

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОДСТА

№1

Январь 2024

Гороскоп

на январь

стр.20, 21

Праздник

без последствий

стр.14

Как жить с мужем

фантазером

стр.19

“Драконьи”

растения

стр.33

Православный

календарь на 2024 год

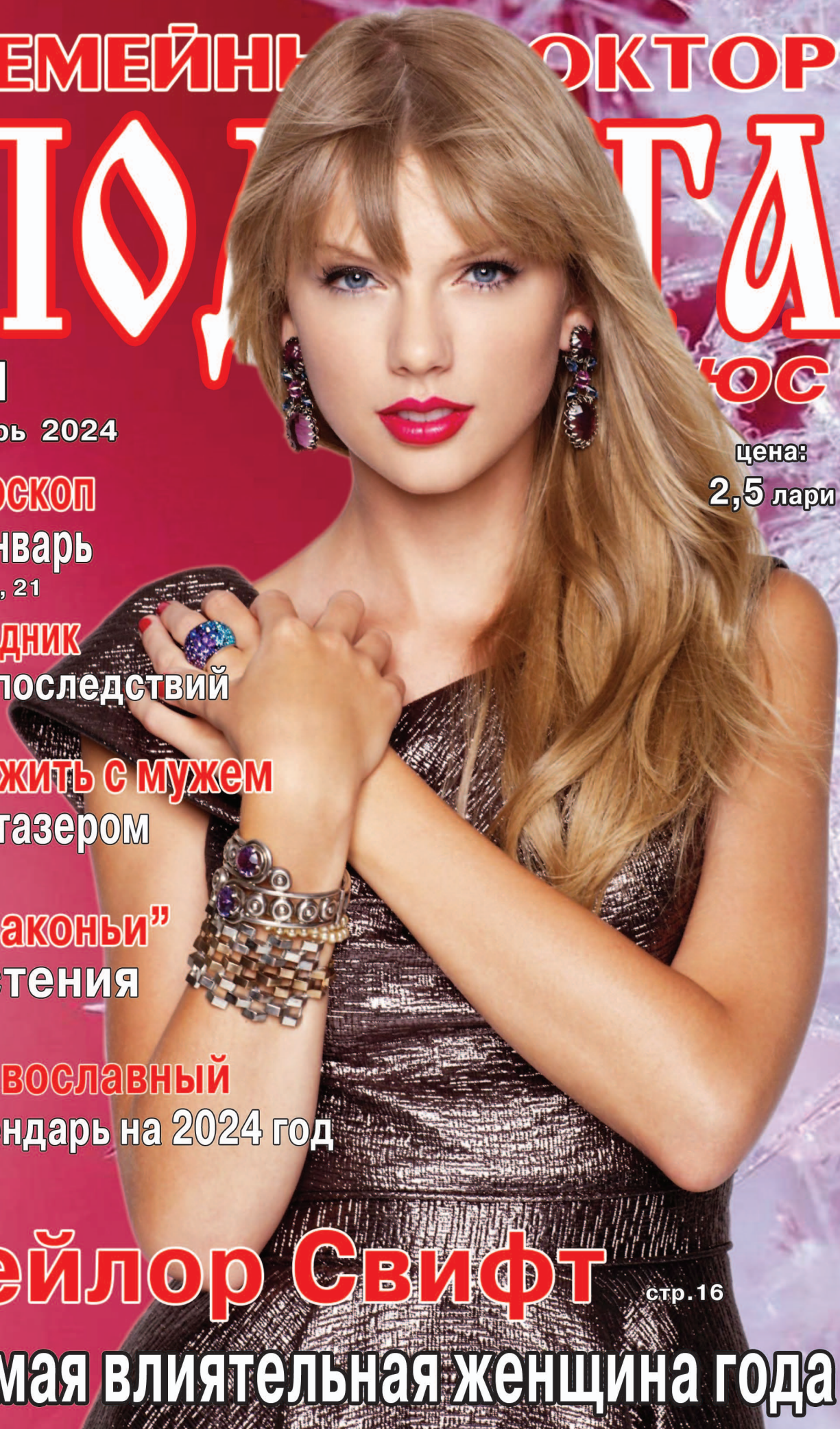
стр. 2

Тейлор Свифт

стр.16

Самая влиятельная женщина года

цена:
2,5 лари



ПРАВОСЛАВНЫЙ КАЛЕНДАРЬ НА 2024 ГОД



ПОСТЫ: ЦЕРКОВНЫЕ ПРАЗДНИКИ:

Великий Пост

с 18 марта по 4 мая
Петров Пост с 1 июля по 11 июля
Успенский Пост с 14 августа по 27 августа
Рождественский Пост с 28 ноября 2023 по 6 января 2024

ОДНОДНЕВНЫЕ ПОСТЫ

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

СПЛОШНЫЕ СЕДМИЦЫ

Святки - с 7 по 18 января
Мытаря и фарисея - с 26 февраля по 3 марта
Сырная масленица - с 11 по 17 марта
Пасхальная (светлая) - с 6 по 12 мая
Троицкая - с 24 по 30 июня

6 января - Рождественский сочельник
7 января - Рождество Христово
14 января - Обрезание Господне
19 января - Богоявление. Крещение Господне
27 января, 1 июня - День св. Нино
8 февраля - День св. Давида
13 февраля, 14 мая - День св. Царицы Тамары
15 февраля - Сретение Господне
25 февраля, 13 апреля, 9, 26 октября - празднование Иверской иконы Божией матери
6 марта - Прощеное воскресенье
7 апреля - Благовещение Пресвятой Богородицы
28 апреля - Вход Господень в Иерусалим. Вербное воскресенье
3 мая - Красная Горка
5 мая - Пасха. Светлое Христово Воскресение
6 мая - Радоница, поминовение усопших
6 мая - День св. Георгия
9 мая - Вознесение Господне
12 мая, 13 декабря - День св. Андрея Первозванного
22 мая, 19 декабря - День св. Николая
4 июня - Давидгареджи
13 июня - День Святого Духа
23 июня - День Святой Троицы
7 июля - Рождество Иоанна Предтечи
12 июля - День Славных и всехвальных апостолов Петра и Павла
15 июля - Праздник Светицховели
25 июля - Икона Божией Матери "Троеручица"
2 августа - день св. пророка Или
9 августа - день св. Пантелеимона Целителя
19 августа - Преображение Господне
28 августа - Успение Пресвятой Богородицы
29 августа - Анчисхатоба
11 сентября - Усекновение главы пророка Иоанна Предтечи
14 сентября - Начало индикта - церковное новолетие
21 сентября - Рождество Пресвятой Богородицы
26 сентября - День св. Кетеван
27 сентября - Воздвижение Креста Господня
28 сентября - Алавердоба
14 октября - Покров Пресвятой Богородицы
14 октября - Мицхетаба-Светицховлоба
23 ноября - Гиоргоба
4 декабря - Введение во храм Пресвятой Богородицы
13 декабря - День св. Царя Вахтанга Горгасали
17 декабря - День св. Варвары

ЯНВАРЬ

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

ФЕВРАЛЬ

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

МАРТ

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

АПРЕЛЬ

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

МАЙ

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

ИЮНЬ

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

ИЮЛЬ

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

АВГУСТ

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

СЕНТЯБРЬ

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

ОКТАБРЬ

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

НОЯБРЬ

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

ДЕКАБРЬ

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

NETFLIX СНИМЕТ ЕЩЁ ОДИН СЕРИАЛ ПРО СЕМЕЙКУ АДДАМС



Причина - колоссальный успех проекта Тима Бертона "Уэнсдэй".

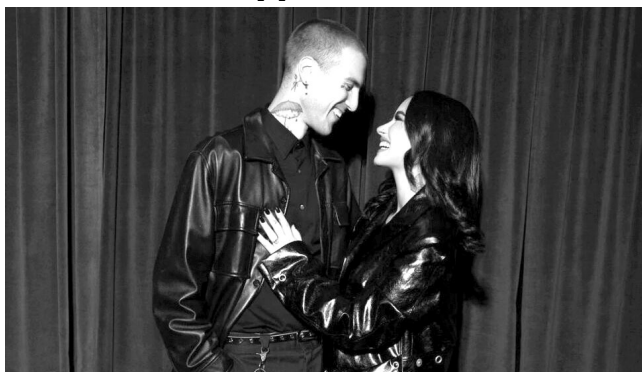
Один из участников семьи Аддамс и любимец публики может вскоре получить свою порцию приключений. Netflix разрабатывает сериал по мотивам "Уэнсдэй" - проекта-хита конца прошлого года с Дженной Ортегой в главной роли. И этим героем окажется... дядюшка Фестер, которого сыграл в сериале комик Фред Армисен.

Стриминговый сервис планирует активно капитализировать успех "Уэнсдэй", насколько это возможно, как это уже про-

изошло, например, с другим не менее популярным подростковым сериалом "Очень странные дела".

Дядя Фестер совершил короткое, но знаменательное появление в "Уэнсдэй" к удовольствию фанатов. За кадром осталось много чего, что можно исследовать с этим шаловливым, странным и авантюрным персонажем. Он, по сути, преступный гений, который может стрелять молниями из пальцев и, конечно, никогда не путешествует инкогнито. Да, и ещё он скрывается из-за обвинения в вооружённом ограблении.

ПЕВИЦА ДЕМИ ЛОВАТО ВЫХОДИТ ЗАМУЖ



Демии Ловато и её возлюбленный, композитор Джордан Лютес, обручились. Певица поделилась этим событием в своем Instagram-аккаунте, где выложила фотографию с грушевидным бриллиантом на её пальце.

«Я до сих пор без слов, прошлая ночь была лучшей в моей жизни, и я не

могу поверить, что мне предстоит выйти замуж за любовь всей моей жизни @jutesmusic... Моя любовь, я бесконечно счастлива выйти за тебя замуж... Каждый день, проведенный с тобой, как сказка, и я не могу дождаться, чтобы любить и беречь тебя вечно», — написала Ловато в своем посте.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

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

Тел.: 5.93-200-223

УСПЕЙ КУПИТЬ
НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ

100 СКАНДВОРДОВ

АНДЖЕЛИНА ДЖОЛИ ПОДТВЕРДИЛА УЧАСТИЕ В СЪЁМКАХ «МАЛЕФИСЕНТА 3»

Анджелина Джоли снова появится на экране в образе злой волшебницы в третьей части диснеевской франшизы «Малефисента». Об этом она сообщила в интервью Wall Street Journal, не раскрывая деталей предстоящего проекта.

С выхода второй части «Малефисента: Владычица тьмы» прошло уже четыре года. Компанию Анджелине на съёмочной площадке тогда составили Эль Фаннинг, Сэм Райли, Харрис Дикинсон и др. Кто будет партнёрами Джоли в следующей серии пока неизвестно.

Несмотря на эти планы, 48-летняя актриса в



беседе с WSJ также намекнула, что хотела бы уйти из кино, заявив, что хочет оставить «нездоровый» Лос-Анджелес и проводить больше времени в Камбодже. Уроженцем этой страны является её старший, приёмный сын Мэддокс.

«НЕ СОБИРАЮСЬ МЕНЯТЬСЯ РАДИ ДРУГИХ»: АДРИАНА ЛИМА ОТВЕТИЛА НА КРИТИКУ ВНЕШНОСТИ

Адриана Лима не собирается завершать карьеру после рождения третьего ребёнка! 42-летняя модель стала главной героиней декабрьского выпуска *Harpers's Vazaar Arabia* и откровенно рассказала о том, как реагирует на критику своей внешности.

За последние месяцы красоте прилетело немало хейта из-за перемен в образе – многие обвиняют её в чрезмерном использовании филлеров. Но Адриана эти слухи отрицает и уверяет, что всё дело в естественном процессе взросления. «Я начала модельную карьеру, когда мне было 16 лет, но мне больше никогда не будет 16. Мне 42, и я счастливее, чем когда-либо. Я принимаю себя и не собираюсь меняться ради других людей», – подчеркнула Лима.

Она также порадовалась тому, что фэшн-индустрия потихоньку прощается с устаревшими стандартами красоты. Например, недавно Адриана снялась в кампании *Victoria's Secret* с легендарными Жизель Бундхен, Наоми Кэмпбелл и Кэндис Свейнпол. «Эти супермодели находятся на разных жизненных этапах, и их прославляют как зрелых женщин. И это очень освежает, ведь мы знаем, что модели традиционно не задерживаются в бизнесе на-



долго. Этот сценарий уходит в прошлое», – поделилась звезда.

Как оказалось, старшая дочь Лимы, 14-летняя Валентина, тоже мечтает пойти по маминым стопам. И, видя новые тенденции в мире моды, Адриана этому не

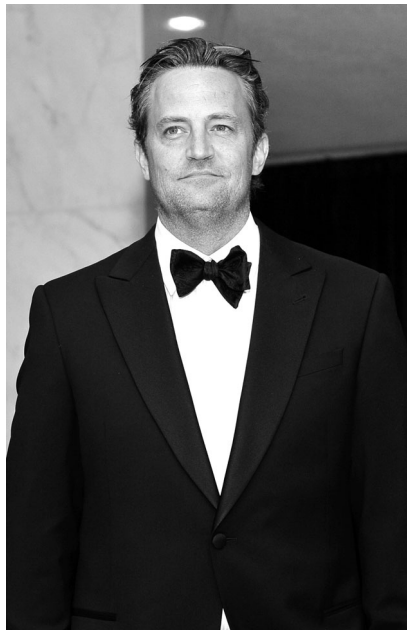
противится: «Мне было грустно от того, что как модель её будут ценить лишь в небольшом отрезке её жизни. Я думаю, что каждый этап жизни прекрасен, и мне нравится, что фэшн-сфера тоже начала это принимать».

ОБНАРОДОВАНА НАСТОЯЩАЯ ПРИЧИНА СМЕРТИ МЭТТЮ ПЕРРИ

Официальная причина смерти Мэттью Перри подтверждена. Чендлер из «Друзей» умер от «воздействия кетамина», который он «использовал по неосторожности». К таким выводам пришли в бюро судебно-медицинской экспертизы округа Лос-Анджелес. Другими словами, можно сказать, что речь идет о форме наркотической зависимости. В отчете о вскрытии также указано воздействие опиоида бупренорфина, который назначают для отвыкания наркозависимых.

Сочетание этих двух сильных веществ повлияло на сердце Перри. Вероятно, актер почувствовал резкую остановку дыхания в тот момент, когда находился в джакузи. Но встать и выйти из него самостоятельно он не смог – и утонул. Он был найден мертвым в бассейне своего дома в штате Калифорния 28 октября. Ему было всего 54 года.

Согласно отчету, Перри не принимал наркотики в течение 19 ме-



сяцев, но официально на момент своей кончины проходил «инфузионную терапию кетамином». Его последнее лечение проводилось за полторы недели до смерти. Получается, что актер принял дополнительную дозу препарата без разрешения медиков.

В своих нашумевших мемуарах 2022 года актер вспоминал, как сидел на кетамине в 1990-х: «Он ощущался как гигантский выдох. Меня приводили в комнату, усаживали, надевали наушники, чтобы я мог слушать музыку, завязывали глаза и ставили капельницу. Когда играла музыка, и вещество попало в мою кровь, случилась смерть моего эго. Мне казалось, что я умираю. „О!, – подумал я. Так вот что происходит, когда ты умираешь“. Принять кетамин – все равно, что получить удар по голове огромной счастливой лопатой. Но похмелье было тяжелым и перевесило лопату. Кетамин не для меня».

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Этот размытый симптом ставит в тупик даже врачей и тем более пациентов. Об этом мы беседуем с неврологом.

Боль в копчике отдает в ногу...

Частые причины боли

✿ **Позвоночная или крестцовая киста.** Это доброкачественное образование, внутри которого имеется жидкость. Врачи объясняют его появление травмой, воспалительными и дегенеративными процессами в тканях позвоночника, кровоизлиянием в позвонках, повышенными нагрузками на позвоночник, активностью паразитов, которые хозяйничают в области позвоночника.

Киста позвоночника-редкая причина, по которой болит копчик и отдаёт в ноги, но ситуация опасна серьёзными неврологическими нарушениями, способностью ограничить возможность человека ходить.

✿ **Защемление седалищного нерва.** Заболевание называют также ишиасом и пояснично-крестцовой радикулопатией. Седалищный нерв идёт от крестца через ягодицу до фаланг пальцев ног и является самым длинным нервом в организме человека. При защемлении седалищного нерва слева или справа нередко болит копчик и отдаёт в левую или правую ногу. Защемление седалищного нерва происходит без его повреждения, но может закончиться воспалительным процессом. Поэтому необходимо найти причину этого симптома. Это может быть остеохондроз, межпозвоночная грыжа или стеноз поясничного отдела.

✿ **Остеохондроз.** При остеохондрозе пояснично-крестцового отдела позвоночника, когда эластичность хрящевых межпозвоночных дисков нарушена, боль в копчике

может отдавать в ногу. Позвонки сближаются и зажимают нервные корешки, в результате болевые ощущения появляются в ягодице и ноге.

✓ **Геморроидальные образования.** При геморрое копчик болит часто, при этом отдавать в ногу боль тоже может, чаще всего, если геморрой осложнился:

✓ раздражением нервных окончаний-связано с рефлекторными спазмами сфинктера;

✓ перенапряжением мышц-люди часто принимают неудобные позы, которые и вызывают такой симптом;

✓ растяжением мышц таза - это провоцирует боль в копчике, воспаление в прямой кишке, которое сопровождается отёком и действует на нервные пучки. Причём ноги при геморрое могут болеть не меньше, чем область копчика, поскольку пояснично-крестцовый отдел позвоночника тесно связан с нижними конечностями и органами малого таза.

Без обследований не обойтись

Даже врач не сможет вам сказать, почему болят копчик и ноги, если не проведёт необходимых обследований. Это:

✓ рентгенография-назначается при подозрении на травмы пояснично-крестцового отдела;

✓ ультразвуковое исследование-позволяет исключить или подтвердить заболевание кишечника;

✓ магнитно-резонансная томография-исследует крестцово-копчико-



вой отдел позвоночника на предмет новообразований и злокачественных опухолей.

У мужчин, чтобы понять, почему болят копчик и ноги, потребуется исследование предстательной железы. У женщин-МРТ органов малого таза и мочеполовой системы. Важно, чтобы при врачебном осмотре и опросе пациент подробно описал боль и сопутствующие симптомы. Это позволит врачу-неврологу выбрать правильный метод диагностики и лечение.

Что может назначить доктор

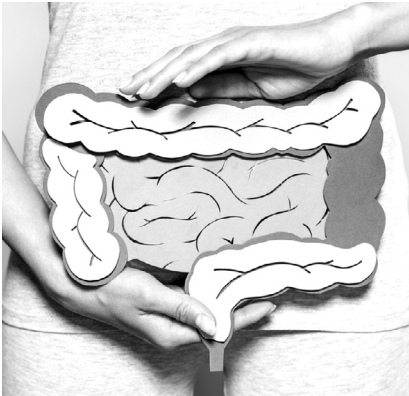
Всё зависит от того, почему болят копчик и ноги. Это может быть:

✓ **массаж и иглоукальвание.** Массаж прямой кишки и мышц малого таза снимает спазмы, которые возникают, когда болит копчик и отдаёт в ноги. А иглоукальвание нормализует кровообращение, останавливает воспалительные процессы и ускоряет выздоровление;

✓ **физиотерапия.** Физиотерапевтические методы лечения показаны, даже когда копчик болит сильно и так же сильно отдаёт в ноги. Физиолечение улучшает кровообращение. Может проводиться только по назначению врача;

✓ **хирургическое вмешательство.** Применяется в самых сложных случаях, когда консервативные методы не помогают. Чаще всего так лечат последствия перелома копчиковой кости, она подлежит удалению.

Симптомом остеохондроза пояснично-крестцового отдела является боль в пояснице, отдающая в копчик, а также онемение ног.



Что происходит с желудком

Желудок все хуже справляется с перевариванием пищи. Часто развивается атрофический гастрит, снижается кислотность желудочного сока. Слизистая оболочка сглаживается, соотношение соляной кислоты и защитных факторов нарушается. Это открывает ворота инфекции. Повышается риск эрозий язвенной болезни. Из-за снижения эластичности стенок желудка вмещает меньше пищи. В пожилом возрасте клетки слизистой оболочки желудка вырабатывают меньше фермента, который необходим для усвоения витамина В12. Это может приводить к развитию анемии.

Желчь становится гуще

В пожилом возрасте мало вырабатывается желчи и сока поджелудочной железы. Желчь способствует всасыванию жиров и жирораствор-

Пищеварение у пожилых людей совсем не такое, как у молодых. Как оно меняется с возрастом? И можно ли его улучшить?

КИШЕЧНИК ТОЖЕ СТАРЕЕТ

римых витаминов, а также стимулирует моторику кишечника. С уменьшением ее количества кишечник сокращается все хуже, возникают атонические запоры. За счет сгущения желчи у пожилых людей повышается риск желчнокаменной болезни. У многих пожилых людей к этому возрасту уже удален желчный пузырь. Это еще больше усложняет работу пищеварительной системы. Поджелудочная железа все меньше вырабатывает ферментов необходимых для расщепления белков, жиров и углеводов. Снижение их количества также ухудшает пищеварение.

вание питательных веществ. В тонкой кишке могут в большом количестве размножаться болезнетворные бактерии. Это состояние известно как избыточный бактериальный рост в тонком кишечнике. Оно проявляется в виде болей в животе, потери веса. Подвздошная кишка участвует во всасывании витамина В12. Нарушение этого процесса приводит к анемии. Симптомом - бледность кожи, слабость, повышенная утомляемость. Из-за дисбаланса ферментов у пожилых людей может развиваться непереносимость молочных продуктов, содержащих лактозу.

Стареет организм и кишечник

Слизистая оболочка кишечника тоже «стареет» и сглаживается по всей длине пищеварительного тракта. Из-за этого ухудшается всасы-

Причины запоров у пожилых:

- кал движется по кишечнику медленнее, чем у молодых людей;
- стенки прямой кишки теряют тонус, слабее сокращаются при заполнении каловыми массами;
- в пожилом возрасте многие люди ведут малоподвижный образ жизни. Это не лучшим образом сказывается на работе кишечника;
- многие пожилые страдают хроническими заболеваниями и вынуждены принимать лекарства. Некоторые препараты способствуют возникновению запоров.

С возрастом повышается риск развития злокачественных опухолей, в том числе в органах пищеварительной системы. Если беспокоят упорные запоры, необходимо пройти соответствующее обследование, чтобы исключить онкологию.

- ✓ Запомните как «Отче наш»: если принимаете какие-то лекарства, особенно сердечные, про алкоголь забудьте. Иначе возможны неприятные последствия, вплоть до комы.
- ✓ Если кто-то из сотрапезников явно перебрал - побледнел, размяк, с трудом говорит и двигается - вызывайте скорую. До приезда врача дайте воды с нашатырным спиртом (6 капель на стакан), положите на правый бок и накройте одеялом.
- ✓ Если сами перебрали, срочно «жмите на тормоз».

Без выпивки не обошлось?..

- за». Откажитесь от очередной рюмки. Пейте обычную воду, чтобы уменьшить концентрацию этанола в крови. Не курите!
- ✓ Примите активированный уголь (1 таблетка на 10 кг веса) или «Энтеросгель».
- ✓ Откройте окно и подышите воздухом, если на улице прохладно. Но ни в коем случае не выходите зимой на мороз. Работа печени в холоде замедляется – она практически

- перестает очищать кровь от алкогольных токсинов. Мороз опасен и для расширенных от спиртного сосудов, от холода они могут резко сузиться. Это грозит инфарктом или инсультом.
- ✓ Перед сном попробуйте избавиться от алкоголя, приняв слабительное.
- ✓ Утром приготовьте опохмелительный коктейль из желтка, томатного соуса, щепотки перца и двух ложек коньяка или водки.

- ✓ Не помешают несколько таблеток аскорбинки.
- ✓ Как можно больше пейте негазированной минералки. Она очистит организм от токсинов.
- ✓ Если организм не принимает даже воду, а выдает одну желчь, попросите кого-нибудь сварить для вас полстакана риса без соли. Пейте рисовый бульон (сам рис есть нельзя).
- ✓ Когда станет полегче, выпейте чай с сухарями. А еще через полчаса примите «лекарство»: 1,5 ст. ложки водки с солью.

Эмпиема желчного пузыря

Так называют острое воспаление этого органа. Оно приводит к скоплению гноя. Это заболевание может возникать, когда воспалительный процесс распространяется на желчный пузырь от близлежащих органов или если в полость пузыря попадает инфекция.

Почему возникает?

Чаще всего эмпиему желчного пузыря провоцирует острый калькулезный холецистит. Камень закупоривает протоки, в результате возникает сильное воспаление, желчь застаивается, там создаются благоприятные условия для размножения болезнетворных микроорганизмов. В результате всего этого появляется сильное воспаление. Орган наполняется гноем, больному требуется немедленная операция.

Нередко причиной такого состояния бывает злокачественная опухоль желчного пузыря. Если вовремя не сделать операцию, воспалительный процесс прогрессирует дальше, и в итоге это приведет к гангрене - разрушению органа.

Эмпиема желчного пузыря чаще всего возникает у людей, которые страдают ожирением, сахарным диабетом, иммунодефицитными болезнями. Осложняется эмпиема перфорацией желчного пузыря, перитонитом и сепсисом - все это может привести к летальному исходу.

Как распознать?

Если человек страдает калькулезным холециститом, он должен вни-

мательно следить за своим самочувствием. Высокая температура, озноб, полное отсутствие аппетита, боль в правом подреберье могут указывать на осложнение болезни в виде эмпиемы желчного пузыря. Помимо этих симптомов, человек сильно потеет, во рту сохнет, появляется общая слабость. Доктор без труда прощупывает увеличенный желчный пузырь. Как правило, размеры печени остаются в пределах нормы. Если начался сепсис или возникло прободение желчного пузыря, то температура тела поднимается еще выше. Возникает сильное напряжение мышц живота, появляется озноб, спутанность сознания, снижается артериальное давление.

Как диагностируется?

Эмпиема желчного пузыря диагностируется на основании истории болезни, жалоб пациента, осмотра и результатов анализов. Для постановки точного диагноза требуются:

- **общий анализ крови.** В нем наблюдается резкое повышение числа лейкоцитов;
- **микробиологическое исследование крови.** Оно необходимо для выявления микроорганизмов, кото-



рые вызвали эмпиему. Чаще всего это стрептококки, эшерихии, бактерии. Это исследование помогает не только выявить возбудителя, но и определить его чувствительность к антибактериальным препаратам;

• **биохимический анализ крови.** С его помощью можно определить, как функционирует печень. Как правило, все показатели в пределах нормы, но из-за увеличения желчного пузыря сдавливаются печеночные желчные протоки. В результате повышается активность билирубина щелочной фосфатазы;

• **УЗИ.** Признаки эхографической картины могут быть разнообразными, они быстро меняются. Но в большинстве случаев наблюдаются неравномерные структуры и стенки органа. Желчный пузырь увеличен, вокруг него скапливается жидкость. Полость органа полностью или частично наполнена содержимым эхогенного характера, можно увидеть осадок, хлопья и пузырьки газа.

Проблема в том, что, в отличие от множества других болезней, диабет не имеет уникальные симптомы - большинство из них характерно и для недугов, абсолютно никак не связанных с высоким уровнем сахара в крови. Тем не менее, осведомленность о симптомах должна всегда находиться в центре вашего внимания.

Центр по контролю и профилактике заболеваний заключил, что один из главных симптомов преддиабетного состояния - полидипсия (проще говоря, чрезмерная жажда). Безусловно, мы все можем испытывать жажду в течение дня и ощущать сухость во рту, но при полидипсии такое состояние

НЕЛЬЗЯ ПРОПУСТИТЬ: ТРЕВОЖНЫЙ СИМПТОМ, КОТОРЫЙ ГОВОРИТ О НАСТУПАЮЩЕМ ДИАБЕТЕ

Диабет может усугубляться и оставаться незамеченным долгие годы, поэтому обнаружить его на начальном этапе особенно важно.

становится перманентным. Даже если вы уже употребили достаточно воды, согласно своей норме, но все равно продолжаете ощущать жажду и сухость, с большой вероятностью это симптом диабета.

Другие симптомы столь опасного заболевания выражаются в частом мочеиспускании и медленном заживлении ран. Когда ваш диабет не получает медикаментозное лечение, почки

вынуждены работать более усиленно, чтобы фильтровать уровень сахара в крови, а избыток глюкозы выводится через мочу, вытягивая жидкость из тканей - это и приводит к обезвоженности.

ПРИЗНАКИ ДИАБЕТА:

- ✓ частое мочеиспускание (преимущественно ночью);
- ✓ постоянная жажда;
- ✓ внезапная потеря веса;
- ✓ непрерывающийся голод;

- ✓ ухудшение зрения;
- ✓ онемение или покалывание рук или ног;
- ✓ перманентная усталость;
- ✓ чрезвычайно сухая кожа;
- ✓ мелкие красные точки на лице;
- ✓ долгое заживление ран и язв;
- ✓ большая подверженность инфекциям, чем обычно.
- ✓ Если у вас наблюдается один из симптомов, необходимо обратиться к квалифицированному специалисту во избежание ухудшения состояния.

**Как сохранить свои сосуды здоровыми и предупредить инсульт?
Можно ли есть на ночь и что влияет на артериальное давление?**

**На ночь есть
можно, но...**

Таблетка или капельница?

Выбирайте таблетку

Всё, что происходит с сосудами, - это реакция на что-то, что на них действует. Даже обычные капельницы, которые пациенты не редко сами просят сделать им, повреждают сосуды - каждый укол образует на стенке сосуда маленький рубчик. Поэтому, если есть возможность, лучше принимать таблетки. Не верьте, что все препараты тяжело действуют на желудок. Зачастую дозы лекарств, которые принимаются внутрь, меньше тех, которые вводятся внутривенно.

Артериальное давление и сосуды

Сосуды реагируют на артериальное давление. Это нормально, когда клетки, из которых состоят стенки сосудов, с возрастом становятся толще, расширяются внутрь и уменьшают сосудистый просвет. Хуже, когда мышечные клетки не будут выдерживать это давление и начнут деградировать тогда сосуды стано-

вятся шире (в молодом возрасте). Такой вариант развития событий не лучше первого. У таких людей невысокое давление, при этом медленный кровоток, от чего они тоже чувствуют себя плохо. Для них необходимо определённое лечение, которое нормализует скорость циркуляции крови.

Что вредит сосудам

Похудение на 5-10 кг уменьшит артериальное давление на 10-15 мм рт. ст. Однако вопрос веса непростой: вреден как лишний вес, так и слишком маленький. Если человек с годами не набирает вес, это говорит о малом количестве инсулина в организме. А много инсулина - это сахарный диабет, который тоже фактор риска для развития инсульта. Недостаток этого гормона приводит к дегенеративным заболеваниям сосудов.

Защищает от инсульта и физическая нагрузка - достаточно трёх 40-минутных занятий физкультурой в неделю.

Несмотря на расхожее мнение о том, что на ночь есть нельзя, врачи возражают. Главное правило - выбирать нужные продукты. Диетологи, к примеру, разрешают своим пациентам в это время суток немного фруктов и орехов, крекеры из цельного зерна, нежирные мюсли с нежирным йогуртом, овсянку с миндальным молоком (его можно заменить соевым), цельнозерновой хлеб с тонкими ломтиками курицы. Но в "ночном" рационе не должно быть красного мяса, лёгких углеводов, кофе и больших порций еды за 3-4 часа до сна.

Полезно выпить стопку, но не больше

Думаете, что для сосудов полезно выпить стопку коньяка или хорошей крепкой домашней наливки? Правильно думаете. Действительно, очень маленькую дозу алкоголя врачи не то чтобы разрешают, а скорее, не запрещают при сосудистых заболеваниях. Мужчины могут позволить себе 40 грамм крепкого спиртного, женщины - всего 20 грамм. Вопрос в другом: сможет ли пациент ограничиться этой допустимой нормой.



ПЛАСТИКА ВЕК - ЧТО ЭТО ЗА ОПЕРАЦИЯ?

Блефаропластика - коррекция век и изменение формы глаз - входят в пятёрку самых востребованных пластических операций. Попробуем разобраться, когда лучше делать блефаропластику и каких результатов от неё ждать.

1. Определённого возраста для блефаропластики не существует. Иногда показания к ней есть и у 16-летних, например врождённые, обусловленные генетически грыжи. В основном же к хирургам обращаются после 40 лет, когда веки начинают нависать, ведь с годами кожа истончается, эластичность её теряется. Причём не только женщины, но и мужчины. Бывает, что после проведённой коррекции грыжевые мешки вновь появляются, поскольку пространство под орбитами заполняется жировой клетчаткой, а убранные нависание век из-за теряющей

упругость и обвисающей кожи возвращается. В таких случаях операцию проводят повторно.

2. Считается, что блефаропластика - простая операция. Это так, если сравнивать с серьёзными полостными операциями, ведь здесь работа ведётся только с поверхностными тканями. Но любое оперативное вмешательство - всегда риск. Блефаропластика - весьма деликатная процедура, после которой могут появиться различные дефекты, от которых в некоторых случаях не поможет избавиться даже другая операция.

3. Что касается рубца, он не заметен, если располагается точно в складке, находясь между веком и сводом глазницы. Но в некоторых случаях, когда такое условие не соблюдено, рубец виден.

4. О наркозе. Операция может проходить и под общим, и под местным обезболиванием. К первому в основном склоняются специалисты при нижней блефаропластике. Часть хирургов выбирают местную анестезию при любой коррекции век и глаз.

5. В некоторых случаях блефаропластики недостаточно, чтобы решить

все проблемы с внешностью. И тогда её совмещают с височной подтяжкой, проводят лифтинг средней трети лица. На это требуются индивидуальные показания и желания пациента. Иногда нависание век и утомлённый вид лица вызван совсем не дефектом кожи век, а опущением кожи лба. Подтяжка лба в такой ситуации будет целесообразнее.

6. Многих волнует вопрос: обязательно ли делать операцию? Может, мешки под глазами можно устранить без операции? Устранить такие изменения при помощи филлеров на основе гиалуроновой кислоты не всегда возможно. При склонности к отёкам или выраженности жировых грыж филлеры только ухудшат ситуацию. Задачу кардинально решает лишь блефаропластика.

ЧТО ТАКОЕ ГАСТРИТ И НАСКОЛЬКО ОН ОПАСЕН?

Гастрит - это воспаление желудка. Оно часто возникает у любого человека. И это не страшно - нормальная защитная реакция.

Человек проснулся с тяжелого похмелья - у него в этот момент гастрит, желудок воспален. Или съел испорченной продукции, или натошак напился обезболивающих препаратов - и тоже заболел желудок. Еще острый гастрит возникает, когда в организм попадает любая инфекция. То, что называют кишечным гриппом, - тоже гастрит или гастроэнтерит, если воспалился еще и кишечник. Каждый раз называть это неизбежное воспаление острым гастритом чаще всего нет смысла, потому что оно пройдет само, а если не пройдет - врач назначит мягкие препараты, снижающие кислотность, и ускорит выздоровление.

Опасаться надо только хронического гастрита, то есть гастрита, который практически не проходит. Его последствием сначала будет атрофия - уменьшение в стенке желудка количества желез, а потом метаплазия, при которой слизистая желудка становится похожей на слизистую кишечника. Оба эти

состояния могут привести к раку желудка.

Любой гастрит проходит в своем развитии несколько стадий - воспаление, атрофия, метаплазия, предрак, или дисплазия, дальше рак. У большинства людей после 70-80 лет в желудке будет атрофия, но это естественный возрастной процесс, и они просто не доживут до рака. А вот образование язвы желудка с гастритом никак не связано. Это разные заболевания. Есть мнение, что атрофические изменения при гастрите даже уменьшают риск язвенной болезни, так как выделяется меньше соляной кислоты.

Если в стенке желудка есть только воспаление, но нет атрофии или метаплазии, пугаться не стоит - просто надо скорректировать образ жизни. На атрофической и метапластической стадиях гастрита уже нужно регулярно наблюдаться у гастроэнтеролога, пройти диагностику на хеликобактер пилори, при необходимости пролечиться и избавиться от вредных привычек.



На фоне атрофии и метаплазии могут появиться предраковые изменения - дисплазия. Здесь уже подключаются хирурги - такие очаги неизбежно станут злокачественной опухолью, поэтому их удаляют. Чаще всего эндоскопически, без разреза, с доступом как при гастроскопии. От момента появления метаплазии и до предрака обычно проходит много времени, то есть метапластический гастрит - не повод писать завещание.

Как часто надо делать гастроскопию при атрофическом и метапластическом гастрите? Раз в три года. Если изменения там, где чаще обитает хеликобактер пилори (это антральный отдел желудка), то после лечения от бактерии на это обследование надо ходить реже - раз в 10 лет.

А вот всем, у кого была обнаружена дисплазия, то есть предраковые изменения в слизистой, гастроскопию делают чаще - ино-

гда раз в полгода, и довольно длительное время. Это нужно, чтобы вовремя выявить дальнейшее осложнение.

Что является причиной хронического гастрита? Чаще всего хеликобактер пилори. Еще бывает аутоиммунный гастрит - он нередко приводит к раку. Такой гастрит встречается у людей с другими аутоиммунными заболеваниями, например с аутоиммунным панкреатитом. Нерегулярный прием пищи тоже, скорее всего, может приводить к хроническому гастриту. Вероятно, если человек принимает пищу раз в день, это не здорово. Если он питается на скорую руку пирожками, которые жарят неделю на одном масле, это не здорово. Если пересаливает пищу - тоже плохо. Вывод: конечно, здоровое питание снижает риск развития гастрита. Однако если гастрит усугубляется вредными привычками, то конкретные продукты на него влияют мало.

Как я вывела песок из желчного пузыря

Расскажу, как вывела песок и мелкие камни из желчного пузыря. В спелой 3-килограммовой тыкве со стороны хвостика острым ножом вырезала отверстие (семечки не вынимать, а обязательно оставить). Внутрь влила 0,5 л 96%-ного медицинского спир-

та. Тыкву закрыла срезанной крышечкой, замазала пластилином (можно залить воском) и на месяц поставила в прохладное темное место, 2 раза в день аккуратно встряхивая. Через месяц очистила кожуру, а остальную тыкву вместе с семечками пропустила

через мясорубку. Полученную кашу отжала через марлю. Вышло около 2 л жидкости, которую пила по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Курс - пока не закончился сок. После такого лечения камни у меня исчезли, и операцию делать не пришлось.

Когда не надо идти к неврологу

Зачастую пациенты отправляются на приём к неврологам не по адресу. К ним обращаются при болях в спине, хотя три четверти из пациентов с такой жалобой должны идти к ревматологу или ортопеду. К неврологам идут и при головокружении, думая, что оно связано с нарушениями мозгового кровообращения. На самом деле у каждого второго такого пациента поражён вестибулярный аппарат, а с этим надо идти к лору.

Полезно знать

✓ Если нужно сбить температуру, то хорошо использовать малину, малиновое варенье, сухие ягоды (заваривайте вместе с чаем). Дело в том, что в косточках малины содержится аспирин, он и вызывает сильное потоотделение и снижение температуры. Природный аспирин лучше, чем синтетический.

✓ Горло можно лечить жженым сахаром. Зачерпните ложкой сахар и подержите над огнем - сахар расплавится и потемнеет. Дайте ложке с расплавленным сахаром остыть. Ну а дальше дайте эту ложку ребенку, и пусть он ее облизывает. Кстати, так же можно лечить стоматит у детей.

✓ Сильный кашель, трахеит и бронхит можно лечить чабрецом. Залейте 2 чайн. ложки сухой травы чабреца 1 стаканом воды, прокипятите, остудите. Процедите и давайте пить ребенку по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

Если сохнет в носу

1. Увлажните слизистую носа. Половину чайной ложки морской соли растворите в стакане кипяченой воды, закапывайте в нос три раза в день, смазывайте нос соком алоэ. Обрабатывайте ватным тампоном, смоченным в оливковом масле.

2. Пейте больше жидкости. Кроме обычной воды или чая с травами, от сухости хорошо помогает молоко с медом на ночь.

3. Идите к врачу, если сухость и зуд усиливаются сразу после сна или при смене температуры воздуха - это симптом атрофического ринита.

ОТ БЕССОННИЦЫ У ГИПЕРТОНИКОВ - ТЫКВА С МЕДОМ

Третью стакана тыквенного отвара с медом, выпитого за полчаса до ночного сна, поможет успокоиться, нормализовать давление и избавит от верной спутницы гипертонической болезни - бессонницы.

Для приготовления отвара 200 г нарезанной тыквы проварите в небольшом количестве воды до мягкости. Отвар процедите через сито и добавьте мед.



Не хочется есть. Болят желудок

К врачу сходить пока не могу

Не хочется есть, болят желудок. Год назад с этим уже лежала в стационаре, и вот опять началось... Пока до врача не могу добраться. Как избавиться от язвы?

Обострение язвенной болезни желудка требует госпитализации. В самом начале обострения надо питаться только приготовленными на пару блюдами, протертыми овощами, слизистыми кашами, киселем, пить отвар шиповника. Симптомы язвы очень типичны: человек испытывает неприятные боли в области живота, появляются рвота, тошнота, диарея или запоры. Не затягивайте с визитом к гастроэнтерологу. Язва может кровоточить, и тогда... Все может закончиться трагично.

От пищи у мамы сильные боли

У мамы рак желудка 3 стадии. Сделали резекцию, но часть желудка осталась. Врачи дают неплохие прогнозы на будущее. А вот с питанием сложности, так как у мамы сильные боли. Что делать и как правильно кормить маму?

После частичной резекции желудка оставшаяся его часть утрачивает свою функцию, поэтому пища из пищевода сразу попадает в кишечник. Это вызывает слабость газообразование, тяжесть в животе, сонливость, излишнее потоотделение и тахикардию. Чтобы уменьшить симптомы, нужно принимать гастропротекторы (о них вам расскажет гастроэнтеролог). Они предупредят раздражение слизистой продуктами питания и лекарствами. О питании: первые два месяца после операции порции должны быть маленькими. Пищу надо долго и тщательно пережевывать. Полностью исключите из рациона все легко усваиваемые углеводы и животные жиры, приправы и соусы, то есть



все, что может негативно действовать на желудок (или его часть) и кишечник. Речь идет о жареном картофеле, тыкве, пшенке, рисе, перловке, манке, отварной моркови, сахаре, меде, изделиях из сдобного теста.

Боль в желудке и спине

О чем может свидетельствовать боль в желудке и одновременно в спине? Это как-то связано?

Это однозначно симптом проблем с органами желудочно-кишечного тракта. По таким признакам определяются язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, нарушение работы поджелудочной железы, панкреатит в хронической или острой форме, болезни желчного пузыря. Более точный диагноз может поставить только гастроэнтеролог, когда проведет определенное обследование. Если боль возникла резко, стала нестерпимой, немедленно вызывайте скорую помощь. Возможно, это прободная язва, а она опасна летальным исходом.

Я очень люблю яичницу

И вообще яйца в любом виде. Интересно, через сколько времени желудок способен переварить яйцо?

Это зависит от того, в каком виде употреблялось яйцо, - в сыром, вареном или жареном. В среднем процесс переваривания одного яйца длится 40-45 минут. Причем белок переваривается быстрее - примерно за 30 минут, желток дольше - за 45 минут.

НА ПРИЕМЕ У ПРОТЕЗИСТА

Почему натирают зубные протезы

Решили поставить зубной протез? Будьте готовы, что он станет в первое время натирать десны, небо и даже язык. Это не значит, что конструкция вам не подходит. Нужно время, чтобы привыкнуть, и несколько дополнительных визитов к врачу для контроля и подгонки.

Первое время во рту дискомфорт

Стоматологи закладывают от одного до трех месяцев на привыкание к новому аппарату. За это время формируется так называемое протезное ложе - место, где соприкасаются пластина и слизистая рта. Но протез всегда тверже, чем небо, и полностью избежать притирки невозможно. Поэтому первое время вам может быть неудобно и даже больно носить протез.

Какие еще бывают причины натертостей? Ошибки при надевании, ненадежное крепление во рту, аллергия на материалы, стоматит, гингивит, кариес и износ после 5 лет использования протеза.

Чем лечить натертости

Язвочки и ранки - аптечными средствами в виде полосканий и компрессов. Например, «Фармадонтом» - коллагеновыми пластинами, которые хорошо заживляют десны. Гели и мази «Холисал», «Камистад», «Асепта», «Метрогил Дента» обладают антимикробным действием, ускоряют заживление.

Для полосканий врачи назначают растворы «Тантум верде», хлоргексидин, фурацилин или «Стоматофит». Рекомендуются зубные пасты с противовоспалительным действием, например Paradontax, Lacalut active, «Лесной бальзам».



Из народных средств хороши отвары ромашки и коры дуба для ротовых ванночек (жидкость нужно подержать во рту пару минут), полоскание рта раствором соли или соды. В виде компресса прикладывают масло облепихи или шиповника на 15 минут к пораженному участку. Мякоть алоэ хорошо заживляет поврежденную слизистую. Язвочки смазывают медом, прополисом. Можно делать полоскания. Но самое лучшее лечение наминов, мозолей и натертостей десны назначит ваш лечащий врач. Не стесняйтесь обращаться к нему за советом.

Не навреди!

Плохой холестерин, если он в норме, не вреден, а нужен организму. Последние исследования доказывают: нельзя бороться с повышенным холестерином в крови, особенно с помощью таблеток - статинов, поскольку не сам повышенный холестерин виновен в сосудистых проблемах, а нарушение обмена веществ, тот же сахарный диабет и другие болезни. Они являются пусковым механизмом для его повышения, а значит, и лечиться надо от этих болезней. Очень важно не допускать резкого снижения плохого холестерина и его резкого повышения.



Для тех, у кого кружится голова

Как человек, много лет страдающий головокружениями (даже падала несколько раз), хочу поделиться своим опытом.

шею, если, например, нужно достать чашку с верхней полки.

✓ Делаю специальные упражнения, вызывающие «дозированное» головокружение, например, вращаю головой. Начинала с одного оборота вправо и одного влево, теперь делаю по 10 в каждую сторону, потом по 5, по 3 и по 1.

✓ Что бы я ни делала в течение дня, стараюсь двигать головой осторожно и медленно.

Постепенно мой вестибулярный аппарат привык

к такому режиму, симптомы уменьшились, и падать я перестала.

МНЕНИЕ НЕВРОЛОГА:

Все это полезно, но не устраняет причин, связанных с головокружением. Часто это связано с заболеваниями нервной, сосудистой, костно-мышечной систем в черепной и шейной областях, а также заболеваниями внутреннего уха. Поэтому при любом головокружении необходимо обследоваться у врача-невролога, который поставит правильный диагноз.

✓ Сплю с приподнятой головой - на двух больших подушках.

✓ Встаю с постели медленно - резкие движения вызывают приступ головокружения. Прежде чем подняться, сижу на краю кровати в течение примерно минуты.

✓ Если надо что-то поднять с пола, не наклоняюсь, а только приседаю.

✓ Стараюсь вытягивать

Что чаще всего врачи назначают для лечения этого заболевания?

Что это за болезнь - слизистый колит?

Слизистым колитом называют воспаление толстой кишки пищеварительного тракта. Недуг у всех людей может проявляться по-разному: в виде диареи (поноса), запора, нарушения функционирования всего кишечника. При острых формах слизистого колита эти симптомы могут проявляться одновременно. Многие люди страдают этим недугом, даже не подозревая об этом. Лечить колиты необходимо в любом случае. Для профилактики осложнений надо улучшать микрофлору кишечника, постараться не нервничать, правильно питаться, ограничив в рационе жареные и острые блюда, употреблять больше продуктов, в которых содержится много клетчатки, заниматься физическими упражнениями.



Свекла обладает хорошим слабительным эффектом, поэтому ее полезно есть при запорах, причем в любом виде.

О пользе свеклы для кишечника

Свекла действует как щетка

Красная свекла богата клетчаткой, которая усиливает сократительную деятельность кишечника. Именно из-за снижения перистальтики развивается запор. Клетчатка, поступающая в кишечник, почти не переваривается, а вот работать заленившийся орган заставляет. Она мягко раздражает слизистую и действует по принципу щетки, очищая кишечник.

Кроме того, клетчатка является питательным веществом для полезных кишечных бактерий, от которых тоже зависит нормальная работа организма.

Рецепты, которые помогут

Свеклу при запорах можно использовать в салатах, в первых блюдах, в виде сока.

✓ **Лечебные салаты.** Самый простой - это свекольный салат с маслом. Вареную свеклу натрите на терке, заправьте растительным маслом, солью - и все! Можно есть. Как лекарство от запоров такой салат очень хорош. Послабляющее действие свеклы усиливается таким же действием масла, поэтому результата долго ждать не придется.

Рецепт можно и усовершенствовать. Добавьте к салату чернослив - и вкус изменится, и слабительных

свойств добавится. Рубленые грецкие орехи сделают салат калорийнее, дольки чеснока обогатят антибактериальными свойствами. Классическая сельдь под шубой тоже справляется с запором. Салаты с сыром, яблоком, морепродуктами тоже помогут. Можно использовать и сырую свеклу. Кроме нее, понадобятся морковь, лук и капуста. Все овощи нашинкуйте тонкой соломкой, заправьте сахаром, солью, соком лимона и маслом.

✓ **И свекольник, и борщ.** Первые блюда из свеклы особенно полезны для кишечника. Наверное, даже больше, чем салаты. Если есть их постоянно, проблем с кишечником и запоров не будет.

✓ **О соках.** Использовать сырой свекольный сок для лечения можно не всем. Из-за содержания щавелевой кислоты он способствует образованию камней, то есть запрещен людям с мочекаменной и желчекаменной болезнью.

Не рекомендуют сок свеклы при язве из-за сильного раздражающего эффекта. Не стоит пить его и при язвенных колитах - заболевание может обостриться.

Витамины, минералы, клетчатка, которые содержатся в свекле, не теряют своей полезности при кулинарной обработке поэтому есть свеклу можно в любом виде.

Даже если нет противопоказаний, не стоит пить свекольный сок стаканами. Лечение запора сырым соком начинайте постепенно, с 2-3 ст. ложек. Иначе может появиться головокружение, тошнота, аллергические реакции.

Если долго лечиться свекольным соком и пить его в больших количествах, можно заработать синдром раздраженного кишечника. Тогда уж о запорах думать не придется, будут волновать противоположные проблемы.

Не только справится с запором

По мнению диетологов, этот овощ на нашем столе не имеет равноценной замены. Кроме способности стимулировать кишечник и справляться с запорами, свекла имеет в составе почти все элементы, открытые Менделеевым.

✓ Свекла - враг лишних килограммов. Особенно она полезна людям со стеатозом (ожирением) печени.

✓ Свекла помогает вывести воду из организма, тем самым понижая давление. Красная свекла обладает и противоопухолевыми свойствами.

✓ Свекла стимулирует половую функцию и улучшает мышечную активность. Это очень важно для мужчин.

✓ Салаты и супы из свеклы при беременности помогут плоду нормально развиваться.

Я тоже попросила промыть кишечник...

? *В санатории многим отдыхающим назначали гидроколоноскопию. Я тоже попросила лечащего врача назначить эту процедуру, но он меня отговаривал. Сказал, что она вредна, потому что вымывает из кишечника естественную микрофлору, и, если у пациента нет хронических запоров, от такой процедуры лучше отказаться.*

Светлана М.

К сожалению, в каждом уважающем себя санатории предлагают паци-

ентам пройти гидроколоноскопию для удаления из организма каловых камней

и шлаков. И, как правило, забывают о противопоказаниях и возможных осложнениях. Самое серьезное из них - дисбактериоз. Многие гастроэнтерологи считают гидроколоноскопию чисто коммерческим проектом. На этом проще зарабатывать. Труднее научить людей правильно питаться, выпол-

нять гимнастику, которая способствует ежедневному утреннему полноценному стулу. Если же вы решились на гидроколоноскопию, то не мешает знать: таких процедур может быть не больше трех. Это должен вам сказать врач. А если выполнять ее каждый год, то достаточно одного раза.

гастроэнтеролог, врач I категории.

ВИТАМИНЫ А, С И Е ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ГЛАЗ

Все знают, что морковь и черника - это самые главные продукты, которые отвечают за хорошее зрение. Какие еще продукты полезны для здоровья глаз и чем?



Три полезных витамина

В основе питания для глаз лежит простой принцип: нужно есть как можно больше продуктов, содержащих витамины А, С и Е.

Витамин А. Чрезвычайно важен для зрения, так как является составной частью пигмента сетчатки. Его недостаток вызывает куриную слепоту (зрение слабеет в сумерках и с наступлением темноты). Он должен регулярно поступать в организм при любых нарушениях зрения. Именно витамин А делает морковь ценным продуктом для глаз. Этот овощ – источник бета-каротина, который в организме преобразуется в тот самый витамин А. Не все знают, что в желтом болгарском перце и авокадо его значительно больше, чем в моркови. А лидером является абрикос, причем полезен он как в свежем, так и в сушеном виде. Суточная доза витамина А содержится в 2 яичных желтках.

Витамин С. Даже у одного и того же человека, идеально видящего или близорукого, зрение может колебаться как в течение дня, так и в течение года. Зависит это от состояния здоровья, давления. Поэтому глаз нельзя рассматривать как изолированный орган. При высоком давлении кровоснабжение сетчатки нарушается. А значит, состояние глаза связано в первую очередь с кровеносными сосудами, главный защитник которых - витамин С. Им очень богата черника, в сезон нужно съедать не меньше 10 стаканов ягод. Черника, протертая с сахаром, поддержит зрение зимой. Суточная доза витамина С содержится в одном апельсине.

Витамин Е. Это сильный антиоксидант. Он сни-

жает риск преждевременного старения тканей глаза, появления дистрофических изменений сетчатки и радужной оболочки, глазных опухолей. Много витамина Е содержится в проростках пшеницы и ржи. Одна столовая ложка содержит его суточную дозу, как и 50-100 г фундука.

Витамины, конечно, важны, но

Вылечить глазные болезни только с помощью витаминов невозможно. Здоровье глаз не достигается специальной диетой, потому что состояние глаза определяется при рождении и характеризуется анатомическими особенностями. Чтобы глаз хорошо видел вдаль, он должен иметь длину примерно 24 мм. Если эта длина больше,

глаз становится близоруким, если меньше – дальзоруким. Людей, у которых соразмерная форма глаза, среди нас всего 6-7%. У остальных есть отклонения, и усиленное употребление витаминов на него не повлияет. Витамины очень важны, но в лечении глазных болезней нельзя уповать только на них.

Употребление продуктов, которые содержат витамины А, С и Е, может улучшить зрение «на одну или две строчки», то есть на 7,0-20%. Но важно не количество употребляемых за раз витаминов, а регулярность, так как витамины требуются человеку только в размере суточной нормы. Все, что организм получает сверх, выводится. При близорукости и дальзорукости, кроме витамина С и бета-каротина, организм должен получать пищу, богатую кальцием, чтобы наружная оболочка глаза (склера) была плотной и ровной. Основным источником кальция - молочные продукты.

Ученые установили, что лютеин - вещество, родственное бета-каротину, - может накапливаться в сетчатке. Он и делает глаза менее уязвимыми. Его источники - шпинат, листовой салат, лук порей, горох, яичный желток, красный сладкий перец.

Тот, кто плавает, редко болеет

✓ 30 минут плавания в день повышает либидо у мужчин и женщин.

✓ До 360 ккал сгорает за 30 минут при плавании. Работает до 70% всех мышц.

✓ Хорошо плыть - это значит глубоко и правильно дышать. Плавание усиливает вентиляцию легких, расширяет грудную клетку.

✓ На 3-й неделе жизни новорожденного можно об-

учить плаванию. После 3-го месяца врожденная способность держаться на воде у младенцев пропадает.

✓ Плавание в прохладной воде повышает уровень гемоглобина, увеличивает выработку половых гормонов, улучшает кровообращение (в том числе мозговое), замедляет старение.

✓ Любители плавания редко болеют гипертонией.

✓ В Японии плавание - обязательный школьный предмет.

✓ Мускулистые и худощавые люди обладают меньшей плавучестью. Им трудно удержаться на воде без движения, зато они легко развивают скорость.

✓ У человека полного хорошая плавучесть, но ему трудно сохранять неподвижность в воде.

✿ Обожглись? Пропустите зелень сельдерея через мясорубку, смешайте со сливочным маслом (1:1) и смажьте пораженное место.

✿ 100 г листьев или стеблей сельдерея компенсируют почти суточную потребность в бета-каротине и витамине А, что очень важно для иммунитета и здоровья кожи.

✿ Для профилактики атеросклероза зелень и черешки сельдерея регулярно добавляйте во все несладкие блюда.





ПРАЗДНИК БЕЗ ПОСЛЕДСТВИЙ

Обильные застолья, алкоголь и сбитый режим дня у всей семьи-именно так большинство проводит новогодние праздники. В результате к концу каникул все чувствуют себя плохо. Можно ли этого избежать?

Продолжительные застолья дают большую нагрузку не только на ЖКТ и печень, но и на нервную систему. Переедание насыщает мозг чрезмерным количеством дофамина (гормона удовольствия). В итоге снижается чувствительность клеточных рецепторов, нам всё сложнее получить радость от еды и развлечений. Как итог - подавленное настроение.

За праздничным столом

За время каникул среднестатистический человек набирает 2-4 лишних килограмма. Кроме того, на фоне потребления спиртного происходит обезвоживание организма, кровь становится гуще, возникает риск тромбов. Избыток жирной пищи и нарушение режима сна негативно сказываются на самочувствии. Между тем соблюдение несложных правил поможет сберечь здоровье.

Откажитесь от сложных и жирных блюд. Чем больше ингредиентов в салате, тем выше вероятность, что он тяжело будет усваиваться организмом.

Не садитесь за стол голодными. За 1-2 часа до застолья рекомендуется перекусить-в идеале овсяной кашей с маслом. Она даёт "долгую" энергию за счёт сложных углеводов и обволакивает стенки желудка, защищая от интоксикации.

Чередуйте пищу и алкоголь. Жиры из пищи защищают желудок и запускают переработку спиртного. Также алкогольные напитки можно разбавить соком. А если симптомы похмелья всё же дали о себе знать, справиться с ними поможет имбирный чай.

Откажитесь от напитков и продуктов, вызывающих газообразование. К ним относятся лимонады, блюда из капусты и бобовых.

Соблюдайте режим питания. Каким бы ни был ваш рацион на новогодних каникулах, старайтесь есть в одно и то же время. Тщательно пережёвывайте пищу, откажитесь от больших порций. За раз съедайте только одно "тяжёлое" блюдо.

Чем снизить уровень стресса?

Подготовка к празднику, "закрытие" рабочих задач перед длинными выходными, строгие дедлайны - всё это способствует стрессам.

✓ Постепенность-прежде всего. Разделите подготовку на небольшие задачи: продумайте праздничное меню, напишите список гостей, запланируйте развлечения. Заранее купите подарки. Так вам удастся избежать суеты и скачков давления на фоне стресса.

✓ Фокусируйтесь на хорошем. Даже если что-то идёт не по плану, не стоит на этом заикливаться. Заведите привычку ежедневно отмечать по три дела, которые вам удалось выполнить и за которые вы говорите себе спасибо. Исследования показывают, что чувство благодарности снижает уровень стресса и повышает уровень энергии.

✓ Отдыхайте достаточно! Соблюдение режима сна и активности поможет сохранить иммунитет и нервную систему, а также избежать апатии и снижения тонуса.

✓ Не меняйте привычный режим дня. Если вы обычно ложитесь в 23:00 и встаёте в 7:00, не нарушайте

Активный отдых на улице, физические нагрузки помогут держать тело в тонусе и запустить естественное очищение всех систем организма от шлаков и токсинов.

этот распорядок в дни каникул. "Сбитый" режим станет источником стресса и вялости в течение всех праздников, и потом вам будет сложно войти в рабочую колею.

Как укрепить иммунитет?

Первым в новогодние дни страдает иммунитет. В результате любой сквозняк может стать причиной простуды. На ОРВИ приходится около 35% обращений за медицинской помощью в зимние праздники.


Придерживайтесь сбалансированного питания: мясные блюда дополняйте свежей зеленью и овощами, замените сладкие десерты фруктами, майонез-нежирным йогуртом, свинину-куриной грудкой или рыбой.

Принимайте витамины. В зимний период возможен дефицит витамина D. А ведь этот витамин необходим для поддержания иммунитета и защиты от простуд. Его можно получить из жирной рыбы (например, печени трески) или принимать в форме добавки. Также важен витамин С. Им богат шиповник, шпинат, квашеная капуста. Витамин А препятствует попаданию вирусов в организм. Его источники-морковь, печёнка, рыбий жир.

Пейте пробиотики и пребиотики. Из-за нездорового питания страдает микрофлора кишечника, а ведь именно в ней содержится до 70% иммунитета. Поэтому крайне важно получать достаточно клетчатки, ферментированных и кисломолочных продуктов.

Потребляйте больше воды. Зимой влажность воздуха в помещении падает благодаря системе отопления. А обилие солёных блюд и алкоголя дополнительно "иссушает" организм, в том числе слизистые, которые являются барьером для вирусов.

Отдыхай!

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--------------------------------|---------------------------------------|---|---|--|---|--|---------------------------------------|--|---|--|
| | | | | | | Межпа- лубное прост- ранство | | | | | | | |
| Преувеличение художника | | Сказка, где "тя- нут-потя- нут" | | Грузовик из Чехии | |  | | "Жест" крыльями | | Природа для ху- дожника | | Шипова- тый гриб | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| Главный бог у римлян | | Деньги (разг.) | | Письма- мусор по Интерне- ту | | | | Шустрый прише- лец из космоса | | Бетонное убежище | | Дерзость, наглость | |
| | | | | | | Стол, где тискал самое место | Детская игра | | | | | | |
| Сирий- ский столичный град | Перво- бытная ячейка | | "Высту- пает, будто ..." | | | | Некогда русский город в Китае | Рыба- ползун из Индии | | | | | |
| | | | Добавки к пище | | И Прок- лова, и Соловей | | | | | Ботаника или ки- бернети- ка | | Оправ- датель- ный факт | |
| Опреде- литель номера (аббр.) | | | | | | | Плодо- родная почва | Нотный знак (отмена диеза) | | | | | |
| Пушкин в Царском сапе | | Город в США | | Армейс- кая пока- зуха | Гречес- кая буква | | | | | Тип бе- ломор- ской ла- ды | | | |
| | | | | | | | Ясель- ный кол- лектив | Звук уключин | | | | | |
| Судья у мусуль- ман | | Створка шкафа | | Горячее нутро Земли | | | | | Тянушка "Кис-Кис" | Шам- панское "Мадам ..." | | Древне- сканди- навское сказание | |
| | | | | Байка от Бажова | | | | | Воспев- ший пар- ня чер- нокожего | | | | |
| Курорт на Украине | Пас или ... в пре- ферансе | | | | Избира- тельная мест- ность | | | | | | | Возбуж- дение, не- истовство (разг.) | |
| | Важней- шая из артерий | | Редкозе- мельный металл | | | | "Испаре- ние" веса товара | Резуль- тат кон- такта с кипятком | | | | | |
| | | | | Задняя часть те- ла лоша- ди | Кубок по- бедителю как на- града | | | | | Рогатый скот в Азии, Африке | Шапочка с кисточ- кой у турка | Материал для ичи- гов | |
| | Интона- ционная пауза | | | | | | Главное помеще- ние хра- ма | | | | Бра- зильская денежка | | Персонаж пьесы "Вишне- вый сад" |
| | | | | Приши- беевский чин | | | | Край реки для при- чала ко- раблей | | | | | |
| | Реклам- ная рас- крутка вы- боров | Строй- тельный материал | | | | | | | | | | | |
| | | | | Его череп в руках Гамлета | | | | | Боевой по- рядок пе- хоты | | | | |
| | "У поганых ботот чьи-то ... встают" | | | | | | | Остров в Охотском море | | | | | |



«ЧЕЛОВЕК ГОДА»: TIME НАЗВАЛ ТЕЙЛОР СВИФТ САМОЙ ВЛИЯТЕЛЬНОЙ ЖЕНЩИНОЙ

33-летняя певица рассказала в интервью изданию, как смогла преодолеть препятствия на пути к успеху.

2023-й год стал судьбоносным в карьере Тейлор Свифт. Она рассказала в беседе с Time, назвавшей её «Человеком года», о дороге к успеху и препятствиях, без которых этот путь немислим. Певица называет «прорывным моментом» в карьере прошедшие летом гастроли Eras Tour и кассовые сборы в \$250 миллионов, которые показал снятый по этим концертам документальный фильм.

«За последние 20 лет меня столько раз поднимали и спускали с флагштока общественного мнения, - отметила Свифт. - Мне подарили тиару, а затем её отобрали. Такое ощущение, что в 33 года произошёл прорыв в моей карьере. И впервые в жизни я была морально готова, чтобы принять то, что с этим связано».

Однако, по словам артистки, нужно было достичь самого дна, чтобы оценить присуждённое ей звание «человека года». «От меня не ускользнуло то, что двумя великими катализаторами этого события стали ужасные вещи, которые произошли со мной, - отметила она. - Первую отменили в дюйме от моей жизни и здравого смысла. Вторая заключается в том, что у меня отняли дело всей моей жизни из-за кого-то, кто меня ненавидит».

В интервью Time Свифт подробно остановилась на этих двух «ужасных вещах» - ставшей знаменитой «войне» с Канье Уэстом и продаже её музыкального катало-

га музыкальному магнату Скутеру Брауну. В 2016-м Уэст выпустил песню «Famous», в которой была такая строчка: «Я сделал эту стерву знаменитой». В прессе артист утверждал, что Свифт её одобрила, но на самом деле она этого не делала. Тогдашняя жена Уэста Ким Кардашьян опубликовала запись телефонного разговора между Канье и Тейлор, в котором певица якобы одобряла слова композиции. Позже распространённая, полная версия разговора показала, что Свифт была против. Журналистам она призналась, что расценивает инцидент как «смерть карьеры».

«У вас есть полностью сфабрикованный кадр незаконно записан-



ного разговора, который Ким Кардашьян отредактировала, а потом всем сообщила, что я - лгунья, - говорит Тейлор. - Психологически меня это настолько выбило, что я оказалась в таком месте, где никогда не бывала прежде. Я переехала в другую страну. Я год не выходила из арендованного дома. Я боялась телефонных звонков. Я отталкивала многих людей, потому что никому не доверяла. Мне было очень, очень тяжело».

После выпуска в 2019-м альбома Lover, продолжения Reputation (2017), Свифт снова столкнулась с неприятностями. На этот раз с продажей своего музыкального каталога Скоттом Борчетта из Big Machine Group известному музыкальному продюсеру Скутеру Брауну. «Что касается Скутера, то песни были проданы кому-то, кто активно хотел их заполучить, по моему мнению, руководствуясь низкими помыслами. Я была настолько поражена продажей моей музыки и покупателем, что думала: «О, теперь они меня обыграли, вот и всё. Я не знаю, что делать».

В конце концов, Свифт перезаписала все свои альбомы, которые были выпущены Big Machine, и представила их под формулировкой «Версия Тейлор». Этот беспрецедентный шаг сопровождался ещё большим коммерческим успехом, чем раньше, приведя певицу к гастролям Eras Tour и состоянию в \$1.1 миллиарда. Каждый концерт серии длился по 3 часа, что дало Свифт отметить в нём каждый период своего творчества.

Я всегда говорю, что с меня взятки гладки, ведь на тот самый концерт пошла не по своей воле - супруг настоял. Пока мужа моих подруг требовали от них борщи и выглаженные рубашки, мой удивлял: "Надюша, ты же целыми днями сидишь с Вовкой. Отдохнуть надо!"

В его словах была доля правды. На выступление одной из известных в то время групп меня позвала бывшая одноклассница. Я поначалу отказывалась (не бросать же мужа с сыном одних дома), но потом Леша уговорил. Так и быть!

Тогда, на выступлении, я вспомнила свою молодость. Пустилась в пляс, несмотря на места в партере, и не сразу заметила на себе восхищенные взгляды мужчины из соседнего ряда. После того как концерт закончился, он с друзьями подошел к нам. Моя подруга Нина была не замужем, так что давать от ворот поворот новым знакомым мы не стали. Вдруг хороший мужчина на горизонте!

Только вот Нина никого себе не присмотрела, а я обменялась телефончиком с тем самым, что сверлил меня взглядом весь вечер. "Михаил", - томно представился он и поцеловал мне руку. Это было... волнительно.

Конечно, я в тот же вечер забыла про нового знакомого. Меня вновь затянули пеленки, кормление, домашние хлопоты. Не вспомнила я о нем и спустя неделю. Но потом Михаил позвонил. Пригласил встретиться. Вот это да! Я смотрела поочередно то на сына, то на мужа, размышляя, могу ли я с ними так поступить. Но, если честно, настолько истосковалась по романтике и погрязла в быте, что мне просто нужно было развеяться.

На встрече Михаил меня не поразил. Он шокировал! Оказалось, что он тоже не свободен. Жена и двое детей - богатый "послужной список". Что же подтолкнуло его к нашей встрече? "Сначала я не мог оторвать от тебя глаз, а потом не смог забыть", - признался он.

Что скрывать, я и сама дышала через раз, когда он сидел на таком близком расстоянии. Его голос настолько умиротворял, а взгляд завораживал, что расставаться совсем не хотелось. Да и зачем? Мы решили встретиться еще раз. А потом еще и еще. Даже не помню уже, когда наши отношения перешли в горизонтальную плоскость. Но и там все было отлично. Даже сложно представить, что два разных человека могут настолько совпадать.

Мы никогда не говорили об этих отношениях как о неверности.



ЗА СПИНОЙ У МУЖА

Некоторые семьи только с виду кажутся образцово-показательными. А как копнешь глубже, так удивляешься, сколько тайн и пороков скрывают за собой их истории.

Наши вторые половинки ничего не подозревали, а сами себя мы оправдывали тем, что попросту не можем друг без друга жить. Да и кому в конце концов мешало наше нечастое общение?

Все изменилось, когда я узнала, что снова беременна. Главный вопрос у меня был один - кто отец. Миша, узнав о возможном отцовстве, промолчал, а потом сказал: "Воспитывайте с мужем, а я помогу". На участии в жизни возможного малыша он не настаивал, и я была ему за это благодарна.

Когда Левушка появился на свет, я сразу поняла, что он Мишин. Его чуть вьющиеся волосы, тот же разрез глаз... К счастью, муж ничего не заметил, да ему и не с кем было сравнивать. Он просто рад был рождению сына.

Как-то с коляской я пошла гулять, а сама заглянула в кафе, где мы договорились встретиться с Мишей. Он смотрел на сына с невероятной теплотой, а в глазах стояли слезы. "Настоящий Лев!" - только и сказал он. Когда сын подрос, я на такие эксперименты уже не решалась: он не должен был ничего заподозрить.

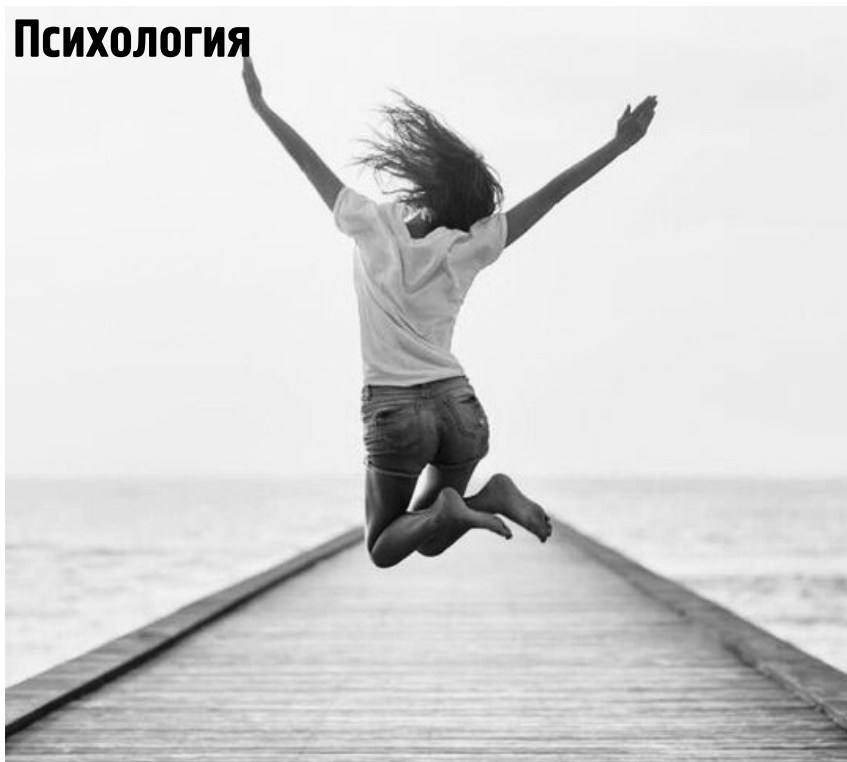
Вскоре родила и жена Миши, у них появилась девочка. На некоторое время любимый пропал, но потом появился и извинился: "Сама

понимаешь, младенец..." А мне было в глубине души обидно, ведь Лева-тоже его, но стремление воспитывать сына у Миши не возникло. Впрочем, это и к лучшему.

Пустые претензии скоро сменились благодарностью. Я была так рада, что в моей скромной жизни есть этот мужчина. Одно дело - муж, моя опора и защита, тот, к кому я всегда возвращаюсь. И совсем другое - огонек по имени Миша, который вдыхает в меня жизнь и наполняет ее смыслом.

Вместе мы были без малого десять лет. О наших встречах не знали даже мои близкие подруги. А потом Миша с семьей переехал - ему предложили хорошее место в столице. Мы тяжело расставались, но пообещали друг другу не теряться. И действительно, первое время Миша приезжал. Мы встречались в гостиницах, прятались по квартирам. Ощущение прелести этих встреч куда-то улетучилось.

Потом любимый стал приезжать реже, потом реже звонить, сам на звонки отвечал неохотно. Позже я и сама перестала набирать его номер. Поняла, что нужно отпустить этого человека. Я благодарна ему за сына и за десять лет счастья. А мужу готова кричать спасибо за то, что он все эти годы был настолько слеп, чтобы не замечать очевидного.



Чувствовать, а не ждать: ИЩЕМ СЧАСТЬЕ С ПСИХОЛОГОМ

Как счастье проявляется в нашей жизни, почему мы боимся о нём говорить и можно ли научиться главному – не ждать его, а чувствовать?

БИСТРО СКАЖИ «ДА»

Сегодня рано утром я пила кофе и смотрела в окно. Мне было уютно, светло и хорошо. И я подумала о том, что вот же он, маленький кусочек счастья и как мне важно понимать это прямо сейчас. Наша проблема в том, что мы часто счастье именно в моменте не осознаем. Либо о нем мечтаем, оно где-то впереди, либо вспоминаем – оно где-то в прошлом. Проживать счастье в моменте мы не умеем. Оно как бы всё время не дотягивает до того ослепительного и огромного представления о себе, которое есть у нас в головах.

Но если смириться с тем, что счастье – это миг, миг гармонии и баланса, маленький кусочек радости, то жизнь становится намного лучше.

Недавно одна моя подруга научила меня на комплименты, даже самые, как нам кажется, незаслуженные и льстивые, не смущаться и не оправдываться, а быстро говорить «да». И говорить с благодарностью, как бы присваивая в этот миг всё, что слышишь. Повышая и свою ценность, и ценность момента: да, я

такая – или да, мне приятно чувствовать себя такой. Со счастьем, кажется, нужно обходиться так же. Вовремя присваивать себе то хорошее, что с тобой происходит прямо сейчас.

На пути обычно стоят страхи. Мы боимся счастье сглазить и потому стараемся проходить сквозь него потихоньку, чтобы не только другие, но и мы сами не заметили. Многим же с детства знакомы фразы «Будь скромнее, не выпендривайся», «Сейчас смеешься – смотри, как бы плакать не начала» или «Съешь лимон, а то слишком счастливая». Здесь и про то, что тем, кто счастлив, могут завидовать – те, кто так не умеет, и про страх упустить счастье, за которым неизменно придет что-то другое. Но «другое» придет так или иначе, и это тоже должно успокаивать: жизнь полосатая, жизнь объемная, в ней всё время происходят разные процессы – и да, где-то будет хорошо, а где-то грустно, и всё это может быть в вашей жизни параллельно. Как клапаны: открываются и закрываются. И это значит, что не нужно обесценивать даже маленькое счастье, которое

вот только что случилось: закат невозможный, новое платье, которое ты несешь в пакете домой и сейчас примеришь.

А насчет чужой зависти... Тут можно посоветовать делиться радостью только с теми, кто к вам расположен. В безопасной обстановке.

И всё-таки жить своей жизнью, не обделять себя радостью, признавать, что она у вас есть. Еще одна моя подруга однажды сказала классную вещь: «Я так люблю свадьбы! Это какой-то всеобщий праздник любви и возможность быть счастливым весь день и не чувствовать за это вину». Легитимизация счастья. Но почему только на свадьбах? Давайте разрешим себе его каждый день – пусть по чуть-чуть, но разрешим.

КОПИЛКА СЧАСТЬЯ

Можно ли научиться чувствовать счастье не потом, а сейчас? Можно, но нужно тренироваться. Я серьезно. Ложитесь вечером спать и сознательно посвящаете 5 минут поиску того, что сегодня за день было хорошего. Даже если кажется, что совершенно ничего, я уверена: найдется. Даже если эта радость была не к вам обращена, а от вас исходила – это же тоже счастье. Вы улыбнулись смешной собаке на улице, придержали дверь соседу по подъезду – мелочь, но та самая, что делает нас счастливыми. На несколько секунд, но сердце открылось, наполнилось радостью. Счастье это ведь про наполненность, про то, что ты можешь прямо сейчас положить в душу вместо пустоты. Такие вещи могут легко забываться, но они действительно были с вами сегодня.

Есть такая интересная практика, я ее называю «копилка счастья». Это может быть вазочка, сундучок – любая коробочка или сосуд, куда вы складываете свои моменты радости: буквально, записывая на бумажке пару слов. Положите туда билетик в театр, каштан, найденный в парке, что угодно, что вам сегодня было приятно подержать в руках. Когда почувствуете пустоту, – достаньте, прочтите, рассмотрите. Может, что-то совсем не отзовется, но на третьей-пятой записочке или милой штучке сердце наполнится теплом.

Меня, как и многих, потрясла книга «Скажи жизни: «Да!» философа и психолога Виктора Франкла. Среди ужасов концлагеря он каждый день находил что-то положительное, чтобы не сойти с ума. Потому что счастье реально помогает человеку выжить. Даже самое маленькое. Это наша страховка на сложные времена

Сегодня ваш супруг планирует открыть бизнес, чтобы зарабатывать миллионы. Завтра начинает писать сценарий, который вот-вот купит Голливуд. Послезавтра он придумывает что-то еще... Как жить с таким фантазером?

Давайте начистоту: будни с партнером-мечтателем бывают довольно утомительными. Если поначалу вы вдохновенно слушаете близкого человека, который делится с вами грандиозными планами, то со временем его слова звучат уже не так убедительно. Особенно, если мужчина не прикладывает никаких усилий для того, чтобы воплотить свои планы в жизнь. В конце концов женщина осознает: она оказалась в отношениях с не повзрослевшим фантазером.

КТО ТАКОЙ “ИНФАНТИЛ”

В наше время психологи нередко используют понятие “инфантил” (происходит от слова “инфант”-ребенок), когда говорят о взрослых людях, продолжающих вести себя как дети. Выражается это в первую очередь в нежелании брать на себя ответственность за собственную жизнь, не говоря уже об ответственности за родных. Такие люди могут долго “искать себя” и не работать.

В семье они избегают позиции лидера и становятся для супруги старшим ребенком. И это не всегда трагедия. “Инфантил” с удовольствием будет играть с сыном (дочерью), разделять его увлечения. Он не станет оспаривать идеи жены. Вот только любые проблемы в такой паре-как мелкие, так и серьезные-придется решать женщине. Если ее это не пугает, то подобный брак вполне может стать счастливым и гармоничным.

*** Интересно, что инфантильные мужчины не бегут от брака, а стремятся к нему.**

ТРЕВОЖНЫЕ СИГНАЛЫ

Как быть, если жизнь с инфантильным мужчиной - совсем не то, чего вы хотите? Распознать фантазера можно еще на этапе знакомства.

Типичная реакция такого человека на любые непредвиденные обстоятельства (нет свободных столиков в ресторане, не получается вызвать такси, изменилось расписание автобусов): “Ой, что же делать?” Он не предпринимает попыток решить проблему и сразу же перекладывает ответственность на чужие плечи.

Фантазера выдает чрезмерная увлеченность, даже одержимость чем-либо. Если он забыл о встрече с вами, потому что слишком увлекся сортировкой новеньких марок или компьютерной игрой, не стоит тра-



КАК ЖИТЬ С МУЖЕМ-ФАНТАЗЕРОМ

тить на него свое время.

“МНЕ НУЖНА ТВОЯ ПОМОЩЬ!”

Еще один тревожный сигнал-мужчина часто нуждается в вашей помощи, совете, деньгах. “Займи, пожалуйста. Эти средства пойдут на мой новый проект/на издание гениального романа и т. п.”. Нет ничего плохого в том, чтобы придумывать креативные проекты или заниматься творчеством. Но взрослый, сформировавшийся человек будет делать это в свободное от работы время. После того как оплатил коммунальные счета, купил продукты и самое необходимое для себя, а также неплохо бы и для своих родителей-пенсионеров.

Наконец, мечтателю нравится говорить о себе. Любому благодарному слушателю он громко и с придыханием рассказывает о грандиозных планах, которые совсем скоро станут реальностью. “Я собираюсь переехать в Америку, открыть свое дело, купить дом и завести собаку”. Но как только вы начинаете задавать ему конкретные вопросы: “Когда именно ты планируешь переехать?”, “Ты уже получил визу?”, “Какой бизнес тебя интересует?”, то фантазер либо обижается, либо теряет и переводит разговор на другую тему. Ему куда интереснее строить воздушные замки, чем задумываться о реальных делах.

МОЖНО ИЗМЕНИТЬ МЕЧТАТЕЛЯ?

Предположим, вы не заметили тревожных сигналов и увязли в отношениях с инфантильным партнером. При желании можно попытаться его изменить. Вопрос в другом: нужно ли?..

Вам придется провезти колоссальную работу: указать мужчине на проблему, не задев его эго, предложить способы реализации талантов. Может даже записать партнера на терапию.

Сложнее всего помочь “инфантилу”, когда тот не просит о помощи и не замечает очевидных вещей. Его устраивает текущая реальность: отсутствие стабильной работы и ответственности за семью, ежедневные фантазии, сменяющие друг друга, подростковые хобби. И он не хочет прилагать никаких усилий, чтобы измениться. Возможно, мужчина и попробует что-то предпринять, но, столкнувшись с первыми сложностями, обвинит во всем партнершу (“Ты меня заставила переступить через себя”) и оставит эту затею.

Женщине останется только смиряться с происходящим. Ну, или разорвать отношения с фантазером и отправиться на поиски партнера с близкими ей жизненными ценностями.

Комментарий специалиста

ОТКУДА БЕРУТСЯ ИНФАНТИЛЫ?

Инфантильные дети часто вырастают у властных родителей, которые контролировали каждый шаг ребенка. Если мать с отцом не позволяют сыну самостоятельно принимать решения, подавляют любую инициативу, выбирают ему друзей и увлечения, то со временем ребенок вообще перестает пытаться что-либо делать и замыкается в мире фантазий. Там безопасно и тепло. Там можно воображать все, что угодно (и ничего за это не будет).

У взрослого человека погружение в мечты может быть реакцией организма на стресс.

Вместо того чтобы решать реальные проблемы, мужчина рисует в воображении альтернативную реальность и постепенно начинает верить в то, что скоро прославится на весь мир, получит Нобелевскую премию, заговорит на десяти языках. Но фантазии, как пра-вило, остаются фантазиями.



КОЗЕРОГ — ЯНВАРЬ 2024

В январе 2024 года Козерогам предстоит взять на себя больше ответственности и проявить лидерские качества. Это время для активных действий, смелых решений и стремления к новым вершинам в профессиональной сфере.

ЛЮБОВЬ И ОТНОШЕНИЯ

Козероги могут ожидать значительных событий в личной жизни. Этот месяц благоприятен для развития существующих отношений и возникновения новых романтических связей. Планетарные аспекты будут способствовать гармонии и пониманию, делая это идеальным временем для укрепления эмоциональной связи с партнером.

ЗДОРОВЬЕ

В январе 2024 года здоровье Козерогов будет находиться под влиянием планет, которые способствуют улучшению физического и психологического состояния. Это идеальное время для начала новых здоровых привычек, переосмысления питания и внедрения регулярных физических упражнений. Внимание к своему здоровью поможет укрепить иммунитет и повысить общее самочувствие.

БЮДЖЕТ И ФИНАНСЫ

Для Козерогов январь 2024 года станет важным месяцем в финансовом плане. Этот период предложит возможности для пересмотра личного бюджета, инвестиционных стратегий и долгосрочного финансового планирования. Планетарные влияния будут благоприятствовать разумным финансовым решениям и помогут обнаружить новые способы улучшения финансового положения.

ГОРОСКОП НА ЯНВАРЬ 2024 ГОДА ДЛЯ ВСЕХ ЗНАКОВ ЗОДИАКА



ОВЕН

21 марта — 19 апреля

На протяжении января Овен будет отстаивать свои позиции и всеми силами добиваться результата в делах. Но амбиции придется контролировать. Есть шанс получить признание и успех в карьерных вопросах. Вами будут восхищаться, что вполне заслужено.

В начале 2024 года Овен будет не только активен и усерден в работе, но и сможет получить перспективную должность. Смело принимайте решения, они помогут продвинуться вперед. Тем более, что возможности Овна в профессиональной сфере намного очевиднее, чем у кого-то из коллег.



ТЕЛЕЦ

20 апреля — 20 мая

В 9 доме у Тельца будет гостить Солнце. Благодаря энергии этой планеты, вы сможете стать увереннее в себе и со здоровым азартом взяться за дела. Многие начнут копаться в себе и искать смысл бытия, предсказывает гороскоп на январь 2024 года.

Не исключены перемены в жизни, отказ от старых принципов. Философские размышления подтолкнут Тельца изменить свой внутренний мир. Кто-то возьмет отпуск и поедет в страну, где мечтал побывать. Путешествие до краев наполнит позитивом, впечатлениями и обогатит знаниями.



БЛИЗНЕЦЫ

21 мая — 21 июня

В 8-м доме у Близнецов пребывает Солнце. Это значит, что преграды на пути к достижению целей, вы преодолеете легко, быстро. Только не слишком себя критикуйте, сомнения могут снизить активность и сделать вас инфантильным.

Большую часть времени будете сильно переживать по поводу личной жизни. Отношения с любимым человеком в январе 2024 года не достаточно теплые. Возможен адюльтер на стороне. Но вряд ли данная связь станет всеобщим достоянием. Вы не захотите о ней распространяться по некоторым и сугубо личным причинам.



РАК 22 июня — 22 июля

В 7-м доме у Рака пребывает Солнце, что сильно повлияет на общение с окружающими. Вы сами почувствуете легкость в отношениях с любимым человеком. Не хочется скандалить и спорить, а также доказывать партнеру свое превосходство.

Рак вдруг осознает, что самое важное в жизни — душевный комфорт. И, конечно же, быть просто счастливым. Одиноким людям в январе 2024 года повезет в личной сфере. Есть шанс завязать знакомство, которое продлится много лет. Это может быть настоящая дружба.



ЛЕВ 23 июля — 23 августа

Это отличный месяц для плодотворной работы и сбора «урожая» за прошлые труды. Вы реально заслуживаете восхищения. Главное, что вами движут не только амбиции, но и понимание того, какие действия ведут к перспективам.

Гороскоп на январь 2024 года советует заняться собой, соблюдать режим. Накапливайте опыт и вставляйте на путь здорового образа жизни. Льву неплохо бы заняться мелочами, чтобы довести до идеального состояния задуманные проекты. Только так удастся получить результат.



ДЕВА 24 августа — 22 сентября

В 5-м доме у Девы будет находиться в январе Солнце. Это отразится на эмоциональном состоянии. Захочется больше развлекаться, а не работать. Вопросы, которые нужно быстро решить, отойдут на второй план.

В центре внимания — встречи, кафе, творческие посиделки и игры. Кому-то захочется страстно влюбиться и полностью погрузиться в личную жизнь. Итак, весь первый месяц 2024 года Дева будет встречаться среди людей — новых и давних друзей. От вас будет исходить свет доброты и позитива, что притянет в жизнь много приятных личностей.



ВЕСЫ 23 сентября — 23 октября

Вы будете искренне заботиться о близких, дарить внимание и самостоятельно решать бытовые проблемы. Но это абсолютно не напрягает, наоборот, приятно ощущать чувство «локтя» и душевного родства. Захочется еще раз узнать о предках, былых традициях и семейных ценностях. В январе 2024 года Весы будут чересчур осторожны в общении с малознакомыми личностями. Вашего доверия почти невозможно добиться.



СКОРПИОН 24 октября — 22 ноября

В центре внимания окажется все, что связано с общением с близкими, поез-

дками и перемещением пешком. Ваша активность перейдет все границы, но именно это поможет лучше узнать мир, себя и тех, кто рядом. Гороскоп на январь 2024 года обещает море радости и позитива от происходящих событий. Главное, контролируйте эмоции, чтобы довести каждое дело до конца. Это же относится и к звонкам, переговорам и написанию писем. Скорпион должен быть инициативнее, чтобы реализовать что-то новое.



СТРЕЛЕЦ 23 ноября — 21 декабря

Чувство, что вы можете достичь большего, не покинет весь январь 2024 года. И это связано не только с интеллектуальным или духовным миром, но и материальными ценностями. Например, вы давно мечтали о какой-то вещи. Значит, сейчас вам удастся ее купить. Пусть мелочь, но самооценка Стрельца окажется на высоте. Ведь главное, что вы приобрели то, что хотели. Тем не менее крупные суммы хорошо бы не тратить. Лучше задумайтесь, какую еще работу можно найти, чтобы укрепить бюджет.



КОЗЕРОГ 22 декабря — 19 января

В 1-м доме у Козерога расположится Солнце. Оно согреет вас лучами и придаст уверенности. Вы не только внутренне, но и внешне будете смотреться завидно. Личность волевая, упорная и способная любому дать отпор. Но учтите, что достичь желаемых целей можно при условии — прислушиваться к желаниям окружающих. Не ставьте свое мнение на пьедестал, даже если хотите показать себя свободной и честной личностью. В январе 2024 года вам удастся одержать победу во многих битвах. Получится сохранить свою репутацию и защитить друзей людей.



ВОДОЛЕЙ 20 января — 18 февраля

Вам захочется отойти от дел, уединиться и забыть про общественные дела. Появятся качества — скромность и замкнутость. Ощущение, что вы находитесь не там и не с теми людьми, не покинет.

По предсказаниям гороскопа на январь 2024 года, от Водолея многие не смогут отвести взгляд. С вами хочется общаться. Изолируйтесь от выступлений на публике и социальной сферы. Кому-то захочется изучать оккультизм, философию или парапсихологию. Не исключено, что помощь Водолея понадобится другу.



РЫБЫ 19 февраля — 20 марта

Вы захотите выделиться из толпы, демонстрируя индивидуальность. Способы проявить таланты и харизму будут самые неожиданные. Не исключено, что вы попадете в какое-то сообщество или группу по интересам. Возможно, что найдете новое увлечение, отправитесь в путешествие или на экскурсию. Все дела в январе 2024 года будут связаны с работой и карьерой. Рыбы активно возьмутся за крупный проект, причем не в одиночку. Вы реально поймете, что только в команде можно достичь нужных результатов.



КАКОВ ВАШ СТИЛЬ?

Узнать, что вы своим внешним видом транслируете окружающим, поможет наш тест

1. В какой ситуации вы скорее попросите совета у других?

- а) При покупке обновок – 3
- б) При планировании отпуска – 1
- в) При покупке квартиры – 2
- г) При поиске нового места жительства – 4
- д) При конфликте с возлюбленным – 5

2. Одежда должна в первую очередь:

- а) Устранять недостатки – 5
- б) Подчеркивать достоинства – 1
- в) Быть удобной – 4
- г) Бросать вызов окружающим – 3
- д) Сочетать цену и качество – 2

3. Какую сумку вы предпочитаете?

- а) Маленькую и аккуратную – 4
- б) Клатч – 1
- в) Рюкзак – 3
- г) Вместительную – 2
- д) Через плечо – 5

4. Если принт на ткани, то:

- а) Горох – 2
- б) Цветы – 4
- в) Леопард – 3
- г) Полоски – 5
- д) Клетка – 1

5. Человек с неординарными способностями вызывает у вас:

- а) Интерес – 1
- б) Восторг – 3
- в) Удивление – 2
- г) Неприятие – 4
- д) Смятение – 5

6. Если материал, то:

- а) Лен – 5
- б) Замша – 4
- в) Кашемир – 2
- г) Вельвет – 3
- д) Шелк – 1

7. С каким утверждением вы больше согласны?

- а) Процесс покупки одежды скорее необходимостью, чем удовольствием – 5
- б) Мне нравится прогуливаться по магазинам, не имея определенной цели – 4
- в) При покупке одежды я действую спонтанно – 2
- г) Мне важно быть в курсе модных тенденций – 3
- д) Я трачу достаточно времени на поиски вариантов гардероба – 1

8. Что вас больше привлекает в людях?

- а) Свободомыслие – 5
- б) Изысканный вкус – 4
- в) Умение вести себя в обществе – 1
- г) Доброжелательность – 2
- д) Оригинальность – 3

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ:

8-14 баллов КЛАССИКА

Вы не гонитесь за модными вещами, а предпочитаете нестареющую классику – стиль деловитых и энергичных людей. Их козыри: сдержанность в поведении, лаконичность в выражении мыслей и чувств, высокое качество результатов в любой деятельности. И все же иногда не замыкайтесь в рамках излюбленного стиля, а экспериментируйте, используя свой базовый гардероб как основу. Этим вы удивите знакомых и заставите их посмотреть на вас по-иному.

15-21 балл ПРАКТИЧНОСТЬ

Вы человек рациональный, вам дороже удобство, нежели имидж. Вы стремитесь не казаться кем-то, а быть такой, какая есть, без всяких ухищрений. Вы не прибегаете к шопингу как к лекарству против стресса, для саморегуляции и успокоения у вас есть другие способы. Окружающие знают, что на вас можно положиться, но считают несколько холодной, так как в области чувств у вас существует дефицит. Меняться или нет – решать вам.

22-27 баллов АВАНГАРД

Вы, как правило, в первых рядах модных веяний, а шопинг-терапию можете провести по поводу или даже без оного. Одежда для вас не просто способ прилично прикрыть тело, а прекрасное средство самовыражения, страсть, хобби и антидепрессант одновременно. Главное – не принуждать окружающих разделять с вами ваши пристрастия.



28-34 балла ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ

Вы ловко сочетаете несочетаемое и при этом выглядите неотразимо. У вас есть свое представление о том, что и как надо носить. Да и в жизни вы не подстраиваетесь под других. В вас есть бунтарский дух. Такая позиция вызывает разные чувства у людей, но уважают вас почти все за независимость и самобытность. Что ж, это немало.

35-40 баллов В ПОИСКЕ

Ваш стиль не поддается четкому определению. Это говорит о том, что вы еще не определились и не спешите с поиском себя и отражением внутреннего «я» посредством одежды. Не бойтесь экспериментов, действуйте методом проб и ошибок, ищите то, что необходимо вам для гармонии. Верьте в свои силы!

Ваш любимый сканворд

| | | | | | | | | | |
|---|---------------------------------|----------------------------|---------------------|---------------------------|------------------------------------|--|---------------------------|----------------------|------------------|
| Сетование по поводу неприятностей | ↙ | Любимое дитя | ↙ | Ощущение, вызванное раной | ↙ |  | | | |
| ↘ | | | | | | | | | |
| Железяки для катка | | Страна предмета | | Бак с герметичной крышкой | | | | | |
| ↘ | | ↓ | | ↓ | | Мягкий металл жёлтого цвета | ↘ | Выправка или статья | ↘ |
| Двоюродная сестра | Место, где пережидают опасность | | Мелкая морская рыба | → | | | | | |
| ↘ | ↓ | | | | | Жёны султана | | Крутой шахматный ход | |
| Изыян | | Старый хрыч | Время года | | Кузнечный очаг | → | ↓ | ↓ | |
| ↘ | | ↓ | ↓ | | | | | | |
| Движение вместо слова | → | | | | Самый западный мыс Европы | → | | | |
| | | | | | Горная антилопа с загнутыми рогами | | Спец по свету и линзам | | Группа однолеток |
| ↘ | | | | | ↓ | | ↓ | | ↓ |
| Велогонщик в жёлтой майке | | Одно из следствий простуды | → | | | | | | |
| ↘ | | | | Лезвие для заросших щёк | | Часть помещения | → | | |
| | | | | ↘ | | | | | |
|  | | | | | Большая гребная шлюпка | | Буква, которую вечно ищут | → | |
| | | | | ↘ | | | | | |



ВСТРЕЧА В ПУТИ

Одна единственная встреча может перевернуть жизнь с ног на голову. Изменить решение, взгляды на жизнь, даже будущее. И не знаешь, то ли её за это благодарить, то ли проклинать.

Поезд мерно покачивался в такт движению. Колёса гулко стучали, вспоминая уже привычный путь. Состав только отошёл от перрона, и пассажиры ещё не успели освоиться на своих местах. Впереди было двое суток пути.

ЭФФЕКТ ПОПУТЧИКА

- Это что же получается, мы с вами будем всю дорогу ехать одни? - неловко спросила девушка из седьмого купе свою попутчицу.

- Может быть, на других станциях кто-то и подсядет.

Разговор не клеился. Соседка явно не желала общаться.

На вид ей было около 45 лет. Хотя на самом деле могло быть и меньше. Немного ссутулившаяся, покатые плечи, лишний вес - не критичный, но заметный. На лице ни грамма косметики, хотя она бы не помешала.

Пока молодая девушка разглядывала свою визави, пришло время контроля. Тучная проводница монотонным голосом попросила билеты.

Девушка отдала их сразу, а вот

её соседка замешкалась. Она долго рылась в сумках - то в одной, то в другой.

- Не могу найти! Но я ведь его предъявила при посадке! Что же теперь Вы хотите? - сорвалась женщина и тут же расплакалась. От той искренности, с которой по её лицу лились крупные, почти крокодильи, слёзы, опешила и её соседка, и сама проводница. Она молча кивнула и вышла из купе.

Тут уже девушка не могла оставаться безучастной.

- У вас что-то случилось? - спросила она, представившись.

- Меня зовут Настя.

Соседка молчала, а потому девушка продолжила.

- Слышали про эффект попутчика? Незнакомому человеку можно запросто выговориться. Может, попробуем?

ВПОЛНЕ ОБЫЧНАЯ СЕМЬЯ

- А меня зовут Ира, - неожиданно даже для самой себя начала женщина. - Но лучше Ирина Сергеевна. Я работаю репетитором, так что привыкла с отчеством.

Настя кивнула, соглашаясь на

любые условия.

- Только что я могу вам рассказать... Двадцать? Тридцать? - набум спрашивала женщина, пытаясь угадать возраст соседки.

- Двадцать пять, - помогла она.

- Ну вот, а мне сорок два.

Она ещё некоторое время помолчала, но потом, видимо решив, что ей нечего терять, начала свою непростую историю.

- Я не должна была сидеть сегодня в этом купе. Билет купила в последний момент. В том городе у меня остались муж и двое детей.

На мгновение её голос прервался. Кажется, женщина не хотела заплакать.

- Мы с Мишей в браке с двадцати лет, одногодки. За это время успели двоих детей вырастить. Старшенькая, Аллочка, родилась недоношенной. Выходили с трудом, всё детство по врачам. С младшим, Максимом, тоже намучились. Оказалось, у малыша порок сердца. Первую операцию провели уже в два месяца, а потом ещё две. И любили мы с мужем друг друга... Подруги жаловались на своих супругов, а в моей семье всё было иначе. Миша мне и цветы часто дарил, и в рестораны приглашал - просто так, без повода. А уж говорить мы и вовсе могли обо всём на свете!

Тут голос соседки оборвался, а по лицу вновь потекли слёзы.

- Понимаете, Настя, мой муж

встретил другую. Ей нет даже тридцати - вроде вас, - Ирина неопределённо махнула рукой в сторону попутчицы. А та от чего-то побледнела, и улыбка сползла с её лица.

НА КОГО ТЫ МЕНЯ ПРОМЕНИЛ?

По словам Ирины Сергеевны, всё началось около полугода назад. Такой родной и привычный муж вдруг превратился в загадку. Жене казалось, что он стал другим.

Поначалу Ирина Сергеевна списывала происходящее на кризис среднего возраста. Но вскоре Миша окончательно отдался.

Её зовут Катя. А Миша называет Котёнок, - уже не сдерживая слёз, рассказывала соседка. - Я узнала о ней случайно. Как-то вечером мужу поступил странный звонок, и уже спустя минуту он схватил куртку и убежал. Приехал уже за полночь и лёг спать без каких-либо объяснений.

Поведение любимого показалось Ирине Сергеевне странным. На утро она устроила ему допрос с пристрастием, и Михаил расколосся.

Оказалось, с Котёнком они познакомились на кассе в супермаркете. Она стояла в очереди перед мужчиной и в последний момент не смогла оплатить покупку - карточку забыла дома. Шоколадка, мороженое, сок, круассан - какие милые пустяки! Михаил, конечно же, оплатил товары за неё.

Они встречались здесь же - в супермаркете. По соседству была небольшая кофейня, где можно было выпить кофе и съесть булочку. Ира не могла ничего заподозрить, ведь муж много лет занимался закупкой продуктов.

- Я попросила Мишу не уходить из семьи, - призналась Ирина Сергеевна. - Сказала, что мы с детьми без него не сможем. Он сначала согласился попробовать забыть своё увлечение, но не смог. Они так и продолжали встречаться с той девушкой. Конечно, она молодая, красивая, у неё всё впереди. А что я? Моя женская история, считай, завершена.

- И куда же вы едете? - еле слышно спросила Настя.

- К старшей сестре, городок небольшой, хочу укрыться от всех проблем. Надеюсь, ко мне дети приедут. Хотя... не уверена. Они

так привязаны к отцу, к тому же он может многое им дать, в отличие от меня.

Обе на некоторое время замолчали. В купе повисла тишина, был слышен разве что стук колёс.

ЛЮБИМЫЙ, НО НЕСВОБОДНЫЙ

Следующие несколько часов они ехали молча. Настя обдумывала услышанное, а Ирина Сергеевна пыталась понять, что её заставило рассказать всё незнакомому человеку.

- Ну и пускай уходит к молодой! - неожиданно резко сказала Настя. - Зачем он вам, такой неверный, сдался? Вы ещё молодая женщина, непременно найдёте себе другого!

Ирина Сергеевна засмеялась. Соседка так рьяно заступалась за неё, что женщина и сама вдруг подумала: а чем чёрт не шутит! Может, и найду!

- Ну, а у вас что? Замужем или ещё в поиске? Куда едете?

- У меня небольшой отпуск, еду к родителям. А муж... Нет у меня мужа, но надеюсь, скоро будет. Одним словом, мы пока не расписаны.

Настя и врала, и была честна одновременно. Её сердце действительно было занято - вот уже три года оно принадлежало Виталию. После их первой встречи у Насти не осталось сомнений в теории половинок. Виталий был намного старше, но молод душой.

И всё бы ничего, только мужчина был женат. Обзавёлся семьёй ещё в студенчестве, воспитал сына, построил дом. Одним словом, имел вполне устроенную жизнь, в которой Настя оказалась приятным дополнением.

"Ты меня любишь?" - часто спрашивала она, заглядывая в глаза любимому. И тот всегда отвечал утвердительно. Но разводиться не спешил, говорил что-то о любви к сыну и преданности жене.

И вот на днях Виталик созрел. "Ухожу от жены!" - заявил он. Обещал в ближайшее время поговорить с супругой, "когда её отпустит мигрень". "Заботится..." - подумала Настя. Купила билет к родным и счастливая, в предвкушении грядущих перемен, села в поезд. Встреча с Ириной Сергеевной, её непростая история, посеяли в голове предательские мысли...

- Расстроились? - заметила соседка, когда Настя задумалась.

- Да нет, просто думаю о вашей истории.

- А что тут думать? Очень тяжело, когда твою семью, которую ты долгие годы строил по крупицам, кто-то со стороны вдруг разбивает. Сердце вдребезги - и ведь заново не склеишь.

Женщина замолчала. Всё было понятно без слов.

ДРУЖЕСКИЙ СОВЕТ

На следующее утро Ирина Сергеевна проснулась в хорошем настроении.

- Знаете, я долго размышляла над тем, что вы вчера сказали. И решила не страдать. Если уж кто и должен ощущать бремя ситуации, то это та молодая разлучница, а совсем не я.

Настя согласно кивнула. Наутро на её личике пролегли следы усталости.

- А вы, - продолжала Ирина Сергеевна, - ищите себе мужчину достойного! Который не бросит вас, заглядевшись на молоденькую.

Расставались попутчицы друзьями. Ирина Сергеевна порывалась взять у Насти номер телефона, но та стала отнекиваться. Предложила женщине лучше оставить свой, и та охотно записала цифры на бумажке.

На перроне Ирину Сергеевну встречала старшая сестра, которая тут же начала плакать. А Настю заключили в объятия родители, тоже со слезами на глазах.

- Ну, будьте счастливы, - произнесла напоследок Настя. Ирина Сергеевна от души её обняла.

В тот вечер Настины родители накрыли стол. Сама девушка, не переставая, вертела в руках телефон. Наконец, пришло сообщение.

Писал Виталик. Что-то общее про то, что любит и скучает. "Как разговор с женой?" - поинтересовалась Настя. Долгое молчание. А потом: "Пока собираюсь с мыслями". Девушка усмехнулась. Она была рада, что он ответил сейчас именно так.

"Не утруждай себя. И не расстраивай жену. Подумай о семье. А нам с тобой не по пути", - и отравила то, что долго вертелось на языке. Потом нашла в кармане куртки бумажку с номером телефона Ирины Сергеевны. Посмотрела на безликие цифры, смяла их и отправила в мусорное ведро.

Коротко о главном



ПОДРУГИ СПАСЛИ ПРАЗДНИК

Однажды мы с подругами запланировали отмечать Новый год в караоке-баре. Но случилось так, что в декабре я заболела ангиной и не успела полностью поправиться. Это нарушило все мои планы: пришлось отказаться от встречи.

Я совершенно не успела подготовиться к празднику. Уборку дома не сделала, вкусностей не приготовила... Даже квартиру не украсила. Как итог, настроение было на нуле. Решила, что посижу под бой курантов дома, посмотрю немного телевизор и просто лягу спать пораньше.

ЧУДЕСА СЛУЧАЮТСЯ!

Вечер 31 декабря. Я стою в сумерках на платформе и жду электричку, чтобы ехать домой. Но электрички нет как нет, когда придёт неизвестно. Со мной на платформе волнуется толпа пассажиров. Все уставшие и голодные после работы, все замёрзши торопятся отмечать Новый год.

Наконец спустя 20 минут подъезжает электричка, все садятся... Электричка стоит. Две минуты, пять, семь... Народ уже ворчит. И тут вбегает в вагон молодой чело-

Но в десять вечера вдруг раздаётся звонок в дверь. Открываю - мои подруги! Оказывается, ради меня они отменили все планы. Меня не предупредили специально, чтобы сделать сюрприз. Девочки принесли салаты, домашнее печенье и шампанское. Они были такие веселые, шумные, что и я заразилась их оживлением. За час мы общими усилиями нарядили елочку, навели кое-какую красоту и накрыли на стол. Всю ночь болтали, смеялись, играли в игры и дурачились. Это был очень душевный праздник! А в караоке мы выбрали на старый Новый год.

Шапка набекрень, пальто нараспашку, в руках-торт в большой красивой коробке и телефон. И он в этот телефон радостно кричит: "Успел! Любимая, ты представляешь-успел! На последнюю электричку! Она как будто меня ждала. Только заскочил-двери закрылись. Всё, дорогая, еду! Мы будем встречать Новый год вместе!"

И тут все сердитые лица прояснились, люди заулыбались... Всё-таки не зря мы стояли! Вон какая большая радость у человека.



КАК КОШКА ИСПОЛНИЛА МОЮ МЕЧТУ

В детстве я очень просила у Деда Мороза собаку. Родители от моих просьб отмахивались, и я надеялась на новогоднее чудо. И вот в самый канун праздника заболела наша кошка. Родители повезли её к ветеринару, а когда вернулись... Из-за пазухи папа достал маленького щенка!

Оказывается, кто-то подкинул малыша к ветклинике, и врач предложил родителям его забрать.

Наша кошка сразу взяла щенка под свою опеку, и они очень подружились. Вот такой подарок я получила - не иначе как Дед Мороз постарался!



СУЖЕНЫЙ-РЯЖЕНЫЙ, ПОЯВИСЬ!..

В юности моя мама как-то раз в новогодние праздники собралась с подружками гадать. Нужно было написать на бумажках мужские имена, сложить их в наволочку и спрятать под подушку. А утром, только проснувшись, ни слова не говоря, первым делом достать и угадать одну бумажку. Это и будет имя твоего суженого.

Вытащив имя Михаил, моя мама растерялась и даже огорчилась: ей не нравился ни один из знакомых с этим именем. "Гадание врет!" - решила мама.

Но спустя всего пару месяцев у них на работе появился новый симпатичный коллега по имени Миша - мой будущий папа.

Многие люди, только открыв глаза, уже чувствуют себя разбитыми. “Вот бы просыпаться не в семь утра, а в десять-одиннадцать”, - мечтают они, наивно полагая, что формула “позже встанешь - лучше будешь себя чувствовать” работает. Как бы не так! Не обязательно сразу становиться “жаворонком”, если вы уже много лет “сова” но начинать свой день правильно - под силу каждому!

Перевести будильник? Не лучшая идея

7:00... 7:05... 7:10... Кому знакома эта схема установки будильника с кодовым названием “просыпаться постепенно”? Увы, она не работает. Каждый раз переводя будильник “на попозже”, мы расстраиваем нервную систему.

Сомнологи (специалисты по сну) рекомендуют вставать с первым звонком будильника. Для этого лучше поставить часы как можно дальше от кровати, чтобы был стимул встать и дойти до источника звука.

• **Громкость звука на вашем будильнике должна увеличиваться постепенно, сам звук - быть не слишком громким и резким.**

СОЛНЦЕ ВСТАЁТ - И ВЫ СЛЕДОМ

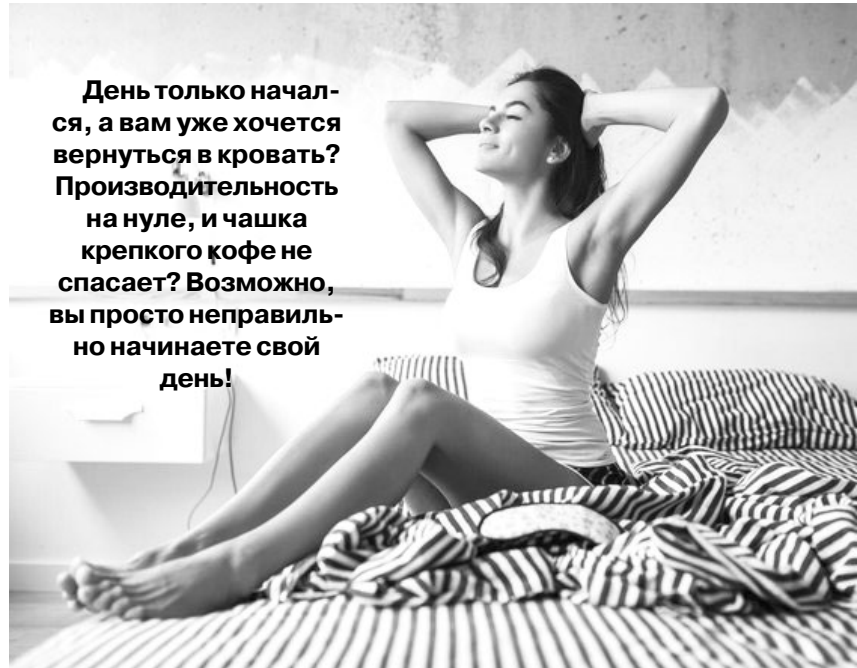
Согласно теории биологических ритмов, самое адекватное и правильное пробуждение - вместе с солнечными лучами. Но что делать зимой и в межсезонье, когда за окном практически круглосуточная темнота? Спасут источники освещения.

Включать после пробуждения верхний свет не рекомендуется - он слишком яркий. Воспользуйтесь светом от настенного бра, торшера или ночника. Лучше, если свет будет тёплый, жёлтый: белый ассоциируется с холодом.

БЕГОМ В ДУШ!

Многие привыкли принимать душ вечером. А утром... утром почему-то не хочется вставать под струи воды. Особенно если за окном промозглая и дождливая погода. Однако стоит попробовать этот утренний ритуал хотя бы один раз - и вы уже не сможете от него отказаться.

Благодаря воде тело, организм и даже сознание пробуждаются, очищаются, наполняются силой и энергией. Двух-трёх минут горячего бодрящего душа достаточно, чтобы хорошенько согреться и окончательно проснуться. Представление о том, что утренний душ



День только начался, а вам уже хочется вернуться в кровать? Производительность на нуле, и чашка крепкого кофе не спасает? Возможно, вы просто неправильно начинаете свой день!

НАЧАТЬ ДЕНЬ ПРАВИЛЬНО! 5 актуальных советов

должен быть холодным или контрастным - миф.

ПЕРВЫЙ ЧАС ПОСЛЕ ПРОБУЖДЕНИЯ - ГЛАВНЫЙ

Задумайтесь о том, чему вы посвящаете первые 60 минут вашего дня. Пролитывание новостей, спешные сборы на работу мужа и детей или, как говорят, “раскачивание”, “собрание себя по частям”, какие-то бесцельные действия?

А теперь вспомните, что именно первый час задаёт тон всему дню. В него следует вложить самые значимые, приятные и важные действия, которые окажут влияние на следующие 10-12 часов.

В первый час после пробуждения посвятите время следующим занятиям: лёгкая зарядка для тела, медитация, построение планов на день, чашка чая в спокойной обстановке, чтение вдохновляющей книги, общение с близкими, практика тишины.

• **Как понять, что вы правильно проводите свой первый час? После него вы должны чувствовать подъём сил, прилив энергии и вдохновения.**

ВСЁ НАЧИНАЕТСЯ С МУЗЫКИ

Оказывается, слушать музыку по

утрам - не только приятно, но и полезно. В зависимости от музыкального выбора вы можете настроиться на спокойной лад, рабочий, энергичный, общительный и т.д.

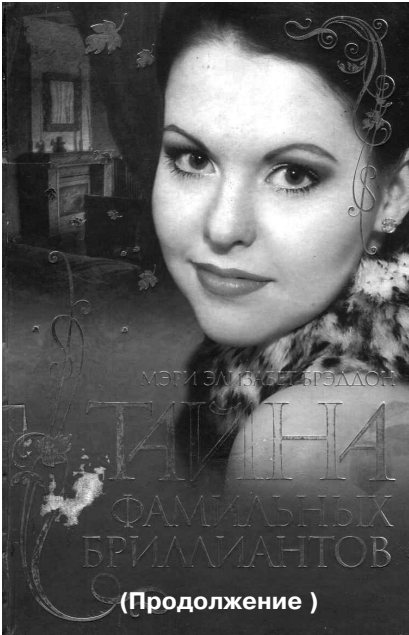
Музыка может быть фоновой: включите её и занимайтесь своими делами. А вот какие именно композиции выбрать, решать только вам. Одних вдохновляет классика, других - джазовые композиции, третьих - мантры или звуки природы.

Есть и те, кто вместо музыки предпочитают слушать лекции или даже аудиокниги. Это тоже в своём роде аудиосопровождение, с которого можно начинать свой день.

ТЕЛЕФОН - В СТОРОНУ!

Что точно не стоит делать сразу после пробуждения, так это брать в руки телефон. Он представляет собой сгусток энергии - звонки, сообщения, социальные сети. Так, проверяя по утрам почту, человек может почувствовать тревогу, потерять позитивный настрой, с ходу окунуться в рабочий ритм. Идеальное время для того, чтобы начать работу с гаджетом - приход в офис. А утром сделайте вид, что смартфона у вас нет.

• **Каждое наступившее утро - это шанс начать свою жизнь заново.**



— Милая, — сказал он наконец, — матушка не меньше моего о вас беспокоилась, она ждет вас в гостиной; пойдёмте к ней поскорее. Бедная моя девочка, я вижу, что это свидание слишком сильно на вас подействовало. Идем же, душа моя. — И он снова приблизился к ней, но девушка опять отшатнулась от него, волочась вдоль по стенке, с тем же страшно диким выражением в глазах.

— Не говорите со мной, Клемент, — воскликнула Маргарита, — не прикасайтесь ко мне. Я отверженная. Между мной и честным человеком целая бездна. Не приближайтесь ко мне, бегите от меня!

Клемент хотел было прижать ее к себе, утешить, но в глазах ее было все то же страшное, мертвенное выражение, которое приковало его к месту.

— Маргарита, вы ли это? — воскликнул он.

Девушка по-прежнему пятилась от него; он шел за ней и хотел было взять ее за руку, но она поспешно отдернула руку и бросилась в противоположный угол коридора, отворила дверь в комнату миссис Остин и скрылась за ней. Клемент слышал, как щелкнул замок следующей двери и понял, что Маргарита заперлась в своей комнате.

Клемент постоял несколько минут неподвижно, пораженный поведением Маргариты. Как необдуманно он поступил, устроив эту встречу мисс Вильмот с Генри Дунбаром! Положительно, во всем виноват он один. Встреча с убийцей отца слишком сильно подействовала на впечатлительную, чувствительную девушку и, очевидно, повлияла на ее рассудок.

ТАЙНА ФАМИЛЬНЫХ БРИЛЛИАНТОВ

«Мне придется обратиться к матушке, она одна может помочь в этом деле», — подумал Клемент.

Он поспешил в гостиную. Миссис Остин, видимо, удивилась скорому возвращению сына.

— Я думала, что ты отправился за Маргаритой, — спросила она.

— Мне не к чему было идти за ней, она сама возвратилась.

— Слава Богу. Меня, признаться, очень беспокоило продолжительное ее отсутствие.

— И меня также, матушка; но меня еще более беспокоит поведение ее после возвращения. Я недавно просил вас, матушка, доверять мне, — сказал Клемент. — Теперь мне приходится вам довериться: дело, которое Маргарита взяла на себя сегодня утром, было очень грустного и неприятного свойства — даже до такой степени, что я не удивляюсь вредному влиянию, какое оно имело на впечатлительный ее ум. Я попросил бы вас сходить к ней, матушка. Утешьте мою бедную девочку. Она заперлась у себя в комнате, но вас, верно, впустит. Сходите к ней, милая матушка, и постарайтесь успокоить ее, а я между тем сбегу за доктором.

— Ты думаешь, что она больна, Клемент?

— Может быть, я и ошибаюсь; но, во всяком случае, такие сильные ощущения, которые она должна была пережить сегодня, могут легко стать причиной воспаления мозга. Я схожу за доктором.

Молодой человек забежал к хозяину гостиницы, который дал ему адрес лучшего врача в Шорнклифе. По счастью, доктор Винцент оказался дома. Он принял Клемент очень любезно и уже через пять минут готов был следовать за ним.

— Это случай сильного душевного потрясения, — объяснил Клемент. — Может быть, и не понадобится медицинская помощь, но я буду чувствовать себя спокойнее, после того как вы взглянете на бедную девушку.

Клемент ввел врача в пустую гостиную.

— Я пойду справлюсь, каково мисс Вильмот, — сказал он, удаляясь из комнаты.

Имя это поразило доктора: насильственная смерть Джозефа Вильмота составляла долгое время любимый предмет разговора для жителей Шорнклифа. «Впрочем, это имя довольно распространен-

ное», — подумал он про себя.

Клемент постучался в комнату матери. Старушка тотчас вышла к нему.

— Ну, каково ей теперь? — спросил Клемент.

— Право, не знаю, как тебе сказать. Она просто пугает меня. Лежит на постели неподвижно, как статуя, смотрит в одну точку. Я старалась заговорить с ней, но она не обращала на меня никакого внимания, даже не удостоивала взглядом. Когда я подхожу к ней, она начинает дрожать всем телом и тяжело вздыхает. Что бы все это значило, Клемент?

— Бог весть, матушка. Я могу только вам сказать, что она имела сегодня встречу, которая могла сильно на нее подействовать, но не до такой степени. Могу я позвать доктора?

— Да, пусть посмотрит, что с ней.

Клемент вошел в гостиную и стал ждать возвращения доктора от Маргариты. Для бедного молодого человека это ожидание показалось вечностью — с таким нетерпением он жаждал узнать заключение врача.

— Ну что? — воскликнул он, заслышав в гостиной его шаги.

Мистер Винцент покачал головой.

— В подобном случае мало проку в медицинском совете, — сказал доктор. — Девушка страдает от душевного потрясения, причину которого не хочет сообщить никому. Если бы вам удалось вызвать ее на откровенность, это сильно облегчило бы ее. Будь она обыкновенного десятка, она расплакалась бы и слезы облегчили ее страдания. Наша пациентка, по несчастью, не из таких; у нее должна быть редкая сила воли.

— У Маргариты сильная воля! — воскликнул Клемент. — Она, напротив, олицетворенная доброта и покорность.

— Очень может быть, но поверьте, у нее огромная сила воли. Я умолял ее сказать хоть одно слово; голос мог бы навести меня на открытые болезни; она только медленно покачала головой, ни разу не взглянув в мою сторону. Я все-таки пропишу ей успокоительное, которое лучше бы принять сейчас же, завтра поутру я снова заеду к вам.

Клемент пошел к матери. Добрая старушка всегда была готова сочувствовать сыну. Она вышла ему на встречу из комнаты Маргариты.

— Все по-прежнему? — спросил молодой человек.

— Да, все то же. Не хочешь ли ты взглянуть на нее?

— Если можно.

Миссис Остин провела сына в соседнюю комнату.

Маргарита лежала на постели, совсем одетая, в мокром платье, как вернулась. Печальное, безжизненное выражение ее лица болезненно подействовало на Клемент. Он начал бояться за ее рассудок.

Он присел на стул подле постели и стал внимательно следить за больной; мать стояла подле, встревоженная не менее его.

Рука Маргариты свисла с постели, словно мертвая. Клемент взял эту маленькую ручку в свою; к его удивлению, она не горела лихорадочным жаром, а была холодна как лед.

— Маргарита, — сказал он тихим, убедительным голосом, — вы знаете, как я вас любил, как я вас люблю. Вы знаете, что мое счастье неразрывно связано с вашей судьбой; надеюсь, что вы не откажете поделиться своим горем с человеком, который имеет полное право разделить его. Вы не будете так жестоки, чтоб отказать мне в моей просьбе. Подумайте, как мучит меня ваше молчание.

Карие глаза ее остановились на Клементе.

— Пожалейте меня, — произнесла девушка каким-то хриплым, не своим голосом, — сжальтесь надо мной; сожаление людей и милосердие Божие — вот что мне нужно теперь. Сжальтесь надо мной, Клемент, и оставьте меня до завтра; завтра я поговорю с вами.

— И вы расскажете все, что случилось с вами?

— Я поговорю с вами завтра, — повторила Маргарита, неподвижно глядя на молодого человека. — Оставьте меня теперь; оставьте меня, или я убегу из этой комнаты, из этого дома. Я сойду с ума, если вы не оставите меня!

— Я ухожу, Маргарита, — сказал он, опечаленный и оскорбленный странным ее обращением, — но ухожу с невыносимым горем в душе. Я не думал, чтобы вы так скоро оттолкнули меня, не захотели моего сочувствия.

— Я переговорю с вами завтра, — в третий раз повторила Маргарита.

Она говорила как-то странно, будто по заученному, не своими словами.

Клемент посмотрел на нее еще с минуту, но лицо ее было бесчувственно и неподвижно; он медленно вышел из комнаты.

— Я поручаю ее вам, матушка, — сказал Клемент. — Я знаю, что она и вам дорога. Да поможет нам Гос-

подь Бог перенести это испытание.

IX РАЗРЫВ

Маргарита согласилась принять лекарство, прописанное ей доктором, но сделала это только из уважения к миссис Остин, потому что она, казалось, сама не сознавала, для чего ей лекарство. Она была подобна лунатику, живущему в каком-то чудесном, мечтательном мире, нисколько не сознающему, что делается вокруг него.

Лекарство, которое мистер Винцент выдал за успокоительное, оказалось сильнейшей дозой опиума, и Маргарита через несколько минут заснула крепким сном.

Миссис Остин отправилась к Клементу, чтобы передать ему эту радостную весть.

— Я посижу с бедной Маргаритой до двух или трех часов, но ты иди спать, потому что все эти волнения тебя очень утомили.

— Нет, мама, я не чувствую усталости.

— Но ты для меня пойдешь отдохнуть. Посмотри, уже двенадцать часов.

— Да, я пойду в свою комнату, если вы этого желаете, — поспешно ответил Клемент. Но дело было в том, что его комната была ближе, чем гостиная к спальне его матери и Маргариты. Он ушел к себе, но и не думал ложиться спать. Он ходил по комнате, время от времени прокрадываясь в коридор послушать, что делается в комнате матери.

В третьем часу миссис Остин, открыв дверь в коридор, увидела сына.

— Она спит, мама? — спросил он.

— Да, и очень спокойно. Я сама иду теперь спать и тебя прошу сделать то же, Клем.

— Хорошо, мама.

Клемент вернулся в свою комнату. Он надеялся, что сон принесет спокойствие Маргарите. Он лег и тотчас заснул, ибо действительно был совершенно утомлен усталостью и беспокойством. Ему приснилось много страшных, фантастических снов, но последний из них заставил его в испуге вскочить с постели. Он видел Маргариту в модском парке в светлую лунную ночь под руку с мертвецом. Он открыл глаза; утро было светлое, холодное. Клемент быстро оделся, вышел из комнаты без четверти восемь и поспешил в комнату матери, чтобы узнать о Маргарите, но напрасно он стучал в дверь: никто ему не открывал. Заметив, что она не заперта, он тихонько ее толкнул и услышал ровное дыхание матери.

— Она спит, бедная. Я не побеспокою ее, ей нужен отдых после вчерашнего дня.

Он тихонько притворил дверь и отправился в гостиную. Там уже пылал огонь в камине, и слуга накрывал завтрак; но Клемент не обратил на это внимания и быстро подошел к окну, у которого сидела Маргарита в утреннем платье и шали. Подле на стуле лежала ее шляпка.

— Маргарита, милая Маргарита, зачем вы поднялись так рано?

Девушка медленно встала и пристально взглянула на милого ей человека. Лицо ее было очень задумчиво, бледно, губы дрожали.

— Я довольно отдохнула, — сказала она едва слышно. — Я встала рано, потому что... потому что я сейчас уезжаю.

Она судорожно сжала руки и не спускала глаз с Клементы, но взгляд этот дышал решимостью.

— Вы уезжаете, Маргарита, — воскликнул Клемент, — уезжаете... сегодня... утром!

— Да, с девятичасовым поездом.

— Вы с ума сошли, Маргарита!

— Нет, — тихо ответила молодая девушка, — я не сошла с ума, и это самое удивительное. Я уезжаю, Клемент; извините, мистер Остин. Я хотела уехать, не увидев вас, а думала написать вам...

— Как, Маргарита? — вскрикнул Клемент. — Если не вы, так я сошел с ума. Или все это сон?

— Нет, это не сон, мистер Остин; мое письмо сказало бы вам всю правду; я уезжаю, потому что никогда не смогу быть вашей женой.

— Вы не сможете быть моей женой, почему?

— Я не могу сказать.

— Нет, вы скажете, — воскликнул Клемент вне себя, — я хочу знать причину; я не допущу, чтобы какая-нибудь фантастическая преграда возникла между нами. Это какая-нибудь женская фантазия, которая рассеется от искреннего объяснения. Маргарита, радость моя, неужели ты думаешь, что я расстанусь с тобой так легко? Неужели ты так мало меня знаешь? Моя любовь сильнее, чем ты думаешь, Мэгги, и ты не можешь так легко отказаться от слова, данного мне. Ты мне дала права на себя, обещав быть моей женой, и я не откажусь ни за что от этих прав.

Маргарита смотрела на Клемент грустным, мрачным взглядом.

— Судьба сильней любви, Клемент, сказала она, — я никогда не смогу быть твоей женой.

— Почему?

— По причине, которой ты никогда не узнаешь.

— Маргарита, я не хочу преклоняться...

**Мэри Элизабет Брэддон
(Продолжение следует).**



КАК ВЫГЛЯДЕТЬ НА 5 КГ СТРОЙНЕЕ? СОВЕТЫ ОСТЕОПАТА

Вес - величина относительная. Одно дело - цифра, которую показывают весы, и совсем другое, насколько стройной вы выглядите внешне. Последнее зависит от пропорций фигуры, правильной одежды и красивой осанки.

Специалисты советуют

Осознание проблемы - первый шаг к ее решению. Но простого решения с этого дня начать ходить прямо мало. Хорошо бы отыскать причину сутулости и пройти курс у остеопата, но цена вопроса и проблема поиска хорошего специалиста не всем позволяют это сделать. Однако, помочь себе выпрямить спину и выглядеть гораздо стройнее можно и самостоятельно. Что же советуют специалисты?

✦ Найдите себе подвижный спорт по душе: бег, игра в баскетбол, плавание. Перед началом занятий проконсультируйтесь с врачом на предмет противопоказаний:

✦ больше гуляйте на свежем воздухе, выходите на работу утром заранее и вместо поездки на транспорте идите пешком или вечером выйдите за пару остановок до дома;

✦ оставшись наедине, включите «заводную» музыку и танцуйте до седьмого пота: это не только расслабляет мышцы и снимает скопившееся напря-

жение, но и поднимает настроение;

✦ если у вас сидячая работа, проверьте, насколько правильно подобраны по высоте стол и стул, удобно ли вам сидеть, не свисает ли локоть со стола, находится ли монитор компьютера на уровне глаз;

✦ откажитесь от обуви на высоких каблуках или хотя бы носите ее в помещении, а лучше - только по торжественным случаям.

Полезные упражнения

Если вы не имеете возможности посещать спортзал, выполняйте несложные упражнения для улучшения осанки дома.

1. Сядьте на пол на колени, руки сзади, упор в пол. Приподнимая колени, почувствуйте растяжение передней поверхности стопы. Повторите 10 раз.

2. Лягте на пол на живот, приподнимите корпус, прямые руки упираются в пол. Не прогибайте поясницу. Повторите упражнение 5-10 раз.

3. Встаньте, наклонив корпус вперед и опустив руки вниз, расслабьте все мышцы. Постоите 10-20 секунд до полного расслабления.

4. Встаньте на носочки, поднимите руки и каждой клеточкой потянитесь вверх, ощущая растяжение позвоночника.

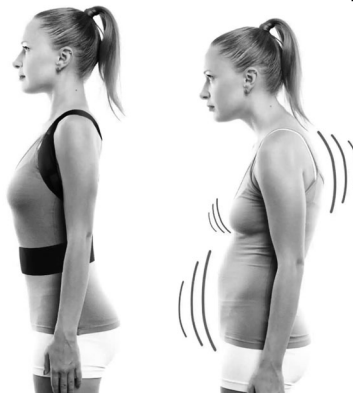
✓ **ВАЖНО:** При выполнении упражнений вы не должны испытывать болевых ощущений. Если вы все выполнили правильно, то после зарядки почувствуете, что позвоночник приятно растянулся, а спина разогнулась.

Вспомните бессмертную реплику из кинофильма «Служебный роман»: «Ведь как вы ходите?... Вся отключится, в узел завяжется, вся скукожится, как старый рваный башмак... И чешет на работу! Как будто сваи вколачивает!» Если в этой характеристике вы узнаете себя, прислушайтесь к несложным советам остеопатов. Они помогут приобрести красивую осанку, легкую походку, а заодно, выглядеть стройнее минимум на 5 кг!

Откуда берется сутулость?

Известно, что с возрастом человек «утаптывается» в росте в среднем на 2-3 см. Также каждый день к вечеру наш рост уменьшается на 1 см: это связано с тем, что суставы от нагрузки сжимаются, а от усталости мы начинаем сутулиться. Некоторые и вовсе начинают горбиться еще со школы. Почему это происходит?

С рождения и всю жизнь мы получаем травмы, которые отражаются на нашем позвоночнике. Одни весьма серьезные: родовая травма, переломы и т.д. Другие кажутся нам незначительными: тут запнулся, там упал. В итоге позвонки смещаются, сжимаются, вызывая дисбаланс. Именно он заставляет нас искать удобное положение для тела в пространстве: например, сутулить плечи, сидеть, закинув одну ногу на другую. Вредные привычки, вроде ношения сумки только на одном плече или прогулок на высоких шпильках, тоже оказывают на наш организм пагубное влияние.



Каблуки не так безопасны!

Пытаясь выглядеть выше и стройнее, мы часто покупаем обувь на высоком каблуке. Что происходит, когда мы ее надеваем? Центр тяжести смещается вперед, и для сохранения баланса наше тело изменяет положение всех позвонков, увеличивая давление. Итог - сколиоз, плоскостопие, варикоз. Чтобы сохранить осанку и визуально несколько увеличить рост, остеопаты советуют носить устойчивый каблук в 3-4 см.



КАРТОШКА-ГАРМОШКА С ГРИБАМИ В ДУХОВКЕ

Картофель - 6 шт., шампиньоны - 4-5 шт., сметана - 2 ст. л., сыр твёрдый - 100 г, чеснок - 2 зубка, соль, перец - по вкусу, прованские травы - 1 ч. л., зелень - для подачи.



Картофель почистить и сделать глубокие надрезы, но не до конца. Оставить около 1 см, чтоб картофель не развалился. Шампиньоны нарезать тонкими пластинками. В тарелке смешать сметану с солью, перцем и прованскими травами, выдавить туда чеснок и хорошо перемешать. Полученной смесью смазать картофель и поместить в подходящую форму

для запекания. Включить духовку на 180 градусов. В разрезы поместить грибы. Оставшуюся сметанную заправку вылить сверху картофеля, стараясь равномерно распределить на каждую картофелину. Можно немного сбрызнуть оливковым маслом. Форму накрыть фольгой и поставить картошку-гармошку с грибами в духовку на 30-35 минут. За это время тонкими пластинками нарезать сыр. Спустя время вынуть форму с картошкой из духовки, снять фольгу и в каждый разрез вложить по пластинке сыра. Поставить картошку снова в духовку приблизительно на 20 минут. Сыр должен расплавиться и подрумяниться. При подаче картофель посыпать измельчённой зеленью.



ФЛОРЕНТИНИ — ИТАЛЬЯНСКОЕ РОЖДЕСТВЕНСКОЕ ПЕЧЕНЬЕ С СУХОФРУКТАМИ

Сливочное масло 25 г, сахар 75 г, мука 5 г, сливки с жирностью 33% 60 мл, миндальные лепестки 50 г, сухофрукты 100 г, молочный шоколад 200 г.

Разогрейте духовку до 200 °С. Противень застелите бумагой для выпечки. В кастрюле соедините сливочное масло и сахар. Нагревайте, помешивая, на слабом огне до однородности. Добавьте муку и сливки. Готовьте ещё пару минут. Вмешайте в тесто миндаль и сухофрукты. Немного остудите. С помощью ложки выложите небольшие порции теста на

противень на расстоянии около 5 см друг от друга. Выпекайте до золотистого цвета 10–12 минут. Подержите на противне ещё 5 минут, затем переложите на решётку или тарелку и полностью остудите. Растопите шоколад. Окуните в него низ печенья. Переверните, выложите на застеленный пергаментом противень и оставьте на 30 минут.



КУРИЦА ПО-ПРОВАНСКИ

Куриные бёдра и голени 5–6 штук, соль 1 ч. ложка, перец чёрный молотый 1/2 ч. ложки, растительное масло 2 ст. ложки + для смазывания, помидоры черри 250 г, репчатый лук 1–2 штуки, чеснок 6 зубчиков, оливки без косточек 150 г, каперсы 1 ст. ложка, прованские травы 1 ст. ложка, сухое белое вино 1/2 ч. ложки. Можно добавить: лимон 1 штука, тимьян или розмарин 1 веточка.

Курицу посолите и поперчите со всех сторон. Черри нарежьте половинками, лук — кружочками или четвертинками, чеснок — крупными кусочками. Форму смажьте маслом. Выложи-

те в неё лук, курицу, черри, оливки, каперсы и чеснок. Посыпьте прованскими травами. Полейте вином. Отправьте курицу в разогретую до 180 °С духовку на 45–50 минут.

РОЖДЕСТВЕНСКИЙ КЕКС С ЦУКАТАМИ

Мука пшеничная - 230 г, сахар - 80 г, сахар тростниковый - 80 г, масло сливочное - 200 г, цукаты (ассорти) - 180 г, яйцо куриное - 4 шт. (180 г), разрыхлитель - 10 г.

Мягкое сливочное масло соединить с двумя видами сахара. Взбить миксером на средней скорости до получения пышной массы. Не переставая взбивать, постепенно ввести яйца. В отдельной миске смешать муку с разрыхлителем. Частями ввести муку с разрыхлителем в яично-масляную массу. Аккуратно перемешать лопаткой до однородности. Добавить цукаты и еще раз перемешать. Вы-

ложить тесто в прямоугольную форму размером 25x11.5 см с пергаментом и разровнять. Выпекать в разогретой до 150 градусов духовке 80 минут. Готовность проверить деревянной шпажкой. Остудить кекс в форме до комнатной температуры. Завернуть в пергамент, а затем в пищевую фольгу и отправить в холодильник на 48 часов. Рождественский кекс с цукатами готов.



Домашние любимцы



ЧЕМ УТЕПЛИТЬ БУДКУ?

Если по какой-то причине ваша собака живет в будке, а не в доме, то будку надо утеплить.

Вы взяли на себя ответственность за животное, так что будьте последовательны. Полуразвалившийся собачий сарайчик с протекающей крышей - зрелище жалкое. Не зря говорят: по тому, как выглядит животное, как за ним ухаживает человек, можно сделать вывод о самом хозяине. Но вы хозяева, конечно же, хорошие, за-

ботливые, с душой и любовью относящиеся к своему питомцу, и не позволите ему мерзнуть в сырой, продуваемой всеми ветрами конуре.

Будку можно купить. Вариантов собачьей квартиры много. Правда, некоторые варианты стоят очень недешево. Поэтому нередко хозяева решают построить собаке коттедж своими ру-

ками. Если вы делаете будку сами, используйте экологичный материал - дерево.

Крайне важно не допустить наличие щелей, проверить, не протекает ли крыша, удобно ли собаке входить и выходить, достаточно ли места. Вход в будку должен располагаться там, где минимальное движение ветра. В качестве утеплителя можно взять следующие материалы: сухая древесная стружка (перед употреблением ее надо обработать антипаразитарными средствами, купленными в зоомагазине); искусственный войлок (подойдет для обивки поверхности будки), пеноплекс (влагостойкий и хорошо сохраняет тепло); минеральная вата. Ни в коем случае не применяйте стекловату и не кладите в конуру опилки!

Обязательно утеплите пол и крышу будки. Предусмотрите наличие тамбура и порога - они спасают от задувания ветра. Вход в будку лучше завесить брезентовой или пластиковой шторкой - так будет теплее. Внутри можно положить лежанку или постелить старый толстый плед.

Многие хозяева оборудуют в будке обогреватель. Наиболее востребованный среди владельцев собак метод - установка панельного электрообогревателя. Инфракрасные панели работают от электричества, поддерживают оптимальную температуру внутри собачьей конуры. При этом, расходы на электроэнергию не очень высокие.

Часто для утепления будок используют инфракрасную пленку. Это сверхтонкий обогреватель, который аккумулирует тепло за счет излучения ИК-волн. Нагревательный элемент распределяет тепло, поэтому животное не перегревается.

ПОЧЕМУ КОТЫ СМОТРЯТ ТЕЛЕВИЗОР?

Причина проста - им интересно то, что происходит на экране. Как и вам. Только следят они не за развитием сюжета и не за новостной лентой. Их внимание привлекает движение на экране, смена кадров. Особенно впечатляют их бег, прыжки, активная жестикуляция героев экрана. Срабатывают охотничьи инстинкты: шевелится - значит, надо выследить и поймать. С тем же успехом кот обычно ловит курсор на мониторе компьютера.

А знаете ли вы, что существует кино для кошек? Это короткометражное видео, сюжет которого предполагает присутствие в кадре птиц, рыбок, мышей, белок, которые движутся, порхают, плавают и бегают. Такие ролики - и развлечение для кота, и своеобразный тренажер, помогающий питомцу развивать и поддерживать инстинкты охотника. Кроме фильмов, существуют также игры для кошек на мобильном или планшете. Не верите? Наберите в поисковике «игры для кошек» или «видео для кошек» - вы удивитесь многообразию предложений. Скачивайте и развлекайте своего любимца!





Хризантема



Тархун



Львиный зев

Драконкуллюс

Название рода происходит от греческих слов draco и unculus – «маленький дракон» или «маленькая змея». Возможно, потому, что клубень напоминает маленькую скрученную змею. Также растение известно как «драконья лилия». Оригинально цветущий (соцветия пахнут гнилью) драконкуллюс обыкновенный подходит для выращивания в контейнерах. Предпочитает рыхлые, хорошо дренированные, нейтральные почвы. Зимовать клубни должны в прохладе (не ниже нуля). Если выкапывать, то можно хранить в овощном отделе холодильника.

Тархун(эстрагон)

Видовое название растения

– dracunculus, переводится с латыни как «маленький дракон» или «дракончик». В народе – тархун, «трава дракона». Посейте однажды (оптимально – в начале весны) семена этого пряно-ароматического растения, и у вас всегда будет на подоконнике изысканная приправа к овощным и мясным блюдам. Тем более что сеянцы по мере роста можно делить и черенковать. При недостатке света эстрагон вытягивается, поэтому зимой желательно ставить под лампу.

Хризантема

Цветок Белого Дракона – так красиво называют это растение (и на то есть восточная легенда), украшающее балкон, террасу, сад до самых заморозков. Хризанте-

«ДРАКОНЫ» РАСТЕНИЯ

В Год Зеленого Деревянного Дракона астрологи советуют завести растения-талисманы, которые защитят от неприятных эмоций, негатива.

мам в горшках комфортно зимовать при температуре около +3-8 град., например, в неотапливаемой лоджии или погребе с хорошей вентиляцией. Стебли укорачивают до нескольких сантиметров, грунт поддерживают в слегка влажном состоянии. Перенести на свет можно в конце февраля-начале марта.

Львиный зев

Растение из-за формы цветка называют «кусающий дра-

кон», «пасть дракона». Уже сейчас подбирайте сорта яркого красавца, подготовьте рыхлый грунт, чтобы в начале марта приступить к посеву семян. Из ранней рассады к июню можно получить цветущие кустики для озеленения балкона, террасы. И помните, львиный зев предпочитает яркий свет (с притенением от полуденного солнца), регулярный полив (без застоя влаги и пересушки земляного кома) и не любит загущенных посадок.

ЕСЛИ ВАМ ПОДАРИЛИ ПАЛЬМУ...

Наряду с пуансеттией и падубом, сейчас стало модно дарить на Новый год... пальму! Что же делать, если вы обнаружили у себя под елкой такой подарок?

Комнатные "пальмы" (драцена и юкка) - довольно популярные растения. Многие даже наряжают их в Новый год вместо елки.

Юкка

Это южное теплолюбивое растение выглядит эффектно благодаря мощным мечевидным листьям и роскошным бело-кремовым соцветиям. На юге она отлично растет в садах, в северных же регионах выращивается в основном как комнатное растение и цветет редко. Оптимальные условия для нее - хорошо освещенная комната, летом - балкон. Сухой воздух растение переносит нормально и не боится кратковременной засухи. От избытка же влаги уюкки могут подгнивать корни. В летнюю жару она чувствует себя отлично, но в зим-

ний период ей нужно обеспечить прохладу, чтобы она вошла в состояние покоя. Подкармливают растение только весной и летом. Можно использовать то же удобрение, что и для драцены.

Драконово дерево

В переводе с греческого "драцена" означает "самка дракона". Это связано с соком ее цветка, который своим густым красным цветом напоминает кровь этого мифического существа. Драконово дерево любит яркий рассеянный свет, поэтому его лучше держать у окна, избегая прямых солнечных лучей. Если по мере роста пересаживать драцену в более объемный горшок, она вырастет статной. Драцена любит опрыскивания и регулярные поливы. При недостатке влаги у



Драцена

нее поникают листья. Но и заливать цветок нельзя. В зимний период частоту поливов нужно снизить. Подкармливают драцену в теплое время года удобрениями для пальм, фикусов и драцены или для декоративно-лиственных растений. Из домашних подкормок хороши настои яичной скорлупы, банановой кожуры или луковой шелухи.

КСТАТИ. Новое растение лучше поддержать одну-две недели на карантине: оно может быть заражено вредителями или болезнями.

Важно знать



ЕЛОЧНЫЙ ДОЖДИК И КОТЫ: ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЛЮБИМЕЦ НАЕЛСЯ ЕЛОЧНЫХ УКРАШЕНИЙ

Коты очень любят елки и все, что на них висит - игрушки, гирлянды, дождик. Последним они могут не только играть, но иногда и полакомиться. Почему коты любят жевать это елочное украшение и как быстро помочь животному?

Почему кот жуёт дождик

* **Желание повеселиться.** Котики любят все, что шуршит - разнообразные шнурочки и бумагу. Это пробуждает их хищнические инстинкты и желание поохотиться.

* **Недостаток витаминов** в организме животного, из-за ко-

торого у него возникает желание пожевать что-то из целлофана. По словам ветеринаров, это серьезная проблема - нужно срочно пересмотреть и скорректировать рацион кота.

Как отобрать дождик

Если кот только начал жевать

дождик, постарайтесь его забрать - аккуратно и без резких движений, поскольку вы можете повредить мишурой ротовую полость питомца.

Для этого зафиксируйте животное: лучше всего, если один человек будет держать кота, а другой будет медленно извлекать дождик из его пасти. При этом голову любимца нужно держать так, чтобы он не мог ею мотать. Если гирлянда уже попала в пищевод - прекратите тянуть, поскольку вы можете повредить его слизистую оболочку.

Если кот проглотил дождик

1. Приготовьте концентрированный раствор соли и залейте животному в ротовую полость с помощью ложки или шприца (без иглы!). Это вызовет рвотный рефлекс - вместе с едой выйдет и дождик.

2. Лучшее решение: немедленно обратиться к ветеринару, чтобы не навредить питомцу своими действиями. Поскольку иногда рвотный рефлекс не поможет - это касается случаев, когда прошло определенное время с момента поедания котом елочного украшения.

Признаки того, что у кота закупорился желудок дождиком:

Он отказывается от корма и воды.

При попытках поесть, кот начинает рвать.

Животное выглядит слабым.

У кота вздулся живот.

При любом из этих признаков немедленно обратитесь к ветеринару. Не ждите и не надейтесь на то, что проблема решится сама собой. Проявите ответственность и заботу о своем питомце.

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР
ПОДРУГА
жесткий и милосердный журнал

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"
Наш адрес: Грузия. Тбилиси. 0112 ул. Г. Чубинашвили, 50, 3-й этаж.
Гл. редактор Нина Суrowa
Тел.: **574-03-21-59**

ЦЕНА 2 лари 50 тетри.

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

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №50

СКАНВОРД НА СТР. 15

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

СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

Тире. Рапид. Тик. Желе. Автор. Лень. Мать. Юбка. Покрой. Такси. Скидка. Артикул. Перно. Уста. Аяя. Колун. Сук. Балл. Искра. Кофе. Аал.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

Икебана. Риска. Кот. Толк. Метель. Алло. Писк. Аркан. Купание. Вьюк. Илей. Опыт. Бред. Ряска. Очко. Кон. Ура. Адур. Айва. Оскал.

РОЖДЕСТВЕНСКИЙ ПИРОГ С ЦЫПЛЕНКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: Для начинки: сухие грибы – 50 г, рис белый круглозерный – 1 стакан, яйцо – 1 для смазывания, соль – по вкусу, морковь – 2 шт., масло растительное – 2 ст.л., отварное куриное мясо – 500 г, лук репчатый – 2 луковицы. Для теста: яйца – 2 шт., дрожжи – 1 ст. л., соль – щепотка, молоко – 1 стакан, мука – 500 г, масло растительное – 5 ст. л., сахар – 1 ст.л.

Приготовить опару. Взбить 0,5 стакана молока, 0,5 ст. л. сахара, 0,5 стакана муки и дрожжи. Накрывать и оставить в теплом месте на 1 ч. Оставшееся молоко взбить с солью и маслом, влить в опару. Добавить растертые с оставшимся сахаром желтки и взбитые белки. Всыпать оставшуюся муку и вымесить тесто. Выложить его в миску, накрыть и оставить в теплом месте еще на 1,5 ч.

Рис отварить. Грибы промыть, залить кипятком и дать настояться 15 мин. Лук и морковь очистить, нашинковать соломкой. Разогреть в сковороде растительное масло, обжарить в нем лук, морковь и грибы, 5 мин. Смешать с рисом. Куриное мясо нарезать тонкими пластинами. Раскатать тесто в 2 пласта. Один пласт уложить на противень. Выложить половину риса с грибами, затем – куриное мясо, сверху положить оставшийся рис. Разогреть духовку до 200°C. Накрывать вторым пластом, защипать края. Из остатков теста вырезать листики и украсить ими пирог. Смазать поверхность яйцом. Выпекать 1 ч.

САЛАТ «РОЖДЕСТВЕНСКИЙ ВЕНОК» С ГОВЯДИНОЙ

Ингредиенты: говядина - 250 г, лук репчатый - 1 шт., картофель - 2-3 шт., огурцы маринованные - 2-3 шт., яйца - 2 шт., укроп - 1 пучок, майонез - по вкусу, сахар - 0.5 ч.л., уксус 9% - 1 ч.л. Для украшения: зёрна граната, кукурузы, сыр твёрдый, маслины.

Сварить мясо, яйца и картофель. Отварную говядину нарезать кубиками. На плоскую тарелку поставить по центру стакан. Натереть на средней тёрке картофель и выложить его вокруг стакана, немного прижать и смазать майонезом. Затем выложить отварную говядину и также немного смазать майонезом. Лук залить кипятком на 5 минут, затем промыть холодной водой, добавить немного сахара и уксус. Мариновать лук 10 минут. Выложить лук поверх мяса. Нарезать кубиками маринованные огурцы и выложить их сверху лука. Смазать огурцы майонезом. Яйца натереть на мелкой тёрке, выложить сверху огурцов. Нанести немного майонеза для того, чтобы хорошо держались веточки укропа. Освободить ветки укропа от грубых стеблей, остальные разделить на небольшие веточки. Разложить на поверхности салата. Аккуратно убрать стакан и украсить салат по своему усмотрению.

ТВОРОЖНОЕ ПЕЧЕНЬЕ ЕЛОЧКИ

Ингредиенты: творог 200 г, сахар 50 г, сахар ванильный 5 г, сливочное масло 100 г, яйца куриные 1 шт., мука 140 г, разрыхлитель 1/4 ч.л., желток 1 шт., сахар коричневый 2 ст.л.

Разогрейте духовку до 180°C. Противень застелите бумагой для выпечки. В большой миске соедините масло комнатной температуры с обычным и ванильным сахаром и разотрите лопаткой. Пробейте творог блендером, чтобы в нем не было крупинок. Просейте муку с разрыхлителем через частое сито. Всыпьте в миску с маслом и сахаром просеянную муку, добавьте творог и яйцо и замесите мягкое тесто. Тесто не должно прилипать к рукам, поэтому при необходимости добавьте еще 1-2 ст. л. муки. Скатайте тесто в шар и поместите в миску. Накройте пищевой пленкой и уберите на 20 мин в холодильник. На рабочей поверхности, слегка присыпанной мукой, раскатайте тесто в пласт толщиной 5-7 мм. Формочками вырежьте печенье в виде елочек и разложите на противне. Взбейте желток и смажьте им печенье. Посыпьте каждое печенье коричневым сахаром. Поместите противень на средний уровень духовки и выпекайте печенье в течение 15-20 мин. Аккуратно снимите печенье с противня, переложите на решетку и полностью остудите.

