

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДРУГА

№1

январь 2018

цена:

1,5 лари

**В поисках  
Нового года**

стр.24-25

**Уроки  
стиля**

стр.37

**Бодрой  
новогодней ночи**

стр.6-7

**5 способов  
развить интуицию**

стр.29

**Джуди Денч  
Настоящая королева**

стр.16-17

**С НОВЫМ ГОДОМ!**

ПОТОМСТВЕННАЯ  
ЯСНОВИДЯЩАЯ

НЕЛЛИ

БИЧИКАШВИЛИ

ПРИЕМ ПО ЗАПИСИ

ТЕЛ.: 5.93-30-65-51;

5.99-20-37-64;

214-20-65

2018



ЯНВАРЬ

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	

ФЕВРАЛЬ

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

МАРТ

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

АПРЕЛЬ

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

МАЙ

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

ИЮНЬ

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

ИЮЛЬ

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

АВГУСТ

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

СЕНТЯБРЬ

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

ОКТАБРЬ

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

НОЯБРЬ

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

ДЕКАБРЬ

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

# С НОВЫМ ГОДОМ!



**Уважаемые читательницы журнала «Подруга»!** Поздравляем вас с Новым 2018 годом! Желаем вам в наступающем году крепкого здоровья, а также всевозможных чудес и замечательных событий, украшающих и расцвечивающих жизнь яркими красками радости и счастья!

Пусть сбудутся все ваши мечты! Пусть свершится все задуманное, и реализуется намеченное! А мы надеемся оставаться вашими помощниками и добрыми советчиками в затруднительных ситуациях, принимая участие в обсуждениях волнующих проблем и обмене информацией.

Новый Год, как и все новое, прекрасен своим «началом», а мы по-прежнему будем вашими верными помощниками во всех начинаниях!

Счастья, любви, удачи, тепла и солнечного света вам, друзья, на многие лета!

Редакция журнала «Подруга»

## ИСПОЛНЕНИЕ ЖЕЛАНИЙ В НОВОГОДНЮЮ НОЧЬ

По утверждению специалистов, предновогодняя пора обладает особенно сильной энергетикой. Большинство из нас начинают верить в чудеса и ожидают чего-то волшебного. Поэтому уже сейчас можно загадывать желания. Все было бы просто, если бы не одно «но». Загадать желание нужно только тогда, когда вы счастливы или просто пребываете в приподнятом настроении.

Каждый год люди спешат загадать под бой курантов свое заветное желание и все делают это по-своему. Одни верят в то, что если успеть написать на небольшом листе бумаги свое желание, поджечь его и выпить бокал шампанского вместе с пеплом за минуту до наступления Нового года, то желание обязательно исполнится. Другие загадывают желание и пытаются съесть 12 виноградинок. Если успеют, желание сбудется. А кто-то под бой часов загадывает желание в прыжке, веря в то, что так оно быстрее исполнится.

Какой бы способ вы не выбрали, главное искренне верить в него. Это в разы увеличит ваши шансы на успех.

**А мы расскажем вам о еще одном способе загадать желание в новогоднюю ночь.**

Найдите время перед новым годом, чтобы побыть наедине с собой. Подумайте о своем истинном желании. Подумайте, как вы можете его выразить в новогоднем блюде или напитке.

Предположим, что вы желаете привлечь любовь, тогда сделайте блюдо в форме двух колец или сердечек. Обязательно во время приготовления визуализируйте свои счастливые отношения. А под бой курантов съешьте часть этого блюда. В течение 1,5 минуты не кричите, не прыгайте, концентрируйтесь на желании, а затем начинайте веселиться.

Желания для того и имеются, чтобы воплощаться. Надо лишь правильно их загадывать. Настройтесь на одну волну со своей мечтой. Станьте уже сейчас счастливым и самодостаточным человеком. Желайте другим столько счастья, любви и радости, сколько нужно вам. И тогда, ваши желания обязательно исполнятся!

## ПРЕДРОЖДЕСТВЕНСКАЯ АКЦИЯ

Гелио пломба Filtek США 90-55, отбеливание зубов методом AIR FLOW 50-30, чистка скалером 30-10.  
Коронка м.к. 130-90, протезы 300-200.  
Имплант Израиль 600-400, SGS Швейцария 750-500.  
Брекеты Итальянско-Немецкие SIA 500-300  
Также на другие виды услуг скидки 20-30%  
Профессионализм и высокое качество гарантированно.

Время работы: ежедневно с 09.00 до 21.00

Запись по телефону:

593-35-31-04, 514-70-37-03

Адрес: м. Делиси, пр. Важа-Пшавела, 1 кв., 26 кор., 4 под. (за бывшим офисом Рустави 2)

## 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 ГАДАЛКА АННА

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

Тел.: 279-35-90;

558-53-25-07.



## СИЛЬНЕЙШАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ ЛЕНА

\* РАЗ И НАВСЕГДА ПРИВОРОЖУ ЛЮБИМОГО И ИЗБАВЛЮ ОТ ОДИНОЧЕСТВА (Результат с первой минуты)

\* ВОССТАНОВЛЮ РАЗБИТУЮ СЕМЬЮ И СОЗДАМ В НЕЙ ИДЕАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ (Перемены ощутите сразу) \* Накажу обидчиков, сниму сглаз, порчу, родовое проклятие \* Скорректирую счастливое будущее в любви и бизнесе \* Не дам другим магам и недоброжелателям помешать вашему счастью и моей работе.

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

Инд.предприятие, регистрационный №В 10163958



УЖЕ В ПРОДАЖЕ НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ

# 100 СКАНДВОРДОВ

ЭТО – ВАШ ШАНС ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ЭРУДИЦИЮ!

## НОВОГОДНИЕ ОДЕЖДЫ

«Спаситель нашей семьи, Дмитрий Алексеевич! Вы избавили мою семью и дом от колдовства. Поставили моих детей на ноги и все у нас просто прекрасно! Низкий вам поклон и благодарность.... У нас вопрос, что нужно делать и чего нельзя перед встречей Нового года. Семья Анны Тропининой г.Тбилиси».

«Уважаемый, Дмитрий Алексеевич, я знаю, что вы помогли многим людям – спасли от смерти, от разорения - не понаслышке. Я сама являюсь вашей пациенткой и каждой Божий день молю Господа ниспослать вам многих лет жизни, чтобы вы могли также помогать страждущим и отчаявшимся.... У меня вопрос что можно и что нельзя делать с одеждой перед Новым Годом. Валентина Макарова»

**СОВЕТЫ ОТ ДМИТРИЯ.** Суеверия об одежде считаются важными и учитываются многими, желающими заполучить удачу. Так, обязательным атрибутом встречи Нового года является обновка в гардеробе. В идеале это может быть предмет одежды, но подойдет и любой новый, пусть небольшой аксессуар – заколка, украшение, ремень, галстук и пр. Надевать обновки разрешается только на торжество, но не заранее. Приберегите это удовольствие до самого важного момента.

До того как куранты пробьют заветное количество раз, девушкам и жен-



щинам советуют накинуть на плечи шаль, шарф или платок. Когда прозвучит последний удар, шаль сдергивают с плеч. Считается, что вместе с этим движением вас покидает весь негатив прошлого года.

А вот порвать платье в новогоднюю ночь служит предвестником надвигающегося бурного, но, к сожалению, быстротечного романа.

Залитый вином наряд – к страданиям и слезам, испачканный случайно – к денежному потоку, который будет сочетаться с завистью и сплетнями.

Новогодние приметы, следуя которым можно оградить себя от возможности отсутствия обновок в следующие 12 месяцев, гласят, что не рекомендуется перед новым годом пришивать пуговицы и отдавать в ремонт обувь.

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

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

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

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

Экстрасенс Дмитрий Алексеевич Бибилашвили ведет прием только по предварительной записи.

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

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

На наиболее интересные вопросы отвечать буду через журнал.

## УТРО НОВОГО ГОДА

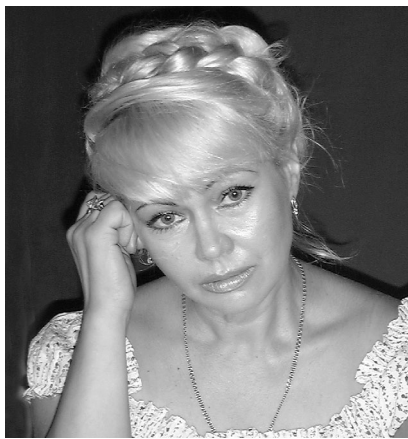
«Моя дорогая спасительница, Ольга Александровна! Вашими молитвами у меня и моей семьи все хорошо. Но вот у меня к вам такой вопрос, что можно и чего нельзя делать в первые дни нового года. С огромным уважением Светлана Т. г. Телави»

«Наша спасительница, Ольга Александровна! Я ваша пациентка Вера из Батуми. Если вы помните, вы мне и дом очищали от негатива, и талисманы давали и на защиту дома, и семьи, и от врагов, и притеснителей. Все у меня в семье хорошо, благодаря вашим чудесным сеансам и талисманам. Но вот грядет Новый 2018 год, и хочется знать, как себя вести в первые дни Нового года, чтобы не навредить себе и семье. С огромной благодарностью. Вера Тапатадзе»

**СОВЕТЫ ОТ ОЛЬГИ.** Как начнешь Новый год, так его и проживешь. Считается, что тон всему году задают первые две недели, но больше всего примет и суеверий связано, конечно, с 1 января.

В народе хорошим знаком считается проснуться в первый день наступившего года под собачий лай и первым на улице встретить мужчину - все 12 месяцев будет сопровождать удача. Также нужно быть внимательным к случайным находкам, они могут подсказать, что ждет в новом году.

1 января нельзя выполнять тяжелую и грязную работу, иначе весь год



придется несладко. Не нужно усердствовать и при уборке дома, мыть полы и выбрасывать мусор – это сулит убытки.

В первый день нового года не рекомендуется отдавать долги – все месяцы будете расплачиваться. Разобраться с денежными вопросами нужно до Нового года, а после брать в долг не стоит вплоть до Крещения, иначе весь год можно испытывать лишения.

1 января не стоит выбрасывать елку, мол, можно выкинуть за порог всю радость. То же касается новогодних недогоревших свеч и еды с праздничного стола.

**ДЛЯ СПРАВКИ.** Парапсихолог Ольга Александровна Бибилашвили (Рудой) – автор книги «Хранительница очага», основала первую в Грузии Международную Ассоциацию независимых парапсихологов и экстрасенсов, являясь ее Президентом.

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

Ритуалы Ольга проводит как очно, так и по фотографии. Полностью очищает человека от вышеперечисленных проблем. Очищает жилые и рабочие помещения от негатива. Возвращает «украденную» судьбу.

Изготавливает персональные защитные талисманы для людей, жилых и рабочих помещений, а также талисманы на любовь, карьеру, удачу, бизнес.

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

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

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

На наиболее интересные вопросы отвечать буду через журнал

# Медицинское приложение для всех

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР



20%

## Цифра

На столько снижается риск развития болезней сердца, если вы хотя бы полчаса в день занимаетесь домашними делами, - уверены ученые из Университета Макмастера. Специалисты утверждают, что работа в саду, мытье пола или уборка на кухне ничуть не хуже аэробных нагрузок.

✓ Каждый день съедайте по 2 яблока. Они укрепляют стенки сосудов, уменьшают их ломкость, а также снижают риск образования холестериновых бляшек на стенках сосудов.

✓ Яблоки полезны для кишечника. Содержащиеся в них пектины, целлюлоза и клетчатка помогают выводить токсичные вещества и нормализуют пищеварение.

✓ Съев яблоко, мы чувствуем прилив бодрости и энергии. Ведь в яблоках содержится много полезных витаминов (С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, А, Е, РР) и микроэлементов (кальций, калий, магний, натрий, фосфор, йод, марганец, кремний, медь, никель, цинк, кобальт, молибден). Они делают организм выносли-

## Последние новости о медицине и фитнесе

### Теплые чувства

Не высыпаетесь или страдаете от бессонницы? А вы знаете, что причина может быть в том, что у вас мерзнут ноги? Попробуйте надеть на ночь носки. В тепле кровеносные сосуды ног расширятся и отправят в мозг сигнал «расслабься». Заснуть станет значительно проще. Тепло хорошо скажется и на качестве сна - он будет более глубоким и крепким.

### Законы привлекательности

Запах тела - важный фактор при выборе сексуального партнера. Как ни странно, эта характеристика легко корректируется с помощью... питания. Так, по мнению исследователей, хуже всего пахнут любители мяса,

молока и редиса - перевариваясь в желудке, эти продукты придают поту неприятный серный запах. А свежих и сексуальных нот коже добавляют зеленые яблоки, цитрусовые, напитки с мелиссой или мятой и шоколадные десерты.

### Без сахара

Сладкие напитки, особенно газированные, уменьшают шансы забеременеть с помощью ЭКО на 12% - заявляют ученые из Гарварда. Они проанализировали данные 340 женщин, проходивших эту процедуру, и выяснили, что сахар стимулирует выработку гормонов стресса, которые негативно влияют на работу репродуктивной системы. Высокий уровень глюкозы в крови тормозит развитие яйцеклеток и эмбрионов.

### Доктор яблоко

вее, повышают иммунитет и защищают от сезонных болезней.

✓ Яблоки улучшают состояние зубов. В состав мякоти входят пектины, обладающие бактерицидными свойствами, поэтому есть яблоки лучше натошак. Они очищают зубную эмаль от налета и массируют десны, тем самым улучшая кровообращение. Это благоприятно действует на состояние ротовой полости.

✓ Для улучшения зрения в спелом яблоке сделайте надрез со стороны хвостика, удалите сердцевину. В углубление налейте жидкий мед. С другого

конца, в дне получившегося «стаканчика», толстой иглой сделайте несколько дырок и поставьте яблоко в стакан, чтобы вытекал сок. Этим соком закапывайте глаза несколько раз в день. Постарайтесь в течение дня использовать весь сок одного яблока. Через 3 месяца заметите улучшение зрения.

✓ Печеные яблоки, съедаемые натошак, действуют как нежное послабляющее и мочегонное средство. Их употребляют при плохом пищеварении, запорах, хроническом холецистите, отеках. Особенно полезны печеные яблоки при желудочно-кишечных заболеваниях, почечнокаменной болезни и отеках.



### Пригодится

### Плохо спите?

### Проверьте сердце

Если человек каждую ночь плохо засыпает и потом постоянно просыпается, скорее всего, у него есть проблемы с сердцем. Норвежские кардиологи утверждают, что это первые признаки сердечной недостаточности. В опасности находятся все, кто не может за ночь нормально отдохнуть. Считается, что в организме в таком случае запускаются опасные механизмы. Кстати, диабет, депрессия и плохая работа мозга тоже могут быть из-за плохого сна.

### Два мудрых японских совета

Японцы - нация долгожителей. И вот два мудрых японских совета тем, кто дорожит своим здоровьем. Старайтесь мобильный телефон прикладывать к левому уху. Не пользуйтесь сотовым, если зарядка показывает всего одно деление, потому что в этом случае уровень излучения становится в тысячу раз выше. Прислушайтесь к этим советам сами и расскажите всем, кто вам дорог.

### Глаза могут поменять цвет

Существует зависимость между цветом глаз и продуктами, которые употребляют в пищу. Если налегать на определенную пищу, глаза могут поменять свой цвет за 60 дней. Более светлыми они становятся, если постоянно употреблять мед и орехи. Хотите, чтобы цвет глаз стал более ярким? Ешьте продукты, богатые железом: красное мясо, говяжью печень, субпродукты. Более теплым цвет радужной оболочки становится из-за оливкового масла.

# БОДРОЙ НОЧИ



**По статистике, более трети населения засыпают через час после наступления Нового года. И вовсе не потому, что им скучно. Всею виной - усталость и синдром «последнего дня года». В одно маленькое 31 декабря мы пытаемся уместить все, что не успели сделать в течение целого месяца**

гнутыми пальцами одной руки сделайте 10-12 «расчесывающих» движений от кончиков до основания выпрямленных пальцев второй. Поменяйте руки.

## ПРИНЦИП РАБОТЫ

Связь движений мышц кистей рук с зонами мозга, отвечающими за внимание и координацию, известна давно. Упражнения, задействующие мелкую моторику, перезапускают когнитивные процессы и таким образом снимают усталость и раздражение.

## 3. Крутим головой

По статистике, более 60% жалоб на быструю утомляемость, головокружения и головные боли связаны с мышечными зажимами в шейном отделе позвоночника. Ничего удивительного нет: и дома, и на работе мы много времени проводим сидя, а двигаемся мало.

Освободить мышцы, а заодно и сосуды поможет легкий комплекс из трех упражнений.

**1.** Сядьте на стул с жесткой спинкой. Спину держите ровно, руки расслабьте и опустите вниз (пусть болтаются). Медленно, чувствуя растяжение мышц, поверните голову влево (насколько можете). Затем - вправо. По 10 раз в каждую сторону.

**2.** Опустите голову вниз и постарайтесь дотянуться подбородком до груди. Замерьте на 10 секунд и сделайте пять свободных наклонов головы.

**3.** Положите на лоб правую ладонь и наклоните голову вперед, оказывая ей легкое сопротивление рукой. Ощутите, как напрягаются мышцы, оставайтесь в этом положении на пять секунд и расслабьтесь. Сделайте перерыв и повторите весь комплекс восемь раз.

**К**упить подарки, закрыть рабочие брешы, убрать квартиру, приготовить новогодний ужин. Список дел может варьироваться, но итог, как правило, один: ощущение разбитости, вялость, плохое настроение. Все это вызывает острое желание забраться под одеяло и проспать до утра.

Десятая чашка кофе или энергетик ситуацию не спасут, к тому же они не очень полезны. Есть куда более эффективные, простые и безвредные способы взбодрить организм. Воспользуйтесь ими, когда до главного праздника останется несколько часов, и вы совершенно точно не начнете клевать носом после полуночи.

## 1. На точке

Если наши врачи относятся к этому методу с предубеждением, то в восточной медицине он используется наравне с традиционными таблетками и уколами. При жалобах пациента на хроническую усталость в Китае прописывают массаж точки бай-хуэй. Считается, что именно она отвечает за все энергетические меридианы тела, в том числе и мозга.

Находится бай-хуэй на макушке, а определить ее точное положение можно так: проведите пальцами прямые линии от вершины каждого уха к вершине головы. Место встречи линий - это нужная нам точка. Теперь переходим непосредственно к процедуре. Накройте бай-хуэй правой рукой (так, чтобы центр ла-

дони совпадал с найденной точкой), сверху положите левую. В течение пяти минут массируйте круговыми движениями точку и область вокруг нее. Можно слегка надавить. Дышите медленно и глубоко - это улучшит подачу кислорода в мозг и поможет расслабиться.

Кстати, массирующие движения по часовой стрелке рекомендуют для обретения бодрости, а в обратную сторону от головной боли.

## ПРИНЦИП РАБОТЫ

Массаж головы воздействует на прослойку между кожей и сводом черепа, в которой находится сеть сосудов, связанная с сосудами головного мозга. Благодаря стимуляции они расширяются, это, в свою очередь, активизирует кровообращение и устраняет сосудистые спазмы (это они лишают нас сил). В результате сонливость как рукой снимает, и мы снова становимся активными и бодрыми.

## 2. Руки не для скуки

Снять нервное напряжение отлично поможет банальная стимуляция мелкой моторики. Вот парочка очень простых упражнений, повторять каждое из них надо по пять раз.

Расположите одну руку ладонью вверх. На протяжении 30 секунд постукивайте по ладони одной руки ребром другой, затем поменяйте их местами. Положите руки на стол: пальцы одной выпрямите и разведите, другой, наоборот, согните. Со-

#### ПРИНЦИП РАБОТЫ

Растяжка шеи помогает купировать сосудистые спазмы, восстанавливает кровоток и в результате улучшает снабжение мозга кислородом.

### 4. Коротко, но важно

Ученые из NASA утверждают, что получасовой дневной сон восстанавливает нейроны головного мозга, увеличивает наш КПД на 50% и перезагружает эмоциональное состояние (прощай, раздражение, а вам, радость и бодрость, привет!) Короткий сон будет максимально эффективным, если с утра вы откажетесь от кофеиносодержащих продуктов, а перед тем, как отправиться в кровать, съедите овсяную кашу или банан - так быстрее заснете. И не забудьте завести будильник, долго спать днем врачи не рекомендуют.

#### ПРИНЦИП РАБОТЫ

В 2008 году Сара Медник, врач и автор книги «Вздремните и измените свою жизнь», доказала, что короткий дневной сон воздействует на организм так же, как 200 мг кофе. Однако, в отличие от того же кофе, не блокирует нейромедиатор, отвечающий за расслабление. Именно поэтому человек чувствует себя по-настоящему отдохнувшим, проспав днем час-другой.

### 5. Часто и по чуть-чуть

Во-первых, старайтесь не переедать в первой половине дня. Обильный завтрак или обед вызовет ощущение тяжести и желание прилечь, ведь организм бросит все силы на переваривание и распределение сотен лишних калорий. С самого утра 31 декабря попробуйте войти в ритм частого, дробного питания.

Если чувствуете себя совсем выдохшейся, закусите сложными углеводными орехами, овощами и зеленью. Подойдут и продукты, содержащие триптофан, - сыр, морепродукты, творог, сушеные финики.

#### ПРИНЦИП РАБОТЫ

Глюкоза, которая содержится в продуктах со сложными углеводами, - стимулятор для мозга. В ряде исследований доказали, что ее недостаток приводит к перепадам на-

строения и ощущению «у меня совсем нет сил». Что касается триптофана, то эта аминокислота - материал для синтеза серотонина, нейромедиатора, который влияет на трудоспособность и память. Повышение концентрации серотонина в крови вызывает радость и сильный эмоциональный подъем - а именно это вам сейчас и требуется.

### 6. Выпьем!

Иногда мы чувствуем себя вымотанными, потому что в организме банально не хватает жидкости. Вода регулирует объем крови, влияя на



**ГРОМКОЕ ПЕНИЕ - ОТЛИЧНАЯ ВЕНТИЛЯЦИЯ ЛЕГКИХ. ОНО ОБЕСПЕЧИВАЕТ МОЗГ КИСЛОРОДОМ И БОДРИТ**

кровеное давление и частоту сердечных сокращений. При ее дефиците падает давление, слабеет пульс, а порой даже возникают головокружения. Хотите оставаться в тонусе несколько часов подряд? Забудьте пока о кофе и сладких напитках. Согласно некоторым исследованиям, сахар, растворенный в воде, по эффекту близок к кофеину: сначала бодрит, а через полчаса, наоборот, лишает энергии. Вместо чая и кофе рекомендуем какао и воду. Пейте на здоровье!

#### ПРИНЦИП РАБОТЫ

В какао содержатся биологически активные вещества, стимулирующие умственную деятельность. В частности, фенилэтиламин, который в медицине относят к антидепрессантам. Доказано, что он стимулирует зоны головного мозга, ответственные за настроение и эмоции.

### 7. Горячо-холодно

Да, мы о контрастном душе. Эффективность этой простейшей процедуры зависит от правильного выполнения. Первое - не подставляйте под душ голову, второе - не стремитесь к экстремальным перепадам температуры. Сначала в течение одной-двух минут постоите под теплой водой. Затем постепенно увеличивайте температуру до горячей (но ни в коем случае не обжигающей). Под горячими струями надо пробыть 30-60 секунд, затем на минуту включить прохладную (не ледяную!) воду. Одна процедура контрастного душа состоит из трех-пяти смен температурного режима и всегда заканчивается холодной водой. Потом обязательно нужно растереть кожу полотенцем до легкого покраснения.

#### ПРИНЦИП РАБОТЫ

Контрастный душ воздействует на самый большой орган нашего тела - кожу и отлично повышает местный и общий иммунитет. В капиллярах находится до 80% всего объема крови. Если по каким-то причинам они работают плохо, возникают застои: сердце и легкие недополучают кислород. Появляются вялость, апатия и, в результате, синдром хронической усталости. Контрастный душ, стимулирующий сосуды, - отличная профилактика застойных процессов.

### 8. Вдох-выдох

Избавиться от напряжения и усталости помогает метод «Стимулирующего дыхания» - он пришел в медицину из йоги. Закройте компьютер, отключите телефон на пять минут, откройте форточку и сядьте в удобную позу. Сделайте 10 вдохов-выдохов через нос. Дышите глубоко и одновременно быстро и шумно. Рот при этом должен быть плотно закрыт. Теперь подышите так: вдох через нос, медленный выдох через сложенные «трубочкой» губы. Затем снова 10 быстрых вдохов-выдохов.

#### ПРИНЦИП РАБОТЫ

Причина усталости может заключаться в банальном недостатке кислорода. Стимулирующее дыхание максимально насыщает организм кислородом, а заодно и помогает оттоку венозной крови, улучшая обмен веществ во всех тканях и органах.



## Опасен ли зоб?

**Зоб – это увеличение щитовидной железы, которую часто называют охранником здоровья. Она регулирует деятельность сердца, мозговую активность, мышечный тонус. Несмотря на свой мизерный размер и вес (около 20 грамм), щитовидка поистине является генератором жизненной энергии, которая направлена на работу всех систем и органов человека. Проблемы со щитовидкой чаще бывают у женщин в зрелом возрасте, но и для мужчин она достаточно актуальна.**

Сегодня гость нашей редакции – врач-эндокринолог Тбилисского лечебно-профилактического центра №3 **Ирина БЛУАШВИЛИ**. Она любезно согласилась ответить на интересующие читателей журнала вопросы.

**- Калбатано Ирина, как классифицируются заболевания щитовидной железы?**

По морфологии выделяют диффузный, узловой и смешанный (диффузно-узловой) зоб. Также зоб различают и по степени увеличения. Согласно классификации Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), можно выделить три типа: нулевая степень, первая степень и вторая степень. На первой стадии увеличения нет, на второй – зоб возможно пропальпировать, а на третьей – он не только нащупывается, но и виден невооруженным глазом.

Как правило, на первичных этапах больные могут не отмечать даже малейших проявлений зоба. Формирование данного недуга со временем провоцирует явное выпирание или вздутие шеи в передней ее части. Увеличенная эндокринная железа начинает также давить на трахею, нервные окончания и сосуды кровеносного типа. У пациента проявляются затруднение дыхания, приступы удушья, сложности при глотании пищи, головокружения, сильная тяжесть в области головы, быстро прогрессирующее изменение го-

лоса, сопровождающееся охриплостью. Кроме того, у представителей мужского пола на почве недостаточного соотношения йода в крови происходит снижение сексуального влечения, дестабилизация половой функции. Для женщин характерны такие изменения, как нарушение менструального цикла, которое, в свою очередь, оказывается катализатором бесплодия и выкидышей.

**- Каковы же причины появления зоба?**

Основной причиной, провоцирующей появление эндемического токсического зоба, являются дефицит йода в организме, плохая экология окружающей среды. Зоб может также формироваться при относительно малом употреблении продуктов. Речь идет о рыбе, фруктах и молоке.

Здесь хотелось бы сказать несколько слов о зобе у детей, потому что это наиболее часто встречающийся йододефицитный недуг. По данным исследований ВОЗ, в течение последних 10 лет частота появления зоба в детском возрасте увеличилась на 6 процентов. Это вызвано неправильным характером питания, неблагоприятной обстановкой в экологическом плане. В 30% случаев зоб в детском возрасте был диагностирован после 14 лет и далее. Появление зоба у детей задерживает не только интеллектуальное, но и физическое их развитие, вы-

зывает расстройство центральной нервной системы.

Должны знать, что в рамках диагностики зоба используются анализы крови и мочи лабораторного типа, особенно УЗИ, благодаря чему возможно точно установить форму развития недуга, например, диффузный, это или узловой зоб. В качестве дополнительной меры обследования специалисты прибегают к биопсии железы. Это дает возможность определить природу недуга. Так, он может быть доброкачественным или злокачественным. Наиболее частым проявлением нарушений является узловой зоб щитовидной железы.

**- Чем он выделяется?**

Узлы могут быть как злокачественными, склонными к росту и переходу в более опасную стадию, так и доброкачественными, почти неспособными причинить существенный вред организму человека. Несмотря на сложность и частую ложность в симптомах проявления болезней щитовидки, ультразвуковая диагностика – единственный способ выявить все узлы на ранней стадии их образования.

Узел может быть один, а может быть и несколько, разной плотности. Их размеры могут быть настолько незначительными, что при пальпации невозможно точно сказать, есть ли он вообще. Но бывает и так, что узловой зоб деформирует шею, сдавливая трахею, делает невозможным

нормальное дыхание. Это, к сожалению, признаки серьезных и крупных новообразований, требующих немедленной пункции для того, чтобы определить точный состав узлов.

Кстати, риск появления зоба с возрастом увеличивается. Это особенно касается женского пола. В силу природной эмоциональности их гормональный фон может отличаться нестабильностью, частые нарушения во время менструальных циклов также могут провоцировать сбой в работе щитовидки.

**- Как лечится узловой зоб щитовидки?**

Лечение его определяется только после получения результатов ультразвукового исследования и выводов биопсии. Если узловой зоб щитовидки совсем незначителен, то больному назначается регулярное наблюдение врача и прохождение УЗИ раз в квартал. При обнаружении более тяжелых патологий в развитии зоба, могут назначить операцию по удалению. Но такое бывает очень редко, поскольку заболевание редко переходит в раковую стадию. Эндокринологи стараются избегать таких крайних мер, чтобы не лишать наш организм мощного щита защиты от многих болезней. Ведь удаление щитовидной железы влечет тяжелые проблемы для всей эндокринной системы человека. Ко всему, после удаления щитовидки вам придется пить лекарства на протяжении всей жизни. Кроме того, не следует прекращать посещения специалиста, поскольку всегда будет сохраняться риск повторного появления узлов. Регулярное обследование и пристальное наблюдение за болезнью позволяют избежать многих проблем с вашим здоровьем.

**Интервью записал Роберт МЕГРЕЛИ.**



**Бытует мнение, что с наступлением менопаузы необходимость в половой жизни у женщины пропадает. Однако это не так!**

# ИНТИМНАЯ ЖИЗНЬ ПОСЛЕ КЛИМАКСА

**Д**оказано, что регулярный секс в зрелом возрасте снижает риск развития онкологии мочеполовой системы и продлевает жизнь.

## Польза от секса

Климакс - это естественный этап в жизни женщины, когда происходит гормональная перестройка всего организма. Часто он проявляется такими неприятными симптомами, как приливы жара, головные боли, скачки настроения, раздражительность, бессонница. Половая жизнь в этот непростой период также может быть проблематичной: из-за снижения выработки эстрогенов снижается либидо, появляется сухость слизистой влагалища, что вызывает дискомфорт при интимном контакте. Прежде очень чувствительные эрогенные зоны слабо реагируют на стимуляцию, а на достижение оргазма затрачивается гораздо больше времени. Оказывают влияние и психологические причины: женщина переживает, что с возрастом утратила былую привлекательность, ее тело перестало быть упругим и подтянутым, появились морщины.

Но все эти проблемы - не повод отказываться от удовольствия! Регулярный секс не только способствует комфортному душевному состоянию, но и продлевает молодость и даже защищает от ряда гинекологических заболеваний. Благодаря ему в крови повышается уровень серотонина и эндорфинов, улучшающих настроение и общее самочувствие женщины. В области малого таза усиливается кровообращение, предотвращая застойные явления, чреватые расширением вен. Увеличивается тонус мышц влагалища и матки, продлевается молодость тканей. Наконец, повышается самооценка и исчезает раздражительность.

## Нормализация гормонального фона

Проявления климакса, препятствующие нормальной половой жизни, можно сгладить или устранить полностью. Чтобы скорректировать гормональный фон, врач-гинеколог назначит специальную гормонозаместительную терапию (ГЗТ). Правильно подобранные препараты вернут в норму либидо, улучшат психологический настрой, притормозят процессы старения, а также снизят риск возникновения остеопороза и сердечно-сосудистых заболеваний - частых спутников менопаузы.

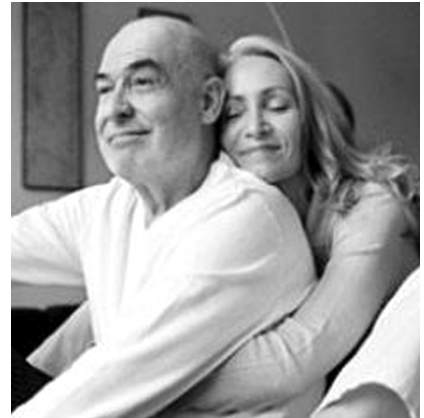
Если имеются противопоказания к ГЗТ, можно начать прием препаратов с фитоэстрогенами (гормонами растительного происхождения). По своему действию они близки к естественным эстрогенам и при регулярном приеме помогают минимизировать симптомы климакса.

Пополнить количество женских гормонов в организме можно также за счет продуктов питания, содержащих фитоэстрогены. К ним относятся тыквенное и кунжутное масла, семена льна, куркума, имбирь, бобовые, качественный заварной кофе, сыр тофу, сухофрукты, скумбрия, морепродукты и др.

✓ *Назначать себе гормоносодержащие препараты самостоятельно нельзя: это должен сделать врач с учетом состояния организма и противопоказаний.*

## На заметку

**Вероятность забеременеть во время менопаузы минимальна, но не равна нулю. Даже после прекращения менструации в течение 1,5-2,5 года в яичниках могут образовываться фолликулы, поэтому вероятность зачатия существует. Вот почему в этот период необходимо предохраняться. Лучшим считается барьерный метод - презервативы или спермицидные препараты.**



## Устранение дискомфорта

Менопауза негативно сказывается на некоторых функциях влагалища. Сокращается или почти полностью прекращается выделение естественной смазки, мягкие ткани и слизистые теряют эластичность. В результате, женщина во время полового контакта испытывает дискомфорт и даже боль. Проблема легко решается путем использования лубрикантов - искусственной смазки, она продается в аптеках.

Вернуть органам мочеполовой системы тонус поможет регулярная тренировка мышц влагалища - упражнения Кегеля, основой которых является попеременное сокращение и расслабление мышц промежности.

## Дополнительные меры

Помимо ГЗТ, врач может назначить симптоматические препараты для устранения неприятных симптомов менопаузы; антидепрессанты и сеансы психотерапии (при наличии депрессивного состояния), снотворные (при проблемах со сном), обезболивающие (при мигренях) и др.

Для поддержки организма будут полезны витаминно-минеральные комплексы, подобранные с учетом возраста, и регулярные кардионагрузки слабой или умеренной интенсивности (длительные прогулки бодрым шагом, бег трусцой, занятия на беговой дорожке или эллиптическом тренажере, велопрогулки или занятия на велотренажере, танцы, плавание). При необходимости показаны физиотерапевтические процедуры и лечебная физкультура, которая повышает тонус гладкой мускулатуры мочеполовой системы.

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



# ДЕТИ НЕПОГОДЫ

**Еще двадцать лет назад пунцовые щеки считались показателем здоровья ребенка, а сыпь по всему телу редко связывали с морозом на улице. Сегодня же у этого явления есть название – холодовая аллергия. И ВОЗ уверяет, что она далеко не безобидна.**

**Т**очно описать, что же такое «холодовая аллергия», не могут даже врачи. Одни называют ее псевдоаллергией, другие – атипичной реакцией организма на температурные изменения. Третьи утверждают, что это своего рода феномен: ведь специфического аллергена нет, есть только физическое воздействие – холод. И непонятно, почему мороз или холодный ветер (а иногда и просто стакан лимонада со льдом) вызывает у некоторых людей выброс гистамина в кровь.

Холодовая аллергия бывает наследственной (она диагностируется еще в младенчестве) и приобретенной (ей подвержены дети 6-7 лет и подростки старше 12 лет). Если с первой формой все понятно – она передается генетически и представляет собой тяжелое аутоиммунное нарушение – то что запускает развитие второй?

## Агент-провокатор

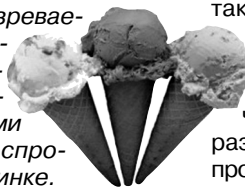
Есть предположение, что холодовая аллергия – это не самостоятельный диагноз, а симптом скрыто протекающего внутреннего заболевания. Спровоцировать ее может что угодно: вирусы гепатита, герпеса, ревматоидный артрит, пиелонефрит, тонзиллит, респираторные возбудители, различные глистные инвазии (чаще всего лямблиоз и острицы) и даже банальный кариес. Борьба с инфекциями – острыми и хроническими – истощает иммунную систему, она начинает сбоить, и в результате возникают нестандартные реакции, одна из которых – аллергия на холод.

## Формы и содержание

Выглядеть холодовая аллергия может по-разному. Чаще всего эти высыпания напоминают обычную крапивницу или аллергические волдыри. Сыпь появляется на открытых участках тела (лицо, руки) либо там, где мало жировых и потовых желез – икрах, коленях, бедрах и предплечьях.

Если кожа чувствительная, она не только просто краснеет и зудит, но и шелушится, а после волдырей иногда остаются синяки. Возможны и другие проявления. Например, **аллергический ринит**. Холодный воздух вызывает отек слизистой носа, появляются насморк, чихание, начинается першить в горле. Или **холодовой конъюнктивит**. В этом случае ребенок жалуется на жжение и резь в глазах, повышается чувствительность к яркому свету, возникает отек и слезоточивость. Все эти симптомы проходят практически сразу после возвращения в теплое помещение.

**ВАЖНО!** Если подозреваете у ребенка холодовую аллергию, будьте осторожны с мороженым и холодными напитками – могут спровоцировать отек Квинке.



## Все запутано

Иногда холодовая аллергия маскируется под другие заболевания. И наоборот. К примеру, ее легко перепутать с нейродермитом или атоническим дерматитом. Внешние проявления идентичны, разница лишь в провокаторе реакции.

Аллергию на шерсть, пух и мех животных тоже можно спутать с холодовой. Бывает, что ребенок, который носит меховую шапку или куртку-пуховик, регулярно возвращается с прогулки с насморком и сыпью. Для начала стоит попробовать сменить зимний гардероб. Реакции порой возникают даже на специальную детскую защитную косметику. Если отказ от меховой шапки или крема не дал результатов, идите к врачу. Диагностические аллерготесты помогут все прояснить.

**ВАЖНО!** Сухая морозная погода переносится холодными аллергиками гораздо легче, чем нулевая температура, помноженная на повышенную влажность и порывистый ветер.

## Лечить или нет?

Еще одна загадка холодовой аллергии – закономерность течения и неоднозначный прогноз. Известны случаи, когда болезнь проходила так же внезапно, как появлялась. Именно поэтому существует мнение, что ребенок просто «должен перерасти» проблему. Однако чаще встречается другой путь развития болезни: без лечения ее проявления набирают силу, приступы учащаются и случаются не только зимой, но и летом. Например, после купания в прохладном водоеме или порции мороженого.

Кроме того, существующая статистика утверждает, что в 11% случаев холодовая аллергия провоцирует развитие бронхиальной астмы. Для лечения этой сезонной проблемы используют те же лекарства, что и при обычных проявлениях аллер-

## Полезный рецепт

Раздражения, вызванные холодовой аллергией, успокаивает отвар из сосновых или еловых шишек. Их перемалывают в мясорубке, заливают водой и варят на медленном огне в течение 30 мин. Затем остужают, процеживают и протирают отваром раздраженную кожу два раза в день.



гии. Но препарат, дозировку и длительность приема может определить только врач. В качестве вспомогательных препаратов назначают средства, поддерживающие иммунитет, способствующие профилактике заболеваний желудочно-кишечного тракта, а также витаминно-минеральные комплексы с повышенным содержанием витаминов А, С, Е, РР.

### Тепличные условия

Профилактика проста. Поскольку главный виновник развития болезни - холод, именно его и надо избегать. Если диагноз подтвержден, зимой сократите время пребывания ребенка на улице. Следите за тем, чтобы минимум за час до выхода из дома он не умывался с мылом - все косметические средства для очищения разрушают защитную водно-жировую мантию кожи.

✓ За полчаса до прогулки все открытые участки тела смазывайте кремами, защищающими от холода

и ветра, на губы наносите гигиеническую помаду.

✓ Используйте только хлопковое нижнее белье. Синтетика и шерсть усиливают крапивницу.

Проявления холодовой аллергии уменьшают соки из свеклы и сельдерея. Пить их надо по 1 ч. л. 3 раза в день

✓ Плавание в бассейне и процедуры закаливания детям с холодовой аллергией категорически противопоказаны. Они могут привести даже к анафилактическому шоку, особенно в периоды обострений.



✓ Из рациона ребенка нужно исключить все, что может быть потенциальным аллергеном или раздражителем желудочно-кишечного тракта. Жареное заменить паровым, тушеным или запеченным, количество соли и сахара сократить. Цитрусовые, шоколад, различные кондитерские изделия на время лечения лучше полностью исключить.

## По тонкому льду

Самый распространенный на сегодня способ диагностики холодовой аллергии - проба со льдом. Небольшой кусочек льда помещают в герметичный полиэтиленовый пакет, прикладывают к предплечью на одну-две минуты, еще через 10 минут оценивают реакцию. У детей с повышенной чувствительностью к холоду она проявляется в течение 20 секунд. У других дает о себе знать не раньше, чем через полчаса.

Проба считается положительной, если на участке, к которому прикладывался лед в пакете, появилось покраснение со жжением и зудом.

### КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА

**ТАТЬЯНА УТКИНА,**  
врач-педиатр.

Холодовая аллергия - штука довольно коварная. Например, есть такое заболевание - синдром Рейно, при котором у ребенка сильно мерзнут руки и ноги (особенно кончики пальцев). Пытаясь согреться, он начинает растирать их, и на коже появляются следы, на первый взгляд практически неотличимые от сыпи.

В тепле кожа быстро возвращается в норму, и родители списывают все на холодовую аллергию. В реальности же синдром Рейно связан с чрезмерно высокой чувствительностью сосудов к холоду. В запущенных стадиях он приводит к серьезным проблемам с кровообращением и сердцем. Отличить болезнь от холодовой аллергии может только врач. Поэтому лучше не откладывать визит в поликлинику.

Юные модницы в подростковом возрасте могут иметь такой же размер ноги и рост, как и у взрослой женщины.

## Шпильки для девочек

Но их организм еще растет и развивается. Высокий каблук может сместить центр тяжести. Это быстро приводит к искривлению осанки, некрасивой походке и болям в спине. Может измениться и положение внутренних органов, отвечающих за деторождение. Дело в том, что, когда в пояснице формируется изгиб из-за ношения высоких каблуков, тазовый пояс развивается неправильно. Ухудшается кровоснабжение в органах малого таза. Это усложняет ситуацию во время беременности и родов. И еще, от высоких каблуков у девочек-подростков отекают ноги и появляется чувство сильной усталости. Как выбирать туфли для девочки?

✿ Ваша дочь должна чувствовать комфорт и не ощущать сдавленности в стопах. Туфли должны быть легкими, а подошва - не скользкой.

✿ Покупая высокие ботинки или сапоги, обращайтесь особое внимание на их «подъем»: нога в этом месте ни в коем случае не должна быть пережата или слишком плотно обтянута материалом отделки.

✿ Если вы все-таки покупаете туфли на каблуке, выберите максимально широкий и устойчивый каблук, а не шпильку.

✿ И, разумеется, правильно выберите размер. В идеале запас обуви должен составлять не больше и не меньше одного сантиметра.

**А. Чернова, ортопед,  
врач высшей категории.**



# Не хватает воздуха

**НЕЙРОЦИРКУЛЯТОРНАЯ ДИСТОНΙΑ НЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ, ОНА – ПРОЯВЛЕНИЕ БОЛЕЗНЕЙ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ.**

## Признаки нейроциркуляторной дистонии

Первый признак нейроциркуляторной дистонии - это состояние недостатка воздуха, трудности вдоха. Характерны тоскливые вздохи или психоэмоциональные расстройства в виде тревожности, беспокойства, раздражительности, а также нарушение сна, своеобразные боли в области сердца ноющего характера и слабой силы. Таким людям свойственна плохая переносимость душных помещений. Характерны частые вздохи и зевота, отмечаемые самим человеком или окружающими, холодные конечности (кисти рук, стопы), потливость кистей рук, нередко головные боли. Часто дыхательные нарушения сопровождаются болями в сердце, нарушениями сердечного ритма, чувством тревоги и страха, другими проявлениями вегетативной дисфункцией. Как правило, нейроциркуляторная дистония не является самостоятельным заболеванием, а является проявлением заболевания внутренних органов. Факторы, предрасполагающие к возникновению этого расстройства, - особенности личности и организма, гормональная перестройка (переходный возраст, беременность, лактация), переутомление, злоупотребление алкоголем, курение, эмоциональные стрессы, инфекции.

## Лечение лекарственными травами

✓ Возьмите по 2 части полыни, корня одуванчика, травы спорыша, 3 части корня дягиля, смешайте. 2 ст. ложки предварительно измельченного (в кофемолке или мясорубке) сбора залейте 1 л кипятка, доведите до кипения, кипятите на медленном огне 10 минут в закрытой посуде, слейте вместе с травой в термос, настаивайте ночь. Принимайте в течение дня по 100-150 мл за 30 минут до еды. Основную дозу (не менее 100 мл) необходимо принять утром. Для улучшения вкуса можно добавить мед, сахар, варенье. Курс лечения - 3-4 месяца. После чего можно перейти на профилактический прием весной и осенью по два месяца.

✓ Возьмите по 2 части травы тысячелистника, горца почечуйного, спорыша, смешайте, измельчите, залейте 1 л кипятка и держите на медленном огне 10 минут, после слейте в термос, настаивайте ночь. Принимайте в течение дня по 100-150 мл за 30 минут до еды. Основную дозу (не менее 100 мл) необходимо принять утром. Для улучшения вкуса можно добавить мед, сахар, варенье. Курс лечения - 3-4 месяца.

✓ Смешайте по 2 части корня левзеи, травы зверобоя, корней мордовника и валерианы. Залейте 1 л кипятка, поставьте на медленный огонь, кипятите 10-15 минут под крышкой. Слейте в термос, настаивайте ночь. Принимайте в течение дня по 100 мл за 30 минут до еды. Курс лечения - 3-4 месяца.

✓ Возьмите 2 части почек березы, травы вероники, 1/3 корня девясила и 1 часть плодов шиповника. Смешайте, измельчите сбор в мясорубке, залейте 1 л кипятка, поставьте на медленный огонь, кипятите 10-15 минут под крышкой. Слейте в термос, настаивайте ночь. Принимайте в течение дня по 100-150 мл за 30 минут до еды. Курс лечения - 3-4 месяца.

✓ Для детей рекомендуют готовить настои и отвары в следующейточной дозе сухого лекарственного сбора: до 1 года - 1/2-1 чайн. ложка, от 1 до 3 лет - 1 чайн. ложка, от 3 до 6 лет - 1 десертная ложка, от 6 до 10 лет - 1 ст. ложка, старше 10 лет и взрослым - 2 ст. ложки сбора.

Сборы трав могут применяться в сочетании с другими лекарствами. Улучшение при фитотерапии наступит

## Метод Кнейппа

**Плоды можжевельника обыкновенного съедайте, начиная с одной ягоды в сутки, ежедневно увеличивая на 1 ягоду, пока не дойдете до 12, после чего уменьшите опять до одной.**

пает через 2-3 недели регулярного приема трав. Перед тем как принимать тот или иной сбор, желательно проконсультироваться с врачом. Наряду со сборами можно применять настойку женьшеня, пантокрин и его аналоги, мумие.

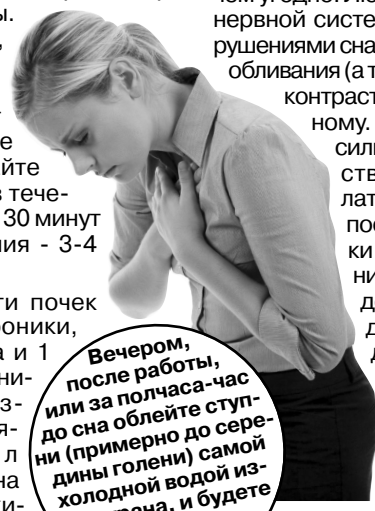
## Полезны закаливания и занятия спортом

Помимо фитотерапии в комплекс лечения нейроциркуляторной дистонии входят закаливания и занятия спортом. Кстати, о закаливании. Можете начать с обливания ног. Вечером, после работы, или за полчаса-час до сна надо облить ступни (примерно до середины голени) самой холодной водой из-под крана. Можно воспользоваться душем или ковшом - чем угодно. Люди с легковозбудимой нервной системой, страдающие нарушениями сна, реагируют на поздние обливания (а также на босохождение, контрастный душ и т.п.) по-разному. В некоторых случаях сильные вечерние воздействия бывают нежелательны, но очень часто после холодной встряски страдающие бессонницей засыпают как младенцы. Через неделю-другую обливания будут доставлять подлинное наслаждение, человек почувствует, что таким путем он сбрасывает усталость, взвинченность, в некотором роде возрождается.

Время не ограничено: 5, 10 секунд, 1 минута - смотрите по ощущениям.

Очень полезно хотя бы раз в день, а лучше дважды, утром и вечером, пройтись, пробежаться босиком по земле. И летом, и зимой, и в межсезонье, в любую погоду - круглый год. Обычно можно начинать без специальной подготовки (хотя зимой перед этим желательно все же две-три недели обливать ноги холодной водой, походив предварительно босиком по полу). Летом можно гулять сколько хочется. Зимой для начала лучше только наступить на снег и тут же вернуться. Затем постепенно увеличивать время, руководствуясь своими ощущениями. К концу первой зимы желательно довести его до 2-5 минут. При сильном морозе лучше ходить или бегать, так как если стоять на месте, можно обморозиться. По возвращении ноги моют только холодной водой.

**А. Коршунова, фитотерапевт.**



**Вечером, после работы, или за полчаса-час до сна облейте ступни (примерно до середины голени) самой холодной водой из-под крана, и будете спать как младенец.**

## ПОСЛУШАЙТЕ БИЕНИЕ СЕРДЦА

**1. Аритмия - распространенное заболевание.** От остановки сердца, вызванной аритмией, каждый год погибает не менее 250 тысяч человек.

**2. Что делать при остановке сердца у человека?** Человека удастся вернуть к жизни, если его привезут в клинику в течение 5-7 минут после клинической смерти и начнут проводить реанимационные мероприятия: сделают искусственное дыхание и массаж сердца еще до поступления в больницу. Но, если прошло более десяти минут после остановки сердца, то необратимо по-

вреждается кора головного мозга, и человека спасти уже нельзя. В США умудряются вернуть к жизни 5-7% людей, перенесших остановку сердца, а у нас - только 0,001%.

В чем причина? В США и Европе в аэропортах и крупных магазинах через каждые 100 метров можно увидеть дефибрилляторы, снабженные доступными инструкциями о том, как произвести разряд и провести реанимационные мероприятия. У нас этого нет.

**3. Смерть при остановке сердца можно предотвратить.** Сейчас сердечникам имплантируют специ-

альные устройства, называемые кардиовертеры-дефибрилляторы, которые сами восстанавливают нормальный ритм сердца человека при серьезном сбое.

**4. Аритмия излечима.** На сегодняшний день в 95% случаев врачи находят причину аритмии и устраняют ее. Раньше пациенту грозила серьезная операция на открытом сердце, а последние 10 лет применяется очень щадящая технология, которая позволяет излечить почти все виды аритмий.

**И. Лозовой, кардиолог, врач высшей категории.**

### На каждый день

✓ Чтобы привести в порядок кровеносную систему и очистить сосуды, выложите в большой термос 2 стакана меда, 1 стакан толченого укропного семени и 2 ст. ложки молотого корня валерианы. Залейте кипятком так, чтобы общий объем был не менее 2 л - это на курс лечения. Настаивайте сутки, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке за полчаса до еды.



✓ Простая мазь для больных суставов. Разогрейте на водяной бане 4 ст. ложки топленого свиного жира и смешайте с 2 ст. ложками меда. Энергично втирайте мазь в суставы. Ее также можно использовать при болезнях вен.

✓ Майоран поможет при воспалении лимфатических узлов. Компрессы из свежей травы майорана прикладывают к опухшим местам. Из сушеного майорана готовят масло. Для этого 50 г травы заливают оливковым маслом и настаивают 10 дней.

**Это древнее лекарственное растение. Гиппократ использовал его как кровоостанавливающее.**

## Спорыш

При желудочно-кишечных болезнях, хроническом воспалении мочевого пузыря и желчнокаменной болезни используют сбор: по 1/2 ст. ложки травы спорыша, зверобоя, душицы, травы с корнем цикория, травы чистотела, цветков бессмертника, ромашки, календулы смешивают. Заливают 3 ст. ложки смеси 3 стаканами кипятка, варят 15 минут, настаивают 30 минут и процеживают. Отвар надо пить теплым по 1/2 стакана 3 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения 1-2 месяца.

✿ При геморрое: 2 ст. ложки травы залейте стаканом

горячей, кипяченой воды, прикройте посуду крышкой и настаивайте на водяной бане 15 минут, охладите и процедите. Полученный отвар разбавьте кипяченой водой до первоначального объема. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой. Или траву спорыша обдайте кипятком и приложите к шишкам.

✿ При мочекаменной болезни и камнях в мочевом пузыре поможет настой: 1 ст. ложку травы спорыша залейте стаканом кипятка, дайте настояться, процедите, пейте по 2 ст. ложки 3 раза в день до еды.

## Рецепты народной медицины

### Багульник

#### при глаукоме

Важно следить за внутриглазным давлением. Снизить его поможет трава багульника болотного. Залейте 2 чайн. ложки сырья 300 мл кипятка. После того как настой остынет, 4-6 раз в сутки делайте примочки на глаза по 20 минут. По капле 3 раза в день закапывайте в каждый глаз. Обычно подобное лечение занимает 6 месяцев, затем надо сделать 2-недельный перерыв и повторить лечение.



### Цикорий

#### от нейродермита

Залейте 2 ст. ложки сухих измельченных корней и травы цикория обыкновенного 1 стаканом горячей воды, кипятите 30 минут, охлаждайте отвар в течение 10 минут. Процедите, отожмите и доведите объем до исходного. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

### Целебный горчичник

#### от радикулита

Смешайте в равных частях мед, подсолнечное масло и настойку прополиса (продается в аптеке). Этой массой смажьте горчичник, приложите к больному месту, утеплите. Если с первого раза не поможет, повторите процедуру.

## Кока-кола растворяет камни

**О том, что кока-кола вредна, знают все. И зубная эмаль страдает, и калорий слишком много, и разной «химии» намешано немерено.**

Но недавно исследователи пришли к выводу, что этот напиток может быть и лекарством, а именно: кока-кола способствует исчезновению желудочно-кишечных камней, плотных образований из волос или растительных волокон. Они возникают после хирургических операций или вследствие нарушения пище-

варения и могут серьезно затруднять прохождение пищи через желудок и кишечник. У каждого второго больного камни растворились благодаря только кока-коле, и только в запущенных случаях пришлось прибегнуть к хирургической операции.





**Проблемы со щитовидной железой могут возникнуть в любом возрасте. Что нужно знать, чтобы вовремя их обнаружить и начать лечение?**

## ЩИТОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА РАБОТАЕТ БЕЗ СБОЕВ!

### Чем именно “болеет” щитовидка?

При нехватке гормонов щитовидной железы начинается гипотиреоз, а при чрезмерной их выработке - гипертиреоз. Оба этих состояния нарушают обмен веществ. Причины их возникновения много - от наследственного фактора до приема некоторых лекарств. Наиболее часто встречается гипотиреоз, вызванный дефицитом йода в организме.

В пищевых продуктах йод содержится в относительно небольших количествах, поэтому, даже при сбалансированном питании можно заработать йододефицит. Поэтому большинство людей нуждается в дополнительных источниках йода, таких как йодированная соль.

Впрочем, йододефицит может быть связан и с другими причинами: например, глистной инвазией, избытком кальция, недостаточным потреблением витамина А.

### Как выявить нехватку йода?

Смочите ватный тампон в спиртовой настойке йода и проведите им по запястью.

✓ Если пятно начало светлеть, но не исчезло через 24 часа, дефицита йода у вас нет.

✓ Пятно почти или полностью исчезло за 18-24 часа - имеется небольшой дефицит, но опасности он не представляет. Достаточно перейти с обычной соли на йодированную и скорректировать рацион: употреблять больше запеченного картофеля, клюквы, чернослива, трески, консервированного тунца. Также будут

полезны сушеные водоросли, индейка, молоко, вареные яйца, йогурты, бананы, клубника.

✓ Пятно исчезло менее чем за 18 часов - есть серьезный йододефицит, как можно скорее обратитесь к врачу.

### Йодированная и морская соль: какая лучше?

Вопреки общепринятому мнению о полезности морской соли, по сравнению с йодированной, в первой йода мало. Более того, при термической обработке он разрушается. Поэтому, в качестве источника йода лучше использовать йодированную соль - она более стабильна при нагревании. Что немаловажно, передозировку йодированной соли получить практически невозможно: для этого нужно съесть более 50 г.

### Может ли быть передозировка йода?

Такое вполне возможно. Например, если использовать спиртовую настойку йода или раствор Люголя для «лечения» йододефицита. Бесконтрольный прием йодсодержащих биодобавок и витаминов также может вызвать передозировку - перед приемом обязательно проконсультируйтесь с врачом.

### “Ком в горле” - это проблемы со щитовидкой?

Если на передней части шеи нет никаких образований, повода для беспокойства нет: скорее всего, ощущение «кома» вызвано эмоциональными переживаниями.

### Помогают ли бусы из янтаря?

До сих пор в народе живет убеждение, что бусы из необработанного янтаря помогают вылечить щитовидку. Однако научного подтверждения этому до сих пор не найдено.

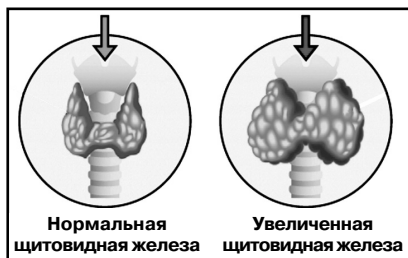
**М**аленькая «бабочка», расположенная на передней стороне шеи, является частью эндокринной системы и вырабатывает биологически активные вещества - гормоны, задающие тон всему организму. Они влияют на наши умственные способности, сон и аппетит, физическую активность, вес тела, прочность костной ткани, работу внутренних органов, иммунитет и даже на процессы старения. Сбой в ее работе может вызвать множество проблем со здоровьем - от ожирения до болезни сердца.

### Какие симптомы должны насторожить?




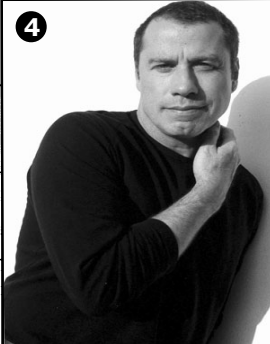
О проблемах с железой могут говорить: потеря веса при хорошем аппетите (или, наоборот, набор веса при отсутствии аппетита), учащенное сердцебиение, беспричинные смены настроения, постоянная усталость, быстрая утомляемость, ощущение внутренней дрожи, ломкость ногтей и сухость кожи, длительное повышение температуры тела до субфебрильных значений.

Все они неспецифичны: их может давать даже банальное переутомление, поэтому люди не спешат к врачу. Между тем при обследовании часто выявляются узлы на щитовидной железе. Вот почему указанные симптомы нельзя игнорировать - лучше перестраховаться и пройти обследование.

Если человека выводит из себя даже пустяк, это веский повод бить тревогу. Ярость, вызванная совершенно обыденными вещами (пропущенный звонок, забытый дома телефон и пр.), и немотивированная вспыльчивость, как правило, сигнализируют о том, что со щитовидкой не все в порядке.



# Отдыхай!

Одно из толковых событий					Интернет-портал	☺ ☺ ☺ Составила список дел, которые мне необходимо сделать в связи с предстоящим Новым годом. Перечитала и возник у меня вопрос: А Новый год - точно праздник?				
Искривление позвоночника	Роль  1	"Калитка" Шляуза	Этническая группа в Карелии					2	"Поднимите мне ..."	
		Движок глоссе́ра	Цитадель, твердыня		Дипломатический ранг					
		Книга догм ислама						Зимняя "роса"	Самый первый ледокол	
	Лечебное питье	Руководитель группы "На-На"	Одноразовая обувь							
			Искусство 1		Горные "слезы"			Имя  2		
	Речная петля	Тесьма с кистями								
			Актер, сыгравший Шпака							
4	Жест перед туманом	Родина голубоглазых кошек			Хрящик внутри колени					
			0,31 л в старину		Лоб (устар.)	Карманный ПК		Валюта Кореи	Пунктуационная дуга	
	Приток Иртыша	"Ваше ...", сказанное принцу							Суд Линча	
	3 			Патронташ кавалериста	Сограждане Дяди Сэма	Пушной вальщик деревьев				
			Тройной кислород							
							3			
					Хоровой зачин	Пиратский схран		4 		
	Улица чекистов в Москве	Емкость для бензина в авто	Физик, изучающий спектр							
	Луговая кашка					Метафора, гипербала				
☺ ☺ ☺ Уважаемые, коллеги! Фразу ген. директора, разосланную вам в чате: "С Новым годом, собаки!", следует читать без запятой.										
				Доля в экспорте продукции		Послеобеденная истома				



### ДЖУДИ ДЕНЧ - НАСТОЯЩАЯ КОРОЛЕВА

**14 декабря в прокат вышел фильм “Виктория и Абдул”, главную роль в котором сыграла блистательная Джуди Денч. Особы голубых кровей - ее главный профиль, и в новой картине Денч уже в третий раз за кинокарьеру играет королеву - на этот раз “бабушку Европы” Викторию, которая на закате правления оказалась в центре скандала.**

**Д**жуди Денч 82 года, и кажется, что в третьем акте жизнь для нее только начинается. Актриса недавно освоила iPad и iTunes, увлеклась аудиокнигами. В интервью прессе она открыто говорит о том, что в ее отношениях хватает и страсти, и романтики: заботливый бойфренд Дэвид Миллс, с которым Денч, нежно держась за руки, ходит на все премьеры, тому доказательство. И самое главное - сама Джуди продолжает сниматься в нескольких фильмах в год. Не-

смотря на то, что из-за проблем со здоровьем актриса начала терять зрение, она не собирается покидать кино. “Просто теперь сценарии для меня читают мой агент или дочка”, - говорит она.

В новом фильме Стивена Фрирза “Виктория и Абдул” Джуди играет пожилую королеву Викторию, которая, вопреки осуждению подданных и детей, начинает близко общаться с молодым придворным из Индии Абдулом Каримом.

Индиец-мусульманин Карим при-

ехал в Великобританию в 1887 году прислуживать на золотом юбилее королевы Виктории и остался при дворе до самой ее смерти. Он обучал королеву урду, готовил для нее карри и был одним из немногих, кто был допущен в резиденцию на острове Уайт. Против этих отношений выступал весь двор и сын Виктории, будущий король Эдуард VII: после смерти матери он велел сжечь всю корреспонденцию Виктории и Абдула. Нетронутыми остались лишь дневники, которые королева вела на урду. Про них узнали в 2003 году, и они легли в основу книги “Виктория и Абдул: Реальная история приближенного королевы”, по которой и снят фильм.

Для Денч эта картина имеет особое значение: 20 лет назад актриса уже играла Викторию в фильме “Ее величество миссис Браун”. Тогда в центре сюжета были еще одни “слишком близкие” отношения королевы с придворным Джоном Брауном.

«Стивен поначалу даже боялся звать меня в свою картину, думал, что я скажу ему: ну все, один раз я сыграла Викторию и basta! - смеется Джуди. - Но меня так захватила эта история про Абдула, что я согласилась.»

**- Джуди, как вы отреагировали, когда узнали об отношениях между Викторией и Абдулом?**

- Конечно, я удивилась, но и очень обрадовалась за Викторию. Представьте себе, ей уже много лет, у нее выверенное до секунды расписание: чай с одним посланцем в четыре тридцать, разговор с другим посланцем в четыре сорок пять... И в этом замкнутом мире, из которого ей никак не вырваться, она находит нечто светлое: того, с кем можно просто поболтать. Ведь вы же знаете, что королева рано овдовела: когда умер ее муж Альберт, ей было всего 42 года. И после этого она могла доверять разве что своему другу, придворному Джону Брауну, но вскоре потеряла и его. С детьми она никогда близко не общалась: те были не особенно рады долговременному правлению матери. И потому 24-летний Абдул стал для нее кем-то вроде сына и родственной души.

**- Ходит много слухов о том, что Виктория и Абдул были слишком близки. А как бы вы описали то, что между ними происходило?**

- Я думаю, что эти двое испытывали друг к другу безусловное уважение. Был в их общении и просветительский момент: королеве очень хотелось выучить Коран и урду, и Абдул, который был мусульманином, учил ее писать и разговаривать на новом языке. А еще, если вы посмотрите на сыгравшего Абдула актера Али Фазала, то поймете, что с ним рядом в принципе было приятно находиться. (Смеется.)

**- Как вам работалось с Али?**



- Он - как молодой Джонни Депп, только лучше. (Смеется.) Такой красавец и очень высокий! А еще Али вежливый и умный, у него отличное чувство юмора. На съемках мы постоянно смеялись над его шутками. Ну как в него не влюбиться? А ведь в одной из сцен он даже целует моей героине ноги. Боже мой!

**- Фильм снимали в резиденции Виктории - Осборн-хаусе на острове Уайт. Почувствовали себя настоящей королевой во время съемок?**

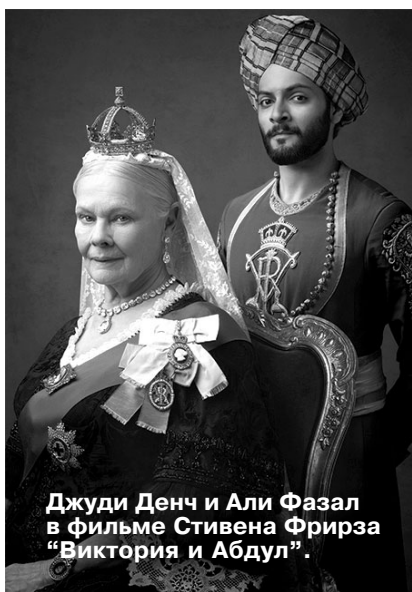
- Скорее, я ощутила присутствие настоящей Виктории. Когда ты сидишь за письменным столом, за которым она не раз работала, то словно физически чувствуешь, что с ее правления прошло не так много времени. А потом видишь в окне деревья, которым больше 100 лет, и понимаешь - вот оно, вот настоящее постоянство. Они стояли при Виктории и растут до сих пор. В общем, на острове Уайт замечательно!

**- Вы уже давно можете позволить себе сниматься только в тех фильмах, которые вам нравятся. Как выбираете роли сегодня?**

- Все зависит от того, с кем мне нужно работать и как сильно новый проект будет отличаться от предыдущего. Иногда на мое решение влияют родные. Например, главу МИ-6 М в фильмах о Джеймсе Бонде я сыграла из-за мужа (Джуди 30 лет прожила в браке с актером Майклом Уильямсом и родила от него дочь, он умер в 2001 году. - Ред.). Майкл упросил меня сняться в "Золотом глазе", потому что хотел похвастаться друзьям, что живет с девушкой Бонда. В итоге, я сыграла в восьми фильмах серии, и теперь друзья моего внука хвастаются, что они знают настоящую М. А я говорю им: "Да, это я. Будете шалить, уп-



После смерти мужа, актера Майкла Уильямса, Джуди долгое время была одна, но в 2010 году ее сосед и основатель Британского центра дикой природы Дэвид Миллс пригласил ее на открытие вольера с белками, и она не смогла ему отказать. С тех пор Дэвид носит звание "парня" Джуди Денч. "Мы просто вместе, и о свадьбе даже не думаем, мы слишком стары для этого", — говорит актриса. На фото - Дэвид и Джуди на премьере в Лондоне, ноябрь 2017 года



**Джуди Денч и Али Фазал в фильме Стивена Фрирза "Виктория и Абдул".**

рячу вас в подвалы МИ-6". Но некоторые фильмы я выбираю не ради родных и веселья: иногда меня просто зовут сниматься друзья. Например, так мой коллега Кеннет Брана пригласил меня на съемки своего фильма "Убийство в Восточном экспрессе".

**- И вы сразу сказали ему "да"?**

- Конечно! Это же Кеннет, мы работали вместе девять раз! И все, что мне надо было делать в фильме, это сидеть, изображать русскую княгину, поглаживать двух собачек и носить много драгоценностей. Когда Кен озвучил список этих "обязанностей", я подумала: "Ну, с этим я справлюсь". (Смеется.) К тому же, в этом фильме был уже настоящий Джонни Депп, что тоже неплохо.

**- Вы смотрите фильмы со своим участием?**

- Редко. Я даже не видела последнего "Бонда". И это осознанный выбор. В кино, в отличие от театра,

ты не можешь ничего изменить. Это на сцене режиссер говорит: "Что-то ты на спектакле была не очень", и на следующий день я могу исправиться. С кино этот трюк не работает. Поэтому я всегда смотрела свои фильмы через много лет после их выхода: я просто забывала все, что было на съемках, и наслаждалась фильмом как обычный зритель. Правда, в последнее время я перестала делать и это.

**- Почему?**

- Я стала хуже видеть. А еще я довольно болезненно реагирую на свое изображение на экране. С возрастом пропасть между тем, какой ты себя видишь, и тем, какая ты на самом деле, все больше. Мне, например, кажется, что я все та же тонкая, звонкая девушка лет 40. (Смеется.) И знаете, я решила, пусть лучше я останусь в своем представлении этой девушкой. На такую Джуди Денч я согласна.



**На прощание Анна Ивановна протянула мне луковицу тюльпана со словами: «Посадишь в горшок - будет у тебя неожиданная радость зимой».**

# В ЧУДЕСА ГЛАВНОЕ ВЕРИТЬ!

**Считается, что чудеса случаются тогда, когда о них просишь и ждешь. Но порой они приходят в нашу жизнь внезапно, без предупреждения.**

**М**оя волшебная рождественская история началась в сентябре. В тот памятный день я проснулась без настроения - накануне проводила мужа в командировку, и мне было одиноко. Решила прогуляться до супермаркета, чтобы купить себе что-нибудь вкусненькое на ужин.

Пока стояла возле прилавка с фруктами и размышляла, хочу ананас или не хочу, мимо прошла бабушка. Она остановилась около ящика с картошкой и стала выбирать клубни покрупнее. Я обратила внимание, что в ее корзинке лежала только пачка самой дешевой овсянки. Бабушка выбрала две картофелины и направилась в сторону кассы. У меня сжалось сердце - набор продуктов у нее получился довольно скудным.

Я быстро пробежалась по магазину, набросав в корзину продукты - колбасы, макароны, печенье, чай, конфеты, яблоки... Расплатилась на кассе и выбежала на улицу. Бабушка не успела далеко уйти, я легко ее догнала и попросила принять от меня небольшой гостинец - пакет с продуктами. Честно говоря, немного опасалась, как будет воспринят мой жест, но напрасно. Бабушка стала горячо благодарить, чуть не расплакалась. У меня и у самой глаза были на мокром месте.

Пакет оказался слишком тяжелым, и я предложила бабушке донести его до дома. По дороге мы с ней познакомились и разговорились. Анна Ивановна пригласила меня на чай, а я не смогла ей отказать - одинокой пенсионерке

так хотелось пообщаться. Мы посидели с ней пару часов, поговорили за жизнь, а на прощание она открыла холодильник, достала с нижней полки странного вида луковицу и протянула мне со словами: «Посадишь в горшок, порадуешься зимой». Я попыталась отказать от презента, но моя новая знакомая не стала слушать возражений. Засунула луковицу в мою сумку и подробно объяснила, как и что делать. Луковица оказалась будущим тюльпаном.

Я не специалист по комнатным растениям, дома на окне у меня стоит обычная герань, да неприхотливые фиалки время от времени радуют цветением. Но раз уж получила драгоценную луковицу в подарок, пришлось постараться - сделала все, как научила Анна Ивановна.

Накануне Нового года, выйдя на лоджию, я вспомнила о горшке с луковкой, который дожидался своего часа в прохладе. Занесла горшок в квартиру, оставила на подоконнике, стала поливать и наблюдать. Недели две ничего не происходило, а потом из земли появился маленький зеленый росток. Я обрадовалась, но вскоре о цветке забыла, предновогодние хлопоты захватили меня с головой.

Это был первый в моей жизни Новый год, который я встречала без удовольствия. Все праздничные дни чувствовала недомогание, непонятную усталость и слабость, постоянно хотелось спать. Муж настаивал на визите к врачу, но я решила, что сделаю это поз-

же. А через неделю после Нового года, 7 января, я проснулась с каким-то странным ощущением, даже не знаю, как его описать. Встала с постели, умылась, подошла к окну и... ахнула. На подоконнике зацвел алый тюльпан. Живо, настоящий, с тонким и нежным ароматом неувеливаемого счастья. Я осторожно понюхала прелестный цветок и вдруг почувствовала головокружение. А потом звон в ушах, и меня накрыла темнота...

Очнувшись от резкого запаха нашатыря. Рядом стоял взволнованный муж, а врач скорой помощи убирал в саквож стетоскоп и улыбался. Он успокаивающе похлопал меня по руке и посоветовал, не откладывая, обратиться к гинекологу. Напуганный муж на следующий же день повез меня в женскую консультацию, но я уже и без медиков поняла, что со мной - просто почувствовала. А когда гинеколог подтвердил мою беременность, я долго рыдала от счастья и не могла успокоиться. Мне было тридцать пять лет, и мы с мужем долгие годы страстно мечтали о ребенке. Конечно сдавали анализы, ходили на консультации, лечились и молились. Но ничего не происходило. И вот теперь, когда после очередного неудачного ЭКО мы похоронили последнюю надежду и смирились, случилось чудо. Настоящее рождественское чудо!

В положенный срок я родила девочку. Муж предлагал назвать дочку Марией, в честь Богоматери, ведь о беременности мы узнали в Рождество. Но я уговорила его дать малышке другое имя - Анна.

С того памятного Рождества прошло шесть лет. Все эти годы я не забывала Анну Ивановну, навещала ее, помогала. Не раз спрашивала у нее, неспроста ли она дала мне тогда луковицу, знала ли, что она особенная. Старушка всегда улыбалась и отмахивалась или скуповато говорила: «Знаешь, Катенька, в чудеса главное - верить, и тогда они будут видаться тебе повсюду».

До сих пор Анна Ивановна радуется нашим визитам - теперь я прихожу уже с дочкой и с мужем. Говорит, что мы стали ей родными. Она очень привязалась к своей маленькой тезке и с удовольствием балует ее вкуснейшей выпечкой. А для меня она каждую осень выбирает из своих запасов лучшую луковицу тюльпана, и каждую зиму на моем окне расцветает весенний цветок - это стало доброй традицией.

Наверное, скептики скажут, что чудес на свете не бывает и моя нечаянная беременность - результат долгого лечения. Но мне хочется верить в чудо, которое может произойти с любым человеком, даже когда его совсем не ждешь.

**Екатерина Бывалова.**

**Новый год и Рождество - время, когда каждая из нас ждет чуда. Но что, если оно будет не таким, как мы мечтали? Чтобы подобного не случилось, необходимо загадывать желания осознанно.**

**В**первые о том, что существует особая техника претворения в жизнь самых заветных желаний, я узнала лет десять назад из какого-то американского фильма. Главная героиня, посещая тренинги психологической перезагрузки, училась визуализировать свои мечты. Она вырезала из гляцевых журналов картинки о красивой жизни и клеила их на лист бумаги вокруг своей фотографии.

## ГЛАВНОЕ - ЗАХОТЕТЬ!

Я вдохновилась примером американской героини и вознаменилась в ближайшее время заняться визуализацией. Но, как это часто бывает, времени у меня постоянно не находилось. В итоге, идея осела где-то в глубине подсознания невидимой галочкой «сделать когда-нибудь».

Наверное, я так никогда бы и не составила для себя карту желаний, если бы однажды не оказалась на предновогоднем девичнике, где хозяйка вечера ждала своих подружек во всеоружии. На этот раз стол ломился не от закусок и сложных праздничных блюд. На нем стопками лежали «полуфабрикаты» нашего будущего счастья. Журналы, вырванные листы из каталогов, просто нарезанные картинки. Рядом находились ножницы, клей, фломастеры и стопка чистых листов формата А3. И наши фотографии!

Хозяйка вечера сразу успокоила: символов достатка - машин, золотых слитков, кубков и медалей, красивых домов на зеленых лужайках и белых яхт в синих морях - точно хватит на всех присутствующих. Мы с девочками с азартом нахватили разных картинок и... зависли, не зная, что делать дальше. Хорошо, что у нас была руководитель кружка волшебной аппликации!

## РАБОТА С СЕКТОРАМИ

**Первое**, что мы сделали под чутким руководством подружки, - наклеили свою фотографию в центр листа для рисования.

**Второй шаг.** Теперь следовало взять красный фломастер и написать над фотографией что-то вроде: «У меня все хорошо, а будет еще лучше!» Все сектора должны были располагаться вокруг фотографии и идти по часовой стрелке. Начать



# КАК Я ДЕЛАЛА КАРТУ ЖЕЛАНИЙ

следовало с сектора славы, успеха и признания. Прямо над своим фото, в верхней зоне, я наклеила золотой кубок, на котором написала фломастером, за что мне его вручили! В моем случае это была надпись «За успешное снижение веса!»

**Третий шаг** - заполнение сектора отношений. Он шел следующим по часовой стрелке. Наши одинокие подружки сюда вклеивали свадебные фотографии из журналов, а я - романтическое фото влюбленной пары. После многих лет брака хотелось подъема в отношениях и оживления чувств. Для надежности я подписала сверху: «Мой муж мне верен, всегда заботлив и хорошо обеспечивает семью».

**Четвертый шаг** - дети. Поскольку у меня уже был ребенок, то я смело вклеила сюда счастливого малыша и подписала, что сын мой счастлив и здоров, а также подтянул алгебру на четверку.

**Пятый шаг** - заполнение зоны отдыха и путешествий. Я без всякого стеснения вклеила несколько картинок: вот счастливая пара нежится на яхте в синем океане, вот отель, стоящий ровно на берегу моря в окружении тропических растений. Вот - красивый, обустроенный дом в деревне.

**Шестой шаг** - сектор прямо под моей фотографией. Это зона карьеры и профессиональных достижений. Сюда я вклеила бизнесвумен, которая уверенно поднимается по карьерной лестнице. И написала свой график работы: мне бы хотелось иметь один свободный от офиса день на неделе, не теряя при этом зарплаты.

**Бойтесь своих желаний.**

**Они имеют обыкновение сбываться.**

**Седьмой шаг** - заполнение зоны образования, знаний и самореализации. Я вписала сюда курсы, которые давно хотела посетить, но не имела возможности сама их оплатить. На картинке была грамота.

**Восьмой шаг** был посвящен здоровью и домашнему очагу. Сюда я вклеила новую кухню и спортивных, радостных людей.

Оставался **последний шаг** - работа с зоной, отвечающей за богатство, деньги, достаток. Я не стала клеить сюда машину и слитки золота, хотя можно было. Просто расположила огромную пачку пяти тысячных купюр как символ моего ежемесячного дохода. Итак, моя карта была готова! Теперь осталось довести ее до дома и повесить туда, где она всегда будет перед глазами, но скрыта от посторонних. Я разместила ее на внутренней дверце платяного шкафа.

## КАКОВЫ РЕЗУЛЬТАТЫ?

Прошел почти год. Половина моих желаний сбылась, часть из них - в процессе. Мы съездили с мужем в отпуск и жили в таком же отеле, как на картинке в моей карте. Я смогла регулярно заниматься спортом, навела чистоту в квартире, посетила курсы, о которых мечтала, за счет работодателя получила один нерабочий день на неделе (для самостоятельной работы вне офиса). Но несколько желаний все же пока остались мечтами. Возможно, я их неправильно сформулировала. А может быть, дело в том, что для лучшего результата карту надо было клеить в полнолуние и в одиночестве. Я учла все эти нюансы и намерена в следующий Новый год сделать новую карту еще более продуманных желаний.

**Виктория Романова.**



# ДЫХАНИЕ ПРАЗДНИКА

**«Предчувствие Нового года витает в воздухе» - это не просто изящные слова, а самый настоящий факт. Ученые доказали: даже если елка в доме появится только через пару недель, близость грядущего события мы все равно чувствуем. Во многом благодаря обонянию.**

## ВСЕ ПО НАУКЕ

Запах нельзя ни увидеть, ни потрогать. Изучением этой неуловимой материи занимаются сразу две научные дисциплины. Первая, одорология, разбирается с теоретической стороной вопроса. Вторая, ольфактроника, ее более практическая «дочка», ищет точные методы определения ароматных (и не очень) потоков, создает аппаратуру для их записи, перевода в цифровой формат и подробнейшего анализа. Казалось бы, зачем? Ведь из обоняния мы получаем всего 2% информации о мире! Но проведем простой эксперимент. Задаем себе вопрос: «Какие ассоциации вызывает Новый год?» - и... невольно делаем глубокий вдох. Вот она, елка, мандарины, морозный воздух - у кого что. Дело в том, что реакция на запах очень быстрая, а обоняние - одно из наиболее точных, хотя и очень субъективных наших чувств. Из всех живых существ лишь

у человека обработкой запахов занимается не только обонятельная луковица, но и мозг. Есть даже теория, что когда-то он стал расти именно потому, что начал обслуживать обоняние. Потом вошел в рабочий ритм, освоил смежные функции и дослужился до звания главного управленца в организме.

Теперь понятно, почему ольфактроника сегодня пользуется повышенным интересом у психологов и у вездесущих маркетологов. Запах быстрее, чем яркая картинка или громкий звук, запускает работу мозга, будит гамму эмоций, незаметно, но мощно влияет на настроение. Всем хочется поставить такого сильного и расторопного помощника себе на службу. И если распространить аромат хвои, цитрусов, имбиря, к примеру, в отдельные посуды, тарелки и чашки заблестят по-новогоднему. А ваза для фруктов покажется покупателю лучшим подарком для мамы, тети и бабушки.

## ДОМАШНЯЯ АТМОСФЕРА

Конечно, главный новогодний ньюсмейкер - елка. Но и до ее появления можно подготовить дом к празднику. Вот так, например:

## ЗНАКОМЫЕ СИМВОЛЫ



В спальне хорошо разложить мандарины и зажечь ароматные свечи. Мандариновый эфир будит фантазию и настраивает на игривый лад. Выбирая свечи, отдавайте предпочтение восковым. При горении они выделяют антимикробные ферменты, а их запах благотворно влияет на нервную систему. Новогодние аромасвечи с добавками эфирных масел - тоже вариант. Для того, чтобы избежать чрезмерно сильного запаха, в комнате их лучше зажигать не более одной-двух. Если хочется больше света, разбавьте композицию обычными свечами - и празднично, и не слишком душно.

## ПАРФЮМ

Если носить определенные духи исключительно в праздники, они будут дарить особенное настроение. Но для этого завести «свой» зимний аромат нужно именно в канун Нового года. При выборе помните, что на морозе парфюмерные композиции очень долго держат верхнюю ноту. Ярче и полнее проявляют себя густая амбра, мускус и теплые цитрусовые запахи. Обратите внимание на изысканные древесные ароматы - они хорошо держатся на мехам.

## АРОМАТЕРАПИЯ



Сейчас самый подходящий момент найти в завалах аромалампы и призвать ее к действию. Создать праздничную атмосферу помогут масла бергамота и сандала, мускуса и имбиря, клюквы и сладкого миндаля.

## УБОРКА

Мы почти не чувствуем запах пыли в доме, но именно он притупляет любые другие ароматы. Поэтому, традиционная глобальная уборка придется очень кстати. Неповторимый запах свежести и чистоты собственного жилища сам по себе настраивает на грядущие перемены. Как будто пыль вытряхнули не из ковров и подушек, а из серых будней.

## КУЛИНАРИЯ



Отличным инструментом праздничной терапии станет кухонная плита. Традиционно предновогодними считаются запахи печеных яблок с карамелью, горячего шоколада, булочек с корицей. Помните, какое блюдо вы готовили в ваш первый семейный Новый год? А в студенчестве? Накануне праздников хорошо возвращаться в счастливое прошлое, когда дышалось особенно легко.

- В Норвегии накануне Нового года холодно, и традиционные презенты косвенно об этом напоминают. Люди дарят друг другу спички как символ домашнего тепла, а в воздухе витает сладкий аромат... черного перца. Его «для согрева» щедро добавляют в рождественскую выпечку.

- **В знак пожелания богатства китайцы в Новый год несут с собой в гости два мандарина. И получают точно такой же ответный подарок. В общем, на китайских улицах и в домах в это время пахнет как в отделе фруктов.**

- В Испании в сырую рождественскую пору разжигают камин в гостиной, а на кухне жарят, варят, запекают креветки. У праздника там креветочный дух.

- **Наши предки, по разным версиям историков, ожидали новолетие то ли в марте, то ли в сентябре. И предвкушали аромат сладкой каши из цельной пшеницы, политой медом и сдобренной маком, орехами и сухофруктами. И никакой морозной или еловой свежести.**

## ЭТО ФАКТ

10 соток земли, засаженной елками, обеспечивает суточной нормой кислорода 18 человек.

\* \* \*

**Человек, приехавший в мегаполис из экологически чистой глубинки, чувствует на 70% больше запахов, чем жители большого города.**

\* \* \*

Аромат мандаринового масла снимает беспокойство и раздражение, настраивает на оптимизм и будит фантазию.

\* \* \*

**Статистика утверждает, что если в магазине правильно подобран запах, то желание покупать у посетителей увеличится на 14,8%, а продажи вырастут на 6%.**

\* \* \*

Состав эфирного масла ели - это фелендрен, пинен, липентен, кадинен, борнилацетат и еще с десяток ингредиентов. Вот чем пахнет главное новогоднее дерево на самом деле.



## НАГРАЖДЕНЫ ЛУЧШИЕ ТЕАТРАЛЬНЫЕ ДЕЯТЕЛИ

В Тбилиси вручили статуэтки театральной премии «Дуруджи 2017». Церемония награждения лучших театральных деятелей года состоялась в Министерстве культуры и спорта Грузии.

«Дуруджи» — первая независимая театральная премия, созданная в Грузии благотворительным фондом «Цискари» и компанией «Редикс Групп», которая уже девятый год подряд вручается грузинским деятелям театра за выдающиеся достижения.

Награду за «Лучшую режиссерскую работу» получил Давид Доиашвили (спектакль «Человек — подушка», Театр музкомедии и драмы им. В. Абашидзе).

Приз за «Лучшую муж-



скую актерскую роль» получил Каха Кинцурашвили (спектакль «Человек — подушка», Театр музкомедии и драмы им. В. Абашидзе), за «Лучшую женскую роль» — Натуква Кахидзе (спектакль «По-

терянная честь Катарини Блюм», Театр им. К. Марджанишвили).

В номинации «Лучший сценограф» победила Тамар Охикиани (спектакль «Титаник оркестра», Потийский

государственный драматический театр им. В. Гуния). В категории же «Автор лучшей современной пьесы» победу одержала драматург Тамта Мелашвили (спектакль «Расчет»).

Всего на театральную премию «Дуруджи» в 2017 году поступило 33 заявки от 18 театров Грузии.

Как отмечают в Министерстве культуры и спорта, на протяжении трех месяцев компетентное жюри из пяти человек оценивало спектакли, в результате чего во второй тур были отобраны 23 номинанта. Победители в пяти категориях были выявлены в результате тайного голосования жюри за несколько часов до официальной церемонии награждения.

## ГРУЗИНСКИЙ АНСАМБЛЬ «ШВИДКАЦА» ИСПОЛНИЛ ГИМН США ПЕРЕД МАТЧЕМ НБА

Грузинский центровой клуба НБА «Голден Стэйт Уорриорз» Заза Пачулия продолжает восстанавливаться после травмы плеча, полученной 3 декабря в матче против «Майами».

«В игре против «Майами» я почувствовал боль, похожую на растяжение. Я думал, что повреждение несерьезное, но в игре с «Шарлотт» у меня вновь появились болевые ощущения. На сей раз в мышцах ног. Врачи и тренеры команды говорят, что есть прогресс, но мы не хотим торопить события. Пока я не готов на 100%, чтобы возвращаться на паркет.



Сейчас только середина сезона и рисковать не стоит — так думаю не только я — это

командное решение», — заявил Пачулия в интервью официальному сайту клуба.

При этом, баскетболист не уточнил, когда стоит ожидать его возвращения в строй.

Несмотря на травму, Пачулия смог встретить в аэропорту Сан-Франциско грузинский ансамбль «Швидкаца», который прилетел в США по приглашению грузинского баскетболиста.

21 декабря, перед домашним матчем «Голден Стэйт Уорриорз» на «Оракл-Арене» против «Мемфиса», ансамбль «Швидкаца» исполнил американский гимн, а также несколько грузинских песен.

## ЭДУАРДУ УСПЕНСКОМУ ИСПОЛНИЛОСЬ 80 ЛЕТ

22 декабря отмечает юбилей советский и российский писатель, автор популярных детских книг Эдуард Успенский. Мастеру, подарившему нам крокодила Гену, Чебурашку, кота Матроскина, Дядю Фёдора, почтальона Печкина и Шарика, исполнилось 80 лет.

Эдуард Николаевич Успенский родился 22 декабря 1937 года под Москвой. Получив образование в Московском авиационном институте (МАИ) в качестве инженера, он зарабатывал на жизнь тем, что писал детские книги, стихи, театральные действия и создавал мультфильмы. Начинать с юмористических рассказов.




Первая книга Успенского про Дядю Фёдора «Дядя Фёдор, пёс и кот» была опубликована в 1974-м, а через год появилась её первая анимационная экранизация с одноимённым названием. Но многие дети и их роди-

тели помнят персонажей книги, благодаря знаменитому мультипликационному фильму «Трое из Простоквашино».

На счету Успенского около 40 мультфильмов, среди которых особое место зани-

мают «Чебурашка и крокодил Гена», «Весёлая карусель», «Дядюшка Ау», «Баба-Яга против!», «Осьминожки», «Ивашка из дворца пионеров» и «Следствие ведут Колобки». Он не только писал сценарии, но и лично поставил анимационную ленту «Секретная океанская помойка». В Японии Чебурашка, придуманный писателем, является одним из любимых персонажей, и ему посвящено уже два мультфильма. Кроме того, Эдуард Николаевич является создателем передач «Спокойной ночи, малыши!», «АБВГДейка», «Радионяня» и «В нашу гавань заходили корабли».

# Ваш любимый сканворд

Дерево без сучьев						Мчаться во весь...	Музыкальный знак	«Киса и ...здесь были»	Крик		Кофе из Йемена				
	Круглые камушки	Увольнение		Идущая после буки											
	Нашивки на погонах	Низ ущелья				Решение суда	«Кровь» растений				Веревка с петлей				
				Конец интриги											
	Борьба без правил	Соревнование						Проиграл бушу							
												Трефовая...	Слухи		
	На свой ...	Река-союз													
Ампула Марселя Марсо													Ночное видение		
													Посуда с ручкой	Внешний вид	Деревянный гвоздь
Артиллерийский аккорд															
Массовый учет	Вуз, где не учат												Емкость		
													Главная песня страны	Фарш в листе капусты	Продуктовый ...
	Дочь короля	Вспышка зорницы						Недомолвка	Ресторан с канканом	Перепелиная собака	Певец Джо...	Утолщение моста			
										Защитник на суде					
	Юный стебелек	Столица Алтая							Стрижка Мирей Матье	Путана в романе Золя					
					Каменный идол										
	Деформация балки	Крыша на кольях						Овощная ...							
					Материал для обложки										
	Мастер в опилках	Город в Германии						Деньги за товар							

## В поисках Нового года



# ВСТРЕЧАЙТЕ!

**Что надеть, что дарить и в какой тональности лаять в ночь наступления года Собаки? Находим ответы, а заодно пытаемся понять, почему нам бывает грустно накануне этого праздника.**

### ВМЕСТЕ ВЕСЕЛО?

Удивительно, но даже такой, казалось бы, объединяющий день часто становится поводом для разногласий. Елка - символ праздника или экологической катастрофы? Оливье - традиция или кошмар диетолога? Подарки - радость или уловка маркетолога? Все атрибуты Нового года вызывают вопросы.

**О**тношение к ритуалам, в том числе и к праздничным, может кое-что сказать о человеке, считают психологи. Прошли времена, когда традициям придавали сакральное значение, пытались с их помощью приручить удачу, обмануть судьбу или узнать будущее. Конечно, сейчас никто всерьез не думает, что обильный новогодний стол сулит богатство, а ростбиф на столе - благосклонность символа 2018 года. Что, в общем, хорошо - а то так можно и до собачьего корма дойти, причем от китайского производителя.

Да, смысл вроде ушел, а традиции все равно сохранились. Теперь они несут не мистическую, а объединяющую функцию. Выполнение одинаковых действий, будь то поедание цитрусовых, просмотр новогоднего обращения или Угадай-

те Какого Фильма, спланирует. Создает ощущение стабильности и единства. Вы звоните свекрови узнать рецепт селедки под шубой, мама просит купить майонез и свеклу, соседка забегает за морковкой. А значит, мы сильны, непобедимы и хорошо социализированы. Кроме того, ритуалы помогают расслабиться - есть схема, есть план, не надо тратить время на принятие решений, достаточно просто влиться в общий хор. Размер хора можно менять, как, собственно, и традиции. Например, печь мандариновый пирог по тайному семейному рецепту, ездить на дачу или украшать домашний фикус бананами. В целом, атмосфера единства сохраняется - ведь вы празднуете, как и все. Только не толпой, а узким кругом посвященных в нюансы близких людей. А вот повышенная тревожность, раздражение и яркий негатив по отношению ко всему новогоднему могут говорить о том, что здесь и сейчас человек не видит своего места на этом празднике жизни. Например, женщина устала от быта, и роль хранительницы очага, включающая предновогоднюю нарезку салатов, ее тяготит. Или, наоборот, взрослая дочь хочет устроить личную жизнь, и по-

едание маминого пирога в компании бабушки и дедушки, с их неизменным «замуж пора, часики тикают», злит и раздражает. А у кого-то в определенный период жизни не оказывается рядом по-настоящему близких людей, и в праздник они ощущают это особенно остро. Значит, придется убеждать себя, что все эти застолья и подарки ничего не стоят.

В любом случае не нужно тратить время и силы на борьбу с ветряными мельницами и мишурой. Оптимальный вариант - свой собственный сценарий новогодней ночи. С элементами праздника или без - решать вам. Не очень продуктивно спорить с любителями новогодних торжеств, неважно, в реальности или в соцсетях. А вот найти нелюбителей и устроить альтернативную встречу Нового года или просто обсудить свое отношение к нему, вполне можно. Это поможет создать то самое ощущение единства с кем-то. Если же вы отмечаете праздник по всем правилам, а кто-то из близких и родных сопротивляется, не переубеждайте. Скажите, что уважаете его точку зрения, но если он все-таки захочет отпраздновать, вы будете рады разделить с ним мешок мандаринов и пакет имбирных пряников.

**9% мужчин и 5% женщин покупают подарки в последний момент**

### ДАРОМ НЕ НАДО

Выбор новогодних подарков - вечная головная боль. По журналам и сайтам кочуют подробнейшие списки для мам, мужей, бабушек, дядюшек, детей и коллег. И все равно попасть в яблочко удается не всем, а топ неудачных презентов (после черепахового гребня и цепочки для часов от О.Генри) возглавляют:

- непрактичные, подарки, особенно сувениры с символикой года;
- косметические наборы из супермаркетов;
- чрезмерно оригинальные дары, вроде картин или сертификатов на полет в аэротрубе (ваш дедушка точно об этом мечтает?)





## МОЙ ДОРОГОЙ

Высокая цена и впечатляющий дизайн подарков - это не столько желание порадовать адресата, сколько способ заслужить похвалу, считают психологи. В одном из экспериментов людей просили выбрать кофемашину - себе и в подарок. Для себя, люди, как правило, брали практичный вариант, для другого человека - дорогой, стильный и со множеством функций. Словом, аппарат, который произведет более яркое впечатление, восхитит и подчеркнет щедрость дарителя.

## ДОГ-ШОУ

По восточному календарю год Собаки наступит только 16 февраля. Но, как мы знаем, бытовая магия значительно повышает уровень оптимизма. Поэтому, пусть лучший друг человека явится чуть раньше, и мы его встретим тут как следует. Со всеми возможными почестями.

Итак, 2018-й, год Желтой Земляной Собаки. Звучит отлично, да и заводят собак куда чаще, чем крыс или уж тем более драконов. Есть дома пекинес или лабрадор? Год уже задался! Если верить календарю (да и жизненному опыту), собака - животное умное, простодушное, сдержанное и спокойное. В общем, подружиться с ней не сложно.

**Дресс-код.** Если предшественник Собаки, Петух, радовал яркой расцветкой, пышностью и блестками, то фаворит нового года куда скромнее. Цвета - желтый, темно-синий, красный, зеленый, фиолетовый. И, что особенно приятно, черный - и стройнит, и в шкафу наверняка есть. Понятно, что одежду с кошачьими принтами лучше не доставать. И да, напомним, что тигры и леопарды - тоже кошки.

Яркую бижутерию и брошки украшения лучше убрать в сундук, а вот семейные украшения носить можно - собака чтит семейные узы. Да, цепи любого плана, от тонкой золотой до массивной, авторского дизайна, надевать не советуют - у четвероногого друга они ассоциируются с несвободой.

**Макияж.** Астрологи советуют сдержанный makeup и простую прическу, допустима легкая продуманная небрежность.

**41% взрослых прячут подарки на шкафу, 28% - внутри него, а 26% - под кроватью. В гараж отправляется всего 3%.**

## ПОРОДА В ДОМЕ

С украшением квартиры к году Желтой Собаки все тоже ясно. Кричащему и пестрому - нет, сдержанному и элегантному - да. Аналогом желтого при оформлении комнат может стать золотой - шарики, скатерти, свечи, банты. Захочется оригинальности - поставьте пару букетов. Счастливые растения наступающего года - орхидеи и розы. Если вы не веганы, то и накрыть стол будет проще простого. Мясо в разных его видах - от стейка до рулета, нарезки, салаты с субпродуктами, печеночные паштеты и кинематографичные окорока займут достойное место на столе. Из нежелательного только рыба. К десертам у Собаки и вовсе нет претензий.

А уж найти желтые фрукты и конфеты в золотой фольге труда не составит. Можно придумать и собственные способы задобрить символ года. Например, купить игрушечного песика и посадить его под елкой. А потом держать на видном месте целый год (елку все-таки придется убрать). Для того, чтобы разбогатеть, купите копилку в виде щенка и 31 декабря символично бросьте в нее монетку. А лучше -



пачку акций золотых рудников. Хорошо бы сделать бумажную оригами-собаку (привет, Восток). Пока складываете игрушку - думайте о своих желаниях, а потом повесьте на елку. Можно даже гавкнуть тихонечко. Две тысячи восемнадцать раз - чтобы уж наверняка.



## ПУСТЬ ВСЕ БУДЕТ

**Ритуалов для загадывания желаний множество. Мы едим виноградины, жжем бумагу и спички. Но важно еще и правильно сформулировать то, чего вы хотите. Это должно быть:**

1. Четко - не просто «хочу денег», а, например, «хочу, чтобы мне повысили зарплату в два раза, но при этом не прибавили обязанностей».

2. Реалистично: пусть задача будет выполнимой. Жить у моря? Тут

возникает множество дополнительных вопросов. У какого (а то Лаптевы ждут)? На что? Насколько долго? Можно прикинуть заранее, в каком городе вы хотите обучиться и чем там заняться. Загадывайте максимально конкретно - и мечты незаметно превратятся в планы. Может быть, в процессе обдумывания вы поймете, что вам просто нужен отпуск, а не переезд - и новый красивый шарф, чтобы было теплее.



# 10 ОТВЕТОВ, КОТОРЫЕ СПАСУТ РЕБЕНКУ ЖИЗНЬ

**Безопасность, здоровье и жизнь ребенка часто зависят от того, как он поведет себя в кризисной ситуации. Знает ли ваш сын или дочь, как себя вести в такие моменты?**

**З**адайте своему ребенку простые вопросы и обратите внимание на правильность его ответов. А затем обсудите по каждому пункту, как в данной ситуации на самом деле нужно поступать.

### **Что скажешь, если незнакомого человек просит о помощи?**

Следует четко ответить: «Извините, я не могу!» - и сразу же уходить быстрым шагом в противоположном направлении. Объясните ребенку, что так могут действовать злоумышленники. Если человеку действительно необходима помощь, он обратится за ней ко взрослому.

### **Возьмешь конфету у незнакомца?**

Ваш ребенок должен знать как дважды два: брать сладости, любую еду, вещи у незнакомых людей во дворе, на улице, в школе, в торговом центре и любых других местах категорически запрещено! Максимум, что он может себе позволить, - согласиться на угощение от хорошо знакомых взрослых, например, когда мама одноклассника дает его другу и ему бутерброды. Опасность представляют не только сомнительного вида мужчины, но и милые девушки и даже добрые, на первый взгляд, бабушки.

### **Зайдешь в лифт с посторонними людьми?**

Прежде чем зайти в лифт, ребенок должен осмотреться, нет ли по-

близости незнакомцев - их лучше пропустить и поехать позже. Детям нельзя заходить в лифт вместе с незнакомыми людьми, даже если они представились новыми соседями. Ребенку следует отказаться. В ответ на настойчивое приглашение следует сказать, что он ждет родителей, которые сейчас должны подойти.

### **Что сделаешь, если кто-то пытается открыть дверь, а ты дома один?**

Не подходить к двери, не подавать голос. Следует сразу же позвонить родителям, а если их телефон не отвечает, любому из близких взрослых и рассказать о ситуации. Только потом надо самому пытаться дозвониться до полиции или службы спасения. Телефоны официальных служб часто бывают заняты, а в это время родители или другие взрослые смогут приехать или дозвониться до соседей и попросить помочь.

### **Что предпримешь, если на улице нападет собака?**

Не следует дразнить животных, а если на улице собака подбежала к ребенку и лает, не нужно пугаться, потому, что звери это чувствуют. Обычно, если бродячая собака хочет укусить, она не станет лаять, а нападет на ноги сзади, исподтишка. Нельзя спасаться бегством. Следует постоянно находиться лицом к собаке, но ни в коем случае не смотреть ей в

глаза (на зверином языке это означает вызов). Ребенок должен сделать вид, что подбирает с земли камень и бросает им в собаку. Можно громко и резко крикнуть: «Фу!» Если это не поможет, нужно отгородиться от бросающейся собаки каким-либо предметом - портфелем, пакетом, зонтом - и звать на помощь.

### **Как себя поведешь во время грозы?**

Самую большую опасность представляет собой молния, одновременно с которой слышится раскат грома. Следует немедленно зайти в ближайшее здание - магазин, подъезд дома, они снабжены громоотводами. Категорически запрещается прятаться под деревьями или стоять близко к автомобилю, металлическим конструкциям, реке или водоему.

### **Как поступишь, если почувствуешь запах дыма?**

Первым делом ребенок должен покинуть квартиру и обратиться за помощью к соседям или позвонить родителям, но только с улицы. Они вызовут специальные службы. Самостоятельно заниматься тушением пожара категорически запрещается.

### **Пойдешь с друзьями гулять по замерзшему водоему?**

Замерзшие водоемы представляют опасность не только для детей, но и для взрослых. Ваш ребенок должен знать это и ни в коем случае не играть на льду. Для катания на коньках и других развлечений есть специально предназначенные для этого места.

### **Незнакомец схватил тебя - что будешь делать?**

Нужно постараться любой ценой привлечь внимание взрослых. Можно драться, кусаться, царапаться, кричать. Самыми эффективными будут слова: «Помогите, я его не знаю!» Если есть возможность, нужно взять с земли булыжник бросить его в любую машину, витрину магазина или окно дома. Сработавшая сигнализация или шум отпугнут злоумышленников, а для родителей оплатить причиненный ущерб будет не так тяжело, как riskовать жизнью ребенка.

### **Как себя поведешь, если тебе будут угрожать в Интернете?**

Нужно сразу все рассказать родителям или позвонить по телефону доверия. Задача родителей - выстроить с ребенком такие отношения, чтобы он мог им доверять и всегда обратиться за помощью, не боясь быть осмеянным.

## Родственники злоупотребляют гостеприимством

**Милая «Подруга»!** Родственники супруга запросто могут прийти в гости без приглашения. Он не говорит им слова поперек, а я должна готовить и убираться после них!

**Мария П.**

**ПОДРУГА:** Единственная жертва в этой ситуации - вы. Вас устраивает эта роль? Я сомневаюсь... Так сделайте же что-нибудь, ведь вы так же, как и муж, имеете право решать, кого и когда приглашать к себе домой.

Вы пробовали с ним говорить на этот счет? Не надейтесь, что он сам по вашему недовольному виду догадается, что что-то не так. Открыто заявите, что устали, и предложите ему два варианта. Первый - ограничить гостевые посещения. Второй - распределить обязанности по приему гостей, чтобы муж тоже в них участвовал.

Если супруг категорически отказывается идти вам навстречу, придется взять ситуацию в свои руки. Когда гости в очередной раз придут к вам в дом, сделайте вид, что вспомнили про важную встречу, и просто уйдите. Засиживаются допоздна? Извинитесь, но скажите, что вам завтра рано вставать, и просто покиньте компанию.

### Интересный вопрос

#### ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ ЭФФЕКТ ДЕЖАВЮ?

Порой нам кажется, что ситуация, которая с нами сейчас происходит, уже однажды случалась. Это называется эффектом дежавю.

Одни ученые полагают, что всему виной ложная память. Наш мозг, устав от работы, просто принимает неизвестное за уже виденное. Другие убеждены, что эффект дежавю может случаться даже в тех случаях, когда знакомой нам видится лишь мельчайшая деталь. А в итоге кажется, что привычной является вся ситуация в целом. Есть и другая интересная версия: дежавю - это то, что с нами уже происходило, но... во сне.

Самая захватывающая гипотеза заключается в том, что когда мы испытываем эффект дежавю, то на самом деле видим не прошлое, а будущее. То, что еще только произойдет с нами. Дух захватывает от такого!



## Объявился бывший, а я уже с другим...

**Милая «Подруга»!** Уже полгода я счастлива в новых отношениях. Но недавно объявился мой бывший мужчина, предлагает все начать сначала. А я не знаю, как мне быть...

**Ольга Фомина.**

**ПОДРУГА:** Определитесь, какие отношения вас связывают с бывшим возлюбленным? Почему вы так остро отреагировали на его возвращение? Может, не до конца его разлюбили, в глубине души надеялись на возобновление отношений. Чувства проходят не сразу. Только учтите: вы с ним расстались не просто так. Какова была причина и изменилось ли что-либо на данный момент? Возможно, его приход - тоже лишь порыв чувств, который вновь не принесет ничего хорошего.

С другой стороны - ваш новый избранник. Получается, он для вас - лишь способ забыть о старых чув-

ствах. В противном случае вы бы не засомневались в чувствах к нему, как только экс-возлюбленный появился на горизонте.

В любом случае, если вы в сомнениях и разрываетесь между двумя мужчинами, значит, по сути, не предпочитаете ни одного, ни другого. При этом, ни к одному из них не испытываете настоящих чувств, иначе бы проблема выбора перед вами не стояла. Попробуйте взять паузу и побыть наедине с собой. Никого не обманывайте. Возможно, в итоге вы вообще придете к тому, что ни с одним из этих мужчин вы не готовы строить будущее.

## Ко мне пристает начальник

**Милая «Подруга»!** В последнее время начальник в открытую ко мне пристает. Причем, намекает, что если я уступлю ему, то он меня повысит. А я просто хочу спокойно работать, потому, что мне нравится это место!

**Анна Р.**

**ПОДРУГА:** Ситуация неприятная, но из нее можно выйти достойно. Ни в коем случае не надо затевать скандалы, идти жаловаться, ругаться и т.д. Это только разозлит босса. Умалчивать проблему тоже не стоит, иначе он будет думать, что вы на самом деле хотите его любви и просто капризничаете. Нужно ответить четко, но вежливо.

Начните с позитивной ноты - скажите начальнику, как вы его уважаете, цените добрые отношения, установившиеся между вами. Намекните, что данная работа для вас очень важна. Далее перейдите к

делу, обозначив, что, к сожалению, не можете ответить взаимностью на его чувства, потому, что он вам не интересен. Эту формулировку не старайтесь смягчить, босс должен понять вас однозначно. Завершите свою тираду надеждой на то, что такой воспитанный и галантный мужчина, как он, не станет вас преследовать.

Нормальный мужчина после победных слов действительно должен отступить. Если же поползновения в вашу сторону продолжатся, просто игнорируйте их - регулярно и систематически.

## Моя работа



# ПОЗДРАВЬТЕ КОЛЛЕГ, НЕ НАРУШАЯ ЭТИКЕТА!

**Под Новый год принято поздравлять всех - родных, близких, знакомых, соседей, коллег. Вот с последними надо быть особенно щепетильными в поздравлениях, пожеланиях и совместных отечаниях.**

**П**од Новый год мы становимся более веселыми и легкомысленными. Нам хочется приветливо приобнять клиента и дружески похлопать его по плечу, пошутить с коллегами, незаметно перейти на «ты» с начальником. Старайтесь сдерживать свои душевные порывы. Даже в Новый год никто не отменял правила делового этикета.

### НАЧАЛЬНИК

По правилам бизнес-этикета подчиненные не должны делать индивидуальные подарки шефу. Достаточно, если вы скинетесь на общий подарок. Если вы подарите еще что-то от себя, то такой «жест доброй воли» совершенно справедливо может быть воспринят как подхалимаж.

Это правило не касается поздравительных открыток. Здесь вы как раз можете проявить инициативу, но не забывайте про хорошие манеры. Не включайте в поздравление слишком личные детали. Пусть даже все вокруг в курсе, что недавно шеф пережил болезненный развод, не нужно желать ему «встретить новую любовь».

Рождественские и новогодние поздравления принято адресовать всей семье, но если вы не в курсе семейной ситуации начальника или, наоборот, знаете, что на семейном фронте у него картина не очень веселая, то не нужно писать про «счастье в семейном кругу» и желать «здоровья близким и родным». Ограничьтесь стандартными пожеланиями счастья, удачи, здоровья и мирного неба над головой. Обязательно включите в свое письмо строчки о процветании вашей фирмы в новом году, а в конце можете шуточно прибавить, что лично вы сделаете все от вас зависящее, чтобы это пожелание стало явью. Вы можете отправить свое поздравление по электронной почте, но гораздо эффектнее будет выглядеть необычная открытка с пожеланием, написанным от руки. Не пожалейте времени, чтобы найти действительно интересную открытку, пусть шеф обратит на вас внимание как на человека с хорошим вкусом.

### КОЛЛЕГИ

Самых близких коллег, с которыми вы дружите или работаете в од-

ном отделе, нужно, конечно, поздравить лично. Здесь уже поздравление может быть более персональными и интимным; «Пусть у твоего старшего больше не будет двоек по химии» или «Пусть в новом году твоя свекровь превратится из Бабы-яги в добрую фею». Пусть к вашему поздравлению прилагается небольшой, ни к чему не обязывающий подарок. Остальных коллег вы можете поздравить по электронной почте.

Если на вашем предприятии намечается новогодний корпоратив, то заранее подготовьте и отрепетируйте перед зеркалом тост-поздравление для всех сотрудников. В любой момент ведущий вечера может подсунуть вам микрофон, объявив на весь зал: «А теперь слово предоставляется...»

### КЛИЕНТЫ

В последние годы считается хорошим тоном поздравлять с праздниками своих клиентов. Если это не особые VIP-клиенты, то вполне достаточно поздравления по электронной почте. Но будьте внимательны: при массовой рассылке все адресаты видят друг друга, так что в поле «Кому» будут отражаться все получатели ваших поздравлений. И сразу станет понятно, что вы отправляете «оптом» одинаковые стандартные пожелания всем клиентам.

Это производит не самое лучшее впечатление, ведь каждому клиенту хочется чувствовать себя единственным и неповторимым. Поэтому позаботьтесь о том, чтобы каждый адресат считал ваше поздравление уникальным, предназначенным ему одному. В письме обязательно укажите, как вам было приятно работать с клиентом в уходящем году, и выразите надежду на плодотворное сотрудничество в новом году. Кстати, новогоднее поздравительное письмо - это отличная возможность «под шумок» рассказать своим клиентам, какие новые товары и услуги ваше предприятие планирует запустить в следующем году.

Однако не увлекайтесь, у клиента не должно возникнуть такое чувство, будто ваши пожелания счастья и успехов в новом году - это всего лишь повод, чтобы всучить ему очередную рекламную листовку.

### На заметку

**Поздравительные открытки выбирайте с умом и удержитесь от соблазна купить открытку с уже готовым стихотворным пожеланием. Это будет признаком дурного вкуса и отсутствия фантазии у дарителя.**

**Не все рождаются с обостренной интуицией, но возможность ее развить есть у любого. Это уже подтвердили ученые и психологи. Нужно просто открыться миру и замечать все знаки, которые он подает.**

**И**нтуиция, шестое чувство, сверхспособность - можно называть это как угодно, но многие из нас хотели бы видеть и чувствовать больше, чем остальные, и такой шанс есть!

### 1. ЗАНИМАТЬСЯ ТВОРЧЕСТВОМ

За мышление и разум у человека отвечает левое полушарие, а за креатив и вдохновение - правое. Именно его и стоит развивать, если вам интересно совершенствовать свою интуицию.

Творчество следует понимать в самом широком смысле этого слова. Не обязательно быть художником, чтобы рисовать, писателем, чтобы сочинять тексты, и танцором, чтобы двигаться. Просто определите, к какой творческой деятельности у вас лежит душа, и следуйте в этом направлении.

Замечено, что на развитие интуиции благотворно влияет искусство. Чаще посещайте музеи, ходите на экскурсии, в картинные галереи, на выставки. Узнавайте что-то новое о месте, в котором живете, о людях, знаменитых в вашем городе.

Чтобы запутать мозг и направить его на развитие правого полушария, попробуйте писать и рисовать не ведущей рукой: например, левой, если вы правша. Положите перед собой простой рисунок вверх ногами (к примеру, дом или цветок) и перерисуйте его в таком виде.

### 2. ИНТЕРЕСОВАТЬСЯ ЛЮДЬМИ

Те, у кого хорошо развита интуиция, буквально видят людей насквозь: их намерения, отношение, эмоции. Чтобы добиться этого, во-первых, нужно как можно больше общаться с людьми. А во-вторых, это общение должно стать качественнее. Например, рекомендуется больше слушать, чем говорить, обращать внимание на эмоции собеседника, отзеркаливать его выражение лица, присматриваться к нему. Со временем у вас получится предугадывать дальнейшие слова и действия собеседника.

Для тренировки этого навыка предлагается смотреть фильмы без звука. Включите любое кино, а звук выключите. Смотря на экран, предполагайте, что говорят люди, о чем их беседа, какие эмоции они



**Интуиция хороша настолько, насколько она развита.**

## 5 СПОСОБОВ РАЗВИТЬ ИНТУИЦИЮ

испытывают. Естественно, фильм должен быть новым, еще не просмотренным вами. Для сравнения потом можете включить его со звуком и проверить себя.

### 3. ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ НА СНЫ

Сон - прямой путь к нашему бессознательному. Фактически он связывает его с сознанием. Кто-то сны не запоминает, но если вы не относитесь к числу этих людей, то можете считать себя счастливицом. Ведь известно, что во снах может быть предсказана опасность или дан ответ на важный вопрос.

Чтобы установить связь с бессознательным и развить свою интуицию, начните запоминать свои сны. Лучше всего их вспомнить, только пробудившись. Чтобы не забыть, держите на прикроватном столике блокнот и записывайте каждый сон в него. Попробуйте проанализировать сновидение и подумать, о чем в нем могла идти речь, какая содержится подсказка. И не удивляйтесь, если со временем, листая старые записи, обнаружите, что многие из ваших снов не были бессмысленными.

### 4. ИНОГДА ОСТАВАТЬСЯ В ОДИНОЧЕСТВЕ

Общение - это хорошо, но некоторое время нужно все-таки проводить в одиночестве. Будучи один на один с самим собой, нам легче прислушаться к собственным ощущениям, сигналам своего тела.

Для этой цели можете выбирать на одиночные прогулки, устраивать тихие домашние вечера, когда никого, кроме вас, нет в квартире.

Хорошо влияют на развитие интуиции поездки, совершаемые в одиночестве, - неважно, едете вы в соседний город или в другую страну.

Важную роль в этом пункте также играет тишина. Попробуйте, будучи в одиночестве, послушать ее, прислушаться к звукам, которые вас окружают. Будьте всегда открыты миру.

### 5. НЕ ЗАБЫВАТЬ ПРО ДЕТАЛИ

Как известно, детали - чуть ли не самое главное в том, что касается интуиции. Мелочь, которую не заметят рядовые люди, может иметь большое значение для человека, обладающего развитым шестым чувством.

Чтобы видеть больше остальных, нужно позволить себе быть любопытным. Немаловажно при этом доверять собственному сердцу. Если что-то внутри подсказывает вам, что нужно поступить так, а не иначе, прислушайтесь.

В один из дней особенно не хочется идти на работу, чего раньше с вами не бывало? Охватывает тревожное чувство? Отпроситесь или устройте себе официальный выходной. Если вы будете доверять своему организму и сердцу, они начнут давать вам все больше подсказок.

### Это интересно

**Психологи заметили, что хуже всего интуиция развита у людей с низкой самооценкой. Им легче слушать других, чем самих себя. Собираясь совершенствовать свое шестое чувство, проверьте, достаточно ли высоко вы цените себя.**



(Продолжение, начало в 29-52)

Два престарелых швейцара, яростно соперничавших до такой степени, что годами не разговаривали друг с другом, все то время, что трудились вместе, исподтишка наблюдали за прибытием черного «БМВ», причем каждый молча внушал водителю остановиться с его стороны.

Автомобиль подкатил к обочине, и Леон, один из привратников, затаил дыхание, но тут же раздраженно поморщился: водитель нажал на тормоза как раз на территории его противника!

— Жалкий старый болван! — процедил он, видя, как конкурент Эрнест спешит выполнить свои обязанности.

— Доброе утро! — приветствовал хозяйку Эрнест, торжественно распахивая дверцу. Двадцать пять лет назад он вот так же открыл дверь машины ее отца, впервые в жизни увидел Мередит и сказал совершенно то же самое, причем таким же почтительным тоном, что и сейчас.

— Доброе утро, Эрнест, — улыбнулась Мередит, вручая ему ключи. — Не попросите Карла припарковать машину? У меня сегодня куча дел, а я не хочу спускаться за ней в гараж.

Специальный слуга, обязанностью которого было парковать машины, был еще одним нововведением, которое предлагал «Бенкрофт» своим покупателям.

— Конечно, мисс Бенкрофт.

— Передайте Амелии привет, — добавила она, имея в виду жену швейцара.

Мередит была в дружеских отношениях со многими старыми служащими универмага, они стали для нее чем-то вроде семьи. И этот магазин, главный из растущей торговой сети, состоявшейся на этот момент из семи универмагов в различных городах, стал почти таким же домом, как и особняк, в котором она выросла, или собственная квартира.

Остановившись на тротуаре, она несколько минут наблюдала за толпой, собравшейся перед витринами. Улыбка коснулась ее губ, а сердце, казалось, готово было разорваться от радости. Такое чувство она испытывала каждый раз, когда смотрела на величественный фасад магазина, — чувство гордости, энтузиазма и стремление защитить и уберечь свое детище. Сегодня, однако, счастье Мередит было безграничным, потому что прошлой ночью Паркер обнял ее и с нежной торжественностью сказал:

# РАЙ

— Я люблю тебя, Мередит. Ты выйдешь за меня замуж, дорогая?

И когда она ответила «да», надел на ее палец обручальное кольцо.

— Витрины в этом году куда красивее, чем в прошлом, — заметила она Эрнесту, когда толпа немного поредела и стали заметны поразительные результаты таланта и умения Лайзы. Лайза Понтини уже получила широкое признание благодаря своим работам по оформлению витрин «Бенкрофт энд компани», и заказы сыпались со всех сторон. Через год, когда ее босс отправится на покой, Лайза займет его место как начальник отдела оформителей.

Торопясь побыстрее отыскать Лайзу и выложить прекрасные новости, Мередит взяла из машины два портфеля и несколько стопок папок и направилась к главному входу. Один из охранников немедленно заметил ее и выступил вперед:

— Могу я помочь вам, мисс Бенкрофт? Мередит уже хотела отказаться, но руки уже заняты, и кроме того, ей ужасно хотелось сначала пройтись по универмагу и насладиться видом покупателей, осаждавших прилавки. Похоже, цифра продаж сегодня будет рекордной!

— Спасибо, Дэн, я вам очень благодарна, — кивнула она, отдавая ему тяжелые папки и вручая портфели.

Когда он отошел к лифтам, Мередит рассеянно поправила синий шелковый шарф, продетый в лацканы белого костюма, и прошла мимо парфюмерного отдела.

Посетители толкали ее, спеша добраться до лифтов, но Мередит была рада такой суматохе.

Откинув голову, она глядела на белые рождественские елки высотой тридцать футов, с ветвями, увешанными сверкающими огнями, красными бархатными бантами и громадными шарами из рубинового стекла. Рождественские венки, украшенные крохотными санками и колокольчиками, висели на квадратных зеркальных колоннах, разбросанных по магазину, а из громкоговорителей неслись звуки популярных мелодий. Женщина, выбиравшая сумки, заметила Мередит и подтолкнула локтем подругу.

— Это, кажется, Мередит Бенкрофт? — воскликнула она.

— Определенно она! — объявила другая. — Тот журналист, который написал, что она похожа на молодую Грейс Келли, был прав!

Мередит все слышала, но почти не обращала внимания. За последние несколько лет она привыкла к назойливому вниманию окружающих. «Уименс эда дейли» назвал ее «воплощением сдержанной элегантности», «Космополитен» — «абсолютно шикарной», «Уолл-стрит джорнэл» — «правящей принцессой Бенкрофт»... За закрытыми дверями совещательного зала директоров «Бенкрофт» величали ее не иначе как «паршивой надоедой».

И только последняя характеристика что-то значила для Мередит; ей было

совершенно все равно, что писали о ней газеты и журналы, подобные статьи служили даже дополнительной рекламой магазину. Но мнение совета директоров было невероятно важным для нее, поскольку имело силу расстроить ее планы, развеять мечты о непрерывном расширении сети магазинов фирмы «Бенкрофт», открытия новых филиалов в других городах. Президент же компании относился к ней с ничуть не большей привязанностью и симпатией, чем остальное руководство. Разница заключалась лишь в одном — он был ее отцом.

Сегодня, однако, даже предстоящая битва с Филипом и советом директоров за осуществление ее планов, не могла испортить настроение Мередит. Вместо этого она решила побаловать себя и сделать то, к чему привыкла с детства: она подошла к одной из зеркальных колонн, наклонилась поближе, глядя в зеркало и притворяясь, что поправляет волосы, и одновременно улыбнулась и подмигнула сотруднику охраны, который, как ей было известно, сидел внутри колонны, высматривая магазинных воришек.

Повернувшись, Мередит направилась к лифту. Это была идея Лайзы — декорировать каждый этаж в различных цветах, подбирая оттенки в тон преобладающим товарам. Мередит эта мысль показалась очень удачной, особенно когда она вышла из лифта на втором этаже, где находились отделы мехов и одежды, сшитой по авторским моделям. Здесь белые деревья были увешаны розовато-лиловыми игрушками и переливающимися золотом бантами. Прямо перед эскалаторами у своей «ледяной хижинки» сидел Санта Клаус в белом с золотом костюме, держа на коленях манекен — красавицу, закутанную во французский кружевной пеньюар, которая, мило улыбаясь, показывала пальчиком на норковую шубу за двадцать пять тысяч долларов с фиолетово-розовой подкладкой.

Радость, таившаяся в сердце Мередит, расцвела улыбкой на лице, как только она почувствовала, что эта атмосфера экстравагантной роскоши, создаваемая выставкой товаров неуловимо и неотразимо притягивает покупателей, оказавшихся на этом этаже, побуждая их тратить, тратить, и тратить с неудержимой щедростью. Каждому модельеру был отведен здесь свой салон, где представлялись их коллекции. Мередит пошла по проходу, время от времени кивая знакомым служащим. В салоне Джеффри Бина две солидные дамы в норковых пальто восхищались облегающим вечерним платьем, отделанным голубым бисером, на этикетке которого стояла цена семь тысяч долларов.

— Ты будешь выглядеть в нем как мешок с картофелем, Маргарет, — предупредила одна из них подругу, но та, не обращая на нее внимания, повернулась к продавцу:

— Скажите, нет ли у вас двадцатого размера?

В следующем салоне мать застав-

ляла дочь, девушку лет восемнадцати, примерить бархатную платье от Валентине, пока продавщица ненавязчиво маячила в сторонке, ожидая, когда потребуется ее помощь.

— Тебе нравится, — отбивалась дочь, — ты и носи! Я не собираюсь идти на твою дурацкую вечеринку! Говорила же, хочу провести Рождество в Швейцарии!

— Знаю, дорогая, — виновато отвечала мать, — но на этот раз нам показалось, что неплохо бы всем собраться дома на Рождество.

Мередит посмотрела на часы, поняла, что уже почти половина второго, и направилась к лифту, на этот раз с твердым намерением найти Лайзу и поделиться с ней новостями. Она провела утро, обсуждая с архитектором проект магазина в Хаустоне, а впереди еще полно дел.

Мастерская дизайнера была, собственно говоря, огромной кладовой, расположенной в подвале, ниже уровня мостовой, и заставленной конструкторскими столами, безголовыми и безрукими манекенами, отрезами тканей и разнообразным реквизитом, украшавшим витрины за последнее десятилетие. Мередит пробиралась через хаотические нагромождения с ловкостью бывшего обитателя, каким на самом деле она и была. Недаром отец требовал, чтобы за время практики она поработала в каждом отделе магазина.

— Лайза! — позвала Мередит, и десятком помощников Лайзы мгновенно подняли голову. — Лайза!

— Сюда! — прокричал в ответ приглушенный голос, и из-за ткани, драпирующей ножки стола, высунулась кудрявая рыжеволосая голова.

— Ну что на этот раз? — раздраженно осведомилась она, не видя, кто ее зовет. — Как я могу сделать все вовремя, когда мне все время мешают?!

— Понятия не имею, — весело ответила Мередит, присаживаясь на стол и улыбаясь в ошеломленное лицо подруги. — Удивляюсь, как ты еще можешь отыскать нужную вещь в этом хаосе, не говоря уж о том, чтобы вообще создавать что-то.

— Привет, — кивнула Лайза, сконфуженно улыбаясь и выползая из-под стола на четвереньках. — Просто пыталась приспособить провода, чтобы можно было наклонять стол. Это для рождественского представления, которое мы устраиваем после ужина в мебельном отделе. Ну как прошло вчерашнее свидание с Паркером?

— О, прекрасно! — отозвалась Мередит. — То есть, более или менее, как обычно, — солгала она, делая вид, что теревит лацкан жакета левой рукой, на которой красовалось обручальное кольцо с сапфиром. Только накануне она призналась Лайзе, что у нее такое предчувствие, будто Паркер собирается сделать ей предложение.

Лайза вызывающе уперлась кулаками в бедра.

— Как обычно?! Господи, Мер, да он развелся два года назад, и ты вот уже больше девяти месяцев встречаешься с ним! Проводишь с его дочерью почти столько же времени, сколько он сам! Такая красавица, умница... Да мужчины головы теряют при одном взгляде на тебя, а Паркер все это время приглядывается с весьма близкого рас-

стояния! По моему мнению, ты просто зря тратишь на него время. Если этот идиот и собирался сделать предложение, давно бы так и поступил...

— Он именно так и поступил, — перебила Мередит, торжествуя улыбаясь, но Лайза уже села на любимого конька, и потребовалось несколько секунд, чтобы слова подруги дошли до нее.

— Все равно он тебе не пара. Тебе нужен такой, который вытащил бы тебя на свет Божий из замшелой раковины, заставил надеть глупостей, забыть о здравом смысле, например, хотя бы раз проголосовать за демократов или пойти в театр в пятницу, а не в субботу. Паркер слишком похож на тебя — такой же методичный, консервативный, осторожный... Да ты смеешься?! Он сделал предложение?!

Мередит кивнула, и взгляд Лайзы наконец упал на темный сапфир в старинной оправе.

— Твое обручальное кольцо? — охнула она, хватая Мередит за руку, но, пристально изучая кольцо, нахмурилась:

— Что это?

— Сапфир, — пояснила Мередит, очевидно, ничуть не обескураженная таким явным отсутствием энтузиазма. Прежде всего, она всегда высоко ценила откровенность Лайзы, и кроме того, даже Мередит, любившая Паркера, не могла убедить себя, что это кольцо ослепительно прекрасно. Тонкой работы, старое, фамильное наследие... все так, и Мередит была совершенно этим довольна.

— Я так и поняла, что это сапфир, но вот эти мелкие камешки? На бриллианты не похоже. Совсем не сверкают.

— Старомодная обработка — слишком мало граней. Кольцо очень древнее. Принадлежало бабушке Паркера.

— Он вполне мог купить новое, не разорился бы! — пошутила Лайза. — Знаешь, пока я не встретила тебя, думала, что богатые люди покупают потрясающие, роскошные вещи, а цена не имеет значения...

— Только нувориши, богатые выскочки, так поступают, — укоризненно покачала головой Мередит. — Старые деньги в глаза не бросаются.

— Да, но старые деньги могут кое-чему поучиться у новых. Держитесь за вещи, пока они не изнасятся! Если я когда-нибудь обручусь и жених преподнесет мне такое стершееся кольцо, я немедленно разорву помолвку. И кроме того, из чего сделана оправка? Совсем тускляя.

— Платина, — коротко ответила Мередит с придушенным смехом.

— Так и знала... то есть, конечно, она никогда не сотрется, и именно потому эту штуку и купили двести лет назад!

— Совершенно верно, — весело ответила Мередит.

— По правде говоря, Мередит, — пробормотала Лайза, тоже смеясь, хотя в глазах стояли слезы, — не считай ты, что должна быть хозяйкой рекламой «Бенкрофт энд компани», наверняка все еще носила бы одежду, оставшуюся от колледжа!

— Только если бы это была очень крепкая одежда. И, оставив всяческое притворство, Лайза неистово обняла ее:

— Он недостаточно хорош для тебя.

— А по-моему, просто идеален, —

возразила Мередит, в свою очередь, обнимая подругу. — Сегодня в опере благотворительный бал. Я достану пару билетов для тебя и Фила, — пообещала Мередит, имея в виду коммерческого фотографа, с которым встречалась Лайза. — А потом мы даем вечер до случая обручения.

— Фил в Нью-Йорке, — сообщила Лайза, — но я буду. В конце концов Паркер вскоре станет членом семьи, и придется так или иначе научиться любить его. — И, неудержимо улыбаясь, добавила:

— Хотя он и накладывает лапу на имущество скорбящих вдов и сирот...

— Лайза, — куда серьезнее объявила Мередит, — Паркер ненавидит твои шуточки о банкирах. Ну а теперь, когда мы помолвлены, может, перестанешь доводить его?

— Попытаюсь, — пообещала Лайза. — Никаких приставаний и никаких банкирских шуточек.

— Спасибо, — поблагодарила Мередит, вставая. Лайза резко отвернулась, и почему-то начала старательно разглаживать складки и морщинки на куске красного фетра.

— Что-то случилось?

— Случилось? — переспросила Лайза, чересчур широко улыбаясь. — Что может случиться? Моя лучшая подруга только что обручилась с мужчиной своей мечты. Что ты собираешься надеть завтра вечером? — спросила она, поспешно меняя тему.

— Еще не решила. Завтра поднимусь на второй этаж и выберу что-нибудь потрясающее. Заодно взгляну и на подвенечные платья. Паркер настаивает на блестящей свадьбе со всеми формальностями и традициями. Не хочет, чтобы я чувствовала себя обманутой из-за того, что у него была роскошная свадьба.

— Он знает о том... о первом замужестве?

— Знает, — почти мрачно кивнула Мередит. — Паркер был очень добр и все понял...

Она резко осеклась, услышав звон колокольчика, неожиданно зазвучавший из динамика. Покупатели давно привыкли к нему и не замечали, но у каждого отдела был свой код, и тот, кому он был предназначен, немедленно отзывался. Мередит остановилась и прислушалась. Два коротких звонка, пауза, и еще звонок.

— Это меня, — со вздохом сказала она, вставая. — Но так и так приходится бежать. Через час совещание администраторов, а мне нужно еще повторить речь.

— Покажи им! — воскликнула Лайза и снова полезла под стол, напомнив Мередит о растрепанной рыжеголовой девчужке, игравшей в «палатке», временно воздвигнутой в столовой родительского дома.

Мередит подошла к висевшему на стене телефону и вызвала телефонистку:

— Говорит Мередит Бенкрофт. Вы сейчас разыскивали меня?

— Да, мисс Бенкрофт. Мистер Бреден, начальник охраны, спрашивает, не могли бы вы зайти к нему в кабинет. Велел передать, это крайне важно.

**Джудит Макнот.**

**(Продолжение следует)**



## ПОДАРКИ ИЗ СНА: ПРИНИМАТЬ ИЛИ НЕТ?

**Букеты и банты, кольца и браслеты - что только не дарят нам гости наших сновидений! Наяву мы легко разбираемся со смысловым подтекстом подарка, а так... брать или не брать? Явился даритель с добрыми намерениями или решил «подложить свинью»? Давайте разобраться!**

### Папа, подари!

Начнем с приятного - какие подарки можно брать, не опасаясь злых козней. Конечно, от любящих людей. Близкие, родные, желающие нам добра, счастья и процветания (вы об этом точно знаете), - любой подарок от них всегда безопасный и настоящий.

Что бы ни подарили во сне родители, их подарки - сигнал об излишней опеке. Как ни бунтуй - для них мы всегда только дети. Наяву стоит проявить обратную инициативу - внимание, участие, повышенную заботу детей о родителях. Это наверняка заставит их уважать зрелую личность и считаться с вашим мнением.

Подарок от собственного ребенка, напротив, говорит о том, что вы душите самостоятельность чада. Ему всего 3 года? Но и в этом возрасте есть личное пространство для игр с друзьями, любимых мультяшек и право самому выбирать ложку.

Муж любым подарком напоминает вам о себе: видимо, обыденность и суета отдалили вас друг от друга. Вернуть романтику в отношения несложно, ведь его подарок - сигнал о том, что он искренне к этому стремится.

### Узнать намерения бойфренда

Приснился сон, в котором бойфренд преподносит вам коробочку конфет? Не задумываясь, берите - возможно, ваши отношения и не закончатся обменом кольцами, зато подарят немало сладких моментов!

Домашний питомец, преподнесенный любимым парнем во сне, декларирует серьезность его намерений. Маленькое живое создание, будь то кошка, собака или игуана, - готовность друга продолжить свой род именно с вами. Если это желание совпадает с вашим, примите подарок-предложение.

Зато бутылка вина, принятая во сне от возлюбленного, говорит о том, что чувства к нему вас опьяняют и он не прочь воспользоваться вашими слабостями. Если вы умеете контролировать себя даже в спящем состоянии, лучше отказаться от подарка.

### Свинные пяточки... у коллег

В ваш сон заглянула подруга? Да не с пустыми руками? Что она хочет вам подарить - бутылку спиртного или пачку

сигарет? Захлопните дверь перед ее носом и не принимайте никаких даров. Фальшивая «трубка мира» от такой подруги способна расточать вокруг клубы сплетен, поэтому, наяву по возможности поскорее удалите ее из ближайшего окружения - это уберезит вас от свинской подлости.

Свинские пяточки нередко торчат из карманов сослуживцев. Поэтому лучше вовремя дать от ворот поворот пусть и очень симпатичным, но заинтересованным в вашей отставке коллегам. Конечно, вместе с их подарками. И уж если они попробовали вторгнуться в ваше «сонное» пространство, в реальной жизни достаточно поддерживать с ними исключительно служебные отношения.

Даже в состоянии сонного паралича постарайтесь игнорировать любые подарки родственников, враждующих со всем родовым кланом. Такие, как ни прискорбно, попадают в любом благородном семействе. Если же не удалось избавиться во сне от их презентов - наяву сохраняйте хорошую мину при плохой игре: только подчеркнуто порядочное поведение способно усмирить паршивую овцу и свести злые козни к безопасному минимуму.

### Цветы

#### от незнакомого мачо

В одну «прекрасную ночь» на пороге вашего сна оказался с подарком незнакомец? Отправьте его восвояси прямо с порога и, проснувшись, перечитайте миф о троянском коне...

Хотя, иногда появление такого гостя призывает задуматься о собственных недостатках и слабостях. К примеру, незнакомец мачо с огромным букетом цветов во сне - не что иное, как проверка наличия авантюристки в вашем характере: возьмете - значит, ваша склонность необдуманно бросаться в объятия малознакомых проходимцев может оказаться небезопасной. Совсем другое дело, если вы пошлете красавца к той самой подруге, которая наяву методично пытается пакостить вам исподтишка...

### Угощения... с того света?

Как ни избегай грустных тем - жизнь многогранна, и у каждого из нас есть близкие люди, ушедшие в мир иной. Именно они часто приходят с целыми сумками яств и дарят все подряд: от деликатесов до черствых корок. Этот гастрономический бум стоит трактовать однозначно - усопшие просят о поминовении.

Гораздо реже усопшие могут прийти во сне с чем-то личным - нижним бельем, например. Не спешите придумывать себе саван или другие неприятно шокирующие ужасы. Личные вещи в подарок - не более чем призыв обратить больше внимания на себя любимую, обновить гардероб, прическу и не жертвовать личным временем ради чужой прихоти.



**В**о все времена огонь считался стихией особенной, мистической. Не умея объяснить его природу, люди приписывали ослепительному пламени возможности почти колдовские. Неслучайно во многих оккультных ритуалах и гадательных техниках используется огонь! Давайте и мы зажжем свечи и заглянем на месяцы, а то и годы вперед.

## Максимум точности

Есть дни, когда завеса будущего приоткрывается более охотно, - их-то и следует использовать для гадания.

Самыми благоприятными для ворожбы (т.е. когда точность предсказаний максимальна) являются 2, 5, 6, 7, 10, 12 и 13 лунные сутки.

Традиционно «гадательным» временем считаются Святки (период с Рождества до Крещения Господня). Среди них стоит особенно выделить Васильев вечер (13 января) и Сочельник (18 января).

Чувства и интуиция женщины обостряются в полнолуние, благодаря чему это время также отлично подходит для любых способов гадания.

## Это не забава!

Гадание - это не забава. Если вы настроены получить точное предсказание, ворожить следует в одиночку.

Выберите тихое, слабо освещенное место без религиозных символов (икон, распятий и т.п.).

Распустите волосы, снимите пояс, натальный крестик. Желательно, чтобы одежда ваша была из натуральных тканей.

Расположите поблизости чашку с водой, если вдруг понадобится загасить пламя. Зажигать огонь нужно исключительно спичками.

Для гадания на себя подойдет обычная церковная или витая свеча, на родных, семью - фигурная свеча в виде домика. Для ворожбы на конкретного человека можно использовать церковную свечу, предварительно написав на ней обычной иглой его имя. Итак, приступим?

## Что в пламени тебе моем?

Зажгите свечу, дайте огню выровняться, немного подождите, а потом оцените его качество.

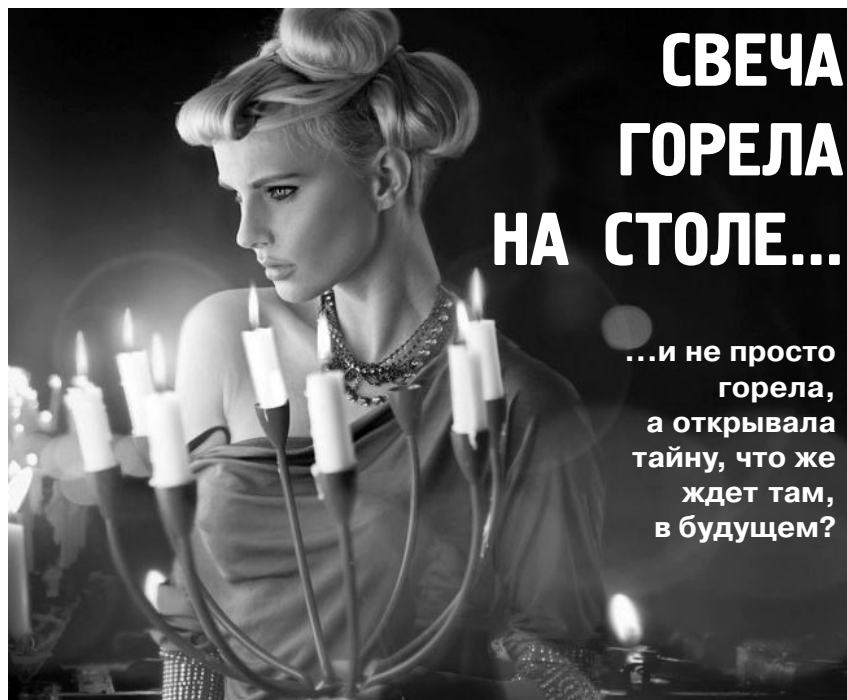
✿ Высокое, ровное пламя без наплывов предвещает спокойную благополучную жизнь.

✿ Подрагивающий без видимой причины язычок огня предупреждает о неудаче.

✿ Сильно колеблющееся пламя пророчит болезнь или конфликт.

✿ Отрывающийся от свечи огонек указывает на защиту Высших сил, выздоровление и успех.

✿ Прыгающее вверх-вниз пламя или



# СВЕЧА ГОРЕЛА НА СТОЛЕ...

...и не просто горела, а открывала тайну, что же ждет там, в будущем?

внезапные искры сигнализируют о возможной опасности.

✿ Мерно колеблющийся из стороны в сторону огонь сулит скорое путешествие.

✿ Светящийся кончик фитиля - прекрасный символ процветания.

✿ Внезапно погасшее пламя сулит большое несчастье. Будьте настороже!

## Оракулы в ряд

Три свечи помогут узнать о том, каким для вас будет предстоящий год. Возьмите три витые свечи (такие легко скрутить из восковых). Поставьте их в ряд. Центральная свеча будет символизировать новый год. Правая укажет на позитивные события, левая - на негативные. Зажгите все сразу.

Если свечи сгорают одновременно, вас ждет год равных положительных и отрицательных эмоций. Если свеча года склонилась в сторону позитивных событий, ждите удачу и успех во всех сферах жизни. Воск с центральной свечи стекает в левую сторону - готовьтесь к трудностям и невзгодам.

## Судьба - на блюдце!

Для этого гадания вам понадобятся плоское блюдце с водой и церковная свеча. Расплавьте ее в большой ложке над огнем и медленно вылейте в блюдце, четко сформулировав интересующий вопрос. Внимательно рассмотрите получившуюся фигурку. Что появилось? Толкований к этим изображениям множество, но есть основные символы.

Так, цветок, венок или лебедь пред-

вещают скорое замужество или семейное счастье. Полоски указывают на предстоящие поездки, а также на их продолжительность и количество. Звезды символизируют удачу в разных сферах жизни. Животные подразумевают врага, особенно если они хищные. Человеческая фигурка сулит обретение нового хорошего друга. Крест - символ убытков, неудач и болезней, но если он нечеткий, размытый, то ситуация будет не столь критичной. Змея - к болезни, но быстро проходящей. Геометрические фигуры без острых углов олицетворяют спокойную жизнь. Круги и овалы намекают на некую цикличность ситуации.

## 13 крестов

Приготовьте круглое зеркало, стакан с водой, блюдце соли, две церковные свечи, фломастер или краски. В течение суток до гадания не употребляйте соленую, жирную и мясную пищу.

В полночь положите зеркало на покрытый скатертью стол, нарисуйте на стекле 13 крестов (любого размера и в любом порядке). По обеим сторонам зажгите свечи. Сидя за столом, 13 раз произнесите: «**Огонь, ты сила, зеркало, ты вода, соль, ты слезы, поведайте, что меня ждет впереди?**» Съешьте несколько кристалликов соли, запейте водой. Пристально взгляните в зеркальную поверхность. Разнообразие появляющихся видений, конечно, зависит от вашего воображения и интуиции. Трактовать увиденное нужно применительно к конкретной жизненной ситуации. Впрочем, даже если вы ничего не увидели - не беда. Сон грядущий будет вещим или подкажет ответ на интересующий вопрос.

# ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

# МАСТЕРИЦА



## ЧЕМ УКРАСИТЬ ДОМ?

Каждый год на новогодние праздники мы обязательно украшаем дом светящимися шарами. Делать их просто, хотя на первый взгляд и не скажешь. Достаточно взять обычный воздушный шар и надуть его. Затем намазать клеем бечевку или обмакнуть ее в клей и обмотать ею шар. Когда клей за-

стынет, просто сдуйте шар, проткнув его. В руках у вас останется новый шар, только из бечевки.

Интересно смотрятся несколько подобных шаров, обмотанных сверху светящейся гирляндой. Их можно расположить на стене, на тумбочке или на полу.

*Кира Аккуратова.*

## ЧТО ТЕБЕ ПОДАРИТЬ, ЧЕЛОВЕК МОЙ ДОРОГОЙ?

Наверное, не у меня одной регулярно возникает проблема с подарками. Я никогда не знаю, что подарить! Но недавно мои близкие значительно облегчили и мне, и себе эту задачу. Мы собрались в семейном кругу, и каждый написал на отдельной бумажке

список вещей, которые ему бы хотелось получить. Мы обменялись списками друг с другом, и теперь все, что остается сделать, это выбрать любую вещь из тех, что человек совершенно точно будет рад получить!

*Анна К.*

## ЗАМОРОЖЕННОЕ ЛУЧШЕ СВЕЖЕГО



Любите бутерброды с маслом? Тогда вам точно стоит попробовать не намазывать его на хлеб, как это привыкли делать еще наши бабушки, а тереть. Я замораживаю масло, а когда нужно положить его на бутерброд, пользуюсь мелкой теркой. Масло равномерно распределяется, интересно и легко ложится. Кстати, с помощью этого способа также удобно масло растапливать или добавлять в любые блюда.

*М. Торопова.*

## ПОРА УТЕПЛЯТЬСЯ!

Началась зима - время, когда невольно задумываешься о том, как бы утеплиться. Причем о мелочах я тоже беспокоюсь. Например, знаю, что нашей кухне добавит уюта теплая одежда для кружек. Делается она до смешного просто. Я беру носки, обязательно длинные. Отрезаю верх: от резинки до начала пятки.

Стопу выбрасываю, она не нужна. Отрезанный кусок надеваю на любой стакан или кружку. Только если речь идет о кружке, продеваю дырочку для ручки. В итоге, посуда в зимнее



время приобретает особенный вид! Кстати, носки можно специально купить новые - например, с зимней или новогодней тематикой.

*Регина О.*

## ДОБАВИТЬ УЮТА И ТЕПЛА



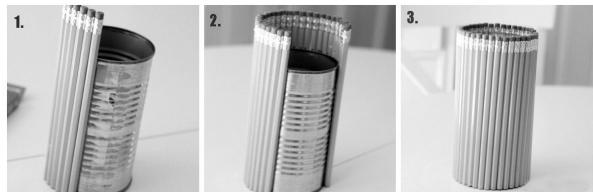
Люблю долгие зимние вечера, когда можно посидеть с семьей у телевизора или за столом. Порцию уюта и тепла в такие посиделки внесит оформление. Например, в нашем случае это подсвечники, украшенные особым образом.

Вам понадобятся веточки деревьев, лучше всего вербы (может, у кого осталась?). Их необходимо приклеить по всему внешнему периметру любого стакана. Располагайте веточки близко друг к другу, чтобы не было зазоров. Внутри стакана расположите маленькую свечку и зажгите ее. Вот и все!

*Марина Гонцова.*



## ВАЗА ИЗ КАРАНДАШЕЙ



Недавно увидела на столе у дочери-школьницы замечательное украшение интерьера - вазу из карандашей. Конечно, поинтересовалась, как она ее смастерила. Оказалось, очень просто!

Дочь взяла жестяную банку (у нас она осталась после покупки шампиньонов) и набор карандашей, который ей уже был не нужен. Обма-

зала банку клеем и вдоль периметра расставила карандаши. За счет клея они хорошо зафиксировались, а для надежности она повязала их поверх лентой. Теперь в эту вазу дочка ставит письменные принадлежности. Вскоре планирует сделать еще одну - под цветочные букеты.

*Дарья.*

# МИЛОЕ СОЗДАНИЕ

Эти симпатичные самодельные мелочи украсят ваш дом и добавят празднику обаяние.

## МЯГКИЙ ШТРИХ

Налейте в елочный шар воду и приклейте его к небольшому круглому зеркалу. В такой мини-вазе прекрасно будут смотреться цветок альстромерии, несколько красных ягод и хвойные веточки.



## ВКЛЮЧИТЬ ФАНТАЗИЮ

Разрисовываете орешки, даёте краскам высохнуть, затем скручиваете из проволоки петельку, иглой делаете дырочку в скорлупе, капаете в нее клеем и вставляете «хвост» от петельки. Осталось повязать ленточку и повесить игрушки на елку.



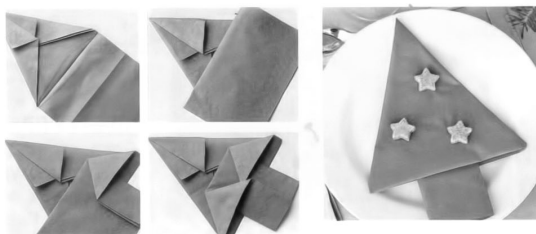
## ПРИВЕТ ИЗ ДЕТСТВА

Заверните подарок в крафтовую бумагу и закрепите скотчем. Сделайте помпон: намотайте акриловую нить на четыре пальца, оставив 10-сантиметровый конец свободным. Затем аккуратно, не расплетая, снимите нить с руки, обрежьте и перевяжите посередине (концы не обрезайте, готовый помпон нужно еще прикрепить к бумаге). Разрежьте получившиеся петли, сформируйте помпон и прикрепите его к упаковке.



## НОВОГОДНЕЕ ОРИГАМИ

Ничем не примечательная салфетка буквально за пять минут превращается в остроумное украшение новогоднего ужина. Ловкость рук и никакого мошенничества, даже ребенок с этим справится!



**КАК ДВАЖДЫ ДВА**  
Все гениальное - просто! Втулка от туалетной бумаги, цветные обрезки, ленточки, клей, ножницы и краска - и необычная упаковка для небольших сувениров готова.



# 7 ИДЕЙ

## ДЛЯ ВЕЧЕРНЕГО МАКИЯЖА

### Читаем по губам

Акцент на губы в праздничном макияже - всегда беспроигрышный вариант. Тем более в этом сезоне помады вне конкуренции. Не позволяйте себе спонтанных решений и проведите несколько «примерок»: помада должна идеально сочетаться с тоном вашей кожи и цветом волос, а также подходить к макияжу глаз. В моде все оттенки красного, от алого до темно-бордового.

✓ **Не стоит подбирать помаду в тон праздничному платью - это так банально!**

### Светить всегда, светить везде!

Чем праздничный макияж отличается от повседневного? Уж никак не толстым слоем «штукатурки». Ваша задача - не потеряться в свете новогодних огней, ведь на их фоне обычный тональный крем делает кожу серой. Выход - косметические средства с блеском, так называемые, хайлайтеры. Вы можете выбрать праймер - основу под макияж с блеском. Или добавить немного мерцающей пудры поверх тонального крема. Отдельные зоны: лоб, спинку носа,

скулы и подбородок неплохо бы подсветить белым хайлайтером. Немного блеска можно нанести на скулы и зону декольте.

✓ **Не используйте косметические средства с крупными блестками, иначе вас перепутают с новогодней елкой.**

### Эти глаза напротив...

Если вы не сторонник красной помады, то используйте на губах нюд или полу-



**Бронзеры, хайлайтеры, шиммеры - лучшие средства для создания праздничного макияжа. Главное - не переборщить!**

прозрачный блеск. В этом случае акцент в макияже нужно сделать на глаза. Цвета-фавориты - темно-синие, ультрамариновые и голубые оттенки теней. Используйте влажную кисть для их нанесения - тогда глаза будут выглядеть выразительнее. Широкие стрелки - черные, коричневые, золотистые, серебристые также приветствуются. Четыре слоя туши вместо обычных двух или накладные ресницы умеренной длины завершат праздничный макияж глаз.

### Брови взлет

Во-первых, заблаговременно откорректируйте их форму: если сделать это в последний момент, кожа вокруг бровей предательски припухнет и покраснеет. Во-вторых, какое бы средство вы не использовали для макияжа бровей - тени, карандаш, воск - для стойкости обязательно зафиксируйте результат гелем. Если нет специального для бровей, подойдет гель для волос.

### Снежная королева

Если вы не определились с образом до последнего момента, то самое выгодное решение - сделать макияж глаз с помощью белых перламутровых теней. Комбинируйте их с серыми и жемчужными тенями, а также черной подводкой. Выглядит очень празднично, подходит всем. На губах обязателен розовый блеск, на щеках - полупрозрачные румяна холодного розового оттенка. Образ Снежной королевы покориет всех мужчин!

### Время экспериментов

Новогодний макияж - отличная возможность для творчества. Используйте в макияже необычные детали: стразы в уголках глаз или наклейку-тату на щеке. Выделяйтесь из толпы!

### Работа над ошибками

Даже если ваша праздничная сумочка - это клатч размером с ладонь, в ней всегда найдется место для матирующих салфеток и пары ватных палочек, которые во время праздника позволят вовремя откорректировать «доплывший макияж».



**Откорректируйте форму бровей за несколько дней до праздника, чтобы ушли припухлость и покраснение**

## ПРИНТЫ, КОТОРЫЕ ИСПРАВЯТ НЕДОСТАТКИ ФИГУРЫ



### В ПОЛОСКУ

Если вы хотите визуально удлинить силуэт, отдайте предпочтение платьям или брюкам с вертикальными полосками. А чтобы добавить объема в груди или на бедрах, выберите низ или верх с горизонтальной полоской. Принт в тонкую косую полоску будет стройнить и добавит соблазнительных изгибов.



### ГРАДИЕНТ

Принт с эффектом градиента, благодаря плавному переходу цвета, делает образ более женственным. Участок одежды с самым концентрированным оттенком должен сходиться на проблемной зоне. Например, при широких плечах и выдающейся груди - в верхней части изделия.



### В МИРЕ ЖИВОТНЫХ

Одежду с имитацией звериного окраса следует носить согласно правилу «чем меньше, тем лучше». Такой принт привлекает внимание и может значительно выделить проблемные зоны. Его лучше примерять к тем частям тела, которые хочется отметить. В повседневной жизни подобный наряд хорошо сочетать с одеждой из однотонных тканей.



### ЦВЕТОЧНЫЙ

Рисунок в мелкий цветочек подойдет невысоким миниатюрным девушкам. Слишком крупный сделает фигуру громоздкой и может визуально уменьшить рост. Если вы хотите отвлечь внимание от проблемных зон, например широких бедер, переместите акцент наверх, выбирая блузку или топ с цветами среднего размера.



### ФАРШИРОВАННАЯ ИНДЕЙКА

**Понадобится:** индейка (около 6,5 кг) - 1 шт., яблоки - 1 кг, айва - 500 г, петрушка - 2-3 веточки, перец черный молотый - 2 ч. л., прованские травы - 2-3 ч. л., соль - 2 ч. л., масло растительное - 3-4 ст. л.

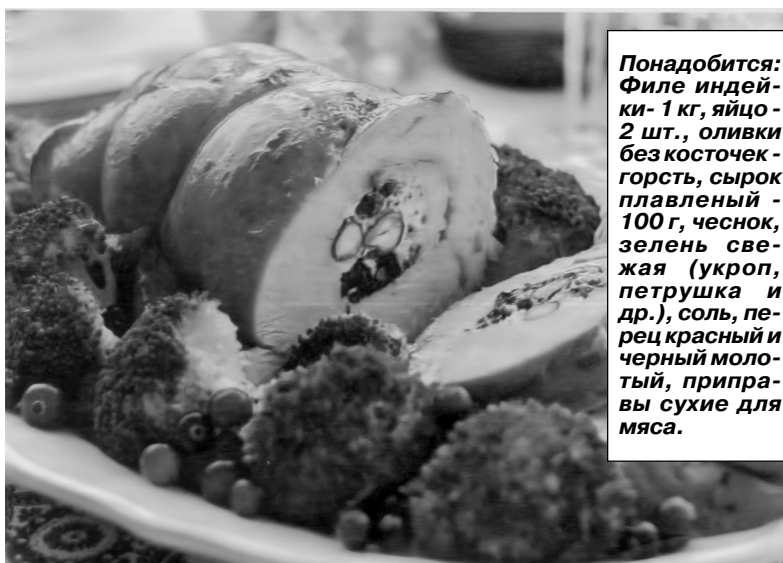
- \* Тушку индейки тщательно натереть смесью соли, перца и прованских трав снаружи и изнутри. Оставить на 30-40 мин., чтобы пропиталась.
- \* Тем временем вымыть, очистить от сердцевины и нарезать дольками яблоки и айву.
- \* Выложить подготовленную индейку на фольгу. Внутрь тушки поместить яблоки и половину айвы. Вторую половину айвы выложить вокруг тушки. Вло-

- жить внутрь веточки петрушки. Связать ножки. Смазать фаршированную индейку растительным маслом. Обмотать фольгой ножки, затем накрыть фольгой всю тушку.
- \* Запекать фаршированную индейку около 5 ч. при 190 градусах. Через 3 ч. после начала приготовления смазать тушку растительным маслом. Через 4,5 ч. после начала приготовления снять фольгу, чтобы индейка подрумянилась.

### ФОРЕЛЬ С ГРИБАМИ

**Понадобится:** форель (куском) - 500 г, бекон - 4 длинные полоски, картофель - 4 шт., морковь - 2 шт., грибы (вешенки) - 250 г, чеснок - 1 зубчик, лук зеленый - 1 пучок, укроп - 1 пучок, масло растительное для жарки, перец черный молотый, соль.

- \* Форель надрезать вдоль хребта изнутри. Хребет и реберные кости удалить, с внутренней стороны рыбу посолить и поперчить по вкусу.
- \* Нафаршировать брюшко форели зеленым луком и веточками укропа. Обмотать рыбу крест-накрест полосками бекона, поверх них обвязать бечевкой. Рыбу обжарить на сухой сковороде до румяной корочки, завернуть в фольгу и поместить в разогретую до 200 градусов духовку на 15 мин.
- \* Картофель нарезать кубиками, морковь - кружочками, чеснок мелко нарубить. Крупные грибы разрезать пополам. Овощи и грибы обжарить на растительном масле до готовности с добавлением соли и перца. Подавать форель с гарниром из овощей и грибов.



**Понадобится:** Филе индейки - 1 кг, яйцо - 2 шт., оливки без косточек - горсть, сырок плавный - 100 г, чеснок, зелень свежая (укроп, петрушка и др.), соль, перец красный и черный молотый, приправы сухие для мяса.

### РУЛЕТ

### «РОЖДЕСТВЕНСКИЙ»

- \* Филе индейки вымыть, обсушить бумажным полотенцем. Сделать надрез вдоль пласта, не разрезая до конца. Развернуть и отбить с обеих сторон, не допуская разрывов. Посыпать черным и красным молотым перцем, сухими приправами для мяса.
- \* Плавный сыр подержать 15 мин. в морозильной камере, после чего натереть на терке. Равномерно посыпать сыром филе. Зелень мелко нарубить, оливки нарезать широкими колечками, сваренные вкрутую яйца - кубиками, и выложить все на филе. Край мясного пласта должны остаться свободными.
- \* Свернуть плотный рулет, перевязать кулинарной нитью. Выложить на матовую сторону кулинарной фольги, завернуть, аккуратно скрутить края.
- \* Запекать в духовке при 200-210 градусах около 30 мин. Раскрыть фольгу и запекать еще 30 мин.

## ШТОЛЛЕН

**Понадобится:** по 50 г апельсиновых и лимонных цукатов, 200 г изюма, 3 ст. л. рома, 500 г муки, 60 г дрожжей, 130 г сахара, 250 мл молока, 2 желтка, 200 г сливочного масла, 1 ч.л. тертой лимонной цедры, щепотка соли, по 1/3 ч. л. молотого имбиря, корицы, кардамона, гвоздики, 200 г рубленого миндаля, 150 г сырой марципановой массы, 170 г сахарной пудры, 3 ст. л. лимонной водки.

Цукаты перемешать с изюмом, залить ромом и оставить на 3 ч. Муку просеять горкой, добавить дрожжи, 1 ч. л. сахара и 150 мл теплого молока. Вымесить и убрать в теплое место на 15 мин. Затем добавить оставшиеся молоко и сахар, желтки, 120 г масла, нарезанного кусочками, цедру с солью, пряности. Оставить в теплом месте на 1 ч. Добавить фрукты в роме и миндаль. Марципан нарезать, перемешать со 120 г сахарной пудры и лимонной водкой до получения однородной массы. Сделать валик длиной 30 см. Тесто раскатать,



на середину уложить марципановую массу и сформовать удлиненный кекс. Поместить на противень, выстланный пергаментом, и оставить на 20 мин.

Выпекать 50-60 мин при 180 градусах. Теплый кекс смазать оставшимся растопленным маслом и посыпать сахарной пудрой.

\* Чем дольше штollen настаивается, тем он вкуснее.

\* Приготовьте его за месяц до праздника и спрячьте в прохладном месте.



## ПАНФОРТЕ

**Понадобится:** 100 г коричневого сахара, 100 г меда, 70 г горького шоколада, 150 г муки, по 1/3 ч. л. молотой корицы и имбиря, по 70 г инжира и кураги, по 100 г ядер миндаля и грецких орехов.

Из сахара, меда и 1 ст. л. воды сварить сироп. Добавить кусочки шоколада и варить, помешивая, на водяной бане до получения однородной массы. Специи перемешать с орехами и мукой. Залить теплым сиропом и замесить крутое тесто (можно добавить немного воды). Выложить в форму, выстланную пергаментом, и утрамбовать. Выпекать 30 мин при 160 градусах. Дать остыть.



## ОРЕШКИ В САХАРЕ

**Понадобится:** по 80 г сахара и сахарной пудры, 1 ст. л. меда, 300 г обжаренных орехов.

Сахар и пудру смешать с медом, залить 50 мл горячей воды. Перемешать и вылить на орехи. Помешивая, держать на огне 15 мин. Переложить на пергамент и дать остыть.

## РОЖДЕСТВЕНСКОЕ ПОЛЕНО

**Понадобится:** 4 яйца, 110 г сахарной пудры, 110 г муки, 3 ст. л. порошка какао, 210 мл эспрессо, 2 ст. л. коньяка, 250 г маскарпоне, 3 желтка, 100 г сахара.

Белки отделить от желтков и взбить в пену. Добавить половину пудры и взбивать 1 мин. Затем всыпать оставшуюся и взбивать до пиков. Добавить желтки, взбить, всыпать просеянную с какао муку и перемешать. Влить 60 мл эспрессо и снова перемешать. Тесто переложить на противень, выстланный пергаментом, и выпекать 10 мин при 220 градусах. Готовый бисквит переложить на влажное полотенце и свернуть рулетом. Дать остыть. Для сиропа сме-



шать оставшийся кофе с коньяком. Остывший бисквит развернуть и пропитать сиропом. Для крема взбить желтки с сахаром. Добавить маскарпоне и еще раз взбить. Распределить по бисквиту крем. Свернуть рулетом, завернуть в пленку и убрать в холод на 3 ч. Украсить по желанию.



# ХВОЙНЫЕ В ГОРШОЧКАХ СОХРАНИМ ДО ВЕСНЫ!

**Хвойные деревья в горшочках - оригинальное, но одноразовое украшение. А если сохранить их до весны и потом высадить на участке?**

Для большинства елочка-малютка не более чем новогодняя игрушка. Праздники проходят, и живой символ наступившего года отправляется в мусорную корзину. Советую не спешить! Как правило, такие миниатюрные хвойные представлены довольно интересными сортами. Если вы надумаете купить их весной, в разгар посадочного сезона, то заплатите в три, а то и в четыре раза больше. Не упускайте шанс таким необычным способом пополнить садовую коллекцию. Два года назад я именно так заполучила для дачи прекрасный сорт ели Коники, который сейчас превратился в пушистое деревце. Купить подобное растение не проблема, главное - суметь сохранить его до весны.

### Правильный выбор

Покупая хвойное с дальним прицелом, нельзя относиться к покупке легкомысленно. В больших супермаркетах садовников не держат, поэтому ловите момент, пока растения еще не успели задохнуться. Все горшочки обычно находятся в свободном доступе, никто не мешает вам вынуть из контейнера земляной ком (это делается легко и без вреда для растения) и осмотреть кор-

ни. Если они сухие и черные, то экземпляр скорее мертв, чем жив. Если же они эластичные и коричнево-красные, то у растения есть все шансы.

### Зимняя посадка

Многие удивятся, но сажать хвойные можно даже зимой в мороз. Растения в это время находятся в состоянии покоя и не заметят ваших манипуляций. Нужно соблюсти только одно условие - заранее подготовить посадочную яму. Опытные садоводы так и поступают - осенью, на всякий случай, готовят дветри лунки. Если их припорошит снегом, его без труда можно будет выгрести. Пустоты при посадке заполните привезенным с собой грунтом. Если вы не успели серьезно подготовиться, удача все же может вам улыбнуться: зимние оттепели сейчас не редкость. И это будет самый щадящий вариант для растения.

### Дожить до тепла

И все же практика показывает, что дватри месяца хвойное приходится держать на подоконнике. Как его уберечь от двух главных врагов: высокой температуры и сухого воздуха?

\* После того, как принесли растение

домой, перевалите его в горшок побольше, так корни будут меньше пересыхать.

\* Досыпьте свежий грунт со слабокислой реакцией, не добавляя никаких удобрений. При перевалке не тревожьте и не распутывайте корни.

\* Чтобы хвоинки не осыпались, нужно два-три раза в день опрыскивать растение теплой водой.

\* Каждый раз, возвращаясь с улицы, берите горсть снега или кусочки льда и кладите в горшок. Это поможет понизить температуру.

\* Держите растение на самом прохладном подоконнике.

Если у вас есть застекленная лоджия, она станет прекрасным местом для хранения растения, но только если земля там не промерзает.

### Саркофаг для хвойных

Садоводы придумали интересную конструкцию, которая поддерживает нужную для хвойных влажность.

Берем большую (5-10 л) бутылку из-под питьевой воды, разрезаем ее пополам. В нижнюю часть ставим горшок с растением, а верхней частью его накрываем. При этом, крышку емкости откручивать не нужно, а для вентиляции можно сделать в бутылке ножом несколько отверстий со всех сторон. Следите за влажностью почвы. В таком саркофаге растение надо держать до весенней посадки.

### Какой сорт выбрать?

Не все виды хвойных, которые продают в качестве новогоднего деревца, могут пережить холодные зимы. Есть откровенно южные растения. Поэтому, из всего разнообразия надо выбирать самые морозоустойчивые и неприхотливые сорта.

Отличный вариант - ель канадская Коники. Растение необычной формы, совершенно не похоже на знакомую всем ель обыкновенную. Прекрасно растет и зимует в условиях Северо-Запада. Часто встречаются кипарисовики, в этой группе есть достаточно капризные растения. Смело берите кипарисовик горохоплодный, у многих успешно зимует кипарисовик Лавсона. Не ошибитесь, если купите сорта туи западной, можжевельника казацкого и сосны горной. Случайно не приобретите араукарию. Она очень хорошо замаскировалась под елочку. Но это домашнее растение, которое, кстати, так и называют - комнатная елка. Зимовать в открытом грунте она не будет.

Часто на горшочке пишут просто «хвойный микс» без названия растения. Если вы садовод неопытный, то вам ничего не остается делать, как рискнуть. Я была свидетелем, когда из такой малышки в саду выросла полуметровая сосна, вид которой определить так и не удалось. И удивляться тут нечему - покупали ведь новогодний сюрприз!

**Анна Чистякова, кандидат биологических наук.**



## Поздравления

Ладу НИКОЛОВУ поздравляем  
с днем рождения  
и с Новым 2018 годом.

Желаем нашей Ладочке быть всегда  
красивой, нежной и неповторимой.  
Пусть Лада всегда будет млада.  
Зима и перед Новым годом  
Прощанья сладкая услада,  
Ты помнишь, что из детства родом  
Красавица болгарка Лада.  
В детстве твоим светили звезды,  
Солнечный свет, тепло... все надо,  
И как-то вечерочком поздним  
Ты о любви мечтала, Лада.  
Очарованье, добро, сила  
И постоянная отрада.  
Чтоб тебе сладко всегда было,  
Любимица ты наша, Лада!

Суважением,  
Ирина и Анна Орфаниди,  
Алла, Полина и Радостина Станчевы,  
Донка Младенова,  
Ирина Нешкова, Ната Славчева,  
Мари Гличева,  
Вероника и Даниэла Колевы,  
Кристина Димитрова,  
Финка Гаргова, Цветелина Стойкова,  
Лорина Развигорова,  
Стефка Дончева,  
Малуза Горанова,  
Искра и Миранда Арабаджиевы,  
Лина Радева-Нергадзе,  
Майя Голобова, Ангелина Жеранова,  
Параскева Минчева,  
Маргарита Ганева,  
Мария Стрмова, Евгения Орнитова,  
Лили Музенитова,  
Ионка Христова, Мальвина Кидикова,  
Иорданка Евтимиади,  
Ирина Георгиади,  
Елена, Зоя и Раиса Назлиди,  
Ирина и Спирула Икономиди,  
Лолита Папандопуло,  
Инна Зорина,  
Наталья Жаркова,  
Ольга Наумова,  
Елена Шишкина,  
Виолетта Нетребко,  
Светлана Буланко,  
Ирина Подсоснок,  
Инна Артеменко, Валентина Рудник,  
Светлана Бурневич,  
Оксана Билозир, Ирина Стасюк,  
Елена Емельяненко,  
Марина Мурадян,

Наргиза Оганова,  
Гульнара Озманова,  
Этери Марташвили,  
Майя Тетиашвили,  
Софико Сакварелидзе,  
Елена Микелашвили,  
Тасико Векуа,  
Тинико Маргвелашвили,  
Лана Манагадзе,  
Ирина Мегвинетухуцеси,  
Кристина Лазару,  
София Евдокименко, Нина Борисюк.

Анастасию КОВАЛЕВУ  
поздравляем с днем рождения  
и с Новым 2018 годом.

Желаем крепкого здоровья, мира и  
благоденствия, и всех благ в твоей  
цветущей жизни.

Когда ты родилась, мама спросила:  
«О чем мечтаешь, девочка моя ты?»  
Ответила любя Анастасия:  
«Чтобы любовью были все богаты».  
Откроем от души тебе мы правду,  
Была ты доброй, ласковой, красивой.  
Преодолела сложную преграду,  
Любили все тебя, Анастасия.  
Откроем от души еще мы тайну:  
Душою ты чиста и неповинна,  
На свет ты появилась не случайно,  
Живи мечтой, в любви, Анастасия.

Суважением,  
Ирина и Анна Орфаниди,  
Марина Белчева, Ирина Георгиади, Лина  
Радева-Нергадзе, Елена Синицина,  
Галина Новичкова.

Ирину и Ольгу ЭНТИДИ  
поздравляем с днем рождения.

Желаем им крепкого здоровья, всех  
земных благ. Пусть Ангел-хранитель  
всегда будет с вами, милые сестрички.

Две сестрички – Ирина и Ольга  
Появились в прекрасном мгновеньи,  
То мгновенье продлится так долго,  
А за ним правда вся, откровенье...  
Пусть Господь принесет двум сестричкам  
Радость, счастье, веселье, забаву.  
Мы везде и всегда, по привычке,  
От души скажем радостно: «Браво!»  
Двум сестричкам любви пожелаем,  
Пусть красивыми надолго будут.  
За здоровье вином запиваем,  
Детей, внуков, подруг не забудут.

Суважением,  
Ирина и Анна Орфаниди,  
Мария Саввиди,  
Анатолий Цагариди, Анемона Иродопуло,  
Алла Караиланиди, Искра и Миранда  
Арабаджиевы, Нина, Иола и Дионис  
Харациди, Эрида Мустиди, Эвридика  
Энгонопуло, Йоргос, Лана и Нина Астериа-  
ди, Инга Юмашева, Севиль Енчиева,  
Лознгрин Кириакиди, Георгий, Марианна и  
Тодор Трайчевы, Натия Сацерадзе,  
Зоя Кардава, Гурам Ахаладзе, Магнолия  
Светцова, Атанас и Зоряна Янковы, Алла,  
Михаил и София Фотовы, Мира Ботева,  
Ксения Георгиади, Варвара Каниди, Елена  
Белогазова, Гликерия Уранопула,  
Алла Фридман,  
Эльмира Трафова.

Лелу МЕТРЕВЕЛИ, нашу поэтессу,  
поздравляем с днем рождения  
и Новым 2018 годом.

Желаем побольше радостных и инте-  
ресных событий, тепла и света. Как все-  
гда, с большим нетерпением ждем вы-  
хода в свет новой книги.

Заря порозовела  
И солнышко сияет.  
Нежно взглянула Лела,  
Все о любви мечтает.  
Нежно на мир взглянула  
И книгу написала,  
На небо заглянула,  
Там, где звезда сияла.  
Подруженьки запели,  
Вирши читали страстно,  
Живи счастливо, Лела,  
Пиши стихи о счастье.

Суважением,  
Ирина и Анна Орфаниди,  
Марина Белчева,  
Тамара Габрушвили,  
Манана Закикашвили, Нана Кикутадзе,  
Иамзе Арвеладзе, Стефка Дончева,  
Марина Мурадян, Ия Перадзе, Маквала  
Звиадаури, Тасико Векуа, Нино Цихелаш-  
вили, Елена Микелашвили, Иамзе  
Челидзе, Биета Абшилава, Натия  
Сацерадзе, Майя Лобжанидзе, Эрминия  
Карастоянова, Лия Гудушаури, Майя  
Цикаришвили, Кети Анджалидзе, София  
Шарафян, Лейла Вадачкория,  
Маквала Гонашвили, Нино Цулеискири,  
Ирина Габлиани,  
Тети Орбелиани.

### ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №52

#### СКАНВОРД НА СТР. 15



#### СКАНВОРД НА СТР. 23

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Об-  
ласть. Рекрут. Пружина. Лак.  
Гуца. Гардина. Шептала. Си-  
гара. Кок. Ава. Фаза. Акса-  
кал. Гну. Гончар. Омела. Ма.  
Окуляр. Скот. Вага. Опыт.  
Жаков. Село. Алиса. Тур.  
Опал. Марсо. Боб. Еда. Нут.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** Сага.  
Описание. Белуши. Клок.  
Мухоловка. Паша. Факел.  
Поп. Ермак. Лясы. Труппа.  
Загар. Тал. Жало. Рига. Нос.  
Жим. Пенал. Краса. Кара.  
Кар. Яство. Улитка. Автобан.  
Стан. Овин. Маг. Качка. Уха.  
Акробат.



О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"

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

Гл. редактор Елена Мчедлидзе

Тел.: 295-14-05. (Звонить по средам)

ЦЕНА 1 лари 50 тетри.

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

Мнение редакции может не совпадать  
с мнением авторов. За материалы, не заказан-  
ные редакцией, гонорары не выплачиваются.



## ДРУЖОК, ЭТО ТВОЙ ГОД!

**Если вы давно планируете завести собаку, 2018-й год идеально подходит для этого. Преданный и верный друг станет членом семьи и подарит вам радость!**

Пожалейте несчастных животных и, кстати, ваших друзей тоже. Не исключено, что после вашего «сюрприза» с вами не захотят больше общаться. На живой подарок должно быть получено стопроцентное согласие всех, кто впоследствии будет за него отвечать, как детей, так и взрослых. Если человек обозначил свою позицию: «Хочу завести щенка! Уже обзваниваю заводчиков», можете смело рассчитывать на то, что маленький четвероногий друг будет принят в новую семью с радостью. Кстати, некоторые родители жалуются, что ребенок выпрашивает у них собаку. Может быть, пришло время осуществить мечту малыша? Ведь на то есть много причин!

Предносить животное в качестве подарка на Новый год, тем более сюрприза, не рекомендуем ни в коем случае! Даже, если ваши друзья когда-то в сердцах обмолвились: «Ой, какая милая собачка, нам бы такую!» - это еще не значит, что они готовы брать на себя ответственность за живое существо, кормить, выгуливать его и снисходительно относиться к испорченной мебели, лужам на полу и погрызенным туфлям.

## 6 ПРИЧИН ЗАВЕСТИ ЩЕНКА

**1.** Владельцы собак никогда не будут испытывать чувства одиночества. Кроме того, собаки помогают поднять самооценку, развить чувство ответственности, улучшить эмоциональное состояние. Замечено, что присутствие животного рядом с человеком во время работы успокаивает, дает ощущения защищенности, уверенности в своих силах и повышает работоспособность.

**2.** Собака в доме укрепляет иммунитет ребенка - выяснили финские ученые. Согласно статистике, малыши, которые общаются с хвостатыми друзьями, на 9% реже страдают простудными и инфекционными заболеваниями.

**3.** Собачники держат себя в тонусе, ведь они двигаются! Собака заставляет хозяина заниматься фитнесом по-неволе, бегать во время прогулки, играть в подвижные игры, гулять, дышать свежим воздухом, что хорошо сказывается на физическом здоровье.

**4.** Владельцы собак смеются чаще, согласно исследованию ученых Великобритании. Ученые опросили собачников, кошачников и владельцев и тех, и других. Проанализировав данные, исследователи пришли к выводу, что хозяева собак смеются чаще, чем все остальные.

**5.** Вы будете любимы! На безусловную любовь способны только собаки - животные любят своего хозяина просто за то, что он есть. Однако существует важный момент, на безусловную любовь нельзя отвечать предательством. Помните, что мы в ответе за тех, кого приручили!

**6.** Вы сами и ваш ребенок станете дисциплинированными. Это происходит таким образом: в одно и то же время нужно выгуливать собаку, кормить ее, играть с ней, исходя из этого, строятся планы на день, чтобы все успеть.

## А ЧТО ГОВОРЯТ АСТРОЛОГИ?



Как считают астрологи, Желтая Собака отличается мудростью, справедливостью и рассудительностью. Удача

ждет скромных людей, обладающих острым умом, настойчивостью и верой в собственные силы. В этом году всем представителям восточного гороскопа важно проявить особую заботу о детях и пожилых: родителях, ведь у Желтой Собаки в почете любовь к близким людям и преданность. Берегите домашний очаг, семейный уют и стремитесь к гармонии с родными и самими собой, обязательно уделяйте время своим питомцам (если они у вас есть), и тогда хозяйка года не покусится на приятные события в вашей жизни.

## Поздравления

У Гвеннадия ДУБРАВИНА и Нины СЕМЕНИХИНОЙ, а также у Петра ЗИНКЕВИЧА и Аллы МАРКОВОЙ родилась внучка, а у Виктора ДУБРАВИНА и Марии (Мары) ЗИНКЕВИЧ родилась дочь Екатерина.

Поздравляем всех близких с долгожданным появлением малышки на свет. Желаем маленькой Катеньке вырасти счастливой, быть доброй и ласковой. Да хранит тебя Господь Всевышний, наша маленькая Катя.

**Печаль души пусть покинет**

**И желаю всем вам знать я:**

**«Родилась Екатерина**

**Или очень просто, Катя».**

**В материнском ты объятье**

**Или в сладкой колыбели**

**Спи спокойно, сладко, Катя,**

**Пусть приснится тебе фея.**

**Пусть приснятся тебе звезды,**

**Жемчуга на твоём платье,**

**Живи долго в детских грезах**

**И расти большою, Катя.**

*С уважением,*

*Ирина и Анна Орфанди,*

*Анна и Ирина Родниковы, Светлана*

*Кожевникова, Алла Фридман, Юлия*

*Пискунова, Этери Николадзе,*

*Лия Дугашвили,*

*Нино Доборджиндзе, Валентина*

*Кесаева, Ирина Грибулина.*

## Знакомства

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

**Тел.: 272-26-19. Гиви.**

+ + +

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

**Тел.: 555. 10-11-75.**

**Звонить с 10.00 до 19.00.**

+ + +

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

**Тел.: 0341 (код Рустави)**

**22-34-99.**

+ + +

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

**Тел.: 555. 51-48-63.**

+ + +

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

**Тел.: 577. 58-16-11.**



## УТКА С АПЕЛЬСИНАМИ

1 утка, 4 апельсина, 3 яблока, по 1/4 ч.л. молотого корицы, аниса и имбиря, 2 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. меда, 50 г сахара, 200 мл сухого белого вина, соль, **молотый черный перец.**

Тушку утки натереть солью и перцем. Два апельсина с кожурой нарезать ломтиками. Яблоки нарезать ломтиками. Посыпать корицей, анисом и сбрызнуть лимонным соком. Затем перемешать с ломтиками апельсина и 1 ст. л. меда. Получившейся смесью начинить утку, отверстие зашить, тушку обмазать оставшимся медом и запекать 2 ч при 190 градусах; периодически поливая жидкостью от жаренья. Один оставшийся апельсин очистить и разделить на дольки, второй нарезать кружочками. Сахар растворить в 200 мл горячей воды, положить дольки и варить 10 мин. Процедить, добавить имбирь и вино. Варить соус на маленьком огне 15 мин. С готовой утки удалить нитки. Начинку выложить на блюдо, сверху поместить птицу, полить соусом и украсить кружочками апельсина. **Чтобы кожа утки при запекании получилась хрустящей, тушку следует обдать несколько раз кипятком и затем убрать в холод на 24 ч.**



## САЛАТ

### С МАНДАРИНАМИ

3 см корня имбиря, 100 мл апельсинового или мандаринового сока, 8 ст. л. оливкового масла, 150 г очищенных креветок, 2 свежих огурца, 100 г твердого сыра, 4 мандарина, 100 г рукколы, соль, **молотый черный перец.**

Для заправки корень имбиря очистить, вымыть и натереть на мелкой терке. Сложить в маленький ковшик, залить апельсиновым или мандариновым соком и перемешать. Поставить на огонь, нагреть почти до кипения и дать остыть. Добавить половину оливкового масла, посолить и поперчить. Креветки обжарить на оставшемся масле в течение 5 мин и дать остыть. Огурцы вымыть, обсушить и нарезать ломтиками. Сыр натереть на крупной терке. Мандарины вымыть, очистить и разделить на дольки. Рукколу вымыть, хорошо обсушить и порвать. Жареные креветки перемешать с огурцами, мандаринами, рукколой и приготовленным ранее соусом заправкой. Посыпать тертым сыром и сразу подать на стол. **Чем крупнее креветки, выбранные для приготовления салата, тем более насыщенный вкус будет иметь блюдо.**



## ПРЯНИЧНАЯ

### «ЕЛОЧКА»

2,5 ст. л. меда, 100 г сливочного масла, 2 желтка, 100 г сахарной пудры, 350 г муки, щепотка соли, 1 ч. л. разрыхлителя, по 1/2 ч. л. молотого имбиря, корицы, кардамона, мускатного ореха и аниса, 300 г белого шоколада.

Мед растопить на горячей водяной бане вместе с нарезанными кусочками сливочным маслом. Дать смеси немного остыть. Желтки взбить миксером с сахарной пудрой и затем соединить с медово-масляной смесью. Муку просеять с солью, разрыхлителем, пряностями и добавить к медовой массе. Тщательно вымесить тесто, завернуть его в пищевую пленку и убрать в холодильник на 1 ч. Духовку нагреть до 180 градусов. Тесто раскатать в пласт толщиной 5 мм и вырезать с помощью формочек «звездочки». Уложить на противень и выпекать 8-10 мин. Шоколад растопить на горячей водяной бане, затем нанести его на готовые прянички и сложить «елочки». Дать шоколаду застыть. **«Елочки» можно украсить посыпкой в виде перламутровых жемчужинок или посыпать декоративным разноцветным сахаром.**



## ЦИТРУСОВЫЙ

### КОКТЕЙЛЬ

1 ч. л. сушеной мяты, 2 ч. л. сушеного чабреца, 100 г сахара, 150 мл рома или водки, 400 мл белого полусладкого вина, 250 мл апельсинового сока, 1 лимон.

Мяту и чабрец всыпать в термос, залить 300 мл кипятка, плотно закупорить и оставить на 30 мин. Получившийся настой процедить через два слоя марли. Добавить в него сахар, тщательно перемешать (сахар должен раствориться) и дать полностью остыть. В получившийся сладкий настой добавить ром или водку, белое полусладкое вино и апельсиновый сок. Перемешать. Лимон обдать горячей водой, обсушить бумажным полотенцем, затем снять ножом тонкий слой цедры и из плода выжать сок. Свежевыжатый лимонный сок добавить в напиток, перемешать и убрать в холодильник на 30 мин. Потом разлить по высоким бокалам и украсить лимонной цедрой. На стол коктейль подать с соломинками. **Сушеную мяту и чабрец, по желанию, можно заменить другими пряными травами по вашему вкусу.**