

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

# ПРАКТИКА

ПЛЮС

№52

декабрь 2024

цена:

3 лари

**Новогодний**

**СТОЛ**

стр. 32

**Кому что**

**подарить**

стр. 34

**Восточный**

**гороскоп на 2025 год**

стр. 16, 17

**Какие звуки**

**лечат?**

стр. 14

**Желание сбудется**

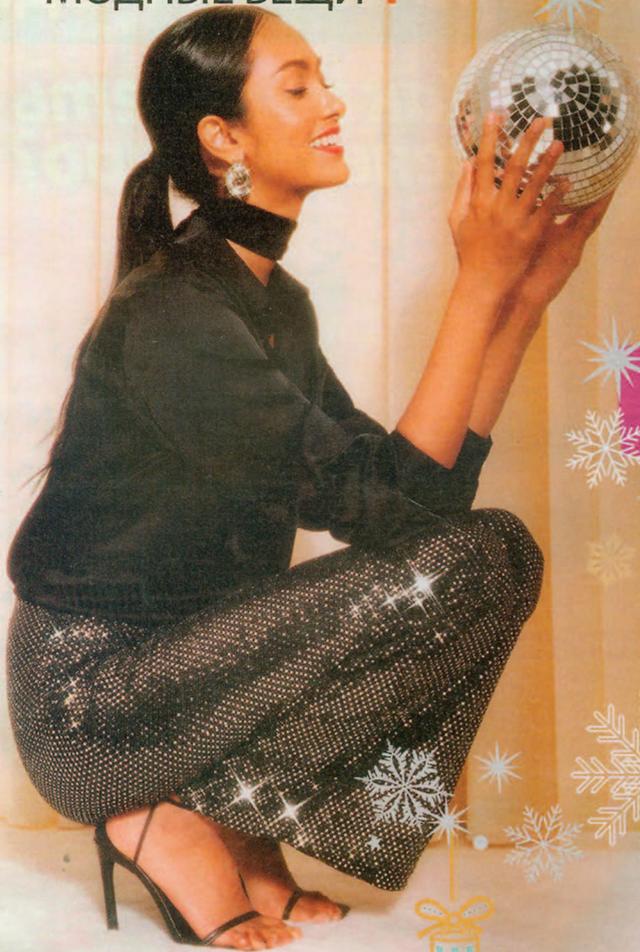
**5 шагов к мечте**

# С НОВЫМ ГОДОМ!

# Стильные образы

## на Новый год

Предновогодняя пора намекает на то, что настало время начинать поиски наряда для праздничной ночи. Мы подобрали для вас несколько вариантов образов, которые подойдут как для вечеринки, так и для семейного ужина.



ВЫБИРАЯ УКРАШЕНИЯ ИЗ ЖЕМЧУГА, ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ФОРМУ – В ТРЕНДЕ НЕСТАНДАРТНЫЕ ВАРИАНТЫ В ФОРМЕ КАПЕЛЬ



### Благородный бархат

Вещи из бархата сами по себе смотрятся нарядно и дорого. Эта ткань красиво драпируется, образуя мягкие складки, а цвету придает глубину и благородство. Платье, топ, костюм, жакет – любая вещь из этого материала прекрасно подойдет для встречи Нового года. Бархат не требует много украшений и аксессуаров: лаконичная подвеска, сумочка и обувь в тон наряду – и вы неотразимы.





## Платье

Для встречи Нового года подойдут платья простого кроя: прямые, футляры, комбинации, А-силуэт и другие. Уместны будут варианты с подчеркнутой талией, струящиеся модели в пол, из полупрозрачных тканей. Хотите привлечь к себе внимание? Выбирайте платье с рюшами и воланами в модном стиле Ренессанса. Декор в виде вышивки или бахромы также будет актуален.



## Жакет

Поистине универсальная вещь, которая уместна и в офисном стиле, и на празднике. Для создания вечернего аутфита выбирайте приталенные, укороченные или оверсайз модели. Сочетайте жакет с брюками свободного кроя, платьями или юбками. Его можно надеть поверх топа, бра и даже на голое тело. А детали дают простор для экспериментов. Это может быть контрастный цвет лацканов, акцентные манжеты, объемные банты или цветы, жемчуг или вышивка.



БЛАГОДАРИ ТОМУ, ЧТО ПАЙЕТКИ В ТРЕНДЕ, НОВОГОДНИЙ НАРЯД ОСТАНЕТСЯ В ВАШЕМ АРСЕНАЛЕ ВЕЧЕРНИХ ОБРАЗОВ НА БУДУЩЕЕ

## Пайетки и перья

Пайетки стали классикой вечерних образов. Среди актуальных оттенков – серебряный, розовый, золотой и сине-зеленый. Юбку или топ, усыпанные пайетками, комбинируйте с однотонными вещами из трикотажа, кожи или денима. А если вы хотите блистать с ног до головы – платье макси будет идеальным вариантом.

Как насчет перьев? Они сейчас в тренде. Перышки могут украшать подол и рукава платья или покрывать всю поверхность ткани. Если вы пока не готовы на такой смелый шаг, маленькая сумочка с декором из перьев будет эффектно смотреться в сочетании с минималистичным нарядом.



ЕСЛИ ВЫ ЗАХОТИТЕ ДОПОЛНИТЬ ОБРАЗ ПАРФЮМОМ, ОТЛИЧНЫМ ВЫБОРОМ СТАНУТ ПРЯНЫЕ, МУСКУСНЫЕ АРОМАТЫ В СОЧЕТАНИИ СО СВЕЖИМИ ЦИТРУСОВЫМИ НОТАМИ.



## ИТОГИ 2024 ГОДА: САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ АКТЕРЫ, ФИЛЬМЫ И СЕРИАЛЫ ГОДА

Портал IMDb опубликовал списки самых популярных актеров, фильмов и сериалов 2024 года.

Так, рейтинг актеров возглавила американка Сидни Суини, известная многим поклонникам ролью в романтическом фильме «Люблю тебя ненавидеть». Эта кинолента вышла на экраны прошлой зимой. Среди других ее проектов — «Эйфория» и «Мадам Паутина».

На втором месте оказалась актриса Элла Пернелл, сыгравшая в фильмах «Фол-

лаут», «Дом странных детей мисс Сапсан» и «Черчилль».



лаут», «Дом странных детей мисс Сапсан» и «Черчилль».

Третье место досталось актрисе Кристин Милиоти. Ее творческие достижения можно увидеть в лентах «Как я встретил вашу маму», «Пингвин», «Черное зеркало» и других.

Четвертая позиция — актриса Эйса Гонсалес, сыгравшая в фильмах «Министерство не джентльменской войны», «Мистер и миссис Смит», «Форсаж: Хоббс и Шоу».

Пятое место досталось коллеге Сидни Суини из фильма «Люблю тебя ненавидеть» — актеру Глену Пауэллу. Он также сыграл в работах «Плохие парни», «Челюсть», «Темный рыцарь возвращается».

Остальные строчки в десятке заняли Барри Кеоган, Никола Кохлан, Ив Хьюсон, Дафни Кин и Ребекка Фергюсон.

Самым популярным фильмом этого года оказался супергеройский экшен «Дедпул и Росомаха». За ним расположилась вторая часть «Дюны» Дэнни Вильнева. В списке много сиквелов, но

есть и оригинальные картины — например, боди-хорор с Деми Мур «Субстанция».

В целом, десятка выглядит так:

- «Дедпул и Росомаха»
- «Дюна: Часть вторая»
- «Фуриоза: Безумный Макс. Сага»
- «Джокер: Безумие на двоих»
- «Чужой: Ромул»
- «Субстанция»
- «Восстание Штатов»
- «Битлджус Битлджус»
- «Королевство планеты обезьян»

## Реклама



### СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА Кети Мчедлидзе

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

Тел.: 5.93—200—223

### МАКОЛЕЙ КАЛКИН ПОВТОРИЛ ЛЕГЕНДАРНЫЙ ОБРАЗ ИЗ «ОДИН ДОМА»

Через более чем три десятилетия после того, как Маколей Калкин сыграл Кевина Маккаллистера в классическом фильме 1990 года «Один дома», он снова воплотил этого персонажа в новой рекламе. 44-летнему актеру было всего 10 лет, когда на экраны вышла лента, рассказывающая о приключениях мальчика, оставшегося дома накануне рождественской поездки и вынужденного защищать жилье от двух воров.

В минутном ролике знаменитость уютно устраивается в празднично украшенной гостиной, а закадровый голос сообщает: «Маколей Калкин сидит у теплого камина и погружается в мысли».

Калкин говорит: «Не могу вспомнить, когда последний раз весь дом был в моем распоряжении на праздники», — намекая на фильм «Один дома».

«Он наслаждается мирным блаженством, а затем в нем просыпается желание», — продолжает закадровый голос. Калкин добавляет: «-



Знаете что? Я голоден».

Рассказчик объясняет, что звезда пользуется Uber Eats, чтобы удовлетворить свои потребности, но с изумлением обнаруживает в приложении для доставки еды не только рестораны.

«Uber Eats доставит рождественские песни прямо мне домой?» — спрашивает Калкин, а затем нажимает на свой телефон. «Спойте мне».

Когда раздается звонок в дверь и Калкин открывает ее, его приветствуют колядующие песней Jingle Bells и вручают посылку из Uber Eats.



## ДОЧЬ МАЙКЛА ДЖЕКСОНА ОБРУЧИЛАСЬ

Единственная дочь покойного поп-короля Майкла Джексона Пэрис выходит замуж. Радостной вестью 26-летняя певица и модель поделилась в соцсети. Девушка опубликовала фотографии с помолвки, на которых запечатлен момент как музыкант и продюсер Джастин Лонг делает предложение Пэрис.

«Жизнь с тобой эти последние годы была неопишуемым вихрем, и я не

могла мечтать о ком-то более идеальном, с кем бы могла делать все это. Спасибо, что позволил мне быть твоей. Я люблю тебя», – подписала снимки Джексон. Дочь короля поп-музыки не часто делится подробностями своей личной жизни. Об отношениях Пэрис и ее новоиспеченного жениха известно лишь, что они вместе около двух лет и вместе работают над музыкальным проектом Пэрис.

## JAY-Z ВМЕСТЕ С P.DIDDY ОБВИНИЛИ В ИЗНАСИЛОВАНИИ 13-ЛЕТНЕЙ ДЕВУШКИ

Похоже, мужу Бейонсе, рэперу Шону Картеру (настоящее имя Jay-Z – Ред.) таки придется защищать свою репутацию. 55-летнего артиста вместе с его товарищем, пресловутым P.Diddy, обвинили в изнасиловании 13-летней девочки, сообщает Daily Mail

знаменитости, имя которой не разглашается. По словам пострадавшей, ей удалось сбежать с вечеринки.

Jay-Z уже прокомментировал обвинения. Рэпер опроверг слова истицы и заявил, что она вместе со своим адвокатом Тони Бузби просто пытается заработать на его имени.

«Я не из вашего морального мира. Я простой парень, который выбрался из Бруклина. Мы не играем в такие игры. У нас очень строгие кодексы и честь. Только ваша сеть теоретиков заговора поверит в idiotские обвинения, которые вы выдвинули против меня», – отметил Jay-Z.

Картер в этой ситуации больше всего переживает, что ему придется объясниться со своими тремя детьми.

«Моя единственная боль – моя семья. Нам с женой придется объяснять это нашим детям, одна из которых находится в том возрасте, когда ее друзья, безусловно, увидят прессу и начнут задавать вопросы о природе этих утверждений», – добавил исполнитель.



со ссылкой на судебные документы.

Инцидент произошел в 2000 году после церемонии награждения MTV Video Music Awards на домашней вечеринке, организованной P. Diddy. Анонимная истица, которой тогда было 13 лет, якобы появилась на вечеринке, где ей предложили напиток, после чего она почувствовала себя плохо и пошла отдохнуть. Там, в одной из комнат девочку и изнасиловали Jay-Z и P. Diddy на глазах у другой



## БЕЙОНСЕ СТАЛА ЗВЕЗДОЙ ВЕКА ПО ВЕРСИИ BILLBOARD

Одно из самых авторитетных музыкальных изданий мира Billboard признало певицу Бейонсе самой выдающейся поп-звездой 21 века. Несмотря на скандалы и теории заговора вокруг ее связей с Пи Дидди, артистке отдали первое место за ее эволюцию, инновационные подходы и непревзойденный вклад в музыкальную индустрию и культуру в целом в течение 25 лет.

К примеру, Бейонсе является рекордсменкой по количеству наград «Грэмми» (их у нее уже 32), восемь альбомов певицы возглавляли чарт Billboard 200, а еще 43-летняя исполнительница попала сразу аж в 11 номинаций на «Грэмми-2025».

За первое место боролась и поп-икона Тейлор Свифт, однако составители рейтинга отдали блондинке второе место.

«И хотя Тейлор Свифт является крупнейшей поп-звездой века по показателям, Бейонсе возглавляет

наш рейтинг, составленный сотрудниками редакции на основе ее 25-летнего влияния, воздействия и эволюции», – отметили в Billboard, добавив, что именно Бейонсе является символом инноваций и совершенства в поп-музыке, отметив ее непревзойденный стиль.

Кроме нее, в число величайших поп-звезд века по версии Billboard вошли еще 24 исполнителя. В частности, тройку лидеров замыкает Рианна, Леди Гага оказалась на пятом месте, уступив Дрейку, десятую строчку заняла Адель, а завершила список Кэти Перри. В топ также вошли Бритни Спирс, Канье Уэст, Ариана Гранде, Джастин Бибер, Эминем, Джей Зи, Эд Ширан, Майли Сайрус, Бруно Марс.

Интересно, что в рейтинге Spotify самой популярной певицей стала Тейлор Свифт, а Бейонсе не попала даже в топ-10, что спровоцировало в сети неоднозначную реакцию.

# Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

**Правильный вес, красивая кожа, отличное настроение и крепкий иммунитет - за все отвечает кишечник. Гастроэнтеролог, предлагает сделать четыре простых шага к здоровью кишечника.**

## Кишечник скажет вам спасибо

### 0 пребиотиках и пробиотиках

Включайте их в свой рацион. Пробиотики - живые микроорганизмы, населяющие микрофлору кишечника и отвечающие за его здоровье. Их не надо путать с пребиотиками - это не бактерии, а пищевые волокна, которые создают питательную среду для пробиотиков. Пищевые волокна содержатся в продуктах, богатых клетчаткой, в основном в овощах и фруктах. Получать пробиотики и пребиотики желательнее по рекомендации врача и на основании результатов анализов. Кишечная флора так сложна, что нарушить этот баланс легко, заселив «вслепую» ненужные ей бактерии. Поэтому лучше все-таки получать их из еды. Пробиотиками богаты продукты естественной ферментации, например кислая капуста, соленые огурцы и прочие квашеные овощи. А еще кефир и йогурты, а также чайный гриб. Природные пребиотики - слегка недозрелые бананы, чеснок и лук, шпинат и спаржа, цинкорий, яблоки и топинамбур.

### Не забывайте про воду

Вода помогает кишечнику переваривать, выводит токсины, облегчает запоры, дает энергию, улучшает эластичность кожи. Поскольку каждой клетке организма нужна вода, важно не допускать обезвоживания - пить часто и много. А вот пожилым людям требуется меньше воды. Не забывайте пить больше жидкости после физической нагрузки, похода в сауну и в жаркие дни. Есть два неплохих домашних способа определить, достаточно ли воды вы пьете. Опять же, если вы здоровы и нет заболеваний желудочно-кишечного тракта.

**Первый способ.** Как часто ходите в туалет? Мочеиспускание каждые 90-120 минут для многих норма. Если моча темно-янтарного цвета и вы посещаете туалет только каждые 6 часов и реже - выпиваемой воды для вас недостаточно. Делаете это каждые 30 минут и моча прозрачная? Возможно, пьете слишком много жидкости.

**Второй способ.** Проверьте эластичность кожи. Зажмите ее на тыльной стороне ладони на несколько секунд, а затем отпустите. Если кожа быстро восстанавливается, выпитой воды достаточно и вы хорошо «увлажнены». Если требуется время, возможно, у вас обезвоживание.

**P.S.** Причиной головных болей очень часто бывает обезвоживание организма. Головокружение и усталость - тоже от недостатка воды.

### Не торопитесь, жуите и жуите

Пережевывание еды - важная часть пищеварения. Именно на этом этапе начинается выработка пищеварительных ферментов, которые начинают расщеплять пищу еще до того, как она попадает в желудок.

### Настойка имбиря избавила от отрыжки

У меня была отрыжка, плохой аппетит. Я нашел хороший рецепт. Залил 2 ст. ложки измельченного свежего корня имбиря 0,5 л белого сухого виноградного вина. Настаивал в темном месте 3 недели, периодически встряхивая. Потом процедил и пил настойку по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды. И избавился от отрыжки.

**Николай**



Тщательное пережевывание уменьшает вздутие живота после еды и другие проблемы с желудочно-кишечным трактом. Старайтесь принимать пищу не спеша. Помогите своему организму хорошо переваривать и усваивать пищу.

### Пейте смузи вместо соков

На завтрак готовите свежевыжатые соки? Это полезная и приятная привычка. Но в соке из овощей и фруктов нет клетчатки. А ведь она помогает поддерживать нормальную работу пищеварительной системы, замедляет всасывание сахара в кровоток, предотвращая желание съесть что-нибудь сладенькое в полдень. Лучше готовьте смузи! Микс из йогурта, фруктового /ягодного /овощного сока и мякоти не меньше полезен и надолго оставляет ощущение наполненности желудка и сытости. После него вы будете реже перекусывать в течение дня.

### Пару слов об апельсинах

А точнее, о витамине С. Апельсины богаты витамином С. Один апельсин - это 86% суточной потребности в аскорбиновой кислоте. Поэтому почаще, если нет аллергии, добавляйте ломтики апельсина в смузи. Апельсин отлично сочетается с другими фруктами, богатыми витамином С: клубникой, лимоном, манго, ананасом, киви или грейпфрутом. И еще один плюс: апельсины круглый год можно купить в любом магазине.

# СИМПТОМ - АГРЕССИЯ! О ЧЕМ ГОВОРЯТ ПРИСТУПЫ ГНЕВА

**Испытываете частые приступы агрессии, для которых нет серьезных причин? Это не плохой характер! Дело может быть в серьезных проблемах со здоровьем.**



**С**читается, что чаще всего неконтролируемая агрессия свидетельствует о психических нарушениях и эмоциональных перегрузках. Но так бывает не всегда. Список причин, по которым человек может быть подвержен вспышкам агрессии, не ограничивается стрессом, усталостью, ПМС и эмоциональным выгоранием. Иногда причина кроется в болезнях, на которые сразу и не подумаешь.

## Деменция

Агрессия и асоциальное поведение могут быть вызваны развивающимся дегенеративным заболеванием мозга, например деменцией и болезнью Альцгеймера. Это происходит из-за гибели клеток мозга.

Иногда агрессия становится реакцией на внешние раздражители (свет, звук). Иногда это следствие галлюцинаций или побочное действие лекарств. Но чаще всего у больных деменцией приступы агрессии имеют психологические причины. Человеку может показаться, что окружающие настроены к нему враждебно или не проявляют должного внимания. Агрессия может стать следствием ощущения собственной беспомощности и уязвимости.

Помимо перепадов настроения, у человека с деменцией могут наблюдаться провалы в памяти, дезориентация в пространстве, повышенная подозрительность, тревожность, неряшливость. Остановить процесс умирания мозга, невозможно, но есть препараты, способные замедлить болезнь и снизить агрессивность пациента.

## Сосудистая энцефалопатия

Это состояние возникает, когда мозг не получает достаточно кис-

лорода и питательных веществ. Такое случается в результате неправильной работы кровеносных сосудов - например, из-за холестериновых бляшек.

Часто энцефалопатия является следствием гипертонической болезни, атеросклероза сосудов или мальформации (выпячивания сосуда). Клетки мозга, не получая достаточно питания, атрофируются и гибнут. Раздражительность и беспричинная агрессия - лишь один из симптомов этого состояния.

## Нарушение работы щитовидки

Нарушение работы щитовидной железы нередко приводит к изменениям психики. Так, при гипертиреозе (повышенной активности щитовидной железы) часто появляются такие симптомы, как нервозность, раздражительность, тревожность.

В медицине есть особый термин «базедов психоз» - неврозоподобное состояние при нарушении выработки гормонов щитовидной железы. Из-за ускорения производства гормонов может возникнуть состояние, похожее на манию или биполярное расстройство.

*У женщин наиболее распространена словесная агрессия (раздражение, инициирование скандалов).*

## Комментарий специалиста

### Что поможет при агрессии?

**Врач-психиатр может назначить антидепрессанты и успокаивающие средства. Кроме того, устранение дефицита некоторых витаминов поможет снять повышенную возбудимость. Так, дефицит магния и витаминов группы В приводит к плаксивости, раздражительности и тревожности.**

**Наладьте режим дня. Откажитесь от алкоголя и других стимуляторов. Освойте методики саморегуляции, дыхательные практики, медитации.**

Чрезмерная выработка гормонов Т3 и Т4 часто наблюдается на фоне стресса или после родов (послеродовой тиреотоксикоз). В таких случаях уровень ТТГ (тиреотропного гормона) снижается, что является основным признаком изменений в работе щитовидной железы. Внешние проявления гипертиреоза - тремор (дрожание) рук, повышенная потливость и учащение сердечного ритма.

## Фибромиалгия

Если кроме нестабильного эмоционального состояния, присутствуют боли в мышцах, головные боли и ощущение постоянной усталости, стоит обследоваться на наличие фибромиалгии. Это неврологическая патология, которая характеризуется повышенной чувствительностью мышц. Часто сопутствующим симптомом фибромиалгии является бессонница. Лишаясь качественного сна, человек больше подвержен перепадам настроения и вспышкам ярости.

Для диагностики придется пройти полное обследование: сделать КТ и МРТ мозга, УЗИ сосудов, электроэнцефалографию. Окончательный диагноз поставит невролог.

## Сахарный диабет

Врачи выделяют три формы реакции человека при диагностике диабета. Многие люди, узнав о своем диагнозе, впадают в депрессию. Другие пытаются отрицать наличие болезни. Но есть среди пациентов и те, кто демонстрирует эмоциональную нестабильность и повышенную вспыльчивость (невротический - или астенический синдром). Такое агрессивное поведение, как правило, вызвано проблемами с поджелудочной железой - органа, который вырабатывает гормон инсулин. Это основная причина агрессии при сахарном диабете.

**Пожилой человек может жаловаться на головокружение, шум в ушах, мелькание мушек перед глазами. Как правило, это списывают на возраст, и напрасно...**

## Почему не хватает железа?

### Неплохо бы сдать анализы

В большинстве случаев анемия является проявлением какого-либо другого заболевания, и это заболевание надо искать. Обычно анемия происходит на фоне хронических заболеваний сердца и легких. Если анемия развилась очень быстро, значит, надо искать источник кровотечения. При этом человек жалуется на слабость, повышенную утомляемость, головную боль, одышку, сонливость. При наличии ишемической болезни сердца могут возникать загрудинные боли, потеря сознания. Также больные могут жаловаться на головокружение, шум в ушах, потерю либидо, мелькание мушек перед глазами. Как правило, эти симптомы проявляются постепенно, и часто люди не обращают на это внимания и списывают недомогание на старость. И напрасно. Неплохо бы сдать анализы. Для врача будет подсказкой такая информация: какого цвета у вас моча, как быстро вы теряете вес (это наличие злокачественной опухоли). Нет ли онемения в кистях рук и стопах ног - такое встречается, когда не хватает витамина B12 и фолиевой кислоты.

Очень важно сказать врачу о возможных контактах с химическими веществами, например растворителями, красками. Многие химические вещества могут оказать влияние на кровь. Кстати, нет ли крови в кале? Черный, похожий на смолу кал говорит о кровотечении из желудочно-кишечного тракта. Такое случается при язвенной болезни желудка или двенадцатиперстной кишки, а также эрозивном эзофагите. Ярко-красная кровь в кале часто сочетается с геморроем, дивертикулезом или опухолями толстого кишечника. Анемия при хронических заболеваниях обычно не бывает тяжелой. Ее лечение нужно начинать с выявления и лечения основного заболевания, послужившего причиной анемии. Препараты железа тут неэффективны.

### Что может стать причиной железодефицитной анемии?

Она возникает, когда потребность организма в железе превышает потребление железа с пищей. Железодефицитная анемия часто диагностируется у людей среднего и пожилого возраста. Самая частая причина, вызывающая ее, связана с кровотечением из желудочно-кишечного тракта. Иногда это кровотечение очень медленное, трудно диагностируемое. Провоцируют его гастриты, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, дивертикулез, ангиодисплазии кишечника и раковые опухоли толстого кишечника. Кстати, язвы и гастриты нередко вызывают нестероидные противовоспалительные препараты, которые можно приобрести без рецепта врача. Пожилые люди часто используют их как болеутоляющие при заболеваниях опорно-двигательной системы (например, при остеоартрозах). Реже причиной анемии могут стать хронические кровотечения из мочеполовой системы, гемофтиз (кровохарканье), болезни свертывающей системы крови.

Железодефицитная анемия может появиться, если пища, которую употребляет человек, однообразна и в ней не хватает железа. Тут таблетки, содержащие железо, используются в качестве основного средства для лечения анемии. Существуют два вида препаратов железа - глюконат железа, который обычно выпускается в двух дозировках (300 и 325 мг), и сульфат железа в дозировке 325 мг. Для достижения результата эти препараты нужно принимать 3-4 раза в сутки, пока гемоглобин не нормализуется.

От анемии, в том числе и железодефицитной, можно избавиться с помощью переливания крови. Обычно этот метод применяется для лечения, когда у человека сильная одышка и слабость. При ишемической болезни сердца некоторые врачи советуют переливать кровь даже



пациентам, не имеющим никаких симптомов, если их гемоглобин ниже 70 г/л. Думать, что делать это совсем не обязательно, если пациент себя чувствует хорошо, неверно.

### Если не чувствуются пальцы рук и ног

Недостаточность витамина B12 обнаруживается у каждого десятого человека. При этом возникает нарушение чувствительности в виде «носков и перчаток», мышечная слабость. Обычно недостаточно витамина B12 в рационе вегетарианцев. Снижено усвоение этого микроэлемента у каждого третьего человека, перенесшего резекцию желудка, а также при заболеваниях тонкого кишечника типа дисбактериоза. Какие продукты надо есть, чтобы восполнить недостаток витамина B12? Это молочные продукты, яичный желток, мясо, печень и рыба. Минимальная дневная норма - 3 мкг. Даже если съест совсем немного мяса, выпить полстакана молока и съесть четвертинку яичного желтка, это даст организму около 10-15 мкг витамина B12.

### Не хватает фолиевой кислоты

Причина одна: неполноценное питание. В человеческом организме запасов фолиевой кислоты хватает только на 4-6 месяцев жизни, поэтому ее надо пополнять каждый день.

Фолиевая кислота есть в зеленом луке, петрушке, листьях салата, цитрусовых, печени, в меньшем количестве - в рыбе, мясе и сырах. Ускоряют выведение фолиевой кислоты крепкий чай, оральные контрацептивы, антациды - «Алмагель», «Фосфалюгель», противосудорожные препараты - «Карбамазепин», «Фенитоин» и препараты цинка.

**Врач-гематолог**

## Сам себе диагност

### Грипп или ОРВИ?

**1.** Грипп начинается резко и развивается стремительно. Вдруг подскакивает высокая температура, возникают боль в мышцах, ломота в суставах. Насморка нет, а кашель начинается на второй-третий день. При ОРВИ нос сразу дает течь, возникает кашель. Температура редко достигает критической отметки: чаще всего повышена незначительно или вообще остается в норме.

**2.** При гриппе сухую слизистую носа полезно увлажнять с помощью солевого раствора. При ОРВИ, когда выделения обильные, после промывания надо закапать в нос сосудосуживающие капли.

**3.** У больного гриппом из-за высокой температуры пересыхает слизистая носоглотки, которую нужно орошать специальными спреями (их сегодня выпускают не только для носа, но и горла). У того, кто болеет ОРВИ, горло красное и отечное, поэтому помогут препараты с противовирусным, антибактериальным и противовоспалительным действием.

**4.** Как лечить кашель, определяет врач. При влажном кашле нужны сиропы и таблетки, которые помогают вывести мокроту. А для подавления сухого кашля – другие лекарства.

### Цифры и факты

✓ Большинство взрослых за год переносят до четырех простуд. Дети с легкостью могут заразиться от шести до десяти раз.

✓ Простудные заболевания вызывают более 200 видов вирусов. Чаще всего это риновирусы - маленькие чудовища вызывают 40% всех простуд.

✓ Один вирус простуды может дать за день до 16 миллионов потомков.

✓ Во время одного чиха больного человека в воздух попадает около 100 000 бактерий, поэтому от того, кто чихает, надо держаться на расстоянии двух метров.



## В ДОМЕ ВИРУСЫ

**Вы выздоровели, но после болезни в доме остаются вирусы и микробы. Как от них избавиться?**

### Надо убраться...

Если этого не сделать, вредоносными бактериями, вирусами и микробами, из-за которых вы провели в постели несколько дней, можно снова заразиться. Ваш иммунитет еще не успел восстановиться.

Нужны хозяйственные перчатки - они не дадут бактериям снова вас заразить, антибактериальная жидкость для мытья посуды и антибактериальный спрей для мебели и других предметов, которые нельзя мочить водой; уксусная кислота - ее боятся многие возбудители инфекционных заболеваний; масло чайного дерева или другое с противомикробным эффектом; концентрированное дезинфицирующее средство, в составе которого хлор.

Антибактериальное средство можно сделать и своими руками. Растворите в стакане воды 1/2 стакана белого уксуса и по пять капель эфирных масел сладкого апельсина, чайного дерева и лаванды. Перелейте смесь в пульверизатор и хорошо встряхните перед использованием.

### Начните уборку с ванной

Особенно, если во время болезни было расстройство пищеварения. Тщательно вымойте и продезинфицируйте всю сантехнику, используя хлорсодержащие моющие средства. И обязательно продезинфицируйте зубную щетку. Самый простой способ - замочить ее в воде, добавив несколько капель эфирного масла чайного дерева, - у него хорошие антибактериальные свойства.

### Поменяйте постельное белье

Надеюсь, что вы часто меняли его во время болезни. Пришло время сделать это еще раз. Вместе с потом и мокротой бактерии и вирусы проникают в ткань и спокойно дожидаются того момента, когда снова можно попасть в организм. Перед стиркой нельзя встряхивать вещи больного, так как вирус может распространиться по квартире. Помимо белья, придется также почистить подушки, одеяла и матрас. Проздезинфицировать матрас гораздо сложнее. В домашних условиях это можно сделать с помощью смеси из 3 ст. ложек пищевой соды, 1 стакана 3%-ной перекиси водорода и 2 капель жидкого мыла. Соедините все ингредиенты, нанесите на поверхность матраса с помощью пульверизатора, когда смесь высохнет, удалите ее остатки пылесосом.

### Стираем одежду

Вирусы могут оставаться жизнеспособными несколько часов и дней. Чтобы избавиться от них, стирать одежду больного и другие вещи необходимо при минимум 60°. При этом желательно добавлять дезинфицирующие вещества. Подойдут отбеливатели и пятновыводители или столовый 9%-ный уксус. Забудьте о стирке в машинке при 30°C.

После стирки одежду, банные принадлежности, постельное белье погладьте утюгом с двух сторон, особенно по швам. Ковровые покрытия, обивку мебели обработайте 3-7%-ным раствором уксуса из пульверизатора.

**Несколько вдохов - и нервы в порядке, головная боль отступила.  
Можно спокойно жить дальше.**

## Нюхаем... соль

Раньше у каждой уважающей себя дамы был при себе флакончик с нюхательной солью. Как только даму захлестывали эмоции (неважно, хорошие или плохие), она тут же доставала этот волшебный пузырек и вдыхала успокаивающие ароматы. Несколько вдохов - и нервы в порядке, головная боль отступила. Можно спокойно жить дальше. У современных дам нервы, конечно, покрепче, чем у наших прабабушек, и они научились справляться со стрессами и проблемами без нюхательной соли. Хотя, может, это только кажется, и они не такие уж сильные? Да, умеют «держаться удар», не падают в обморок, получая неприятные известия. Да, в горящую избу бестрепетно войдут и коня на скаку остановят (в переносном смысле, разумеется). А куда денешься? Жизнь нынче такая! Приходится быть сильными. Но бедный организм, несчастная нервная система отчаянно страдают от таких повседневных подвигов. Как их поддержать? Может, опять держать в кармане флакончик с нюхательной солью? А сделать самому такое волшебное средство просто. Насыпьте в чашку крупную морскую соль, добавьте эфирное масло или смесь эфирных масел. Все тщательно перемешайте, чтобы соль впитала в себя масло. Вот это и есть нюхательная соль. Засыпьте ее в небольшой красивый флакончик и плотно укупорьте его. Вот и все премудрости: лекарство готово!

✓ Избавиться от волнения и чувства тревоги поможет нюхательная соль

из смеси эфирных масел мелиссы (3 капли), аниса, ромашки, лаванды (всего по 2 капли) и 1 мл растительного масла из виноградных косточек.

✓ Если одолевает депрессия, подойдет нюхательная соль из масел бергамота (2 капли), вербены (2 капли), иссопа (2 капли), лаванды (2 капли), герани (1 капля), иланг-иланга (1 капля) и 1 мл растительного масла из виноградных косточек.

✓ Чтобы избавиться от приступа страха и паники, смешайте с солью по 1 капле масел герани, сандалового дерева, иланг-иланга и 2 капли масла ромашки.

✓ Стали вялым и апатичным? Поможет нюхательная соль с маслом эвкалипта (4 капли).

✓ Если нерешительны и вам трудно сделать выбор в затруднительных ситуациях, скорее доставайте флакончик с нюхательной морской солью, обогащенной эфирными маслами мускатного шалфея (2 капли), розмарина (2 капли) и лимона (3 капли).

✓ Устали, а работы впереди непочтатый край? Откройте флакончик с нюхательной солью из смеси эфирных масел - по 2 капли масла имбиря, майорана, по 1 капле масел гвоздики и тимьяна и 4 капли масла можжевельника.

✓ Восстановит силы соль с маслом базилика (3 капли) и розмарина (1 капля).

✓ Поможет сосредоточиться нюхательная соль с маслами мирта (1



капля), мяты перечной (3 капли) и лимона (3 капли).

✓ Нервишки пошаливают? Это пройдет, если у вас всегда наготове флакончик с нюхательной морской солью, обогащенной ароматами эфирных масел валерианы (4 капли), ромашки (2 капли), лаванды (2 капли) и бергамота (1 капля).

✓ Стресс снимет нюхательная соль с эфирными маслами ромашки (4 капли), мелиссы (3 капли) лаванды и розмарина (по 1 капле).

✓ Голова болит? Рекомендуется нюхательная соль с таким составом: 5 капель масла лаванды, по 1 капле мяты перечной, лимона и мускатника и 1/2 чайн. ложки подсолнечного масла.

✓ От хронических бронхитов спасет соль из смеси эфирного масла мяты (2 капли), полыни лимонной (4 капли), шалфея (1 капля) и лаванды (2 капли).

✓ Простудились? Поможет такой бальзам: смешайте с солью 6 капель эфирного масла шалфея и 3 капли эфирного масла пихты сибирской.

✓ Укрепит организм нюхательная соль с эфирными маслами мяты перечной, ели, апельсина, жасмина и бергамота - всех по 1 капле.

**Фитотерапевт,  
врач высшей категории**

### ОТВЕЧАЕТ ВРАЧ

Такие препараты могут увеличить свертываемость крови и сформировать склонность к кровотечениям; спровоцировать заболевания печени и почек. Недопустимо пить «шипучки» одновременно с алкоголем, при беременности и в период лактации.

Кофеинсодержащие противопростудные порошки лучше не принимать перед сном, гипертоникам и больным глаукомой. Практически

## “ПОРОШКОМ” ПО ПРОСТУДЕ

**?** Как только чувствую недомогание, начинаю принимать «шипучки», но в аптеке услышала, что такие препараты не очень полезны. Почему? Ведь там же всего лишь парацетамол и витамины.

**Марина**

во все такого рола препараты добавляют сахар, что обязательно нужно учитывать диабетикам. Да, в состав входят парацетамол, аскорбиновая кислота, но и «букет» вспомогательных веществ: красители, ароматизаторы

и т.д. Вопрос напрашивается сам собой: зачем переплачивать за комбинированный препарат, когда можно приобрести тот же парацетамол и он намного дешевле? Порошки снимают лишь симптомы простуды: ломоту в

теле, головную боль, озноб, но не лечат. Они могут идти как вспомогательные средства в комплексной терапии во время ОРЗ, гриппа, но только после консультации с врачом. Нельзя сочетать комбинированные препараты с другими жаропонижающими и/или нестероидными противовоспалительными средствами во избежание токсического воздействия на организм.



## ОПУЩЕНИЕ МАТКИ: КАК ПОБОРОТЬ БОЛЕЗНЬ

**Опущение (пролапс) матки можно назвать самой секретной женской болезнью. При опущении матка может провисать во влагалище и даже выпадать из него. К сожалению, женщины не спешат поделиться такой бедой даже с ближайшими подругами.**

**М**атка располагается в центре малого таза. Она подвешена на связках и может свободно перемещаться в полости таза. Такая подвижность необходима для нормального течения беременности и родов, а также для нормальной работы кишечника и мочевого пузыря. Если связки и мышцы ослабевают, матка опускается, чему обычно сопутствует и опущение стенок влагалища.

В легких случаях пролапса лишь часть матки опускается во влагалище, однако в тяжелых она может выпасть наружу. Еще хуже то, что эта беда обычно не приходит одна. Матка поддерживается той же тазовой мускулатурой, что и расположенные рядом влагалище, мочевой пузырь, прямая кишка. Когда сдвигается один из этих органов, остальные так или иначе деформируются. Мочевой пузырь, например, может смещаться книзу или сдавливаться, что ведет к недержанию мочи. Часто опущение матки возникает как следствие родов, особенно тяжелых.

### Укрепим матку

Главное при опущении матки - своевременно обратиться к врачу и начать лечение. Оптимальное лечение вам назначит врач, но вы можете и сами принять некоторые меры, помогающие предупредить ухудшение болезни, а главное - снизить риск ее возникновения. Матка и соседние с ней органы, в частности мочевой пузырь, удерживаются на месте окружающими мышцами. Когда эта мускулатура слаба или повреждена, основную опорную функцию берут на себя связки. Они тоже могут растянуться, и тогда жди пролапса.

Упражнения Кегеля (кигалсы) могут укрепить мышцы. У женщин с сильными тазовыми мышцами опущение матки бывает исключительно редко. Речь идет о тренировке мускулатуры, которая контролирует мочеиспускание. Чтобы овладеть техникой, сядьте помочиться. В процессе этого напрягите мышцы так, чтобы перекрыть струю. Снова дайте ей течь. Повторите эту операцию раз десять, пока не поймете, какой мускулатурой надо работать, даже не ходя в туалет. Старайтесь довести свою дневную норму до 300 кигалсов.

Как можно чаще напрягайте мышцы тазового дна изо всех сил и не расслабляйте, сколько сможете, хотя бы 5-10 секунд. Повторяйте упражнение 100-200 раз в день, не обязательно подряд. Например, делайте 30 кигалсов утром, еще столько же через пару часов и т. д. Главное - качать мышцы в течение всего дня, сидя в машине, ожидая зеленого сигнала светофора, или перебирая бумаги на своем столе.

### Долой тяжести и табак

Тяжелый груз в ваших руках, например ребенок весом 10 кг или дорожная сумка с вещами, может привести к перенапряжению тазовых связок, порвать их и вызвать опущение матки.

Если необходимо что-то поднять, применяйте самую щадящую технику. Присядьте на корточки и, вставая, напрягайте главным образом мышцы ног, а не спины и живота. А уж если вы прооперировались по поводу опущения матки, вообще не поднимайте тяжестей по крайней мере несколько месяцев, пока все внутри не срастется.

Вы, вероятно, не видите никакой связи между сигаретами и правильным положением матки? Не обольщайтесь. Кашель, свойственный курильщикам, увеличивает внутрибрюшное давление. Поэтому у курящих женщин выше риск опущения матки. Соответственно, отказ от табака будет полезен этому органу не меньше, чем всем остальным.

Многие женщины с опущением матки начинают избегать секса, поскольку боятся, что партнер узнает об их патологии во время полового акта. Не бойтесь. Матка опускается во влагалище, только когда вы находитесь в вертикальном положении. Если лечь, она легко вернется на место.

В запущенных случаях матка буквально торчит (выпадает) из влагалища. При менее выраженном пролапсе доктор может порекомендовать пластиковое, резиновое или силиконовое кольцо, которое вставляется во влагалище как упор для шейки матки. В таком случае необходимо раз в несколько месяцев ходить к гинекологу, чтобы он проверил состояние этого приспособления.

### Простая гимнастика

1. Скатайте валик из небольшого коврика (рогожки), ложитесь на пол и подложите под ягодицы валик так, чтобы ягодицы были на валике, а спина - на полу. Левую ногу поднимите под углом 90 градусов, не сгибая в колене, опустите, поднимите правую ногу под углом 90 градусов, опустите. Повторите 7 раз.

2. Поднимите обе ноги вместе на 90 градусов, не сгибая колен, опустите на пол, повторите 7 раз.

3. Выполняйте упражнение «ножницы» 60 секунд.

4. Выполняйте упражнение «велосипед» 60 секунд.

5. Встаньте. Стоя делайте взмахи ногами: сначала левой, потом правой, каждой ногой 7 раз.

6. Выполняйте упражнение «свечка» 30-60 секунд.

7. Перевернитесь на живот, подложите тканевой валик под живот. Приподнимите руки и ноги над полом, как можно выше, ноги в коленях не сгибайте - 30 секунд.

8. Стоя на четвереньках поднимите правую ногу как можно выше, в колене не сгибайте, опустите, затем поднимите левую ногу, и так 7 раз.

9. Ноги согните в коленях, наклоняйте согнутые в коленях ноги влево, затем вправо, следите, чтобы спина не отрывалась от пола, в каждую сторону выполнить 7 наклонов.

10. Стоя отведите прямую ногу в сторону, выполняйте вращение ногой сначала по часовой стрелке в течение 30 секунд, затем против часовой стрелки в течение 30 секунд. Поставьте ногу, выполните то же самое другой ногой. Повторите 7 раз для каждой ноги.

### Когда обращаться к врачу

Об опущении матки и необходимости обратиться к врачу могут говорить следующие симптомы:

- ✓ боль или ощущение тяжести (переполнения) в нижней части живота;
- ✓ боль в пояснице;
- ✓ ощущение, будто сидишь на мячике;
- ✓ давление в тазовой области, когда стоишь, ослабевающее в положении лежа.

**Врач-гинеколог**

**Однажды ваш стоматолог сказал: «Надо тщательнее чистить зубы. На них много налета». Вы пробурчали: «Ага, ага». Отправились домой и дня два честно тщательно чистили зубы.**

## Десны воспалились...

**Н**о через неделю опять перешли к слабым, прикорневным визитам к стоматологу.

Теперь стоматолог сказал: «Десны распухли и воспалены. Если ничего не предпримите, потеряете зуб». Вот так-то! Тридцатисекундная легкая чистка зубов дала себя знать.

Вы не одиноки. Большинство взрослых имеют признаки периодонтита. Воспаление десен - первый тревожный сигнал. Заболевание десен - основная причина потери зубов взрослыми людьми. Но не отчаивайтесь. Вы можете спасти свои зубы, а лечение не такое уж трудное. Вот что надо делать.

**30 секунд на чистку зубов - это мало.** Если хотите избавиться от воспаления десен, придется посвятить хорошей гигиене полости рта 3-5 минут 2-3 раза в день.

**Чистите у основания зубов.** Воспаление десен начинается в области, где накапливается налет, то есть там, где начинаются десны. Это наиболее запущенная область. Что касается чистки, то поставьте зубную щетку под углом 45° по отношению к зубам, и тогда часть щетки будет чистить десны, а часть - зубы; слегка вращайте щеткой, а не скоблийте.

**Нужно иметь две щетки.** Меняйте их. Пусть одна просохнет и проветрится, пока вы пользуетесь другой.

**Купите электрический прибор.** Исследования показали, что электрическая вращающаяся зубная щетка снимает 98,2% налета по сравнению с обычной щеткой 48,6%.

**Спасайте кости.** Воспаление десен - это начало того, что называется периодонтальным остеопорозом. Так же, как кости в любой другой части скелета могут усыхать и ломаться, может усыхать и ломаться ваша челюсть. Укрепляйте кости большим количеством кальция, он есть в молочных продуктах, миндале и темной зелени, упражнениями и отказом от курения.

### Тревожный сигнал

Что случится, если не лечить воспаленные и кровоточащие десны? Мы рискуем заполучить еще более серьезное заболевание или потерять зубы. Вот сигналы, которые предупредят вас, что воспаление усугубляется (если у вас есть хоть один из них, обратитесь к своему стоматологу):

- ✓ пахнет изо рта, и запах не проходит в течение 24 часов;
- ✓ зубы выглядят длиннее - результат того, что десны отступили от зубов;
- ✓ когда вы закрываете рот, возникает непривычное ощущение, потому что изменился прикус;



- ✓ ваши съемные протезы сидят по-другому;
- ✓ между зубами и деснами образовались гнойные карманы;
- ✓ зубы шатаются и выпадают.

Если десны все еще кровоточат, когда вы чистите зубы, воспаление не проходит, а отек не спадает, несмотря на все попытки как следует ухаживать за ртом, снова надо пойти к стоматологу.

**✓ Попробуйте массаж десен.** Захватите десны между большим и указательным пальцами (указательный - снаружи) и потрите - это усилит кровоснабжение десен.

**✓ Накапливайте витамин С.** Он не вылечит воспаление, но приостановит кровотечение из десен.

**✓ Поищите зубную щетку особой конструкции.** Она имеет форму маленькой щетки для бутылок и проскальзывает между зубами, под коронки и мост, добирается до самых труднодоступных мест.

**✓ Чрезмерное курение и употребление алкоголя** может привести к утечке из организма витаминов и минеральных веществ, жизненно важных для здоровой полости рта.

**✓ Чистите язык.** Убирайте бактерии и токсины, которые прячутся там. Не важно, чем чистить, лишь бы это не было острым. Можно пользоваться маленькой кофейной ложечкой, палочкой от эскимо или вашей зубной щеткой. Чистите сзади наперед 10-15 раз.

**✓ Купите 3%-ный раствор перекиси водорода,** смешайте наполовину с водой и полощите рот 30 секунд. Не глотайте. Пользуйтесь таким полосканием 3 раза в неделю, чтобы убить бактерии. Орошайте десны.

**✓ Съедайте один сырой овощ в день.** Это предотвратит воспаление десен. Жесткая и волокнистая пища чистит и стимулирует зубы и десны.

**✓ Попробуйте водный раствор пищевой соды.** Возьмите обычную пищевую соду и смешайте с небольшим количеством воды. Затем нанесите пальцами вдоль линии десен на небольшой участок. Почистите щеткой. Вы почистите, отполируете, нейтрализуете кислотные бактериальные отходы и дезодорируете - и все за один раз.

**✓ Некоторые люди чистят десны алоэ.** Оно уберет часть налета из вашего рта.

### В ПРОШЛОМ ГОДУ МНЕ УДАЛИЛИ ЖЕЛЧНЫЙ...

**Прошло полгода после операции, но меня мучила утренняя диарея с болями в животе. Лежала в больнице, однако лечение было безрезультатным. Тогда решила попробовать попить траву мокрицей: пропускала через мясорубку и отжимала сок. Принимала его по 2 ст. ложки 3 раза в день натощак. Уже на следующий день после начала лечения диарея и боли в животе прекратились. Вот такая чудо-травка!**

*Ирина*

## Сам себе доктор

### Сок черной редьки избавит от камней

Сок полезен для профилактики и избавления от камней в желчном и мочевом пузыре, почках. Лечение начинайте с 1 чайн. ложки сока через час после еды. Постепенно дозу увеличивайте до 1 ст. ложки, затем - до 1/2 стакана. На время лечения исключите из рациона острые, копченые, соленые, жареные блюда, алкоголь, крепкие напитки, содержащие кофеин. Соблюдайте питьевой режим (не меньше 2 л чистой воды в день). Ешьте больше фруктов, овощей, приготовленных на пару или тушеных.

### Болят суставы!

#### Поможет лаврушка

Облегчить боли в суставах поможет компресс из лаврушки. В стакан подсолнечного масла всыпьте 4 ст. ложки хорошо измельченного листа лавра, закройте и оставьте на неделю в темном месте. После настоявшегося масла процедите. Накладывайте теплый масляный компресс на больное место на 20-25 минут или просто втирайте масло лавра в сустав.



#### Хлебный компресс от ангины

Корку черного хлеба опустите в кипяток, выложите на марлю и немного остудите. Как только аппликация покажется для вас терпимой, положите ее на шею. Плотнo зафиксируйте бинтом, укутайте теплым шарфом - и в постель. Уже через несколько дней не останется и следа от болезни.



#### Свиной жир -

#### лекарство от кашля

Замучил длительный грудной кашель? На ночь хорошо натрите грудь сухим сукном, тщательно вотрите в нее несоленый внутренний свиной жир или топленое сливочное масло (минуя область сердца). Тепло укутайтесь и спите так до утра. Вечером, при необходимости, процедуру повторите.



## ЛЕЧЕБНАЯ ДИЕТА ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ ПОЗВОНОЧНИКА

Благодаря диете повышается эффективность медикаментозного лечения остеохондроза, снижается проявление симптомов, восстанавливаются поврежденные ткани.

### Общие принципы диеты

Для здоровья позвонков, межпозвонковых дисков, связочно-сужильного аппарата необходимы определенные микроэлементы. Это кальций, фосфор, медь, натрий, марганец, магний, калий, молибден, сера. В больших количествах они содержатся в свежих овощах, фруктах, ягодах, злаках и бобах.

Большое значение для лечения остеохондроза имеет поддержание стабильного водно-солевого баланса. Важно употреблять много жидкости. Ее недостаток может ухудшить состояние и спровоцировать деформационные процессы в хрящевой ткани. Это связано с тем, что хрящевые межпозвонковые диски не способны накапливать жидкость и постоянно нуждаются в ее поступлении из организма. Если нет противопоказаний (патологий в мочевыделительной системе), в сутки рекомендовано выпивать не менее 2,5 л жидкости. Это вода, фруктовые компоты, овощные соки, ягодные морсы, ромашковый чай, настой шиповника. Полезна и слабосоленая минеральная вода.

Диета при остеохондрозе основана на принципе дробного питания: 5-6 раз в день, маленькими порциями. Это позволяет не только укрепить межпозвонковые ткани, но и значительно снизить нагрузку на позвоночник, снизив массу тела. Как правило, остеохондроз развивается у людей с избыточным весом.

### Что пойдет на пользу позвоночнику

✓ **Растительная пища.** При остеохондрозе нужно налегать на продукты, богатые клетчаткой. Они, словно щетка, очищают организм от вредных веществ, стимулируют обмен веществ, восстановление поврежденных тканей. Растительная пища как раз и является ее ценным источником. Она медленно расщепляется в желудочно-кишечном тракте, поэтому человек долго чувствует себя сытым. Это особенно актуально для полных людей.

Два-три раза в неделю в рационе должны быть зеленый салат (различных сортов), укроп, петрушка, кинза, зелень сельдерея. Из овощей предпочтительны томаты, баклажаны, тыква, кабачки, брокколи, цветная и белокочанная капуста.

✓ **Фрукты и ягоды.** Они богаты органическими кислотами и биофлавоноидами, которые благотворно влияют на кровообращение, нор-

### На заметку

**Остеохондроз - долговременное заболевание, которое приводит к дистрофическим изменениям в хрящах суставов. Чаще всего страдают хрящи межпозвонковых дисков. Из-за этого нередко возникает синдром позвоночной артерии (нарушение кровоснабжения из-за сдавливания сосудов). Диета при остеохондрозе помогает избежать таких осложнений, а если они все-таки появились, уменьшить симптомы.**

мализуют проницаемость стенок кровеносных сосудов. А одним из основных методов лечения остеохондроза как раз является улучшение кровообращения в области поврежденных дисков и позвонков, восполнение запасов питательных веществ. Особенно полезна малина, смородина, клюква, ежевика, крыжовник. Из фруктов - цитрусовые, яблоки и груши кисло-сладких сортов, бананы, алыча, сливы, вишня.

✓ **Молочные продукты.** В кисломолочных продуктах, помимо кальция и фосфора, есть витамины группы В, улучшающие снабжение тканей кислородом и питательными веществами и их связь с нервной системой. А в твердых сырах много витамина D, который стимулирует полноценное усвоение минеральных веществ.

В молоке оптимальное соотношение кальция и фосфора, необходимого для построения здоровой костной ткани и связочно-сухожильного аппарата. В состав молока входят также витамины А, В2, D3, каротин, холин, токоферол, тиамин, аскорбиновая кислота.

✓ **Продукты, богатые белком.** В ежедневном меню должны преобладать продукты (более 30%) с высоким содержанием белка. Много его в постном мясе, рыбе, морепродуктах, орехах, бобовых, злаках. Белки ускоряют биохимические реакции, способствуют укреплению клеток.

✓ **Растительные масла.** В них много полезных полиненасыщенных жирных кислот, которые улучшают состояние сосудов. Омега-3 кислоты стимулируют регенерацию, укрепляют связки, сухожилия, мышечные волокна. Больше всего их в оливковом, льняном, подсолнечном, кунжутном, кукурузном маслах.

## Про желатин и коллаген

Желатин - частично расщепленный белок коллаген, который составляет основу соединительной ткани организма (сухожилий, костей, хрящей), обеспечивающий их прочность и эластичность. В нем содержится много мукополисахаридов, обладающих хондропротекторными свойствами, защищающими и восстанавливающими суставы и хрящи.

Желатин входит в состав студней, заливного, холодца, фруктовых, ягодных желе и муссов. Но не злоупотребляйте этими блюдами в на-

дежде восстановить разрушенные межпозвоночные диски. Почти весь коллаген расщепляется в желудочно-кишечном тракте и выводится из организма. А вот любовь к студням и холодцам может стать причиной лишнего веса.

## Какие продукты под запретом

Слишком острые и соленые продукты могут привести к обезвоживанию, поэтому исключаются из диеты. При разовом потреблении их нужно запивать большим количеством воды. Аналогичное действие имеют чай и кофе - мощные диуретики. Кроме того, кофе обладает подкисляющим эффектом и выводит из организма полезные соли кальция, магния, калия. Если отказываться от любимых напитков полностью не хочется, сократите их употребление до 1-2 кружек в день, а также снизьте крепость.

При остеохондрозе очень вреден алкоголь. Он ухудшает обмен веществ и восстановление хрящевой ткани, приводит к интоксикации организма.

Источники простых сахаров - выпечку, конфеты, виноград и другие десерты - тоже нужно свести в рационе к минимуму. Основу питания должны составлять сложные углеводы.

От полуфабрикатов и фастфуда тоже надо отказаться. Употребление соли нужно свести к минимуму (до 3/4 чайн. ложки в день). Дело в том, что она способствует образованию остеофитов (наростов) на поверхности костей, приводит к обезвоживанию и дистрофии межпозвоночных дисков.

*Невролог,  
врач 1-й категории*

## Доктор лимонник

✿ **Для укрепления иммунитета и предупреждения простуды:** положите в эмалированную посуду 1 ст. ложку плодов лимонника, залейте стаканом воды и кипятите 10 минут, настаивайте сутки и пейте в течение дня, можно с сахаром.

✿ **Если у вас низкое давление или повышен сахар в крови:** залейте 10 г измельченных сухих плодов стаканом кипятка, томите на водяной бане 15 минут. Остудите и процедите через марлю, принимайте натощак 2 раза в сутки по 25-35 капель.

✿ **От усталости:** плоды лимонника залейте 70% спиртом в соотношении 1:3, настаивайте трое суток. Принимайте ежедневно по 25-30 капель.

✿ **При дальтонизме:** 5 ст. ложек ягод лимонника китайского измельчите и залейте 500 мл чистого спирта, поставьте в темное прохладное место на 12 дней (но не в холодильник), взбалтывайте емкость по нескольку раз в сутки. Через 12 дней настойку процедите, а плоды отожмите, принимайте 2 раза в сутки по 20 капель, разбавленных водой.

✿ **Страдаете гастритом с повышенной кислотностью?** Принимайте порошок из семян лимонника. Семена измельчите на кофемолке, принимайте по 0,5-1 г три раза в день до еды.

✿ **Для улучшения самочувствия, бодрости, хорошего настроения.** Насыпьте 10 г сухих листьев и молодых веточек лимонника в заварочный чайник, залейте стаканом крутого кипятка, настаивайте 10 минут и пейте утром как чай. Можно добавить чайную ложку меда или варенья.

**P.S.** Лимонник нельзя использовать для лечения при возбуждении, состоянии тревоги, бессоннице, нарушениях сердечной деятельности, высоком или скачущем давлении.

## Обманите вирусы

**В холода организм нуждается в усиленной защите от вирусных болезней. Как это сделать?**

✓ **Пить много жидкости.** При этом вирусы активно разрушаются. Они просто не выдерживают гидравлического удара. Выбирайте любые чаи, которые вам нравятся.

✓ **Давайте организму должное количество витамина С.** Его можно найти в киви, имбире, цитрусовых, а также в обычной квашеной капусте. А чтобы получить двойную пользу, добавляйте в чайные напитки лимон, лайм, грейпфрут и делайте настои с облепихой и шиповником.

✓ **Следующий метод защиты вытекает из двух предыдущих.** В кувшин с водой добавьте нарезанную половинку лимона. Пить ее надо маленькими глотками в промежутках между приемами пищи.



# КАКИЕ ЗВУКИ ЛЕЧАТ?



**Музыка - это не только звуки, но и определенные вибрации, которые влияют на человека на уровне нервной системы, физиологии и биохимии.**

Звук сверчка и стрекот цикад улучшают мозговые функции и защищают от атеросклероза. Пение птиц способно улучшать память, усиливать мозговое кровообращение и даже тормозить развитие дегенеративных болезней мозга. А раскаты грома придают энергии и повышают работоспособность.

## “Эффект Моцарта”

Немецкий кардиолог Ханс Иоахим Траппе провел эксперимент, в ходе которого участников разделили на три группы. Первая слушала джаз, вторая - современные поп-композиции, а третьей включали классику. По результатам эксперимента Траппе сделал сенсационное заявление: прослушивание мелодий Баха и Моцарта снижает частоту сердечного ритма, уменьшает давление и даже повышает стрессоустойчивость! А вот увеличение громкости вокальных партий и оркестровых инструментов, наоборот, приводит к сужению сосудов и повышению артериального давления.

Известен и так называемый «эффект Моцарта». Это теория, по которой регулярное прослушивание произведений Моцарта улучшает пространственное мышление и временно повышает IQ. Ученые считают, что это происходит из-за усиления работы генов, которые отвечают за выработку дофамина. Этот гормон участвует в процессах, связанных с обучением и памятью.

## Наше тело

### Почему взволнованным людям предлагают выпить воды?

Во время стресса у человека происходит спазм мышц губ, гортани, шеи. Самый эффективный способ снять эти зажимы и дать выход негативным эмоциям - движение. Вот почему многие идут на пробежку или танцуют, чтобы успокоиться.

Питье - тоже своего рода двигательная активность, которая требует согласованной работы глотки и дыхательной системы. Мозг переключается на эту задачу, прерывая цикл возбуждения. Кроме того, в момент питья человек задерживает дыхание, что тоже помогает восстановить дыхательный ритм. Необходимый для самоконтроля.

Кстати, если воды не оказалось под рукой, для самоуспокоения можно использовать жвачку или леденцы. Эффект будет тот же.

## Музыка, которая исцеляет

В ходе исследования, проведенного в Лондонском университете королевы Марии, было обнаружено: классическая музыка способна снижать приступы боли. Большинство участников эксперимента отметили, что музыка помогает им отвлечься от болевых ощущений и улучшает их общее самочувствие.

Другое исследование показало, что классические арии с музыкальными фразами длительностью около десяти секунд (такова длительность естественных колебаний артериального давления) способствуют синхронизации сердечного ритма и дыхания слушателей с ритмом музыки.

А вот рок-музыка, по мнению ученых, ухудшает показатели самочувствия. Под влиянием рока происходит нарушение гематоэнцефалического барьера в головном мозге, который служит защитой нейронов от попадания вредных веществ из крови.

## Звуковая ванна

Еще один способ исцеления звуком - «звуковая ванна». Терапевт погружает пациента в медитативное состояние с помощью звуков. Чаще всего используются «поющие чаши», гонги, камертоны и другие музыкальные инструменты. Это запускает оздоровительные процессы в организме.

## Белый шум

Это равномерный монотонный шум без резких колебаний громкости. Например, шум дождя или прибора, гудение пылесоса. Он одновременно помогает и успокоиться, и, если нужно, сконцентрироваться на работе. Белый шум снимает тревожность и успокаивает головную боль. Его часто «прописывают» при легких формах бессонницы, а некоторые врачи рекомендуют слушать во время реабилитации после инсульта и в качестве профилактики когнитивных дисфункций.

Младенцев рекомендуют укладывать спать под белый шум, похожий на звук текущей воды, стук сердца, гудение кондиционера - именно такие звуки они слышали, будучи в материнской утробе, и он им помогает расслабиться и заснуть.

							"Глаз" авиадиспетчера		Золотой телец в сущности		Набросанный план местности		Раздвижная занавеска
Порт в Сицилии	Завещательный отказ		Жанр восточной поэзии		Грецкое лакомство						"Евгения Гранде" ... де Бальзака		Стойка для экспонатов
					Зелёная копьчуга пруда		Ящерка, лазящая по деревьям		Горы с Медной горой				
Подвёрнутый уголок страницы	Кейт, блиставшая в Титанике		Род кафтана								Движение конём		Городошный чурбачок
							Собачья драка		"Язычок" для обувания				
Болотный бобр		Советский цыганский театр		Наука, изучающая свет						Русский разведчик ... Зорге		Зимняя шапка	Галерея из дуг по замыслу зодчего
							Невестка, сноха (разг.)						
Результат работы фотографа		Скандальные выходки							Договор о ненападении	Проверка на IQ	Загоняют в лузу		
					Удовольствие, которое "ловят"	Крутой и несдержанного человека	Осенние массовые грибы						Вид грузового транспорта
Крутой уступ		Зимняя обувь лётчика	Пиктограмма							Танец Лётка-...			
						Трос для буксирования трапа	"Уступчивый" водопад						
Сосуд, в котором толкут	Он мне ни ..., ни брат		Металл группы актиноидов					"...хау" - изобретение		Брутто с изъётым нетто			
				Ароматный и терпкий плод									
Ими бы мёд пить					Римский бог полей и лесов	Возлюбленный Венеры и цветков							
Источник молока у коровы		Кто нам спел про Ксюшу?		Ямщицкая дорога									
					Замужняя фрейлейн	"Нимб" вокруг Солнца	Пропеллер - воздушный ...						
Момент начала состязания	Легендарный хирург												
					Украинская певица ... Лорак								
Линия строений вдоль дороги	Великий комик советского кино												
Страница в Интернете					Восток у метеорологов								

☺ ☺ ☺  
**Офисное наблюдение.** Чем хуже шутит начальник, тем легче выявить подхалима.

☺ ☺ ☺  
**С ребенком в кинотеатре на мультфильме.** Перед началом сеанса идет реклама - трейлеры. Надпись - ограничение по возрасту 0+. Тут начинается сам мультфильм, надпись - ограничение по возрасту 6+. Рядом мальчик заелозил, руки потирает:  
**- О! 6+! Вот сейчас трэш начнется!**

☺ ☺ ☺  
**А премия "мать года" уходит моей сестре, которая приучила ребенка, что в киндере шоколад - это для взрослых, а для детей только игрушка.**

☺ ☺ ☺  
**Чтобы разбудить мужа, жена боксера подойдет к кровати и начинает считать до десяти...**



Время Дракона подходит к концу и наступает час Зеленой Деревянной Змеи. Какие перспективы сулит нам это загадочное животное? Ведь Змею из остального зодиака выделяют такие качества как мудрость, осторожность, вдумчивость, ловкость, притягательность. Это отличный стратег и мыслитель, способный просчитать перспективы на много ходов вперед.

#### КРЫСА

(Годы рождения — 1924, 1936, 1948, 1960, 1972, 1984, 1996, 2008, 2020)



Крысам Змея приготовила определенные испытания — в зодиаке эти знаки не дружат, а соперничают, хотя и имеют общие черты. Главный совет: стоит умерить амбиции и избегать манипулирования другими ради собственной выгоды. Все это может дорого обойтись вам в 2025: публичным скандалом, потерей репутации и своего положения в обществе.

Однако если вы будете достаточно мудры и великодушны, чтобы без ревности и зависти позволить быть звездой тем, кто рядом с вами, не станете им мешать и конкурировать — Змея щедро наградит вас внутренней гармонией и любовью окружающих.

#### БЫК

(Годы рождения — 1925,

1937, 1949, 1961, 1973, 1985, 1997, 2009, 2021)



Был ответственным, целеустремленным и любовью к стабильности. Поэтому Быки в новом году будут чувствовать себя уверенно и спокойно, будут хозяевами на своем любимом «лугу».

Змея добавит вам проницательности, маневренности и новых идей — того, что необходимо в текущих современных реалиях, но обычно дается Быкам с трудом. От вас требуется всего лишь чуть больше чуткости — к себе, к другим и к окружающему пространству.

#### ТИГР

(Годы рождения — 1926, 1938, 1950, 1962, 1974, 1986, 1998, 2010, 2022)



Змея с опаской относится к другим хищникам, поэтому Тигра ждет непростой год. Перспективное общение и сотрудничество в самый пиковый момент могут завязнуть и испортиться. Таким образом Змея будет остужать импульсивный и решительный пыл Тигра. Чтобы этого избежать, в делах нужно проявлять больше сдержанности и дипломатии, иначе конфликты не-

избежны. Если люди, рожденные в год Тигра, смогут обуздать свой реактивный нрав, они с большой вероятностью добьются и прорвутся через трудности. Личная жизнь наладится, если Тигры перестанут постоянно настаивать на своем и научатся идти на ненавистные им компромиссы.

#### КРОЛИК (КОТ)

(Годы рождения — 1927, 1939, 1951, 1963, 1975, 1987, 1999, 2011, 2023)



В 2025 году Кролику не стоит ждать поддержки Зеленой Змеи. Символ года предпочтет наблюдать со стороны за попытками Кролика наладить жизнь и его борьбой с трудностями. Так что в этот год представителям года придется полностью полагаться лишь на свои силы. Более того, Змея, обожающая Кроликов только в качестве перекуса, будет периодически подкидывать дискомфортные ситуации. Первой под удар попадет : понадобится приложить не мало усилий, чтобы вырваться из состояния застоя и не упустить возможность. В личной жизни также не предвидится серьезных изменений. У тех, кто в паре, отношения сохранятся на прежнем уровне. Одиночки, скорее всего, так и не смогут довериться кому-то на долгий период.

#### ДРАКОН

(Годы рождения — 1928, 1940, 1952, 1964, 1976,



**1988, 2000, 2012, 2024)**



Лучший друг Змеи в восточном гороскопе — Дракон. Их объединяет стремление к власти и успеху, но отличаются методы, которые они для этого выбирают. Если Дракон поощряет наглость и напор, Змея — наоборот. Поэтому в 2025 году Змея пойдет навстречу тем Драконам, которые смогут «упаковать» свою силу и энергию в рациональный подход и будут использовать стратегически продуманные действия. Быстрые решения только разозлят Змею, поэтому придется проявить терпение и не спешить с важными шагами. В делах возможен успех при должной осторожности и умении. В личной жизни Драконы смогут прийти к гармонии, если перестанут смотреть свысока и начнут понимать любимого человека.

### **ЗМЕЯ**

**(Годы рождения – 1929, 1941, 1953, 1965, 1977, 1989, 2001, 2013, 2025)**



Змея Змее — друг, товарищ и брат, но небольшие оговорки даже для своих все же есть. Так, 2025 год принесет представителям года спокойствие, любовь и дружбу, если получится снизить врожденные агрессивность, эгоизм. Змеи смогут получить максимум выгоды от периода, если будут взвешивать каждое свое слово и не разбрасываться обещаниями, даже будучи на волне успеха. Особенно это правило будет актуально в отношениях с близкими. В работе будет тысяча и одна возможность для роста, но не нужно идти напролом. Разбогатеть поможет выверенная стратегия, четкое понимание своих желаний и холодный расчет.

### **ЛОШАДЬ**

**(Годы рождения – 1930, 1942, 1954, 1966, 1978, 1990, 2002, 2014, 2026)**



Для Лошадей 2025 год станет периодом осознания своих целей и четкого определения приоритетов. Если представители года сумеют отбросить навязанную социумом «шелуху» и наверняка

поймут, что для них действительно важно, смогут добиться успеха во всех своих начинаниях. Змея будет на стороне тех Лошадок, что начнут действовать осознанно и планомерно. Спешка станет главным врагом в установлении связи с символом года. Дисциплина и упорство, наоборот, помогут расположить к себе Змею и приведут к продвижению в работе. При этом карьеру лучше не выдвигать на первое место, если хочется наладить личную жизнь.

### **Овца (коза)**

**(Годы рождения – 1931, 1943, 1955, 1967, 1979, 1991, 2003, 2015, 2027)**



Будущий год станет значимым для Овцы, продолжая череду счастливых перемен предыдущих двух лет. Змею и Овцу объединяет тонкое внутреннее устройство и особое мировосприятие — как у художников или философов. Поэтому год позволит Овце еще глубже проникнуть в тайны как своей собственной души, так и загадок мироздания. Возможно, вам встретится человек, книга или фильм, который станет вашим духовным наставником и проводником в мир чего-то до сих пор непознанного. И велика вероятность, что эти открытия вдохновят вас на создание своего собственного шедевра — в любой области жизни.

### **ОБЕЗЬЯНА**

**(Годы рождения – 1932, 1944, 1956, 1968, 1980, 1992, 2004, 2016, 2028)**



Змея относится к Обезьяне нейтрально. Поэтому не стоит ожидать супер успехов в этом году, но зато и глобальных жизненных неурядиц тоже не предвидится. Главные трансформации будут для вас скорее внутренними, чем внешними. Змея сделает вас более собранными, сосредоточенными, настроит на созерцание и философский лад. Но берегитесь! — одновременно существует возможность попасть под чары ложных идей, верований и убеждений. Которые в будущем могут завести дорогу вашей жизни в никуда.

### **ПЕТУХ**

**(Годы рождения – 1933, 1945,**

**1957, 1969, 1981, 1993, 2005, 2017, 2029)**



Еще один яркий год для Петуха. Змея сделает вас настоящим магнитом для интересных людей, королевских предложений и умопомрачительных перспектив. Если обыкновенно вы привыкли всеми силами привлекать к себе внимание, чтобы вас заметили, то сейчас для этого ничего не требуется. Люди сами будут к вам тянуться, очарованные ореолом шарма и респектабельности вокруг вас. Ваша задача — всего лишь не препятствовать наилучшему развитию событий.

### **СОБАКА**

**(Годы рождения – 1934, 1946, 1958, 1970, 1982, 1994, 2006, 2018, 2030)**



Это сложный год для Собаки — со Змеей они не в ладах и милостей от нее ждать не приходится. Ваша открытость и прямолинейность может стать причиной обмана или конфликта с серьезными последствиями для будущего. Звезды настаивают: держите свои взгляды, планы, намерения и тайны (чужие тоже) при себе — иначе кто-то менее честный воспользуется этой информацией со злым умыслом. При этом сохраняйте верность своим принципам и не идите на поводу у соблазнительных, но опасных искушений.

### **СВИНЬЯ**

**(Годы рождения – 1935, 1947, 1959, 1971, 1983, 1995, 2007, 2019, 2031)**



Для Свиньи продолжается череда удачных лет. Если Дракон добавил ей решимости и харизмы, то год змеи пройдет под девизом самосовершенствования и углубления своих познаний в разных сферах. Вообще, Свиньи часто грешат поверхностностью: хвататься всего «по верхкам», но так и не дойти до «корешков», до сути. Эта особенность мешает осознать фундаментально важные вещи, дойти до глубинных смыслов жизни. Да и в профессиональном становлении это становится препятствием к тому, чтобы выйти в категорию «ТОП».



**Будущее принадлежит тем, кто верит в красоту своей мечты.**

**Э. Рузвельт**

## ЖЕЛАНИЕ СБУДЕТСЯ! 5 шагов к мечте

**«В новом году точно похудею», «уволюсь с нелюбимой работы», «выйду замуж и стану счастливой». Под бой курантов мы традиционно загадываем желания и даем себе новогодние обещания. А что потом?**

**Б**ольшинство новогодних обещаний остаются обещаниями. На деле оказывается недостаточно написать их на бумажке, поджечь, бросить в бокал с шампанским и выпить в праздничную полночь. Это приятная традиция, но так вы лишь обозначаете свою цель, знакомитесь с ней. Чтобы воплотить мечту в жизнь, придется поработать.

### 1. ПРАВИЛЬНО СФОРМУЛИРУЙТЕ ЗАПРОС

Подумайте о том, чего именно вы хотите. Любую машину? Хоть какую-то работу? Подобные формулировки Вселенная оставляет без внимания. Их следует дорабатывать.

**Детализируйте.** Если мечтаете о машине, то укажите марку, пробег (или его отсутствие), цвет, комплектацию и пр.

**Мыслите позитивно.** Не пишите о том, чего вы не хотите. Формулировку «Я не хочу болеть» замените другой: «У меня крепкое здоровье».

**Формулируйте в настоящем времени.** Так, словно эти желания стали реальностью. Вы уже замужем и с детьми, у вас уже новая хорошая должность, вы едете отдыхать (куда, когда) и т.д.

### 2. ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ НЕГАТИВНЫХ УСТАНОВОК

Многие люди размышляют так: «Да, я хочу этого, но вряд ли у меня получится. Значит, не стоит и мечтать...» Вселенная не станет им перечить. Но это не единственная установка, которая может мешать достигнуть желаемого.

Прежде чем думать о целях, избавьтесь от рамок. Осознайте, что нет предела, потолка и ограничений.

Все они — исключительно в вашей голове.

Распространителем следующей техники. Выпишите все ограничительные факторы на лист бумаги и для каждого придумайте обратное (позитивное) утверждение. Например: «В мире много свободных интересных мужчин, и я встречу одного из них, которому очень понравюсь». Затем уберите этот список подальше и забудьте о нем.

### 3. ВИЗУАЛИЗИРУЙТЕ СВОЮ ЦЕЛЬ

Когда наше искреннее желание подкрепляется зрительным посылом и эмоциями, оно быстрее становится целью и тем самым приближается к реальности.

Эффективнее всего визуализировать перед сном. Тогда картинка проникнет в бессознательное. Все, что вам нужно, — в красках представить, будто ваша мечта уже реализовалась. Вы сидите за рулем автомобиля, получаете ключи от квартиры, рождаете здорового малыша.

Практикуйте визуализацию каждый день. Вскоре ваш мозг привыкнет к новой реальности и подскажет путь, по которому следует пойти.

### 4. БЛАГОДАРИТЕ ОТ ДУШИ

Мощная практика для осознания того, сколь многое мы имеем уже сейчас, — практика благодарности. Говоря спасибо, вы привлекаете в свою жизнь еще больше благ.

Желательно начать вести дневник и каждый вечер записывать туда все, за что вы благодарны. Важно упомянуть в этом списке не только других людей, но и самого себя. Например,

можно написать: «Благодарна себе за то, что сегодня была сдержанна и приветлива в общении с клиентами. Какая я молодец!»

### 5. ОКРУЖИТЕ СЕБЯ ЕДИНОМЫШЛЕННИКАМИ

Этот, казалось бы, простой совет работает на все 100%. Оцените свое окружение. Есть ли в нем человек, который все время жалуется и ругает судьбу? Возможно, каждую встречу с ним вы оттягиваете, но в конечном итоге заставляете себя идти, ведь «так надо». Вопрос только: кому это надо?

Вместо того чтобы тратить энергию на жалобщиков, окружите себя единомышленниками, которые не боятся ставить перед собой цели и желать большего. Уверенность и оптимизм заразительны. Когда мы общаемся с успешными приятелями, это заставляет нас тянуться вверх — к новым победам.

### ПОЧЕМУ ЖЕЛАНИЕ НЕ ИСПОЛНЯЕТСЯ?

Вы искренне о чем-то мечтаете и прилагаете все усилия для достижения цели, но она остается все такой же далекой. Почему так происходит?

**Вам это не нужно.** Возможно, вы выбрали не свое истинное желание, а навязанное обществом. Так, например, девушки могут хотеть выйти замуж и родить ребенка только потому, что «часики тикают», «все подружки уже родили», «мама просит внуков».

**Ваша цель — навредить.** Если ваши мечты в духе «Хочу, чтобы любимый развелся с женой и жил со мной» или «Желаю, чтобы коллега ошибся и на его должность назначили меня», то не ждите скорого исполнения. Ваши запросы не должны затрагивать интересы других людей.

**Вы не умеете ждать.** Получить все и сразу? Так не бывает. Только терпеливые люди получают то, о чем просили. Желаемое приходит ровно в тот момент, когда это действительно им нужно.

**Вы боитесь.** Иногда реализовать желание мешает подсознательный страх. Вот вы получаете желаемое, но не знаете, что делать с этим дальше, боитесь, а вдруг что-то случится! Так, например, машина связана со страхом аварии, отношения — с их развитием «не по тому сценарию», рождение ребенка — с потерей карьеры, здоровья и т.п.

**Мечта нереалистична.** Разумеется, никто не помешает вам мечтать полететь в космос или стать супругой известного голливудского актера, но в целом рекомендуется выбирать более реалистичные цели.



### **ВЫ ЖДЕТЕ АВТОБУС...**

Он ушел прямо перед носом, и сколько теперь ждать — неизвестно. Толпа желающих уехать растет. Сердце начинает усиленно биться, возникает злость на всех и вся! Что делать?

- Выйдите из толпы: люди, наэлектризованные такими же негативными эмоциями, заражают друг друга. Перестаньте напряженно вглядываться вдаль.

- Сосредоточьте внимание на чем-нибудь хорошем: птичке, красивом пальто у кого-то, интересном здании...

- Чем чаще вы повторяете: «Автобуса нет! Нет! Нет!», тем больше расстраиваете свои нервы и тем дольше он не придет. Если взгляд все равно уплывает в сторону, откуда должен показаться нужный транспорт, говорите про себя: «Едет! Едет! Едет!»

- Вспомните известное выражение: «Никогда не надо бегать за автобусом и за мужчиной. Всегда будет следующий!»

### **ЧУВСТВУЕТЕ, ЧТО ОПАЗДЫВАЕТЕ**

Понимаете, что ваши жалкие оправдания — пробки, час пик, будильник подвел — на этот раз не спасут. Что делать?

- Назначая встречу, всегда оговаривайте возможное опоздание на 10-15 минут. В большом городе это нормально. Старайтесь, чтобы место встречи было не на улице. Когда человек ждет вас даже 15 минут на ветру, он вспоминает все ваши грехи и недостатки.

- Спросите себя: «А что будет, если я не приду вовремя?» Скорее всего, вы ответите, что мир не перевернется. Возможно, все, что вам грозит, это косой взгляд и пара неприятных слов. Ну а стоит ли из-за этого доводить себя до предынфарктного состояния?

- Если можно изменить ситуацию, сделайте это. Например, возьмите такси или поймите машину. Всегда лучше потратить деньги, чем нервы.

### **ВАС РАЗОЗЛИЛИ**

В метро вас толкнули, да еще и обвинили: «А вы не стойте на пути!» Сжимаются кулаки, все тело напрягается, дыхание становится частым и поверхностным. Что делать?

- Постарайтесь дышать медленно и глубоко. Расслабьте мышцы, представив, как сверху струятся прохладные нити покоя, ласково обволакивая все тело.

- Сосчитайте от 100 до 1, если собьетесь, начинайте сначала.

- Вспомните что-то смешное из жизни и постарайтесь в уме его пересказать кому-нибудь.



## **БЕЗ ПАНИКИ! Как быстро справиться со стрессом**

**Эти советы помогут вам сохранить свои нервы  
в психологически сложных житейских ситуациях.**

- Представьте себе уголок, где вам всегда тепло и комфортно: на кухне у бабушки, на террасе дачи в солнечное летнее утро, на морском пляже под шелест волн, крики чаек, смех детей...

### **ВАС ПРОВОЦИРУЮТ**

Нигде перебранки не всплывают так легко, как в переполненном транспорте. Что делать, если вас начинают вызывать на скандал?

- Мысленно установите между собой и раздраженным человеком препятствие: непробиваемое стекло, поток света, льющегося сверху, заверните себя в полиэтилен.

- Ни в коем случае не отвечайте ни на какие реплики, ни на какие обвинения. Сделайте вид, что вы — просто бездушное тело.

- Поскольку часто провоцируют скандалы так называемые энергетические вампиры, которые не умеют получать энергию ни из каких источников, кроме как от раздражения других, мысленно сделайте послание: «Пусть у тебя все будет!»

### **КОГДА ИГРАЮТ НА НЕРВАХ**

Вы торопитесь, а кассирша в банке заполняет какие-то бумаги, отвечает на телефонные звонки, отвлекается на разговоры с колле-

гами. Она явно испытывает ваше терпение. Что делать?

- Задайте себе вопрос: хочу ли я испытывать чувство по заказу этой барышни — то есть нервничать, нарываться на грубость.

- Успокойте себя любым доступным вам способом.

- Дайте этой кассирше мысленно то, чего ей, по-вашему, не хватает. Может, она мечтает о любви, а у нее нет ни одного поклонника?

А теперь посмотрите, как изменилось лицо кассирши.

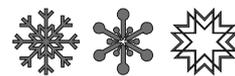
### **ВАМ НЕЛОВКО**

Вы приходите в дорогой магазин, и продавщица пронизывает вас взглядом, как рентгеном. Поняв, что вы все равно ничего не купите, молча обливает волной презрения. Что делать?

- Спросите себя: а может, продавщица тут ни при чем? И это вы сами себе говорите, что достойны презрения, не имея достаточно денег?

- Скажите себе, что вы пришли не к продавщице. Ей тут ничего не принадлежит, и она сама вряд ли тоже может купить эти товары.

- Подумайте о том, что даже если ничего не купите, вы имеете право посмотреть на хорошие вещи и даже померить их.



## ДОРОГА ДОМОЙ

**Возвращение в те места, где тебя ожидает прошлое, не всегда бывает приятным. Но иногда именно это становится отправной точкой в новую жизнь.**

**З**а окнами поезда мелькал густой лес. Они ехали больше часа, но картина не менялась. «Как уныло...» — подумала Наташа, привыкшая к шумной городской жизни. Теперь ей предстояло сменить привычный мегаполис на настоящую глушь.

### ТРЕВОЖНЫЙ ЗВОНОК

Звонок маминной соседки был неожиданным. Лидия Петровна позвонила утром, когда Наташа еще спала. Девушка неохотно взяла трубку.

— Наташечка, не хотела волновать тебя вечером. Понимаешь, мама упала в ванной, ее забрали в больницу. Я подумала, что тебе нужно сообщить.

Лидию Петровну Наташа знала с детства. Будучи школьницей, после уроков она нередко заходила к соседке, так как родители работали допоздна. Когда Наташа уехала из родного города, именно соседку она попросила присматривать за мамой.

После ее звонка Наташа долго сидела в растерянности. Она взглянула на часы, потом на календарь. Через два часа важное совещание, потом нужно ехать на встречу с клиентом, затем снова в офис, а в конце дня планируется вечеринка у подружки. Как тут вписать маму с переломом?

Больше всего Наташа не любила выбиваться из привычного графика. Головой она понимала: начальник легко отпустит ее на пару дней. Но у нее самой что-то внутри отчаянно

сопротивлялось этой поездке. В воспоминаниях всплывали зарисовки из детства. Улыбки они не вызывали.

Наташа была маленькой, но хорошо запомнила, как нелегко им с мамой приходилось. Отец ушел из семьи, когда девочке было семь. Нашел себе другую женщину. Да еще какую - из соседнего дома! Переехать Наташа с мамой не могли, а потому им приходилось годами наблюдать за счастьем родного человека со стороны.

Позже Наташа не раз интересовалась у матери, как она относится к тому, что папа так и остался жить с ней по соседству.

— Привыкла уже, мы даже с его женой здороваться начали, — смеялась она.

Сама Наташа в родной город приезжала очень редко и обычно не оставалась дольше чем на выходные. Все вокруг здесь давило воспоминаниями.

### НАДО ЗНАЧИТ НАДО

Первым делом она заехала к маме домой и оставила вещи, потом вместе с соседкой отправилась в больницу.

— Прогнозы не самые радужные, - не стал ничего скрывать доктор. - Есть кому ухаживать?

Наташа опустила глаза. Ей бы хотелось переложить эту обязанность на чужие плечи, но рядом не было никого, кто мог бы ей помочь. Та же Лидия Петровна не справится с уходом: старушке далеко за семьдесят.

— Мне надо подумать, - сообщила Наташа и пошла к матери.

Ирина Анатольевна лежала с книжкой в руках, в старой пижаме и в гипсе. У Наташи защемило сердце. Разве можно оставить ее без присмотра?

— Дорогая, я справлюсь сама! — будто читая ее мысли, возразила мать. - Соседи будут помогать, а ходить я со временем научусь. И не с таким справлялись!

Мама улыбнулась. Что-что, а улыбка у нее за годы не изменилась. Именно она помогала Ирине Анатольевне переживать самые тяжелые периоды в жизни. Конечно, она справилась бы и сейчас, но внутри Наташи по нарастающей поднималось чувство вины. Уехать, вернуться к своей жизни и оставить мать одну? Нет уж.

Вечером она, уставшая и обесиленная, пришла в мамину квартиру. Наспех приготовила себе ужин. Затем собралась с мыслями и позвонила начальнику. Тот на удивление отнесся с пониманием, к тому же припомнил, что у Наташи остался неотгулянный отпуск.

Казалось бы, камень должен с души свалиться. Но Наташе было не по себе. Засыпала она в ту ночь с мрачными мыслями.

### В СТОЛИЦУ!

Маму выписали спустя две недели. Врачи сказали: будь она моложе, точно встала бы на ноги. А теперь... Наташа покорно приняла новость. Решила, что пробудет с родительницей сколько нужно.

Терпение понадобилось уже в первые дни. Мама ничего не могла делать сама, а потому уборка, готовка и остальные домашние дела легли на плечи дочери.

В один из вечеров в дверь позвонили. На площадке стояла школьная подружка Наташи. Обнялись, и Наташа с удивлением поняла, что рада видеть Ольгу.

— Как узнала, что ты приехала, тут же решила вас навестить. Как Ирина Анатольевна?

Оля была все такой же болтушкой, как и в школьные годы. Весь вечер она рассказывала о своей жизни и о знакомых, которых еще помнила Наташа. Разошлись уже после десяти, пообещав друг другу не теряться.

Оля работала в местном доме культуры и вскоре пригласила прежнюю подружку на спектакль. Наташа помедлила, прежде чем согласиться. Слишком много было связано с этим местом. Когда-то давно она выступала здесь сама. Художественный руководитель, Светлана Павловна, считала ее своей лучшей ученицей и прочила большое будущее. Говорила: «В столицу тебе надо!



В театральные поступать, в кино сниматься, а не с нами здесь прозвонять».

В столицу Наташа действительно вскоре уехала, но вместо театрального, о котором мечтала, пошла на экономический факультет. Желание получить стабильную профессию, которая сможет приносить хороший доход, оказалось сильнее.

Не раз потом Наташа жалела о том, что не послушала свое сердце. Она имела хорошую должность и неплохую зарплату, но отдушины не было. А по ночам снились красочные сны: она стоит на сцене, а перед ней полный зал зрителей.

### ШКОЛЬНАЯ ЛЮБОВЬ

За первым визитом в дом культуры последовал второй, а затем и третий. Ольга, видевшая, с каким огнем в глазах подруга наблюдает за происходящим на сцене, однажды не удержалась.

— Знаешь, сейчас нашим коллективом никто не руководит. Место пока вакантно. Может, ты займешься этим?

Конечно, Наташа начала отнекиваться. Говорила, что приехала сюда на время, да и нет у нее соответствующего образования. Но Ольга буквально упросила ее попробовать.

В ближайшие недели присутствующие наблюдали за трансформацией Наташи. Молодые дарования были в восторге от ее манеры вести занятия, зрители — от результата, который видели на сцене. Конечно, это не был театр в полном смысле слова, но тем, кто приходил посмотреть, нравилось. А сама Наташа наконец поняла, как ей раньше не хватало самовыражения. Это было совсем не похоже на бесконечное перебирание бумаг, сведение отчетов и совещания с руководством.

Она прибежала домой в обед и вечером, кормила маму, а потом долго рассказывала, как прошел день. Ирина Анатольевна замечала, как изменился взгляд дочери, и невольно задумывалась, хорошо ли ей живется в большом городе, с престижной, но, очевидно, не самой любимой работой.

Однажды на спектакль пришел неожиданный гость. Наташа, как обычно, наблюдала за происходящим на сцене, стоя в зале сбоку. Вдруг кто-то тронул ее за руку. Когда женщина обернулась, то не поверила своим глазам. Она столько лет представляла себе эту встречу — и вот...

За прошедшие годы Саша изменился, хотя улыбка осталась все той же — открытой и приветливой. Вот и сейчас он смотрел на нее, и Наташе казалось, что не прошло этих двадцати лет.

— Ты совсем не изменилась, — сказал ей мужчина и обнял. Внутри что-то затрепетало. Перед глазами за считанные секунды промелькнуло столько событий. Вот их первый поцелуй за школой украдкой. Вот они вместе идут на выпускной. Вот Сашу забирают в армию, а она обещает его дождаться. Вот он приезжает, и Наташа застаёт его в объятиях другой. «Ты все не так поняла!» — кричит он. Но девушка верит только своим глазам и навсегда покидает родной город, чтобы сбежать от боли и предательства.

Позже Наташа узнала, что Саша женился. На той самой, в объятиях которой она его и застала. Какое еще нужно подтверждение? С тех пор много воды утекло. У Наташи было несколько романов, но ни одного из своих мужчин она не любила так, как когда-то школьного товарища.

### НО ОН ЖЕНАТ...

Вечер выдался на удивление теплым, и старые друзья решили прогуляться. Каждый делился тем, как жил все эти годы. Оказалось, брак Саши давно трещит по швам, а с женой он остается лишь ради дочери-подростка, которая тяжело переживает родительский разлад.

Не стала лукавить и Наташа: поведала об одиночестве, успешной, но пустой карьере, отсутствии друзей и свободного времени. Рассказала о своих страхах: маме из-за вынужденной неподвижности становилось все хуже. Страдало сердце, то и дело поднималось давление.

Вместо лишних слов Саша обнял ее. И было в этих объятиях нечто совсем не дружеское. То, как долго он прижимал ее к себе, судорожно вдыхал аромат волос. Быть может, и в нем всколыхнулись былые чувства?

После этой случайной встречи Наташа была уверена: больше они не увидятся. Но жизнь постоянно сталкивала их. К тому же вскоре у мужчины наметился отпуск, и он вызвался помочь с Ириной Анатольевной. Заказал, привез и помог установить специальную кровать для лежачих больных. Все время был рядом.

— Вот какой муж тебе нужен! — шепнула как-то раз мама Наташе на ушко. Та вспыхнула. Она и сама лелеяла эту мысль в глубине души. Но Саша женат...

Впрочем, штамп в паспорте и кольцо на пальце не помешали бывшим влюбленным однажды позабыть обо всех приличиях. Они возвращались после выступления Наташиных ребят в доме культуры: Саша, как всегда, ее провожал. За очередным поворотом заговорили о том, как жестоко порой складывается судьба.

— Например, нас с тобой разве-

ла. Я ведь... Да что теперь говорить, — махнул рукой мужчина. — Скажи честно, забыла меня?

Наташа могла бы соврать. Но вокруг было темно, улица пустынная, а сама она была в таком отчаянии из-за всего, что свалилось на нее в последнее время. Поэтому ответ получился простым и откровенным.

— Нет, не забыла.

Страстный поцелуй двух изголодавшихся по ласке людей прервала шумная стайка мальчишек, неожиданно забежавшая в переулок. Наташа и Саша отпрянули друг от друга, вмиг смутившись.

— Ты женат, — напомнила женщину и быстрым шагом направилась к дому.

### ПОРА УЕЗЖАТЬ

Ирине Анатольевне становилось хуже. Все чаще у их дома появлялась карета скорой помощи. Однажды врачи забрали женщину с собой. А еще через пару дней ее не стало.

Наташа горько плакала в больничном коридоре, а ее утешали Ольга и Саша. Слова здесь помочь не могли, поэтому они просто попеременно обнимали несчастную, стараясь передать собственное тепло.

Хоронили на третий день. Пришло больше пятидесяти человек: оказалось, многие в городке знали и любили Ирину Анатольевну. На поминках к Наташе подошел пожилой мужчина с подозрительно знакомым лицом.

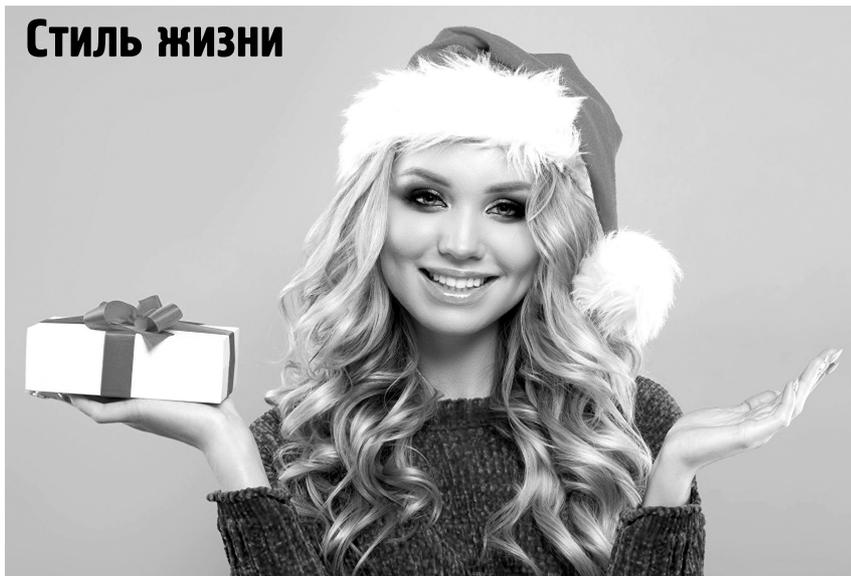
— Узнаешь, дочка?

Наташа не видела отца много лет, а потому, конечно, не узнала. В знак скорби они обнялись. Мужчина предложил начать общаться. На рваной бумажке корявым почерком написал свой номер телефона. Наташа бегло убрала его в карман: она знала, что вряд ли позвонит. Слишком много воды утекло...

На следующий день она позвонила начальнику и сообщила, что вскоре сможет приступить к работе. Бегло попрощалась с Сашей и Ольгой. Квартиру матери убрала и выставила на продажу, оставив ключи соседке, чтобы та показывала жилплощадь покупателям. Сумку Наташа тоже собрала быстро, решив не брать лишнего, пускай оно и напоминало о маме.

Возвращаясь в большой город, она наблюдала все тот же бескрайний лес за окном. Вспоминала дом культуры, в котором с такой отдачей готовила выступления. Теплые Сашины губы, принадлежащие другой. Мать, чье тепло уже никогда не почувствует. Отца, с которым встретились слишком поздно.

Когда поезд прибыл на конечную станцию, все это стало лишь воспоминаниями. Она обязательно будет к ним возвращаться...



# 11 ВРАГОВ СЧАСТЛИВОГО НОВОГО ГОДА

Чем дольше мы ждем праздника, чем больше сил отдаем на его подготовку, тем обиднее, если он окажется испорченным. А Новый год, он ведь такой чуткий, порой все может пойти насмарку из-за сущего пустяка. Учесть абсолютно все не получится в любом случае, но если вы внимлите нашим рекомендациям, то по крайней мере будете знать, где ждать подвоха.

### 1. ЗАВЫШЕННЫЕ ОЖИДАНИЯ

Больше всего настроение во время праздника портит расхождение между ожиданием и реальностью. Понятное дело, что в Новый год мы ждем чуда, поэтому надеемся, что денег хватит на все, подарок получим именно тот, который хотели, вплоть до того, что 1 января наша жизнь сама собой изменится к лучшему... Чудо на то и чудо, чтобы быть неожиданным. Чем меньше вы настроитесь на беззаботную церемонию праздника, тем меньше разочаруетесь, если «что-то пойдет не так».

### 2. ОТСУТСТВИЕ ПЛАНА «Б»

Действительно, хотим мы того или нет, но Новый год - также пора эксцессов и курьезов. В этот праздник все запросто может пойти не по плану, особенно если вы запланировали какую-то дальнюю поездку. Чтобы не предаваться отчаянию из-за сорвавшихся мероприятий, обязательно продумайте запасной вариант для проведения праздников.

### 3. БЕССМЫСЛЕННЫЕ ТРАДИЦИИ

Не менее серьезным стрессообразующим фактором является синдром должествования. Самый кошмар, конечно, творится на кухне: если готовить оливье, то непременно

но таз, если печь пирог, то в полстолола, и т.д. С поздравлениями тоже никого нельзя обидеть, приходится сочинять пожелания для всех без исключения родственников и знакомых. Это сделает вас счастливее?

### 4. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

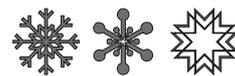
«Чтобы начать год с чистого листа, до праздника нужно завершить все начатые дела и проекты», - этот принцип хорош только тогда, когда ради него не надрывают пупок. Не парьтесь, доделаете все после новогодних праздников. Дела-то все равно навалются, так уж лучше пускай будут те, которым уже положено начало.

### 5. ВЫГОРАНИЕ

Прямое следствие двух предыдущих пунктов. В праздник нужно радоваться, а для радости тоже требуются силы. Что толку от Нового года, если из-за подготовки к нему у вас остались силы лишь на возлежание на диване и серфинг по телеканалам? Берегите себя и экономьте силы, иначе вместо счастья схлопочите астению.

### 6. УСТАЛОСТЬ ОТНОШЕНИЙ

Новогодние каникулы - прекрасный шанс провести побольше времени со своей половинкой. Умейте им воспользоваться, ведь из-за быта и рабочей загруженности вы могли уже и разучиться долго находиться



со своим избранником. Тем более, что для вас он уже стал обыденностью, а в праздник хочется новых ощущений. Продумайте заранее досуг, развлечения и даже темы для разговоров, чтобы не столкнуться с «одиночеством вдвоем».

### 7. НЕОДУШЕВЛЕННЫЕ ПРЕДМЕТЫ

С другой стороны, часто мы используем новогодний праздник и для отдыха от людей. Желание побыть наедине с собой понятно, а тем более стремление избежать массовых скоплений людей. Важно не доводить это состояние до самоизоляции. Даже самая любимая книга или другое хобби не заменит тепло другого человека - полное отсутствие межличностных отношений рано или поздно способно довести до депрессии.

### 8. САМОАНАЛИЗ

Побочный, но неизбежный результат добровольного карантина. Чем больше вы проводите времени наедине с собой, тем больше вы в себе копаетесь, тем больше обостряются ваши внутренние конфликты - ведь они есть у каждого. Не увлекайтесь, самоанализом можно и в будни заняться.

### 9. СБОЙ ПРИВЫЧНОГО РЕЖИМА

У быта и каждодневных обязанностей есть свой плюс - они дисциплинируют. Часто в новогодние праздники ежедневные «ритуалы» вроде похода по магазинам или приборки за ненадобностью идут по боку - не расслабляйтесь, это хорошо замаскированная западня. Чем охотнее вы будете предаваться лени, тем труднее будет потом восстанавливаться.

### 10. ТЕЛЕВИЗОР

Праздничные программы и фильмы вовсе не «разжижают мозг», как полагают заклятые противники телевизора. Они просто подают идеальную картинку быта, семьи, работы - всего. Ваше сознание автоматически сравнивает ее с окружающей реальностью, которая, скорее всего, не такая радужная. В итоге ваша самооценка снижается, появляется еще один повод для депрессии. Выключите.

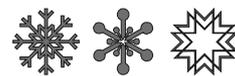
### 11. АЛКОГОЛЬ

Праздник для того и существует, чтобы расслабиться и оттянуться, но во всем нужно знать меру. Какой смысл в праздниках, если их половину вы страдали от похмелья? Не говоря уже о том, что, переборщив с выпивкой, можно наломать дров - не самое лучшее начало года, согласитесь.



## Ваш любимый сканворд

Кинолог по-царски	Пол из дощечек		Батя		Ваза под цветочный горшок		... Желлов		...-адмирал		Веревка с петлей
	Садовый цветок						Работник швейной пром-ти		Гимнастика факира		Восточная сардина
			Россиянин на языке хохла		"Белый пудель" (Куприн)						
	Отбросы						Огородные вершки				
				Спешная работа				Одновалентный орг. радикал			
	Город в Тульской обл.					Преграда к крепости		Малая единица веса		Карлик	У циклопа он один
... лапчатый	Фитиль, искра	Крыша храма		Аварийный выход любовника					Постройка для сушки снопов		
					Клавдия в детстве или дома						Легкая двуколка
	Инструмент Баяна		Красна пирогами		Государство в Азии				Высохшее море		... Кристи
					Боксер, США		Зерновая культура				
	Бревно стоя		На все руки мастер					Молитва у мусульман		Емкость	Японская водка
Дерево-сеянец		Десять "штук" наркомоеских		Судовой кашевар	"... Петра Великого"	Корабельная палуба			"Шухер!"		
					Надбавка, стаж						
Покоритель Сибири		Круг							Маккартни		
					Лабор. сосуд						Он пятится назад



малыш сам отказался что-либо делать. Если у вас налажен контакт с воспитателем, прийти к компромиссу будет проще.

### РОДИТЕЛЬСКИЙ ЧАТ КАК ПОЛЕ БОЯ

Сколько копий было сломано в попытке прийти к решению: устраивать чаепитие или нет? Как быть с аллергиями? Сколько сдавать на подарок воспитателям (и сдавать ли)? Что дарить детям? По опыту скажу, что в каждом чате есть несколько родителей-оппозиционеров. Они всегда против любых предложений. Это приводит к конфликтам. Здесь я выработала для себя определенные правила.

**Переходите в личные сообщения.** В разговоре с глазу на глаз можно разрешить ситуацию намного эффективнее.

**Одинаковые подарки детям.** Это уменьшит вероятность ссор между ними после утренника. Желательно, чтобы подарок был недорогой и развивающего характера. Именно с таким вариантом обычно соглашается большинство родителей. В конце концов, главный подарок ребенок найдет под елочкой у себя дома.

**Чаепитие - в группе.** В государственных образовательных учреждениях запрещено приносить пищевые продукты без фабричной упаковки. Это облегчает вопрос организации чаепития: закажите детям одинаковые «наборы» угощений — соки, конфеты, печенье в индивидуальной упаковке.

### «Я НИЧЕГО СДАВАТЬ НЕ БУДУ»

Как поступить, если у кого-то из родителей принципиальная позиция «не сдавать деньги»? Прежде всего, у каждого есть свои личные обстоятельства. Поэтому такую позицию не стоит осуждать, особенно в общем чате. Каждый может оказаться несогласен с размером собираемой суммы, предложенными вариантами подарков. В конце концов, не исключен личный конфликт с воспитателем, из-за чего человек не хочет участвовать в поздравлении.

Подобные ситуации возникают почти в 100% обсуждений. В таком случае я всегда предлагала сдать деньги только на ребенка или самостоятельно купить ему подарок, подписать и принести в садик заранее.

Главное, помнить, что все наши усилия — ради детей. Поэтому набираемся терпения и творим волшебство сообща, ведь Новый год — это праздник для всех, и не стоит его омрачать ссорами.

Екатерина

## «Не хочу быть зайчиком!», ИЛИ СТРАСТИ НА ДЕТСКОМ УТРЕННИКЕ

Каждому родителю хочется, чтобы дети получили максимум положительных впечатлений от утренника. Но часто так бывает, что чем больше ожиданий и усилий мы направляем в какое-то русло, тем чаще сталкиваемся с трудностями.

**К**аждая семья индивидуальна, у всех свои предпочтения, заботы, доходы. И, как в любом коллективе, споры по поводу детских утренников неизбежны. У меня двое детей, с каждым из них я состояла в родительском комитете и столкнулась с самыми разными сложностями.

### «НЕ ХОЧУ ВЫСТУПАТЬ»

Что делать, если ребенок заливается слезами при мысли о том, что ему придется быть зайчиком, а хотелось бы Дедом Морозом? Или если он боится сцены? Первую проблему можно решить дипломатически, убедив ребенка, что это тоже интересный персонаж и без него не получится спектакля, ведь на нем держится вся сказка. Придумайте, в конце концов! Другой вариант — поговорить с воспитателем о замене роли. Вторая проблема требует более конструктивного подхода.

Прежде всего нужно говорить с ребенком о том, что бояться — нормально. Бояться все: вы, папа, бабушка и ребята в школе. Чаще репетируйте дома, чтобы он хорошо усвоил свою роль. Лучший вариант — повторять материал на прогулке. Так ребенок научится правильно реагировать на отвлекающие факторы, а наличие зрителей и слушателей будет меньше его пугать.

Обязательно дайте ребенку ту поддержку, которая ему необходима. Одному достаточно сказать: «Иди, я в тебя верю». Другого нужно привести за руку, третьему пообещать быть рядом, пока он выступает. Когда родитель предлагает разные варианты поддержки, вплоть до крайнего: «Не захочешь — не будешь выступать!» — ребенок понимает, что у него есть выбор. Благодаря этому напряжение спадает.

Мой сын с удовольствием участвовал в утренниках. Поэтому я растерялась, когда дочь поначалу наотрез отказывалась что-то учить, упрямо сидела на стульчике во время репетиций и выступлений. Но воспитатели ее не ругали, а старались заинтересовать. И со временем она освоилась и начала участвовать в сценках. Правда, стихи так и не полюбила. Что ж, все дети разные!

### КОНФЛИКТ С ВОСПИТАТЕЛЕМ

Бывает, что родителям кажется, будто их ребенка не замечают, недолюбливают, дают самую неинтересную роль. В такой ситуации важно поговорить с воспитателем. Ведь ваши ожидания могут не совпасть с желаниями ребенка. Может оказаться, что на репетиции



## НЕ ВРИТЕ ДЕТЯМ ПРО ДЕДА МОРОЗА!

Возможно, я удивлю многих, но считаю, что морочить детям головы сказкой про снежного Деда не надо. Ведь за этим неизбежно последует разочарование. Прекрасно помню, как в детстве мне родители признались, что Деда Мороза не существует. Я долго была обижена на них за обман и решила, что у моих детей все будет честно. Муж со мной согласен. Дочкам мы сами дарим символически какую-нибудь приятную мелочь. Зато и они понимают, что не стоит просить слишком дорогих подарков, так как папа с мамой их не наколдовывают.

А главное — мы просто весело отмечаем праздники. Елку наряжаем вместе, угощения на праздничный стол тоже сообща делаем. Часто выбираемся куда-нибудь большой компанией, катаемся на лыжах и коньках, ходим в кино и в гости. Можем уехать на несколько дней за город. Ведь дома сидеть все каникулы необязательно.

Дети знают: главное не подарки, а разделить радость с близкими людьми. Мне кажется, в этом и есть смысл праздника. Люди сами творят чудеса!

Мария

## ПРАЗДНИК НАЧИНАЕТ СЯТОЙ НИКОЛАЙ

Конечно, в нашей семье отмечается и Новый год, но больше мы любим все-таки Рождество. А для детей чудеса начинаются еще в декабре. В ночь перед днем святого Николая Чудотворца они выставляют за порог свои сапожки, а утром находят в них сладкие подарки «от святого».

Сам же Новый год приходится на пост, поэтому на стол мы ставим легкие салаты, фрукты, запекаем рыбу. А к Рождеству готовимся уже основательно: на столе всегда праздничный гусь, традиционные оливье и холодец. Мы все вместе печем имбирные пряники. Детки к этому привыкли и ждут главного события. А чтобы совместить это с традиционным празднованием, в новогоднюю ночь мы кладем друг другу подарки под елку и открываем их на Рождество. Это наше особое, теплое, семейное время, которое мы проводим вместе.

Антонина



## ПОДАРИТЕ РЕБЕНКУ СКАЗКУ

**Помните, с каким волнением мы в детстве ждали 31 декабря? Наряжали елочку, писали письмо Деду Морозу. А как сегодня родители придумывают детям волшебную сказку? Да и можно ли современных детей чем-то удивить?**

В нашей семье новогодние традиции очень сильны. Мои родители всегда что-то придумывали для нас, и когда у меня родились дети, - а их у меня трое — я сразу решила, что тоже подарю им эту сказку. Обычно мы начинаем готовиться к празднику заранее. В начале декабря выбираем выходные, когда всей семьей делаем генеральную уборку. Детки тоже участвуют обязательно! Затем наряжаем елку, и она стоит у нас до старого Нового года. На окно вешаем гирлянду, а на стену - красивый адвент-календарь. Такая радость наблюдать, как малыши по утрам, едва проснувшись, бегут к этому календарю, чтобы узнать, что нового им принесли рождественские эльфы!

Также мы обязательно готовим подарки всем родным и друзьям. Детки тоже придумывают что-то, рисуют открытки, заворачивают подарки. Это так важно - научить их дарить людям радость. А перед Новым годом они сами пекут имбирное печенье. И пусть им всего 5 и 6 лет, но они с удовольствием вырезают печенье и потом раскрашивают глазурью. А потом пишут письма Дедушке Морозу. И в новогоднюю ночь, когда все уже спят, приходит Дед Мороз и кладет каждому подарок под елку - именно то, что они загадали в письме. Все это бесценные моменты. Думаю, эти детские впечатления будут для них опорой, когда они вырастут.

Елена

## Праздновать дома? ТОЛЬКО НЕ НОВЫЙ ГОД!

Мы почти никогда не сидим дома в новогоднюю ночь. Нет ничего лучше, чем каждый раз встречать год по-новому. И нет ничего скучнее, чем сидеть за столом, смотреть «Иронию судьбы» и есть селедку под шубой. Иногда мы отмечаем Новый год на даче, а иногда уезжаем к родителям - моим или мужа. Однажды вообще накануне праздника улетели на Пхукет. В прошлом году были на горнолыжном курорте.

Дети давно к такому привыкли и сами считают, что сидеть дома - скучно. Кстати, куда поедет — детям никогда не говорим, каждый раз для них это сюрприз.

Елизавета

## Явление



# ВСЕ ТОЛЬКО РАДИ ТЕБЯ!

**Многие женщины готовы на все что угодно ради любви. Но такая стратегия часто ведет к печальным последствиям. И вот почему.**

**Н**е одно поколение женщин выросло с установкой, что необходимо подстраиваться под мужчину, а мужские интересы в паре более приоритетны, чем женские. Самоотверженная любовь воспевается в фильмах и книгах, самопожертвование считается естественным во многих семьях... Но норма ли это на самом деле? И если норма, то до каких пределов?

### Был бы милый рядом

Многие женщины перенимают модель «покладистой жены» из родительской семьи. Мать 35-летней Натальи была как раз такой. Она уволилась с перспективной работы, чтобы создавать уют дома и позволить мужу всецело посвятить себя карьере. Она прощала ему легкие увлечения на стороне и закрывала глаза на пренебрежение семейными обязанностями.

«Мама часто повторяла, что нужно прощать мужчину ради семьи, - вспоминает Наталья. - По ее словам, мудрая женщина должна стремиться угодить мужчине, сделать так, чтобы он всегда хотел возвращаться домой. Даже когда папа приходил поздно и от него пахло чужим парфюмом, мама не устраивала сцен. Кажется, она гордилась тем, что он не уходит из семьи. В какой-то момент я поняла, что живу так же. Прощаю мужчине его не всегда приятное мне поведение и во многом жертвую своими интересами. Со всем как мама. Осознать эту модель мне помог психолог. После долгой работы над собой мне наконец уда-

**Здоровые отношения предполагают взаимные уступки, а не жертвы с одной стороны.**

лось переписать для себя родовой сценарий».

### НЕ ЖЕНЩИНА, А КУКЛА

В психоанализе существует понятие «женщина-анима». Это женщина, которая растворяется в партнере, живет его интересами, во всем разделяет его мнение и взгляд на жизнь. С мужчиной-болельщиком она будет смотреть футбольные матчи, а с эстетом - посещать выставки и говорить об искусстве. Но делается это не из-за любви. Такая женщина очень плохо понимает свои истинные потребности, поэтому с легкостью проецирует на себя мировоззрение и интересы партнера. Она как пустой сосуд, который можно наполнить чем угодно. Это приводит к тому, что мужчина перестает видеть в женщине личность и быстро теряет интерес.

Именно с такой женщиной жизнь свела Михаила в 35 лет. «Моя бывшая хотела всегда быть рядом, - вспоминает он. - Она перешла работать в фирму, где работал я. Купила кроссовки, чтобы бегать со мной по утрам, хотя ненавидела спорт. Познакомилась с моими друзьями, ходила с нами на футбол, хотя больше любила спокойные вечера дома. Сначала это было приятно, но потом стало напрягать. Мне казалось, что моя жизнь перестала быть только моей, а оказалась нашей общей. А еще я будто стал костылем для своей женщины, без которого она была беспомощна.

Она со всем соглашалась, с легкостью меняла мнение в угоду мне, была на все готова - как кукла! Когда я предложил ей разойтись, она рыдала и обещала измениться, спрашивала, какой я хочу ее видеть.



Долгое время обрывала телефон, просила дать второй шанс, потом стала обвинять, что пожертвовала всем ради меня, а я такой, видите ли, неблагодарный. Но я-то не просил о жертвах! Я хотел быть рядом с человеком, у которого есть свое мнение, свои интересы, а не с таким угрожающим во всем мне существом».

### КАК НЕ ПОТЕРЯТЬ СЕБЯ?

Иногда вытесненные в угоду мужчине желания «вылезают» в форме соматических проявлений - болезней, недомоганий, депрессий. Так произошло у Марины (40 лет). Ее муж ушел после 15 лет брака, и женщина поняла, что всю жизнь прожила его интересами. «С уходом мужа меня будто не осталось. Я не знала, кто я и зачем. Я даже не знала, какие блюда люблю, так как готовила только то, что нравилось мужу. Началось давление, появились панические атаки, бессонница. Только благодаря психотерапии я стала заново знакомиться с собой».

Первое, что сделала Марина, - вернула натуральный цвет волос. До этого она красилась в блондинку, как нравилось мужу. Она вспомнила, что в молодости любила бальные танцы, но отказалась от этого увлечения, потому что супруг ревновал к партнерам. Уже в браке у нее появилась астма, поэтому о танцах не могло быть и речи. Но оставшись одна, Марина рискнула вернуться в хобби. Удивительно, астматические приступы практически сошли на нет, и в жизни женщины открылась новая страница. Явно лучше и интереснее, чем предыдущие.

### ВО ВЛАСТИ МАНИПУЛЯТОРА

32-летний Евгений, напротив, уверен: девушка должна подстраиваться: «Мне нравится, когда женщина готова на все ради меня. Ощущаю себя главным в отношениях. Люблю, когда мое мнение ставят в приоритет и обо мне заботятся. Думаю, в этом женское предназначение».

Такие мужчины часто ищут в женщине не партнершу и даже не сексуальный объект, а родительскую фигуру - идеальную мать, которой, возможно, у них никогда не было. Но худший сценарий для женщины, склонной к растворению в партнере, - попасть во власть манипулятора. Такой мужчина нарциссичен и эгоистичен. Он многого требует от партнерши, при этом ничего не дает взамен. Он часто критикует женщину и заставляет ее поверить, что она недостаточно хороша, умна, заботлива и т.д. Построить равноправные отношения с таким мужчиной не получится, чем бы женщина ни пожертвовала ради него.



### «Я ПОЧЕМУ РАНЬШЕ ВРЕДНЫЙ БЫЛ?»

Вашу жизнь определяет вовсе не внешний мир, а ваше мышление. Когда вы принимаете мысль и начинаете в нее верить, вы задаете себе установку. Теперь ваша энергетика будет ориентироваться на полученное указание и, вступая во взаимодействие с внешними энергетическими потоками, притягивать события, соответствующие установке. Воскликнув «Что наша жизнь? Игра!» - Гермманн всего лишь описал - свою! - жизнь через призму своей же игровой зависимости.

Когда вы говорите, что вы несчастная (злая), потому что «жизнь такая», вы жалеете (оправдываете) себя. «Жизнь такая» как раз из-за того, что вы несчастная (злая). Правильно говорят, что несчастную женщину нельзя сделать счастливой: до тех пор, пока вы не измените образ мышления, вы так и будете страдальцей.

То же самое и со злостью: нет никакого смысла сражаться против всего мира, ведь говоря о том, что вас не устраивает, вы забываете о том, чего действительно хотите.

### НОВОГОДНИЙ РИТУАЛ

В Новый год необходимо предельно четко осознать, что окружающая вас реальность, нравится она вам или нет, вовсе не реальность как таковая и уж тем более не наказание за что-то там (карма), а результат воздействия ваших убеждений на внешнее энергетическое поле. Все, что произошло с вами до сих пор - материализация вашего мышления.

Если его изменить, то изменится и реальность. Поверьте в это, все остальное сделает новогодняя ночь, точнее, ее энергетика.

Поверить, конечно, нужно не как в детстве - глазки зажмурить, раскрыть и все случится, - потребуются провести что-то вроде сравнительного анализа.

Если вам так хочется, вы можете вычертить графики и таблицы своих деяний или составить колесо жизненного баланса, но в нашем случае достаточно ограничиться минимумом — очень важным минимумом. Постарайтесь ярко припомнить, где, когда и с кем вам было особенно хорошо - для этого, кстати, можно все-таки зажмуриться. Неважно, что это было: событие из детства, первая любовь или победа в спортивном состязании.

От этой яркой и прекрасной эмоции и отталкивайтесь. Пока бьют куранты, забудьте о вздохах по своим невзгодам и уж тем более ни на



Астропсихология

## НОВЫЙ ГОД – НОВАЯ РЕАЛЬНОСТЬ

**Новый год - не просто красная дата в календаре, это грандиозное энергетическое событие, которое дает возможность, ни больше ни меньше, начать жизнь с чистого листа.**

кого и ни на что не злитесь. Только счастливые минуты. Процесс пошел.

### ЖЕНСКОЕ СЧАСТЬЕ

Второй половинке следует уделить еще немного внимания, как никак, он — существенная составляющая вашего счастья. Здесь все довольно просто и одновременно сложно. Вы всегда будете искать «своего мужчину», чтобы он дополнил вашу энергетiku, а то и заполнил пустоту: энергетическая сторона любовных отношений как раз и строится на процессе «брать-давать».

Если в своем новогоднем ритуале в воображении вы рисовали любимого человека и счастье рядом с ним, то вы должны понимать, что вовсе не он заставил вас почувствовать себя женщиной. Мужчина не может сделать женщину более женственной, потому что делиться он может только мужественностью - женщина сама становится более женственной от его мужественности.

Строго говоря, счастливой себя вы сделали сами, мужчина вам лишь помог.

Отсюда обязательным элементом новогоднего ритуала должна стать установка: не все сводится к мужчине. Он - ваш помощник, но не центр вашей вселенной. Как пела героиня Ирины Муравьевой: «Все равно счастливой стану, даже если без тебя!»

### УДИВИТЕЛЬНЫЙ МИР

Благодаря ритуалу 1 января все как мановению волшебной палочки не изменится. Нет, вас никто не обманул, просто вы слишком долго шли к состоянию, которое вызывает у вас недовольство.

Возможно, вы годами нарабатывали энергетическое пространство вокруг себя - чтобы его исправить, потребуются время.

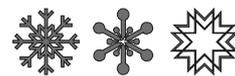
Новогодняя ночь задала импульс изменениям - очень мощный импульс, но даже он не в состоянии сразу разогнать локомотив перемены.

Необходимо постоянно подыгрывать этому импульсу. Как можно часто вспоминайте свой новогодний ритуал, одергивая себя как от уныния, так и от ожесточенности.

Чтобы эти пагубные эмоции снова не затянули вас, замените их на... удивление. Например, если близкий вам человек в очередной раз совершил какую-то глупость, не стесняйтесь: «за что мне такое!» и не беситесь: «вот же придурок!», а тихонько поразитесь: «что за интересный человек, никак не может извлечь опыт».

На первых порах будет нелегко, но потом вы привыкнете.

Когда вы поймаете себя на том, что вполне естественно удивляетесь привычным вещам, можете не сомневаться: вы близки к счастью.



## «ЕЖЕВИЧНАЯ ЗИМА»



Я обреченно вздохнула.

– У меня ничего не получилось.

Гвен покачала головой.

– Не надо так говорить. Ты сделала то, что должна была сделать, – с нажимом повторила она.

Я присела на большую пышную кровать и положила голову на спинку в изголовье.

– Посмотри на меня, – сказала я, – пачкаю комнату, из-за меня тебе придется снова здесь убираться.

– Ничего подобного, – парировала Гвен. – И потом, этот номер свободен сегодня вечером. Да и у Эстеллы сегодня выходной. Так что оставайся здесь сколько захочешь. Я попрошу Брюса принести тебе поесть. Ты просто кожа да кости.

Я посмотрела на свои руки, бледные, худые, со свежим синяком, разливающимся на правом запястье.

– Только если это не слишком хлопотно, – сказала я. – Не хочу никого обременять.

– Ни о чем не беспокойся. А теперь отдыхай. Ты в безопасности. Здесь он тебя не найдет. Представь на какое-то время, что ты гостья в отеле. Поспи. Я бы на твоём месте так и сделала, дорогая.

Я посмотрела на кровать, такую роскошную и теплую. Прошлой ночью я ни на секунду не сомкнула глаз. Да и как я могла спать, когда рядом со мной храпел настоящий монстр.

– Спасибо, Гвен. – Я опустила тяжелую голову на подушку и прикрыла глаза. Только несколько минут. А потом я уйду. Уйду отсюда и найду моего сына. Стоило мне только закрыть глаза, как я сразу же увидела своего Дэниела.

\*\*\*

Когда я проснулась, было уже половина девятого. Как я могла так долго спать? Я быстро села, пригладила платье. Убегая из апартаментов Лона, я не взяла жакет. Потом подошла к зеркалу и долго смотрела на свое отражение. Мне было стыдно видеть полураздетую женщину. Но у меня не было времени на переживания. Я посмотрела на небо за окном. По нему бежали темные облака. Мне надо выбрать отсюда.

Я осторожно вышла в коридор, стараясь передвигаться как можно тише, кожей ощущая скрип каждой половицы под моими ногами. За каждым поворотом я боялась встретить Лона. Может, он до сих пор ищет меня? Я дошла до лифта, нажала кнопку вызова. Я молилась о том, чтобы он пришел быстрее. Из коридора донеслись тяжелые шаги, и мое сердце бешено застучало. Но спустя несколько мгновений мимо меня прошла пожилая пара. Мужчина вежливо коснулся пальцами края шляпы, и я с облегчением кивнула ему. Когда двери лифта открылись, я шмыгнула в кабину и не дышала до тех пор, пока они снова не закрылись. Пока в безопасности. Лифт доставил меня в вестибюль. Я опустила голову, стараясь держаться как можно незаметнее. Когда я все-таки подняла глаза, то увидела мужчину, показавшегося мне знакомым. Сначала я не могла вспомнить, кто он, настолько он не соответствовал окружающей обстановке. Потом я сообразила, что это мистер Иванов, каменщик. Он держал в руках железный лапчатый лом и, как мне показалось, возился с камином в вестибюле. Он кивнул мне, но я даже не остановилась со своей женой. Да, он был добр к Дэниелу, но мне не хотелось общаться с человеком, который мог поднять руку на свою жену. Я смотрела прямо перед собой.

Как раз в ту минуту, когда я проходила через двойные двери, выходящие на улицу, я услышала, как меня окликают какой-то мужчина.

– Подождите!

Я оглянулась и увидела помощника Лона, который бежал к дверям, размахивая руками.

– Немедленно вернитесь, мисс Рэй! – крикнул он. – Вы не можете вот так взять и сбежать. Мистер Эдвардс истратил целое состояние на ваш гардероб!

Я не обратила внимание на его крики, выскочила из отеля и бросилась бежать по улице. Сердце мое колотилось как сумасшедшее. Через четыре квартала я свернула в

проулок и, задыхаясь, прислонилась к стене, спрятавшись за сложенными досками. Мимо меня пробежала крыса с загнутым хвостом и скрылась в темноте. Господи, куда же мне теперь идти? Вернуться к Кэролайн? Нет, я не могу... Так куда же? Темнело. Мне нужно было куда-то уйти с улицы, становилось небезопасно, подвыпившие мужчины потянулись из салунов. Я закрыла лицо руками. Чарльз. Сначала я прогнала эту мысль. Прошло слишком много лет. Я, вероятно, стала для него всего лишь далеким воспоминанием. Он ничего не знает о Дэниеле, и что он почувствует, когда выяснится, что я столько времени скрывала от него сына?

Я покачала головой. Когда-то Чарльз любил меня. И сейчас он мне не откажет. Но узнает ли он меня в той женщине, которой я стала? Я посмотрела на покрасневшие и потрескавшиеся руки, испорченные работой в отеле. Во мне не осталось ничего от девушки с сияющими глазами, которую он знал четыре года назад. Но, может быть, Чарльз увидит мою душу...

Я вздохнула, оттолкнулась от стены и вышла из проулка. Потом махнула рукой проезжавшему грузовику с бакалеей, и водитель остановился.

– Вы случайно не поедете мимо Уиндермира?

Водитель, пожилой, добродушный мужчина, улыбнулся так, будто пожалел меня.

– Нет, – сказал он, – но я могу туда заехать. Я везу продукты на север, так что могу забросить вас по пути.

Я посмотрела на переднее сиденье, заставленное коробками и ящиками.

– Вам придется ехать сзади, – пояснил водитель.

Я кивнула, обошла грузовик, забралась в кузов, отодвинула ящик, чтобы было побольше места. Автомобиль набирал скорость, а я нашла успокоение в мыслях о Чарльзе.

• • •

– Все, приехали, – водитель затормозил перед въездом в Уиндермир. – Надеюсь, вы найдете то, что вы ищете, мисс. – Он отсалютовал мне, приложив пальцы к фуражке.

– Я тоже на это надеюсь, – ответила я. – И спасибо вам.

Редкие фонари слабо освещали пространство, а мои глаза устали. Наконец впереди показался дом Кенсингтона. Я ускорила шаг, миновала ворота, прошла мимо фонтана. Я посмотрела на особняк, вспоминая тот день, когда Чарльз привез



меня сюда. Он гордился мной. Он любил меня. Как бы все обернулось, если бы я осталась и пропустила мимо ушей предупреждение Джозефины? Дэниел мог бы...

Я вздрогнула, услышав шорох над головой. Это птица летела к озеру. Я отбросила страхи и продолжала идти к дому. Прошла мимо вазонов у крыльца. В них красовались недавно посаженные фиалки. Я тихонько постучала в дверь и замерла в ожидании. Потом постучала еще раз, громче, и услышала приближающиеся шаги. Дверь распахнулась, на пороге стоял Чарльз, точно такой, каким я его помнила. Та же теплая улыбка, те же добрые глаза.

– Вера? – воскликнул он, изумленно глядя на меня. – Я... я... Джозефина сказала, что ты...

– Здравствуй, Чарльз, – негромко ответила я, подняла руку и коснулась его щеки. – Я так по тебе скучала...

Я пожалела, что не причесалась. И не одолжила у Гвен помаду. Но то, как я выглядела, не имело никакого значения. Имел значение только Дэниел.

– Чарльз, – продолжала я, – прости меня за то, что я вот так явилась к тебе, за то...

– Нет. – Он тепло улыбнулся мне. – Просту тебя, не извиняйся. Я могу тебе помочь? – Он посмотрел на мою левую ногу, на которой не было туфли, через дырки на чулке высывались пальцы. – С тобой случилась беда?

– Да. – Мне были ненавистны нотки отчаяния в моем голосе, но я не могла их скрыть. – Я понимаю, что это прозвучит ужасно. Мне давно следовало сказать тебе...

За спиной Чарльза раздались женские голоса, и через несколько мгновений рядом с ним уже стояли две женщины, Джозефина и незнакомая мне блондинка. Она взяла Чарльза под руку. На ее левой руке сверкнуло кольцо с бриллиантом.

– Чарли, милый, кто это?

Я отступила назад.

– Вернулась, значит? – бросила Джозефина. – Я знала, что так и будет. – Она обернулась к брату. – Милостыню просит!

– Джозефина, прекрати! – крикнул Чарльз. – Вера здесь потому, что ей нужна помощь. – Он снова посмотрел на меня, его глаза расширились. – Что случилось, Вера?

– Она придумает что угодно, лишь бы получить то, что ей нужно, – не унималась Джозефина. – А нужны ей твои деньги.

Я покачала головой.

– Нет, пожалуйста, не надо так. Я здесь потому, что произошло нечто ужасное. Мой маленький сын пропал.

Чарльз открыл рот.

Джозефина подняла руку.

– Не слушай ее! Она тебя не стоит. Вчера вечером мама видела ее в отеле под руку с Лоном Эдвардсом.

Лон пользовался плохой репутацией, и я не могла отрицать, что была с ним.

– Да, – прошептала я, – но...

– Разговор окончен, мисс Рэй, – заявила Джозефина и попыталась закрыть дверь, но Чарльз отстранил ее.

– Хватит, Джозефина! – рявкнул он. Повернувшись к другой женщине, Чарльз сочувственно улыбнулся. – Элейн, прости меня, но я хотел бы поговорить с мисс Рэй наедине.

Блондинка отпрянула назад, словно ее ударили.

– Что ж, если ты должен... Но не задерживайся, дорогой. Ты опоздаешь на ужин.

Чарльз вышел на крыльцо и указал на каменную скамью слева.

– Не хочешь присесть?

Я кивнула, и он сел рядом со мной. Его руки нервно вздрогнули, когда он встретился со мной взглядом.

– Бог мой, Вера, я не думал, что когда-нибудь снова увижу тебя.

Я отвернулась. Мне невыносимо было смотреть в глаза, которые я любила, до сих пор любила.

– Знаешь, ты разбила мне сердце, – признался Чарльз, поглядев на дом, потом снова на меня. – Я хотел прожить с тобой всю жизнь.

От этих слов у меня защемило в груди.

– Ох, Чарльз, – я повернулась к нему, – я не должна была тогда уходить от тебя. Но ты поверишь мне, если я скажу, что ушла, потому что любила тебя?

Его глаза сузились.

– Я не понимаю.

– Джозефина сказала мне, что твой родители лишат тебя семейного состояния, – продолжала я.

Чарльз покачал головой.

– Ну и что? – Он вздохнул и закрыл лицо руками. – Неужели ты так плохо знала меня, что могла подумать, будто я предпочту любви деньги?

– Нет... нет... – пробормотала я. – Я не хотела быть причиной твоей несостоятельности... – я замолчала, обводя взглядом обширную территорию, и мои глаза остановились на фонтане, – все это.

Чарльз смотрел прямо перед собой.

– Я бы предпочел, чтобы ты позволила мне самому принимать решение.

Я положила руку ему на локоть, но он напрягся и отстранился от меня.

– Теперь я женат, Вера, – сказал

Чарльз. – Мою жену зовут Элейн. Она хорошая женщина. Мы ждем первенца. Это только что выяснилось.

Слова эхом отозвались в ночи, напугав меня.

– Да, – я встала, – да, понимаетесь. Я поступила ужасно глупо, что пришла сюда.

Чарльз тоже встал.

– Подожди, Вера. Тебе угрожает опасность? Если тебе нужно где-то переждать, то Грета приготовит для тебя комнату.

Я покачала головой.

– Нет.

Что подумает Элейн? Чарльз только что создал семью, настоящую семью, с подходящей женой. Как я могу сейчас сказать ему о Дэниеле?

– Мое пребывание в этом доме доставит тебе одни неприятности, – сказала я. – Все будет хорошо.

– Ты уверена?

Я видела в его глазах любовь и желание. Он притягивал меня, словно магнит. Больше всего на свете мне хотелось найти утешение в его объятиях, рассказать о нашем сыне. И чтобы Чарльз помог мне его найти.

Я открыла было рот, но тут отворилась дверь. На крыльцо вышла Элейн со сложенными на груди руками, ее лицо выражало явное нетерпение.

– Чарльз, дорогой, ужин уже подали. Твой суп остынет.

– Прощай, Чарльз. – Я начала спускаться по ступенькам на дорожку, засыпанную гравием.

– Вера, подожди, я...

– Прощай, – повторила я, исчезая в темноте. Я обернулась только раз и с болью в сердце увидела, как Элейн по-хозяйски берет Чарльза под руку. Он поцеловал ее в щеку и повел в дом.

Рукавом я вытерла слезы. Над головой сияла луна, молчаливая свидетельница моего горя. Куда мне теперь идти? Что делать? Я, спотыкаясь, побрела по тротуару, глядя на озеро. Стрекотали кузнечики, тихие волны накатывались на болотистый берег. Я вспомнила, что Чарльз рассказывал мне о кувшинках, о том, какие они особенные, как будто не из этого мира. Мне захотелось увидеть их снова, посмотреть, как они покачиваются на воде в лунном свете. Дэниелу они бы понравились. Он был бы таким же нежным, как Чарльз в детстве, когда он опускал руку в воду и легко касался их лепестков. Он бы оценил их красоту, как и его отец.

С камнем на сердце я направилась к озеру.

**Сара Джо  
(Продолжение следует).**



# КОРОЛЕВА НОВОГОДНЕЙ НОЧИ ЛУЧШИЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КРАСОТЫ

31 декабря - время, когда можно примерить новый образ. Макияж с влажным эффектом, «кукольные» ресницы, металлические блики на ногтях - что выберете вы?

### ПОДГОТОВИТЬ КОЖУ

Лучше начинать готовиться к празднику заранее. Применяйте пилинг, скраб или маску с энзимами 1-2 раза в неделю - это позволит удалить ороговевшие частицы и слегка сузить поры. Подбирайте средство в зависимости от типа кожи: для жирной подойдет скраб с косточками абрикоса; для чувствительной и сухой — нежный пилинг; для зрелой и нормальной - маска на основе белой глины.

После очищения обязательно тонизируйте кожу. Используйте тоник на основе трав, эссенцию или протирайте лицо кубиком льда каждое утро в течение минуты. В случае купероза воздействие холода должно быть не более 5-10 секунд. Пройдите курс увлажняющих масок, тогда макияж ляжет идеально. У вас проблемная кожа? Натуральные успокаивающие маски помогут снизить риск воспалений.

Гидрогелевые патчи — эффективное средство против отечности. Используйте их перед нанесением праздничного макияжа. Патчи мгновенно осветляют темные круги под глазами, визуально подтягивают кожу и разглаживают неглубокие морщины. Эффект длится 4-5 часов.

### ИДЕАЛЬНЫЙ ТОН

Перед нанесением тонального крема воспользуйтесь праймером. Он продлит стойкость декоративной косметики и дополнительно увлажнит кожу. Выбирайте праймер исходя из своих задач. Есть средства с матирующим, подсвечивающим и другими эффектами.

Не бойтесь силиконов в составе они создают видимость идеально гладкой кожи (маскируют расширенные поры) и не конфликтуют с косметикой на масляной основе.

Если вас беспокоят незначительные покраснения, сделайте выбор в пользу тонального или ВВ-крема (второй отличается более легкой текстурой) с оливковым подтоном. Бледный цвет лица можно скорректировать с помощью персиковых оттенков.

Для легкого лифтинг-эффекта нанесите тон со светоотражающими частицами. Визуально он подтягивает овал лица и сглаживает неровности кожи.

Как правило, тональную основу наносят кистью с натуральным ворсом. Но удобно это делать и подушечками пальцев: благодаря их теплу средство равномерно распределяется по коже.

Сухие текстуры. Для проблемной дермы подойдет минеральная пуд-

ра без талька в составе. Если вы хотите снизить интенсивность работы сальных желез и избавиться от жирного блеска, используйте матирующую пудру (оттенок, максимально близкий к цвету вашей кожи). Создать эффект «поцелованной солнцем» кожи можно с помощью бронзера.

Людам с сухим типом дермы лучше отказаться от пудры. Ваш выбор - увлажняющий тональный крем.

✓ **Матирующие салфетки эффективно справляются с жирным блеском.**

### ЭКСПРЕСС-ПРОЦЕДУРЫ

Экспресс-процедуры помогут за короткое время улучшить состояние кожи.

**Микротоки против морщин.** Эта аппаратная процедура основана на действии импульсного тока невысокой частоты. Микротоки воздействуют на клетки, мышцы, кровеносные и лимфатические сосуды. В результате усиливается синтез коллагена, разглаживаются морщины.

**Биоревитализация для здорового цвета лица.** В кожу вводят гиалуроновую кислоту, чтобы увлажнить ее, избавиться от шелушений, разгладить морщинки. Даже от одного сеанса будет заметный лифтинг-эффект. Но имейте в виду: после биоревитализации возможно появление синяков — они сохраняются до 3-5 дней. В идеале стоит провести полный курс-3-4 сеанса с перерывом в 2-3 недели.

**Мезотерапия для естественного сияния.** Косметолог вводит в кожу коктейль из полезных веществ. Состав этого средства подбирается индивидуально, исходя из ваших потребностей. Например, органические кислоты, витамины, экстракты растений, аминокислоты. Мезотерапия позволяет ускорить регенерацию тканей, улучшает цвет лица, придает коже естественное сияние.

### КРАСНАЯ ПОМАДА: КЛАССИКА ВСЕГДА В МОДЕ!



Красная помада подходит всем! Главное - выбрать оттенок, который подойдет вашему цветотипу.

**Светлая холодная («фарфоровая») кожа.** Ваш выбор - холодные оттенки, например ягодный красный. Также обратите внимание на помаду насыщенного винного цвета.

**Смуглая теплая кожа.** Желательно, чтобы у помады был теплый оранжевый подтон. Забудьте о холодных оттенках.

**Кожа с теплым оливковым подтоном.** Кирпично-красные тона идеально сочетаются с вашим цветотипом.

Можно также подбирать помаду, ориентируясь на оттенок волос. Брюнеткам подходит классический алый цвет. Если у вас каштановые пряди, то сделайте выбор в пользу медно-красного оттенка. Девушкам с рыжими волосами советуем использовать бордовую помаду. А блондинкам стоит придерживаться такой схемы: чем холоднее оттенок волос, тем холоднее должен быть оттенок красной помады.

Итак, переходим к макияжу губ. Вам понадобится заточенный карандаш в оттенке нюд. Очертите им контур губ. Допустимо выйти за него (не более чем на 1 мм), чтобы сделать губы визуально более объемными. Удобнее всего наносить помаду с помощью специальной кисти из синтетического ворса, овальной формы. Так можно регулировать насыщенность оттенка. Распределите помаду по всей поверхности губ. После этого еще раз очертите контур, но уже используя красный карандаш.

## РЕСНИЦЫ: НАРАЩИВАНИЕ ИЛИ ТУШЬ?



Процедура наращивания очень популярна перед праздничными днями. Она позволяет сделать ресницы более густыми и длинными, что хорошо сочетается с ярким макияжем.

Существует пучковое и ресничное наращивание. Первое предполагает прикрепление к векам пучков из специальных волокон. Количество волосков в пучке обговаривается с мастером заранее - в зависимости от эффекта, которого вы хотите



достичь. Результат держится до 15 дней.

Что касается второй техники, в этом случае волокна крепятся к ресницам, а не к коже. В результате ресницы выглядят натурально, взгляд становится распахнутым. Такое наращивание нужно обновлять каждые 4 недели.

✓ **Наращивание ресниц противопоказано при инфекционных заболеваниях глаз, кожных болезнях, аллергии, повышенном слезоотделении из-за чувствительности век.**

Предположим, вы сделали выбор в пользу макияжа. Одной тушью можно добиться абсолютно разного эффекта!

**Натуральный.** Наносите тушь в 1-2 слоя, прокрашивая ресницы от корней. Нижние ресницы красят мелкими зигзагообразными движениями лишь у самого основания.

**Распахнутый взгляд.** Чтобы взгляд получился распахнутым, ресницы нужно прокрасить «панорамно». Для этого необходимо визуально продолжить направление их роста: у внутреннего уголка направить к переносице, в центральной части — вверх, а у внешнего уголка - к виску.

**Максимальный объем.** Такой эффект еще называют «кукольным». Чтобы достичь его, ресницы сначала покрывают праймером или припудривают, а затем в несколько слоев наносят тушь.

## ХАЙЛАЙТЕР ДЛЯ МАКИЯЖА С «ГЛОУ ЭФФЕКТОМ»

Один из трендов — макияж с «глоу-эффектом», когда лицо выглядит чуть влажным. При создании такого макияжа важно не злоупот-

реблять хайлайтером и использовать матирующую базу и полупрозрачную пудру. Блики нужно расположить над верхней губой, под бровью, на переносице, во внутреннем уголке глаза, на скулах. Лучше использовать жидкий хайлайтер — эффект влажной кожи будет более выраженным. Можно нанести на подвижное веко тени с шиммером золотого, серебряного или кофейного оттенка. Помада с влажным эффектом завершит макияж.

## ЗИМНИЙ МАНИКЮР

Минималистичный однотонный, эффектный с шиммером, оригинальный с символом года — перед вами варианты маникюра на любой вкус.

Раз снежинка, два снежинка! Дизайн с зимними мотивами — отличный выбор для новогодней ночи. Лучше всего подобный дизайн смотрится на длинных ногтях.

**Металлические блики.** Ногти, украшенные металлическими полосками и бликами, — классика зимнего маникюра. Лак цвета металлик хорошо смотрится на ногтях средней длины.

**Символ года.** На 1-2 ногтях можно изобразить Змею, чтобы в новогоднюю ночь привлечь удачу. Подложку в этом случае лучше выбрать однотонную.

**Больше блеска!** Блестки — универсальный праздничный вариант. В качестве подложки стоит выбрать актуальный зеленый, синий, желтый или фиолетовый оттенок лака.

**Однотонный.** Маникюр, выполненный красным лаком, — классика. Это может быть однотонный красный, малиновый, насыщенный винный.

# НОВОГОДНИЙ СТОЛ



## КУРОЧКА ЧЕСНОЧНАЯ

*Тушка курицы – 1 шт., йогурт без добавок – 200 мл, кетчуп – 1 ст. л., чеснок – 2 головки, лимонный сок – 1 ч. л., молотый имбирь – 0,5 ч. л., растительное масло – 1 ст. л., соль, черный перец, специи для курицы – по вкусу.*

Одну головку чеснока очистите и пропустите через пресс. Добавьте соль, перец, специи и молотый имбирь, йогурт, кетчуп, лимонный сок, растительное масло, перемешайте.

Обмажьте курицу со всех сторон и внутри, залейте оставшимся маринадом. Уберите в холодильник на 2-3 ч.

За это время переверните тушку несколько раз.

Головку чеснока разрежьте пополам. Одну половинку положите внутрь тушки, вторую - под спинку. Поместите курицу в пакет для запекания. Запекайте при 180° 30 мин. Пакет разрежьте, запекайте еще 30-40 мин.

## «ЕЛОЧНЫЕ ИГРУШКИ»

*Крабовые палочки – 10 шт., творог – 100 г, колбасный сыр – 200 г, чеснок – 4 зубчика, маслины – 2-3 шт., грецкие орехи – 3 шт., кукурузные хлопья – 2 ст. л., молотая паприка – 1 ч. л., укроп – 1 пучок, майонез для заправки.*



Крабовые палочки нарежьте мелкими кубиками. Сыр натрите на терке. Творог протрите через сито или взбейте блендером. Маслины нарежьте тонкими кружочками. Ингредиенты соедините, добавьте пропущенный через пресс чеснок и майонез.

Влажными руками сформируйте шарики.

Грецкие орехи подсушите и измельчите скалкой в крупную крошку. Кукурузные хлопья измельчите в пыль, добавьте паприку. Укроп мелко нарежьте. Обваляйте шарики в этих трех смесях.

## САЛАТ «ШИШКА»

*Копченое куриное филе – 200 г, яйца - 2 шт., картофель – 2 шт., маринованный огурец - 1 шт., сметана – 100 г, горчица - 0,5 ч. л., чеснок – 2 зубчика, жареный миндаль - 100-150 г, соль, черный перец – по вкусу.*

Картофель отварите до готовности, очистите, натрите на крупной терке. Яйца сварите вкрутую, мелко нарежьте. Куриное филе нарежьте крупными кубиками. Чеснок пропустите через пресс. Маринованный огурец нарежьте мелкими кубиками.

Ингредиенты соедините, добавьте соль, перец, сметану и горчицу, переме-



шайте. Из массы сформируйте овалы размером с ладонь. Выложите сверху миндаль.

## РУЛЕТ С ГРИБАМИ

*Куриное филе (с кожей) – 1,5-2 кг, шампиньоны - 200 г, лук – 2 шт., сметана - 2 ст. л., чеснок – 5 зубчиков, горчица – 3 ст. л., лимонный сок – 1 ч. л., красный перец - 0,5 ч. л., прованские травы – 1 ч. л., соль, черный перец – по вкусу, растительное масло для жарки.*

Филе разрежьте вдоль «книжкой», отбейте в тонкий пласт. Чеснок пропустите через пресс. Соедините соль, специи, чеснок, горчицу или лимонный сок, вотрите в филе с двух сторон. Уберите в холодильник на 1 ч.

Шампиньоны мелко нарежьте, обжарьте на масле 5-7 мин. Лук нарежьте мелкими кубиками. Добавьте к грибам,

жарьте 10 мин.

Добавьте прованские травы и сметану, перемешайте, снимите с огня, немного остудите.

Выложите начинку на мясо, сверните плотно рулетом, обвяжите кулинарной нитью.

Поместите в пакет для запекания. Запекайте при 180° 30 мин. Пакет разрежьте, запекайте еще 30-40 мин.



## САЛАТЫ И ЗАКУСКИ В НОВОГОДНЕМ СТИЛЕ

*Положите в каждую тарелку «елочку» - веточки розмарина или тонкие слайсы огурца, нанизанные на шпажку. Сами салаты выложите в форме рукавички, снеговика, украсьте стрелками часов из овощей, маслин, зелени. Оригинально смотрятся салаты, выложенные слоями. Нарезанным сыром можно имитировать снег.*



## ПРАЗДНИК НА ДАЧЕ

**Сидеть перед телевизором и есть оливье - это банально. Только представьте: наряжать елку на природе, попариться в бане и ровно в полночь запустить фейерверк... А оливье и телевизор для непоколебимых консерваторов можно взять с собой.**

Чтобы Новый год на даче прошел на ура, подготовку к празднику нужно начинать заранее. Составьте список гостей и спланируйте меню, запаситесь новогодними украшениями и, конечно, подготовьте подарки.

### ЕДЕМ НА РАЗВЕДКУ

Все нескорпортующиеся продукты, напитки, воду в бутылках (на случай замерзшего водопровода), газовый баллон, микроволновку (при необходимости), удлинители, салфетки и скатерти лучше отвезти на дачу заранее. Заодно можно подготовить ее к празднику. Чтобы попасть в дом, вам, скорее всего, придется расчистить дорожки - лопату возьмите с собой. Захватите газовую горелку или хорошую зажигалку — с их помощью можно прогреть ключ, если вдруг дверной замок замерз. Дополнительная канистра с бензином тоже не помешает. Ведь топливо может «неожиданно» закончиться.

### УКРАШАЕМ ДОМ И УЧАСТОК

Первым делом прогрейте дачный дом. Раскройте все окна и проветрите (даже если на улице глубокий минус) - в помещении не должно быть застоявшегося воздуха. Потом закройте окна и растопите печь или включите обогреватели. Подготовьте спальные места — взбейте подушки, прохлопайте одеяла, зас-

телите постели. Убедитесь в исправности туалета. Проверьте, работают ли Интернет и телевизор, хватает ли посуды. Возможно, более удобным вариантом станет одноразовая посуда.

Когда в доме тепло и наведен порядок, можно приступать к самой приятной части - к украшению. Главная часть праздника - конечно, пушистая елочка. Чтобы не рубить живое деревце, нередко ставят искусственную елку. Но если у вас рядом с домом на участке растет настоящая елочка, можно наряжать ее. Только используйте игрушки и гирлянды, которые не повредят веточки и хвою (без железных прищепок и острых краев).

Дом можно украсить самыми разными гирляндами, мишурой, флажками. Отлично будут смотреться фонарики, декоративные фигурки, свечи (в доме лучше использовать электрические), композиции с пуансеттией, сухоцветами, еловыми ветками. А снаружи развесьте гирлянды для улицы: они не портятся от снега, ветра и мороза.

Можно также сделать украшения своими руками. Налейте подкрашенную воду в воздушные шары, насыпьте блестки, мишуру или цветочные лепестки и оставьте на морозе. Когда образуется твердый ледяной шар, срежьте оболочку - у вас получатся оригинальные ледяные украшения.

Можно составить композиции из ело-

вых веток, рябины, калины, шишек. Слепите снеговиков и украсьте их мишурой и гирляндами.

### БАНЯ И ШАШЛЫЧОК

Планируете попариться перед Новым годом? Отличная идея! Желательно протопить печку накануне. Так же заранее запасите воду и веники, чтобы 31 декабря все эти хлопоты заняли как можно меньше времени.

А если планируются шашлыки 1 января, расчистите место для мангала, найдите столик и стулья, запаситесь углем, розжигом, опухалом и решеткой. Не лишним будет также подготовить несколько игр, в которые можно поиграть на свежем воздухе, пока жарится мясо. Если будут фейерверки, продумайте безопасное место для их запуска.

### РАДОСТИ ДЕТЯМ И ВЗРОСЛЫМ

Для детей можно подготовить настольные и активные игры в доме и на свежем воздухе, придумать интересный квест, запланировать лыжную прогулку по лесу или катание на санках и коньках. Смастерите и развесьте вместе с ними кормушки для птиц. Если зима выдалась снежная, устройте веселую перестрелку снежками! И, конечно, дети будут рады угощениям и сладостям. А 1 января начнется с подарков. Продумайте заранее, куда Деду Морозу их спрятать, чтобы волшебное утро Нового года стало для детей по-настоящему радостным и чудесным. С наступающим Новым годом!



## ТВОРОЖНЫЙ ДЕСЕРТ С МАНДАРИНАМИ

Песочное печенье 200 г, мандарины 5 штук, творог 500 г, сливки жирностью 33% 200 мл, сахарная пудра 50 г.

Измельчите печенье в крошку. Мандарины очистите, разделите на дольки и удалите косточки. Протрите творог через сито или пробейте погружным блендером. Добавьте холодные сливки и сахарную пудру. Взбейте миксером в густой крем. Выложите в стаканы или креманки слоями крошку из печенья, мандарины и крем. Повторяйте слои, пока не закончатся ингредиенты.

## ШОКОЛАДНЫЕ ПИРОЖНЫЕ «ШИШКИ»

Тёмный шоколад 200 г, сливочное масло 170 г, яйца 3 штуки, белый сахар 200 г, коричневый сахар 60 г, мука 160 г, какао-порошок 50 г, соль 1/2 ч. ложки, карамель 6 ст. ложек, шоколадные кукурузные хлопья по вкусу.

Разогрейте духовку до 180 °С. Полностью застелите пергаментом форму для выпечки размером 20X20 см. Нарежьте шоколад и масло на небольшие кусочки. Растопите в микроволновке или на паровой бане. Остудите. Взбейте миксером яйца и оба вида сахара в светлую массу. Лопаткой введите шоколад. Соедините муку, какао и соль. Вмешайте лопаткой в тесто. Перелейте его в форму и разровняйте. Выпекайте брауни около 25 минут. Полностью остудите. Ножом срежьте корочку сверху. Наломайте брауни на кусочки. Руками слепите из них 6–7 пирожных, напоминающих по форме шишки. Уберите в холодильник на 30 минут. Сделайте сверху на каждой заготовке углубление. Наполните карамелью. Залепите верхушки. Покройте пирожные хлопьями, осторожно втыкая их в брауни.

## МИНИ-ДЕСЕРТЫ «ПАВЛОВА»

Яичные белки 100 г, сахар 200 г, кукурузный крахмал 15 г, лимонный сок 1 ч. ложка, сливочная жирностью 33% 150 г, крем-сыр 150 г, сахарная пудра 2 ст. ложки, зелёный гелевый пищевой краситель несколько капель, кондитерская посыпка и ягоды по вкусу.

Разогрейте духовку до 90 °С. Застелите противень пергаментом. Взбейте миксером белки в пену. Постепенно всыпьте сахар и доведите до состояния жёстких пиков. Добавьте крахмал и лимонный сок. Взбивайте ещё несколько секунд. С помощью ложки или кондитерского мешка выложите на противень несколько корзиночек диаметром около 7 см. Выпекайте меренги примерно 1,5 часа. Оставьте в выключенной духовке с закрытой дверцей до полного остывания. Взбейте миксером сливки, крем-сыр и пудру в густой крем. В конце добавьте краситель. Наполните меренги кремом с помощью кондитерского мешка, формируя ёлочки. Украсьте.

## ШОКОЛАДНЫЕ ТРЮФЕЛИ С ШАМПАНСКИМ

Тёмный шоколад 225 г, сливки жирностью 33% 120 мл, шампанское 60 мл, какао-порошок 50 г.

Поломайте шоколад на небольшие кусочки и переложите в миску. Сливки доведите до кипения. Залейте горячими сливками шоколад, оставьте его на 1 минуту, затем тщательно перемешайте. Влейте в массу шампанское и ещё раз перемешайте до однородности. Накройте шоколадную массу пищевой плёнкой и уберите в холодильник до застывания примерно на 8 часов. Из застывшей массы скатайте небольшие шарики и обваляйте их в какао-порошке. Уберите готовые трюфели ещё на 20–30 минут в холодильник.



2009882682265