

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОДОКОННИК

№1

январь 2022

Цена:
2 лари

**Лунный
календарь**

стр.32

**Зимние
десерты**

стр.38, 39

**Новогодние
приметы**

стр. 34, 35

**Гороскоп
на 2022 год**

стр.20, 21

**Огород
на подоконнике**

стр. 40



С Новым Годом! стр. 16-17

МОДНЫЕ ВЕЩИ

Утепляемся стильно!

Модели на зиму – 2022

В этом зимнем сезоне дизайнеры предлагают нам облачиться в стильные шубы и дубленки, шерстяные пальто и другие теплые вещи. С чем их носить?

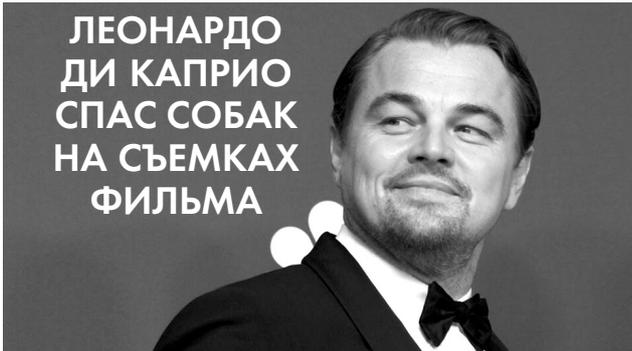


Шубы и дубленки

Рекомендуем присмотреться к моделям из искусственного меха. Актуальны двубортные шубы длиной чуть выше колена - носите их с сапогами-трубами. Также в тренде полушубки с коротким ворсом и пушистые модели с анималистичным принтом. Вам нравится быть в центре внимания? Присмотритесь к ярким шубам цвета индиго. Классический вариант - шуба ниже колена в бежевом цвете. Стильно смотрятся короткие дубленки-авиаторы. Носите их с брюками и свитерами крупной вязки.



**ЛЕОНАРДО
ДИ КАПРИО
СПАС СОБАК
НА СЪЕМКАХ
ФИЛЬМА**



Голливудский актер Леонардо Ди Каприо спас двух хаски во время съемок комедии режиссера Адама Маккея "Не смотрите наверх". Об этом сообщило издание Enterta-inment Weekly.

Историю спасения рассказали актеры фильма во время круглого стола каста. В мероприятии приняли участие режиссер, а также артисты, сыгравшие в комедии: сам Ди Каприо, Дженнифер Лоуренс, Мэрил Стрип, Джона Хилл и Тайлер Перри. Маккей вспомнил собак Ди Каприо и назвал их "настоящим торнадо". Во

время съемок питомцы жили вместе со звездой "Титаника" и Хиллом в арендованном жилье.

"Одна из собак упала в озеро, и он (Ди Каприо) прыгнул в замерзшее озеро, чтобы спасти собаку. Но как только он вытолкнул одну собаку, туда прыгнула другая", - рассказала Дженнифер Лоуренс.

"Я не понимал, что я вообще делаю в замерзшем озере", - добавил сам спаситель.

Лоуренс отметила, что сразу после этого Ди Каприо сел в машину и начал переодеваться.

**СТУДИЯ WARNER BROS.
ПЛАНИРУЕТ РАЗВИВАТЬ
ВСЕЛЕННУЮ ГАРРИ ПОТТЕРА**



Генеральный директор Warner Bros. Энн Сарнофф рассказала, что студия планирует создавать новые проекты по вселенной Гарри Поттера. Об этом она заявила на конференции, организованной Bloomberg.

"Мы хотели бы разработать больше оригинальных сериалов о Гарри Поттере. Мы регулярно общаемся с Джоан Роулинг (автор книг, по которым сняли фильмы о приключениях волшебников. — Прим. ред.) и ее командой", - сказала она.

Сарнофф добавила, что все должно соответствовать канону, духу волшебного мира и тому, "кто такой Гарри".

Отметим, что франшиза о Гарри Поттере - один из са-

мых прибыльных проектов Warner Bros. Восемь фильмов, которые вышли в период с 2001 по 2011 годы, принесли компании 7,7 миллиарда долларов. Два фильма "Фантастические твари" (приквел "Гарри Поттера") заработали еще 1,46 миллиарда.

Ранее в Сети появился первый кадр нового эпизода франшизы "Гарри Поттер" с главными героями в исполнении актеров Дэниела Рэдклиффа, Руперта Гринта и Эммы Уотсон.

Специальный новогодний эпизод "Гарри Поттера" выйдет 1 января. Он посвящен 20-летию выхода самого первого фильма франшизы.

**ПОКУПАЙТЕ ЕЖЕНЕДЕЛЬНУЮ ГАЗЕТУ
100 СКАНДВОРДОВ
С ПОЛНОЙ ТЕЛЕПРОГРАММОЙ**



**СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА
Кети Мчедлидзе**

**обучает специальностям:
КОСМЕТОЛОГ, СТИЛИСТ, ВИЗАЖИСТ, МАНИКЮР И
НАРАЩИВАНИЕ НОГТЕЙ, ПРОДАВЕЦ-КОНСУЛЬТАНТ
ПАРФЮМЕРНОЙ ПРОДУКЦИИ.**
Тел.: 5.93-200-223

**ЛЕДИ ГАГУ НОМИНИРОВАЛИ
НА КИНОПРЕМИЮ
"ЗОЛОТОЙ ГЛОБУС"**

Американскую певицу Леди Гагу номинировали на кинопремию "Золотой глобус - 2022" в категории "Лучшая актриса". Об этом 13 декабря сообщил сайт премии.

Леди Гагу номинировали на "Золотой глобус" за роль Патриции Реджани в фильме Ридли Скотта "Дом Гусси".

Вместе с Леди Гагой в категории "Лучшая актриса" номинированы Кристен

Стюарт ("Спенсер"), Джессика Честейн ("Глаза Тэмми Фэй"), Николь Кидман ("Быть Рикардо") и Оливия Колман ("Незнакомая дочь").

Победителей "Золотого глобуса" объявят на торжественной церемонии вручения кинопремии в ночь с 9 на 10 января. Напомним, на "Золотой глобус" также номинировали популярный южнокорейский сериал "Игра в кальмара".





В СЕТИ ПОЯВИЛСЯ САУНДТРЕК К НОВОЙ "МАТРИЦЕ"

В Интернете разместили официальный саундтрек к фильму "Матрица: Воскрешение" с Киану Ривзом и Кэри-Энн Мосс. Об этом сообщил NME.

В сборник вошло 35 треков композиторов Джонни Калаймека и Тома Тыквера. Мелодии звучат напряженно, иногда даже устрашающе, но в то же время грандиозно. Они наполнены скримерами и ритмичными пульсациями.

Почти во всех мелодиях звучит симфонический ор-

кестр и хор в сочетании с электронной музыкой. Эта смесь придает композициям объем и драматизм.

Портал отмечает, что летом 2022 года было объявлено о релизе "The Matrix: The Complete Edition" - сборника, состоящего из трех виниловых пластинок, на которых будет записана вся музыка из первой "Матрицы". Бонусом станет эксклюзивное интервью с композитором Доном Дэвисом, который и создал саундтрек.

СЫН МАДОННЫ РОККО СТАЛ УСПЕШНЫМ ХУДОЖНИКОМ



21-летний сын Мадонны и Гая Ричи, Рокко Ричи, продолжает искать себя в творчестве – как выяснилось, не так давно он стал художником и взял псевдоним Rhed!

И, если верить популярному изданию Page Six, юный художник уже успел заключить договор о сотрудничестве с одной из галерей Лондона, при этом стоимость его картин, представленных на сайте Artsy, иной раз достигает даже 31 тысячи долларов! В профиле Рокко, размещенном на сайте галереи современного искусства Тани Бакстер, он представлен как молодой начинающий художник с нетрадиционным и разнообразным культурным

бэкграундом. И в первую очередь на его нестандартный и эклектичный стиль оказал влияние тот факт, что детство Рокко прошло между Нью-Йорком и Лондоном. Сейчас молодой человек учится в Лондонском университете искусств, а его самая первая выставка в галерее состоялась еще в июле 2018 года! Кстати, Рокко очень успешно освоил новую технику бриколаж, придав ей экспрессионистской индивидуальности, а также энергии уличного искусства. При этом изначально он и вовсе пробовал себя в граффити, и в его творчестве и по сей день можно увидеть отголоски Баскии и Бэнкси!

БЕЙОНСЕ ЗАВЕЛА АККАУНТ В ТИКОК

Бейонсе создала аккаунт в тиктоке, на который к настоящему моменту подписалось уже более 500 тысяч человек. О создании профиля певица объявила в своем инстаграме, сопроводив публикацию подписью: "Бейонсе вошла в чат".

В комментариях к посту фанаты выразили надежду, что соцсеть 40-летняя поп-звезда будет использовать для продвижения долгожданного нового альбома.

«Возможно, пришло время удивлять нас новыми песнями. Миру необходимо ее возвращение. И хотя в нем существуют тысячи певцов, такой, как Бейонсе, больше нет. Этот год был таким сложным для всех нас», - написал один из пользователей.



Сама певица никаких заявлений по поводу предстоящих релизов не делала, а ее последний сольный альбом Lemonade вышел еще в 2016 году.

Вероятно, аккаунт в тиктоке нужен певице для привлечения новой аудитории — соцсеть наиболее популярна среди зумеров.

ДЖЕННИФЕР ЛОПЕС ПОДДЕРЖАЛА БЕНА АФФЛЕКА



Дженнифер Лопес выступила с поддержкой своего возлюбленного Бена Аффлек, на которого обрушилась волна критики после его слов о том, что в браке с бывшей супругой Дженнифер Гарнер он был несчастлив, и что из-за этого обострились его проблемы с алкоголем.

Поначалу Лопес, с которой актер возобновил отношения после 17-летнего перерыва, никак не комментировала ситуацию. Но после того как в прессе стали писать, что она якобы злится на Аффлек, 52-летняя певица и актриса решила нарушить молчание.

«Это вовсе не то, что я чувствую. Я бесконечно уважаю Бена как отца, как супруга и как человека», - сказала Лопес изданию People.

О том, что одной из главных причин его алкоголизма

стал несчастливый брак с Дженнифер Гарнер, Бен Аффлек сказал 13 декабря в интервью Говарду Стерну. Слова 49-летнего актера вызвали большой резонанс в обществе — его стали обвинять в том, что он винит в своих слабостях бывшую жену, которая, наоборот, оказывала ему огромную помощь в борьбе с алкоголизмом.

После шквала критики Бен пришел на шоу Джимми Киммела, где попытался объяснить, что его слова были вырваны из контекста.

В браке с Гарнер Аффлек состоял десять лет. После развода пара осталась в хороших отношениях и продолжает вместе воспитывать троих детей: 16-летнюю Вайолет, 12-летнюю Серафину и 9-летнего Сэмюэля.

Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Мифам об артрите верить не спешите

Артрит - заболевание суставов, которым сегодня страдает в мире каждый десятый человек, мучается от боли в суставах. Несмотря на то, что недуг далеко не редкий и далеко не простой, он окутан плотной паутиной мифов, которые мешают относиться к нему со всей серьезностью.

МИФ 1

Артрит и артроз - одно и то же

На самом деле, это два разных заболевания. Они имеют схожие названия, поскольку при обоих заболеваниях поражаются суставы, человек испытывает дискомфорт и боль. Однако если при артрите наблюдается воспаление и отек, тканей сустава, которые его окружают (синовиальной мембраны), то при артрозе происходит разрушение хряща, впоследствии и кости. При артрите боль и скованность присутствует как при движении, так и в покое, а при артрозе - поскольку хрящ истончен или разрушен, болями сопровождаются любые движения, в покое же они, как правило, проходят.

Относитесь внимательно к своему здоровью, ведите активный, здоровый образ жизни и не верьте мифам!

поэтому считается, что если их есть в больших количествах, то это улучшит состав синовиальной жидкости, обволакивающей сустав, будет питать ее. Однако существенно повлиять на синовиальную оболочку продукты, богатые коллагеном, не могут. Но не нужно себя обманывать: в природе не существует продуктов питания для профилактики и лечения артрита.

МИФ 4

Артрит можно вылечить народными средствами

К сожалению, это заблуждение. Фитотерапевтические препараты, отвары, настои, чаи и натирки могут улучшить общее состояние, облегчить боль, на какое-то время снять отек воспаленного сустава, но избавиться от артрита с помощью народных средств не получится. Кроме того, если при болях в суставах «лечиться» травами и пренебрегать походом к врачу, это может привести к печальным последствиям. Важно помнить, что если артрит вовремя и правильно не лечить, он может привести к развитию артроза.

Если болят суставы

Для растирки пахучая смесь

При суставном ревматизме, подагре, остеохондрозе, артрите смешайте 50 г порошка бодяги (продается в аптеке), по 100 мл медицинского и нашатырного спирта, 100 мл очищенного керосина, 4 ст. ложки горчичного порошка, 5 пропущенных через мясорубку красных горьких перцев. Настаивайте смесь в темном прохладном месте неделю, периодически помешивая. Натрите больные места перед сном.

Делаем масло из ромашки

При ревматических болях и подагре заполните 3-литровую банку свежими цветками ромашки аптечной, залейте растительным маслом, плотно закройте и настаивайте 40 дней. Затем подержите на кипящей водяной бане 2 часа, процедите, сырье хорошо отожмите, профильтруйте через марлю, сложенную в несколько слоев. Добавьте 10 г порошка камфоры, хорошо размешайте. Масло втирайте в больные места утром и вечером.

МИФ 2

Артрит - это болезнь пожилых

Не совсем так. Артрит может развиваться в любом возрасте, последнее время он «бьет» по суставам даже довольно молодых людей, 30-40-летних. Однако острый артрит, действительно, чаще наблюдается у людей среднего и пожилого возраста, это возрастной недуг 40+. Но артритов существует великое множество (воспалительный, реактивный, посттравматический и т.д.). Болями в суставах могут сопровождаться вирусные гепатиты, подагра и многие другие серьезные заболевания, поэтому артрит очень часто встречается у еще совсем молодых людей и даже детей (ювенильный артрит).

МИФ 3

Если есть холодец, артрита можно избежать

Увы, нет. Холодец, заливное, желе - блюда, которые содержат коллаген,



МИФ 5

Таблетки и мази - и болезнь побеждена навсегда!

Медицина, безусловно, располагает арсеналом средств и препаратов, способных помочь в лечении артрита на разных стадиях заболевания. Однако главными и основными факторами на пути к выздоровлению, без которых никакие «чудо-таблетки» и мази не помогут, остаются: снижение веса и адекватные физические нагрузки. Лишний вес отрицательно влияет на суставы, давит и провоцирует боль, а отсутствие движения лишает сустав питания, что и способствует развитию болезни. Помните, движение - жизнь! Держите вес в норме, ходите, гуляйте, делайте зарядку, посильные упражнения - и артриту не останется места в вашей жизни.



ИНСУЛЬТ

СИГНАЛЫ, КОТОРЫЕ НЕЛЬЗЯ ПРОПУСТИТЬ

Инсульт не случается внезапно, развивается стремительно. Всего за несколько суток происходит нарушение функций мозга и возникают другие патологии. Именно поэтому важно не пропустить тревожные сигналы организма.

Это должно насторожить!

Первыми признаками инсульта являются головная боль, онемение некоторых частей тела, головокружение, потемнение в глазах, асимметрия одной половины лица. При кровоизлиянии могут возникать рвота, судороги, резкое повышение артериального давления, ощущение жара.

Для диагностики инсульта используйте метод УЗП. Это простая последовательность действий: нужно улыбнуться (У), заговорить (З), поднять руки (П). Если один уголок рта при улыбке опущен, одна рука «слушается» хуже, а речь невнятная, следует немедленно вызывать скорую: счет идет на секунды.

Кто в группе риска?

В группе риска люди старше 55 лет. Неправильный образ жизни тоже повышает вероятность инсульта. Например, обилие сахара в рационе сгущает кровь и способствует образованию тромбов, а курение повышает давление и тоже увеличивает риск тромбообразования.

Чаще всего пациенты страдают сопутствующими заболеваниями - сахарным диабетом, ожирением,

Для справки

Ишемический инсульт - это острое нарушение мозгового кровообращения из-за закупорки артерии сгустком крови. В закупоренном участке артерии происходит кислородное голодание, и клетки мозга начинают погибать. Геморрагический инсульт возникает из-за разрыва ослабленной артерии. Кровь из поврежденного сосуда заполняет пространство между мозгом и костями черепа и повреждает клетки мозга.

пороками сердца, нарушением сердечного ритма. Гипертония является причиной ишемического инсульта примерно в 47% случаев.

Последствия перенесенного инсульта зависят от того, насколько своевременной оказалась медицинская помощь. По наблюдениям американских врачей, лишь в 10% случаев пациент может полностью восстановиться после болезни. Чаще всего остаются нарушения мышечного тонуса, когнитивные нарушения, болевой синдром, проблемы с речью.

Простая, но эффективная профилактика

Врачи рекомендуют пересмотреть свой рацион и завести полезные привычки.

✓ Ешьте больше растительной пищи - овощей, зелени, ягод. В день необходимо съесть не менее двух порций свежих овощей и фруктов. Доказано, что меню с обилием жареной пищи увеличивает возможность инсульта на 58%.

✓ Выходите на пробежку не менее 3 раз в неделю. Подойдет любая аэробная нагрузка - бег, скандинавская ходьба, плавание, танцы.

✓ Не допускайте обострения хронических болезней. Контролируйте уровень сахара в крови, сдавайте анализ на холестерин, измеряйте давление.

✓ Сократите употребление соли и сахара. В норме достаточно употреблять всего 5 г соли и 30 г сахара в день.

✓ Нормализуйте уровень холестерина. Для этого откажитесь от вредных жиров (трансжиры, сливочное масло, жирное мясо). Введите в рацион продукты, богатые омега-3, омега-6 и омега-9, - авокадо, орехи, жирная рыба.

По данным ВОЗ, сердечно-сосудистые заболевания, в частности инсульт, лидируют в рейтинге болезней с летальным исходом. В ваших силах снизить риск приступа и предотвратить негативные последствия для организма.

Стадии кровоизлияний в мозг

Стадии нарушений кровообращения врачи разделяют на два типа: острая форма (непосредственно инсульт) и хроническое нарушение мозгового кровообращения. Остановимся подробнее на стадиях ишемического инсульта.

1-я стадия. Острейший период инсульта. Свежий некроз формируется за 3-5 дней, происходит сморщивание цитоплазмы и кариоплазмы. Начинается гипоксия тканей, нарушение липидного и углеводного обмена, развивается отек мозга.

2-я стадия. Острый период инсульта длится до 21 дня. Нейронные связи между отделами мозга прерываются. Снижается его активность. Ухудшается регуляция всех функций организма.

3-я стадия. Ранний восстановительный период длится до 6 месяцев. Постепенно налаживается коллатеральное кровообращение (коллатерали - ветви кровеносных сосудов, которые обеспечивают дополнительный отток или приток крови).

4-я стадия. Поздний восстановительный период (до 12 месяцев). Развиваются кистозные дефекты ткани мозга. Проявляются остаточные явления инсульта.

Обычно раннее прерывание беременности сопровождается болью внизу живота и обильными выделениями. Но есть и другие признаки, которые должны насторожить будущую маму.

Опасные сигналы На раннем сроке



По данным Американского колледжа акушеров-гинекологов, чаще всего выкидыши происходят с 4-й по 8-ю неделю беременности. А в некоторых случаях женщина даже не догадывается о случившемся, принимая кровотечение за менструацию. Как на ранней стадии отследить опасность?

Нетипичные выделения

Скудные кровянистые выделения - довольно частое явление до 12-й недели беременности. Они могут проявляться, когда оплодотворенная яйцеклетка только прикрепилась к стенке матки. Также это возможно на стадии формирования плаценты. Однако если вы заметили прозрачные выделения, которые постепенно меняют цвет на розоватый (а также сгустки), необходимо как можно быстрее обратиться к врачу. Возможно, началось маточное кровотечение.

Сильное кровотечение алого, коричневого или красного цвета чаще всего указывает на то, что плод уже не спасен: идет отслойка плаценты и выведение ее из матки. Однако невозможно точно быть в этом уверенным без консультации специалиста.

Боль в животе и пояснице

Боли, сигнализирующие о начале выкидыша, локализуются в нижней части живота, носят схваткообразный или тянущий характер, могут отдавать в спину или в ноги. Болезненные ощущения в области поясницы считаются нормой на поздних сроках беременности, когда плод растет и давит на поясничный отдел. Но сильные спазмы в первом триместре - это повод насторожиться. Не игнорируйте сигналы организма и срочно обратитесь за медицинской помощью.

Резкое прекращение токсикоза

Если токсикоз, слабость, тошнота, головокружение, набухание груди и другие признаки первого триместра беременности внезапно исчезли, не откладывайте визит к врачу. Иногда выкидыш не сопровождается никакими симптомами, кроме прекращения сердцебиения у плода, и беременность замирает. Это можно диагностировать с помощью УЗИ.

Повышение температуры

При первых признаках самопроизвольного аборта может повышаться температура до 38°. Это всегда сопровождается сопутствующими симптомами: болями в животе, кровотечением, слабостью. Если выделения из матки имеют неприятный запах, то, скорее всего, присутствует инфекция, которая и спровоцировала выкидыш. Повышение температуры тела без других симптомов не является признаком прерывания беременности. Скорее всего, это просто простуда. Точный диагноз поставит врач.

В чем причина?

Выкидыш на ранних сроках - это травмирующее событие для женщины, которая задается вопросом: почему так произошло? Причин может быть много. Самая распространенная - генетические нарушения плода. И дело не только в наследственности. Из 20 млн сперматозоидов здорового мужчины около 3 млн «несут» генетические поломки. Вредные привычки, неправильный образ жизни, прием лекарственных препаратов отражаются на качестве

спермы не лучшим образом. Но сперма обновляется каждые 72 дня, поэтому перед зачатием лучше придерживаться здорового питания и отказаться от курения и алкоголя.

С возрастом количество «поломанных» половых клеток возрастает у обоих партнеров. Например, риск выкидыша у женщины в 20 лет - около 10%, а в 40 - уже около 30%.

Еще одна причина прерывания беременности - гормональный сбой. Для зачатия и прикрепления эмбриона к стенке матки необходим прогестерон. При его нехватке повышается тонус матки, а следовательно, и вероятность самопроизвольного аборта.

Экстренная помощь

Вы нашли у себя один или несколько ранних признаков выкидыша? Немедленно вызывайте скорую помощь. Чем быстрее вы попадете к врачу. Чем больше шансов сохранить беременность.

Прежде всего, специалист диагностирует жизнеспособность эмбриона. Если он живой, то будет назначена комплексная терапия, включающая кровоостанавливающие, гормональные и седативные препараты. Во втором триместре женщине могут установить акушерский пессарий - специальное силиконовое кольцо, которое поддерживает шейку матки и облегчает давление плода на нее.

Как правило, беременной советуют соблюдать постельный режим и повременить с интимной жизнью, чтобы избежать отслойки плаценты. Запрещено принимать горячие ванны, посещать сауны и бани - скачки температуры негативно влияют на плод.

Если беременность прервалась, важно, чтобы матка полностью очистилась от сгустков (гинеколог проведет соответствующую процедуру). В ином случае могут развиваться воспаление и сепсис.

Резус-конфликт относится к иммунологическим причинам самопроизвольного прерывания беременности. Например, если у матери отрицательный резус фактор, а у ребенка - положительный, унаследованный от отца, то риск выкидыша повышается.

ВСТРЕЧАЕМ ПРАЗДНИКИ БЕЗ ОБОСТРЕНИЙ

В Новый год после полуночи нагрузка врачей увеличивается в разы. Людей привозят с панкреатитами, инфарктами, и не только. Как подобрать блюда для праздничного стола при проблемах со здоровьем?

При язве и гастрите с повышенной кислотностью

Чтобы после праздника не возникло изжоги и обострения гастрита и язвы, на столе не должно быть блюд, заправленных уксусом. А также маринадов, копченостей и алкоголя. Обязательно приготовьте мясные или рыбные блюда. Мясо лучше всего усвоится запеченное, отварное, приготовленное на пару. Можете запечь рыбу. В качестве закуски можно съесть ломтик нежирной ветчины или докторской колбасы.

На гарнир подайте рагу из тушеных или запеченных овощей - моркови, свеклы, цветной капусты или кабачков. Только нежелательно заправлять эти овощи томатом. Можете приготовить и картофельное пюре со сливочным маслом.

Фрукты и ягоды выбирайте сладкие. Отлично подойдут бананы и запеченные сладкие яблоки.

Не хватает кислоты

Если вы страдаете гастритом с пониженной кислотностью, в качестве закусок вам подойдут неострый сыр, за-

ливное из рыбы или языка, докторская колбаса и нежирная ветчина, паштет из печени, икра осетровых рыб.

Мясо лучше всего подать в виде котлет из нежирной говядины, телятины, свинины или птицы. Рыбу можно есть в отварном или запеченном виде.

Можете сделать салат из свежих помидоров, вареных овощей с яйцами, мясом или рыбой и овощную икру. Салаты лучше всего заправить оливковым маслом. На столе обязательно должна быть мелко нарезанная зелень, которая стимулирует выработку пищеварительных соков.

При ишемии, после инфаркта

Основная рекомендация: ограничьте животный жир, яйца и готовьте блюда из жирных сортов рыбы, например семги.

На столе обязательно должны быть свежие и отварные овощи, фрукты, зелень. Салаты заправляйте не майонезом, а растительным маслом или лимонным соком. Бутерброды готовьте из отрубного хлеба, молочные продукты выбирайте низкой жирности.

Нежелательны при сердечных недугах яйца, копчености, сыры с высоким содержанием жира, печень. На десерт сделайте фруктовый пирог.

Если давление повышено

Все вышеперечисленные рекомендации подходят и для тех, у кого повышается артериальное давление. Однако есть один нюанс: гипертоникам желательно запастись солью с пониженным содержанием натрия. При повышенном давлении нежелательно увлекаться копченостями, колбасами, консервами, соленым сыром и рыбой в связи с высоким содержанием в них соли.

Для тех, у кого холецистит, гепатит или панкреатит

Постарайтесь ограничить жирные блюда. Из мяса подойдут индейка, куриные грудки, кролик, телятина. Рыбу выбирайте нежирных сортов. Запекайте ее в духовке с ломтиком лимона. Он придаст пикантный аромат.

Приготовьте блюда из вареной или тушеной моркови, цветной капусты, кабачков. Хорошо переносится печеный картофель. Можете сделать салат из свежих огурцов и добавить консервированного зеленого горошка.

Алкоголь сильно бьет по поджелудочной. Чтобы избежать обострения, пейте компоты, соки, морсы, отвар шиповника. В качестве десерта подойдет желе из фруктов.

Варвара Богодарова, диетолог, врач высшей категории.

При атеросклерозе можно выпить 1-2 бокала сухого красного вина. Это улучшит пищеварение и не даст отложиться холестерину в сосудах.

Правильно ухаживаем за зубными протезами

Зубные протезы - воистину гениальное изобретение. Посудите сами: возвращается утраченная возможность пережевывать пищу, а, значит, лучше работает ЖКТ, плюс улыбка снова прекрасна, десны здоровы и даже слух в норме. Да-да, зубные протезы позитивным образом влияют и на слух, не давая сужаться нижнечелюстному суставу и сдавливаться находящемуся в нем слуховому нерву.

Словом, установка зубных протезов - это не повод огорчаться, а вовсе даже наоборот, - повод чаще улыбаться. Главное, научиться грамотно ухаживать за этой новой конструкцией.

В чем особенность?

Особенности ухода за конструкцией зависят от того, используете ли вы средства для ее фиксации. Дело в том, что их применение поможет решить сразу несколько задач: уменьшить попадание частичек пищи под протез, а также улучшить фиксацию протеза.

Как хранить зубные протезы?

В первые 2 недели врач обычно рекомендует как можно дольше носить зубной протез, чтобы скорее привыкнуть к его использованию. После периода

адаптации протез нужно периодически снимать (в том числе на ночь). Для того чтобы протез не утрачивал форму, его следует помещать во влажную среду. Проще говоря, перед сном снимите его и поместите в стакан с водой (но не горячей, чтобы он не деформировался под действием температуры). Хранение протеза в воде показано как для нейлоновых, так и для пластмассовых конструкций.

ВАЖНО!

Если вода пахнет хлором, а конструкция предполагает наличие металлических элементов, то хранение протеза в такой воде может привести к потемнению металла.

Общие рекомендации

1. Чистить и промывать протез нужно ежедневно. Если вы не используете фиксирующее средство, то промывать

протез под струей воды требуется после каждого приема пищи.

2. При самостоятельной фиксации протеза, достаточно почистить его дважды в день: утром и вечером. Чистить протез следует мягкой зубной щеткой с использованием мелкодисперсной зубной пасты (чтобы его не поцарапать).

3. Периодически следует дезинфицировать протез с помощью специальных средств. Дезинфицирующие средства могут продаваться в виде таблеток, которые нужно растворить в воде и поместить в этот раствор протез на несколько минут. В конце процедуры можно почистить протез зубной щеткой, смоченной в этом же растворе, а затем тщательно прополоскать конструкцию.

4. Есть альтернативный способ очистки зубного протеза. Это ультразвуковая ванночка. Аппаратное очищение отлично справляется с удалением зубных отложений, налета, уничтожает болезнетворные бактерии и борется с неприятным запахом.

Современные технологии помогают сделать жизнь человека комфортнее. Так почему бы не пользоваться ими, улучшая качество своей жизни?! Любите себя, и пусть каждый ваш день будет наполнен улыбками и смехом!

Если вы перенесли коронавирусную инфекцию, обязательно проверьте уровень магния в организме. Согласно исследованиям, его дефицит после ковида приводит к серьезным патологиям.

Вам хватает магния?

Дефицит магния и коронавирусная инфекция действуют на организм человека схожим образом - повышают свертываемость крови. Это грозит повреждением внутренних стенок сосудов, а затем - инфарктом или инсультом. У многих людей, переболевших COVID-19 в 2020 году, наблюдалась острая нехватка магния. Авторы исследования рекомендуют принимать элемент во время болезни и после выздоровления, чтобы снизить риск осложнений. Даже если коронавирус обошел вас стороной, стоит проверить, хватает ли вам магния.

✓ *Магний необходим для нормального пищеварения, он улучшает всасываемость кальция, который поддерживает здоровье костей. Также элемент регулирует артериальное давление, влияет на работу нервной системы и отвечает за глубокий сон.*

1. Тяга к сладкому

Непреодолимое желание съесть шоколадный десерт после интенсивной тренировки или во время менструации говорит о нехватки магния (его уровень значительно снижается при физических нагрузках и в начале цикла). Если вас постоянно тянет на сладкое, получается замкнутый круг: сахар мешает усвоению магния, а его нехватка вызывает желание пообедать пирожными.

Снизьте количество сладостей в рационе и начните принимать магний - согласуйте курс приема с лечащим врачом. Уже через 14-20 дней сахарная зависимость отступит. Отказывайтесь от сладостей постепенно, чтобы избежать срывов и эмоциональных перепадов.

Суточная потребность для женщин составляет 300 мг в день.

2. Судороги и боль в мышцах

Речь идет не о легком дискомфорте в ногах после пробежки. На дефицит магния указывают ярко выраженные болевые ощущения в мышцах и судороги. Причем они могут возникать даже ночью.

Еще один тревожный звонок - частые головные боли, усиливающиеся к вечеру, и обострение предменструального синдрома. Кроме того, недостаток элемента может повышать артериальное давление.

3. Проблемы с засыпанием

Магний является натуральным успокоительным, которое расслабляет мышцы, снижает уровень тревожности и помогает бороться со стрессом. При дефиците элемента возможны сбои в работе нервной системы. Эмоциональное напряжение, негативные мысли мешают уснуть. Возникают хроническая бессонница и, как следствие, снижение работоспособности. Помимо приема магния важно наладить режим дня и обратиться к сомнологу.

4. Нарушения в работе ЖКТ

Регулярные сбои в работе желудочно-кишечного тракта - это повод проверить уровень магния. Минерал стимулирует перистальтику и поддерживает кислотно-щелочной баланс. Его недостаток ведет к тому, что переваренная пища возвращается об-



ратно в пищевод - так возникает изжога. Возможны запоры.

5. Повышенная утомляемость и раздражительность

Нехватка важного элемента может превратить жизнерадного, общительного человека в апатичного, раздражительного и тревожного. Обратите внимание и на свой уровень энергии. Если вы заметили, что стали уставать уже в середине рабочего дня, а привычные дела выполняете за большее количество времени, то пора пересмотреть свой рацион и начать принимать магний.

6. Аритмия

Когда в организме снижен уровень магния, все мышцы, включая сердечную, начинают работать с некоторыми перебоями. Обратитесь к врачу, если вы минимум 2 раза в неделю отмечаете приступы учащенного сердцебиения или, напротив, ощущение, будто сердце «пропускает» удар. Аритмия провоцирует головокружения, ухудшение кровоснабжения сердца и головного мозга, потерю сознания.

7. Звон в ушах

Симптом характеризуется постоянным звенящим звуком внутри ушной раковины. Звон возникает даже при отсутствии источника шума. Часто сопровождается головной болью, потемнением в глазах. Это также может указывать на дефицит магния, который обезвреживает свободные радикалы, которые могут стать причиной тугоухости или глухоты. Витаминно-минеральные комплексы с магнием в таблетках принимают по инструкции и запивают водой. С лекарственными средствами сложнее: врач ориентируется на результаты анализов и причины нехватки магния. Специалист определяет, сколько будет длиться курс.

Выбираем добавку с магнием

Магний можно получить из продуктов - очищенных тыквенных семечек, отварного шпината, овсяной каши, бананов, жирной морской рыбы. Однако диета не всегда восполняет недостаток ценного элемента на все 100%. В таком случае стоит начать принимать биодобавки.

Таурат магния. Магний соединен с аминокислотой L-таурин, необходимой для здоровья сердца. Добавка рекомендована людям с чувствительным пищеварением.

Оротат магния. В такой форме элемент комбинируется с оротовой кислотой. Эта кислота ответственна за питание мышц, а также улучшает работу сердечно-сосудистой системы. Оротат магния стоит принимать при интенсивных занятиях спортом и физических нагрузках.

Глицинат магния. Добавка отличается высоким содержанием глицина (аминокислота, защищающая нервную систему от перегрузок). Назначается при головных болях, судорогах, депрессии.



У ВАС ЗАПОРЫ: КАК НАЛАДИТЬ СТУЛ

На вопросы отвечает гастроэнтеролог, врач высшей категории **Вадим ХАРИТОНОВ.**

- Какой стул считается нормальным?

- В толстом кишечнике остатки пищи перемешиваются, всасывается вода, образуются каловые массы и продвигаются к выходу - прямой кишке. Там стенка растягивается, у человека появляется позыв на дефекацию, и кал выводится наружу. Чтобы кал полностью прошел по кишечнику, надо минимум 20 часов и максимум 3 суток. Когда кал находится в толстой кишке дольше, он становится твердым, похожим на овечий.

- Как понять, что есть запор?

- Если опорожнение кишечника происходит реже трех раз в неделю, кал твердый или овечий, приходится напрягаться при дефекации или помогать, нажимая на живот, удалять кал из прямой кишки пальцами или с помощью клизмы, а также если после дефекации остается ощущение, что кишечник не полностью опорожился.

- Где болит живот при запорах?

- Чаще всего - внизу живота справа (в области аппендикса). Боли могут быть ноющими, тупыми, жгучими, схваткообразными. Как правило, боли никуда не отдают, усиливаются при приеме пищи, уменьшаются после опорожнения кишечника и отхождения газов. Не воз-

никают ночью и не мешают спать.

- А если запоры только начались?

- Надо пить натошак воду с медом. В стакане теплой воды растворите ложку меда и выпейте утром натошак за один раз. Затем на 5 минут сядьте на корточки, слегка опустив голову. Такая поза запускает работу кишечника. Поможет и тем, кто страдает хроническими запорами. Еще один способ: добавьте в стакан теплой воды лимонный сок (вкус должен быть кислым). Выпейте за один раз утром натошак, а потом еще в обед и вечером. Опорожнение кишечника случится в этот же день или утром следующего дня. Такое лечение запоров не подходит при гастрите, язве и повышенной кислотности желудочного сока.

- Отчего может начаться запор?

- Из-за неправильного питания, в том числе, если в рационе мало пищевых волокон. Если человек не ходит в туалет, кал задерживается в кишечнике, твердеет... Еще одна причина запора - на работе приходится много сидеть, а вечера проводите у телевизора или зависаете в интернете. Кишечник в таком случае вполне может устроить забастовку.

Чтобы стул был регулярным, нужна физическая активность - не меньше часа 3 раза в неделю. Ходите пешком, поднимайтесь по лестнице, используйте каждую минуту, чтобы поддерживать себя в форме. Также причиной запора могут быть некоторые лекарства (например, диуретики, антидепрессанты, препараты железа).

- Чем опасна задержка стула?

- Обостряется геморрой, появляются анальные трещины, возможно выпадение прямой кишки - так случается у 7 из каждых 10 пациентов, которые обращаются к гастроэнтерологу с хроническим запором. Появляется синдром раздраженного кишечника - когда то понос, то запор. Запоры провоцируют появление колита и аллергии, в организм не поступают нужные витамины и минералы, человек становится раздражительным, страдает от депрессии и невроза, жалуется на хроническую усталость.

- Что надо срочно делать при запоре?

- Клизма - самое популярное слабительное в домашних условиях. При этом убирает кал из кишечника моментально. Но лучше выпить на ночь стакан кефира. Он отлично помогает при запоре.

- Когда пора обращаться к врачу, а не заниматься самолечением?

- Когда кефир, чернослив, натошак и теплая вода с медом не помогают. Если однажды в кале заметили кровь или изменился его внешний вид. Должно насторожить, если сильно похудели, хотя рацион остался прежним, появились боли в животе или дискомфорт перед или после дефекации, запор сменяется поносом, появились боли в прямой кишке. А еще пропал аппетит и появилось отвращение к определенным продуктам. И самое важное, что должно насторожить: в семье были случаи рака толстой или прямой кишки, язвенного колита или болезни Крона.

Если вы хотите в туалет ночью - это признак болезни. Потому что толстая кишка (сокращается) утром, ночью кишечник отдыхает.

Сам себе доктор

✓ При запоре щедро пересыпьте сахаром плоды рябины и поставьте на месяц на солнце, чтобы обраровался сироп (следите, чтобы не забродил). Отцедите, сильно отжав плоды, слейте в бутылку и добавьте спирт (на 500 мл сиропа - 25 мл спирта). Принимайте утром натошак с водой. После налаживания стула сделайте перерыв и повторите курс.

✓ Замучил радикулит? Смешайте 1 чайн. ложку меда с 1 ст. ложкой спирта и 1 ст. ложкой сливочного масла. Доведите массу до кипения и остудите. Втирайте эту мазь в спину, тепло укутайте. Сверху положите грелку. Повторяйте процедуру неделю - забудете о радикулите.

✓ От астмы приготовьте бальзам из равных объемов соков алоэ, клюквы, свеклы, черной редьки, лимона, репчатого лука, меда, сахара и медицинского спирта. Все тщательно перемешайте и храните в холодильнике. Принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды.

Что-то стекает по глотке...

На вопросы читателей отвечает врач высшей категории
Елена ШЕЛСЕБОВА.

Из-за этого болит горло

У меня сопли и слизь выходят не через нос, а стекают по глотке. Из-за этого постоянно болит горло. Как с этим бороться? Промывание пользы не приносит...

Вадим К.

Так бывает при воспалении гайморовых пазух, полости носа или редкой врожденной патологии - углублении слизистой задней стенки носоглотки. Другое название - киста Торнвальдта, из-за которой слизь стекает по горлу. Из-за раздражения слизью болит горло. Для начала необходимо пройти эндоскопический осмотр полости носа и носоглотки у лора. Это обследование поможет поставить правильный диагноз. Ну а потом уже лечение.

Не могу откашляться

У меня постоянно в горле скапливается слизь. Чувствую ее, не могу откашлять. Что делать, в чем причина?

Антон.

Слизь, которая скапливается в горле, - это слизь, стекающая по носоглотке не наружу, а внутрь. Это как насморк, только наоборот. Такое состояние называется постназальным синдромом. Чтобы от него избавиться, необходимо для начала определить, почему скапливается слизь в горле, и провести грамотное лечение заболевания.

Причиной постназального синдрома могут быть воспалительные заболевания носоглотки и гортани (синуситы, фарингит, ларингит), хронические заболевания верхних дыхательных путей (аденоиды) и нижних - бронхит, воспаление легких, туберкулез. А еще искривленная носовая перегородка. Но чаще всего, особенно у людей старшего возраста, слизь в горле появляется, если есть нарушения в работе желудочно-кишечного тракта, при которых содержимое желудка забрасывается обратно в пищевод и далее - в глотку. Так бывает при гастроэзофагеальной

рефлюксной болезни, гастрите, язве. Усиленную выработку слизи может спровоцировать слишком жирная или острая пища.

Для начала нужно обратиться к лору. Он определит причину постназального синдрома, после чего назначит лечение. Если причина в аллергии, направит к аллергологу. Если обнаружится, что есть проблемы с желудочно-кишечным трактом, нужно пройти курс лечения у гастроэнтеролога.

Как отучить себя от капель?

Пользуюсь каплями для носа ежедневно в течение нескольких лет...

А. Родионов.

Зависимость от сосудосуживающих капель называется лекарственным ринитом. Что, собственно, происходит с носом, если человек так долго пользуется этими каплями? Постепенно из-за постоянного спазма сосудов ухудшается питание слизистой оболочки носа, и она атрофируется, то есть разрушается ворсинчатый эпителий, который перемещает слизь в дыхательных путях. Это приводит к высыханию слизистой. Чтобы ее восстановить, организм усиливает приток крови к слизистой. Но клетки уже погибли - это вызывает отек, и пациенту приходится снова и снова закапывать сосудосуживающий препарат.

Как отучить себя от капель? Есть определенные схемы, методики, гормональные препараты, которые восстанавливают слизистую и постепенно отучают организм от капель. Но, приступая к лечению слизистой, помните, что привело вас к тому, что подсели на капли. Лечение самого основного заболевания, например аллергического ринита, крайне важно. Поэтому нужно разбираться, что именно заставило вас столько лет пользоваться сосудосуживающими каплями. И, помимо самой лекарственной зависимости, избавляться от первопричины, которая привела к этой самой зависимости.



ПРО ОСТЕОХОНДРОЗ

Можно ли вылечиться от остеохондроза? Маловероятно, но можно затормозить его развитие и заметно облегчить себе жизнь, если не привыкать к боли, а лечить.

- Куда отдает боль при шейном остеохондрозе?

- Самым первым и частым симптомом остеохондроза шейного отдела позвоночника является боль. Она усиливается при наклонах или поворотах головы. Может отдавать в затылок, под лопатку или в руку.

- Какие боли бывают при шейном остеохондрозе?

- Может болеть и кружиться голова, болеть и неметь плечи, руки, пальцы... Если сдавливается артерия, питающая головной и спинной мозг, это вызывает мучительную пульсирующую головную боль в области виска или затылка.

- Говорят, что при остеохондрозе шейного отдела позвоночника люди жалуются на ком в горле. Неужели такое бывает?

- Не только на ком в горле, но и на жжение, затрудненное дыхание, мышечные спазмы. Остеохондроз провоцирует сдавливание нервных волокон шейного отдела позвоночника, идущих к голове и шее. Нарушение нервных импульсов и вызывает ощущение кома в горле.

- Можно ли при остеохондрозе лечиться дома?

- Можно. Самый простой и доступный способ - лечебная гимнастика. Какие упражнения полезны при шейно-грудном остеохондрозе? Делать плавные повороты головы (5-10 раз). Опускать голову максимально вниз. Сидя на стуле, вытягивать подбородок, отводя шею назад. Поднять плечи максимально высоко и оставаться в таком положении около 10 секунд. Затем расслабиться и сделать вдох. Выполнять сидя или стоя около 10 раз.

- Какое лечение назначают врачи пациентам при шейном остеохондрозе?

- Справиться с болью и воспалением (и не только при шейном остеохондрозе) помогают нестероидные противовоспалительные препараты. Сильный болевой синдром снимают новокаиновые блокады. Стероидные препараты, например преднизолон или дексаметазон, назначаются для эпидуральных и внутримышечных инъекций. И еще витамины В12, В6, В1 и миорелаксанты типа «Мидокалма».

**Н. Еременко,
врач II категории.**

Лечебные блюда

Сельдь - при высоком холестерине

Сельдь, яблоко, луковица, белки трех яиц, кефир, зеленый лук. Филе сельди, очищенное яблоко и лук нарежьте кубиками. Белки порубите. Соедините все ингредиенты, полейте 2 ст. ложками кефира и посыпьте «рубленным» зеленым луком.



Гречка с куркумой - при гипотиреозе

Залейте 100 г гречки 0,5 л воды и варите до полуготовности. Добавьте 1 чайн. ложку куркумы, 50 г сухой морской капусты, посолите, перемешайте. Каша станет оранжевой.



Овсяный кисель - при холецистите

100 г геркулеса, 200 мл воды, сахар, соль, простокваша.

Крупы залейте теплой водой и оставьте в теплом месте на сутки. Процедите, отожмите. В полученную жидкость добавьте соль, сахар и кипятите, непрерывно помешивая, до загустения. Горячий кисель перемешайте, разлейте в тарелки, смазанные маслом, поставьте в холодильник. Когда кисель застынет, нарежьте его на порции и подавайте с простоквашей.

Хлеб - тоже лекарство

❖ **Больной желудок?** Возьмите кусочек белого хлеба и поджарьте его на чайной ложке сливочного масла. Остудите хлеб и положите на полчаса в стакан с водой. Пейте полученный настой 3-4 раза в день.



❖ **Ангина?** Ломтик белого хлеба опустите в кипящее молоко, дайте пропитаться и немного остыть, после съешьте. Повторяйте эту процедуру 3 раза в день до полного выздоровления.

❖ **Воспаление на коже?** Измельчите ломтик хлеба, смешайте его с водой, добавьте меда так, чтобы получилась вязкая масса. Смесь накладывайте по несколько раз в день на больное место на 15-20 минут.

К глазам должно поступать достаточное количество витаминов. Каких именно?

ВИТАМИНЫ ДЛЯ ХОРОШЕГО ЗРЕНИЯ



Витамин А (ретинол). Его недостаток ведет к куриной слепоте, воспалениям глаз. Витамином А богаты морковь, семечки подсолнуха, пивные дрожжи, печень рыбы, особенно трески. Этот витамин имеет свойство накапливаться в организме и долго сохраняться, поэтому летом ешьте больше овощей, фруктов, зелени про запас.

Витамин С (аскорбиновая кислота). Его недостаток может привести к слепоте, разрушению тканей. Основные источники: капуста, все ягоды, цитрусовые, перец, лук, яблоки, ананасы.

Витамин В1 (тиамин) есть в орехах, цельном зерне кукурузы, пшеницы, ржи, пивных дрожжах,

меде. Он нормализует глазное давление и улучшает работу зрительного нерва.

Витамин В2 (рибофлавин). При его недостатке ощущается жжение в глазах, могут лопаться мелкие кровеносные сосуды. Источники витамина: зеленые листовые овощи, яблоки, пшеница.

Витамин В6. При его недостатке глаза напряжены, часто начинают дергаться. Пища, богатая этим витамином: капуста, пшеничные и кукурузные зерна, яичный желток, рыба.

Витамин В12. Обеспечивает нормальное кровообращение. Его недостаток приводит к ослаблению зрения. Источники витамина В12: виноград, финики, петрушка, яичный желток, абрикосы.

Полезно знать

✓ **Что полезнее – выпить свежевыжатый сок или съесть фрукт? Съешьте фрукт, и лучше несколько раз в день.**

✓ **Одна из причин, почему лучше съесть фрукт, - высокое содержание сахара в свежевыжатом соке.**



Полезные сладости

Яблочный рахат-лукум

4 яблока, по 50 г сахара и очищенных грецких орехов, 120 г кукурузного крахмала, 40 г кокосовой стружки, 2 стакана воды.

Очищенные яблоки нарежьте на мелкие кусочки. В сотейнике смешайте сахар и стакан воды. Поставьте на огонь, перемешивайте, пока сахар не растворится. Опустите яблоки в сироп. Немного потомите, убавив огонь до минимума. Добавьте измельченные грецкие орехи. Растворите крахмал в стакане хо-

лодной воды. Тонкой струйкой введите крахмал в кипящие яблоки. Постоянно помешивая, уварите смесь до густоты, примерно 45 минут. Застелите дно и края формы пищевой пленкой. Выложите горячий рахат-лукум в форму, уплотните его ложкой, равномерно распределите. Дайте остыть и поставьте в холодильник до полного застывания. Переверните на доску и нарежьте на кубики. Обваляйте рахат-лукум в кокосовой стружке.



Облепиховая диета

В народной медицине облепиху издавна использовали для улучшения пищеварения, для поддержания здоровья сердца и печени.

Ягода имеет противовирусное действие, укрепляет иммунитет.

А еще запускает выработку серотонина - гормона счастья.



✿ **Укрепляем иммунитет.** Выложите раздробленные ягоды в стеклянную банку. Добавьте мед, чтобы он покрывал ягоды. Поставьте на неделю в холодильник, регулярно перемешивая. Ешьте по 1-2 чайн. ложки. При гриппе и простуде это средство тоже поможет, только принимать его нужно 3-4 раза в день. Существует так называемая облепиховая диета для укрепления иммунитета. Нужно есть ягоды утром перед едой. Начинайте с одной, доведя до 30 штук в день (добавляя по одной в день). Затем с каждым днем уменьшайте по одной ягоде в день.

✿ **Для лечения острого и хронического гепатита, цирроза (в начальных стадиях).** Смешайте 1/2 стакана облепихового сока со стаканом отвара облепиховых веток (3-4 ст. ложки измельченных веток залейте 1 л воды, кипятите 15 минут, процедите). Пейте по 2 стакана в день 2 месяца.

Для лечения ожогов, ран. Смешайте стакан измельченных плодов облепихи со стаканом оливкового масла. Оставьте смесь на 3 недели при комнатной температуре, регулярно помешивая. Процедите, а полученное масло слейте в бутылки (без осадка) и плотно закройте. Используйте для компрессов. Хра-

ните лечебное масло в прохладном темном месте.

✿ **Простой завтрак для тех, кто хочет похудеть.** Смешайте 100 г творога, 125 г облепихового сока и 15 г меда.

✿ **При анемии.** Залейте 200 г ягод облепихи 5 л холодной кипяченой воды. Добавьте 1,5 кг сахара и 3 чайн. ложки сухих дрожжей. Оставьте на 15-30 дней для брожения, регулярно перемешивая. Жидкость без осадка слейте в бутылки. Пейте по стакану перед обедом.

✿ **При суставном ревматизме** смешайте стакан облепихового сока с 2,5 стакана морковного. Пейте в течение дня после еды по 1-2 ст. ложки.

✿ **При желудочных заболеваниях** 3 ст. ложки ягод облепихи залейте 0,5 л горячей воды. Кипятите 10 минут на медленном огне, процедите. Пейте как чай по 2-3 стакана в день.

P.S. Облепиха противопоказана при остром холецистите, панкреатите, хронической диарее, гипертонии. С осторожностью употреблять облепиху нужно при камнях в почках или желчном пузыре. Облепиха усиливает действие некоторых лекарств, снижающих давление и разжижающих кровь. Из-за кислот, содержащихся в ягодах, может обостриться гастрит с повышенной кислотностью.

КАК ПРАВИЛЬНО ЕСТЬ ОРЕХИ

Жрецы в Древнем Вавилоне запрещали простолюдинам употреблять в пищу орехи, считая, что они укрепляют ум. Сегодня есть орехи никто запретить не может, но нужно соблюдать правила.

1. Сырые орехи и семечки полезнее жареных. Для сохранения полезных веществ и раскрытия аромата можно только слегка прокалить их при невысоких температурах. Соленые и подсахаренные орехи принесут больше вреда, чем пользы. Потому что один грамм соли задерживает 200 грамм воды в организме человека. С солеными орехами можно съесть 5-10 грамм соли, что приведет к задержке в организме двух литров воды. Подсахаренные же орехи, естественно, содержат сахар. И не простой, а карамелизованный. Он царапает эмаль зубов и, конечно, нарушает жировой и углеводный обмен.

2. Очищенные орехи быстро окисляются, при хранении - плеснеют, от которой в орехах вырабатываются яды афлатоксины. Перед покупкой очищенные орехи стоит понюхать на предмет свежести. И хранить в холодильнике в закрытой стеклянной посуде.

3. При замачивании орехов и семечек запускается процесс ферментации, они лучше усваиваются. Достаточно замочить орехи на одну ночь в воде.

4. Дневная норма орехов - от 30 до 60 грамм, максимальная - 100. Большое количество орехов может навредить печени и вызвать диарею.

ДЕТЯМ ДО ТРЕХ ЛЕТ ДАВАТЬ ОРЕХИ НЕ СТОИТ, ОНИ НЕ УСВАИВАЮТСЯ. ПЛЮС У ДЕТЕЙ ЧАСТО БЫВАЕТ АЛЛЕРГИЯ НА АРАХИС И ГРЕЦКИЙ ОРЕХ.

Очищаем, кишечник с помощью лечебных конфет

Они абсолютно безвредны для организма. Главная задача - сдержать себя и не съесть больше одной штуки за раз. Итак, для приготовления лечебных конфет пропустите через мясорубку по 100 г чернослива и изюма или инжира (предварительно помойте и ошпарьте кипятком). Добавьте 100 мл растительного масла (оливкового, подсолнечного или кунжутного), 100 г меда, 50 г измельченного в кофемолке листа сенны (продается в аптеке). Хорошо все перемешайте. Берите по 1 чайн. ложке смеси и катайте из нее шарики. Сложите их в банку, закройте крышкой и поставьте в холодильник. Ежедневная доза - 1 шарик на ночь (не больше!). Курс лечения - 5-7 дней. Таких конфеток хватит надолго. Кроме мягкого слабительного эффекта такие конфеты оказывают еще и антипаразитарное действие. Плюс насыщают организм витаминами.

А. Аверченко.



ИМБИРЬ ПРОТИВ КОРОНАВИРУСА

Последние исследования показывают: имбирь все-таки может быть эффективен в борьбе с коронавирусом. Эффект напрямую зависит от того, как употреблять этот продукт.

Когда COVID-19 впервые появился в нашей стране, многие начали лечиться по старинке: использовали чеснок, лук, лимон и имбирь. Врачи переубеждали пациентов: на самом деле продукты и пряности не могут остановить атаку коронавирусной инфекции. Безусловно, это неплохая профилактика простудных заболеваний, но уж точно не способ лечения COVID-19.

Недавно американские исследователи провели эксперимент, который доказал: специи, вызывающие раздражение слизистой оболочки рта, горла и носоглотки, действительно способствуют сопротивлению организма опасной инфекции. Как это работает?

Зачем вызывать раздражение носоглотки

В нашей крови находятся вещества, которые защищают организм от вирусов. Предположим, вы выпили имбирный чай или съели блюдо с пряностью и ощутили покалывание, жжение в области горла и носоглотки (имбирь и некоторые другие специи могут вызывать раздражение слизистой). Кровь приливает к слизистой, и в этот момент человек чувствует тепло в области горла, языка, щек. Кровь приносит защитные интерфероны и лейкоциты - именно они помогают организму подавлять воздействие негативных факторов, в том числе вирусных инфекций.

Таким образом, дело не в самом имбире, а в его воздействии на некоторые органы, к которым приливает кровь. Достаточно съесть пряность, чтобы значительно снизить риск заражения коронавирусной инфекцией.

Корень имбиря - витаминная бомба!

Корень имбиря рекомендуется принимать в сезон простудных за-

болеваний - он повышает защитные силы организма. В составе пряности аскорбиновая кислота, витамины А и Е, магний, цинк, натрий. Также имбирь содержит ретинол, растительные противовоспалительные вещества, эфирные масла и пищевые волокна.

Благодаря богатому составу специя выводит из организма токсины и другие продукты жизнедеятельности бактерий, способствует восстановлению поврежденных клеток, ускоряет их регенерацию.

Для улучшения самочувствия в период простуды пейте имбирный чай. Так, пряность обладает противовоспалительным, обезболивающим, дезинфицирующим и согревающим действием. Корень имбиря является природным муколитиком (разжижает мокроту), поэтому его употребляют при влажном кашле.

Поскольку специя согревает организм, принимайте напитки с имбирем, если вы переохладились или промокли. Это поможет снизить риск неприятных симптомов - насморка, кашля, боли в горле. Также имбирь эффективен при вирусных и бактериальных инфекциях - трахеите, ларингите, бронхите, рините, синусите. Перед применением обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом.

Куда добавить пряность?

Измельченный корень имбиря добавляют в блюда из мяса, птицы, в овощные гарниры, салаты и горячие напитки. Главное - соблюдать пропорции, чтобы не обжечь слизистую.

Салат с курицей и имбирем. В банке с плотно прилегающей крышкой соедините 4 ч. л. кукурузного масла, 1 ч. л. соевого соуса, 1/2 ч. л. молотого имбиря и щепотку черного молотого перца. Встряхните банку

и поставьте в холодильник. Куриную грудку (200 г) нарежьте кубиками и обжарьте. В глубокой емкости смешайте 50 г свежего шпината, 1 натертую морковь, 20 г рубленого зеленого лука. Добавьте теплую курицу и полейте салат охлажденной заправкой.

Имбирный чай с лимоном и медом. Нарежьте 1/2 лимона тонкими дольками. Небольшой кусочек имбиря (15 г) очистите и натрите на мелкой терке. Залейте подготовленные ингредиенты 500 мл кипятка и дайте настояться в течение 20 мин. Затем добавьте в напиток 1 ст. л. меда.

Смузи с яблоком, морковью и имбирем. Очистите 1 крупную морковь и натрите на мелкой терке. Небольшой кусочек имбиря (15 г) также очистите и натрите. Яблоко нарежьте кубиками. В чашу

блендера положите морковь, имбирь, яблоко и измельчите. Добавьте 1 ст. л. сока лимона, 1 ч. л. меда и 100 мл чистой воды и снова включите блендер.

Можно, но не всем!

Не стоит употреблять имбирь в больших количествах - в таком случае пряность оказывает негативное влияние на пищеварительную систему. Как и любые острые продукты, корень имбиря раздражает желудок и может вызывать изжогу.

Специя противопоказана людям с гастритом, колитом и энтероколитом, язвой желудка, болезнями печени и поджелудочной железы. Кроме того, с имбирем нужно быть осторожными при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. В больших количествах пряность приводит к резким скачкам давления, а также снижает свертываемость крови. Наконец, имбирь содержит соли щавелевой кислоты. Они вредны для пациентов с заболеваниями почек.

Имбирь не сможет подавить коронавирусную инфекцию, если вирус уже находится в организме. В таком случае следует немедленно обратиться к врачу и начать медикаментозное лечение.

↓	... природы	Аэропорт Парижа	↓	Напасть какая-то		Меховой сапог	Ядовитый кустарник	Представление		↓	Приток Оки	Приятель Буратино	Отец						
		→		Дерево, березовые		→	↓	Книжная мебель	↓	Мальчик при знатной особе		↓	→						
	Вид банковского счета	...-дог	→	↓		↓	Кошмар наяву	Мать у казахов	→		Гробовой металл		Часть завода						
	→					Вид дивана	→			Роскошно живет	↓		→						
...-Йорк	↓	Горный свистун	Обезболив. мазь	☺ ☺ ☺ - Пап, а что такое опера? - Это когда один человек убивает другого, а тот, перед тем как упасть, долго и громко поет.							→			Строитель ковчега					
		↓	↓	☺ ☺ ☺ Придя домой из школы, Вовочка крикнул: - Я хочу уведомить все заинтересованные стороны, что я, Вовочка, сегодня показал себя перед всем классом полным идиотом, когда на уроке по половому воспитанию я повторил истории про аистов, рассказанные мне некоторыми лицами, проживающими в этой квартире.						Гранатомет	Звериный рев			→					
Город в Швейцарии	Египетский фараон	→											↓		→		Горячее	Хвойное дерево	
Часть пьесы										Город в Греции				Крик прыгуна	Царь Эпира	→		↓	
Единица площади	↓	Визант. жен. имя	→							↓				→	↓		Часть речи		
Что такое "нюня"	Девятая ступень	→									↓	Марка автомата	Пророк ислама	↓	Форменная куртка	Булат как сплав	Город в Египте		→
↓	Рожденный ползаты	Святое лицо	→			Город в Грузии			↓	↓	→	Имя певицы Пиаф	Музыкальный стиль						
	→	Торговая марка	...-де-Жанейро	↓	Пловчиха ... Клочкова		Шлягер	→			...изобилия		→						
	Римский император	→	↓	↓			Город в Бельгии	Восточная лютия	→		Мир (ант.)		Головной убор						
	→			Река	→			Красный клевет	→										
Араб. щипковый INSTR.	Лекарст. растение	Приток Волги	→			Жен. имя		Послабление	→										
↓	Змеевидный кинжал	↓	Дворянский титул	↓	Предмет					Брат Герды	Округ в Дании		Язык программирования						
	→				10-ая буква кириллицы				Толстая веревка	→									
Часть руки	Донцова		Пасть	→			Узенькая скважина	↓	Бразильский писатель	→									
→					Полевой шпатель						Буква кириллицы	→							

НОВЫЙ ГОД



КАК ВСТРЕЧАТЬ ГОД ТИГРА?

В 2022 году у руля будет стоять активное и целеустремленное животное - Тигр, да не простой, а Черный Водяной! Он поощрит тех, кто не любит сидеть на месте, открыт всему новому, смело двигается вперед и строит планы.

ВРУЧАЕМ ПОДАРКИ

Беспольными безделушками в качестве подарков в этот раз будет не отделаться. Тигр предпочитает полезные подношения, которые пригодятся в будущем. Хотя он не будет против и небольшой фигурки самого себя в виде приложения к презенту.

Под запретом находятся средства гигиены (кошки не очень любят купаться), парфюм (нюх хищника слишком чувствителен) и все, что связано с вредными привычками - алкоголь, кальян, сигары и т.д.

Зато с радостью можно дарить книги, пледы, бытовую технику, посуду, наборы для творчества, гаджеты, сертификаты в СПА. Желательно не оставлять покупку подарков на последний момент. Тигр любит индивидуальность, поэтому для каждого желательно подписать открытку.

Кстати, этот символ года высоко ценит подарки, сделанные своими руками. Не знаете, что преподнести, - свяжите шарф, нарисуйте картину или испеките новогодний торт.



В ТЕПЛОЙ КОМПАНИИ

Тигр - животное-одиночка, поэтому, встречая 2022 год, следует это учесть. Слишком буквально воспринимать это пожелание не стоит. Компания важна, но пусть она будет семейной или близкой дружеской. Шумная вечеринка, где вы знаете только половину гостей, - не лучший вариант.

Готовиться к празднованию следует заранее, - Тигр не любит спешки. За пару недель можно продумать меню, декор дома. Наслаждайтесь приготовлениями! Особое внимание уделите праздничному столу.

Не стоит забывать, что Тигр - животное ночное, оно активно именно в это время суток. Ложиться спать в новогоднюю ночь сразу после встречи - не лучшая идея. Лучше выспаться накануне, а сам праздник провести так, чтобы он запомнился. Только не начинайте приводить в порядок квартиру сразу на утро после Нового года. Дайте себе время отдохнуть и насладиться моментом - уборка и все остальное подождут.

ЧТО ГОД ГРЯДУЩИЙ НАМ ГОТОВИТ?

Перемены - вот что принесет с собой Черный Водяной Тигр. Коснутся они всех знаков зодиака. Особенно ощутят на себе изменения те, кто принадлежит стихиям Воздуха и Огня.

- В ближайшие двенадцать месяцев не рекомендуется сидеть на месте. Пришло время проявлять инициативу, начинать действовать и идти к своим целям! Многим удастся добиться невиданных вершин в грядущем году: кто-то перейдет на руководящую должность, кто-то получит прибавку к зарплате.

- Про духовные поиски это мудрое животное также не забудет. В 2022 году можно и нужно заниматься саморазвитием и уделять внимание своему душевному состоянию. Если этого не сделать, можно впасть в уныние, особенно в осенние месяцы.

- Тигр поощряет активный образ жизни, так что если вы мечтали заняться спортом или увеличить свою физическую активность, - самое время это начать. Сделайте акцент на здоровье: в зоне риска будут сердце и сосуды.

- Любовные романы, которые вспыхнут в год Тигра, в большинстве своем окажутся краткосрочными, но очень яркими. Стабильные отношения в это время получатся сохранить, только если вы действительно приложите к этому усилия.

- Поборотся придется и за финансовое благополучие. Тигр не любит ленивых, поэтому трудолюбие должно стать во главу угла. А уж если вы будете добросовестно трудиться, нет сомнений - символ года непременно вас вознаградит.



СТОЛ ДОЛЖЕН БЫТЬ РАЗНООБРАЗНЫМ

Тигр-хищник, поэтому главным блюдом на новогоднем столе должно стать мясо. Также стоит приготовить порционные салаты, запеченную и маринованную рыбу, закуски, выпечку, сладости. Одним словом, практически все блюда Тигр будет рад увидеть на застолье. Единственное, что следует оставить на потом, - морепродукты и фастфуд в любом виде. К алкоголю у Тигра также неоднозначное отношение: лучше предложить его по минимуму.

Сервировка новогоднего стола должна быть красивой, но простой. Тигру придется по вкусу оформление в бело-золотых тонах. Не забудьте украсить блюда зеленью. Символу года понравится, что стол утопает в зеленом цвете, к которому он привык в своей естественной среде обитания. Не обойтись также без свечей: можно использовать варианты с декором из золотых или серебряных ленточек.

ВЕЧЕРНИЙ НАРЯД

Первое, что приходит на ум, когда речь заходит о праздновании Года Тигра, конечно, животные принты. Но вот их как раз лучше убрать подальше. Тигр не терпит конкурентов, а это значит, для новогоднего вечера желательно подобрать другую цветовую гамму.

Тона лучше выбирать среди тех, которые соответствуют водной стихии - голубой, серебристый, лазурный, ультрамариновый. Также подойдут глубокие и сдержанные цвета - к примеру, гранатовый, коричневый, золотистый, бежевый, терракотовый. Желательно избегать ярких оттенков - прежде всего, красного, а также неоновых. Тигр любит простоту.

Присмотритесь к плавно струящимся тканям, многоярусным моделям, декору из бахромы, драпировкам и плиссе. Если остановите свой выбор на принтах, обратите внимание на абстракцию и этнические мотивы.

Не ограничивайте себя в выборе праздничного одеяния - подойдут как платья, так и юбки с блузками и даже брючные костюмы. В маникюр

и макияж постарайтесь добавить золотистые или серебристые блески. Но в разумных пределах! И не забудьте про главное правило: в одежде или аксессуарах обязательно должен быть хотя бы один новый, недавно приобретенный, элемент.





КАК НРАВИТЬСЯ ЛЮДЯМ

Некоторые люди запоминаются с первой встречи. Они легко становятся душой компании, умеют поддержать любой разговор и кажутся интересными. В чем их секрет?

Существует мнение, что обаяние - врожденный дар. На самом деле это такой же навык, как вождение автомобиля, которому можно научиться. Достаточно взять на заметку советы психологов.

УЛЫБКА И ОТКРЫТАЯ ПОЗА

Выражение лица и язык тела гораздо важнее слов или интонации в общении - настаивают американские исследователи. Когда собеседник нам улыбается, мозг реагирует на это выбросом эндорфинов. И хочется улыбнуться в ответ, установив зрительный контакт. Улыбка как бы приглашает к разговору и говорит: «Ты мне нравишься».

Во время диалога слегка наклоните голову в сторону собеседника. Психологи называют эту позу открытой. Таким образом вы даете понять человеку, что все ваше внимание сосредоточено на нем.

• *Отталкивающей, закрытой считается поза, когда руки скрещены на груди. Также при общении не стоит потирать лоб или виски - это демонстрация усталости, желания поскорее завершить беседу.*

КОПИРУЙТЕ ПОВЕДЕНИЕ

В 2017 году ученые из университета Нью-Йорка провели исследование,

чтобы выяснить, как отзеркаливание жестов влияет на ход общения. В эксперименте приняли участие более 70 человек. Часть из них, разговаривая с незнакомцами, копировала жесты собеседника, а другая часть - нет. Люди, чье поведение повторяли, сообщили, что напарники им понравились и они хотели бы повторить встречу.

Жестикулируйте вслед за собеседником, копируйте его позу, и вы добьетесь расположения. Главное - не переусердствовать, чтобы это не выглядело карикатурой на вашего знакомого.

«ЧТО В ИМЕНИ ТЕБЕ МОЕМ?»

Дейл Карнеги еще в 1936 году написал о том, что имя - чуть ли не самый сладостный звук для любого из нас. Личное обращение не только ласкает слух, но и налаживает взаимопонимание.

Когда человека называют по имени, он реагирует моментально, тут же выделяет для себя собеседника, для которого он не просто «коллега», «женщина в синей кофточке» или «мужчина с ребенком», а Олег, Мария, Евгений.

Если вы понимаете, что беседа увлекла вас обоих, задайте вопрос: «Давайте перейдем на “ты”?» Так можно дать понять новому знакомому, что вы хотели бы поддерживать общение в дальнейшем. И возможно, со временем перевести его

в формат дружбы (или романтических отношений).

ПОПРОСИТЕ ОБ УСЛУГЕ

Совет кажется странным - как просить об услуге малознакомого человека? - но он действительно работает. Здесь имеет место эффект Бенджамина Франклина. Он говорил: «Тот, кто однажды сделал вам добро, охотнее снова поможет вам, чем тот, кому вы помогли сами».

Итак, вы просите нового знакомого о незначительной услуге, тот вам ее оказывает и слышит в ответ искреннее «спасибо». После чего вы начинаете вызывать у человека положительные эмоции.

Помогая другим, многие чувствуют собственную значимость - это поднимает самооценку и настроение. Главное, попросите знакомого действительно о чем-то несложном. Например, одолжить ручку, порекомендовать ресторан с китайской едой в этом районе и пр.

ДАЙТЕ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫСКАЗАТЬСЯ

Исследователи из Гарвардского университета пришли к выводу: разговоры о себе любимых приносят нам не меньше удовольствия, чем еда, деньги и секс. Мы часто не слушаем собеседника, а просто ждем своей очереди высказаться. Не слишком утешительные выводы! Больше всего человеку хочется быть услышанным, и это необходимо учитывать в процессе общения.

Задавайте наводящие вопросы, не перебивайте, всем своим видом демонстрируйте заинтересованность вашему знакомому. Старайтесь делать это искренне, на самом деле вникая в ситуацию. При следующей встрече не забудьте спросить: «Как решился вопрос, который тебя волновал?» Такое внимание никого не оставит равнодушным.

ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ – ЭТО ВАЖНО!

Вы увеличите свои шансы понравиться человеку, если будете избегать неловких, некомфортных ситуаций. Так, при первой встрече ни в коем случае не стоит пытаться прикоснуться к собеседнику (взять за руку, похлопать по плечу, обнять). Для вас это может быть проявлением дружеского внимания, а для другого - нарушением личных границ. Желательно держать дистанцию на расстоянии вытянутой руки, если собеседник сам не предпринимает попыток к сближению.

Когда родилась Марина, у нас уже подрастал Платон - старший сын. Это был долгожданный ребенок, которого мы вымалывали в многочисленных паломничествах по святым местам. Первые несколько лет после замужества у меня не получалось стать мамой. ЭКО тогда не было распространено, поэтому надеяться оставалось только на чудо. И оно случилось!

Марину мы не планировали. О второй беременности я узнала случайно и сначала даже не поверила. Мелькнула мысль об аборте, потому что поставить на ноги сразу двоих детей тогда казалось нереальным. Платону был всего годик. Как мы потянем второго малыша? Муж меня успокоил: «Бабушка поможет!» Его мать жила недалеко от нас и всегда была готова прийти на помощь. На том и порешили.

Говорят, обычно младшенькие оказываются в любимчиках, но тут вышло иначе. Мы с мужем носились вокруг Платона, а Марина была бабушкиной внучкой. Ольга Сергеевна сначала нянчила ее у нас дома, а потом предложила забирать к себе: «Вам полегче будет!» И правда, справляться с одним ребенком было куда проще.

Спустя еще несколько лет я забеременела вновь. Кирилл рос замечательным мальчуганом, но у него начались проблемы с опорно-двигательным аппаратом. Все было поправимо. Требовались большие финансовые вложения, а еще долгие часы тренировок и занятий с врачами. Вскоре все мое время стало уходить на младшего сына, а еще на бесконечные подработки. Платон уже подросток и хлопот нам почти не доставлял, а Марина...

Сначала у нас в семье действовало негласное правило: Ольга Сергеевна помогает с внучкой, но ночует дочь всегда дома. Потом, когда родился Кирюша и я поняла, что мне стало сложнее, свекровь предложила забирать Марину с ночевкой. Внутри меня все протестовало, бурлило чувство вины. Но были ли у меня другой выбор? Спустя время я стала видеть Марину еще реже. Бывали недели, когда я не встречалась с дочкой - созвонимся по телефону, и все.

Мне искренне казалось, что Марина не страдает из-за уклада, который сложился в нашей семье. Когда она подросла, я не раз объясняла ей, как непросто нам с папой растить троих детей. Моя девочка кивала и говорила, что любит бабушку и не против жить там. Став постарше, дочь и вовсе отказывалась уезжать от свекрови, когда я предлагала ей провести время вместе. Доходило до истерик!



ДОЧЬ, ПРОСТИ МЕНЯ...

Родители часто говорят, что любят детей одинаково, но на самом деле это получается не у всех. Некоторые дети пронесут чувство недолюбленности через всю жизнь.

Однажды мне стало не по себе. Как же так - родной ребенок отказывается идти к маме? Задала этот вопрос Ольге Сергеевне. Та посмотрела на меня холодно: «А что ты хотела? Девочка все детство была лишена матери. Теперь отвыкла». Ее слова больно резали сердце.

С годами наши отношения с Мариной становились все хуже. Дочка отдалялась от меня, а я, напротив, ощущала потребность в общении с ней. Платон уехал учиться в другой город, заявив, что в нашу «провинцию» больше не вернется. «Отрезанный ломоть», - констатировал муж. Младший рос болезненным и не самостоятельным - даже когда стал молодым человеком, возиться с ним приходилось как с маленьким. Нам даже поговорить было не о чем. А с Мариной пообщаться о том, о сем хотелось, но та совсем не шла на контакт. О ее первом уходе я узнала от свекрови, она же рассказала мне о душевных терзаниях дочери. Я пыталась быть рядом в такие моменты, но меня аккуратно отталкивали.

Однажды обычно крепкая и бодрая Ольга Сергеевна вдруг слегла с сердцем. Марина не отходила от бабушки ни на шаг, а я почувствовала укол ревности. Подумала: «Интересно, а если бы что-то слу-

чилось со мной, дочь так же бы переживала?»

Если раньше Марина могла забежать к нам с отцом на чай, то после болезни Ольги Сергеевны стала появляться реже. Все свободное время проводила у ее постели. Когда я намекнула на то, что жизнь мимо проходит и не стоит превращаться в сиделку, Марина огрызнулась: «Она меня воспитала, я ей всем обязана!»

Спустя полгода свекрови не стало. Мне было тяжело смотреть на дочь, которая страдала из-за ее ухода. Помню, как я подошла к Марине на похоронах, обняла, и мы вместе заплакали. Там же я покayлась перед своей девочкой - попросила прощения за ее детство, которое мы провели порознь. Думала, Марина меня оттолкнет, но она, вытерев слезы, сказала: «Я все понимаю». Не знаю, искренними ли были эти слова...

Сегодня мы с Мариной общаемся гораздо чаще и теплее, чем раньше. У мужа недавно обнаружили сахарный диабет - теперь дочь за ним присматривает. Мы оба оказались не лучшими родителями, но у нашей девочки большое сердце - она сумела простить все.

Мария Вешлякова.



По восточному календарю год Голубого Водяного Тигра начнется 1 февраля и продлится до 21 января 2023 года. Это год коммуникаций и партнерства, творчества, кардинальных перемен и духовного развития. Яркий, динамичный, насыщенный множеством событий период. Идеальное время для того, чтобы начать что-то новое. Ждать стабильности не придется, лучше быть готовым к резким переменам и поворотам.

ОВЕН



Представителям знака следует готовиться к бурному течению жизни. Для Овнов это год новых возможностей и перспектив практически во всех сферах жизни – многим придется принимать судьбоносные решения. Долго раскачиваться нельзя – покровитель 2022 года даст Овнам

буквально пару месяцев для раздумий, после чего начнет требовать кардинальных решений и активных действий. В то же время астрологи предупреждают о том, что многие представители знака в 2022 году уделят много внимания самопознанию и внутреннему совершенствованию. Начало года подходит для медитации, творчества и раскрытия внутреннего потенциала. Вторая половина года для представителей знака пролетит незаметно. Многим придется рисковать, чтобы добиться успеха. К счастью, Тигр оценит такие поступки по достоинству.

ТЕЛЕЦ



Хозяин года подготовил немало сюрпризов для целеустремленных Тельцов. В целом, ничего плохого не случится, но представителям знака следует заранее подготовиться к тому, что времени на передышку практически не останется – круговорот

жизни будет настолько стремительным, что многие даже и не успеют оглянуться, как промелькнут эти 12 месяцев.

Тельцам, как и другим знакам зодиака, следует заранее составить четкий план на 2022 год и неукоснительно следовать ему. Если представители знака при-

ложат определенные усилия, этот год может стать одним из самых успешных в их жизни. Начало 2022 года для Тельцов – это время, когда следует проявить максимальную активность в профессиональной сфере. По мнению астрологов, лучшего времени для этой цели не найти.

БЛИЗНЕЦЫ



Представителям воздушного знака зодиака следует готовиться к успешному периоду в их жизни. Год начнется с реализации перспектив, которые были подготовлены еще в конце прошлого года. Тем Близнецам, которые мечтают об успехе и признании, следует проявить мак-

симальную активность в период с мая по октябрь – это подходящее время для того, чтобы прислушаться к внутренним ощущениям и сделать правильные выводы.

Первая половина года – наиболее подходящее время для закладки прочного фундамента. В это время перед Близнецами откроется масса возможностей для карьерного роста и расширения территории.

РАК



Ракам в 2022 году придется несколько пересмотреть свои взгляды на жизнь – перед ними откроются новые горизонты, перспективные направления и возможности. Представителям знака следует немного отодвинуть свои принципы и перестать сетовать на жизнь – только в этом случае Водяной Тигр сможет обеспечить поддержку во всех сферах жизни.

Водяной Тигр – это яркая индивидуальность, поэтому хозяин года благоволит тем, кто движется к намеченной цели без посторонней помощи. Это следует учитывать и Ракам, которые хотят добиться высот на профессиональном поприще.



ЛЕВ

Год принесет с собой яркие эмоции, новые знакомства, неожиданные встречи и массу перспектив для представителей знака. Львам хозяин года предоставит время и возможности для реализации задуманного. Все, что остается представителям знака – четко следовать намеченному плану и не отступать от своих принципов.

Львы смогут поймать волну удачи еще в начале года. Важно быстро реагировать на смену обстановки и держать нос по ветру, чтобы обеспечить успех во всех сферах жизни. Астрологи рекомендуют поумерить любовь к своей царской персоне, чтобы это не отразилось на отношениях с близкими людьми.

ДЕВА



Звезды обещают покровительство хозяина года во всех сферах жизни. Девы могут осваивать новые профессии, ставить перед собой сложные задачи, рассчитывать на повышение, планировать ребенка – практически все начинания должны увенчаться успехом. Астрологи рекомендуют представителям знака в первой половине года уделить максимум внимания семье и близким людям, поскольку именно их поддержка поможет преодолеть трудные ситуации, возникающие на протяжении всего года.

Звезды обещают покровительство хозяина года во всех сферах жизни. Девы могут осваивать новые профессии, ставить перед собой сложные задачи, рассчитывать на повышение, планировать ребенка – практически все начинания должны увенчаться успехом. Астрологи рекомендуют представителям знака в первой половине года уделить максимум внимания семье и близким людям, поскольку именно их поддержка поможет преодолеть трудные ситуации, возникающие на протяжении всего года.

ВЕСЫ



Покровитель 2022 года позволит сделать Весам передышку, но только при условии, что они останутся при своем положении и не станут принимать необдуманные решения. Звезды периодически будут подкидывать представителям знака судьбоносные встречи и удачные стечения обстоятельств – нужно быть на чеку, чтобы вовремя воспользоваться предоставленной возможностью. В целом год благоприятен для реализации запланированного.

Заручившись поддержкой Водяного Тигра, Весы смогут воплотить в реальность свои проекты и мечты. Главное – не отступать от цели и каждый день делать что-то для того, чтобы мечта становилась ближе.

Заручившись поддержкой Водяного Тигра, Весы смогут воплотить в реальность свои проекты и мечты. Главное – не отступать от цели и каждый день делать что-то для того, чтобы мечта становилась ближе.

СКОРПИОН



Представители знака буквально с первых дней 2022 года поймут, что удача села им на хвост и не спешит менять компанию. Для представителей этого знака год станет ярким, насыщенным и эмоциональным. Для многих 2022 год станет переломным моментом в их жизни. Расслабиться не получится, но все затраченные усилия окупятся с лихвой.

Год будет благоприятен для новых знакомств и путешествий. Получение новой информации и впечатлений для Скорпионов – это источник вдохновения, которое позволит принимать верные решения во всех сферах жизни.

Год будет благоприятен для новых знакомств и путешествий. Получение новой информации и впечатлений для Скорпионов – это источник вдохновения, которое позволит принимать верные решения во всех сферах жизни.



СТРЕЛЕЦ

Представителям знака придется учиться, учиться и еще раз учиться. Астрологи рекомендуют уделить саморазвитию максимум внимания. Полученные знания пригодятся как в профессиональной сфере, так и в личной жизни.

Успехи в профессиональной сфере могут немного ограничить свободу Стрельцов, что непременно отразится на здоровье и отношениях с близкими людьми. Поэтому астрологи

рекомендуют в погоне за материальной стабильностью давать себе время на отдых и время в кругу родных людей.

КОЗЕРОГ



В 2022 году Козерогам предстоит пересмотреть свои взгляды на жизнь – у многих произойдет переосмысление ценностей. Те, кто раньше гнался за карьерой, поймут, что нет ничего важнее семьи. В начале года следует дать себе время на раздумья и отдых, чтобы потом в полную силу взяться за реализацию намеченных планов.

Этот год будет особенным – наступает время целенаправленных возможностей и хороших перспектив. Представителям знака нужно лишь перестать суетиться и отбросить в сторону отвлекающие факторы, чтобы сосредоточиться на самом главном.

ВОДОЛЕЙ



Чтобы год был успешным, звезды советуют научиться управлять своим внутренним потенциалом и не растрачивать его на пустые дела. Наступает благоприятное время для самопознания и переосмысления жизненных ценностей, поэтому Водолеям следует уже в начале года определить приоритетные направления.

Звезды не советуют часто выезжать за границу, особенно, если поездка связана с работой. Успех в профессиональной сфере гарантирован на месте постоянного проживания.

Знак зодиака почувствует себя значительно более уверенно, сможет и дальше развивать таланты для повышения своего благосостояния и разрешить денежные проблемы прошлого.

РЫБЫ



Год Водяного Тигра для представителей знака станет временем закладки фундамента для будущего. Покровитель года будет способствовать начинаниям.

В 2022 году Рыбы могут смело переезжать в новый дом или квартиру, менять место работы. Им удастся найти новые увлечения, а у некоторых получится монетизировать

свое хобби. В начале и в конце лета этого года Рыб одолеет внутреннее беспокойство. Это будет временная слабость, с которой им удастся справиться. В конце 2022 года астрологи советуют не совершать крупных покупок. Весь год люди этого Знака будут находиться в эпицентре событий.

Как я похудела



КАК ОТУЧИТЬ СЕБЯ ЗАЕДАТЬ СТРЕСС

Вы не ужинаете плотно, почти отказались от сладкого, считаете калории. Но рано или поздно срываетесь и съедаете вдвое больше, чем планировали. Как это объясняют диетологи? И есть ли способ избежать подобных срывов?

Голод часто вызывают психологические причины: тревога, стресс, скука. У многих сформирована устойчивая нейронная связь: еда - это удовольствие. Жирная пища с усилителями вкуса стимулирует выработку нейромедиатора дофамина. «Награждая» пищевой связью, мы получаем удовольствие, а нейроны, вырабатывающие дофамин, перегружаются. Появляется зависимость от еды. От этого надо избавляться.

ЕСТЕСТВЕННЫЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ГОЛОД

Четко разграничьте психологический и естественный голод. Первый возникает как реакция на внешние события. Например, вы поссорились с партнером и сразу после этого чувствуете острое желание «что-нибудь пожевать». Скорее всего, у вас уже сформировалась привычка заедать стресс.

Если говорить о естественном голоде, то вы просто хотите есть (возможно, чувствуете упадок сил) - и зачастую неважно, что именно. А при психологическом голоде вас тянет исключительно на сладости, фастфуд и другую вредную пищу.

• *Естественный голод можно «отследить» по локализации: он ощущается на уровне желудка, а компульсивная тяга к еде - в районе груди.*

НЕ ПРОПУСКАЙТЕ ОБЕД

Если днем вы ограничитесь чашкой кофе и бутербродом, будьте го-

товы, что вечером организм потребует восполнить нехватку калорий в двойном объеме. И вы не сможете ему отказать. При такой системе питания лишний вес появляется очень быстро.

Старайтесь выделять время на полноценный обед. И перестаньте перекусывать на бегу между приемами пищи. Лучшая схема питания для тех, кто стремится к стройности - три основных приема пищи и 2 легких перекуса.

МЕНЬШЕ УГЛЕВОДОВ, БОЛЬШЕ БЕЛКОВ

После обеда прошло всего 2 часа, а вам уже снова хочется перекусить? Возможно, ваш обед состоял преимущественно из быстрых углеводов - макарон, белого хлеба, белого риса, картофеля, сладостей, фруктов. Если хотите дольше сохранять чувство сытости, добавьте в рацион полезные жиры и белки. Подойдет нежирная отварная рыба или курица, авокадо, рагу из овощей.

На завтрак вместо быстрого углеводной гранолы или хлопьев (мюсли) с молоком съешьте омлет и салат из огурцов и помидоров с семенами и растительным маслом.

Не путайте голод с жаждой. Если через некоторое время после приема пищи вы снова хотите есть, медленно выпейте стакан воды. Возможно, организму не хватает жидкости.

ЕШЬТЕ ОСОЗНАННО

Процесс пищеварения начинается не в ротовой полости, как приня-

то считать, а еще раньше - при первом взгляде на блюдо. Вы еще не успели положить кусочек в рот, а мозг уже идентифицировал пищу и отправил импульс на выработку необходимых для ее переваривания ферментов. Вот почему так важно есть осознанно - в тишине, без телефона, книги и телевизора. Постарайтесь прочувствовать запах, вкус, консистенцию пищи. Каждый кусочек жуйте не менее 30 раз и глотайте, когда еда будет напоминать однородную массу.

Осознанно подходите к выбору блюда. Учитесь слушать себя: чего вам хочется именно сейчас? Организм сам подскажет, какая пища нужна ему для сытости.

ДЕЛАЙТЕ ПЕРЕРЫВЫ

Если вы съели вашу стандартную порцию, но не почувствовали насыщения, не спешите тянуться за добавкой. Пообещайте себе продолжить трапезу, но через 20 минут. В это время постарайтесь заняться каким-то делом и абстрагироваться от мыслей о еде. Скорее всего, насыщение уже наступило, но нужные импульсы пока не дошли до мозга.

• *Готовьте на один раз. Если делать большие порции «про запас», возникает соблазн переесть.*

И, конечно, чтобы избежать пищевых срывов и перестать заедать стресс, очень важно заручиться поддержкой близких людей. Сообщите им о своей психологической особенности, попросите быть рядом в непростые минуты. Как только у вас возникает желание открыть дверцу холодильника, позвоните кому-нибудь из родных и поговорите.

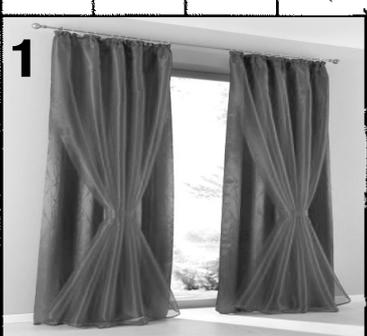
КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

КАКИЕ БОЛЕЗНИ ВЕДУТ К ПЕРЕЕДАНИЮ?

Чтобы избавиться от систематических перееданий, достаточно понять их причину. В некоторых случаях причины физиологические. Например, при сахарном диабете организм испытывает нехватку глюкозы, из-за этого в пищевом центре в мозге постоянно формируется чувство голода, а обед не вызывает насыщения. Постоянное чувство голода возникает и при тиреотоксикозе.

Важен баланс микрофлоры кишечника. Если есть нарушения, то питательные вещества могут не усваиваться в полной мере, и организм требует больше пищи. Обязательно обратитесь к врачу, чтобы исключить проблемы со здоровьем.

Ваш любимый сканворд

						Столица Латвии	Коробка для ручек	Возмездие	Моллюск	Полевой лагерь				
Губерния ныне	"К-9", актер	Османский титул	Коллектив артистов	Новобранец						Болтанка				
Кофейн. осадок	Деталь часов							Краска для ногтей						
			Ледокол Макарова	1										
Сказание	Сушен. персики							Флотский повар		Сарай для снопов				
					"Оружие" скорпиона	1	 <p>Занавеска</p>							
	Гаванская...	Стадия	Пламя на палке	Потемнение кожи										
	Старейшина (вост.)	Кусок пакли									Др. госво. Мьянма	Демьянова...		
Куст. паразит	"Сестра" воробья	Точить... (болтать)							Антилопа	Чародей				
Инструкция				Охотн. собака	Повесть Гоголя	Деликатес (устар.)			Мать богов					
				Свиньи, овцы, козы					Большие весы	Артист цирка				
"Глазок" микроскопа	Наниматель Балды	"Родич" ивы	Поднятие штанги	Коса — девичья...		Горный цирк								
Эксперимент			"Семеро смелых", актер							Шоссе в ФРГ				
		"...в Зазеркалье"						Этап состязания						
Деревня				"За облаками", актриса						Спорт. сани				
Огненный камень	<p>Скакал Иван-царевич три дня и три ночи. Пока у него скакалку не отобрали.</p> <p>Невропатолог задает четырехлетнему пациенту вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> — Сколько у киски лапок? — Четыре. — А сколько у киски ушек? — Два. — А сколько у киски глазок? — Два. — А сколько хвостиков? — Мам, этот глупый дядя никогда не видел кошек? 													
Пицца													Бараний горох	



ЧУДЕСА СЛУЧАЮТСЯ

Говорят, под Новый год случаются невероятные события и сбываются самые заветные желания. Что это - чудо, стечение обстоятельств или награда от Вселенной - никто не знает.

С самого утра Сережка крутился около елки, которую принесла мама. Елочка была совсем маленькая, чуть выше мальчика, с кривоватым стволом и серыми иголками. Но Сережке все равно казалось, что это самое красивое деревце на свете, особенно если повесить на него блестящие шарiki и стеклянные слезки.

Если честно, то шариков было мало - всего пять. Мама сначала не хотела их покупать, но, увидев, как ребенок припал к витрине, достала из кошелка последнюю купюру со словами: «Ладно, сынок, пусть будет у тебя настоящий праздник». Голос у нее при этом стал каким-то странным, как будто в горле ком. И глаза сделались блестящими - такими они бывают, когда Сережка начинает спрашивать про папу.

«ГДЕ МОЙ ПАПА?»

Отец Сережки был разведчиком и героически погиб, сражаясь с врагами. Мальчик всегда рисует его высоким, с широкими плечами и четырьмя руками. Он прекрасно знает, что так не бывает. Но, возможно, будь у него побольше рук, папа наверняка отбил бы от тех нехороших людей.

Маме эти рисунки про войну не нравятся, поэтому она обычно просит нарисовать сына лисичку или

зайчика. Но упрямый мальчик ее не слушает. Подумаешь, лисичка! Маленький он, что ли?

Сережка подошел к зеркалу и гордо выпятил подбородок. В зеркале отражалась забавная рожица со спутанными светлыми волосами, мягким ртом, где уже не хватало двух передних зубов, и россыпью веселых веснушек на кончике носа.

Мама называет его «мое солнышко», а мальчишки дразнят: «Эй, разноглазый!» А все потому, что у Сережки глаза разного цвета: один зеленоватый, а другой синий. Мама говорит, что глаза у него папины. И малыш даже немножко гордится этой особенностью.

СЛОЖНАЯ ЖИЗНЬ

«Как же скучно!» - вздохнул Сережка. Баба Шура на рынке торгует, мама в свою больницу уехала, а ему строго-настроено наказала со двора не выходить. Мальчик выглянул в окно, заранее зная, что кроме занесенных снегом кустов да стайки синичек все равно ничего не увидит. Дом их стоит на самой окраине поселка. Раньше они жили в большом городе, но Сережка почти ничего не помнит о том времени. Мама говорит, что он был совсем маленьким.

Баба Шура добрая - пускает к себе в комнату смотреть мультики,

а когда взрослое кино показывают - прогоняет. А мама смотрит, как герои на экране целуются, и ей ни капельки не стыдно! Она сама однажды целовалась с дядей Толей. Сережка тогда притворился, что спит, а сам из-под одеяла подглядывал.

Дядя Толя подошел к маме, обнял ее и поцеловал. А потом стал что-то быстро говорить и толкать ее к дивану. Мама вырвалась из его цепких рук и тоже что-то стала говорить.

Дядя Толя ужасно разозлился, но не кричал, а как-то шипел:

- Тоже мне, краля нашлась! Пианистка недоделанная! Чего сюда из столицы примотала? Полы мить в больнице?

Сережка хотел сказать гадкому дяде Толе, что мама у него хорошая. Но почему-то лежал тихо и боялся даже дышать.

Мама покраснела и ударила дядю Толю по щеке. Шапку его выкинула за дверь. И куртку. Вот молодец, так ему и надо! Теперь дядя Толя к ним в гости не ходит. Наверное, обиделся. Но и конфет, которые он раньше приносил, тоже нет. А мама конфеты покупать не может - у нее зарплата маленькая.

Баба Шура тогда маму здорово ругала. Сережка не хотел подслушивать, но так уж получилось.

- Ну, чего ты добилась, скажи? - спрашивала баба Шура. - Толик не-

пьющий, рукастый и при хозяйстве. Сколько можно его мучить? Неужто все своего ждешь?

- Жду, хотя глупо, конечно. Столько лет прошло... - Мама как-то странно рассмеялась. - У него, наверное, уже давно своя семья, дети. А я ему кто?..

- Как это кто? - удивилась баба Шура. - Мать его ребенка. А он даже не знает, что сынок у него растет. Ты бы хоть разыскала его.

- У него только тетка из родных была. Да и та умерла. Я искала его, когда узнала, что родители сделали. Я же тогда представить себе не могла, что они во всем виноваты. Думала, бросил он меня, загулял...

ВОСПОМИНАНИЯ, КОТОРЫЕ РАНЯТ

Ольга с Костей собирались пожениться, но родители девушки не одобряли их решение. Как же, профессорская дочка, студентка консерватории и простой строитель! Они ей жениха по своему вкусу подобрали. Ольга обычно слушалась родителей, но тут взбунтовалась.

- Костик жил в общежитии, вот мы и решили, что он съездит на заработки, накопит денег на комнату, и мы поженемся. Он сначала писал каждый день на адрес моей подруги, звонил. А потом пропал. И только через год я узнала, что это та самая подруга постаралась. Родители ей денег дали. Много. А она написала Костику, что я беременна и выхожу замуж. Любимый, когда уезжал, не знал, что у нас Сережка намечается. Да и я тогда еще не знала. Вот он и поверил...

- Ну и дурак, - жестко сказала баба Шура. - Настоящий мужик во всем всегда сам разбирается. А он даже не приехал, не поговорил с тобой.

- Нет, он приехал спустя время. Ты пойми, я была растеряна, одинока, считала себя брошенной. А тот, за которого родители сватали, таким заботливым казался, любящим. И мама с папой пели: «Твой тебя бросил, а за этим будешь как за каменной стеной». Запуталась я тогда совсем. Ну, Костик и встретил нас, когда мы из театра возвращались с тем самым мужчиной. Мама всхлипнула и сказала почти шепотом:

- Он даже ничего не сказал мне. Посмотрел презрительно, развернулся и ушел. Я бежала за ним и кричала: «Вернись!» Но Костя только ускорял шаги... Больше я его не видела. А о той подлости, что родные совершили, только через полтора года узнала. И сразу уехала от них.

- Вот изверги! - ужаснулась баба Шура. Но, заметив любопытную рожицу, охнула. - Господи, Сережка здесь. А мы о таком... Иди, поиг-

рай, дитятко. Нечего взрослые разговоры слушать.

Сережка почти ничего не понял из того разговора, но, подумав, решил, что мамина мама, наверное, была Бабой-ягой, а бабушка - злым Кошем. Вот мама от них и сбежала вместе с Сережкой. Зато теперь у них есть баба Шура - добрая, приятная соседка. Порывшись в ящике с игрушками, Сережка снова выглянул в окно и совсем заскучал. Ребята говорили, что речка уже застыла, и с горки можно скатиться прямо на лед. Садись на санки, разгоняешься, а потом взлетаешь! Вот здорово! Может, попробовать?

Сережка обскакал на одной ножке вокруг елочки, сунул в карман своего любимого плюшевого мишку и задумчиво пошел искать второй ботинок. «Мама ничего не узнает, - сказал он елочке. - Я мигом!»

НОВЫЙ ДРУГ

Мороз остро пощипывал щеки, а утопанная, безлюдная тропинка весело петляла с пригорка на пригорок. Сережка и не заметил, как добежал до речки. Она совсем маленькая и неглубокая. Летом журчит, разговаривает. А сейчас мирно спит.

Мальчик поставил санки на самый верх горки, уселся поудобнее, хихикнул и оттолкнулся. Санки, рассекая снежную пыль, с разгону въехали на тонкий лед и, с хрустом пробив его, ухнули в черноту.

- А-а-а, - закричал Сережка, захлебываясь ледяной водой, и инстинктивно рванулся вперед. Тяжелая куртка моментально намокла и тянула его вниз. Отчаянно молотя руками, оглохнув от собственного крика и ослепнув от страха, он все же выполз на отмель и тихо захныкал, зовя маму. Сначала было холодно, но потом стало тепло и даже жарко. Сережка, уже засыпая, подумал: «Разве сейчас лето? Новый год же! Чудеса...»

Наступила темнота. Душная, тяжелая, она перекрыла горло, не давая дышать. Сережка даже обрадовался, когда в этой-то темноте появился гномик. И ни капельки не испугался. Глаза гномика смотрели ласково.

- Пойдем со мной, малыш, - позвал он. - Тебе будет хорошо.

- Я не могу, я очень тяжелый. И лед такой тонкий... - даже не произнес, а просто подумал Сережка, но гном непостижимым образом услышал его.

- Это не так. Оттолкнись от земли! Гномик потянул Сережку за руку и он, как воздушный шарик, взмыл выше деревьев. Сверху мальчик увидел речку, а на берегу - ребенка в заледенелой курточке и с закрытыми глазами.

- Это я? - догадался Сережка.

- Какая тебе разница? Не задерживайся, впереди много чудес, - гномик снова взял его ладошку и потянул за собой. «А как же подарок, который Дед мороз принесет этой ночью? И мишка остался. Ему одному скучно будет» - подумал Сережка. И было что-то еще, что не давало ему улететь с гномиком.

- Подожди, я только мишку с собой возьму, - попросил он. И, не дожидаясь ответа, выдернул ладошку.

АНГЕЛ-ХРАНИТЕЛЬ

- Пацан, ты что, пацан! - услышал Сережка сквозь ватную тьму. - Ты живой?

Чьи-то большие крепкие руки трясли его, вырывая из забытья. Сережка хотел сказать, что ему очень больно и он снова хочет полететь к доброму гному. Но гномика не было, а руки продолжали настойчиво переворачивать его, освобождая от ледяной одежды. С усилием открыв глаза. Сережка увидел перед собой большого и испуганного дядю, который заворачивал его во что-то. Мужчина был раздетый по пояс и очень торопился. Потом Сережка почувствовал, что его куда-то несут, и погрузился в блаженное забытье.

Мальчик открыл глаза, потянулся и удивился: комната была совсем незнакомая, а потолок выкрашен белой краской. «Неужели больница? А где тогда мама?»

Мама сидела напротив - совсем худенькая, будто прозрачная, и дремала на плече у того самого дяди, который принес Сережку с речки. Взрослые держались за руки.

- Мама, а подарок Дед Мороз принес? - хотел спросить Сережка громко, но получилось шепотом.

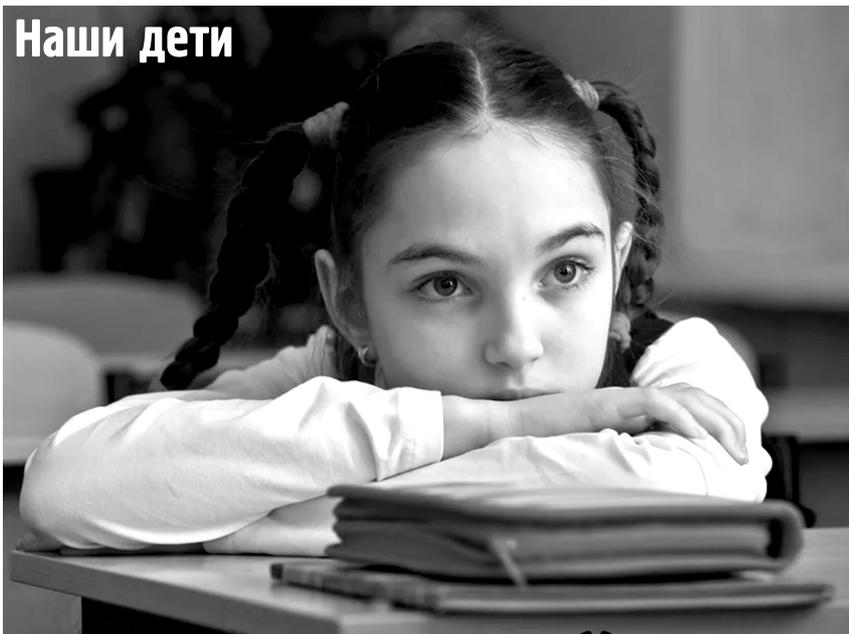
Женщина вздрогнула, открыла глаза и заплакала. Она целовала сынишку, и слезы у нее были соленые. Дядя как-то странно закашлялся, подошел к ребенку, положил ему на лоб свою большую руку и сказал:

- Конечно, принес. Еще месяц назад. Смотри, какая машина!

Один глаз у дяди был зеленый, а другой - синий/от ладони исходило приятное тепло.

Мальчик не знал этого человека, но инстинктивно чувствовал: ему можно доверять, дядя хороший, он его не обидит. И теперь всегда будет защищать маму. С этой мыслью Сережа заснул.

Когда Сережа вырос, то узнал, что Константин волею судьбы оказался в этой местности в тот самый момент, когда мальчик замерзал. Так и стал ангелом-хранителем для своего ребенка, о котором не знал. И как после этого не верить в чудеса?



«СПОСОБНЫЙ, НО НЕВНИМАТЕЛЬНЫЙ!»

«Он такой невнимательный!» - неприятно услышать подобный отзыв о своем ребенке. Не торопитесь ругать школьника за то, что он считает ворон на уроке. У этого поведения есть психологические причины, с которыми нужно работать.

Невнимательность не означает, что ребенок необучаем или крайне ленив. Согласно исследованиям, дети с высоким интеллектом отличаются рассеянностью. А все потому, что мозг не справляется с обработкой информации, поступающей от разных органов чувств.

ТРЕВОЖНЫЕ СИМПТОМЫ

Стоит насторожиться, если вы не замечаете положительной динамики, и поведение сына или дочери остается неизменным в течение долгого времени. Причем невнимательность - это вершина айсберга. Как правило, выявляется целый комплекс особенностей нервной системы.

Плохо воспринимает информацию на слух. Иногда вам кажется, что ребенок издевается над вами и специально все переспрашивает по 10 раз. Он не сразу отвечает, на ваши вопросы часто отвечает: «Что?» и не может запомнить просьбу, которая состоит из нескольких действий.

Не умеет долго сидеть на одном месте. Сын (дочь) с трудом выдерживает 45-минутный урок. Он все время ерзает, качается на стуле, тербит волосы или грызет ручку. Все это признаки нарушений вестибулярной системы, которые сопровождаются снижением мышеч-

ного тонуса. Именно поэтому к концу урока школьник словно «стекает» со стула, наваливается всем телом на стол.

Теряет строчку при чтении, с трудом списывает с доски. Когда у ребенка проблемы с вестибулярной системой, то его глаза с трудом адаптируются к движениям головы. Возникает ощущение, будто слова и строчки «пляшут». Школьник теряет строчку при чтении, пропускает слова и буквы.

ПОЧЕМУ ОН ТАК СЕБЯ ВЕДЕТ?

Невнимательный ребенок раздражает родителей. Трудно не сорваться на крик, когда школьник в четвертый раз за неделю забывает дома сменную обувь. И все же не стоит выходить из себя. Куда важнее разобраться в причинах такого поведения.

В первую очередь следует проверить, есть ли у ребенка СДВГ - синдром дефицита внимания и гиперактивность. Это физиологическая особенность мозга, которую можно корректировать вместе со специалистом.

Частая причина невнимательности - высокие нагрузки. Предположим, кроме основных занятий, ребенок занимается плаванием, в музыкальной школе, дополнительно иностранным языком. Весь день школьника расписан, времени на

отдых у него нет. Организм не справляется с нагрузкой и сигнализирует об этом рассеянностью, повышенной утомляемостью и проблемами со сном.

Не стоит забывать о мотивации учиться - если ее нет, то дети пытаются развлечь себя на уроке, глядя в окно или витая в собственных мыслях.

КАК ПОМОЧЬ ШКОЛЬНИКУ

Перед вами рекомендации психологов, которые помогут развивать и поддерживать внимательность школьника.

- Выделите минимум два часа в день для физической активности. Доказано: чтобы мозг ребенка нормально функционировал, чаду нужно много двигаться. Подойдут бег, активные игры, танцы. Благодаря стимуляции работы вестибулярной системы мозг настраивается на эффективную обработку данных.

- Сократите время пользования смартфоном и планшетом. Если ребенок часами сидит со смартфоном, время его физической активности сокращается. Развивается зависимость от экранов, пропадает желание заниматься чем-либо еще. Договоритесь о том, что гаджеты можно брать в руки только после выполнения домашнего задания (не дольше 2 часов в день).

- Не подгоняйте ребенка. Если бы он мог работать в другом темпе, то так бы и делал. Не стоит подгонять медлительного ребенка или замедлять гиперактивного - это ведет к повышению уровня тревожности.

- Дайте ему инструменты для контроля своих действий. На видном месте повесьте список задач - их нужно выполнить перед выходом в школу. Например, зарядить телефон, проверить содержимое рюкзака, взять с собой обед.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

ВНИМАНИЕ БЫВАЕТ РАЗНОЕ

Существует произвольное и произвольное внимание. Первое не предполагает каких-либо усилий со стороны ребенка, а второе он «включает» сам. Школьник должен слышать определенный сигнал (скажем, голос родителя или учителя) и концентрироваться на нем, не оглядываясь на посторонние факторы - шум в классе и т.п. Произвольное внимание следует развивать вместе с психологом. Важно держать в тонусе вестибулярную систему: низкий тонус часто становится причиной невнимательности. Введите практику вечерней рефлексии. Обсуждайте с ребенком события прошедшего дня, восстанавливая их последовательность.

ХОЧУ СТАТЬ ПОПУЛЯРНЫМ БЛОГЕРОМ

Популярные блогеры в соцсети зарабатывают миллионы! Могу ли я также? Очень хочется...

Оксана Новикова.

Прежде чем вставать на путь блогерства, нужно решить несколько вопросов.

Во-первых, определиться с тем, чем вы можете быть интересны аудитории. Может, вы хорошо готовите и знаете массу рецептов? Или же закончили факультет дизайнера и в состоянии давать профессиональные советы?

Во-вторых, снимки для блогеров играют не последнюю роль. Готовы ли вы регулярно фотографировать и сниматься самой?

В-третьих, чтобы более-менее быстро раскрутить свой профиль, требуются финансовые вложения. Без раскрутки тоже можно стать популярным, но через 2-3 года активного продвижения себя.

И последнее: важно понимать, что у блогеров работа в формате 24/7. Подготовка материалов, планирование проектов, общение с аудиторией, организация розыгрышей, работа с рекламодателями и т.д. Понимаете ли вы, что это не только развлечение, но и трудоемкий процесс?

ИНТЕРЕСНЫЙ ВОПРОС

КАК УСКОРИТЬ ИСПОЛНЕНИЕ МЕЧТЫ?

Загадали на Новый год желание, но не знаете, как ускорить его исполнение? Представьте, будто то, о чем вы мечтаете, у вас есть уже сейчас. Что вы чувствуете в этот момент? Проживите это состояние, поймите, насколько вам приятно в нем находиться. Закройте глаза и в подробностях вообразите, как реализуется ваше желание. Например, как вы открываете ключом дверь своей новой квартиры, заходите в прихожую...

В такие моменты у человека активизируются отделы мозга, отвечающие за постановку целей. А сам мозг начинает генерировать идеи, которые в дальнейшем помогут мечте стать реальностью. Особенно эффективно заниматься визуализацией перед сном, ведь во сне горизонты нашего сознания расширяются.



ДЛИННЫЕ ПРАЗДНИКИ НАДОЕЛИ!

Пока все с нетерпением ждут Нового года, я страдаю: совершенно не знаю, чем занять себя в эти длинные праздники. Ну, встречаюсь с друзьями, ну, книгу читаю... А дальше что?

Наталья Вездарева.

Предположительно, в каждой ситуации, которая происходит в вашей жизни, вы пытаетесь найти проблему, а не возможность. Иначе как объяснить тот факт, что даже новогодние праздники вам оказались немилы по причине того, что вы не знаете, чем себя занять?

Для начала перестаньте возводить каникулы в ранг проблемы. Это же шанс! Вспомните о делах, которые вы никак не могли закончить, местах, где мечтали побывать, о людях, с которыми давно планировали встретиться. Составьте план на новогодние каникулы, стараясь занять чем-то полезным или интересным каждый день. Не получается? Подключите знакомых. Бросьте клич: «Друзья, у меня много свободного

времени! Я открыта для любых предложений и приглашений!»

Возможно, вы не испытываете нежных чувств к праздничному периоду из-за того, что попросту не можете настроиться на соответствующий лад. Психологи советуют в обязательном порядке погрузить себя в атмосферу Нового года. Пройдитесь по магазину, купите в квартиру праздничные аксессуары, устройте домашний обед, пригласив близких друзей.

И научитесь, в конце концов, иногда тратить время просто так. В новогодние праздники вы можете смотреть фильмы, играть в игры, отсыпаться, общаться с друзьями, пробовать вкусные блюда просто потому, что вам это нравится.

МУЖ ЗАГЛЯДЫВАЕТСЯ НА ДРУГИХ ЖЕНЩИН

Я сижу в декрете, сыну 2 года. А муж, нет приличных слов в его адрес, обращает внимание на других девиц. Может при мне сделать комплимент, проводить недвусмысленным взглядом... У нас сейчас непростой период, я понимаю, но разве так можно?

Марина Е.

У вас родился ребенок, все свое внимание вы наверняка сосредоточили на нем. Более того, сейчас вы сидите в декрете и, скорее всего, слегка устали от ухода за малышом. Муж в этой ситуации оказался на обочине жизни. Чтобы взбодриться и поднять собственную самооценку, он ищет подтверждения своей силы и привлекательности у других женщин.

Пора брать ситуацию в свои руки!

Ребенок у вас растет, он уже не такой маленький. Скоро пойдет в детский сад, а значит, у вас появится время привести себя в порядок, обновить гардероб, вспомнить о прежних увлечениях. В конце концов, позвать любимого на свидание или приготовить ему вкусный ужин, после которого можно уединиться в спальне и вспомнить, как прекрасно все было в вашем браке раньше.



«ЭТО Я НИЧЕГО НЕ ДЕЛАЮ?!»

Иногда домохозяйки привыкают к тому, что в квартире всегда чисто, посуда вымыта, одежда выглажена, и... перестают ценить это. Зато, когда лишаются привычного порядка, их мир может перевернуться.

В тот день я приехала домой из офиса, уставшая как собака, и оценила фронт работ. Дети разбросали учебники и тетради, не доделали домашнее задание. На кухне - полная раковина грязной посуды, заляпанный пол, невытертый стол. Супруг, вернувшийся с работы чуть раньше, попивал холодное пиво на диване - пятница же. Наша любимая псина Сэнди растрепала свою игрушку, и нитки из нее валялись по всему полу. Это стало последней каплей.

Вместо того чтобы взяться, как обычно, за тряпку, я развернулась и вышла из квартиры. Шла куда глаза глядят, а потом позвонила подруге - та согласилась приютить меня у себя на выходные. Спустя полчаса написал муж: «Ты в магазин ушла?» Ну да, логика проста: куда же еще я могу пропасть? Я сказала, что побуду в гостях у подруги: «В выходные меня не ждите, домашнее хозяйство - на вас». Для супруга это оказался неожиданный поворот.

Почему я так сделала? Просто устала от того, что в собственной семье меня перестали ценить. Супруг вечером в выходной мог сказать: «И почему ты такая несчастная? Ты же весь день ничего не делала!» Ничего - это значит, я просто не была на работе. Но дома я сделала уборку, закинула стирку, развесила белье, погладила его, приготовила обед, потом ужин... А муж, между прочим, в это время встречался с друзьями! Дети удивляли своими замечаниями:

«Мама, зачем ты снова убираешься у меня в комнате? Скоро здесь будет такой же бардак!» А действительно, зачем?

Я решила оставить хозяйство на своих домохозяйках, а себе устроила отдых. Ну, как отдых... На самом деле я переживала все выходные. Звонила мужу, стараясь выпытать, страдают ли они, зарывшись в пыли, грязи и невымытых тарелках. Но тот отвечал спокойно - переживаний в голосе слышно не было. «Видимо, нужно больше времени», - решила я и в понедельник объявила, что эксперимент продолжается. Домой я, конечно, вернулась, но предупредила: домашние дела по-прежнему меня не касаются. А их было немало! Без меня никто не гладил белье, не мыл сантехнику, не вычесывал собаку и не пылесосил. Я била себя по рукам, чтобы не хвататься за тряпку.

К середине следующей недели мои родные начали нервничать - стала заканчиваться чистая одежда. Но я была непоколебима: стирайте сами. Дочь хоть как-то с этим справлялась, а вот мои мужчины даже не могли сообразить, как включить стиральную машинку. Разбаловала же я их! Но на жалобные претензии лишь хмыкнула - для кого-то же придумали инструкции.

Время шло, количество грязи росло, мое ликование тоже. Нет, не подумайте, что моя родня совсем не убиралась. Муж, например, наконец-то перестал оставлять в гостиной невымытые кружки. А то раньше они штабелями стояли на жур-

нальном столике! Дети стали более самостоятельными: пару раз принесли двойки из школы, получили нагоняй от отца и взялись за учебу. Страдали, конечно, ведь теперь помогать с упражнениями и задачами было некому. Я тоже не отставала и время от времени напоминала домохозяйкам о том, за какие заслуги они терпят эти страдания: «Вот видите, а вы говорили, что я ничего не делаю. Теперь будете знать, как непросто вести хозяйство!» В ответ родные тяжело вздыхали.

Спустя еще несколько дней пришло время подводить итоги. Квартира безусловно стала грязной. Однако разбросанных вещей видно не было - родственники приучили себя к порядку. Да и мусор в кои-то веки выносился без моего напоминания - оказалось достаточно одного раза насладиться невероятным ароматом из мусорного ведра. Я огляделась и поняла, что все не так страшно, как мне казалось. Родные вполне могли некоторые обязанности выполнять сами, но почему же они раньше этого не делали? «Ты не просила...» - оправдался супруг. Да, вместо прямых просьб я предпочитала многозначительно смотреть и тяжело вздыхать.

Уборку я все же сделала. С ощущением выполненного долга я села на диван в «вылизанной» квартире. Как же было хорошо! Чистоту заметил и муж с детьми. Они сказали, что теперь понимают цену моего труда. Еще бы! Но самые удивительные слова я услышала от любимого тем же вечером. Он говорил деликатно, чтобы я не вспылила. «Ты много на себя берешь. Посуди сама: кое-что по дому можно и не делать». Вообще-то у меня были такие мысли. Я зачем-то гладила постельное белье, хотя оно мялось после первой же ночи. А ведь его достаточно просто аккуратно развесить на сушилке, а потом так же аккуратно сложить. Мыла каждую тарелку, как только она появлялась в раковине, вместо того чтобы подождать немного и помыть сразу всю посуду. Постоянно стояла у плиты, ведь «вся еда должна была свежей, а не разогретой». Вытирала столовые приборы, хотя она прекрасно сохли и без моей помощи. Было над чем задуматься.

И все же эксперимент дал результаты. Мой труд, наконец, начали ценить. Семья подключилась к домашним делам (в первую очередь потому, что я попросила). Сама я немного расслабилась, осознав, что всех дел по дому все равно не переделаешь. Так зачем убиваться?

Ирина Метельникова.

Болтливая секретарша Верочка, sentimentalная Оленька Рыжова, строгая Людмила Прокофьевна, бесцеремонная активистка Шура... Эти имена знакомы нам не понаслышке, а некоторые даже узнают в героинях фильма себя. Попробуйте и вы!

1. Вы чувствительная натура?

- А. Нет. Я привыкла решать проблемы, а не плакать из-за них.
- Б. У меня нет времени на подобные глупости.
- В. Иногда бывает.
- Г. Очень даже... Постоянно плачу по пустякам.

2. Что вы делаете после рабочего дня?

- А. Прихожу домой и вновь сажусь за работу.
- Б. Встречаюсь с друзьями - люблю общение.
- В. Провожу время со второй половиной.
- Г. Спешу домой - надо всех накормить.

3. Вы разбираетесь в модных тенденциях?

- А. Увы, ничуть.
- Б. Нет, да и зачем мне это?
- В. Еще бы! Мода - мое второе имя.
- Г. Кажется, да. Хотя окружающие думают иначе.

4. Как отнесетесь к ухаживаниям малознакомого мужчины?

- А. Тут же дам ему от ворот поворот.
- Б. Я бы и рада была, да очень занята.
- В. Приму, пусть попробует завоевать меня.
- Г. Засмущаюсь. Неужели на меня обратили внимание?

5. Кто вас ждет дома по вечерам?

- А. Никто, и от этого очень грустно.
- Б. Домашнее животное.
- В. Любимый человек.
- Г. Домочадцы.

6. Как вы можете описать своих коллег?

- А. Трудолюбивые, занятые, ответственные.
- Б. Очень активные и деятельные.
- В. Любят поболтать за чашечкой чая.
- Г. Вечно сплетничают за спиной.

7. Предположим, вы узнали, что мужчина вам изменяет. Ваши действия?

- А. Ничего не буду делать. Еще одно разочарование в моей жизни...
- Б. Расскажу об этом всем, пусть знают «героя»!
- В. Закачу истерику.
- Г. Поплачу, сердце ведь не камень.

8. Что доставляет вам радость?

- А. Чувство успеха.



«СЛУЖЕБНЫЙ РОМАН» Какой героиней будете вы?

Помните культовый советский фильм «Служебный роман»? Сопереживая героиням, мы и не подозревали, что наверняка похожи на кого-то из них.

- Б. Люблю быть полезной.
- В. Личные отношения.
- Г. Семья, дружба.

9. Вы вспоминаете своих бывших возлюбленных?

- А. Нет, стараюсь стереть из памяти.
- Б. Еще как! И люблю их пообсуждать.

- В. Предпочитаю концентрироваться на текущих отношениях.
- Г. Да, бывает.

10. Любите посплетничать?

- А. Нет, это совершенно не мое.
- Б. А куда же без этого?
- В. Могу, но редко.
- Г. Сплетничают в основном обо мне.

ПОДВОДИМ ИТОГИ

БОЛЬШИНСТВО А

Вы - вылитая Калугина. Работа и карьера для вас на первом месте, а вот остальные сферы жизни западают. Вы привыкли идти до конца и добиваетесь задуманного. Вас можно назвать целеустремленным человеком, способным повести за собой коллектив. Но как насчет личной жизни? Увы, близкие отношения таким людям даются непросто.

БОЛЬШИНСТВО Б

Вы похожи как две капли воды на профсоюзную активистку Шуручку. Она впереди планеты всей. Этот голос слышен издалека, его знают все. Вероятно, вы занимаете общественный пост и любите быть в центре внимания. При этом нельзя сказать, чтобы у вас было много действительно близких друзей, а когда вам нужна поддержка, ее и вовсе не дождешься.

БОЛЬШИНСТВО В

Секретарша Верочка - ваша вто-

рая натура. Женщина миловидная, но глубоко внутри у нее скрываются тайны. Для многих вы загадка, разгадать которую почти невозможно. Вы часто усложняете ситуацию, не видя простых решений? Мужчины притягиваются к вам словно к магниту, но удержать их вы порой не можете. Таким людям не всегда хватает душевного тепла. Зато вы творческая натура.

БОЛЬШИНСТВО Г

Узнаете в себе Ольгу Рыжову? А ведь вы с ней чрезвычайно похожи: чувствительные и sentimentalные. Случись что - уже и слезы на глазах. Интересно, что при этом внутри вас есть стальной стержень, который помогает вам пережить даже сильные бури. За маской хрупкой женщины скрывается волевая натура. К сожалению, порой вы бываете слишком наивны, чем пользуются ваши недоброжелатели. Помните: чрезмерная открытость иногда порождает проблемы.



(Продолжение. Начало в 28-52).

– Как, неужели вам не дали понять... и полковник загнулся.

– Мне дали слишком многое понять. Правда, в самой обязательной форме, но ведь это нисколько не меняет дела. Столичным господам, как мне кажется, было бы очень приятно, если бы я удалился от дел. Там немало людей, которым я встал поперек дороги, и они приложат все усилия к тому, чтобы использовать выпад против меня. Но я пока еще не склонен очистить им место. Последние здешние события тоже дают повод к самым серьезным толкам. В столице не хотят согласиться с тем, что вмешательство войск было вызвано необходимостью. Мне стараются всячески дать понять мою ответственность, в частности за чрезмерное раздражение населения, и тому подобное. Я прямо ответил, что невозможно правильно судить издали о положении вещей, что, находясь здесь, я лучше знаю, что должен делать, и буду впредь поступать так же, если снова вспыхнут беспорядки.

На лице полковника появилось прежнее принужденное выражение, исчезнувшее было во время их разговора. – Едва ли это возможно, – заметил он. – Правда, возмущение населения много сильнее, чем мы думали вначале, и я уже говорил вам ранее, что при подобных обстоятельствах желательно избегать военных мер.

– Дело не в том, что желательно, а в том, что необходимо, – ответил барон с резкостью, всегда служившей у него признаком сильного раздражения.

– В таком случае будем надеяться, что необходимость не повторится, – заметил Вильтен, – так как я, к сожалению... принужден... заявить, что мне придется отказать вам в содействии.

– Что это значит, господин полковник? Ведь вам известны мои полномочия? Могу вас уверить, что я еще пользуюсь всей полнотой власти.

– В этом я не сомневаюсь, но вот моя то власть ограничена. В будущем я обязан следовать приказам собственного начальства.

– Вы получили такой контрприказ? – быстро спросил барон.

ДОРОГОЙ ЦЕНОЙ

– Да... – помедлив, ответил полковник, – вчера.

– Могу я видеть его?

– К сожалению, он предназначен только для меня.

Равен отвернулся и подошел к окну; когда он снова обернулся к полковнику, лицо его было бледно.

– Значит, мне связывают руки. Если восстание повторится и полиция не сможет подавить его, я окажусь беспомощным, и город будет предоставлен на произвол судьбы.

Вильтен пожал плечами.

– Я – солдат, ваше превосходительство, и должен повиноваться.

– Конечно, вы должны повиноваться... вполне согласен.

Последовала весьма неприятная пауза. Полковник, по видимому, подыскивал новую тему для разговора, но Равен предупредил его.

– Раз дело обстоит так, то наши дальнейшие переговоры относительно этого совершенно излишни, – с принужденным спокойствием сказал он. – Прошу вас, не извиняйтесь; отлично понимаю, что для вас лично это тоже очень тягостно, но вы не можете ничего изменить. Мне нужно еще поговорить с вами относительно частного дела. Вы предупреждены о том, что ваш сын обратится ко мне с некоторым предложением. Поручик Вильтен, правда, еще ничего не говорил мне, и в такое беспокойное время, пожалуй, понятно...

– Да, – перебил его полковник. – Я дал понять Альберту, что с его стороны было бы весьма неделикатно затруднять вас подобными вещами в то время, когда кругом такой водоворот. Он уступил моим доводам; к тому же он завтра должен уехать в служебную командировку в М. и, вероятно, пробудет там несколько недель. Правда, сперва я назначил в эту командировку другого офицера, но теперь не могу остаться без него, и моему сыну, как самому младшему из офицеров, легче всего заменить его. То, о чем я говорил, еще может подождать, по возвращении Альберта можно будет вернуться к этому вопросу.

– Напротив, я теперь же хочу навсегда покончить с ним, – сухо возразил барон. – Моя свояченица, баронесса Гардер, к сожалению, не в состоянии исполнить обещание, данное ею молодому барону. Она убедилась в том, что ее дочь не чувствует достаточной склонности к нему, чтобы решиться на этот брак, а ни она, ни я не желаем принуждать Габриэль.

– Мы никогда и не допустили бы этого! – воскликнул Вильтен. – Мне, конечно, тяжело отказаться от давно лелеемой надежды, и мой сын будет вне себя от огорчения. Но раз он не может надеяться на взаимность, то лучше вовремя отказаться от мысли получить ее. Я серьезно поговорю с ним об этом.

– Сделайте это, пожалуйста! – сказал Равен, от внимания которого не ускользнули ни поспешность возражения полковника, ни его облегченный вздох при этом отказе. – Я убежден, что вы встретите в нем покорного сына.

Он направился к дверям. Полковник вежливо проводил барона и у порога комнаты хотел по обыкновению пожать его руку, но Равен не подал ему своей и, холодно поклонившись, вышел из комнаты. На лестнице он на минуту приостановился и, бросив взгляд назад, вполголоса проговорил:

– Вот, значит, до чего дошло! Уже стараются порвать со мной всякие отношения... Интересные, должно быть, вести получены полковником...

Выйдя из подъезда дома, Равен уже садился в карету, ожидавшую его, когда заметил приближавшегося к нему полицмейстера.

– Я только что хотел идти к вам, ваше превосходительство, – сказал тот, приветливо здороваясь. – Я думал, что вы в замке.

– Я направляюсь туда, – ответил Равен, – поедем вместе.

Полицмейстер принял приглашение. Барон рассеянно слушал сообщения своего спутника, с затаенной злобой переживая первое унижение, выпавшее на его долю. До сих пор он пользовался неограниченной властью, и имел такие полномочия, каких не давали никому из губернаторов, а теперь, когда он особенно нуждался в них, его связывали по рукам и по ногам. У него отняли поддержку, на которую он опирался, намеренно оставили одного бороться с мятежным городом. Равен понимал, что значит этот симптом. В течение нескольких минут полицмейстер говорил о довольно незначительных происшествиях, затем продолжал:

– А теперь еще об одном, что, конечно, поразит вас своей неожиданностью. Вы ведь принимаете участие в молодом докторе Бруннове?

– Конечно! А что с ним такое?

– Дело, правда, не касается его лично, но, к сожалению, довольно близко ему. Вы помните господина, представленного советником Мозером под именем доктора Франца? Вы ведь даже довольно долго беседовали с ним. Вам ничего не бросилось в глаза?

Барон выпрямился, уже с первого слова он понял, что его опасения были небезосновательны и Бруннов находится в опасности. Необходимо было сохранить наружное спокойствие, чтобы попытаться устранить эту опасность. Собравшись с силами, Равен холодно и твердо ответил:

– Нет.

– А мне наоборот! Во мне зародились некоторые сомнения, затем они, благодаря рассказу Мозера, превратились в настоящее подозрение, и я

счел необходимым предпринять расследование. Доктор Франц прибыл в одну из гостиниц предместья, очень беспокоился и волновался, расспрашивая о молодом докторе, и тотчас же поспешил к нему. На неосторожно оставленном в гостинице чемодане был наклеен ярлычок с пометкой «Цюрих» в качестве станции отправления; были и другие подозрительные улики – словом, не оставалось никакого сомнения в том, что перед нами отец раненого, Рудольф Бруннов.

Это было сообщено спокойным, деловым тоном, каким говорилось и об остальных происшествиях; Равен постарался ответить полицмейстеру в том же тоне:

– Ваше преждевременное предположение нуждается в подтверждении. На основании одних подобных улик не следует ничего предпринимать против чужестранца.

– У нас уже имеется и подтверждение, – сказал полицмейстер: – Доктор Бруннов назвал свое имя при его аресте.

– При его аресте? – вспыхнул барон Равен. – Вы приказали арестовать его, не известив меня об этом?

Полицейстер взглянул на него с хорошо разыгранным удивлением.

– Я положительно не понимаю вас, ваше превосходительство! Ведь такие меры я всегда предпринимаю по своей личной инициативе. Если бы я знал, что вы желали бы предварительного сообщения об этом, то несомненно доложил бы вам.

Равен судорожно сжал перчатку в правой руке.

– И я, безусловно, отсоветовал бы этот арест. Подумайте о шуме, который поднимется из за этого, обо всех неизбежных последствиях. Именно теперь, когда примирение является единственной задачей правительства, когда оно ищет популярности и боязливо избегает каких бы то ни было конфликтов, не время воскрешать старые, полубытые революционные воспоминания.

– Я исполнил свой долг, не больше. Доктор Бруннов был присужден к долготелю заключению в крепости и бежал из нее. Он знал, что при возвращении его ждет законная кара, но тем не менее приехал, а значит, должен нести последствия.

– Мне кажется, вы уже давно на службе и могли бы знать, как часто буква закона приносится в жертву требованиям момента, – с возрастающим жаром возразил барон. – Ради чего вернулся сюда беглец? Общественное мнение самым решительным образом встанет на сторону человека, который в смертельном страхе за жизнь своего единственного сына, в надежде спасти ее своими медицинскими познаниями, пренебрег собственной безопасностью. Бруннов сделается мучеником, привлечет к себе симпатии всей страны. Как, по вашему, желательнее это для нас? Вы действовали на основании своего личного подозрения. Навряд ли вас поблагодарят за это в столице.

Резкие слова барона были почти оскорбительны, но полицмейстер спокойно и вежливо ответил:

– Там видно будет. Я действовал наилучшим образом и очень сожалю, что мои мероприятия нашли так мало

одобрения. Менее всего я рассчитывал на недовольство с вашей стороны, потому что именно вы, ваше превосходительство, осуждали сдержанность правительства, считая ее признаком слабости, и только что доказали городу, что вы сторонник решительного и энергичного образа действий.

Барон прикусил губу. Он почувствовал, что слишком увлекся, и прервал полицмейстера, спросив:

– Значит, доктор Бруннов назвал свое имя?

– Да, он, конечно, был ошеломлен, когда ему объявили о том, что он арестован, но вскоре овладел собой и уже не отрицал ничего. Да это было бы и бесполезно в данном случае. Я позаботился о том, чтобы его сын на первых порах ничего не знал об этом, по крайней мере советник Мозер обещал мне хранить молчание. Бедный советник! С ним чуть не случился удар, когда я открыл ему, кто такой мнимый доктор Франц.

– Надеюсь, по крайней мере, вы отнесетесь с должным уважением к арестованному, – заметил Равен. – Цель его возвращения и самопожертвование его сына ради ваших подчиненных дают ему полное право на это.

– Несомненно, – согласился полицмейстер. – Доктору Бруннову не придется жаловаться. Пока он содержится в комнате при городской тюрьме, и я распорядился, чтобы стража относилась к нему с величайшей гуманностью. Однако необходима самая строгая охрана, чтобы сделать невозможными вторичное бегство или... попытку его освобождения.

Равен мрачно взглянул на своего спутника. Легкая ироническая усмешка на губах последнего ясно говорила барону, что его отношение к бывшему другу молодости не составляет более тайны и что удар был собственно направлен не против Бруннова, а против него самого. В настоящую минуту он еще не знал, с какой целью это было сделано, но полицмейстер никогда не действовал необдуманно там, где ему грозила серьезная ответственность. Он всегда знал, что делает.

– Бегство! Освобождение! – с горечью повторил барон. – Теперь это, право, слишком поздно!

– Я думаю то же самое, но не хочу пренебрегать необходимой осторожностью. Нельзя заранее знать, какие связи у беглецов... Вот все, что я имел сообщить вам. Не буду более беспокоить вас. Позвольте просить вас остановить карету, когда мы будем проезжать мимо моей канцелярии. У меня там, наверное, опять груда дел.

Минут через десять карета остановилась, и полицмейстер вышел, вежливо простившись с бароном.

Наконец Равен остался на несколько минут один. С самого утра его поражал удар за ударом. Сперва письмо министра, затем открытие полковника Вильтена, теперь сообщение об аресте Бруннова. Грозные признаки нарастали, почва под ногами барона начинала колебаться, и впервые он со своей головкружительной высоты заглянул вниз с мыслью о том, как глубоко могло быть его падение. Но Арно Равен не испугался этой мысли. Гордое и энергичное выражение его лица указывало на то, что он ни на шаг не отступит перед

угрожающей ему опасностью. Он не хотел пасть и с непреклонной решимостью готов был встретить надвигающуюся бурю.

ГЛАВА XVI

В замке стало грустно и пустынно. Баронесса Гардер с дочерью уехали в столицу. Никто из прислуги не пожалел о старой баронессе, капризной и привередливой, но зато все очень грустило о Габриэли, снискавшей всеобщую симпатию и любовь. С ее появлением словно солнечный свет проник в этот дом, даже барон стал мягче и доступнее во время ее кратковременного пребывания в замке, так что прислуга иногда даже не узнавала своего господина. Теперь Габриэли не было, ее комната была заперта, и все чувствовали какое-то мрачное запустение.

Один только барон, казалось, не замечал отсутствия девушки; по крайней мере, это никак не проявлялось, да и все знали, что у него не было времени заниматься домашними делами. Окружающие привыкли всегда видеть его замкнутым и не обращающим внимания ни на какие обстоятельства. Теперь губернатор был все тот же, но ни для кого не было тайной, что грозные тучи собирались над его головой.

Беспорядки в городе пока не повторялись. Низшие слои населения были утрачены, лучшая его часть опомнилась. Последние события ясно показали всем, что прежние средства не привели к цели. Городской голова прилагал все усилия к тому, чтобы воспрепятствовать повторению подобных событий. Урок ни для кого не прошел бесследно. Однако из этого все же нельзя было заключить, что борьба закончена, напротив, население продолжало ее с еще большей настойчивостью, но в то же время и с большим спокойствием, потому что жители Р. увидели, как сочувственно отнеслись к их интересам не только в столице, но и во всей стране. Брошюра Винтерфельда имела колоссальный успех, и ее воздействие превзошло всякие ожидания, найдя поддержку даже в высших сферах.

В столице барон Равен далеко не пользовался любовью. Поднявшись из низкого звания до одной из самых высоких государственных должностей, он не мог не возбудить вражды и зависти в тех, кого так далеко оставил позади себя. Многие видели в его блестящей карьере и в положении, которое он занимал, захват их собственных родовых привилегий. Барону не могли простить его манеру обращения с высокопоставленными лицами и ждали только удобного случая, чтобы отомстить выскочке. До сих пор они не могли повредить Равену. Правительство предоставляло ему широкие полномочия и старалась не замечать их превышения. Для Р.ской провинции оно нуждалось именно в таком человеке, как Равен, энергично и с непоколебимой последовательностью поддерживавший авторитет правительства и обуздавший ее опасные элементы. Необходимость в таком губернаторе брала верх над происками его врагов.

Эльза ВЕРНЕР.

(Продолжение следует).

Лунный календарь

	<p>7 ПТ+ 11:42 – начало 6-го лунного дня</p> <p>Обострится интуиция. Обязательно прислушивайтесь к подсказкам своего внутреннего голоса. Поскольку день приходится на начало Святка, он подходит для гаданий.</p>	<p>14 ПТ* 13:06 – начало 13-го лунного дня</p> <p>Не тратьте время на пустые разговоры, сплетни и обуждение других людей. Иначе будете о чем-то важном и к вечеру с досадой обнаружите, что день прошел впустую.</p>	<p>21 ПТ 20:32 – начало 20-го лунного дня</p> <p>Необходимо внимательное отношение к мелочам. Если вам предстоит оформить документы, подписывать договор и т.п., не забывайте читать текст, написанный мелким шрифтом.</p>	<p>28 ПТ+ 05:14 – начало 26-го лунного дня</p> <p>Запланируйте 2-3-дневную поездку на указанный день. Он идеально подходит для переломлений. Смотрите приключенческие фильмы и телепередачи о других странах.</p>	<p>1 СБ+ 07:44 – начало 28-го лунного дня</p> <p>Прекрасный день, наполненный позитивной энергией. Подходит для посещения развлекательных мероприятий и участия в рискованных авантюрах.</p>	<p>8 СБ* 11:51 – начало 7-го лунного дня</p> <p>Не предавайтесь леги. День требует активных действий и чем более амбициозными и решительными вы будете, тем выше вероятность добиться успеха.</p>	<p>15 СБ 13:38 – начало 14-го лунного дня</p> <p>Информация, которая станет доступна сегодня, может стать причиной резкой смены планов на ближайшее будущее. Не опорожайтесь, если так случится, ведь все к лучшему.</p>	<p>22 СБ+ 21:54 – начало 21-го лунного дня</p> <p>Наведите порядок в документах и на своем рабочем месте, а лучше устройте генеральную уборку. Вещи рассортируйте по определенному признаку, а не складывайте хаотично.</p>	<p>29 СБ+ 06:42 – начало 27-го лунного дня</p> <p>Проведите день в семейном кругу. Навестите родителей. Можно заняться совместным решением назревших вопросов, поскольку удастся быстро прийти к компромиссу.</p>	<p>2 ВС- 09:07 – начало 29-го; 21:36 – начало 1-го</p> <p>Обострится проблема отцов и детей. Проявляйте уважение к чуждому мнению, даже если его высказал младший член семьи, если хотите избежать конфликтных ситуаций.</p>	<p>9 ВС+ 12:00 – начало 8-го лунного дня</p> <p>Рассчитывайте только на себя, не бойтесь бороться за свои права и отстаивать свое мнение. Благодаря такому поведению вы сумеете завоевать уважение окружающих.</p>	<p>16 ВС 14:22 – начало 15-го лунного дня</p> <p>Есть риск с головой окунуться в неприятные воспоминания. Чтобы избежать хандры, займитесь домашними делами. Именно они помогут отвлечься от мрачных мыслей.</p>	<p>23 ВС+ 23:16 – начало 22-го лунного дня</p> <p>На первый план выйдет партнерство. Романтическое свидание положительно скажется на отношениях. Если вы одиноки, отправляйтесь в люди, вас ждет знакомство!</p>	<p>30 ВС+ 07:53 – начало 28-го лунного дня</p> <p>День прекрасно подходит для обращения в государственные инстанции и оформления документов и иных важных бумаг. Удастся удачно урегулировать имущественные вопросы.</p>	<p>3 ПН+ 10:09 – начало 2-го лунного дня</p> <p>День подходит для начинаний, только таких, которые не требуют повышенных энергозатрат и которые могут быть реализованы за довольно короткий срок. Не упустите этот шанс!</p>	<p>10 ПН 12:08 – начало 9-го лунного дня</p> <p>В этот день нужно воздержаться от совершения необдуманных поступков и незапланированных покупок. Стоит быть более продуманными и осторожными.</p>	<p>17 ПН+ 15:21 – начало 16-го лунного дня</p> <p>Может напомнить о себе старая травма или обострится хронический недуг, поэтому лучше свести физические нагрузки к минимуму. Хороший день для завершения дел.</p>	<p>24 ПН+ 22-й лунный день</p> <p>День нужно провести в гармонии с миром. Он благоприятен для самопознания, духовных поисков и различных медитационных практик. Не желайте плохого даже обидчикам.</p>	<p>31 ПН 08:42 – начало 29-го лунного дня</p> <p>Депрессивные мысли могут негативно отразиться на общем самочувствии. В указанный день не оставайтесь наедине в одиночестве. Больше общайтесь с близкими.</p>	<p>4 ВТ+ 10:49 – начало 3-го лунного дня</p> <p>Организируйте встречу с приятелями. Если нет возможности встретиться с друзьями, пообщайтесь с ними хотя бы виртуально через социальные сети или «Скайп».</p>	<p>11 ВТ+ 12:18 – начало 10-го лунного дня</p> <p>День, который нужно провести в спешном, спокойном темпе. Читайте книги, смотрите фильмы, слушайте музыку. Расслабьтесь и позвольте себе отстраниться от проблем.</p>	<p>18 ВТ 16:32 – начало 17-го лунного дня</p> <p>Из-за преобладания эгоистических установок возможны конфликты с окружающими. Не пренебрегайте чувствами других людей, особенно своих близких.</p>	<p>25 ВТ 09:40 – начало 23-го лунного дня</p> <p>Будет сильное желание доказать свою правоту. Стоит поменять с принятием важных решений и установлением деловых связей. По возможности уединитесь.</p>	<p>Условные обозначения</p> <ul style="list-style-type: none"> + Благоприятные дни - Дни, когда стоит воздержаться от принятия важных решений. Неблагоприятные дни * Дни, благоприятные для активной деятельности. На них можно планировать сложные и трудновыполнимые дела 	<p>5 СР* 11:13 – начало 4-го лунного дня</p> <p>Можно взяться за воплощение в жизнь самых смелых идей. Только стержня заручитесь поддержкой единомышленников, тогда вероятность успешной реализации задумок выше.</p>	<p>12 СР+ 12:30 – начало 11-го лунного дня</p> <p>Займитесь преобразованием, а еще лучше озеленением своего жилья. Если вы совсем не любите цветы, то хотя бы добавьте в интерьер больше зеленого цвета.</p>	<p>19 СР+ 17:50 – начало 18-го лунного дня</p> <p>Нападите контакт с детьми удастся без особых проблем в указанные дни. Если вы испытываете симпатию к какому-то человеку, пригласите в своих чувствах.</p>	<p>26 СР* 02:08 – начало 24-го лунного дня</p> <p>Энергия будет много, удастся решить все накопившиеся дела, а в случае их отсутствия предложить свою помощь родственникам или друзьям, попавшим в трудную ситуацию.</p>	<p>☉ Фазы Луны: растущая или убывающая Луна</p> <p>☾ Полнолуние</p> <p>● Новолуние</p> <p>☾ Знак зодиака, в котором находится Луна</p>	<p>6 ЧТ- 11:30 – начало 5-го лунного дня</p> <p>Очень эмоциональный день. Любый драматический фильм может надолго выбить из колеи. Минимизируйте время своего пребывания перед телевизором или за компьютером.</p>	<p>13 ЧТ+ 12:45 – начало 12-го лунного дня</p> <p>День, который нельзя проводить в четырех стенах. Выходите в свет, общайтесь в свое удовольствие, ведь сегодня высока вероятность завести очень полезное знакомство.</p>	<p>20 ЧТ* 19:11 – начало 19-го лунного дня</p> <p>Усилится потребность во внимании. Чтобы удовлетворить ее, примите участие в творческом конкурсе или каком-нибудь интеллектуальном мероприятии.</p>	<p>27 ЧТ+ 03:40 – начало 25-го лунного дня</p> <p>САМЫЙ УДАЧНЫЙ ДЕНЬ МЕСЯЦА. Фортуна будет на стороне веселых, оптимистичных и отзывчивых. Меньше придирайтесь к окружающим, в этот день они – ваши союзники!</p>
-------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Как конфеты меня

от гипертонии спасают

Дам совет как гипертоник со стажем. Возьмите по 1/2 стакана молотых семян кунжута, льна, мака и овсяных хлопьев. Смешайте их между собой; получатся 2 полных стакана. Добавьте к ним 3 ст. л. порошка какао и 1 ст. л. куркумы. В конце смешайте с жидким медом так, чтобы получилась пластичная масса. Ее необходимо разделить на небольшие порции, скатать из них шарики и обвалить в молотых орехах. Хранить лакомство лучше всего в холодильнике. Я обычно съедаю 3-4 конфетки в день.

Н. Бойко.



АРОМАТНЫЕ УКРАШЕНИЯ ИЗ ЦИТРУСОВЫХ

Приближающиеся новогодние праздники у многих ассоциируются с запахом цитрусовых. Но мандарины и апельсины можно использовать не только в пищу, но и для декора.

Ароматную и оригинальную композицию для украшения помещения можно создать из засушенных цитрусовых - апельсинов, мандаринов, грейпфрутов, лимонов. Предварительно нарежьте плод на дольки шириной 2-3 мм и промокните салфеткой, чтобы удалить лишний сок. Засушивать цитрусовые можно несколькими способами.

В духовке. Покройте противень пергаментом. Выложите на него дольки цитрусовых и отправьте в духовку, выставив температуру 160 градусов. Необходимо дождаться их полного высыхания. Для ускорения процесса можно слегка приоткрыть дверцу духовки. Время от времени доставайте дольки, остужайте и снова отправляйте в печь.

В электрической сушилке. Этот способ удобен тем, что за цитрусовыми не нужно следить. Достаточно выставить необходимую программу и дождаться ее окончания. Также в данном случае дольки не сгорят, а засушатся равномерно.

На батарее. Предварительно приготовьте «сушилку» - два листа плотного картона, в которых по всему периметру следует сделать маленькие дырочки с помощью ножниц или шила. Между картонок необходимо выложить дольки на расстоянии друг от друга, а по бокам закрепить конструкцию держателями или прищепками. В таком виде цитру-

совые должны сушиться на батарее не менее трех суток.

Готовые высушенные дольки можно использовать для декора праздничного стола, украшения новогодней ели и квартиры. Они прекрасно сочетаются с палочками корицы, еловыми ветвями, лентами, бусинами, пуговицами. Попробуйте следующие варианты декора.

Для праздничной ели. Сделайте в каждой дольке небольшую дырочку. Через нее проденьте нить, соединив между собой несколько долек сразу. В таком виде композицию можно вешать на ель в качестве самостоятельной игрушки.

Для подарочной упаковки. Самый обычный картонный пакет заиграет новыми красками, если в уголок с помощью клея прикрепить высушенную цитрусовую дольку. Рядом подпишите имя адресата, которому вы собираетесь вручить презент.

Для рождественского венка. Лимонные, апельсиновые или мандариновые дольки прекрасно дополнят рождественский венок. Однако не переборщите: они должны быть редкой изюминкой!

Для вкусной корзины. В качестве подарка можно преподнести корзину с сырами, фруктами или сладостями. Декором для нее могут стать цитрусовые дольки. Прикрепите их к ручке корзины или поместите внутрь.

5 секретов фолги

В моем доме всегда можно найти рулон фолги, а все потому, что для меня в хозяйстве она незаменима!

* Хотите очистить решетку гриля от жира и грязи? Сразу после использования, пока прибор еще горячий, протрите ее фольгой, скатанной в плотный шарик.

* Если вам нужно срочно заменить батарейки, но нашлись только меньшие по размеру, установите их, а в оставшееся пространство поместите фольгу. Это сработает!

* Оберните фольгой листья салата, сельдерея и другую зелень, чтобы она хранилась дольше.

* Затупились ножницы? Сверните лист фолги в несколько слоев и сделайте 10-20 разрезов. Лезвие моментально станет острее.

* Фольга легко заменит воронку, если ее не оказалось под рукой. Сверните ее в несколько слоев и сделайте конус.

Маргарита Крылова.



ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



Новый год - это время загадывать желания. И делать это нужно правильно, тогда задуманное обязательно исполнится!

ЧТОБЫ ЖЕЛАНИЯ СБЫЛИСЬ

НОВОГОДНИЕ ПРИМЕТЫ-2022

Тигр - животное несуетное, но явно уважающее традиции. А потому стоит прислушаться к некоторым приметам, касающимся символа будущего года и не только.

* 1 января с утра выйдите на улицу. В первые 10 минут прогулки вам на пути встретилась кошка? В наступившем году вас определенно ждет удача. Рыжая кошка сулит прибыль.

* Если за новогодним столом среди гостей оказался малыш, это добрый знак, особенно если вы сами мечтаете о прибавлении. Всем планирующим стать родителями можно положить под елочку любой детский предмет - от игрушки до одежды, сказав: «Приходи, забирай». Это для будущего малыша!

* К кому из гостей ваша кошка или собака будет особенно благоволивать в течение вечера, тому обязательно повезет в год Тигра.

* Кому достанутся последние капли шампанского из открытой под бой часов бутылки? Вот он - настоящий счастливчик!



ВОЛШЕБНЫЕ РИТУАЛЫ

Новогодняя ель - это особое место, где сбываются мечты.

1. Душевная беседа с символом года. Незадолго до боя курантов встаньте около ели, возьмите фигурку тигра и от души поговорите с тотемным животным. Расскажите ему о своих желаниях, мечтах и планах. Думайте о том, что все сказанное обязательно сбудется. В конце произнесите: «Как сказала я, так и будет!»

2. Чтобы денежки не переводились. Повесьте на елку украшения в виде денежных купюр. Номинал может быть любым, главное правило - деньги должны быть настоящими! Подвесьте их на еловые лапы 31 декабря и оставьте до 1 января - должно пройти не менее суток. Потом купюры можно снять и положить в кошелек. Вскоре они начнут свою работу.

3. Зеленые свечи для здоровья и благополучия. Лучше всего в эти дни «работают» именно зеленые продолговатые свечи: зеленый цвет сулит здоровье и хорошее самочувствие, молодость, энергию. Зажгите их в количестве семи штук и расставьте вокруг елки на безопасном расстоянии. Сами сядьте рядом и проведите хотя бы 20-30 минут, глядя на огонь. За это время можно зарядиться энергией здоровья, которой хватит на весь год.



НОВЫЙ ГОД ПРИНЕСЕТ ТОЛЬКО ХОРОШЕЕ!

* Новогодний стол ни в коем случае нельзя оставлять пустым! Изначально приготовьте больше блюд. Скромный стол в год Тигра обещает и весьма скромный год в материальном плане.

* Тигр, как и домашняя кошка, много и долго ухаживает за собой, любит чистоту. Это значит, что перед праздниками квартира должна быть вычищена до блеска, иначе в грядущем году ждите ссор и разногласий. Желательно привести все в порядок до 31 декабря, потому что накануне Нового года нужно отдыхать, максимум - готовить угощения для праздничного стола.

* Хорошо, если в квартире будет несколько украшений в виде фигурок будущего символа года, сделанных из натуральных материалов. Тигру это

точно придется по душе!

* Долги перед новогодними праздниками желательно отдать. Однако постарайтесь все же не остаться без денег совсем. Главное - разобраться с основными задолженностями. Год Тигра, встреченный с ощущением финансовой свободы, подарит вам хороший задел на будущее.

* Желательно, чтобы компания за праздничным столом была смешанной: гости обоих полов и разных возрастов - то, что надо. И не забудьте поставить на стол фигурку тигра.

* 31 декабря положите в кошелек одну крупную купюру. Она будет олицетворять собой грядущее благосостояние. Посоветуйте сделать то же самое и остальным домочадцам.

И УДАЧА В ДОМ ПОСТУЧИТСЯ!

Не секрет: чтобы год прошел удачно, нужно, в том числе, быть в курсе его особенностей и знаковых моментов. Самое время узнать у могучего Тигра, на что стоит обратить внимание в наступающем году.

Камень. Однозначно тигровый глаз! Он привлекает удачу, защищает от негатива, помогает отличить друзей от врагов, поддерживает в непростых ситуациях. Лучше всего носить его в обрамлении кольца или сережек.

Числа. Важные мероприятия в год Тигра назначайте на 1, 4 и 15 числа месяца. Также рассматривайте эти числа в качестве удачных для себя.

Месяцы. Самыми успешными для большинства окажутся март, июль и октябрь. В это время можно значительно преуспеть не только в карьере, но и на любовном поприще.

Соседи. Особенно обратите внимание на людей, родившихся в годы Собаки, Свиньи и Лошади. Они окажут максимальное влияние, а возможно, станут добрыми друзьями для вас.

Цвета. Стоит присмотреться к следующим оттенкам - зеленый, голубой, черный, оранжевый, белый. Например, их можно использовать в одежде, если вы собираетесь на важное и судьбоносное мероприятие.

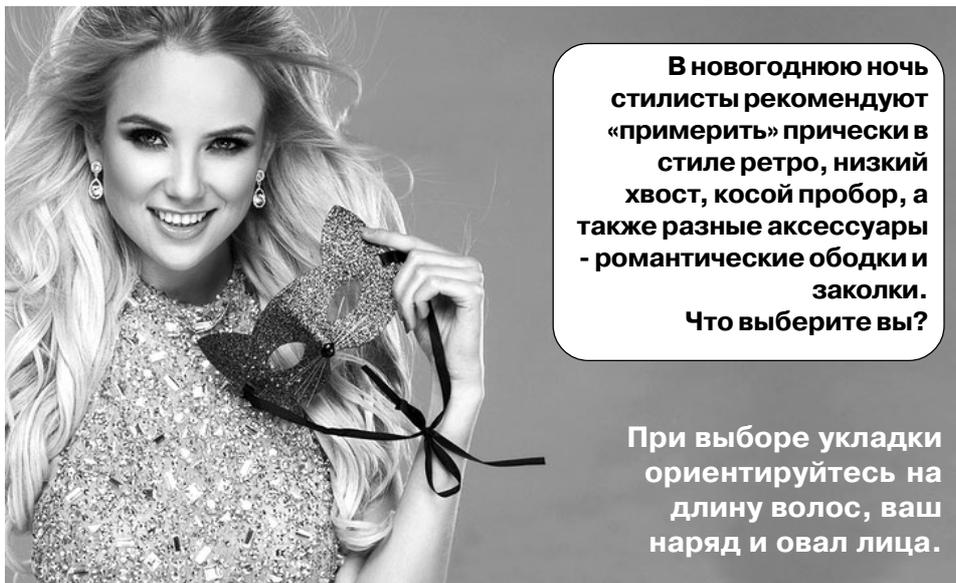
Даты. В год Черного Водяного Тигра нас ожидают два лунных и два солнечных затмения. Вот даты, на которые они выпадут: 30 апреля, 16 мая, 25 октября, 8 ноября. В эти дни лучше не планировать никаких важных дел, поездок, разговоров, зато нужно больше отдыхать, лучше дома.

ГАДАНИЯ В ПРАЗДНИЧНЫЕ ДНИ

Желаете узнать про суженого? Выньте из колоды четырех королей и положите эти карты под подушку в ночь с 1 на 2 января. С утра, не глядя, вытащите одну карту. Если это пиковый король - вам встретится мужчина старше вас, мудрый и любящий. Крестовый укажет на делового человека. Король бубей сулит страстного партнера. Червовый - быть вам с молодым и страстным мужчиной.



МОДНЫЕ ПРИЧЕСКИ ДЛЯ НОВОГОДНЕЙ НОЧИ



В новогоднюю ночь стилисты рекомендуют «примерить» прически в стиле ретро, низкий хвост, косой пробор, а также разные аксессуары - романтические ободки и заколки. Что выберете вы?

При выборе укладки ориентируйтесь на длину волос, ваш наряд и овал лица.

Низкий ХВОСТ

Хвост подойдет не только для повседневного образа, но и для праздничного. Сделайте выбор в пользу низкого хвоста с прямым пробором. Отличная идея - слегка завить пряди, чтобы прическа выглядела романтично. Не забудьте о красивом, лаконичном фиксаторе и эффектных серьгах.



Асимметрия

Считается, что асимметрия удачно смотрится как на прямых, так и на кудрявых волосах. Длина волос - любая. Сместите пробор левее (или правее) - такой способ кардинально изменит вашу привычную укладку. Уберите пряди с одной стороны за ухо.



В стиле ретро

Прическа в стиле ретро подойдет для коротких волос (пряди не должны закрывать шею). Используйте щипцы для завивки. Разделите локоны так, чтобы пробор получился набок, зажимая пряди через равное расстояние. Нижние локоны приподнимите и зафиксируйте при помощи невидимок. Сбрызните волосы лаком. Такая укладка подчеркивает женственность, создает романтический образ. Эффектно смотрится с красной помадой.

Ободки и заколки

Вы предпочитаете распущенные волосы? Ободок - прекрасный способ добавить прическе изюминку. Стилисты рекомендуют носить ободок с зачесанными волосами назад, с бобом (на прямой пробор). Один из последних трендов - крупные заколки. Чем больше их будет на локонах, тем лучше.



Мрамор в волосах

Если вы хотите начать новый год с перемен, почему бы не сделать мраморное окрашивание? Волосы осветляются с разной степенью интенсивности, и это придает прядям мраморный блеск. Самые смелые выбирают яркое окрашивание - розовый, малиновый, голубой цвета. Такую прическу стоит поддерживать макияжем в тон волосам.



Основное правило: макияж в стиле нюд не предполагает использование плотных тональных основ. Вместо них обратите внимание на ВВ-кремы, которые не утяжеляют кожу и не забивают поры. Подобные средства выравнивают тон и визуально подсвечивают дерму. Что еще следует учесть?

Шаг 1. Подготовить кожу

На гладкую (без шелушений), напитанную кожу лучше «ложится» макияж. Именно поэтому очень важно ежедневно применять очищающие и увлажняющие средства.

Воспользуйтесь энзимным пилингом. Он мягко удаляет ороговевшие частички, избавляет от шелушений. Затем тонизируйте кожу лосьоном без спирта в составе и нанесите увлажняющий крем или крем-гель (фото 1). Нужно дать ему впитаться (сухой и нормальной коже потребуется 5-10 минут, жирной и комбинированной - 15 минут).

Шаг 2. Выровнять тон

Обязательно используйте базу под макияж (праймер), учитывая ваш тип кожи. Праймер выравнивает тон, сглаживает неглубокие морщинки, матирует дерму. Многие зависят от цвета средства: зеленый маскирует покраснения, фиолетовый - сосуды, желтый - темные круги под глазами. Также существуют праймеры с эффектом фотошопа. Они словно ретушируют лицо, возвращают здоровое сияние.

Оставшиеся покраснения или неровности можно скрыть при помощи консилера. И только после этого наносите ВВ-крем (фото 2). Для создания эффекта сияющей, холеной кожи смешайте ВВ-крем с жидким хайлайтером. Отдельно хайлайтером выделите скулы, область под бровями, внутренний уголок глаза и спинку носа.

МАКИЯЖ «БЕЗ МАКИЯЖА» ЗА 10 МИНУТ!

Легкий и естественный, подходящий для офиса и не требующий много времени - так визажисты описывают макияж «без макияжа».



Шаг 3. Выделить брови и ресницы

Создайте иллюзию, будто вы не брали в руки тушь для ресниц и тени для бровей. Уложите волоски прозрачным гелем. Придайте им форму по направлению роста и зафиксируйте (фото 3). Если хотите сделать брови более выразительными, подойдет оттеночный гель (на 1-2 тона светлее ваших волос). Ресницы подкрутите специальными щипцами - керлером. Если ваши ресницы короткие и не отличаются густотой, нанесите на них немного удлиняющей туши черного или коричневого цвета.

Шаг 4. Подчеркнуть глаза

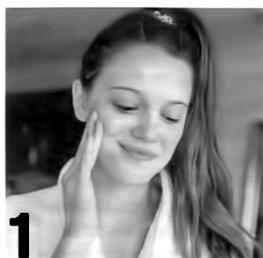
В естественном макияже не допускаются яркие, «кричащие» оттенки. Можно выделить складку века светло-коричневыми тенями, а карандашом в тон прокрасить межресничное пространство (фото 4). В центр века нанесите светлые сияющие тени, чтобы создать

эффект распахнутого взгляда. Кстати, вместо теней некоторые используют хайлайтер - золотистый или светло-розовый.

Шаг 5. Финальный штрих

- помада и румяна

Увлажненные, ухоженные и слегка припухлые губы могут быть у каждой женщины. Отложите в сторону насыщенную матовую помаду. Ограничьтесь оттеночным бальзамом или полупрозрачным блеском с намеком на цвет (фото 5). По контуру губ пройдите карандашом натурального оттенка и растушуйте его. Верхнюю губу допустимо выделить с помощью жидкого хайлайтера - прорисуйте кистью «галочку». В завершение макияжа нанесите на яблочки щек светло-розовые или абрикосовые румяна (в зависимости от тона вашей кожи). Широкой кистью быстрыми круговыми движениями «вбейте» румяна в дерму.



ВВ-КРЕМ НАНОСИТЕ ВЛАЖНЫМ СПОНЖЕМ: ПОКРЫТИЕ ПОЛУЧИТСЯ ЕСТЕСТВЕННЫМ.

Комментарий специалиста

ЧТО ТАКОЕ «BABY FACE» В МАКИЯЖЕ?

Мода на естественный макияж возникла еще в Викторианскую эпоху. Тогда женщины использовали белый минеральный порошок или тальк для ровного тона кожи, а также свекольный сок или ягоды земляники для натурального румянца. Сегодня в тренде «baby face» - юное, кукольное лицо, вне зависимости от возраста. Вспомните модели Наталью Водянову, Миранду Керр, Владу Рослякову, которые отдают предпочтение такому макияжу. Обратите внимание на увлажняющие средства со светоотражающими частичками. В результате вы выглядите, словно только что умылись.

Зимние десерты

Новый год - семейный праздник, в этот день так важно быть вместе! А приготовление домашних десертов - лучший повод, чтобы собрать всю семью на кухне и сделать что-то поистине волшебное и невероятно вкусное!



БУЛОЧКИ «САХАРНЫЕ»

Понадобится: мука - 600 г, сухие дрожжи - 1 пакетик, молоко - 200 мл, яйцо - 1 шт., сахар - 150 г, сливочное масло - 100 г, соль - 1 щепотка, молотая корица - 1 ч. л., изюм - 50 г.

Подогрейте молоко, растворите дрожжи, оставьте на 15-20 мин. В опару добавьте просеянную муку, соль, мягкое сливочное масло, яйцо и 100 г сахара. Замесите послушное тесто, оставьте подходить в теплом месте на 1 ч. Изюм запарьте в кипятке, промойте и обсушите. От теста отщипните кусочек размером с кулак, раскатайте в длинную колбаску и нарежьте на части по 10-12 см. Подверните кончики рулетом. Оставшийся сахар смешайте с корицей, посыпьте булочки, украсьте изюмом. Выпекайте при 180 градусах 20-25 мин.

ПАНАКОТА

Понадобится: сливки (33%) - 200 мл, вишня - 200 г, клюква - 100 г, сахар - 5 ст. л., желатин - 1 пакетик, ванилин - 1 пакетик, ликер - 1 ч. л., картофельный крахмал - 0,5 ч. л., печенье для подачи.

Из вишни удалите косточки, мякоть разомните. Добавьте клюкву, поставьте на медленный огонь. Когда ягоды начнут лопаться, добавьте 3 ст. л. сахара, ликер, крахмал и желатин. Все перемешайте, варите 1 мин., снимите с огня. Остудите и заполните массой креманки на 1/3. В сливки добавьте 2 ст. л. сахара и ванилин, на медленном огне нагрейте до первых пузырьков, постоянно помешивая. Остудите и вылейте на ягодную массу. Уберите в холодильник до застывания. Перед подачей украсьте.



ВОЗДУШНЫЙ ТОРТИК

Понадобится: шоколадное песочное печенье - 300 г, сливочное масло - 100 г, творог - 500 г, желатин - 1 пакетик, сахарная пудра - 3 ст. л., сгущенное молоко - 3 ст. л., апельсиновый джем - 4 ст. л., ягоды для украшения.

Сливочное масло растопите на водяной бане. Печенье измельчите блендером в крошку, добавьте масло, замесите тесто. Равномерно выложите на дно разъемной формы. Уберите в морозилку на 20 мин. Творог взбейте блендером. Добавьте сахарную пудру и сгущенку, взбейте. Желатин залейте теплой водой, распустите на водяной бане. Тонкой струйкой влейте желатин в творожную массу, оставив 1 ст. л. Все взбейте миксером, вылейте в форму. В джем добавьте оставшийся желатин, перемешайте и вылейте на торт. Уберите в холодильник до застывания на 2-3 ч., украсьте ягодами.

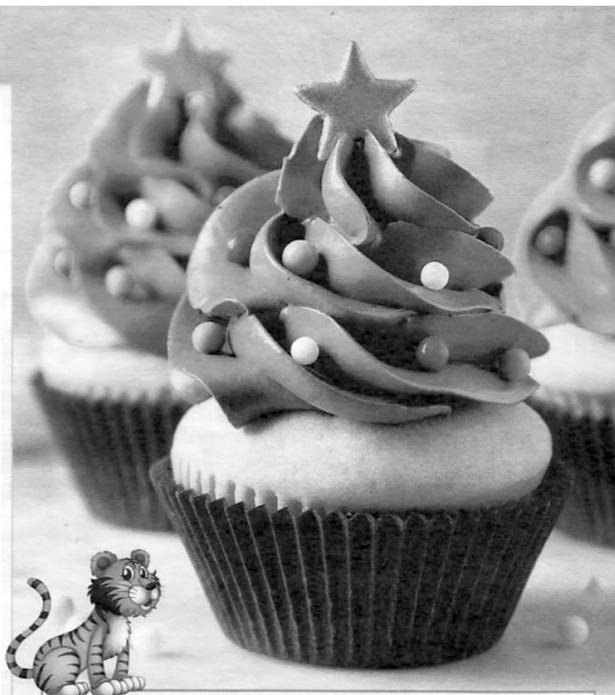
МЕРЕНГОВЫЙ РУЛЕТ

Понадобится: яичные белки - 5 шт., лимонный сок - 1 ч. л., соль - 1 щепотка, сахар - 200 г, сливки (33%) - 300 мл, сливочный сыр - 200 г, сгущенное молоко - 1 ст. л., свежие ягоды (любые) - 150 г.

Охладите белки, добавьте соль, взбейте миксером на медленной скорости. Продолжая взбивать, частями добавляйте сахар и лимонный сок, постепенно увеличивая скорость до максимальной. Взбейте массу до плотных пиков. Противень застелите пергаментом, выложите белковую массу, формуя прямоугольник толщиной 3-5 мм. Поставьте корж в разогретую до 170 градусов духовку на 30 мин. Корж остудите.

Сливочный сыр соедините со сгущенным молоком и охлажденными сливками. Взбейте миксером на максимальной скорости до тех пор, пока масса не загустеет. Часть крема (3-4 ст. л.) переложите в кондитерский пакет.

Ягоды вымойте, переберите, при необходимости удалите косточки, раздавите вилкой или измельчите блендером. На корж выложите крем, сверху - ягодную массу. Аккуратно сверните рулетом. Украсьте кремом и ягодами. Дайте пропитаться 1 ч.



КАПКЕЙКИ «ЕЛОЧКИ»

Понадобится: мука - 200 г, сливочное масло - 100 г, сахар - 100 г, яйца - 3 шт., разрыхлитель - 1 ч. л., соль - 1 щепотка, молоко - 3 ст. л. Для крема: творожный сыр - 200 г, сливки (33%) - 2 ст. л., сахарная пудра - 1 ст. л., зеленый пищевой краситель, кондитерская посыпка.

Соедините сливочное масло с сахаром, взбейте миксером. Добавьте яйца, взбейте. Просейте в массу муку с разрыхлителем и солью, перемешайте и влейте молоко. Все перемешайте и заполните тестом формочки для кексов на 1/3. Выпекайте при 180 градусах 20-25 мин. Взбейте творожный сыр, сливки и сахарную пудру до пиков. Добавьте пищевой краситель согласно инструкции на упаковке. Переложите крем в кондитерский мешок и украсьте капкейки. Добавьте посыпку.

КЕКС «БАЛОВЕНЬ»

Понадобится: мука - 200 г, сахар - 200 г, яйца - 5 шт., разрыхлитель для теста - 0,5 ч. л., ванилин - 1 пакетик, любые ягоды - 200 г. Для глазури: сливки (33%) - 100 мл, сахарная пудра - 1 ст. л., лимонный сок - 1 ч. л.

Яйца и сахар взбейте миксером до увеличения массы вдвое. Просейте в массу муку вместе с разрыхлителем и ванилином, взбейте миксером. Ягоды вымойте и обсушите, добавьте в тесто, перемешайте. Вылейте тесто в форму для выпечки. Выпекайте при 180 градусах 30-40 мин. Готовность проверьте зубочисткой. Для глазури взбейте холодные сливки, частями добавляйте сахарную пудру, затем влейте лимонный сок и взбейте до гладкости. Полейте кекс глазурью, украсьте по вкусу.



Зеленый подоконник



ОГОРОД НА ПОДОКОННИКЕ

В домашних условиях можно вырастить редис, томаты и хрустящие огурчики.

Основной инвентарь, который вам пригодится для домашнего огорода: горшки разных размеров, грунт, семена, удобрения, емкости для воды и фитолампы. А что теперь со всем этим делать?

Больше света!

Растениям нужен свет, в идеале - естественный, солнечный. Лучше, если подоконник будет южным, юго-восточным или юго-западным. Под окном обычно проходит батарея, от которой поднимается жаркий и сухой воздух, бесполезный для растений. А значит, необходимо поставить рядом увлажнители воздуха или емкости с водой. Света зимой будет не хватать, поэтому стоит обзавестись искусственной подсветкой - фитолампой. Спектр лучей такой лампы максимально приближен к естественному, благодаря

чему растения нормально развиваются.

Какая почва подойдет?

Субстрат можно приготовить самостоятельно, если у вас есть огородная почва, речной песок и зола. Существуют рецепты грунта для разных культур. Универсальный вариант - по 1 части дерновой земли, перегноя, песка и 1/2 части древесной золы. Можно также приобрести готовую смесь. Только в магазинной почве много торфа, который быстро пересыхает - это нужно учитывать при поливе.

Кстати, неплохой урожай можно получить и без почвы. Вы выращивали в детстве лук в баночке с водой? По такому же принципу выращивают огородные культуры на гидропонике - когда растения получают питание не из почвы, а из питательного раство-

ра. Субстрат не участвует в питании. Это может быть вермикулит, кокосовое волокно, гравий и пр. Но при выращивании на гидропонике нужно четко соблюдать режим поливов и подкормок и правильно составлять питательные растворы.

Поливайте растения в домашнем огороде отстоявшейся водой комнатной температуры. Очень важно, чтобы влага не застаивалась в почве, иначе корни могут загнить. При посадке выложите на дно слей дренажа и используйте емкости с дренажными отверстиями, чтобы лишняя вода стекла.

Что посадить?

Если растению обеспечить свет, влагу, питание, достаточный объем почвы, то можно посадить дома любую культуру. Некоторые получают хорошие урожаи комнатных баклажанов, картофеля, земляники и даже небольших арбузов. Но чем крупнее растение, чем оно прихотливее и чем обширнее у него корневая система, тем сложнее обеспечить нужные условия. Чаще всего на подоконнике выращивают зеленные культуры, редис, низкорослые балконные томаты и самоопыляемые огурцы.

Если вы впервые решили разбить огород на подоконнике, начните с самого простого. Например, после покупки листового салата в горшочке не выбрасывайте корешок с почвой, а пересадите его. От корня вскоре начнут отрастать листочки, и у вас будет новый урожай салата.

Легко вырастить лук на перо - посадите его в неглубокие ящики мостовым способом (вплотную друг к другу) или поставьте на банки. Быстро растут укроп с петрушкой и редис. Только выбирайте скороспелые сорта.

Горох - удачный вариант для выращивания дома. Он неприхотлив и при этом довольно быстро растет и развивается. Выращивать горох на подоконнике можно как в формате микрозелени (срезать совсем молодые росточки), так и в традиционном стручковом варианте. Выбирать вам.

Также обратите внимание на базилик. Это один из немногих видов зелени, которая не слишком склонна к вытягиванию, поэтому базилик несложно вырастить дома на подоконнике даже зимой. Главное выбирать низкорослые мелколистные сорта, которые не требуют много света и питания. А еще проще купить готовый кустик базилика в супермаркете и посадить его. Тогда точно не будет никаких проблем с вытягиванием.

Огурцы тоже будут хорошо себя чувствовать в квартире, если организовать им освещение. Но помните, что это лианы, которые вырастают длинными и цепляются за все. Поэтому лучше заранее подумать, где вы будете их выращивать и как фиксировать. Иначе ваша квартира превратится в джунгли.

	Залежь изумрудов	Горное стекло	Надушка с крышкой	"... мое", Якин	Изъян														
				Крем, знаковый Бендеру	Пустое место	Литература для театра	Отпечаток ботинка	"Собери рисунок"	Бисм Якутии									Птица над морской волной	
	Полезная добавка в хлеб	Полоска ткани					Войлочный плащ												
				Дорога к деревне	Шут в барском доме	Сорт яблок			Начальница монахинь									Ордината на графике	
	Живут в одном доме	То дождь, то спянь						Актуальное в одежде	Обещание не делать										
				Описал подвиг Маресьева	Стихи, полные любви	Позвоночник северюги	"Любительская"												
	Горящий газ	Он стучит и закладывает	Напиток, который бодрит					Равенство ... законом	Фигурки из бумаги	"... имени меня", Шифрин								Уборочная техника	
Валюта Мьянмы				Птица-женщина				Моряк под "Рождеством"										Винтовой конвейер	
Здесь готовят пиццу	Ценный мех					Марафонский ...			Брюшная часть осетра										
Редьки не слаще				Предел, ограничение				Точка в космосе											
Свиный нос	Сеянец груши					Фатима, Зухра, Гюльчатай			Хлыст всадника										
				Морская выдра				Женщина вне цивилизации											

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №52

СКАНВОРД НА СТР. 15

Э	Х	О	Х	С	У	Р	А	Р	О	С	Т									
О			Б	А	П	А	Т	О	С	Т										
Р	И	З			М	А	В	Г	О	С	М	К								
А		В	А			М	А	Р	Ф	А										
З	А	Р	Е	З				А	И	Р										
Н								Р	Д	Н	О									
М	О	Т	О	К				Е	А	К	У	Л	А							
Р	У	В						А	К	У	Л	А								
Д	Р	А	К	А		В	О	З	Г	Л	А	С								
М	А	С	П	Т	А	З	Р	О	Т	Ю	О									
В		В	Ц	В	О	В	О	Р	Г	А	И									
Н	В		И	М	Л	О	К	И	О		В									
Т	Я	В	Р	О	Г	И	С	В	А	Т										
Д	Е		В	Е	Р	И	С	О	Х											
Ш	А	С	А		В	Р	О	И	Ж	А	В									
Т	С	И	Г		В	И	И	Ж	А	В										
Ф	К	О	А		О	Р	А	Д	У	Л	А	Х	А							

СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Академик. Зима. Сумо. Перегонка. Рис. Окалина. Як. Пригород. Окорок. Опт. Хлеб. Икона. Кодекс. Крем. Го. Доклад. Сбор. Улика. Гонщик. Мол. Мадригал. Пряжа. Уток. Гривна. Авизо. Анна. Канат. Швабра. Корраль.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Ядро. Кружок. Плод. Гаер. Довод. Ива. Двор. Чек. Нрав. Клеши. Нар. Мопс. Леса. Игуана. Поле. Дукат. Курсор. Бык. Лошак. Кино. Зигзаг. Кинескоп. Акр. Лоток. Моа. Вар. Мундир. Рок. Мякина. Нойон. Горох. Зал. Парад. Капор. Лапоть.

СКАНВОРД НА СТР. 41

П	П		Х	В	П	Е	Р	Е	В	Е	Р	Т	Ы	Ш						
О	Ч	А	К	О	В	М	У	У	Р		Е	П								
Ч	Р		П	О	Д	Х	А	Л	И	М	У	Ш	А	Н	К	А				
А	Р	А	М	И	С	О	Б	А	Н	Т	Д	Г								
Т	М		С	Т	А	Р	О	С	Т		О	М	Е	Л	А					
О	С	Е	Н	Ь	Г	Б	Е	Р	Е	Р	А	Т								
К	Т		Л	Е	Д	О	К	О	Л	Л	Р	Д	Л							
О	Р	С	К		Р	А	Д	А	Р	З	А	Е	З	Д	Л					
Х	В	О	Ж	А	К	К	Е	Б	А	Б	Л	У	Г	А						
О	И	С	Т	О	М	А	Т	Р	У	Д	О	К	О	П						
Т	С	Т	А	У	Т	П	И	Р	О	Г	Т	Е	Н	Т						
М	А	С	Т	Ь	М	А	З	О	К	К	А	Б	А	Р	Г	А				

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ISSN 1987-6009
ПОДРУГА
 9 771987 600002

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"
 Наш адрес: Грузия. Тбилиси. пр. Ал. Казбеги, 47, 5-й этаж.

Гл. редактор Вета Аракелова
 Тел.: 295-14-70, 599-93-17-12
 (Звонить по понедельникам)
ЦЕНА 2 лари.

В дайджесте использованы материалы, фото и скандворды из зарубежных журналов и газет.
 Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. За материалы, не заказанные редакцией, гонорары не выплачиваются.



ПРАЗДНИКИ БЕЗ СТРЕССА

Чтобы новогодняя ночь оставила только приятные воспоминания, помните о мерах безопасности для ваших домашних животных. Вот что советуют ветеринары.

Исследования показывают: праздники вызывают стресс и у людей, и у питомцев. Но если мы переживаем потому, что боимся не успеть выполнить все дела до 31 декабря, то животные страдают по другим причинам. В ваших силах уберечь четвероногого друга от неприятностей.

Чтобы ничего не проглотили

Если в доме живет кошка, от красиво-го, шуршащего дождика на елочке лучше отказаться. Иногда в процессе игры кошка глотает дождик, а затем избавляется от него с помощью рвоты. Но если новогоднее украшение вытягивается в длинную нить по всему кишечнику, достать его можно только хирургическим путем.

Собаки же могут проглотить пробку от шампанского, приняв ее за съедобную игрушку. Рекомендуется следить за порядком в доме и прятать праздничную атрибутику подальше от животных.

Чтобы не испугались

Каждый год на сайтах с «потеряшками» появляются объявления о соба-

ках, которые потерялись в новогоднюю ночь. 31 декабря лучше всего вывести собаку на улицу до 18:00. Компенсируйте вечернее время долгой утренней и дневной прогулкой.

Если вы знаете о том, что ваш пес впадает в панику, увидев шумную компанию, выгуливайте его в шлейке, а не на поводке. Так животному будет сложнее убежать. И не забудьте о бирке с вашим номером телефона на ошейнике.

Вы заметили, что питомец нервничает в присутствии гостей?

1. Покормите собаку. Голод провоцирует в нервной системе процесс возбуждения. Как правило, сытое животное нервничает меньше.

2. Отведите любимца в другую комнату, подальше от шума. Принесите его миску, лежанку и игрушки - они связаны с чувством безопасности у собаки.

3. Если пес дрожит и прижимается к вашим ногам, обнимите его и начните

В новогодние праздники выгуливайте собаку только на поводке.

медленно дышать. Ваше спокойствие передастся животному.

4. В некоторых случаях можно дать собаке успокоительное. Но только по рецепту ветеринара: неправильно подобранное лекарство может привести к проблемам со здоровьем.

Чтобы не поранились

В доме внимание собак и кошек часто привлекают яркие елочные шары. Их легко гонять по полу, грызть. Ветеринары советуют отказаться от блестящих украшений: осколки могут повредить лапы животных.

Не забывайте следить за состоянием лап собаки не только дома, но и на улице. Из-за дорожных реагентов и соли животные часто страдают от дерматита подушечек. Обязательно промывайте лапы с мылом после каждой зимней прогулки и хотя бы 2 раза в неделю смазывайте специальными смягчающими средствами - бальзамами, кремами (продаются в зоомагазине). Некоторые покупают ботинки для своих питомцев, но не все собаки соглашаются носить их. Иногда животные принимают петарды за игрушки и начинают охотиться на них на улице. Хозяину нужно быть начеку и пресекать любые попытки пса поиграть с петардой, иначе это может закончиться поездкой в ветеринарную клинику 31 декабря.

Чтобы избежали проблем с пищеварением

Новогодний стол для многих - это обилие жирных, жареных, острых и сладких блюд. И если вы можете побаловать себя таким разнообразием, то собаку или кошку угощать точно не стоит. Непривычная пища может привести к проблемам с пищеварением питомца. Вы же не хотите провести все праздники в ветеринарной клинике?

Вы заметили, что питомец сидит под столом и выпрашивает еду у вас и ваших гостей? Насыпьте ему немного сухого корма - так вы утолите голод попрошайки и не навредите его здоровью.

Если вы подготовили сладкие подарки детям, не стоит класть их под елку, когда в доме живет любопытный пес. Животное может разорвать упаковку и от души полакомиться запретной пищей. Сладости вызывают у питомцев диарею, способствуют развитию панкреатита. Может понадобиться срочная помощь ветеринара и промывание желудка.

Нельзя ругать собаку за то, что она испугалась громкого звука - хлопушки, фейерверка, дайте питомцу команду «сидеть», чтобы привлечь внимание животного и показать: это рядовая ситуация, ничего особенного не происходит.



Шерстяные пальто

Зимнее шерстяное пальто с меховой подкладкой согреет вас, если на улице низкая температура. В тренде модели прямого кроя, однобортные, а также с пушистым мехом на воротнике. Выбирайте пальто длины миди или макси. Дополните образ объемным, желательнее ярким, теплым шарфом и симпатичной шапочкой.



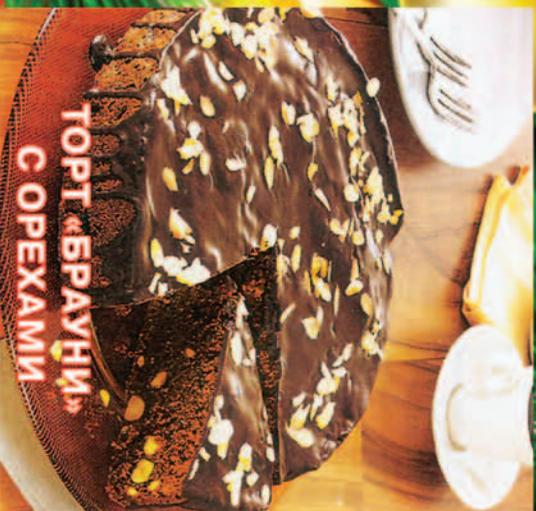
Стеганные пальто

Верхняя одежда с фигурной стежкой не теряет своих позиций в этом сезоне. Традиционные ромбы по-прежнему в моде, не меньшим спросом пользуются стежка квадратами, широкими полосками и фигурными узорами. Стеганный пуховик - не только оригинальная вещь, но и практичная. Длина до середины икры позволяет носить такой пуховик с разной одеждой: длинными платьями и юбками, брюками прямого кроя, высокими сапогами. Выбирайте модели базовых цветов: серый, бежевый.



Короткие пуховики

Укороченные версии пуховиков подойдут для создания лука в стиле спорт-шик и повседневных образов. Не самый практичный тренд для наших реалий, но, скорее всего, он придется по душе тем, кто водит машину. Стилисты советуют носить короткие пуховики с джинсами и высокими ботинками на шнуровке или кожаными юбками с ботильонами.



100 г молочного шоколада, **200 г** сливочного масла, **150 г** мелкого сахара, **1** пакетик ванильного сахара, **4** яйца, **200 г** муки, **3 ч. л.** разрыхлителя, **85 г** порошка какао, **100 г** очищенного фундука, **200 г** горького шоколада, **миндальные «лепестки»**.

Шоколад распустить на горячей водяной бане. Добавить масло, нарезанное кубиками, и перемешать. Обычный и ванильный сахар соединить. Яйца взбить миксером, постепенно добавляя сахарную смесь. Сверху просеять муку с разрыхлителем и порошок какао.

Перемешать. Добавить растопленный шоколад с маслом. Еще раз перемешать. Фундук поджарить на сковороде без жира, затем крупно порубить и добавить в тесто.

Переложить его в форму и выпекать около **50 мин** при **180 градусах**. Дать остыть. Горький шоколад растопить и залить торт. Украсить миндальными «лепестками». Дать шоколаду застыть.

** Вместо фундука можно использовать грецкие орехи или миндаль.*

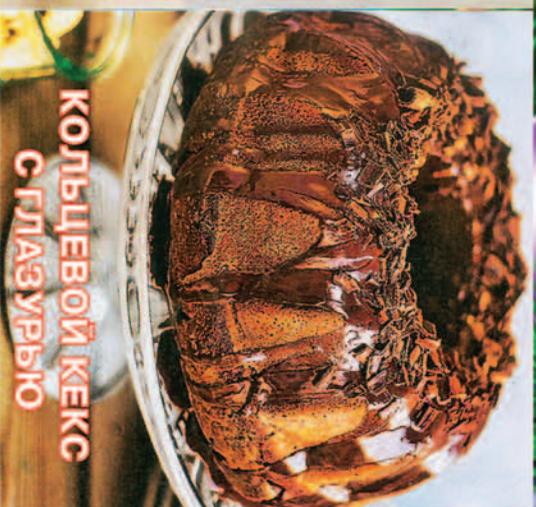


350 г песочного печенья, **100 г** горького шоколада, **100 мл** сливок (жирность **33%**), **150-200 мл** апельсинового сиропа, **2 ст. л.** ликера, **150 г** сахарной пудры, **тертая цедра 1 апельсина**.

Печенье измельчить в блендере. Шоколад распустить на горячей водяной бане. Сливки взбить миксером. Измельченное печенье, шоколад, взбитые сливки, **150 г** сиропа с ликером перемешать в миске. Оставить на **20 мин**. Из получившейся массы сформовать небольшие шарики. Поместить их на деревянные доски, покрытые фольгой, в один слой и убрать в холодильник примерно на **1 ч**. Затем каждый шарик наколоть на длинную деревянную шпажку. Для глазури сахарную пудру соединить с **1 ст. л.** холодной воды и оставшимся сиропом. Растереть деревянной ложкой.

Получившейся глазурью полить шарики и украсить цедрой.

** Содержание какао-бобов в шоколаде для этого рецепта должно быть не менее 70%.*



Для теста: **350 мл** молока, **250 г** сливочного масла, **200 г** горького шоколада, **200-250 г** коричневого сахара, **2** крупных яйца, **280 г** муки, **30 г** порошка какао, **2 ч. л.** разрыхлителя. Для глазури: **90 г** меда, **100 г** сливочного масла, **200 г** горького шоколада.

Для теста молоко с маслом довести до кипения. Шоколад порубить, добавить горячую молочно-сливочную смесь и перемешать до получения массы однородной консистенции. Оба вида сахара соединить и взбить с яйцами. Соединить с шоколадной массой. Муку, порошок какао и разрыхлитель просеять. Соединить с приготовленной ранее массой и перемешать. Вылить в форму и выпекать около **50-55 мин** при **170 градусах**. Дать остыть. Для глазури мед и сливочное масло растопить. Шоколад натереть и подмешать к горячей массе. Получившейся глазурью полить остывший кекс.

** Форму для выпекания кекса следует смазать сливочным маслом или маргарином.*



Для теста: **500 г** муки, **3** желтка, **250 г** сливочного масла, **6 ст. л.** сливок (жирность **33%**), **120 г** сахара, **4 ст. л.** порошка какао, **1** пакетик разрыхлителя. Для крема: **5** яиц, **600 г** творога (жирность **9%**), **250 г** сметаны, **цедра 1 лимона**, **2** пакетика смеси для приготовления заварного крема, **150 г** сахара.

Для теста муку перетереть с маслом. Добавить желтки, сливки, сахар, порошок какао и разрыхлитель. Вымесить тесто и убрать в холодильник на **40 мин**. Для крема желтки взбить с творогом. Сметану, смесь для заварного крема, цедру и сахар перемешать. Соединить с творожной массой. Белки взбить в крепкую пену. Добавить к приготовленной ранее массе и перемешать. Тесто уложить на противень, выстланный пергаментом. Распределить половину теста. Сверху уложить творожный крем и затем снова тесто. Выпекать около **50 мин** при температуре **170 градусов**.

** Перед подачей на стол дайте пирогу с творогом основательно остыть.*

