и приобрести что-то новое. Удачно пройдут судебные дела, перевод, командировка. Главное – не спешите.</p>	<p><b>3 ЧТ</b> 08:06 – начало 27-го лунного дня</p> <p>Любая работа будет окрылять – возьмитесь в первую очередь за то, что раньше считали не удачным. Вероятны неожиданные открытия. Полезно общаться со старшим поколением.</p>	<p><b>10 ЧТ</b> 11:03 – начало 5-го лунного дня</p> <p>Самый удачный день месяца. Интуиция обострена, ридом – дорогие сердцу люди, а в сердце – желание творить. Вы сегодня во многом преуспеваете. Вечер проведите со второй половинкой.</p>	<p><b>17 ЧТ</b> 13:12 – начало 13-го лунного дня</p> <p>Займитесь самонабором – пришло время учиться на своих ошибках. Но не ругайте себя: не ошибается тот, кто ничего не делает. Появится возможность заявить о себе.</p>	<p><b>24 ЧТ</b> 21:22 – начало 20-го лунного дня</p> <p>Отдайте долги, если они у вас есть. Навестите: родных, если давно не заезжали к ним в гости. Не задевайте чужих чувств: клеветное прозвище этого дня – «как аукнется, так и околумнется».</p>	<p><b>31 ЧТ</b> 03:07 – начало 26-го лунного дня</p> <p>Не предавайтесь праздной болтовне – только силы потрапите. Держитесь подальше от тех, кто любит посплетничать и поклеветать на друзей. Проведите время с пользой – почитайте.</p>	<p><b>4 ПТ</b> 07:15 – начало 28-го лунного дня</p> <p>Отличное время для решения бытовых вопросов и любых дел, связанных с домом и личными имуществами. В делах может преуспеть умение работать в паре или команде.</p>	<p><b>11 ПТ</b> 11:21 – начало 7-го лунного дня</p> <p>Плодотворный день. Вы организованы, внимательны и ответственно подходите к делу. Вас, вероятно, похвалят. Ваши идеи встретят поддержку у весьма влиятельных лиц.</p>	<p><b>18 ПТ</b> 13:47 – начало 14-го лунного дня</p> <p>Смело выступайте с инициативами, пробуйте новые способы выполнения старых задач. Начало дело окажется успешным – при условии, что вы хорошо продумали свои шаги.</p>	<p><b>25 ПТ</b> 22:47 – начало 21-го лунного дня</p> <p>В 21-й лунный день очень полезно давать телу нагрузку. Предавайтесь ничегонеделанию, вы обречаете себя на болезни. Усталости окажется любая колоссальная работа.</p>	<p><b>Условные обозначения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Благоприятные дни</li> <li>☊ Дни, когда стоит воздержаться от принятия важных решений. Неблагоприятные дни</li> <li>☋ Дни, благоприятные для активной деятельности. На них можно планировать сложные и трудновыполнимые дела</li> </ul>	<p><b>5 СБ</b> 08:15 – начало 29-го лунного дня</p> <p>День будет напряженным, чувствительным, сложным во многих отношениях. Гоните дурные мысли! Чаще напоминайте себе: чтобы увидеть радость, нужно пережить боль.</p>	<p><b>12 СБ</b> 11:37 – начало 8-го лунного дня</p> <p>Всплывут ранее оставленные дела и отнимут ваши время и силы. Возможны разногласия с близкими людьми. Общение сегодня несколько осложнено. Удачно пройдут поездки.</p>	<p><b>19 СБ</b> 14:55 – начало 15-го лунного дня</p> <p>Отношения с окружающими будут складываться непросто. Они окажутся недовольны вашими решениями и поступками. Отстаивайте свое мнение тактично.</p>	<p><b>26 СБ</b> 21-й лунный день</p> <p>Будьте активными и деятельными. Боритесь с ленью: она ваш злейший враг сегодня. Съезжайте за город (или в соседний город) – смена обстановки пойдет на пользу.</p>	<p>☾ Фазы Луны: растущая или убывающая Луна</p> <p>☉ Полнолуние</p> <p>☊ Новолуние</p> <p>♈ Знак зодиака, в котором находится Луна</p>	<p><b>6 ВС</b> 04:30 – начало 1-го лунного дня</p> <p>Любое начинание дня получит дополнительную энергетическую подпитку, будь то начало серии физических упражнений, диеты или лечебного питания.</p>	<p><b>13 ВС</b> 11:52 – начало 9-го лунного дня</p> <p>Не поддавайтесь обманам, их будет много. Не доверяйте малознакомым людям, не участвуйте в сомнительных мероприятиях: высок риск быть обманутым.</p>	<p><b>20 ВС</b> 15:39 – начало 16-го лунного дня</p> <p>Дайте себе посильную физическую нагрузку – это хорошо скажется как на общем самочувствии, так и на настроении. Вероятна встреча с человеком, с которым вы давно не виделись.</p>	<p><b>27 ВС</b> 00:09 – начало 22-го лунного дня</p> <p>Вы без труда отделите истинно важное от наносимого и малозначимого, благодаря чему примете правильные решения. Не бойтесь ответственности – она не станет негосподиной ношей.</p>
---	--	---	--	--	--	---	---	---	--	--	---	--	--	--	---	---	---	---	---	--	---	--	--	---	--	--	---	--	--	--	--	--	---

**О**бычно к категории «худеющих не до конца» относят три типа людей - с генетически наследуемой фигурой «яблоко», тех, чей возраст старше 40-50 лет, а также женщин с ожирением по мужскому типу. Важно определить причину застоя жира и бороться именно с ней.

### А ГДЕ ТАЛИЯ?

Женская талия, объем которой превышает 88 см. заставляет задуматься. Выпирающий живот - признак большого количества висцерального жира, что само по себе опасно для здоровья и провоцирует массу заболеваний. Висцеральный, или глубинный, жир - это масса, которая обволакивает внутренние органы брюшной полости, мешая их полноценной работе. Причиной накопления жира вокруг талии может стать как генетическая наследственность (мама, бабушка и все женщины в роду имеют фигуру по типу «яблоко»), так и неправильное похудение (в результате диет снизились объемы всего тела, кроме живота). Вследствие того, что висцеральный жир располагается глубоко, а не под самой кожей, избавиться от него намного сложнее.

Неважно, соблюдали ли вы диету или нет. Наличие жировых отложений на талии говорит о том, что вы питаетесь неправильно. Недостаточно снизить суточную калорийность, нужно выбирать только полезные продукты. К застою жира в области живота приводит злоупотребление жирным мясом, колбасами, сыром, сливочным маслом. Это приводит к отложениям холестерина внутри сосудов и дистрофии печени. Следует избегать вредных продуктов. Также по согласованию с врачом возможно употребление биологически активных добавок к пище, которые чистят печень и сосуды.

Уменьшению талии способствует отказ от быстрых углеводов - сладостей и продуктов из белой муки, конфет, пирожных, тортов и т.п. Они способствуют выбросу инсулина в кровь, что повышает чувство голода и формирует зависимость. Налегайте на сложные углеводы - бобовые, зерновые, овощи.

**• Особенно опасны «жидкие углеводы» - сахар в напитках. Он присутствует в покупных соках, газировке, пиве.**

Для людей с фигурой «яблоко» наиболее эффективной является белковая диета.

Важно также соблюдать питьевой режим. Выпивайте суточную

# ЕСЛИ ВЕС НЕ УХОДИТ



**Вы прикладываете столько усилий, чтобы похудеть, а ненавистный жирок остается? Разберитесь в причинах! После этого можно сдвинуть вес с мертвой точки!**

норму воды (не менее 2 литров) и старайтесь употреблять жиросжигающие напитки, например имбирный чай.

Активный образ жизни также способствует уменьшению жира на животе. Отдавайте предпочтение кардио-тренировкам, улучшающим кровообращение. Помогут сбросить вес ходьба, плавание, езда на велосипеде, бег на лыжах или просто прогулка по парку.

### УЛУЧШАЕМ МЕТАБОЛИЗМ

Если вы недовольны своей фигурой, врачи рекомендуют разобраться с этим вопросом до сорока лет. На это есть две причины. Первая - резкое снижение веса в зрелом возрасте провоцирует образование опухолей, в том числе злокачественных. Вторая - после 40 лет худеет намного тяжелее, поскольку в организме замедляется обмен веществ и уменьшается объем мышечной ткани. Ухудшают метаболизм генетическая предрасположенность к полноте, эндокринные заболевания, отсутствие физических нагрузок, курение и неправильное питание.

Если вы соблюдаете диету, но не

достигли заветной цифры на весах, вес встал и не хочет снижаться, вам следует ускорить обмен веществ. Сделать это помогут курсы витаминов и фитоестрогенов, которые должен назначить врач. Среди народных рецептов особенно эффективны настои крапивы, боярышника, душицы, зверобоя, Melissa, одуванчика.

### СПОКОЙСТВИЕ, ТОЛЬКО СПОКОЙСТВИЕ!

Нередко, причиной остановки веса является стресс. Избавьтесь от волнений всеми доступными способами: откажитесь от общения с людьми, которые вас тревожат и раздражают, решайте проблемы быстро и решительно, не принимайте все близко к сердцу. Научиться этому помогут йога и медитации.

Распространенной причиной остановки в весе также является несоблюдение режима дня, особенно непродолжительный сон и отдых. Для того, чтобы оставаться красивой и стройной, женщине необходимо спать 8 часов в сутки, причем, важно ложиться не позднее 22:00. Именно в вечернее время вырабатываются гормоны, отвечающие за обмен веществ и похудение.

### СОВЕТ

**Чтобы оценить динамику своего веса, все время взвешивайтесь в одно и то же время. Идеально делать это каждый день или через день натощак. Оценивать результат следует не чаще, чем раз в месяц.**





(Продолжение)

Час спустя Мередит взяла ключи, нацепила огромные очки с темными стеклами и вышла из дома. Она отправится в офис и проведет день за работой. Уж это, по крайней мере, она способна понять и контролировать! Мэтт не позаботился позвонить, и это удивило бы Мередит, если бы она к тому времени не дошла до точки, когда уже ничто не способно было задеть ее чувства.

Дверь лифта открылась на самом нижнем уровне подземного гаража, и Мередит направилась к зарезервированному месту, где обычно ставила машину. Она уже завернула за угол, держа ключи наготове, но остановилась как вкопанная.

— Машина исчезла.

Ее машина исчезла, и кто-то уже успел поставить на это место новенький спортивный «ягуар».

Ее машину украли! Ее стоянку заняли!

Это переполнило чашу терпения. Последняя соломинка! Дальше уже некуда! Мередит уставилась на блестящий темно-синий «ягуар», подавляя безумный импульс взвизгнуть от смеха, сдерживая сумасшедший порыв показать судьбе «нос». Больше, рок ничего, абсолютно ничего не сможет с ней сделать! Она была готова ответить ударом на удар, и чем скорее, тем лучше!

Резко повернувшись, Мередит вернулась к лифту, поднялась в вестибюль и подошла к конторке охранника.

— Роберт, на моей стоянке оказался чей-то синий «ягуар». Номер стоянки — Л12. Пожалуйста, велите отбуксировать его оттуда.

— Но это, возможно, новый жилец, который не... Мередит подняла трубку телефона и протянула ему.

— Немедленно, — зловеще-напряженным голосом предупредила она, — звоните в гараж на Лайл-стрит, и чтобы через четверть часа этой машины на моей стоянке не было.

— Конечно, мисс Бенкрофт, сейчас. Без проблем.

Отчасти удовлетворившись, Мередит широкими шагами направилась к выходу, намереваясь взять такси, а уже

# РАЙ

из офиса позвонить в полицию насчет украденной машины. Полная решимости остановить только что появившееся из-за угла такси, она метнулась вперед, но тут же замерла на месте, увидев толпу репортеров, слонявшихся у дома.

— Мисс Бенкрофт! Насчет вчерашнего вечера... — окликнул один из них, и двое фотографов начали снимать ее. В этот момент такси остановилось, и из него вышел мужчина в огромных темных очках-консервах, почти скрывавших лицо. Не узнав Мэтта, Мередит поспешно отступила и бросилась к лифту. Ну и что из того, что теперь ей придется сидеть в собственной квартире, как в тюрьме, без права выхода? Никаких проблем! Сейчас Мередит поднимется наверх, вызовет такси по телефону и попросит подъехать к черному ходу, а потом выйдет из дома, прокрадется за мусорными баками и прыгнет в машину, как только она подъедет. О чем речь?! Уж это она сумеет сделать! Ну конечно, сумеет!

Она успела добраться до квартиры и подняла трубку, когда в дверь постучали. Совершенно выбитая из колеи испытаниями и несчастьями последних дней, Мередит открыла дверь и ошеломленно уставилась на Мэтта, заполнившего собой проем; в темных стеклах очков отражалась она сама.

— Доброе утро, — нерешительно улыбнулся он.

— Неужели?... — ответила она, впуская его.

— И что это означает? — поинтересовался Мэтт, пытаясь разглядеть ее глаза за большими круглыми солнечными очками, чуть кривовато сидевшими на маленьком носу, боясь, что его попросту попытаются выгнать.

— Это означает, — строго объяснила она, — что если, по-твоему, такое утро — доброе, значит, я запираюсь в кладовой и не выхожу оттуда даже для того, чтобы посмотреть, каким будет завтрашний день.

— Ты расстроена! — догадался он.

— Я? — саркастически осведомилась она, показывая на себя. — Я расстроена? Подумаешь, что такого случилось? Я всего-навсего заключенная в собственной квартире и не могу подойти к радио, телевизору или взять в руки газету без того, чтобы не услышать о себе интересные подробности. Не понимаю, почему такие мелочи должны меня расстроить?!

Мэтт едва сдержал улыбку, однако Мередит успела заметить, как дернулась его губы.

— Попробуй только засмеяться! — негодуя вскинулась она. — Это ты во всем виноват! Стоит тебе оказаться рядом, как моя жизнь превращается в ад!

— И что же с тобой происходит? — спросил он со смехом, умирая от желания схватить ее в объятия. Мередит воздела руки к небу:

— Все летит к черту! На работе случается такое, чего в жизни не случает-

лось, — то бомбы подкладывают, то кто-то собирается нас захватить! Дошло до того, что только сегодня мою машину украли, кто-то занял мою стоянку, и в довершение ко всему я обнаружила, что моя лучшая подруга и мой бывший жених провели ночь вместе.

Мэтт хмыкнул, удивляясь типично женской логике, с которой Мередит перекладывает на него вину за все неприятности, и покачал головой:

— И ты считаешь, что я — причина всех бед?

— Хорошо, так как же ты объяснишь это?

— Космическим совпадением?

— Вернее сказать, космической катастрофы, — поправила она и, вызываясь подбочившись, сообщила:

— Всего месяц назад я вела мирную, спокойную, упорядоченную жизнь, размеренную и достойную. Посещала благотворительные балы и танцевала. Теперь я хожу по кабакам и ввязываюсь в пьяные драки, ну а потом мчусь по улицам в лимузине, за рулем которого сидит совершенно обезумевший шофер, уверяющий, что упакован удочкой! И тут же выясняется, что он имеет в виду револьвер, поскольку рассуждает, каким образом собирается пришить тех, кто захочет нас остановить!

Она выглядела такой прекрасной и такой разъяренной, что плечи Мэтта вновь затряслись от г смеха.

— И это все?

— Нет! Есть еще одно, о чем я забыла упомянуть!

— И что же именно?

— Это! — с торжеством провозгласила она, снимая очки. — У меня глаз подбит! Фонарь! Си...

Мэтт, не зная, смеяться или плакать, поднял палец и осторожно коснулся крохотной синей полоски в уголке нижнего века.

— Ну, положим, — сочувственно улыбнулся он, — до фингала или фонаря это не дотягивает. Всего-навсего малюсенькая «мышка».

— Прекрасно! — отрезала она. — Зато я узнала новый термин!

Не обращая внимания на колкость, Мэтт с плохо скрытым восхищением изучал почти невидимый синяк.

— Чем это ты его замазала?

— Подгримировала, — ответила она, нахмурившись. — А в чем дело?

Едва не задохнувшись от смеха, Мэтт стянул очки.

— У тебя не осталось еще немного грима? Можно позаимствовать?

Мередит ошеломленно уставилась на такой же синяк в углу ее глаза и неожиданно ощутила безумную потребность расхохотаться. Заметив, что Мэтт прикусил губу, Мередит робко хихикнула и зажала рукой рот, чтобы заглушить смех, но глаза испуганно расширились, и первый звонкий смешок вырвался на волю. Она хохотала так заразительно, что на глазах выступили слезы, и Мэтт тоже не выдержал. Когда он притянул к себе ее трясающееся тело, Мередит обмякла в его объятиях,

умирая от смеха.

Сжав ее покрепче, Мэтт зарылся смеющимися лицом в золотистые волосы, переполненный ее и своей радостью. Несмотря на внешнюю беззаботность сегодняшнего утра, Мэтт должен был признать, что почти все ее обвинения справедливы. Он терзался угрызениями совести с того момента, как увидел утренние газеты. Он действительно перевернул ее жизнь, и если бы Мередит набросилась на него, Мэтт без единого слова оправдания выдержал бы все. Но беспредельная благодарность затопила его душу, когда Мэтт понял, что она способна относиться с юмором к довольно неприятной ситуации, в которую, к тому же, попала по его вине.

Немного успокоившись, Мередит чуть отстранилась.

— Это... — еле выговорила она сквозь смех, — ..это Паркер наградил тебя «мышкой»?

— Ну в этом случае я не был бы так оскорблен! — пошутил Мэтт. — Беда в том, что именно твоя подруга Лайза влепила мне хукот справа. А как ты получила свою?

— Ты устроил.

Мэтт перестал улыбаться:

— Не может быть.

— Может, — усердно закивала она, но очаровательное лицо по-прежнему светилось весельем. — Т-ты уд-дарил меня локтем, когда я наклонилась, чтобы спасти Паркера. Хотя, случись это сегодня, я, возможно, хорошенько лягнула бы его!

— Правда?! — восторженно переспросил Мэтт. — Почему?!

— Я уже говорила, — с трудом переводя дыхание, объяснила она. — Сегодня я звонила Лайзе проверить, все ли с ней в порядке, и они были вместе в постели!

— Я потрясен! — объявил Мэтт. — Честно говоря, не думал, что у нее такой плохой вкус!

Мередит немного отвернулась, чтобы снова не расхохотаться.

— Нет, но это действительно ужасно. Подумать только, лучшая подруга в постели с твоим же женихом!

— Просто позор! — подтвердил Мэтт с деланным негодованием.

— Позор, — согласилась Мередит, беспомощно улыбаясь прямо в веселые глаза Мэтта.

— Ты должна сравнять счет.

— Не могу, — фыркнув, покачала головой Мередит.

— Но почему?

— Потому что, — выдохнула она, снова раздражаясь смехом, — у Лайзы нет жениха!

Она снова упала в объятия Мэтта, смеясь над собственной дурацкой шуткой, и уткнулась лицом ему в грудь, гладя по спине нежными руками. Она лгнула к нему так же инстинктивно, как в те, давно забытые ночи их взаимной страсти. И Мэтт понял — физически она до сих пор принадлежит ему. Он крепче прижал ее к себе и тихо, заговорчески предложил:

— Я знаю способ отомстить.

— Какой же? — хмыкнула она.

— Лечь в постель со мной.

Мередит на мгновение замерла, поспешно отступила, все еще улыбаясь, но теперь уже не весело, а смущенно.

— Я... мне нужно позвонить в поли-

цию насчет машины, — резко переменяла она тему, направилась к письменному столу и выглянула из окна.

— О, вот и тягач прибыл! — весело сообщила она, поднимая трубку. — Я попросила охранника отбуксировать машину, которая занимает мою стоянку.

На лице Мэтта промелькнуло странное выражение, но Мередит была слишком поглощена тем, что он неожиданно шагнул за ней, и ничего не заметила. Но когда Мэтт поспешно нажал на рычаг и взял у нее трубку, Мередит с легкой тревогой взглянула на него. Он не оставил попыток затащить ее в постель, а ее воля к сопротивлению почти истощилась. Ему просто нельзя противиться, и, кроме того, так хорошо смеяться вместе..

Но вместо того, чтобы потянуться к ней, Мэтт мягко спросил:

— Как звонить охраннику?

Мередит объяснила, не сводя с него сконфуженного взгляда.

— Это Мэтт Фаррел, — сказал он охраннику. — Пожалуйста, спуститесь в гараж и попросите водителя буксира оставить в покое машину моей жены.

Охранник, по-видимому, возразил, что автомобиль мисс Бенкрофт — «БМВ» восемьдесят четвертого года, а теперь на его месте стоит синий «ягуар». Мэтт кивнул.

— Знаю. «Ягуар» — это подарок ко дню рождения.

— Что? — охнула Мередит.

Мэтт повесил трубку и с легкой улыбкой повернулся к ней, но Мередит не улыбалась, потрясенная безумной щедростью подарка, охваченная паникой от сознания того, что он по-прежнему пытается оплести ее паутиной, и крайне встревоженная предательским толчком сердца, отчаянно заколотившегося при звуке этого низкого голоса, произнесшего всего два слова «моя жена». Она начала с менее важных вопросов, потому что не находила в себе сил узнать все, что ее по-настоящему волновало.

— Где же моя машина?

— На стоянке ночного сторожа, этажом ниже.

— Но... но как тебе удалось завести ее и отогнать туда? Ты ведь сам говорил на ферме, что если попытаться завести ее без ключа, сигнализация сразу же выключит мотор.

— Для Джо О'Хары таких проблем не существует.

— Как только я увидела этот пистолет, сразу же поняла, что он, вероятно, просто... просто уголовник.

— Вообще нет, — сухо ответил Мэтт. — Он прекрасный специалист по машинам.

— Но я... наверное, я не могу принять такой дорогой подарок...

— Можешь, дорогая, — ответил Мэтт, — можешь. И Мередит почувствовала, как это снова происходит. Ожило прежнее магнетическое притяжение его тела и голоса, от которого она, казалось, плавится, как снег на солнце, и всего лишь оттого, что он назвал ее «дорогой». Она отступила и дрожащим голосом пролепетала:

— Я... я еду в офис.

— Вряд ли, — мягко ответил Мэтт.

— Ты о чем?

— По-моему, у нас есть дела поважнее.

— Какие же именно?

— Я покажу тебе, — хрипло пообещал он, — в постели.

— Мэтт, не делай этого со мной, — умоляюще попросила она, поднимая руку, словно пытаясь отстранить его, и снова отступила.

Но Мэтт шагнул к ней.

— Мы хотим друг друга. И всегда хотели.

— Но мне действительно необходимо ехать в офис. У меня куча работы.

Она снова отстранилась в том же ускользающем вальсе, которым когда-то поддразнивал ее Мэтт, но глаза оставались теплыми и испуганными, потому что Мередит создавала... создавала, что теперь уже слишком поздно пытаться скрыться от него.

— Лучше сдавайся, любимая. Этот танец окончен. Следующий мы танцуем вместе.

— Пожалуйста, не называй меня «любимой»! — вскрикнула Мередит, и Мэтт понял, что она действительно чем-то напугана.

— Чего ты боишься? — спросил он, медленно преследуя отходившую к дивану Мередит, пытаясь заманить ее в спальню.

Действительно, почему она боится? — свирепо думала Мередит. Как объяснить ему, что она не желает любить человека, который ее не любит... что не желает всю жизнь оставаться уязвимой и терпеть муки и получать удары в сердце, не желает, как одиннадцатилетняя девочка, превращаться в покинутую жену... что она наверняка очень скоро надоест ему, и... и вряд ли переживет еще раз его потерю... а ведь он обязательно уйдет...

— Мэтт, выслушай меня. Остановись на минуту и выслушай меня, пожалуйста!

Мэтт замер на месте, потрясенный отчаянием в ее голосе.

— Ты сказал, что хочешь детей, — выпалила Мередит, а я не смогу родить. Со мной что-то неладно... риск слишком велик.

Но Мэтт лишь пожал плечами:

— Мы кого-нибудь усыновим.

— А что, если я вообще не хочу детей? — вскинулась она.

— Тогда мы не станем никого усыновлять.

— Но я не собираюсь отказываться от карьеры...

— Я этого и не ожидал.

— Господи, затем ты все усложняешь? — заплакала она. — Неужели не можешь оставить мне хотя бы немного гордости? Я пытаюсь объяснить, что не могу оставаться твоей женой, не вынесу, если мы станем жить вместе, как этого, очевидно, хочешь ты.

Она говорила так горячо и неподдельно-искренне, что Мэтт побелел.

— Не возражаешь, если я спрошу, почему? Почему, черт побери?

— Возражаю.

— Но, тем не менее, хотелось бы выслушать, — напряженно процедил Мэтт.

При виде заледеневшего лица Мэтта Мередит, словно защищаясь, скрестила руки на груди, рассеянно растирая их ладонями, как от непереносимого холода.

**Джудит Макнот.**

**(Продолжение следует)**



**Вам кажется, настала пора что-то менять? Но с чего именно начать преобразования? Техника «Колесо судьбы» даст ответ на этот вопрос!**

## КУДА КАТИТСЯ «КОЛЕСО СУДЬБЫ»?

### Поставьте себе оценку!

Составьте список из 6-10 наиболее важных лично для вас сфер жизни, например: «условия жизни», «карьера», «деньги», «семья», «друзья», «здоровье», «любовь», «творчество», «духовность и личностный рост», «отдых и развлечения». Нарисуйте круг и разделите его на равные сектора по числу сфер. Затем оцените каждую по 10-балльной шкале, где: 0-3 - все ужасно; 4-7 - в целом, неплохо, но есть над чем работать; 8-10 - все замечательно. Чтобы максимально корректно оценить каждую сферу, ответьте на несколько вопросов.

**Условия жизни.** Нравится ли вам место, где вы живете, - ваша квартира, дом? Вещи, которые вас окружают каждый день? Ваши подъезд, улица, район? Любуетесь ли вы видами вашего города, наслаждаетесь прогулками по нему?

**Карьера и деньги.** Приносит ли вам удовольствие то, чем вы занимаетесь? Хватает ли ваших доходов на что-то, кроме самого необходимого? Как часто вы можете позволить себе поход в хороший ресторан или покупку качественных вещей? Есть ли у вас возможность откладывать деньги на будущее?

**Семья и друзья.** Хватает ли вам понимания, принятия и поддержки? Ваша семья именно такая, как вы мечтали? Как часто вы проводите время вместе? Сколько у вас друзей? Часто ли вы общаетесь? Когда в последний раз встретились?

**Здоровье.** Оцените тенденцию последних года-двух: реже или чаще вы стали болеть, обостряются ли хроничес-

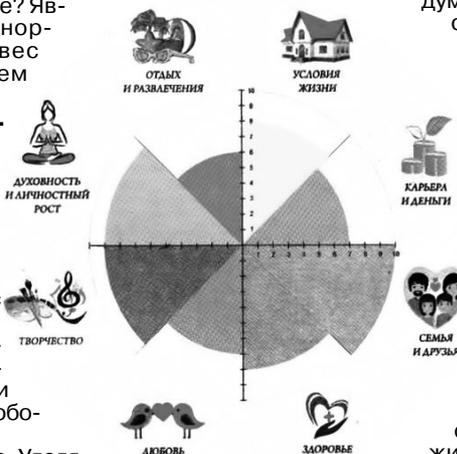
кие недуги? Есть ли у вас вредные привычки? Как часто вы занимаетесь физкультурой, делаете ли зарядку? Сбалансированно ли ваше питание? Сколько вы весите? Является ли нормой ваш вес при вашем росте?

**Любовь.** Есть ли в вашей жизни любовь? Речь идет даже не о конкретных отношениях с мужчиной, а обобщенных - наполнены ли ваши дни любовью?

**Творчество.** Уделяете ли вы время для творчества и проявления своих талантов? Развиваетесь ли в том, что любите и что доставляет удовольствие?

**Духовность и личностный рост.** Сравните себя сегодняшнюю и 2 года назад. Узнали ли вы себя лучше? Стали ли ближе к своим желаниям и мечтам? Разобрались ли с долгосрочными целями? Знаете ли вы свои ценности?

**Отдых и развлечения.** Когда вы в последний раз отдыхали? Насколько комфортен ваш отдых? Как давно вы путешествовали, посещали новые места, пробовали что-то новое? Какие яркие события происходят в вашей жизни?



Круговая диаграмма, которая получилась после оценки каждой сферы, - это ваше «Колесо судьбы». Изучите его внимательно. Отметьте, какие сферы «провисают», над ними и стоит работать в первую очередь. Важно также отметить те сферы, которые получили 8-10 баллов, именно здесь вы можете черпать ресурсы для изменений.

### Шаги

#### В счастливое будущее!

Выберите 1-2 (не стоит хвататься за все сразу) области, которые сильнее всего нуждаются в изменениях. Для каждой:

**1.** Поставьте цель, т.е. опишите желаемое состояние. Цель должна быть реальной. Например, если вы хотите «прокачать» сферу «Любовь», а на данный момент на личном фронте тишина, то ставить целью замужество через 2 месяца, пожалуй, не стоит. А вот «завязать романтические отношения в 2019 году» - отличная формулировка!

**2.** Подумайте, сколько времени вам потребуется для достижения цели. Очень важно не гнать себя, но и не растягивать процесс. Например, если ваша цель - сбросить 3 кг, не стоит по-стахановски худеть за неделю. Но и отводить на это полгода - перебор.

**3.** Составьте план, что конкретно вы будете делать для достижения цели в эти сроки? Например, если речь идет о сфере «Карьера и деньги», и вы поставили цель увеличить доход на 50%, подумайте, как именно вы это сделаете: найдете подработку, попросите о повышении, перейдете на новую работу?

Убедитесь, что ваш план не «утянет» вниз сферы, в которых сейчас хорошо: например, если вы решили для увеличения дохода найти вторую работу, подумайте, не придется ли ради этого пожертвовать временем с семьей?

«Колесо» должно находиться в движении - как только вы начнете работу по плану, оно «покатится», понемногу меняя вашу жизнь к лучшему. Обязательно раз в месяц подводите промежуточные итоги, отслеживайте, есть ли сдвиги, какие. Разумеется, не запрещается дополнять ваш план.

Через 3-6 месяцев выполните технику «Колесо судьбы» еще раз - «с нуля». Сравните результаты. Что изменилось? Не пришло ли время поработать над чем-то еще?

Изменяйте свое «Колесо Судьбы», но помните: пытаться «вытянуть» все сферы на 10 баллов - это утопия. Идеальные колеса с идеальными секторами - в идеальном мире. Для гармоничной и наполненной жизни достаточно, чтобы ни один из секторов вас не беспокоил, а остальные по возможности радовали.

## 1. Подруга хочет вас с кем-то познакомиться и приглашает на ужин.

- а) Откажусь: наверняка хочет пристроить очередного неудачника.
- б) Надо выглядеть сногшибательно!
- в) Сматрины - это унизительно.
- г) Господи, это будний день! Я лучше дома посижу, сериал посмотрю.

## 2. Красивый мужчина с интересом поглядывает на вас в кафе.

- а) Наверняка женат. Постараюсь не пересекаться с ним взглядом.
- б) Вряд ли он смотрит именно на меня.
- в) Вспомню все красивые истории любви, которые начались со случайной встречи, и буду ждать, что он подойдет.
- г) Вот когда решится что-то сделать, тогда и буду думать, как реагировать.

## 3. На свадьбе подруги вы:

- а) тихонько отсиживаетесь в сторонке;
- б) думаете, что уж ваша свадьба будет в разы роскошнее;
- в) при первой же возможности уезжаете домой: шумные гулянья утомляют;
- г) критично разглядываете свободных друзей жениха.

## 4. После нескольких свиданий он предлагает провести выходные за городом.

- а) Может, лучше за границей?
- б) Если так хочется на природу, можно и в парке прогуляться.
- в) Хорошая возможность присмотреться к нему получше.
- г) Лучше я приглашу его к себе на ужин, пусть увидит, что я хорошая хозяйка.

## 5. Что вы испытываете к бывшему?

- а) Жалею о потраченном времени.
- б) Я достойна большего.
- в) Никаких чувств, мне все равно!
- г) Тоскую по тому, как хорошо нам было.

## 6. Ваш ухажер отменил свидание...

- а) Наверное, хочет расстаться...
- б) Я ему устрою!
- в) А вдруг у него что-то случилось?
- г) Наконец-то показал истинное лицо!

## 7. Вы не замужем, потому что...

- а) не было достойных кандидатов;
- б) любите свою независимость;
- в) пока не встретила свою судьбу;
- г) наверное, со мной что-то не так.

## 8. К вам приезжает подруга...

- а) Посидим дома - наговоримся!
- б) Пересмотрим «Секс в большом городе»! Там все, как у нас.
- в) Затащу ее в крутое место - может, познакомимся со стоящими мужчинами.
- г) Спрошу, куда она хочет, и составлю ей компанию.

## 9. Чтобы сохранить любовь, нужно...

- а) быть терпеливой и прощать;
- б) проводить свободное время вместе;
- в) чтобы мужчина был щедрым;
- г) ни на минуту не расслабляться.

## 10. Какую одежду вы предпочитаете?

- а) Ту, в которой я выгляжу на миллион.
- б) Ту, в которой я чувствую себя удобно.



# КАК ВЫЙТИ ЗАМУЖ В 2019 ГОДУ?

**«С любовью встретиться – проблема трудная». Что мешает вам найти личное счастье, узнаете, пройдя тест. Отвечайте честно, следуйте полученным рекомендациям - и уже следующий Новый год встретите в статусе жены!**

- в) Домашнюю и уютную.
- г) Не привлекающую ко мне лишнего внимания.

### ПОДВЕДЕМ ИТОГИ:

**Больше всего ■ :** «Всех нормальных еще щенками разбирают». Вы смотрите на мужчин с подозрением и ждете подвоха. Розовые очки явно не ваш аксессуар. Но часто чего ждешь - то и получаешь. Такой настрой словно заставляет мужчин подтверждать вашу теорию. Может, стоит ввести презумпцию невиновности и войти в общение с новым знакомым с искренним интересом к тому, кто перед вами?

**Больше всего ● :** «Хорошую девку и на печи найдут». Вы не даете себе возможность встретить мужчину. Возможно, однажды он и постучит в дверь, но теория вероятностей не на вашей стороне. Помогите судьбе организовать вашу встречу: почаще выбирайтесь из

дома - на курсы, танцы, в гости, в театр, да вариантов масса!

**Больше всего ▲ :** «Да кому я нужна?» Кто-то вбил вам в голову мысль, что вы не особенно завидная невеста. Вы сомневаетесь в своей ценности и стараетесь быть как можно менее заметной. Однако разным мужчинам нужны разные женщины. И кому-то нужна именно такая, как вы. Дайте ему шанс разглядеть вас в толпе или за соседним рабочим столом. Иногда для этого достаточно просто улыбки.

**Больше всего ✳ :** «Сорвать джекпот». Вам кажется, жизнь с богатым мужчиной априори красивая и счастливая? Все имеет цену, и она не всегда приятная. Готовы ли вы отказаться от права на собственное мнение, смириться с его постоянным отсутствием? Если нет, то стоит пересмотреть список желаемых качеств будущего мужа. Как насчет надежности, порядочности, чувства юмора?

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
а)	■	■	▲	★	■	▲	★	●	▲	★
б)	★	▲	★	▲	★	★	■	■	●	■
в)	▲	●	●	■	●	●	●	★	★	●
г)	●	★	■	●	▲	■	▲	▲	■	▲

# ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

# МАСТЕРИЦА



Размер: 27 см х 38 см

## МЕШОЧЕК ДЛЯ ПОДАРКОВ

*Не знаете как оформить рождественский подарок близким? Сделайте красивый мешочек. Он сам по себе будет смотреться как отдельный презент!*

Подарочный мешочек - вещь универсальная! Туда можно положить и презент на день рождения, и новогодний сюрприз. Он хорош для конфет, сладостей, аксессуаров, небольших сувениров.

Если речь идет о Новом годе и Рождестве, подберите для мешочка соответствующие цвета - красный, оранжевый, серебристый или золотистый, зеленый, синий. Не забудьте сверху завязать его лентой в тон.

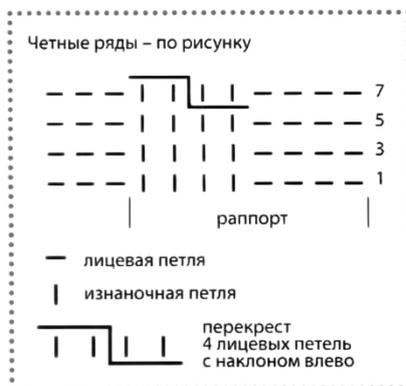
### Шаг за шагом

Мешочек состоит из двух одинаковых частей. Плотность вязания (изнаночная гладь): 10 см х 10 см = 22 п. х 27 р. Набрать 59 петель и вязать по схеме. Раппорт узора: 7 петель плюс 3 петли для симметрии. Провязав 104 ряда, закрыть все петли в один прием. Вторую часть связать аналогично.

Сложить детали лицевой стороной вовнутрь и сшить этой же нитью в форме мешочка. Оставить несшитой сторону, с которой начиналось вязание.

Вдеть ленту в отверстия, которые образуются при перехлесте петель. Положить внутрь подарок, завязать бант. Автор изделия Любовь Галдина.

✓ **Попробуйте изготовить мешочек из подручных материалов. Это могут быть распоротый свитер, холщовый мешок, любая ткань. В качестве аксессуаров выберите зимние - например, шишки.**



**ВАМ ПОНАДОБИТСЯ:**  
 пряжа ALIZE Angora Gold (10% мохер, 10% шерсть, 80% акрил, 550м/100г)  
 - 1 моток;  
 спицы № 3,5;  
 лента из золотистой органзы (ширина - 4 см) - 1 м.



## НОВОГОДНИЕ АРОМАТЫ



Многим о приближении Нового года говорят определенные запахи. Какие ароматные композиции подойдут для дома?

Можно уложить в красивую вазочку палочку корицы, звездочку бадьяна, гвоздику и кардамон. Также добавьте корочку мандарина (свернутую в спираль и высушенную). В центре композиции поставьте свечу. Наполнят комнату ароматом апельсина свечи из цитрусов. Срежьте с апельсина верхушку, вставьте в мякоть тонкую свечку, а по краю украсьте ваше творение гвоздикой.

## КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЗАПАХА СОБАКИ

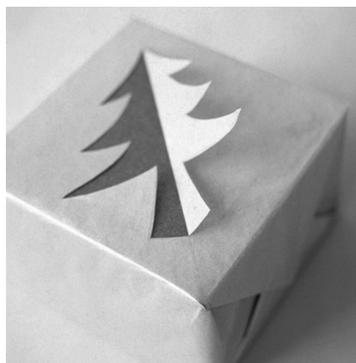


Раньше не представляла, как избавиться от стойкого запаха псины после регулярных посиделок нашего корги на мягкой мебели. Прилечь на диван уже было невозможно, а сгонять собаку жалко. Но выход нашелся. Теперь я

раз в неделю рассыпаю на ночь на обивке мебели пищевую соду или ароматическую соль. Утром достаточно ее просто убрать, пропылесосив поверхность. Запах уходит!

*Евгения Смирнова.*

## ЭКСПРЕСС-УПАКОВКА ПОДАРКОВ



Когда не хватает времени на упаковку подарков (или когда под рукой нет красивой оберточной бумаги), воспользуйтесь приемом, который может значительно облегчить процесс подготовки к Новому году. Запакуйте презент в обычную бумагу, вырежьте на ней половину елочки или другой фигуры, отогните - и готово! Просто, быстро и красиво!



## ВАРИМ СВЕКЛУ БЫСТРО

Если вы хотя бы раз варили свеклу, то знаете, что этот процесс может занять до 4 часов. Расскажу, как это время существенно сократить. Можно положить свеклу в уже кипящую воду, и варить - она будет на час меньше. А есть и другой способ. Например, я варю свеклу в ки-

пящей воде полчаса, затем сливаю воду и ставлю корнеплод под струю холодной воды (оставляю на 15 минут). Такой температурный перепад быстро доведет свеклу до готовности, и вы потратите на это не больше часа. Попробуйте!

*Валентина Олейникова.*

## ГДЕ ХРАНИТЬ НАУШНИКИ

Сколько раз я слышала от своих друзей жалобы на то, что у них постоянно путаются и теряются наушники. Теперь охотно делюсь с ними своим способом. Нужно всего лишь завести для наушников специаль-

ный очечник. Самый простой обойдется вам в смешотворную сумму денег. Кстати, в нем же можно хранить еще и зарядку от телефона, и другие мелкие провода.

*Майя.*

## ЕЛОЧНЫЕ ИГРУШКИ ИЗ ТЕСТА

При желании можно украсить елку и при этом не тратить деньги на покупку елочных игрушек. Например, вместе с детьми сделать украшения из соленого теста (кстати, выглядят они не хуже покупных игрушек!). Итак, вам понадобится для приготовления соленого теста: 1 стакан воды, 1 стакан соли, 2 стакана муки.

Материалы для работы: скалка, формочки для печенья и то, что можно использовать для украшения игрушек (палочки, листья, крас-

ки, блестки и т.д.). Смешайте все ингредиенты для теста и в течение 5 мин. замешивайте крутое тесто. Оно не должно прилипать к рукам. Во время замешивания допустимо добавить еще немного муки. Затем приступайте к раскатыванию теста и созданию игрушек. Для рельефного узора используйте листочки, веточки, кружево, бусины и т.д. Игрушки вырезайте с помощью формочек для выпечки печенья. Готовые изделия поставьте в духовку на 15-20 мин.



## Салон красоты



# ВОЛШЕБНАЯ КОСМЕТИКА - СВОИМИ РУКАМИ!

**Хвойные деревья - природные «доноры». Они отдают позитивную энергию, даже будучи спиленными и помещенными в ведро с песком. Рядом с ними улетучиваются стресс, усталость, раздражение. А сколько ценного заключено в хвоинках! Их надо рачительно собирать. Мы подсажмем, для чего.**

### Усилить иммунитет

В хвое содержатся витамины К, Е, группы В, причем в очень большом количестве. А уж аскорбиновой кислоты (витамина С) в горсти хвоинок столько, что апельсин и лимон даже рядом не лежали! Есть также ценные белки, эфирные масла, множество макро- и микроэлементов.

Хвоя обладает бактерицидным, противовоспалительным, обезболивающим, желчегонным и мочегонным свойствами. Поддерживает и укрепляет иммунитет. Поэтому смело готовим из нее целебный настой!

Берем 50 г хвои, измельчаем ножом. Заливаем 1 л кипятка. Даем настояться 15-20 мин. Добавляем литр холодной кипяченой воды. Процеживаем. Оставляем в прохладном месте на 5-6 ч. Принимаем по полстакана 4-5 раз в день. Чтобы настой был вкуснее, можно добавить лимонную кислоту и сахар.

### Стать стройнее

Еловая хвоя содержит вещества, которые ускоряют обменные процессы в организме. Перед вами - рецепт замечательного елового снадобья для похудения.

Свежую хвою в том количестве, которое есть, пропускаем через мясорубку или измельчаем в блендере. Зеленую массу расфасовываем в полиэтилен небольшими порциями - объемом с 1 ст. л. И отправляем на хранение в

морозилку. Потом брикеттики достаем по одному в день. Заливаем кипяченой водой. Настаиваем в темном месте 3 ч. Напиток хорошенько размешиваем, процеживаем. И пьем! По 1/4 стакана 3 раза в день до или после еды. Лишние килограммы начнут уходить!

### Сделать тело упругим

Египетская царица Клеопатра, чтобы оставаться молодой, купалась в молоке. Но это потому, что в Египте не растут елки! Принимать хвойные ванны она не могла - а мы можем! Хвоя повышает тонус кожи, делает тело упругим. Так приготовим же специальный отвар для ванны!

2 горсти свежих хвоинок запариваем 1 л кипятка и ставим на огонь. Кипятим 10 мин. Процеживаем. Получившийся отвар выливаем в ванну, уже наполненную водой. Принимать такую ванну лучше перед сном. Она не только омолаживает, но и успокаивает, расслабляет.

### Укрепить волосы

Волосы стали тусклыми, ломкими, на расческе их остается слишком много? Снова призываем на помощь всемогущую хвою.

Понадобится примерно горсть. Измельчаем в ступке. Ароматную кашицу перекладываем в эмалированную посуду и заливаем стаканом воды. Кипятим 10 мин. После остывания отвар

процеживаем. Ополаскиваем им голову, стараясь втирать этот эликсир прямо в корни волос.

### Омолодить кожу

Если уж при помощи хвои можно сделать упругим тело и оздоровить волосы, то и для лица она будет весьма полезна. Готовим волшебную омолаживающую маску так: хорошенько перетираем 3 ст. л. хвоинок. Добавляем 3 ст. л. меда и 1 ст. л. растительного масла. Тщательно перемешиваем. Наносим субстанцию на лицо и оставляем на 10 мин. Личико станет гладким и буквально засияет изнутри. Приятный бонус: с поверхности кожи исчезнут все раздражения и покраснения. Уа-ля!

### Видеть добрые сны

Чем только не набивают подушки! И гречневой шелухой, и кокосовым волокном, и ароматными травами. А ведь можно для этой цели использовать и хвою! Правда, хвоинок понадобится много. Практически всю новогоднюю елку придется ободрать. После праздника, разумеется.

Надо, чтобы исходного сырья получилось примерно 3/4 ведра. Хвоинки варим с кальцинированной содой. Высушиваем. Отбиваем молотком через холщовый мешочек (чтобы ничего не разлеталось). И снова кипятим с содой. После повторного высушивания получается отличный наполнитель, которого хватит, чтобы набить небольшой валик из плотной ткани. Попробуйте приклонить на этот валик голову. Тут же уснете! И увидите удивительные, сказочные, добрые сны.

### Защититься от инфекций

В отопительный сезон воздух в квартирах, как правило, сухой, что способствует распространению инфекции. Чтобы исправить ситуацию, поставьте около радиаторов емкости с водой, в которую время от времени добавляйте настой из еловых, сосновых или пихтовых иголок. В них содержатся фитонциды, которые убивают бактерии. Ваш дом наполнится изумительным лесным ароматом!

## ЛОВУШКА ДЛЯ БУДУЩЕГО

Погадаем? Возьмем небольшие бумажные листы (можно тетрадные) по количеству гадающих. На каждом листе пишем одно имя. Это и будут «ловушки для будущего». Равномерно раскладываем листы вокруг новогодней елочки ночью 31 декабря. А утром посмотрим, сколько хвоинок упало на каждую «ловушку». Чем их больше, тем удачнее будет год для того, чье имя написано на листочке. Все просто!

Косметику можно назвать натуральной (растительной), если в ее составе нет ингредиентов, полученных из нефтехимического сырья, а также синтетических компонентов. Кроме того, при производстве бьюти-продуктов вред окружающей среде должен быть сведен к минимуму, продукт также не тестируется на животных. Это программа минимум, которой придерживается каждый честный производитель натуральной косметики. Однако не всегда можно верить тому, что написано на упаковке.

## 1. Натуральная и органическая косметика - не одно и то же!

Натуральной косметикой может называться любое средство, в составе которого есть природные компоненты. И неважно, в каком объеме. Органическая косметика в этом смысле выигрывает: она состоит из природного сырья на 95%, даже консерванты исключительно растительного происхождения. Однако цена этого продукта высокая.

Итак, можно покупать органическую косметику и быть спокойными за свое здоровье, но это сильно ударит по кошельку. Другой вариант - придирчиво изучать состав натуральной косметики, отменяя в сторону средства с компонентами butylparaben, ethylparaben, methylparaben.

Натуральную косметику храните в холодильнике.

## 2. Сертификация - это обязательно!

Обратите внимание на значки, расположенные на упаковке средства, - это сертификаты западных компаний, которые проверяют косметику на натуральность. Продукт можно считать безопасным, если вы увидите знаки качества Natrue, Vegan (подсолнечник), Leaping Bunny (прыгающий заяц), BDIH, ECOCERT или INTK (заяц, которого глядят по голове).

## 3. В составе может быть синтетика

К сожалению, встретить действительно растительную косметику на нашем рынке непросто. Как правило, заявление «натуральный продукт» нужно читать как «продукт, произведенный на натуральной основе». Это значит, что там есть растительные масла и травы, но в составе можно увидеть и синтетику. Зачем ее добавляют? Все дело в сроке годности такой косметики, но это уже следующий факт.

## 4. Растительная косметика «живет» недолго

Срок годности натуральной косметики небольшой - от нескольких месяцев до года. Чтобы продлить срок службы, про-



# НАТУРАЛЬНАЯ КОСМЕТИКА 7 ВАЖНЫХ ФАКТОВ

Натуральная косметика считается экологичнее и безопаснее обычных бьюти-средств. Чем же она хороша для кожи? И на что нужно обращать внимание при выборе крема или лосьона?

изводитель использует синтетические компоненты. 100% натуральными такие средства назвать нельзя. Синтетика - консервант, который со временем может накапливаться в организме. Что и говорить - ничего полезного в нем нет! Внимательно изучайте состав средств в магазинах, и вы найдете качественный и безопасный продукт. Например, с растительными маслами, экстрактами трав и цветов. Правда, будьте готовы к тому, что израсходовать баночку с кремом придется быстро.

## 5. Некоторые бьюти-средства вызывают аллергию

Если у вас аллергия на мед, естественно, вы отреагируете на крем, в составе которого есть этот компонент. Когда вы знаете свои аллергены, просто не забывайте проверять состав натуральных средств. К тому же, гораздо чаще аллергия возникает на синтетические, чем на растительные компоненты.

## 6. Запах крема не может быть ярко выраженным

Если производитель называет косметику натуральной, это значит, что в ее составе не должно быть ароматизато-

ров и отдушек. Особенно опасна данные компоненты для кожи лица.

✓ **Ярко выраженный аромат может присутствовать, если продукт содержит эфирные масла.**

## 7. Эффект будет накопительным

Не ждите быстрого результата после использования натуральной косметики. Как правило, накопительный эффект наступает через 2-3 месяца после использования продукта. Поэтому, если вы сделали выбор в пользу растительных бьюти-средств, придется немного подождать.

### НА ЗАМЕТКУ

Для идеальной кожи мало использовать натуральную косметику. Придется изменить свой образ жизни. Начните правильно питаться, следите за водным балансом и больше гуляйте на свежем воздухе. Когда налажена работа всех внутренних органов организма, кожа выглядит здоровой, чистой и свежей.



## ТЫКВА НА СТОПЕ

Самые вкусные блюда получаются из тыквы круглой формы, среднего размера, весом 3-5 килограммов.

### Молочный суп с мясом

**0,5 кг мякоти тыквы, 1 луковица, 2 стакана молока, 150 г говядины, 2 ст. ложки семян кориандра, зелень укропа, растительное масло для жарки, соль, перец.**

Из говядины сварите бульон, мясо выньте. Тыкву нарежьте кубиками, лук - кольцами, укроп измельчите. В бульон положите тыкву и варите до готовности. Лук обжарьте на масле, добавьте в бульон. Когда тыква будет почти готова, в кастрюлю влейте молоко, положите кориандр и укроп. Готовому супу дайте настояться 10 минут, посолите, поперчите. Мясо нарежьте кусочками, разложите по тарелкам и разлейте суп.

### Запеканка с картофелем

**500 г тыквы, 500 г картофеля, 250 г сыра, 400 мл сметаны, 1 ст. ложка сливочного масла, зеленый лук, соль, перец.**

Картофель и тыкву очистите и нарежьте мелкими кубиками. Овощи выложите в разные кастрюли, залейте водой и варите: тыкву - 15 минут, картофель - 20. Готовые овощи откиньте на сито, перемешайте, разотрите и добавьте сметану. Форму смажьте сливочным маслом, выложите в нее тыквенно-картофельную массу. Разровняйте и посыпьте тертым сыром. Запекайте при

### На скорую руку

**Фруктовое желе.** Понадобится 1 стакан любого сока, 25 г желатина, сахар. Растворите желатин заранее, доведите до кипения и процедите. Влейте сок, добавьте сахар по вкусу и размешивайте до полного растворения. Разлейте по формочкам и охладите.

**Ежики из риса.** Смешайте 0,5 кг фарша с 1/3 измельченного батона. Лук обжарьте с морковью, добавьте 1 яйцо, 300 г риса и фарш. Слепите ежики, слегка обжарьте и потушите в томатной пасте.

**Печенье на рассоле.** Возьмите по 12 ст. ложек огуречного рассола и растительного масла, 8 ст. ложек сахара, 1 чайн. ложку соды, 4 стакана муки. Замесите тесто и выпекайте. Дешево и вкусно.

180 градусах до румяной корочки. Подавайте, посыпав нарезанным зеленым луком.

### Тыква с маринованными огурчиками

**600 г тыквы, 100 г маринованных огурчиков, 50 г зелени петрушки, 50 мл винного уксуса, 3 ст. ложки растительного масла, 50 г лимонного сока, соль, сахар.**

Кубики тыквы залейте кипятком, посолите, добавьте немного уксуса, доведите до кипения и откиньте на сито. Охлажденную тыкву выложите на блюдо, заправьте маслом, полейте лимонным соком, посолите. Добавьте сахар, посыпьте зеленью и нарезанными огурчиками.

### Жаренная в кляре

**800 г тыквы, 2 стакана растительного масла, зелень. Для кляра: 3 яйца, 5 ст. ложек муки, 3/4 стакана молока, соль.**

Тыкву очистите, нарежьте ломтиками толщиной около 1 см. Приготовьте кляр. Наколите кусочки тыквы на вилку, обмакните в тесто и жарьте в раскаленном масле до золотистой корочки. Жареную тыкву выложите на бумажную салфетку, чтобы стек лишний жир.

### ЯГОДЫ КАЛИНЫ В САХАРЕ

Каждый год, как только соберу урожай калины, готовлю этот десерт. Беру 1 кг калины, 200 г сахарной пудры, 1 чайн. ложку крахмала. Промытые ягоды засыпаю смесью сахарной пудры с крахмалом. Обкатываю ягоды в этой смеси, затем сушу при комнатной температуре в течение 10-12 часов.

### БАРАНИНА СТАНЕТ МЯГКОЙ

Чтобы говядина или баранина получилась мягкой и сочной, перед запеканием я солю мясо, перчу, нашпиговываю чесноком и оборачиваю банановой кожурой. Собираю ее накануне. Благо мои дети любят бананы. Закрепляю кожуру нитью, чтобы она не разошлась. Кладу мясо на противень и ставлю в разогретую духовку на 30-40 минут. Кожура банана делает жесткое постное мясо мягким. Не знаю почему. Рассказала мне о таком способе соседка с нижнего этажа. Попробуйте, мясо получается удивительно вкусным.

*Е. Кужаева.*



### В доме малыш

### Каша пшенная рассыпчатая

**100 г пшена, 200 мл воды, 300 мл молока, соль, 20 мл сахарного сиропа, 1,5 ст. ложки сливочного масла.**

Пшено переберите, промойте несколько раз в теплой воде, перетирая крупу в руках до тех пор, пока вода не станет прозрачной. После этого крупу обдайте кипятком, всыпьте в посуду с кипящей водой и варите при слабом кипении 15 минут. Затем влейте горячее молоко, сахарный сироп, посолите и, изредка помешивая, продолжайте варить еще 35-40 минут. В готовую горячую кашу перед подачей на стол положите сливочное масло и тщательно перемешайте.

### Слойки с творогом

**500 г творога, 1 кг готового слоеного бездрожжевого теста, 150 г сахара, апельсин.**

Смешайте творог, сахар, цедру одного апельсина, 2 ст. ложки апельсинового сока. Тесто раскатайте толщиной 3 мм, нарежьте квадраты 10x10 см, выложите начинку, края хорошо защипните, середину оставьте открытой. Выпекайте в разогретой до 180 градусов духовке 20 минут до золотистого цвета.

### СУП ЛУКОВЫЙ С СЫРОМ

**3 луковицы, 3 ст. ложки сливочного масла, 3 зубчика чеснока, 150 мл белого сухого вина, 1 л бульона, 1 ст. ложка муки, 100 г натертого сыра, хлеб, соль, перец.**

В кастрюле разогрейте сливочное масло, добавьте полукольца лука и готовьте 25 минут. Добавьте измельченный чеснок и муку. Готовьте еще 3 минуты. Влейте вино, доведите до кипения. Добавьте бульон, посолите, поперчите, варите 10 минут. Обжарьте 4 ломтика хлеба на масле. Половину сыра добавьте в кастрюлю и сразу же снимите с огня. Разлейте по горшочкам. В каждый положите по ломтику хлеба, присыпьте сыром и поставьте в духовку на 3 минуты.

### КУРИНОЕ «ЭСКИМО» В БЕКОНЕ

**2 куриных филе, луковица, яйцо, 2 ст. ложки манки, 40 г бекона, 1 ст. ложка растительного масла, соль, перец.**

Измельчите филе и лук в блендере. Добавьте яйцо, манку, соль, перец. Поставьте фарш в холодильник. Через 30 минут мокрыми руками разделите фарш на небольшие порции в виде сосисок. Проткните шпажкой по всей длине, оберните беконом - и в морозилку на 30 минут. Фольгу смажьте маслом и застелите ею противень. Сверху выложите шпажки и запекайте в заранее разогретой до 200 градусов духовке 30 минут.

### САЛАТ С ШАМПИНЬОНАМИ И ЧЕРНОСЛИВОМ

**1 большая банка консервированных шампиньонов, 2 луковицы, 5 вареных яиц, 3 шт. сладкого чернослива, горсть кедровых орешков, растительное масло, майонез, соль, грибная приправа.**

Лук порежьте и обжарьте до золотистого цвета на масле, добавьте к нему кедровые орешки. Когда они подрумянятся, всыпьте порезанный соломкой чернослив, предварительно обдав его 2-3 раза кипятком. Когда он даст аромат, добавьте любую приправу, посолите и перемешайте. Через пару минут добавьте нарезанные грибы, слив с них жидкость, и тушите 5-7 минут. Когда остынет, добавьте порезанные яйца и заправьте майонезом.



### ГРИБНАЯ ИКРА С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ

**Понадобится 70 г соленых грибов, 20 г сушеных грибов, растительное масло, луковица, пучок зеленого лука, 1 чайн. ложка 3%-ного уксуса, чеснок, соль и перец по вкусу.**

Вымойте и сварите до готовности сушеные грибы, охладите, мелко нарубите. Соленые промойте в холодной воде и также нарубите. Мелкорубленный репчатый лук поджарьте на масле, добавьте в грибы и тушите 10-15 минут. За 3 минуты до окончания тушения добавьте толченый чеснок, уксус, перец и соль. Готовую икру выложите на тарелку горкой и посыпьте зеленым луком.

**О. Голубева.**

### САЛАТ «КРАБЧОНОК»

Этот салат выручает меня, когда совсем нет времени. Да и продуктов для него нужно совсем немного: большая упаковка крабовых палочек, маленькая баночка зеленого горошка, 5 сваренных вкрутую яиц, баночка шампиньонов в собственном соку, соль, майонез. Грибы, крабовые палочки и яйца нарежьте кубиками, смешайте с горошком, посолите, заправьте майонезом.

**В. Пастернак.**





**Кто не знает веселого снежного человечка? Сейчас и представить сложно, что когда-то снеговики вовсе не были такими милыми и добрыми.**

## КТО СЛЕПИЛ СНЕГОВИКА?

**П**ервые снеговики напоминали снежных монстров со страшным оскалом. В далекие времена зима была для людей трудным испытанием, не всем удавалось пережить ее. Отсюда и негативное отношение к зимнему символу. Лепка снеговиков, особенно в полнолуние, не приветствовалась, а если человек видел на улице фигуру снежного монстра, ему предписывалось обойти чудовище как можно дальше.

Все изменилось в конце XVIII века: снеговики стали символами Рождества, добрыми и забавными. Именно тогда в Лейпциге в детской книжке появилось изображение снеговика - такого, каким мы его знаем сейчас. Снежных человечков полюбили. Возникла даже притча, согласно которой снеговиков считали существами, которые борются с бесами. Маленьких снеговичков лепили из первого снега и шептали им свои желания, чтобы они могли передать их Богу. Такие вот снежные ангелы приходили к людям зимой!

Традиция лепить снеговиков крепко укоренилась в нашей жизни. Надо сказать, что в Европе лепят именно снеговичков, а у нас существует еще и снежная баба. Кстати, и выглядят наш снеговик и «импортный» по-разному. В нашем варианте должно быть три снежных шара, вместо шапки - ведро, вместо носа - морковка или палочка. К снеговикам относились уважительно -

все-таки дух зимы! Откуда же взялась снежная баба? Наши предки верили, что зимними природными явлениями - снегами, метелями - повелевают духи женского пола. Чтобы задобрить их, они делали из снега снежных баб.

В европейском варианте снеговики изображаются сегодня по-разному. Одни с длинными руками, больше похожие на толстых неуклюжих человечков. На голове носят шляпу-цилиндр, на шее шарф, а иногда еще и курят трубку. Другие снеговички, сделанные из двух снежных шаров, одеты в вязаную шапочку с помпоном и шарфик.

В Европе снеговиков всегда лепили рядом с домами, украшали гирляндами и домашней утварью. Все в их облике имело свой смысл. Почему именно морковка вместо носа? Во-первых, она красная, а, как известно, на морозе нос и щеки краснеют. Во-вторых, морковка должна была задобрить духов, отвечающих за урожай и плодородие.

Вот и сегодня мы с радостью лепим снеговиков или снежных баб, иногда раскрашиваем их красками, делаем игрушки в виде снеговичков на елку или в подарок, печем пряники и торты. Снежные, ватные, вязаные, шоколадные или украшенные розовой глазурью, нарисованные, пластилиновые, они по-прежнему остаются добрыми волшебными символами зимы и зимних праздников.



## САМЫЙ БОЛЬШОЙ ОРГАНИЗМ НА ЗЕМЛЕ



ние но в меньших масштабах, причиной проблемы являются люди. Дело в том, что они позволили местным оленям и другим животным съесть все доступные саженцы. Исследователи не обнаружили ни

Самым тяжелым и большим живым организмом на Земле является отнюдь не слон и даже не кит. Как ни странно, самый большой организм — это система Пандо, состоящая из 40 000 деревьев, объединенных между собой корнями. Она охватывает площадь равную 43 гектарам, а ее вес равен 6000 тоннам. Дата начала ее формирования совпала с концом ледникового периода, но спустя тысячи лет своего существования она столкнулась с большими проблемами и теперь находится на грани вымирания.

Судя по исследованию, опубликованному на портале PLOS One Wednesday, осино-вый лес перестал расти. Исследователи сделали такой вывод, изучив 106 акров территории. Фактически, лес перестал демонстрировать рост по меньшей мере 30-40 лет назад.

По словам Пола Роджерса, главы альянса Western Aspen, который в 2017 году провел такое же исследова-

одного роста с целой вер-хушкой.

Раньше популяцию оленей регулировали хищники вроде медведей и волков, но из-за охоты их количество сократилось. Также в исчезновении ростков виноваты ранчо, которые выпускают животных — чтобы лес «ожил», необходимо приос-тановить выгул домашнего скота.

Влияние человеческого фак-тора на Пандо хорошо видно при сравнении его фотогра-фий 1939 и 2011 года. Становится ясно, что люди на-чали строить дома и кемпин-ги.

В будущем исследователи хотят узнать, как отразятся на лесе изменения климата. Примечательно, что их цель — это не наблюдение за гибелью огромного организма, а попытка обратить внима-ние властей на проблему. Заявив об опасности, они хотят получить поддержку на госу-дарственном уровне, чтобы люди перестали разрушать лес и он возобновил рост.

## В СЕВЕРНОЙ АМЕРИКЕ НАЙДЕН АЛМАЗ РАЗМЕРОМ С КУРИНОЕ ЯЙЦО

Ученым до сих пор до конца неизвестно, как образуются одни из самых дорогих минералов на земле — алмазы. Известно, что самые крупные из них образуются на глубине 150-200 км



и хранят в себе тайны состава Земли. Чаще всего крупные минералы обнаруживаются в Южной Африке, но канадская горнодобывающая компания Dominion Diamond Mines объявила о находке крупного алмаза в Северной Америке. Это абсолютный рекорд для данного регио-на.

Желтый алмаз весом 552 карата был добыт на алмазном руднике Диавик, расположенном в 200 км к югу от се-верного полярного круга. Абразивная поверхность минерала размером с кури-ное яйцо говорит о том, что до появления на поверхно-сти он прошел долгий и слож-ный путь.

Цвет и текстура являются уникальными доказатель-ствами того, какой сложный путь проходят природные алмазы от момента форми-рования до обнаружения шахтерами. — объявил пред-седатель Dominion Diamond Mines Кайл Вашингтон.

Стоимость обнаруженного алмаза пока не оценена.

После оглашения ценности он будет поделен на несколь-ко частей и тщательно отпо-лирован. Скорее всего, из них изготовят украшения, которые и будут выставлены на продажу. Их стоимость не-пременно составит несколь-ко миллионов долларов — как никак, это седьмой по ве-личине минерал, обнару-женный в текущем столетии. Вторым по величине алма-зом Северной Америки яв-ляется Diavik Foxtire весом 187,7 карата. Он был обна-ружен в 2015 году, а годом позже выставлен в Смитсо-новском институте рядом с знаменитым Алмазом Хоупа.

Самые большие алмазы, как и говорилось выше, обнару-живаются на юге Африки. В 2015 году фирма Lucara Diamonds обнаружила 1111-каратный камень. Больше него есть только найденный в 1905 году камень «Кулли-нан», из осколков которого были изготовлены украше-ния для королевской семьи Великобритании.

### ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №1

#### СКАНВОРД НА СТР. 15



#### СКАНВОРД НА СТР. 23

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Шланг. Пищевод. Марокен. Вакуум. Эскимос. Жмот. Айова. Трус. Дева. Аир. Мир. Троп. Хна. Поло. Раб. Противник. Поза. Пленэр. Палаван. Шумахер. Предел. Рисунок. Ларин. Бари. Обиход. Недосып. На-гая. Каша.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** Зевота. Поп. Плод. Архар. Лоск. Ион. Еретик. Серпантин. Муж. Эшелон. Грамм. Рулада. Поэт. Испарина. Икс. Ахинея. Щека. Лес. Гений. Парубок. Модем. Орлов. НАСА. Боров. Вилла. Заморыш. Сахар. Обман. Кипа.

**СВЯТЫЙ ДОКТОР**  
**ПОДРУГА**  
*железистый витамин*

**О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"**  
Наш адрес: Грузия, Тбилиси, пр. Ал. Казбеги, 47, 5-й этаж.  
Гл. редактор Елена Мчедлидзе  
Тел.: **295-14-70**. (Звонить по понедельникам)  
**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.

# СКИННИ – СВИНКИ ОСОБЫЕ?



В последнее время пошла мода на лысых питомцев - хохлатые китайские собачки, кошки и крысы-сфинксы, морские свинки скинни. Появилась порода лысых свинок в конце XX века в Канаде благодаря ряду дерматологических опытов. Возникла природная мутация, ее закрепили и начали разводить. Конечно, такие породы требуют несколько иного подхода, чем собратья, но да-

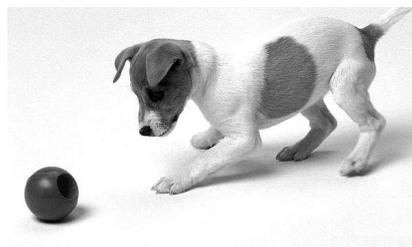
леко не во всем. Также, как и все остальные грызуны, скинни боятся сквозняков, перегрева и переохлаждения. Брать питомца можно только теплыми руками, стараться не повредить кожу украшениями или маникюром. Кожа у скинни нежная. Содержать свинку надо в клетке с уютным домиком или гамачком. С помощью еды эти грызуны поддерживают свою температуру тела. Рацион зверька состоит из 60% сена, 20% зерносмеси. Остальное - это фрукты и овощи. Как и другим свинкам, скинни нужен минерал (можно купить в зоомагазине), чтобы стачивать резцы - зубы у свинок растут всю жизнь.

Купать лысых морских свинок не рекомендуется. Лучше протирать кожу влажной тряпочкой и делать это в теплом помещении: скинни подвержены простудам! А еще их часто надо брать на руки, общаться, гладить, почесывать шейку и за ушком. Скинни очень нуждаются в общении с человеком!

## ЗАЧЕМ СОБАКАМ НУЖНЫ РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРУШКИ?

Мы привыкли, что развивающие игрушки нужны только детям. Тем не менее, кинологи всего мира оценили важность «правильных» игрушек в таком непростом деле, как воспитание собаки. Вот, например, собачья головоломка, которая заставит питомца искать добычу и развивать сообразительность (купить ее можно в зоомагазине или интернет-магазине). Собаке необходимо вытащить конусы, чтобы добраться до лакомств, - непростое задание!

Одна из самых распространенных развивающих игрушек - мячик. Также нравятся собакам всевозможные варианты специальных веревочек, которые можно «потрепать». Это и развлечение, и физическая нагрузка.



Важный момент: игрушка должна соответствовать размерам собаки, куплена в зоомагазине и желательной известной фирмы - велик риск приобрести некачественный товар, который в лучшем случае тут же придет в негодность, в худшем - причинит вред здоровью вашего любимца.

## ПОЧЕМУ КОШКА ПЬЕТ ВОДУ ИЗ-ПОД КРАНА?



Большинство кошек, действительно, любят пить воду из-под крана, несмотря на полную миску воды. Во-первых,

вода из-под крана свежая, а та, которая в миске, уже постояла. Во-вторых, пить из-под крана, подставляя язык под бегущую струйку, намного интереснее и, судя по всему, приятнее. Некоторые коты могут также подолгу наблюдать за каплями, ловить их лапой, время от времени утоляя жажду, - получается такая своеобразная кошачья игра. Такое поведение абсолютно нормально и безопасно. Разве что, счет за воду в вашей квитанции увеличится на несколько копеек.

## Знакомства

Мне 44 года, рост 185 см., спортивного телосложения, разведен, детей нет, но очень хочу их иметь. Живу в деревне, недалеко от Тбилиси, имею машину, квартиру в новом доме в центре города. В деревне хозяйство, земельные участки. Хочу познакомиться с женщиной 35-40 лет, способной родить ребенка. Женщина должна быть деловой, хорошей хозяйкой, любящей дом и семью, понимающей преимущества жизни в деревне, несмотря на некоторые деревенские неудобства. Наличие у женщины одного ребенка - не проблема.

**Тел.: +995 790-18-88-74.**  
**Давид.**

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.**

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

**Тел.: 555. 51-48-63.**

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

**Тел.: 577. 58-16-11.**

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

**Тел.: 574. 05-06-73. Г.Кипиани.**

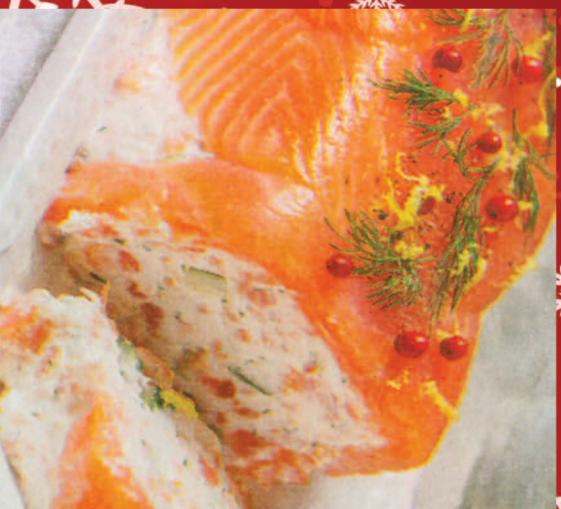


### САЛАТ «ЧАСЫ»

Понадобится: картофель - 2 шт., лук зеленый - небольшой пучок, ветчина - 300 г, яйцо - 4 шт., сырок плавленый - 1 шт., морковь - 2 шт., шампиньоны маринованные - 1 баночка, майонез - 250 г.

Картофель и морковь отварите в мундире, яйца сварите вкрутую (но не более 10 мин., чтобы не потемнели желтки). Отдельно натрите на крупной терке очищенные картофель, одну морковь, яйца (2 желтка оставьте для украшения). Зеленый лук мелко нарубите. Мелко нарежьте маринованные шампиньоны. Ветчину нарежьте мелкими кубиками или тонкой соломкой. Плавленый сыр также натрите на крупной терке.

Выкладываете салат слоями, смазывая каждый слой майонезом: сначала картофель, затем зеленый лук, далее - яйца, маринованные шампиньоны, ветчина, морковь, плавленый сыр. Верх салата посыпьте тертыми желтками. Из целой отварной моркови вырежьте «стрелки часов» и 12 тонких кружочков. Декорируйте салат в виде циферблата и уберите в холодильник на час.



### ТЕРРИН ИЗ ЛОСОСЯ

Понадобится: лосось слабосоленый (семга) - 200 г, сливки (30-35%) - 150 мл, желатин - 15 г, сметана (20%) - 50 г, хрен свеженатертый - 1/2 ч. л. (или 1 ст. л. готового), соль, перец - по вкусу.

Третью часть лосося нарежьте небольшими кусочками, остальную рыбу измельчите в блендере. Добавьте к рыбной массе сметану и несколько ложек сливочного масла. Хорошо перемешайте. В воде растворите желатин (согласно инструкции), перемешайте с рыбной массой, добавьте оставшиеся сливки.

Посолите, поперчите по вкусу. Прямоугольную форму застелите пищевой пленкой, выложите в нее рыбную массу и поставьте в холодильник на 2-3 ч. По истечении указанного времени переверните форму с террином на тарелку, снимите пищевую пленку. Оберните террин лопатками лосося. Украсьте зеленью и подавайте.

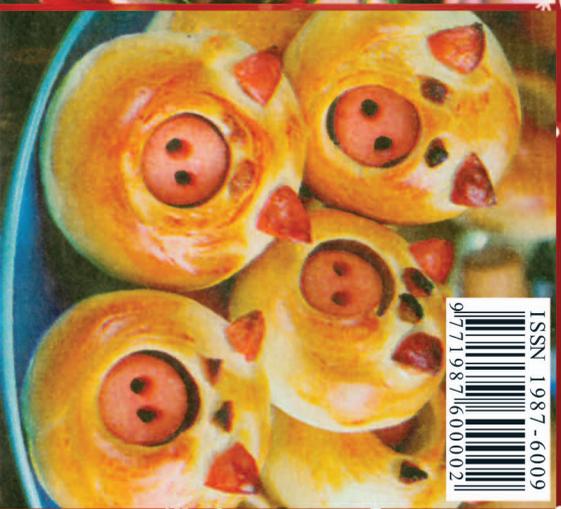


### ЗАПЕЧЕННЫЙ ЦЫПЛЕНОК

Понадобится: цыпленок - 1 шт. (около 1,5 кг), лук репчатый (крупный) - 5 шт., чеснок - 1/2 головки, масло растительное - 50 мл, соль - по вкусу, приправы (розмарин, перец и др.) - по вкусу, зелень для подачи.

Тушку цыпленка вымойте, обсушите бумажными полотенцами. В большой посуде соедините 2-3 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. соли, приправы. Натрите этой смесью цыпленка снаружи и внутри и уберите в холодильник на 1 ч. Лук нарежьте кольцами. Противень застелите пергаментом, на него выложите луковые кольца. По центру поместите тушку цыпленка брюшком вверх. Запекайте в духовке около 1 ч. при 200 градусах.

**Перед отправкой в духовку цыпленка можно нафаршировать - например, отварным рисом с грибами или сухофруктами.**



### БУЛОЧКИ «ХРЮШКИ»

Понадобится: тесто дрожжевое - 500 г, сосиски - 10-12 шт., желток - 1-2 шт., изюм - 1-2 ст. л.

Разделите тесто на небольшие кусочки и руками скатайте колбаски. Раскатайте каждую в длину при помощи скалки (ширина 2,5 см, не слишком тонко). Сосиски разрежьте на кусочки длиной 2,5 см. Заверните каждый в полосу теста. Получившиеся рулетики разрежьте на две части. Край теста защипните. Рукой слегка примните рулетики, чтобы сосиски полностью погрузились в тесто. Выложите заготовки на противень, застеленный бумагой для выпечки, и оставьте, чтобы немного поднялись. Трубочки для коктейля сделайте по 2 дырочки в сосисках - это «пятачки». Из кончиков сосисок сделайте «ушки», из изюма - «глазки», слегка вдавливая в тесто зубочисткой. Смажьте булочки желтком и выпекайте при 180 градусах 15-20 мин.

ISSN 1987-6009  
9 771987 600002