

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

# ПОДАРОК

№ 1

январь 2020

цена:

1,5 лари

**Встречаем год**

**Белой крысы**

стр.20-21

**Новогодний**

**СТОЛ**

стр. 38

**Зачем верить**

**в чудеса?**

стр.18

**На замену**

**ёлке**

стр.40

**Лиам Хемсворт:**

**“Я думал, что предложение спасет отношения”**

стр.20-21

**Гороскоп на 2020 год**

**по знакам зодиака**

стр.28-29

**С Новым Годом!**

# ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ

## НЕЛЛИ БИЧКАШВИЛИ

ПРИЕМ ПО ЗАПИСИ

ТЕЛ.: 5.93-30-65-51;

5.99-20-37-64;

214-20-65

КАЛЕНДАРЬ

# 2020

### ЯНВАРЬ

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

### ФЕВРАЛЬ

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

### МАРТ

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

### АПРЕЛЬ

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

### МАЙ

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

### ИЮНЬ

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

### ИЮЛЬ

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

### АВГУСТ

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

### СЕНТЯБРЬ

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

### ОКТАБРЬ

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

### НОЯБРЬ

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

### ДЕКАБРЬ

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



**ПОТОМСТВЕННАЯ  
ЯСНОВИДЯЩАЯ**

**НЕЛЛИ  
БИЧИКАШВИЛИ**

Прием по записи

Тел.: 214-20-65,  
5.93-30-65-51,

Сертификат:  
серия TP №23134 (C)  
от 21.02.2005 г.

## ОТВЕЧАЕТ НЕЛЛИ БИЧИКАШВИЛИ

### Я живу в «плохой» квартире

Своей жилплощади у меня нет, я снимаю квартиру. Недавно переехала на новое место. С виду все идеально, но вот уже две недели подряд меня ночью пугают странные звуки. Кажется, что вместе со мной здесь живет нечистая сила. При этом, я оплатила аренду вперед и съехать не могу. Как мне быть?

Оксана О.

**Н.Б.:** К сожалению, я не могу конкретно посмотреть, что не так с квартирой, в которой вы живете. Для этого мне нужна дополнительная информация - фото хотя бы одной комнаты, или ваша личная вещь, или любой атрибут в доме. Ничего этого у меня нет, поэтому единственное, что я чувствую, - ваш страх, почти животный, всеобъемлющий. Судя потому, что вы испытываете, в квартире действительно что-то творится.

Прежде всего, прошу вас, не теряйте самоконтроль! Да, «плохие» дома бывают. Иногда в них достаточно почистить энергетику, но порой не остается ничего, кроме как съехать. Давайте будем пробовать! Сначала пройдитесь по периметру всей квартиры (не забудьте ни про один уголок!) с зажженной церковной свечой. Там, где она будет искрить, сверкать, а пламя дрожать, оставайтесь подольше. После этого посмотрите на ситуацию в течение нескольких дней. Быть может, все плохое уйдет.

Если нет, вам понадобится игольница. Возьмите свою или попросите у друзей - неважно, какой она будет. В игольницу вам нужно вечером воткнуть ровно 7 иголок, каждую - повторяя слова:

«Здесь я хозяйка, остальные гости непрошеные. Пойдите прочь!»

Когда все семь иголок будут в игольнице, поместите ее в квартире прямо перед входной дверью. Оставьте там на ночь. Наутро вытащите все иголки: они возьмут на себя всю нечистую энергию. Игольницу уберите подальше или отдайте знакомым, у которых взяли.

После проведенного ритуала вам должно стать легче. Если вдруг поймете, что он совершенно не подействовал, значит, силы, с которыми вы пытаетесь бороться, слишком могущественны. Я бы не советовала идти с ними на конфликт. Лучше поищите другую квартиру. Если финансовая ситуация позволяет, даже забудьте про деньги. Собственный психологический комфорт важнее.

Букинист купит старинную книгу XVIII-XIX века за 1500 лари, фарфоровую статуэтку СССР за 200 лари. Дорого: журналы, открытки, гравюры, рисунки, рукописи, плакаты, детские книги до 1945 года.  
Тел.: 591. 75-35-38.



## СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА Кети Мчедлидзе

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

### Первая девушка Фредди Меркьюри сожалеет о разрыве с ним



По ее словам, они познакомились с певцом в колледже, после чего у них завязался роман.

Роуз отметила, что она была первой возлюбленной артиста.

Девушка побоялась, что он может ей изменить, и бросила легендар-

ного певца.

«Он умолял меня не покидать его», - рассказала Лирсон.

Она также подчеркнула, что отношения с Меркьюри сильно повлияли на нее как на личность и она благодарна судьбе за знакомство с ним.

## Шоу-бизнес

### АМЕРИКАНСКАЯ ПЕВИЦА БИЛЛИ АЙЛИШ В ВОСТОРГЕ ОТ ОЧКОВ ГРУЗИНСКОГО ДИЗАЙНЕРА

Всемирно известная певица Билли Айлиш появилась на публике в солнечных черных очках от молодого грузинского дизайнера Георгия Кебурия.

Айлиш появилась в очках от бренда George Keburia на популярном Youtube шоу Carpool.

Примечательно, что это

го дизайнера. Между тем, известность Кебурия приобрел благодаря солнечным очкам-лисичкам, которые пришлось по душе модницам в разных странах мира. Очки пришлось и по душе сестрам моделям Хадид и сестрам Кардашьян, не осталась в стороне и Памела Андерсон и многие другие.



не первый раз, когда Билли Айлиш примеряет на себя очки от грузинских дизайнеров. Несколько раз она уже выходила в очках от также молодого дизайнера Давида Папиашвили, который является основателем бренда Davidsnow.

Что касается Георгия Кебурия, то он весьма популярен среди зарубежных артистов. Мировые звезды уже не раз выбирали наряды от Георгия Кебурия: актриса Линдси Лохан и певица Леди Гага блистали в нарядах от молодого грузинско-

Творчество талантливого дизайнера оценила и всемирно известная модель Клаудия Шиффер, в рамках одной из недель моды в Италии, а также и главный редактор журнала Vogue Анна Винтур и директор Vogue Эммануэль Фарнети.

Георгий Кебурия – дизайнер-самоучка. Он родился в 1990 году в Тбилиси. В 2010 году создал свою первую веселую, сюрреалистическую коллекцию и был замечен на Тбилисской неделе моды, получив награду “Лучший новичок”.

### ИГГИ ПОП ПОЛУЧИТ “ГРЭММИ” ЗА ВКЛАД В ИНДУСТРИЮ ЗВУКОЗАПИСИ



Американский рок-музыкант Игги Поп получит “Грэмми” за вклад в индустрию звукозаписи. Об этом сообщает NME. Вместе со знаменитым исполнителем награды также получат хип-хоп

группа Public Enemy, рок-группа Chicago, Роберта Флэка, Джон Прайн, Айзек Хейз, Розетта Тарп.

Церемония награждения пройдет в апреле следующего года в Калифорнии.



### ДЖЕЙН ФОНДА ВСТРЕТИЛА 82-Й ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ В ТЮРЬМЕ

Звезду задержали у здания Конгресса США за проведение экопротеста вместе с еще 137 участниками.

Во время задержания актрисы толпа хором стала петь “С днем рождения, Джейн”, а Фонда, ничуть не

расстроенная арестом, в ответ победно вскинула руки над головой.

Акцию в защиту окружающей среды “Пожарная тревога” Фонда проводит каждую пятницу с сентября. Актриса задержали уже в пятый раз.

### МЭРАЙЯ КЭРИ ВЫПУСТИЛА НОВЫЙ КЛИП



Знакомые рождественские хиты являются неотъемлемой частью предпраздничных дней. На днях пользователей сети порадовали отреставрированной версией клипа Last Christmas от группы Wham (ролик, снятый в середине 80-х, теперь можно посмотреть в разрешении 4K).

Ну, а теперь своих поклонников решила порадовать и 49-летняя Мэрайя Кэри, исполнительница другой культовой рождественской песни All I Want for Christmas Is You.

В сети появилась новая версия клипа на этот хит. Премьера приурочена к 25-летию альбома, на котором вышла песня. К слову, до первой строчки чарта Billboard Hot 100 она добралась лишь в этом году.

По сюжету клипа малень-

кая девочка, гуляющая по празднично украшенному городу с родителями, на какое-то время попадает в волшебный мир, скрытый за одной из витрин, где встречается с традиционными героями рождественских историй. Проводником в этот мир сказок и становится сама Мэрайя Кэри, которая предстает на экране и в классическом наряде Санта-Клауса, и в мундире, и в роскошном вечернем платье с высоким разрезом.

Кроме того, певица решила перевыпустить и сам альбом Merry Christmas. Помимо оригинальной пластинки, альбом будет включать в себя ранее не изданные живые записи с концерта Mariah's St. John The Divine Benefit 1994 года, а также ремиксы.

# Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Горький привкус может появляться по утрам, после приема пищи. Иногда беспокоит постоянно, но это не всегда связано с какими-то заболеваниями.

## По утрам появляется горечь во рту

### Основные причины

- ✓ После застолья, если вы съели много жирной и жареной пищи. В этом случае печень и желчный пузырь испытывают повышенные нагрузки.
- ✓ Употребление большого количества спиртных напитков также перегружает желчевыделительную систему.
- ✓ После приема антибиотиков и препаратов от аллергии: эти лекарства способны нарушить работу кишечника. Если же сильная горечь во рту постоянна, это повод для скорейшего визита к терапевту или гастроэнтерологу.

### Хронический холецистит

Это воспаление стенки желчного пузыря. Горечь во рту и обложенный язык желтого цвета - характерные для него признаки. Но есть и другие симптомы.

- ✓ Холецистит обостряется после жирной и жареной пищи, стрессов, больших физических нагрузок, тряски и вибрации. Тогда и горечь становится сильнее.
- ✓ Боль под правым ребром.
- ✓ Нередки тошнота и рвота. При этом, в рвотных массах обнаруживается примесь желчи.
- ✓ Иногда нарушается пищеварение, в животе дискомфорт и вздутие, бывают поносы и запоры.
- ✓ Повышается температура тела, человек чувствует себя плохо.

### Приступ язвы застал меня на рыбалке...

Про свою язву желудка я знаю и регулярно лечусь, но однажды приступ застал на рыбалке, недалеко от хутора. Прихватило не на шутку. Зашел я в первый дом, который стоял с краю, в нем жила бабуля. Узнав о моих мучениях, она поспешила на кухню. Минут через пять принесла стакан



### Дискинезия желчевыводящих путей

Нарушается тонус и моторика мышечного слоя стенки желчного пузыря и желчевыводящих протоков. Человека беспокоит горький привкус во рту и боли.

- ✓ При гипокинетическом типе дискинезии желчевыводящих путей стенка желчного пузыря сильно расслаблена, поэтому боли продолжительные, тупые и ноющие.
- ✓ При гиперкинетическом типе, напротив, стенка желчного пузыря находится в тонусе, поэтому боль острая, колющая, возникает в виде приступов.

### Желчекаменная болезнь

Сопровождается образованием камней в желчном пузыре, горьким вкусом во рту, сильными болевыми приступами. Человек не может найти такого положения тела, при котором боль хотя бы немного стихла. Сопровождается тошнотой и рвотой, повышением температуры тела, желтушностью кожи.

### Заболевания желудка и кишечника

Кисло-горький вкус во рту - один из симптомов гастрита, язвенной болезни, гастроэзофагеального рефлюкса, дуоденита, энтерита, колита, дисбактериоза.

### Заболевание ротовой полости - галитоз

Горький вкус во рту сопровождается неприятным запахом изо рта, сухостью

киселя - сварила его из льняного семени - и велела пить маленькими глотками. Полегчало сразу. Лучше всякого обезболивания. Я попросил у бабушки рецепт. Оказалось, что готовить его проще простого, как все кисели на воде. А еще лучше в 1/2 стакана киселя добавлять по 6 капель экстракта прополиса (его можно купить в аптеке). Пить надо по полстакана 7 раз в день. Я теперь постоянно пью по утрам жидкий льняной кисель, иногда добавляю в него прополис. Чувствую себя хорошо.

*Н. Чекановский.*



языка и белым налетом на языке. Развивается в результате чрезмерного размножения микроорганизмов, которые обитают на языке, зубах и деснах. Горько во рту бывает при гингивите, пародонтите, кариесе.

### Беременность

Горечь во рту бывает при беременности, особенно на поздних сроках. Причин две.

- ✓ В организме беременной выделяется большое количество гормона прогестерона. Он отвечает за расслабление матки, а также полых органов, в том числе и желчного пузыря. В итоге, желчь начинает проникать в желудок и пищевод.
  - ✓ Когда матка достигает больших размеров, она начинает поджимать снизу внутренние органы, нарушает их функционирование.
- Но, если горечь во рту во время беременности сильная и беспокоит часто, это может быть сигналом какого-либо заболевания печени и желчевыделительной системы.

### Что делать, если беспокоит горечь во рту?

Лекарства назначает только врач. Существует немало и народных средств. Например, слабый раствор соды, отвары корня аира и картофельный. Но лучше не экспериментировать без точного диагноза.

### Лимон и вишня от простуды

Хочу рассказать о вкусных против простудных средствах. Выжмите сок из одного лимона. Добавьте 3 ст. ложки меда. Эту смесь разбавьте литром кипяченой воды и выпейте в течение дня. Чтобы снизить температуру, залейте 100 г сушеных вишен 0,5 л воды и варите, пока содержимое кастрюльки не уменьшится на 1/3. Выпейте в 1 или 2 приема.

*В. Страхова.*

## Рецепты народной медицины

❁ После инсульта смешайте 3 л молочной сыворотки, 1 стакан чистотела (положите его в марлевый мешочек и придавите, чтобы не всплывал), 1 стакан сахара, 1 ст. ложку сметаны. Настаивайте 2 недели, процедите и принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день перед едой.

❁ Немного подогрейте 1 л оливкового масла, всыпьте в него 50 г чабреца, томите на водяной бане 2 часа. Затем настаивайте 12 часов, процедите и храните в холодильнике. Каждый день втирайте целебное масло в область позвоночника, начиная от копчика и заканчивая шейными позвонками. Также масло втирайте в онемевшие части тела.

❁ Сухие корни диоскореи кавказской измельчите, залейте водкой 1:5. Настаивайте в темном месте 10 дней, процедите и храните в холодильнике. Принимайте по 1 чайн. ложке, запивая небольшим количеством воды, 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс - 2-3 месяца, затем - перерыв на 7 дней, и повторите лечение. Желательно провести 3-4 курса.



## Стенокардия или язва?

**Нередко боль при язвенной болезни появляется в нетипичных местах, например в области сердца.**

При язве двенадцатиперстной кишки может беспокоить боль в области спины или правого подреберья, имитирующая холецистит или панкреатит. Спазмы чаще всего возникают через 2-3 часа после приема пищи. Распространенный симптом - голодная боль (обычно с левой стороны желудка). Она появляется ночью или ближе к утру и проходит после еды.

Также при язвенной болезни характерны расстройства пищеварения: рвота, изжога, отрыжка. При язве желудка бывает тупая, ноющая боль, которая обостряется через полчаса-час после еды. Но в 15-20% случаев язвенная болезнь протекает бессимптомно до тех пор, пока не возникнет какое-либо осложнение. Поэтому, если у вас есть хоть малейшие сомнения в собственном здоровье, лучше обследоваться.

**Л. Макарова, гастроэнтеролог  
врач высшей категории.**

**О повышенной температуре тела мы знаем достаточно, а вот ее необычайное понижение вызывает ступор, что происходит в организме?**

## НИЖЕ 35,5°C

### С утра температура всегда низкая

В течение суток температура тела постоянно колеблется в пределах 2 градусов. Самые низкие показатели, как правило, с утра, когда организм просыпается. Но это не имеет ничего общего с гипотермией, при которой ртутный столбик постоянно находится ниже отметки в 35,5°C. Какое недомогание должно заставить человека взяться за градусник?



### Признаки пониженной температуры тела:

вялость, слабость, нежелание чем-то заниматься; постоянная тяга прилечь; головокружение; сонливость без причин, например, вскоре после сна; замедленные мыслительные реакции; повышенная раздражительность, необъяснимая агрессия; приступы апатии и плаксивость.

Температура 36,6°C бывает не у всех здоровых людей. Нормальными считаются цифры от 35,5° до 37°C.

### Ищем причины

- ✓ Имеется хроническое заболевание, которое в прямом смысле обессиливает организм. Температура в этом случае низкая не постоянно, а временами и совпадает с резким ухудшением самочувствия.
- ✓ Есть проблемы в надпочечниках, из-за чего в организме нарушен тепловой обмен.
- ✓ Гипотиреоз: снижение функции щитовидной железы приводит к падению температуры тела.
- ✓ Злоупотребление лекарствами. Организм ими перегружен и воспринимает химические реакции нарушением теплообмена.
- ✓ Физическое или умственное переутомление.

### Организму требуется помощь

Установить истинную причину может только врач, который проведет обследование, попросит сдать анализы, чтобы исключить или подтвердить диагноз. И назначит соответствующее лечение. Если же болезнью не выявлено, а температура продолжает оставаться запредельно низкой, значит, организму нужно помочь наладить нормальный теплообмен. Как?

- ✓ **Берегите нервы:** принимайте успокоительные, не давайте втягивать себя в конфликты, ищите способы сбрасывать негатив.
- ✓ **Измените рацион:** ешьте больше овощей и фруктов.
- ✓ **Каждый день гуляйте** на свежем воздухе не менее 1,5 часа и обязательно в движении, не сидя на лавочке. Проветривайте квартиру.
- ✓ **Принимайте контрастный душ** - лучший способ нормализовать терморегуляцию организма.
- ✓ **Хорошо высыпайтесь** - лучше раньше ложиться, чем позже вставать.
- ✓ **Откажитесь от курения и алкоголя** - они нарушают теплообмен в организме.
- ✓ **Пройдите курс массажа.**

### Совсем нет сил?

Иногда пониженная температура лишает сил и словно придавливает к кровати. Попробуйте повысить показатели ртутного столбика одним из способов или объедините их: лягте в кровать и укройтесь самым теплым одеялом (или несколькими); приложите к ногам горячую грелку, предварительно надев шерстяные носки; выпейте горячий чай с настоем зверобоя, малиновым вареньем или медом; сделайте горячую ножную ванну, можно с эфирным маслом пихты, зверобоя или эвкалипта.

## Первые упражнения

Восстановиться после инсульта может лишь тот, кто не отчаялся и у кого рядом есть близкие, которые помогают больному выздороветь. Правда, для этого требуется время, продолжительность лечения, а еще - терпеливое выполнение физических упражнений. Как только врач разрешит, можно начинать их делать. Это необходимо для восстановления пораженных конечностей. Наилучших результатов можно достичь в первые шесть месяцев после инсульта. Тренировки должны быть регулярными, с постепенным увеличением нагрузок. Но начинать надо с массажа. Он рекомендуется на первой-второй неделе после инсульта, если нет противопоказаний. Это самый эффективный способ заставить ноги и руки двигаться. Если тонус мышц повышен, выполняют их легкое поглаживание и растирание, а при пониженном тоне мышц разминают.

Как только больной начинает двигаться сам, необходимо выполнять те упражнения, которые он сможет осилить, и не больше чем 20-30 минут подряд.

## Упражнения для ног

✓ Уложите больного на спину, обхватите руками его щиколотки и попеременно сгибайте ноги так, чтобы они скользили по поверхности. Это упражнение способствует возобновлению навыков ходьбы.

# После инсульта нужно двигаться

**Физические упражнения позволяют больному, перенесшему инсульт, вновь обрести утраченные двигательные навыки и быстрее вернуться к прежней жизни.**

✓ После длительного лежания принимать вертикальное положение трудно, поэтому, в первое время больному достаточно просто приподниматься и сидеть на кровати.

✓ При поддержке помощников надо попробовать встать на обе ноги, причем, пропорционально распределяя вес между нижними конечностями. Если почувствуете небольшое головокружение, зуд и покалывание в пораженной ноге, можете радоваться: значит, атрофированные мышцы начали работать.

✓ После перенесенного инсульта часто страдают мышцы-сгибатели, из-за чего больной не может сам согнуть ногу в колене. В этом случае пусть помощник сгибает вашу ногу, а вы собственными усилиями пытаетесь ее разогнуть. После нескольких тренировок можно попробовать согнуть

ногу самостоятельно - со временем это должно получиться.

## Упражнения для рук

✓ Подвесьте неподвижную руку на полотенце и почаще в течение дня пытайтесь ее сгибать и вращать, отводить в сторону. Сначала нагружайте мышцы плечевого пояса - они наиболее сильные. Поднимайте прямую руку вперед, отводите ее в стороны. Сгибайте-разгибайте руку, пытайтесь постепенно увеличивать количество движений.

✓ Если можете, разминайте суставы и мышцы при помощи полотенца. Возьмите его за концы и поднимайте на ту высоту, на какую способны. Постепенно старайтесь поднимать полотенце выше и выше, чтобы в итоге смогли отвести его за затылок.

✓ Сжимайте кисть в кулак, а потом раскрывайте пальцы рук, только без особых усилий. Достаточно 8-12 повторов.

✓ Для развития мелкой моторики пальцев и мышц всей кисти руки отлично подойдет кубик Рубика. Можно собирать несложные детские конструкторы и пазлы.

**Ю. Земцева, невролог, врач высшей категории.**

**ВАЖНО, ЧТОБЫ ЗАНЯТИЯ ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКОЙ ВОШЛИ В ПРИВЫЧКУ. ВЫПОЛНЯТЬ ТРЕНИРОВКИ НЕОБХОДИМО КАЖДЫЙ ДЕНЬ В ОДНО И ТО ЖЕ ВРЕМЯ.**

## МОЖНО ЛИ СНЯТЬ БОЛЬ В ГОРЛЕ ЛЕДЕНЦАМИ?

**Я пытаюсь так и ангину вылечить без лекарств.**

**В. Кошелева.**

Нет. Почему? Дело в том, что боль в глотке и гортани может быть вызвана фарингитом и ларингитом. Они развиваются из-за вирусов, травмирования слизистой горячей пищей, при аллергии или от сухости воздуха. В этих случаях пастилки и леденцы с лекарственными растениями или антисептиками помогут смягчить слизистую, снять воспаление, уменьшить количество вирусов.

Если же боль при глотании связана с ангиной, скорее всего, понадобится более серьезное лечение. Эта болезнь вызывается чаще всего стрептококком, иногда другими бактериями и даже грибами. Обычные средства против них бессильны. Рассасывание пастилок и леденцов может облегчить состояние, но

они не избавят от микробов. Они обитают слишком глубоко в складках миндалин. Даже полоскания, хотя и полезны, не всегда могут вымыть гной и тем более бессильны против бактерий внутри миндалин. Есть специальные антибактериальные препараты для рассасывания, но назначать их может только врач. Их бесконтрольное использование чревато нарушением микрофлоры ротовой полости, а проглатываемая слюна нарушает работу желудка, кишечника и печени. Поэтому ангину нужно лечить под наблюдением врача. С ней шутить нельзя, она дает осложнения на сердце и почки. Нелеченая ангина может привести к ревматизму.

**И. Громова, лор, врач высшей категории.**

## ПОЧЕМУ БЫВАЕТ ПОВЫШЕНО СОЭ?

**У меня оно очень высокое - 40 мм/ч. При каких заболеваниях это бывает и какие обследования стоит пройти?**

**Г. Николаева.**

Резкое увеличение СОЭ не всегда является серьезным поводом для паники. Чаще всего это симптом простуды, ОРВИ, гриппа. Как только пациент полностью вылечится, СОЭ понизится до своего нормального значения. Иногда СОЭ увеличивается от диеты или наоборот, плотного питания. Повышение СОЭ может наблюдаться при менструации, аллергии. Спустя некоторое время после первого анализа нужно сделать второй. Если другие результаты покажут норму, можно не волноваться.

Однако, если СОЭ остается повышенным продолжительное время, надо найти причину.

Так бывает при: отравлении организма медикаментами или продуктами; восстановлении организма после операции; артрите; болезнях легких; нарушениях работы почек и печени; при опухолях любого типа.

Если СОЭ показывает очень высокие значения, например 60 мм/ч, это говорит о серьезных проблемах со здоровьем.

**О. Шумакова, врач-терапевт.**





**За окном темно и холодно, запас сил на нуле, а взбодриться не помогает даже очередная чашка кофе. Откуда взять энергию?**

# ГДЕ ВЗЯТЬ СИЛЫ И ЭНЕРГИЮ

**Е**динственное, что хочется в холодное время года, - залезть под одеяло и проспать как минимум неделю, чтобы восстановить запас сил. Врачи успокаивают: чаще всего зимняя сонливость - естественное явление. Однако иногда чувство усталости и сонливости, нежелание совершать никакие активные действия свидетельствуют о дисбалансе в организме.

## Быстрые углеводы вредны!

Рафинированные (быстрые) углеводы помогают восстановить силы, но лишь на короткий промежуток времени. Сахар мгновенно поступает в кровоток, поджелудочная железа вырабатывает инсулин, а мозг - серотонин, и в первые минуты человек действительно ощущает себя немного счастливее и бодрее. Но вскоре происходит энергетический спад, и организм снова просит конфету или булочку.

Замените быстрые углеводы из сладостей, хлеба, белого риса и картофеля на сложные. Они есть в киноа, коричневом рисе, овощах. А чтобы предотвратить скачки сахара в крови, дополняйте углеводы белками и жирами.

## Узнать уровень ферритина

При железодефицитной анемии количество эритроцитов и гемоглобина в крови сокращается. Кровь хуже снабжает кислородом мозг и внутренние органы. Так появляется чувство усталости. Чтобы точно диагностировать анемию, необходимо определить уровень железа в организме. Но так как в крови он постоянно меняется и зависит от того, что вы съели, лучше сдать анализ на уровень ферритина. Это белок, который отвечает за хранение железа. Также следует узнать показатели общего и активного витамина В12 и фолиевой кислоты.

## Витамин D не только летом!

Мы получаем 50-70% необходимого витамина D из солнечного света. При нехватке витамина D, кроме сонливости, также могут иметь место скачки давления.

Частично восполнить его дефицит можно с помощью обогащения рациона: витамин D содержится в жирных сортах рыбы, сливочном масле, рыбьем жире. Также не следует забывать о прогулках на свежем воздухе, особенно когда светит солнце.

Дополнительно витамин D можно получить из витаминных комплексов.

**Выпейте стакан воды. Если сонливость прошла, значит, ее причиной было обезвоживание.**

## Клонит в сон! Выпейте воды!

Если вас постоянно клонит в сон, возможно, вашему организму просто не хватает жидкости. Сухой воздух и частое употребление кофе забирают из организма влагу, а компенсировать потери оказывается не откуда. В результате организм восполняет запасы сам, заимствуя воду из крови. Это приводит к сбою во

всех системах организма. Кровь хуже насыщает кислородом мозг, и человек со временем ощущает слабость и сонливость.

## Щитовидка под контролем!

Нередко сонливость появляется вследствие гормонального сбоя. Поэтому, если вы чувствуете постоянную усталость, проверьте основные гормоны щитовидной железы - Т3, Т4, ТТГ, АТ к ТПО и сделайте УЗИ щитовидки. Также стоит проверить уровень йода и селена в организме.

Сонливость и апатия считаются нормой лишь у женщин за 5-6 дней до месячных. В этот период происходит естественный гормональный скачок, и организму требуется больше сил, чтобы перестроиться.

## Когда детокс необходим

Восстановить энергетическое равновесие поможет детоксикация. Можно пройти полноценный детокс-курс или ограничиться одним разгрузочным днем на яблоках или гречке. Очистившись от токсинов, кровь будет активнее насыщаться кислородом и снабжать им мозг. Практически сразу вы почувствуете себя лучше.

## Надо проверить печень

Печень помогает пищеварению, производит чистку организма, участвует в выработке протеинов, хранит витамин В12, железо и другие микроэлементы. Но когда вокруг нее скапливается слишком много жировых клеток, функционирование органа нарушается. Симптомами обычно являются плохое самочувствие и постоянная усталость.

Для оценки работы печени рекомендуется сдать биохимический анализ крови; проверить показатели АСТ, АЛТ, билирубин, щелочную фосфатазу.

## Когда надо взбодриться быстро

**Вам нужно быстро прогнать сонливость?**

- ✓ Умойтесь холодной водой и выпейте стакан воды с долькой лимона.
- ✓ Сделайте несколько глубоких циклов дыхания: вдох через нос, задержка дыхания, выдох через рот.
- ✓ Помассируйте точки у основания переносицы и на мочках ушей, аккуратно потрите ушные раковины.
- ✓ Используйте ароматерапию. Цитрусовые усиливают концентрацию, аромат кофе бодрит, а хвойные запахи обладают тонизирующим действием.

# ухо, горло, нос

## 5 вопросов лор-врачу

**Система «ухо-горло-нос» у детей одна из самых уязвимых. Поэтому чаще всего у родителей появляются вопросы именно к лор-специалисту.**



**У** лор-врача побывал каждый ребенок. У всех свои проблемы, тем не менее, некоторые возникают чаще остальных. На самые распространенные вопросы родителей отвечает Геннадий Решетников, отоларинголог.

### Как правильно чистить ушки?

Сера, скапливающаяся в ушах, защищает внутренние системы уха от пыли, грязи, бактерий. Но когда ее становится слишком много, могут начаться проблемы. Нужно ли очищать уши от серы? Да, но лишь частично, потому что основную работу организм продлевает сам. Когда мы разговариваем, жуем, смеемся, наша челюсть двигается, благодаря чему сера продвигается к выходу. В итоге она скапливается во внешней части ушной раковины. Все, что необходимо, - взять влажную салфетку и протереть ушную раковину изнутри. Делать это рекомендуется 1-2 раза в неделю, не чаще.

Многие чистят уши ватными палочками, однако они небезопасны. Прежде всего палочки еще больше утрамбовывают серу. В итоге может образоваться серная пробка. Если залезть палочкой чуть глубже, есть риск повредить барабанную перепонку. Для маленьких детей продаются ватные палочки со стопперами, которые предотвращают глубокое проникновение. Но и они лишние! Опять же, влажной салфетки будет достаточно.

### Не можем избавиться от насморка...

Лечить насморк у ребенка самостоятельно желательно не более 5 дней. Не проходит? Обязательно к врачу! Если насморк затяжной, главное - понять его изначальную причину. Это могут быть как ОРВИ, так и аллергия, реакция на пересушенный воздух, гормональные изменения в организме.

Часто мамы применяют сосудосуживающие капли. Да, они приносят

результат, но пользоваться ими можно не дольше 5-7 дней, иначе капли вызовут привыкание.

Во время насморка важно хорошо увлажнять воздух в помещении. Проверить уровень влажности можно с помощью гигрометра. Норма - 40-60%. Если у вас меньше - приобретите увлажнитель.

Удаление слизи и промывание носа соленой водой или специальным раствором - пожалуй, главное правило успешного лечения насморка. Если выделения из носа поменяли свой цвет на зеленый, значит, в них присутствует скопление погибших бактерий. При бактериальном насморке желательно сдать анализы, чтобы определить, какое лечение необходимо. Антибиотики чаще всего не требуются, достаточно антибактериальных капель.

Что делать с малышами? То же самое: регулярно (до 5-6 раз в день) промывать нос. Для удаления слизи подойдут назальный аспиратор или аптечная груша.

### Когда нужны ингаляции?

Если раньше родители заставляли детей дышать над картошкой, то теперь в дело вступил ингалятор - аппарат, доставляющий лекарство непосредственно в дыхательные пути. Главное, что нужно знать об ингаляторе, - его нельзя назначать ни себе, ни ребенку без консультации врача! Он должен определить локализацию кашля, назначить вспомогательное лекарство, составить схему лечения. Лекарства могут быть разными: от безобидного физраствора и минеральной воды до бронхолитиков и муколитиков. При самостоятельном применении ингалятора можно «спустить» инфекцию из верхних отделов в нижние, тем самым усугубив ситуацию, или же вызвать аллергическую или иную реакцию, если неправильно подобрать средство и рассчитать его количество.

Также важно знать, что ингаляцию можно делать, только если

температура тела ребенка не превышает 37,5°.

### Соляная пещера полезна?

Соляная пещера - она же спелеокамера - представляет собой помещение, покрытое соляными блоками. Внутри также постоянно распыляется солевой раствор. Находясь в ней, человек дышит парами соли, укрепляя иммунную систему и очищая дыхательные пути. Однако считать спелеокамеру панацеей от всех лор-болезней не стоит. Она больше подходит в качестве профилактики. Перед сезоном простуд я рекомендую провести 10 сеансов в соляной пещере. Если есть возможность, повторить курс еще раз в течение года. Однократное посещение серьезного эффекта не даст.

Более того, когда ребенок уже болеет, посещать соляную пещеру нельзя. Детям до года подобное мероприятие вовсе не рекомендуется.

### Аденоиды:

#### удалять нельзя лечить

Когда носоглоточная миндалина увеличивается, можно говорить о возникновении аденоидов. Они нарушают носовое дыхание, из-за чего вирусы и бактерии оседают на слизистой.

Как правило, родители обнаруживают у ребенка аденоиды из-за затрудненного дыхания, выделений из носа или постоянно открытого рта. Кстати, последнее может сильно изменить лицевой скелет, после чего потребуются вмешательство врача-ортодонта.

Чтобы точно диагностировать заболевание, используют эндоскопический метод. Решение об их удалении принимается врачом совместно с родителями. Существуют прямые показания к хирургии - например, синдром апноэ, когда у ребенка во сне останавливается дыхание. Удаляются аденоиды только хирургическим путем под общим наркозом.

## Виноват стресс?

**Мне 39 лет, замужем. Давление всегда было 110/70 мм рт. ст., но после серьезной стрессовой ситуации в течение 8 месяцев держится 130/80 мм рт. ст. В чем проблема?**

**Е. Голуб.**

Вы сами ответили на свой вопрос - дело в стрессе. На него ваш организм отвечает повышением давления. Если на фоне таких цифр артериального давления чувствуете дискомфорт, начните принимать легкие успокоительные препараты («Тенотен», «Афобазол») и ведите дневник давления. Если в течение месяца оно не придет в норму, тогда обратитесь к кардиологу, и он назначит препараты, снижающие давление.

## По праздникам не лечиться?

**Сочетаются ли таблетки от давления с алкоголем? Или по праздникам лучше не принимать лекарство?**

**Игорь.**

Многие считают, что если пить лекарства, то нельзя употреблять алкоголь. Хорошо, если во время лечения они отказываются от алкоголя. Гораздо хуже, если в день, когда планируется принять алкоголь, например в праздник или в день рождения, гипертоник отказывается от таблетки. Это непра-

## Пить таблетки?

вильно! Большинство кардиологических препаратов совместимы с разумными дозами алкоголя. То есть, в праздники не пропускайте лечение и принимайте таблетки так, как назначил врач.

## Время имеет значение!

**Сколько времени должно пройти между приемом лекарств и приемом пищи?**

**Ирина.**

Вариантов несколько:

- ✓ препараты, для которых специально выдержанные интервалы не нужны, принимайте, когда удобно;
- ✓ препараты, которые нужно принимать натощак, чтобы избежать

нейтрализующего действия пищи (обычно это утренний прием), - 30-40 минут до завтрака;

✓ препараты, которые могут представлять угрозу слизистой желудка, нужно принимать через 15-20 минут после еды;

✓ препараты, которые принимают в определенное время суток, без привязки к приему пищи: обычно утренний прием идет натощак, а вечерний - после ужина.

## Может, бросить пить лекарство?

**Врач назначил мне препараты от гипертонии. Давление снизилось, но теперь чувствую себя хуже, чем раньше. Может, бросить пить эти таблетки?**

**Мария Н.**

При нормализации артериального давления пациенты нередко жалуются на ухудшение самочувствия - появляются головные боли, слабость, головокружение. Такое чаще происходит у пожилых людей, длительно страдающих гипертонией, ведь головной мозг и сосуды привыкли к высокому давлению. Тем не менее, артериальное давление надо снижать. Спустя время, когда давление станет нормальным, неприятные ощущения исчезнут. Так что, ни в коем случае не стоит бросать лечение.

**О. Парахина, терапевт, врач высшей категории.**

## Полезно знать

**Мигрень** страдает каждая четвертая женщина в возрасте от 35 до 39 лет. Мигрень во время беременности в 15 раз увеличивает риск инсульта. Приступы хронической головной боли способствуют образованию кровяных сгустков в венах и удваивают риск сбоев в работе сердечно-сосудистой системы. Особому риску подвергаются женщины, страдающие сахарным диабетом, гипертонией и курящие.

## Пригодится

✓ Чтобы рана заживала быстрее, ей требуется покой. Ни в коем случае не отдирайте корочки. Они должны сами отстать.

✓ Если рана находится на колене или локте, при движении корочка будет трескаться, и заживление может затянуться.

✓ Повязка прилипла? Полейте сверху раствором перекиси водорода или прокипяченной водой. Потом осторожно, не рывком, снимите.

Прополис в чистом виде или в смеси с любым компонентом (масло, молоко, спирт) полезно регулярно принимать как кровоочистительное средство при заболеваниях крови, органов и систем всего организма, пораженных бактериями, вирусами и различными грибами.

✓ Чистый (очищенный) прополис принимайте по 3-5 г 3-5 раз в день за час до еды, продолжительно жуя, а потом глотая.

✓ Принимайте 30%-ную

## ЧИСТЫЙ ПРОПОЛИС

**Слышала, что при зашлакованности организма возникают разного рода аллергии. Говорят, что хорошо очищает организм прополисом. Как это делать?**

**И. Шишкова.**

настоянку на 96-700-ном спирте (ее можно купить в аптеке) по 1/2-1 чайн. ложке, разведя в 1/2 стакана теплого молока, 3-5 раз в день за час до еды.

✓ Ешьте 10-15%-ное прополисное масло по 20-30 г с хлебом 3-4 раза в день за час до еды. Для пригото-

вления прополисного масла 1 кг несоленого сливочного масла доведите до кипения в эмалированной посуде, снимите кастрюлю с огня и положите в нее 200-300, а еще лучше 500 г очищенного и измельченного на мелкой терке прополиса. Чтобы масса стала однородной, тщательно мешайте ее в течение 20-30 минут при температуре 80°C. В теплом виде отфильтруйте через марлю и мешайте до полного остывания. Масло готово.

**С. Муратова, терапевт, врач I категории.**

## Самодельные леденцы от простуды

Понадобится по 1 ст. ложке сока лимона и листьев эвкалипта (купите в аптеке), 1 чайн. ложка настойки прополиса, 1 стакан сахара и 1/2 стакана воды. Воду доведите до кипения и залейте листья эвкалипта на 15 минут. Настой процедите,

добавьте сахар, поставьте на маленький огонь и мешайте, пока сахар не растворится. Добавьте прополис и лимонный сок. Разлейте по формочкам для льда и поставьте в морозилку. Готовые леденцы принимайте по 3 штуки в день.

## Удар снежком вызывает контузию глаза

Чем опасна контузия?

Не всегда можно прогнозировать ее последствия. Но на множестве примеров врачи убедились: глаз не прощает ударов. От удара снежком лопаются сосуды, может нарушиться питание сетчатки. Через некоторое время она в этом месте истончится, образуется отверстие - и тогда человек потеряет зрение. Хотя, поначалу все происходит незаметно, безболезненно. Вот почему, если поставлен диагноз контузия, обязательно покажитесь офтальмологу через месяц, затем через три месяца и через полгода. Во время консультации врач должен посмотреть глазное дно, определить, в каком состоянии сетчатка, и, если необходимо, с помощью лазерной операции «отремонтировать» ее.

## Как могут навредить бенгальские огни?

Частицы сгоревшего пороха, падая на слизистую глаза, вызывают мелкие ожоги. Обычно человек сразу начинает тереть глаз, при этом травмирует его еще больше. Если же на поврежденную слизистую по-

Каждый год в новогоднюю ночь тяжелейшие травмы и контузии глаз получают сотни людей, оказавшихся вблизи веселых компаний.

## ГЛАЗ НЕ ПРОЩАЕТ УДАРОВ

падает инфекция, глаз воспаляется, возникает вторичный конъюнктивит. Вылечить его непросто.

## Пробка от шампанского страшнее пистолета

Особую опасность представляют во время застолья пробки от шампанского. Врачам не раз приходилось спасать зрение и детям, и взрослым, которые или сами откупоривали бутылку, или оказались «под прицелом». Серьезно может повредить глаз даже пробка, отлетевшая рикошетом от стены. Впечатываясь на полном ходу в глаз (а случается это часто), этот небольшой кусочек пластмассы может вызвать сильнейшее кровоизлияние с отслоением сетчатки, а то и тяжелой контузией головного мозга. Врачи не устают повторять: открывайте шампанское только под салфеткой и обязательно холодным. Теплое шампанское - мина замедленного действия. Увы, предупреждения офтальмологов мы не слышим. Как и другой их призыв: как

можно быстрее бежать к врачу, если глаз травмирован. В этом случае медлить нельзя. Чем-чем, а запасными глазами нас природа не снабдила. Самые опасные пробки - пластиковые, полые внутри. Они под давлением вылетают из бутылки с бешеной скоростью, а значит, и удар получается мощный. Известен случай, когда шестилетнему мальчику доверили открыть шампанское по случаю Нового года. Он зажал бутылку между ногами и наклонился над ней... Спасти глаз мальчику не удалось, он ослеп.

## Китайские петарды - настоящий кошмар

В самом Китае они официально запрещены. Опытные офтальмологи знают: с наступлением праздников жди беды. Минутное удовольствие оборачивается настоящим кошмаром: травмы от кустарных фейерверков - со страшными ожогами и тяжелейшими механическими повреждениями глаз и лица - врачи считают самыми тяжкими.

**П. Волков, офтальмолог, врач высшей категории.**

## Рана заживать никак не хочет...

Даже небольшие раны могут привести к большим проблемам. Особенно, если у вас диабет...

### Какие раны особенно опасны

- ✓ Любая рана с неровными краями - рваная рана. Даже если небольшая, она легко инфицируется. На ее месте часто остается рубец.
- ✓ Любая глубокая рана, даже совсем маленькая. Но самые коварные - колотые. В них легко проникают инфекции, в том числе столбняк.
- ✓ Резаная рана длиннее 2 см. Если короче, то обычно заживает сама. Если больше 2 см, нередко надо накладывать швы, чтобы хорошо срослась. Определить, нужно это делать или нет, решает врач.
- ✓ Нагноение в ране - повод обратиться к врачу. Гнойная инфекция опасна.
- ✓ Рана вроде бы небольшая, но плохо заживает и кровит? Не стоит заниматься самолечением, надо искать причину.

### Три обязательных этапа лечения

**Промойте место травмы.** Сначала простой водой, а потом перекисью водорода, фурацилином, «Мирамистином» или хлор-гексидином. Эти препараты убивают микроорганизмы, попавшие в рану при травме. Один из них нужно обязательно держать в домашней аптечке. Пропускать этот этап нельзя, даже если рана кажется чистой. Запомните: стерильных ран не бывает. В любой могут активироваться вредные микроорганизмы.

**Нанесите лекарство.** Любое в виде раствора, порошка, мази, геля. При небольших, но инфицированных ранах это «Банеоцин», «Бактробан», «Синтомицин», «Фуцидин». Антисептики: растворы и гели с хлоргексидином (хлоргексидин, «Гексикон»). Мази и растворы с повидон-йодом («Повидон-йод», «Бетадин», «Йокс», «Браунодин», «Йодопирон»).

Кремы с серебром («Аргосульфан», «Аргедин», «Дермазин»). Раствор и мазь «Мирамистин», крем «Драполен».

### Чтобы ускорить заживление.

Для самых простых ран - чистых, без признаков загрязнений, подходят «Декспантенол», «Пантенол», «Д-Пантенол», «Бепан-тен», «Пантенолспрей», «Пантодерм». Или препараты из крови телят: «Актовегин» или «Солкосерил». Для более серьезных, грязных ран подходят мазь и крем с декспантенолом и хлоргексидином (фирменные названия «Бепантен плюс», «Депантол», «Пантодерм плюс»). При гнойной инфекции рекомендуется использовать мази «Левосин» и «Левомеколь».

### О стерильных салфетках

В аптеках продаются специальные сухие стерильные салфетки, уже пропитанные антисептиками. Их нужно намочить в воде и наложить на рану. Благодаря липким краям салфетка надежно фиксируется, но не прилипает к ране. Ее можно менять каждые 2-3 дня, если салфетка не съезжает, остается сухой и нет подозрительного запаха.

**И. Шамова, дерматолог.**

Откройте шампанское только под салфеткой и обязательно холодным. Теплое шампанское - мина замедленного действия.

Разрежьте лист алоэ и приложите мякотью к ране. Через 5-6 часов она начнет затягиваться.



### Лагман с говядиной по-узбекски

На 4 порции: 900 г говядины, 200 г лапши, 3 картофелины, 3 зубка чеснока, 2 болгарских перца, 2 моркови, 2 помидора, 1 головка репчатого лука, 1 редька, растительное масло.

Лапшу отварите, промойте и смажьте маслом. Овощи нарежьте небольшими кусочками. Говядину отбейте, порежьте кубиками, обжарьте на растительном масле с репчатым луком. Через 10 минут добавьте помидоры, морковь, редьку, перец, измельченный чеснок и готовьте 10 минут, постоянно помешивая. Затем положите картофель, влейте 300 мл воды и тушите до готовности 30 минут. Подавайте лагман, украсив веточкой базилика.

### Рулет из рульки "Медвежье ухо"

Свиная рулька (0,7 кг), 10 зубчиков чеснока, 1 морковь, черный молотый перец и соль по вкусу, приправа для мяса, рукав для запекания.

Свиную рульку смажьте солью, черным молотым перцем, натертым

# БЛЮДА ИЗ МЯСА

**Мясо - основной источник железа, если страдаете железodefицитной анемией, ради здоровья не постыдитесь и не увлекайтесь вегетарианством.**

на мелкой терке чесноком (6 зубчиков) и положите в рукав для запекания. Края завяжите веревкой или зажимом. В глубокой кастрюле доведите воду до кипения, опустите туда рульку и варите на слабом огне 3 часа.

Достаньте, остудите, аккуратно выньте косточку. Разверните на разделочной доске мясо, натрите со всех сторон пропущенным через пресс чесноком (4 зубчика), черным перцем, приправой для мяса. Вареную морковь порежьте полосочками и положите внутрь. Плотно скрутите мясо в рулет и крепко свяжите ниткой. Заверните в пищевую пленку (как можно крепче), положите в пакет и под пресс на ночь.

### Мясо с зеленым горошком

450 г свежего или замороженного зеленого горошка, 200 г сметаны, по пучку укропа и петрушки, 1 луковица, 400 г мяса, 2 ст. ложки пшеничной муки, растительное масло, специи.

Зеленый горошек отварите до мягкости, положите в блендер, добавьте 150 г сметаны и сделайте пюре. Смесь выложите в кастрюлю,

подогрейте, добавьте специи и нарезанный укроп. Лук мелко нашинкуйте, обжарьте в масле до золотистого цвета. Добавьте муку, 50 г сметаны, нарезанное мясо и обжаривайте до готовности. Затем откиньте на салфетку, чтобы впитался лишний жир. На тарелку выложите гороховое пюре, сверху - мясо.

Если в ломтик отбить брусочек сыра, закрепить и поджарить, получатся такие рулетки.

### Суп с бараньими ребрышками

600 г бараньих ребрышек, 4 картофелины, 2 моркови, 1 сладкий перец, 2 луковицы, 4 помидора, укроп, соль, красный молотый перец.

Сварите крепкий бульон из баранины. Когда он будет готов, положите в него нарезанный крупными кубиками картофель, кружочки моркови (желательно желтой, узбекской), кубики сладкого перца, полукольца репчатого лука и помидоры, нарезанные толстыми дольками. За 5 минут до готовности добавьте половину укропа (остальной надо насыпать, когда суп снимете с огня). Посолите и обильно поперчите. Подают такой суп в небольших пиалах, как правило, на завтрак или ужин. В каждой порции обязательно должен находиться крупный кусок мяса с косточкой.

## Как чувствую себя теперь?

### Не скажу, чтобы случайно не сглазить

После 60 лет мне даже шевелиться было нелегко, только спала. Даже ворочаться с боку на бок было проблемой: тело казалось скованным. Думала, что смерть уже в лицо дышит. Как спастись? То одно, то другое стала пробовать, но сил не прибавлялось. Однажды в доме закончились продукты, и пришлось ковылять на рынок. Разговорилась с одной женщиной, и она посоветовала поесть пророщенной пшеницы. Ду-

маю: мне женьшень не помог, а тут пшеница... Но купила полбаночки. Дома промыла 2 ст. ложки пшеницы, выложила на блюдце и поставила его в полураскрытый полиэтиленовый пакет. Вечером побрызгала туда из пульверизатора водой, а утром второе блюдце поставила в пакет и снова побрызгала пшеницу в первом. Утром третьего дня ростки на первом блюдце уже были как мохнатая шапочка. Каждый день у меня в

пакетике стояли 2 блюдца с мокрой пшеницей - одно на завтра, другое - на послезавтра. Порцию съедала примерно за час до завтрака. Пшеница во рту превращается в клейкий комочек, я жевала его минут 10 и проглатывала. Не поверите, но через 7-8 дней я уже сделала в квартире генеральную уборку и сходила на рынок.

Через месяц носилась по городу как лошадь, да и мозги встали на место. Я даже компьютер освои-

ла. Летом появились фрукты, витаминов и без пшеницы хватало, и я ее забросила. Сил хватило на пару месяцев. Осенью опять стала вялой, мозги как пластилин, тело будто тонну весит. Думала, что это временно, денек-другой отлежусь - и воспряну. Недели через 3 поняла - не воспряну. Снова стала прорастивать пшеницу. Как чувствую себя в этом году? Не скажу, чтобы не сглазить. Но пшеница всегда есть на моем столе.

**И. Кожевникова.**





**Топинамбур не накапливает в себе никаких вредных веществ – ни нитратов, ни радионуклидов.**

## О топинамбуре

**В**итаминов В1 и С в клубнях топинамбура вдвое, а солей железа втрое больше, чем в картофеле. Поэтому топинамбур полезен для людей, страдающих малокровием.

Топинамбур - рекордсмен среди овощей по содержанию кремния. У пожилых людей с возрастом кремния в организме становится все меньше, что ослабляет его и приводит к преждевременному старению. Но главное его лечебное достоинство даже не в этом. Он способен нормализовать уровень глюкозы в крови даже при

болезнях поджелудочной железы. Причем, не вызывает у больных сахарным диабетом тех неприятностей, которые связаны с употреблением крахмала, ведь в его клубнях крахмала нет, а инулина - до 16-18%. Диабетикам надо обязательно употреблять в пищу по 2-3 сырых клубня топинамбура 2-3 раза в день за 10 минут до еды и пить свежий сок из корнеплодов по 2 ст. ложки 3 раза в день.

Для понижения уровня сахара в крови полезен чай с топинамбуром. Овощ измельчают, подсушивают и хранят в стеклянной бан-

ке. Когда нужно приготовить напиток, сушеный топинамбур перемалывают в мясорубке или в кофемолке и добавляют в чай. А любители какао могут добавлять его в равных долях с порошком какао в горячее молоко при приготовлении напитка.

Употребление топинамбура уменьшает отложение солей, укрепляет нервную систему, благотворно влияет на поджелудочную железу. Для этого нужно есть овощ в свежем виде без каких-либо приправ и соли перед едой по 50 г 3 раза в день. Курс лечения 30 дней.

### Чтобы повысить гемоглобин, каждый день ела полезную смесь с орехами, и не только

**У**меня часто кружилась и болела голова. Доктор сказал, что причина в низком гемоглобине: в организме не хватает железа. Посоветовал есть больше мяса. Но я уже много лет не ем мяса, поэтому просто изменила стандартную диету, для тех, кто хочет повысить гемоглобин. Пришлось внести в меню продукты, которые по содержанию железа сопоставимы с мясом: отруби, курагу, горький шоколад, зеленые яблоки, зерновой хлеб, свеклу, бобовые, миндаль, гранатовый и томатный соки. Каждый день я ем по 1-3 ст. ложки полезной смеси: измельчаю в кофемолке ядра грецких орехов и сырую гречневую крупу, добавляю мед (каждого компонента беру по 1 стакану). Иногда пробую и другой состав: смешиваю по

1/2 стакана ядер грецких орехов, кураги и изюма, пропускаю через мясорубку вместе с лимоном, добавляю 1 стакан меда. С вечера заливаю 1/2 стакана промытой гречневой крупы 1 стаканом кефира, оставляю на ночь - с утра вкусная и полезная каша готова. Постепенно уровень гемоглобина пришел в норму.

*А. Спиридонова.*

### Для нас хрен - приправа, а для лямблии - отравка

**В** молодости мне пришлось столкнуться с лямблиозом. Врачи выписывали дорогие препараты, от которых было мало пользы. А помог мне избавиться от этой болячки хрен. Я ела кашу из натертого хрена со сметаной, майонезом, растительным маслом по 1 чайн. ложке утром и вечером в течение 5 дней. Больше заболевание не возвращалось. Для нас хрен - приправа, а для лямблий - отравка.

*И. Бортник.*

## ЧУДО-СУПЧИК ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

**С** возрастом у меня развилась мигрень. Глотала обезболивающие таблетки, делала массаж головы и компрессы - все без толку. Покончить с головными болями помог чудо-супчик, рецептом которого поделилась подруга. Теперь 2 раза в неделю готовлю вкусный и полезный

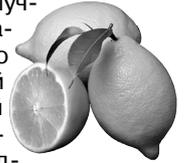
супчик. Для его приготовления нужно; 1 кг свежей речной рыбы (у меня был карп), 20 горошин белого перца, 2 ст. ложки винного уксуса, 1 чайн. ложка соли. В 1,5 л воды полчаса кипячу горошины белого перца, затем вынимаю. Рыбу чищу, разделяю, хорошо мою,

нарезаю на куски и обжариваю 2-3 минуты на раскаленной сковороде без масла. Выкладываю в горячую воду (ее остается меньше 1 л), сразу добавляю уксус, солю и варю под крышкой 30 минут. Даю настояться - и целебный супчик готов.

*И. Воронцова.*

### Давление умиряю тыквой и лимонами

**М**не хорошо помогает при гипертонии, а также снимает боли в желудке такая смесь. Пропускаю через мясорубку 1 кг очищенной тыквы вместе с 3 крупными лимонами с тонкой кожурой (без косточек). Хорошо размешиваю с 1 кг сахара, а лучше меда. Храню в плотно закрытой стеклянной банке в темном прохладном месте. Принимаю по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.



*И. Любавина.*

### При бронхите выручает бабушкин рецепт

**В** молодости часто страдала бронхитом, но меня всегда выручал рецепт моей бабушки. Да и сейчас иногда пользуюсь им. Лечилась так: хорошо размешивала 1/2 стакана горячего кипяченого молока, по 1 чайн. ложке меда и топленого масла и соду на кончике ножа. Пила маленькими глотками из блюдечка один раз в день - утром, натощак, за 30 минут до еды.

*И. Ильченко.*

### От стенокардии лечусь ягодами фейхоа

**С**тараюсь всю осень покупать по 1 кг ягод в месяц. Пропускаю фейхоа через мясорубку, замораживаю и ем по 1 ст. ложке. Или просто съедаю по 2 целых плода за полчаса до еды, утром и вечером. Лечусь так уже третий год. Результат прекрасный, утренних приступов стенокардии нет.



*И. Завьялова.*



**Вы не падали и не ударялись, но на теле расцвел синяк? Причин может быть несколько - от вполне безобидных до достаточно серьезных.**

## ОТКУДА СИНЯК?

### Серьезная причина - гормональный сбой

Большие светлые синяки, которые исчезают за три-четыре дня, говорят о том, что в организме снижен уровень эстрогена. Из-за этого стенки сосудов ослаблены и легко повреждаются. Подобное случается при менопаузе, приеме гормональных препаратов и во время беременности. Кроме синяков, есть и другие симптомы гормонального дисбаланса: резкие перепады настроения, повышенная утомляемость, сухость кожи. В любом случае стоит сдать анализ на гормоны и проконсультироваться с гинекологом.

личии этого заболевания свидетельствуют желтые или фиолетовые синяки, но для того, чтобы поставить точный диагноз, врач должен назначить биопсию. Также за синяки часто принимают темные пятна на коже диабетиков, которые возникают из-за чувствительности к инсулину.

**Н**ичего страшного в том, что появился синяк, нет. Задуматься стоит тогда, когда подтеки на коже возникают будто из ниоткуда. В чем может быть причина их появления?

### Не хватает витаминов!

Вы уверены, что потребляете достаточно витаминов? Недостаток витамина С делает сосуды ломкими, дефицит витамина В12 нарушает процесс кроветворения, нехватка витамина К негативно сказывается на свертываемости крови, а витамин Р отвечает за синтез коллагена - если его недостаточно, на коже могут появляться синяки. Однако не спешите бежать в аптеку за мультивитаминным комплексом. Прежде всего необходимо сдать анализы на дефицит витаминов и посетить терапевта. Также следует провести естественную витаминизацию организма, скорректировав ежедневное меню.

### Какие лекарства вы принимаете?

Если синяки локализуются на ногах и быстро исчезают, возможно, причина в некорректной или слишком долгой терапии медицинскими препаратами. Чаще всего появлению гематом способствует прием антикоагулянтов, антидепрессантов, антитромбоцитарных и противоастматических средств. Возникновение синяков - это лишь меньшее из зол. При неправильном применении вышеуказанные препараты ослабляют стенки сосудов и разжижают кровь, что увеличивает риск внутренних кровотечений. Поэтому, если в период любого лечения вы замечаете на коже синяки, обратитесь к врачу за коррекцией терапии.

### Заболевания крови: игнорировать нельзя!

Часто гематомы могут появляться из-за болезней крови и сосудов. Например, при варикозе синяки обычно «расцветают» около деформированных и выступающих вен. Характерны гематомы и для тромбоцитопении, гемофилии. При лейкозе синяки беспричинно появляются и пропадают, кожа приобретает бледный оттенок, происходит быстрое снижение веса, возможно увеличение лимфоузлов. При обнаружении на коже гематом неясного происхождения, необходимо сразу обратиться к врачу.

Чем ниже на теле образовался синяк, тем дольше он будет проходить.

### Не исключен сахарный диабет

Беспричинные гематомы могут быть как симптомом сахарного диабета, так и его предвестником. При диабете снижается чувствительность нервных окончаний, а кровообращение ухудшается. Чаще всего диабетические синяки «обживают» голени, так как кожа там тонкая и чувствительная. Закрывать глаза на подобные образования нельзя, ведь они могут вылиться в липоидный некробиоз, который требует серьезного лечения. Обычно, о на-

### Васкулит:

#### редко, но бывает

Это аутоиммунное заболевание, при котором защитная система организма начинает атаковать собственные стенки сосудов, принимая их за чужеродный объект. Вырабатываются антитела, которые травмируют и без того слабые капилляры, тем самым вызывая подкожные кровоизлияния. Синяки в этом случае мелкие, похожие на красную сыпь, слегка выступают над кожей. В дополнение к ним могут появиться слабость, головная боль, боль в суставах.

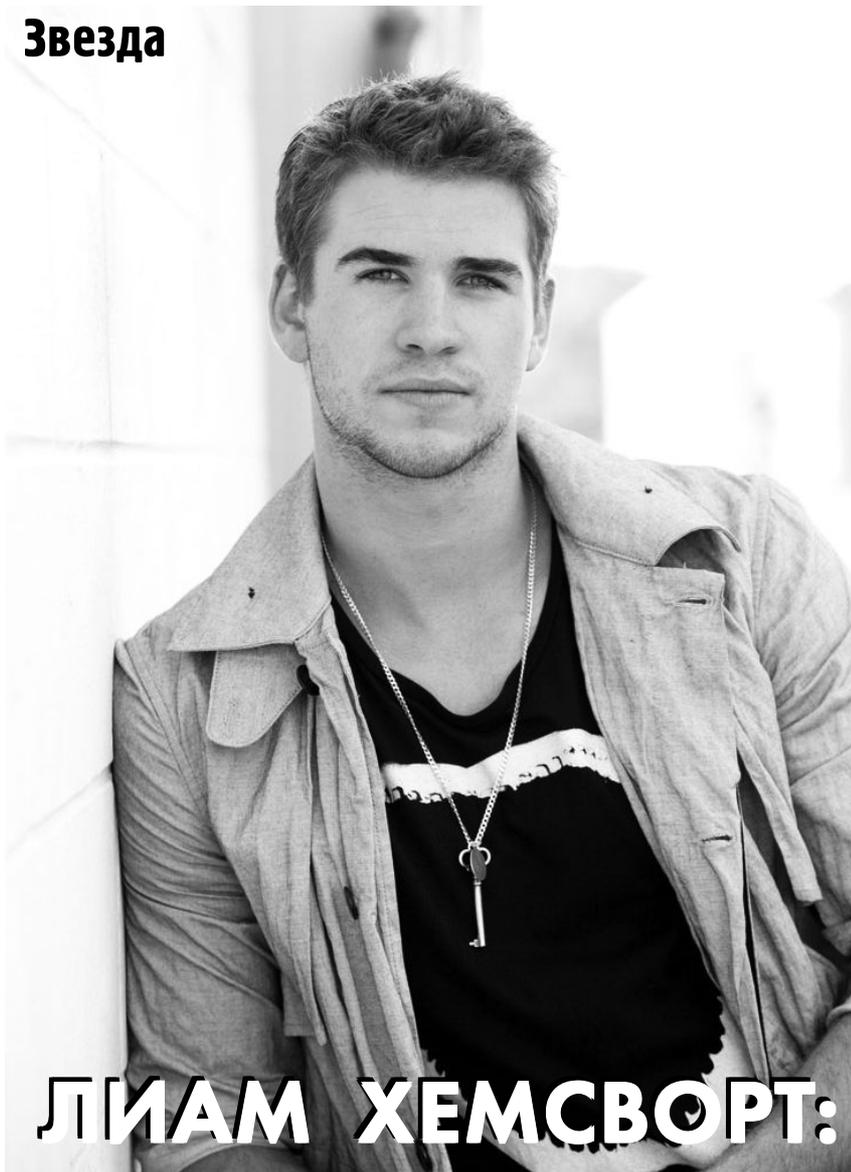
Причиной заболевания обычно являются бактериальные и вирусные инфекции, врожденная недостаточность некоторых компонентов крови. Доказано также, что развитие болезни может спровоцировать прием некоторых лекарственных препаратов.

### Для справки

**Синяк - это кровоизлияние (гематома) в верхних слоях кожи. Чаще всего синяк возникает после ушиба или удара. В результате травмы происходит разрыв капилляров, после чего образовавшаяся полость заполняется кровью. В первые часы, когда кровь еще свежая, синяк имеет ярко-красный или бордовый цвет. В поврежденном месте начинают скапливаться лейкоциты - происходит процесс заживления. Через сутки из-за окисления оксигемоглобина цвет гематомы меняется на фиолетовый или синий.**

# Отдыхай!

Вконец изношенная одежда						Ярмарочный аттракцион		Упитанный малыш	 <p>1 Японская терапия</p>	
Упражнение на гибкость		Район на подходе к шлюзам		Звук от ударов весла по воде	Дуэт, который "сошел с ума"					
						Творческий работник		Боевая собака Древнего Рима		
Отписк с граюры		Карден из мира моды		Химический индикатор					Яблочное шампанское	Порошок с мельницы
Скачок биржевых цен		Крещенская прорубь					Угол в астрономии			
				Музыкант ... Намин				Штат многоженцев в США	Газ-продукт крекинга	Тюлень с ценным мехом
Соседи камчадалов							"Портынка" для головы			
				Излишек при делении	Жилье отшельника				Космическая сверхзвезда	Ритуальное очищение водой
Вирус "Андромеда"	Месяц первых проталин		Горная выработка				Резус... крови			
				<p>☺ ☺ ☺ Подскажите, как действуют таблетки для посудомойки? Уже съела три штуки, а мыть посуду все равно не хочется...</p>				Роковая красotka		
	Немецкая водка		Глава Красного войска					Самый мелкий дикий бык		
				Трескучий холод						Порода кроликов
										2
	ISQ для пользователей ПК	Макс ... фон Штирлиц					Поле боя флотилии	Рошница в тундре	Отец Эрота и Фобоса	
					Специализация секретаря					
Летучая мышь	Вуз, где учился Генрих Боровик	Выпускник "Табакерки"						Рок-группа "... Эльзы"	Военная блокада	Эмиль, творивший чудеса
				Обручганная физиономия	Алюминиевая балка	Только что переехал в квартиру				
1		"Стрела" для дартса							Валюта в Клайпедо до евро	
					Вожак Сионийской стаи					
Шоколадный напиток		Город в Тверской области						Царство мертвых у греков		
Вагон и маленькая тележка					Пожизненный доход					
										 <p>2</p>



## ЛИАМ ХЕМСВОРТ:

### «Я думал, что мое предложение спасет отношения»

— Лиам, мы обратили внимание, что ты большой любитель быть в стороне — садишься дальше от камеры, чем мог бы, предпочитаешь задние сиденья и вторые планы. Это своеобразные привычки, которые пришли из-за присутствия в твоей жизни брата?

— Нас в семье трое, и все мы очень разные. Люк, Крис и я — три отдельные личности, по которым порой и не скажешь, что родня. Разве, что благодаря внешности можно догадаться. Я из троих всегда был самым спокойным и меланхоличным, если можно так сказать. А вот Крис у нас знает, как стать центром притяжения всеобщего внимания, а главное, ему так комфортно, он это любит. Потому что карьеры у

нас разные, пускай и в одной индустрии, и хобби разные, и вообще мы разные.

— А кто повлиял на твою удивительную для голливудского актера любовь к собственноручному строительству домов? Я о том, что у знаменитостей обычно иные пристрастия — в лучшем случае коллекционирование дорогих украшений или яхт, ну или там кукол...

— Мне всегда нравилось работать руками. «Нет ничего более царственного, чем труд, нет ничего более рабского, чем роскошь и нега» — это цитата из Александра Македонского. Это очень благодарное занятие: вот перед тобой лишь бревна и поленья, а вот уже дом, представляешь, целый дом, в кото-

ром могут жить ты, твоя семья, твои дети.

— Говорят, твой печально известный особняк недалеко от Малибу, в горах рядом с каньоном, ты построил буквально с нуля.

— Не совсем так: раньше здесь стоял дом, в котором жили хиппи и люди из нудистских колоний. К тому моменту, как я приобрел особняк, он был практически полностью разрушен — и мне пришлось долгое время заниматься восстановлением фундамента и стен, не говоря уже о крыше. Увы, мой милый дом, моя крепость, он пострадал от пожара. Я с такой горечью вспоминаю об этом!

— Лиам, ты известный любитель и защитник животных. Скажи, сколько сейчас братьев наших меньших находится под твоей опекой? Они живут с тобой, в этом доме?

— О, в доме они точно не поместятся. Иногда мне кажется, что мы с Майли (Майли Сайрус.) положили начало собственному зоопарку. И так, считаем: у нас семь собак, три кошки — пока все более или менее терпимо, да? Еще у нас две лошади и две свиньи, а в Нэшвилле, где стоит еще один наш дом, целая конюшня.

— Кто привил тебе любовь к животным?

— Конечно, родители. Я родился в Мельбурне — большой город, определенный ритм жизни, но вскоре мы все переехали на Северную сторону, в австралийскую глубинку, где мама с папой занялись разведением скота. Сколько себя помню, у нас всегда были пастушьи собаки. Я просто не мог представить, что в каких-то семьях все иначе, понимаешь? Будто собаки — это как младшие братья. (Смеется.)

— Слушай, у тебя были все шансы вырасти классическим австралийским фермером. Как вышло, что ты подался в актеры?

— Как и многих в моем ремесле, в актерство меня привела старшая школа. Первые влюбленности, кружки по интересам, тусовки после уроков — и вот я уже играю в любительских пьесах. Здесь, кстати, пример мне подал Крис, который на правах старшего брата многое рассказал и показал. Секреты и детали профессии впервые я узнал именно от него.

— Напомни, с чего ты начинал?

— В шестнадцать лет прошел прослушивание и начал работать в телешоу «Дочери МакЛеода», а еще в подборке скетчей «Домой и в путь». Ну и затем были «Соседи», знаменитый сериал, который подарил Голливуду многих его нынешних героев. Там я исполнил роль

сердцееда в инвалидной коляске Джоша.

— **А затем было ваше судьбоносное с Майли Сайрус знакомство и творческий дуэт...**

— Да, это было так давно, кажется, в 2010 году. А познакомились мы на год раньше. Обоих нас завербовал Дисней, и мы снялись в подростковом романтическом фильме «Последняя песня».

— **Ваш с Майли карьерный взлет пришелся примерно на одну пору — она, помнится, подстриглась и стала эдакой девушкой-сорванцом, и вы приняли участие в «Голодных играх». Как это повлияло на ваши зародившиеся отношения?**

— Преображение Майли меня очень впечатлило. Я знаю, что это сценический образ, что провокации и эпатаж — способ существовать на сцене, и все же я иногда тосковал по той девушке из диснеевских шоу, которую встретил когда-то.

— **Но ты решился и сделал предложение, да?**

— Да, точно. Семь лет назад в первый раз предложил ей стать моей женой.

— **Сейчас мы уже знаем, что после долгой помолвки свадьба все же не состоялась, а затем вы и вовсе расстались. Почему?**

— Я был наивен и думал, что предложение исправит и склеит все появившиеся между нами трещинки, излечит все раны, ответит на все вопросы. Глупо! Так же глупо, как надежда на рождение «спасительного» ребенка, который должен укрепить брак. Свадьба, дети — огромные радости, но и большие испытания на прочность, и потому я больше не совершу той ошибки.

— **И все же ты ее совершил, разве нет?**

— Когда мы сошлись вновь, мы

оба были готовы к тому, что нас ждет впереди, — и никто не строил никаких иллюзий. Тот перерыв в полтора года дал нам время подумать и осознать, что именно мы значим друг для друга. Я понимал, что хочу видеть Майли своей женой.

— **Кольцо, как заметили в прессе, было тем же, из 2012 года...**

— Да, как символ и знак того, что мы прошли через разные испытания, в том числе испытание расставанием, и остались верны своим желаниям и ценностям. Свадьба была потрясающей, и я не пожалел о том, что мы сделали, никогда в жизни.

— **И, тем не менее, сейчас вы снова расстались.**

— Сложно говорить об этом. Да, мы развелись. Моя семья, особенно Крис, поддерживает и меня, и Майли. Нашей истории в этом году десять лет. И знаешь... ничего не заканчивается. Как сказала Майли, пары, пережившие то, что пережили мы: расставания, взлеты и падения, пожары — будто проникаются особой связью, прорастают друг в друга, изменяется сама природа взаимоотношений между людьми.

— **Ты хочешь детей?**

— Да. Десять, пятнадцать, может быть, двадцать. У Майли большая веселая семья. У Хемсвортов большая веселая семья. Я обожаю большие веселые семьи. Но если задумываться о детях, надо, прежде всего решить, что делать с собаками. Их слишком много: ребенка в такой дом точно не принесешь. (Смеется.)

— **Ты обращаешься к Крису за советом и рекомендацией, если дело касается карьеры?**

— Я доверяю ему больше, чем моей команде агентов, если говорить откровенно. Почти каждый



С Майли Сайрус

сценарий проходит проверку Крисом. (Смеется.)

— **Ты не чувствуешь в нем опасного конкурента?**

— Ох, ну конечно же, нет! Мы выступаем в разных возрастных категориях, у нас разные амплуа, разные вкусы. И вообще, сейчас я понимаю, что блокбастеры и экранизации комиксов — не совсем мое.

— **А что твое? Судя по фильмографии, ты еще ищешь свое кредо.**

— После «Голодных игр» мне показалось, что я дорос до боевиков или эпических картин о будущем. «День независимости: Возрождение» показал, что этот жанр далек от того, где бы я хотел работать. Может быть, попробовать себя в исторических картинах, глубоко и трепетно поработать с характером героя, найти проект, в который я смогу погрузиться с головой. Крис, к слову, очень помогает мне в этом огромном мире сценариев. Он мой герой и моя опора.

— **Лиам, знаешь, ты совсем не похож на героя из американской мечты. Точнее, не так: очень заметно, что ты рос не здесь — а здесь так и не стал родным. Скучаешь по Австралии?**

— Очень и очень сильно. По огромному побережью, по серфу, по волнам, по удивительному ощущению свободы и собственных сил, которое откуда-то появляется там у всякого, будь ты ребенок или мощный старик. Здесь я не могу просто прыгнуть в машину и уехать в закат, далеко, навстречу себе. Там же... Попробуйте, серьезно: там у вас есть шанс повстречать настоящего себя и вернуться из этого путешествия полностью обновленным.



С братом Крисом



## ЗАЧЕМ ВЕРИТЬ В ЧУДЕСА?

**В Новый год верят в волшебство все: и взрослые, и дети. Почему мы возлагаем так много надежд на последний день уходящего года, и есть ли в этом смысл?**

**Н**овый год - это особенное время, когда мы сами себе кажемся волшебниками. Многие верят: если загадать желание, то оно обязательно сбудется.

### МЕЧТА ИЛИ ЦЕЛЬ?

Магические ритуалы на первый взгляд кажутся смешными и нелепыми. Какой смысл в том, чтобы писать свое желание на бумажке, сжигать ее и потом давиться пеплом в бокале шампанского? Однако психологи говорят, что подобные ритуалы могут быть полезны. Вспомните, они заставляют человека четко формулировать свои желания и стремления. Одно дело, когда вы страдаете от тоски в духе героев сказок: «Пойди туда, не знаю куда, принеси то, не знаю что». И совсем другой расклад, если вы понимаете, чего именно вам не хватает для полного счастья (скажем, новая работа или машина). Когда цель сформулирована, легче сделать первый шаг на пути к получению желаемого.

Во-вторых, ритуалы создают позитивный фон и снимают тревожность. Если человек верит в то, что желания, загаданные под Новый год, обязательно сбываются, то ему проще начать действовать, чтобы добиться цели. А сам результат кажется достижимым. Поэтому магические новогодние ритуалы могут быть действительно полезны даже с рациональной точки зрения. Но только в том случае, если на этом вы не останавливаетесь. То есть, 31-го числа загадали «отпуск на

Мальдивах», а уже после новогодних каникул начали откладывать деньги, прицениваться к предложениям туроператоров, читать отзывы бывалых путешественников, прикидывать, где и на чем можно сэкономить.

### ЗАГАДАЙ ЖЕЛАНИЕ!

Если вы не пьете шампанское, или все-таки предпочитаете этот напиток без дополнительных добавок в виде сожженной бумаги, то в вашем распоряжении есть и другие новогодние ритуалы. Например, совершенно безвредная для здоровья и пожарной безопасности традиция - до того, как часы пробьют полночь, съесть двенадцать виноградин, а косточки выплюнуть.

Следующий способ потребует от вас немного креативности. Уже после полуночи возьмите лист бумаги и изобразите на нем свое желание. Не обязательно добиваться точности изображения, этот рисунок не будет участвовать в художественном конкурсе. Нарисовали? Теперь сверните листок в трубочку, запечатайте его воском от свечи и

повесьте на новогоднюю елку или спрячьте в каком-нибудь укромном уголке. Держите свиток запечатанным, пока желание не исполнится.

Что еще можно сделать? Следующий год - 2020-й. Значит, вам нужно подготовить 20 маленьких подарков (сладости, фрукты, игрушки), упаковать их в красивую обертку и раздать родным, друзьям.

Другой способ можно сравнить с чтением заклинаний: на бумаге подробно опишите то, о чем мечтаете. Не просто машина, а какой марки, какого цвета, в какой комплектации. В новогоднюю ночь под бой часов торжественно зачитайте это описание вслух.

### БЛАГИЕ НАМЕРЕНИЯ

Еще одна устойчивая новогодняя традиция - строить планы и давать себе обещания. Мы верим, что в новом году у нас получится создать улучшенную версию себя. И эта версия будет регулярно заниматься спортом, есть здоровую пищу, сдать экзамен на права, выучит английский, устроится на более престижную работу. Но такие прекрасные намерения в большинстве случаев так и остаются пустыми обещаниями. Чтобы планы реализовались, нужно следовать не скольким правилам.

Для начала не стоит планировать слишком многое. Скажем, похудеть на тридцать килограммов и получить второе высшее образование - слишком глобальные цели, чтобы пытаться их совместить. Обязательно нужно рассказать о своем намерении родным и друзьям. Тогда появится дополнительная мотивация: будет стыдно ударить в грязь лицом перед окружающими. Да и поддержка любящих людей не повредит.

Помогает детальное планирование - подробное описание маленьких шагов на пути к большой цели. Очень хорошо, если удастся создать обстановку, которая поможет вам в нелегком начинании. Например, худеющие барышни могут объявить мораторий на сладости дома. А если кому-то хочется шоколадный батончик, тот покупает конфету сам и съедает ее, не отходя от кассы.

### Волшебства хотят все

**В Болгарии принято проводить первые минуты наступившего года в темноте. А все потому, что в это время все целуются. Прекрасная традиция, чтобы провести наступающий год в любви!**

**Жители Панама стараются как можно больше шуметь в новогоднюю ночь. Так они призывают успех и удачу в следующий год.**

**Эквадорцы непременно встречают праздник в новом белье. Особенно это касается женщин, которые таким образом привлекают в свою жизнь гармонию и любовь.**

**Страхи, низкая самооценка, мнение окружающих порой мешают нам полюбить себя. Как переступить через них?**

**Е**сли вы часто думаете или проносите вслух: «Моя внешность несовершенна», «Мой характер - не сахар», «Я совершаю слишком много ошибок», «Кто меня такую полюбит?», пора бить тревогу. От здоровой критики до заниженной самооценки - один шаг.

### НЕДОВОЛЬСТВО СОБОЙ

Психологи сходятся во мнении: к себе мы, как правило, относимся более критично, чем к другим людям. Рассматриваем мелкие недостатки и особенности под лупой, развивая комплексы на пустом месте.

Маргарита знает об этом не понаслышке: «Полгода назад мне установили брекетты, с тех пор я стесняюсь улыбаться. Мне кажется, что железки портят мою улыбку. Ощущение, что все смотрят мне в рот, не оставляет меня ни на минуту. Мечтаю избавиться от брекетов, но курс лечения такой длительный...» Маргарита заикнулась на проблеме, перестав замечать позитивные моменты: ее зубы выравниваются, прикус изменяется, лицо преобразуется.

Непринятие себя начинается с оглядки на мнение окружающих: «Что люди подумают о моей прическе?», «Кажется, эта девушка смеется над моими ногами». При этом, прическа может выгодно подчеркивать линию скул, а незнакомка - смеяться над сообщением от друга. Но нюансы нас, как правило, не волнуют. Если в голове нарисована определенная картина, изменить ее сложно.

### КАК ОБРЕСТИ УВЕРЕННОСТЬ?

Когда советы из серии «начни вести дневник своих достижений» и «хвали себя перед зеркалом» не работают, специалисты рекомендуют обратить внимание на восточные практики - йогу и цигун.

Неспроста люди с хорошей осанкой - раскрытой грудной клеткой и правильным положением шеи - уверены в себе. В йоге область основания шеи (вишудха-чакра) связана с принятием себя. Вот почему так важно следить за осанкой, ровно держать голову и не сутулиться.

В рамках практики цигун существует такое понятие, как нейтральное внимание. Это созерцание без посторонних мыслей и оценок: здесь у меня болит, тут лишний вес, а здесь - некрасиво. Нужно мыслить иначе: это пространство моего тела, оно существует, и мое тело дышит. Данная практика



## Самоанализ

Любовь к себе - это начало романа, который длится всю жизнь.

# ПОЛЮБИТЬ СЕБЯ Миссия выполнима!

помогает принять себя такими, какие мы есть. Концентрация на чем-либо без посторонних мыслей - это первый шаг на пути к нейтральному вниманию.

Преподаватели йоги советуют вести беседы со своим телом. Можно попробовать задать себе вопрос: «Что я могу сделать, чтобы мне стало лучше?» Тело само знает, что ему полезно, а что вредно. Достаточно предоставить ему свободу - уверены те, кто практикует йогу. Предположим, вы ощущаете напряжение в области шеи. Прислушайтесь к своему телу: оно подскажет, какое движение нужно совершить. Например, сделайте вращение в одну, затем в другую сторону и посмотрите, как изменились ваши внутренние ощущения. Если стало легче, повторите движение.

### ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Если принятие себя мешает жить полноценной жизнью и общаться с окружающими, лучше всего обратиться за профессиональной помощью. Параллельно с этим можно завести некоторые привычки.

**Отслеживайте моменты неприятия.** Для этого важно жить осознанно и не давать негативным мыслям взять над вами верх. Чаще задавайте себе вопросы: «Почему я думаю об этом? Мои мысли делают меня счастливой? Зачем я трачу на них свое время?» Помните, что мысль негативная - смело гоните ее прочь!

**Идеалы - с пьедестала!** Обложки журналов, эфиры ток-шоу, музыкальные клипы... Оттуда на нас смотрят безупречные красавицы-модели с идеальными параметрами. Профессионалы делают их прекрасными с помощью десятков ухищрений, в том числе фотошопа.

В реальной жизни мимо многих звезд вы бы прошли не оглядываясь.

**Разрешите себе ошибаться.** Все мы совершаем ошибки - кто-то меньше, кто-то больше. Даже в компьютерных программах иногда бывают сбои, которые невозможно предугадать. Поэтому корить себя за несовершенство - бесполезное занятие. Простите себя за ошибки, совершенные в прошлом, настоящем, возможно, будущем, и вы почувствуете облегчение.



«Отпуск по обмену»

### ФИЛЬМЫ В ТЕМУ

«Шоу Трумэна» (США, 1998 г.). Жизнь Трумэна Бербанка - тщательно спланированное телешоу. За ним наблюдают миллионы. Но сам он отказывается от идеальной жизни и начинает путь к принятию себя.

«Эрин Брокович» (США, 2000 г.). Будучи дважды разведенной матерью с тремя детьми, героиня не отчаивается. Она борется с напастьями, не унывает и учится любить себя.

«Отпуск по обмену» (США, 2006 г.). Героини, чувствуя приближающуюся депрессию, решили поменяться домами. Это позволяет им лучше узнать себя и друг друга и открыть себя с новой стороны.



# ВСТРЕЧАЕМ ГОД БЕЛОЙ КРЫСЫ

**2020 – год Белой Металлической Крысы по восточному гороскопу. Целеустремленная, мудрая, трудолюбивая и хитрая Крыса начинает новый 12-летний цикл китайского календаря.**

**В** свои законные права Белая Металлическая Крыса вступит 25 января 2020 года и будет править до 11 февраля 2021.

Чтобы привлечь удачу и получить благосклонность Белой Металлической Крысы в 2020 году, следует организовать праздник, который придется ей по вкусу. Тщательно продумайте меню, локацию, подберите декор и новогодние украшения. Если вы решили встречать Новый год 2020 дома – наведите порядок в шкафах и сделайте генеральную уборку.

Крыса не любит хлама и нагромождения ненужных вещей. Постарайтесь, чтобы в праздничном интерьере преобладали нежные оттенки – ведь самые актуальные цвета на Новый год 2020 – белый, бежевый, серебряный, нежно-розовый, голубой, светло-серый и молочный.

Что по поводу гостей? На празднование Нового года пригласите родственников и самых близких друзей. Малоознакомым людям будет в чужой компании некомфортно.

Что приготовить на новогодний стол: вкусные блюда, новые салаты

Планируя встречать Новый год 2020, трудно обойти стороной вопрос, что поставить на праздничный стол. Крыса – животное довольно разборчивое. Она не будет есть все подряд, и уж точно не позарится на блюда, которые неаппетитно выглядят. Чтобы задобрить хозяйку 2020 года, обязательно поставьте на стол сырную и мясную нарезки, овощи и фрукты, сытные и красивые порционные закуски.

Приготовьте на праздничный стол новые салаты с мясом, рыбой, зеленью и орехами. Крыса приветствует разнообразие и красоту. Она точно не будет возражать, если вы приготовите на Новый год тематический салат и закуски с ее изображением. Наоборот, хозяйке года польстит подобное внимание, и она привлечет в вашу жизнь достаток и удачу.

При сервировке стола уделите внимание деталям – используйте светлую посуду, серебристый декор. Не забудьте начистить столо-

вые приборы, отбелить салфетки и скатерти.

### КАК ПРАВИЛЬНО НАРЯДИТЬ ЕЛКУ

Чем украсить новогоднюю ель, чтобы завоевать расположение хозяйки года – Белой (Металлической) Крысы.

Создать незабываемую новогоднюю атмосферу своими руками под силу каждому. Для этого важно выбрать украшения, добавить праздничное освещение, оригинальные аксессуары и, конечно же, правильно и со вкусом нарядить главный символ Нового года.

Не секрет, что восточные мудрецы рекомендуют украшать зеленую красавицу в соответствии с предпочтениями покровительницы Нового 2020 года – Белой (Металлической) Крысы. Следуют помнить, что скромное животное не жалуется все яркое и пестрое, предпочитая спокойные цвета.

Поэтому, используя в декоре ели украшения белого, серого, серебряного, бежевого, кремового, светло-голубого и пастельно-розового цветов, вы точно завоеуете расположение и симпатию хозяйки наступающего года. Теперь самое время приступать к украшению новогодней елки.

В отличие от прошлого 2019-го, когда в угоду Желтой (Земляной) Свинье требовалась натуральная елка, на этот раз, к счастью, не всё так строго: допускается и искусственная ель.

Наряжайте ёлку игрушками, гирляндами, рукоделием, елочными украшениями из натуральных материалов и фонариками двух-трех



светлых цветов, а затем украсьте дерево серебряной нитью.

Особенно порадуют Белую Крысу декоративные украшения с ее изображением. Если готовых найти не удастся, сделайте их самостоятельно, вырезав фигурки животного из белой бумаги.

Праздничный наряд елки прекрасно дополняют конфеты, сахарные леденцы и имбирные пряники. Те, кто хочет оригинальности, могут вырезать маленькие кусочки сыра — излюбленное лакомство Крысы — и аккуратно декорировать ими праздничное дерево.

А вот звезда на макушке елки, согласно советам мудрецов, в этом году обязательно должна быть белой или серебряной. Это непременно задобрит покровительницу и сделает вас ее любимчиком.

Также допускается использовать высокотехнологичные светодиодные верхушки, которые светятся цветами базовой цветовой гаммы и проецируют на стены или потолок различные изображения, например, белые снежинки.

Помните, что Белая (Металлическая) Крыса ценит скромность и минимализм. Поэтому, при оформлении праздничного дерева важно не переборщить с количеством де-

кора. Идеальным вариантом для празднования Нового 2020-го года будет праздничная ёлка, украшенная в бело-серебряном стиле.

### ЧТО НАДЕТЬ НА ПРАЗДНИК

Задаваясь вопросом, в чем встречать год Крысы, нужно помнить, что она не любит излишеств и показной роскоши. При этом образ обязательно должен содержать один яркий, привлекающий взгляд элемент: крупные серьги, серебряный браслет или обувь со стразами.

### В КАКОМ ЦВЕТЕ ВСТРЕЧАТЬ 2020 ГОД

Тем, кто любит однотонные расцветки, стоит обратить внимание на белый, серебряный, золотой или черный цвет. Учтя, что Крыса связана со стихией металла, ей понравятся блестящие ткани, расшитые блестками. Также благоприятно надевать платья из атласа и бархата.

Нейтральными цветами, в которых можно встретить новогодний праздник, считаются фиолетовый, серый, розовый. Платье зеленых оттенков выбирают для привлечения удачи. Оранжевые цвета — для создания благоприятной атмосферы в доме.

Важно! От ярко-красных нарядов в эту новогоднюю ночь придется отказаться. У Мышки они ассоциируются с опасностью, огнем, кровью. Также неблагоприятны оттенки синего и насыщенного голубого цветов, леопардовые и тигровые принты.



### ПРИМЕТЫ НА НОВЫЙ ГОД 2020

Новогодний праздник невозможно представить без хороших и светлых примет. Главные из них — новогоднюю ночь следует обязательно провести в хорошей компании, а ровно в 12 часов успеть загадать желание. Но существуют и другие приметы, благодаря которым вы войдете в год Крысы счастливым и радостным человеком.

При сервировке новогоднего стола поставьте солонку в самом центре, чтобы отпугнуть злых духов и негативную энергетику.

Кстати — рассыпать соль в новогоднюю ночь 2020 — это хорошая примета, а никак не наоборот. Но не нужно делать это специально.

Не выносите из дому мусор до 12 ночи, лучше сделайте это утром.

Соблюдайте новогодний «дресс-код» — наденьте наряд белого цвета и прихватите с собой талисман в виде Крысы — и удача будет вам сопутствовать весь год.

Есть одна очень интересная новогодняя примета. Первое слово, услышанное за столом сразу после наступления Нового года, расскажет о том, каким будет ваш будущий год.

Что нельзя делать в новогоднюю ночь 2020:

- ругаться, спорить, браниться;
  - бить посуду;
  - хандрить, скучать, жаловаться;
  - выбрасывать еду и мыть посуду.
- Встречать Новый год 2020 следует в хорошем настроении, в кругу родных и друзей, и тогда Белая Металлическая Крыса принесет вам счастье.

## Проверь себя



# КАКОВ ВАШ ВНУТРЕННИЙ ВОЗРАСТ?

Довольно часто внутренний, психологический возраст отличается от фактического.

**В**ы наверняка встречаете не по годам мудрых людей или зрелых личностей, которые вели себя неподобающим своему возрасту образом. Все это только лишь подтверждает: дата рождения - не более чем формальность. Если вы сомневаетесь, что цифра в вашем паспорте совпадает с той, которой вы соответствуете внутренне, пройдите тест. Он не обманет.

**1. Часто ли вы думаете: «Родители все-таки были правы?»**

А. Да... Увы, лишь со временем начинаешь понимать всю здравость их советов.

Б. Бывает, но я предпочитаю не говорить это вслух.

В. Нет, уверена, что у каждого свой опыт, а родители обычно судят со своей колокольни.

**2. Вам нравится обустраивать квартиру, покупать в нее уютные мелочи?**

А. Я обожаю это делать! Люблю, когда мне приятно и комфортно дома.

Б. Да, но времени на это нет...

В. Я занимаюсь более важными вещами и редко обращаю внимание на место, в котором живу.

**3. Как вы предпочтете провести выходные?**

А. После рабочей недели хотелось бы спокойно отдохнуть.

Б. Думаю, один день сделаю насыщенным, а другой - пассивным, «диванным».

В. Конечно, буду развлекаться! И так пять дней в неделю провожу в офисе.

**4. Как вы относитесь к своим недостаткам?**

А. Предпочитаю над ними работать и устранять их.

Б. Сквозь пальцы. Всем все равно не угодишь.

В. А разве они у меня есть?

**5. Начальник сделал вам замечание. Как отреагируете?**

А. Подумаю, чем я могла его заслужить и как могу исправить.

Б. Промолчу, но коллегам выскажу все, что о нем думаю!

В. Взбунтуюсь! Особенно если замечание несправедливое.

**6. Делаете ли вы накопления?**

А. Да, хорошо иметь финансовую подушку.

Б. Только начинаю. Раньше все пускала на ветер...

В. Зачем? Жизнь одна, надо тратить деньги сразу.

**7. Если вы поругались с любимым мужчиной, пойдете ли на примирение?**

А. Думаю, да. К чему тратить время на пустые ссоры?

Б. Только если я сама виновата!

В. Нет, считаю, что мужчина должен во всем проявлять инициативу.

**8. Принимая решения, вы основываетесь на...**

А. Прошлом опыте, чужом мнении, собственных размышлениях.

Б. Своей интуиции. Она редко меня подводит.

В. Сиюминутных порывах. Они самые искренние и правильные.

**9. Как относитесь к советам, которые дают вам окружающие?**

А. Прислушиваюсь только к мудрым, в остальных случаях своя голова на плечах.

Б. С улыбкой киваю, но делаю по-своему.

В. Прошу не лезть в мою жизнь.

**10. Какой вариант выберете для встречи с друзьями?**

А. Посидеть в уютном месте за душевным разговором.

Б. Погулять где-нибудь на природе.

В. Зайти в бар или клуб и отдохнуть по-настоящему.

## ПОДВОДИМ ИТОГИ

### БОЛЬШИНСТВО А

Неважно, сколько вам лет на самом деле, но по своему душевному состоянию вы человек зрелый. Даже слишком. У вас есть свое мнение и собственное отношение ко всему. Наверняка в жизни у вас уже были разочарования, беды и горести, наравне с успехами и победами. Вы умеете ценить то, что имеете, дорожите людьми, которые рядом. В целом, вы мудры, возможно, не по годам. Хотя некоторые могут считать вас слишком скучным и в шутку называть «пенсией». Подумайте, может, стоит в некоторые моменты не следовать правилам и жить по велению сердца?

### БОЛЬШИНСТВО Б

Вы на пути к зрелости. Как будто молодость уже у вас за плечами, а старость и мудрость еще не пришли к вам. Вы о многом говорите со знанием дела, давно сформировали собственное мировоззрение.

Но иногда вам сложно поступать «правильно», и вы срываетесь на импульсивное поведение. Не корите себя за это: многое приходит с опытом. Живите так, как чувствуете, цените каждый момент. Еще не поздно что-то изменить в своей жизни, может быть, даже кардинально.

### БОЛЬШИНСТВО В

Вы юны и максималистичны. Возможно, дело в вашем фактическом возрасте или в характере - вы попросту не желаете взрослеть. Для вас существует только белое и черное, никаких полутонов. Вы тяжело принимаете поражения, не слушаете советы, даже ценные, идете по зову сердца, но он не всегда верный. Мудрость еще придет к вам, а пока позвольте более опытным людям хотя бы изредка вести вас за руку. Цените их, а собственные эмоции и суждения высказывайте не сразу, а только подумав.

# Ваш любимый сканворд

Крупа для кулеша				Добавка для запаха	Судья в трусах	Жакет до колен	Дума при Петре	Деловой огонек	
	Богиня правосудия	Гибкий снаряд Бубки	Мастер своего дела	Склад, где не курят					
	Падающая звезда	Вещи (разг.)				Буддийский монах	Село на юге	Настырный наглец	
				Просторный халат					
	Хмель	Приказание рукой	Карандашный сарказм						
				'А воз и ныне...			Посуда среди звезда	Колочка для венца	
	Прозвище «уазика»	Возглас удивления	Обожженная глина						
Банк на столе									
								...или рюшка	Доменные отходы
Страна в Африке								Вероятность удачи	Спешная работа
Синоним бумажника	Клич							Драит паркет	Стереть в...
	Военная неволя	Город в Подмосковье	После рывка	Искушение	Проверка на таможне	"Отец" католиков			
				Болван					
	Тара для чудес	Поиск улик в доме				Быстрое судно	Жертва герасима	Синяя линия на карте	
				Гриб в горошек					
	"Люди гибнут за..."	Мексиканск. огурец				Нокаут в борьбе			
				Сказочный отель					
	Обезболивание	Вкусен и скор				Моет такую же			



# «ДЕДА МОРОЗА ВЫЗЫВАЛИ?»

**С**коро, совсем скоро Новый год. Самый замечательный и удивительный своей сказочностью праздник. В этот период, как, впрочем, и во все времена, хочется чего-то особенного. И не только развлечений и всевозможных удовольствий в виде всяких вкусностей и подарков. Душа просит волшебства, исполнения заветного желания, воплощения мечты, а попросту - чуда. Но чудес на свете не бывает, скажете вы, и ошибетесь. Потому, что нет ничего невозможного. Если чего-то очень-очень сильно захотеть, оно обязательно исполнится. Нужно в это только поверить!

### ПРЕДВКУШЕНИЕ СЧАСТЬЯ

Как и любой женщине, Надежде хотелось простого человеческого счастья. Его она видела в семейном уюте, детском смехе и нежности любимых глаз. Но она нигде не могла встретить тот взгляд, за который бы зацепилась душа. Вот уже который год девушка мечтала влюбиться. Пустое холодное сердце молчало, нагнетая невеселые мысли. Неужели она так и останется старой, никому не нужной и бездетной? Надя очень любила ребятшек. Могла часами возиться с многочисленными племянниками, отдавая им всё своё нерасстраченное тепло и любовь. Она и

на работу устроилась в детский сад, чтобы быть поближе к детям. Они ей отвечали взаимностью. Ведь тетя Надя всегда была веселой и доброй, она могла рассмешить и могла хранить секреты. Все сокровенные тайны этих маленьких мечтателей надёжно оседали в её сердце.

У неё не было любимых и любимых воспитанников. Они все такие одинаковые, но, в то же время, очень разные. У каждого свой характер, они те же взрослые, только маленькие человечки, со своими радостями и бедами, переживаниями и открытиями. Уже сейчас видно, как сложатся их отношения с этой непростой жизнью. Кокетливая большешглазая Катюша наверняка станет модельером, ведь она уже сейчас так тщательно подбирает наряды для своих кукол. Вечно канючащий Антошка всё же выработает в себе твердый характер. А эти не разлей вода ребята, постоянно делящие игрушки, кем станут они?

Объясняя, показывая, рассуждая на доступные темы, она не только учила их жизни, но и сама многое черпала у детей. Открытость, доверчивость, разве это не те золотые качества, которые мы теряем с годами. А еще вера в чудо, которое обязательно произойдет. И как не верить в него, если глазёнки у ребятшек уже сейчас горят в

предвкушении волшебства. Они знают, что в Новый год обязательно придёт Дед Мороз. И пускай под ёлку игрушки и подарки кладут папа с мамой, Дед Мороз всё равно придет, он же не может пройти мимо, когда его так ждут.

### БАБА ЛИЗА

Вот и Надя ждала своего Деда Мороза, правда ни на что особо не надеясь. И только детская вера давала ей надежду на возможное счастье. Собираясь на работу, Надя тщательно уложила волосы, надела самое лучшее платье. В этот день намечался утренник, её мальчишки и девчонки придут в карнавальных костюмах, с ликующими лицами, и она тоже должна быть при параде. Ну, а грустное настроение она, как всегда, оставит за порогом тихого и одинокого жилища. Такого же сиротливого, как и она сама. Нет теперь в нём смеха, запаха маминых борщей и пирогов, нет должного тепла и уюта. Рано ушедшая мать всё ещё приходит во снах, и Надя часто задает ей один и тот же вопрос: как свыкнуться с одиночеством?

Так уж сложилось, что в свои неполные тридцать лет Надя ещё не смогла найти подходящего человека. И не потому, что была нехороша собой или перебирала парней, без конца отменяя выбор. Однако в кавалерах почему-то никто надол-

го не задерживался, несмотря на покладистый Надин характер.

«Может, на мне какая-то порча?» – иногда в часы горьких раздумий мелькала нелепая мысль. А тут еще подружка надоумила сходить к бабке-гадалке, судьбу свою узнать. Не любила Надя эти дела. Но всё же любопытство взяло верх. И, правда, вдруг с ней что-то не так? Ведь все одноклассницы, даже самые невзрачные, давно были замужем, дети уже в школу ходили. А у Надежды хоть и есть своё собственное гнёздышко, но оно так неприютно. И ждет её каждый вечер лишь жалобное мяуканье сиамской кошки, сидящей под порогом.

Вот в такой невеселый вечер Надя всё же решила испытать судьбу. Попытка не пытка. Вычитав в одной из газет с бесплатными объявлениями то самое, которое мало-мальски подходило ей, Надя решила действовать. Тем более, что Новый год на носу, как тут устоишь перед искушением что-либо про себя разузнать нового?

Они шли по заветному адресу с подружкой и хихикали над текстом объявления. Ведь и выбрали они его потому, что понравилось имя – баба Лиза. «...Снимет порчу, венец безбрачия». Уж как-то больно подомашнему звучало оно. В одной из квартир, ничем не отличающихся от типовых хрущёвок, их уже ждали. Моложавая женщина, ну никак не похожая на бабушку, встретила девушек приветливо. Надя немного волновалась. Хоть и неробкого она была десятка, всё ж трусила. Вдруг с ней что-то и впрямь не так? И эта тревога вполне объяснима, ведь так мы устроены, что всё неизвестное подчас пугает.

Гадалка дадало колдовала над какими-то травами, шепча молитвы и заклинания, потом положила Надю на пол, попросила закрыть глаза и опять чем-то махала над ней и шептала. Надя чуть не уснула от всех этих манипуляций. Когда поднялась, её слегка пошатывало.

– Ну, всё, девонька моя, теперь аура твоя чиста, порчи нет. Да и была-то самая малость. Так что, с тебя и одного сеанса хватит. А там, если никаких изменений не произойдет, можешь опять приходиться.

Надя шла по заснеженному городу, не очень соображая, что с ней происходило. Подружка рассказать ничего не могла, ведь она не видела, какие священные действия проделывала над Надей та бабка. Ведь все это время просидела на кухне, так велела хозяйка.

## ДЕД МОРОЗ

С того дня прошло несколько месяцев, и Надя стала уже забывать и бабушку, и то нелепое состо-

яние. Ну а сегодня почему-то у неё было приподнятое настроение. И немудрено – утренник же. Уже пятый в ее жизни, но до сих пор такой волнительный. Захлопывая за собой дверь в квартире, Наде вдруг показалось, что она захлопнула прошлое. Такое ощущение у неё возникло впервые.

– Надежда Ивановна! Надежда Ивановна, идите сюда, – со всех сторон доносились голоса детей.

Девчонки трогали руками её платье небесной чистоты, с переливами, рассматривали макияж и причёску.

– Какая вы сегодня красивая! Вы – фея!

Надя улыбалась детям, тоже хваля их наряды, даря всем восхищенный взгляд. В большом зале яркими огнями горела волшебная ёлка. То самое чудо, которое так долго ждали дети, её дети. Надя поймала себя на мысли, что ей так захотелось услышать не фамильное «Надежда Ивановна», а родное, теплое слово «мама». Она завидовала всем тем матерям, которые пришли посмотреть и порадоваться за своих детишек. Встряхнула русыми локонами: «Надя, соберись! Надо вести праздник».

Под восторженные, зовущие крики детей, стуча посохом, вошёл Дед Мороз. Надя не узнала его. Обычно роль Деда Мороза играл папа Серёжи Наумова, её сосед. Но тут, уже охваченная всеобщим весельем, полностью окунувшись в праздничную феерию. «Какие же все они милые, смешные и красивые. А ведь один из этих карапузов мог быть моим, – Надя чуть не расплакалась от умиления и светлой грусти. – И что это сегодня со мной, откуда такая сентиментальность? Надо взять себя в руки, а то точно разревусь».

Радостные ребятишки, рассматривая подарки, шурша конфетными обертками, шумели как пчёлки в улье. По всему залу разносился запах мандаринов и бодрящая свежесть ели. Надя, улыбаясь, глотнула этот аромат и вдруг встретилась глазами с Дедом Морозом. Такие внимательные и пытливые, они как бы заглядывали в душу. Они были всё еще незнакомыми и в то же время родными и близкими. Ей вдруг показалось, как будто она смотрит на себя его глазами. Ещё Надя заметила, что карие глаза слегка улыбались. Прежде она никогда не видела такого глубокого взгляда.

Девушка отвернулась и снова захотела посмотреть на Деда Мороза. А он уже сам подходил к ней, протягивая, как ребёнку, подарок. Надя застенчиво улыбнулась. Ей вдруг стало неловко и в то же вре-

мя удивительно хорошо. Что с ней случилось? Сердце уже выпрыгнуло из груди, отчего-то гулко стуча.

Домой Надя шла сама не своя. Она впервые почувствовала себя опьянительно счастливой. Тихо поскрипывая, искрился под ногами только что выпавший снег. Мороз щипал за щеки, но она не замечала этого. Её душа вдруг распахнулась, но ей не было холодно. Губы сами по себе расплывались в улыбке. «Я, наверное, похожа на дурочку или сумасшедшую, что подумают прохожие?» – мелькнуло в голове. Надя опять чуть не заплакала от внезапного счастья. И тут она ясно поняла, что просто влюбилась. Влюбилась, как школьница, как девчонка, открыто и чисто. «Боже, до чего же хорошо», – полной грудью вдохнула она морозную свежесть.

Неумолимо подкрадывался Новый год. «Как быстро пролетели дни, скоро и год на исходе», – подумала Надежда. Надо же что-то и к праздничному столу прикупить, а то закрутилась-завертелась. Хотя к чему все эти хлопоты? Ведь всё равно одна, никого в гости не звала, да и самой куда идти особо не хочется. Новый год – праздник семейный. Кому я нужна?» Всё еще находясь в таких невеселых раздумьях, Надя отправилась в ближайший супермаркет.

«Наверное, надо купить шампанское. Только кто его откроет? Да и чокнуться не с кем, разве что с кошкой?» Так, размышляя, Надя бродила по магазину в поисках подходящих продуктов.

– Здравствуйте! А мы, кажется, недавно встречались...

Надя подняла голову и окунувшись в теплую нежность карих глаз.

– Это вы? Тот самый Дед Мороз?

Николай, как звали сказочного персонажа, на тот утренник попал случайно. Его, молодого актера театра, тогда кто-то из родителей по дружбе попросил прийти в детский сад. Новый знакомый оказался очень приятным собеседником, к тому же, весьма любезно предложил Наде донести до дому продукты.

Часы неумолимо двигались вперед. «Вот уже скоро двенадцать», – вздохнула Надя и посмотрела на празднично накрытый стол. «Ну что, Муся, – сказала она вьющейся поодаль кошке, – с наступающим тебя Новый годом». И вздрогнула от неожиданно раздавшегося звонка в дверь, ведь она никогда не ждала.

– Кто там?

– Деда Мороза вызывали?

Ну как в Новый год не впустить в дом самого Деда Мороза? На пороге стоял Николай...



### Дед Мороз из форточки

Как и все маленькие девочки, в детстве я искренне верила, что подарки под елку приносит сам Дед Мороз, залезая в квартиру через окно. У нас в семье была такая традиция. Вечером 31 декабря мы открывали форточку и уходили гулять: мама, папа, младшая сестренка и я.

А когда возвращались - под елкой удивительным образом оказывались пакеты с подарками. Не

раздеваясь, я первая бежала к ним, чтобы схватить тот, на котором написано «Насте». А потом удивлялась: «Ну как Дед Мороз узнал, что я хочу именно такую игрушку?» Подарки не были дорогими - мои родители жили очень скромно, но меня всегда восхищало само чудо: Дед Мороз, через форточку залезал к нам в квартиру!

Анастасия Решетникова.

### Волшебные носочки

Меня воспитывала бабушка. Конечно, на свою маленькую пенсию много позволить не могла. Но на Новый год она всегда старалась, чтобы Дед Мороз принес мне что-то ценное. Помню, в тот год я ждала железную дорогу или куклу, но обнаружила под елкой только вязаные шерстяные носки, внутри одного из них лежала одна-единственная шоколадная конфета. Я расплакалась. Бабушка принялась меня успокаивать и сказала, что это не простые, а волшебные носки: каждый день они будут дарить мне по конфете. Я не поверила, но на следующее утро нашла в носке новую конфету, потом еще и еще. И так весь год! Напрасно я пыталась не спать и подкараулить момент, когда в носке появляется конфета. Одному Богу известно, на какие ухищрения шла бабушка, чтобы раздобыть для меня столько конфет - как-никак, они дорогие. Позже я получила от Деда Мороза и куклу, и железную дорогу, но на всю жизнь запомнила те волшебные носочки.

Тамара Городец.



### Самый верный друг

Три года назад, под самый Новый год, от меня ушел любимый человек - навсегда... Это были черные дни в моей жизни, никакого праздника не хотелось. И вот в новогоднюю ночь я пошла на улицу немного развеяться. Возвращаюсь и вижу его - маленького щенка, дрожащего от холода. Такого же одинокого, как и я. Забрала страдальца домой, обогрела, накормила. Тот Новый год мы встретили вместе - я была почти счастлива! С тех пор щенок вырос и стал моим защитником и самым верным другом. Я так и назвала его - Верный.

Оксана Ткачук.



### Необыкновенная кукла

Много лет назад мы с дедом пошли в «Детский мир» за украшениями к празднику. Купили елочные игрушки, мишуру, дождик. Направились к выходу, а потом в витрине я увидела ее. Это была кукла в рост ребенка, которая умела ходить, закрывать глаза, говорить... Она была как ангел, одета в белый наряд, с короной на голове. Я посмотрела на ценник - за такие деньги игрушку мне никто не купит. Всю дорогу домой я вслух убеждала деда, а точнее, себя, что мне такая дорогая кукла и не нужна вовсе.

Для нашей семьи это была огромная сумма. Через три дня наступил Новый год, но радости у меня почему-то не было. Зато наутро, проснувшись, я увидела в комнате огромную-преогромную коробку - в ней была та самая кукла! Я бросилась ее обнимать и целовать, нашептывая: «Спасибо, Дед Мороз, спасибо!» Дед вышел из комнаты, пряча навернувшиеся на глаза слезы. Только несколько лет спустя я поняла: чтобы купить мне эту куклу, он отнес в ломбард золотые часы.

Л. Баранова.

### Рождественская история

Несколько лет назад Новый год и Рождество мне пришлось встретить в больнице. Незадолго до этого я развелась с мужем и чувствовала себя одинокой и брошенной. Друзья подарили мне сотовый телефон. От скуки я подписалась на смс-знакомства и даже завязала переписку с одним молодым человеком. Выяснилось, что он лежит в соседнем отделении! Познакомились лично и даже умудрились вместе отпраздновать. Мы решили, что это судьба. Вместе уже восемь лет, растим двух прекрасных сыновей.

Вероника.

## ИНТИМНАЯ СВЯЗЬ - ЭТО ГРЕХ?

Насколько я понимаю, близкие отношения между мужчиной и женщиной Господь Бог считает грехом. Но зачем тогда он дал возможность размножаться и рожать потомство? Или я что-то не так понимаю?

**Илья В.**

В Ветхом Завете сказано: «Плодитесь и размножайтесь, наполняйте землю!» Это определенно звучит как призыв, а не как запрет. А ведь это написано в Библии! Подобное значит лишь одно: отношения между мужчиной и женщиной, конечно, не грех. В конце концов, они даруют продолжение жизни на Земле. Другое дело - как к этому вопросу подходить. Одни распяляются на множество партнеров, по несколько раз женятся и разводятся, бросают детей. Другие же создают крепкие семьи, несут ответственность, всю жизнь любят одного мужчину и одну женщину и принадлежат только им.

Первый вариант ни церковью, ни Богом не поощряется и часто называется не иначе как блуд. Да, такие отношения греховны по своей сути. Однако иметь близость со своей женой и рожать от этой близости потомство - отнюдь не грех.

Наоборот, большие семьи всегда считались примером для подражания. Да и как иначе, ведь дети - это счастье, а дети, растущие в любви, - двойное счастье.



## РОЖДЕСТВЕНСКИЙ ПОСТ

Обычно я соблюдаю Великий пост. В этом году хочу выдержать и Рождественский. Но он выпадает на Новый год - праздник, который я очень люблю. Неужели нельзя позволить себе послабление в этот день?  
**Наталья О.**

Что такое пост? Многие почему-то сравнивают его со всевозможными ограничениями, не находя в этом периоде ничего радостного и светлого. Тем не менее, изначально пост устанавливался для того, чтобы избавиться от лишнего, подумать о Боге, прийти к себе, переосмыслить некоторые свои поступки.

Не стоит воспринимать пост как каторгу. Во-первых, следовать ему нужно осознанно. Если человек понимает, что по каким-то причинам он не готов выдержать пост, в этот раз от него вообще лучше отказаться. Во-вторых, не следует понимать пост слишком превратно. Это не просто диета, отказ от сквернословия, телевизора и т.д. Это настоящее очищение - материальное (физическое), духовное, эмоциональное. То есть, каждый отказ в нем чем-то обоснован.

Новый год, конечно, хороший праздник, особенно если отмечать

его с умом. И все же, верующие выше него ставят Рождество. Если для кого-то Новый год на данный момент важнее, и он планирует пышное торжество, возможно, стоит отказаться от поста. Если же празднование Нового года заключается в посиделках в теплом семейном кругу с бокалом вина максимум, то почему нет? Другое дело, что развлекательные передачи в этот вечер лучше заменить интересной беседой с близкими людьми. Стол сделать постным для себя. Заметьте: постный не значит невкусный! Лечь спать чуть раньше, не гуляя до утра. То есть, вопрос заключается в первую очередь в том, как праздновать, а не в самом факте празднования.

К посту, как и ко всему остальному, нужно подходить здраво и с умом. А если есть сомнения, можно прийти за советом к священнику. Он благословит на послабление, если посчитает это возможным.

## В ШАГЕ ОТ РОКОВОЙ ОШИБКИ

Эту историю рассказала мне давным-давно бабушка. Каюсь, сначала я ей не поверила, но потом, когда сама пришла к Богу, поняла, что и не такое бывает.

По словам бабушки, в деревне ей очень нравился один паренек. Да вот только он был из более обеспеченной семьи, а она - ни кола, ни двора. Поэтому родители строго-настрого запретили ему идти к ней свататься.

Вот так сильная любовь была обручена буквально на корню.

Бабушка так страдала из-за этого, что решила: «Пойду утоплюсь! Зачем жить без милого?» Пришла вечером к речке, разделась, пошла к воде и вдруг видит: на противоположном берегу стоит юноша в белых одеждах. Бабушка смотрела на него как зачарованная: казалось, его одеяние светилось в темноте.

Спустя минуту видение пропало. Бабушка, испугавшись, оделась и побежала домой.

Только наутро поняла: это ведь был ангел! Уберег ее от страшной затеи! Потом бабушка вышла замуж за деда, у них родилось трое детей. Жили хорошо, счастливо. А ведь она могла в тот вечер на речке совершить роковую ошибку...

Алина Новгородцева.

# ГОРОСКОП НА 2020 ГОД ПО ЗНАКАМ ЗОДИАКА



## ОВЕН

(21 МАРТА — 20 АПРЕЛЯ)



В 2020 году Овны смогут обрести долгожданный баланс по всех сферах своей жизни. Люди этого знака зодиака отличаются амбициозностью.

Они стремятся быть первыми во всем, за что берутся. Но сейчас их взгляд на вещи будет наиболее реалистичным.

Для того, чтобы сохранить гармонию в семейных и любовных отношениях, Овнам стоит быть более сдержанными и уравновешенными, держать свои эмоции под контролем.

Овнам нужно быть активным и инициативным в деловой сфере. В этом случае их ждет успех. Год очень благоприятен для новых начинаний. Сейчас самое время сделать упор на карьеру. Проекты, которые удасться реализовать до середины лета, помогут продвинуться вверх по карьерной лестнице.

К концу осени Овны почувствуют усталость, и будут нуждаться в отдыхе. Сейчас лучше всего отправиться в отпуск. Отдых поможет восстановиться и не допустит ухудшения здоровья.

## ТЕЛЕЦ (21 АПРЕЛЯ — 21 МАЯ)



В большинстве ситуаций в 2020 году Тельцы будут сохранять спокойствие и уравновешенность. Это удачное время для того, чтобы обзавестись собственным жильем. Для этого придется принять несколько важных решений, которые

затронут две важнейшие сферы их жизни – отношений и работы. Перед тем, как начинать что-то новое Тельцам нужно убедиться, в том, что они учли все риски. Импульсивные поступки в 2020 году следует полностью исключить. Особенно это касается капиталовложений.

В личной жизни будут царить гармония и романтика. Но, несмотря на это, расслабляться нельзя.

Одинокие Тельцы имеют все шансы встретить свою половинку и стать по-настоящему счастливыми.

В деловой сфере Тельцы будут успешны. Больше всего удасться достичь тем представителям знака, сфера занятий которых связана с технологиями.

## БЛИЗНЕЦЫ

(22 МАЯ — 21 ИЮНЯ)



Год белой металлической Крысы для Близнецов предвещает кардинальные перемены. Наступит новый этап их жизни. Чтобы не утонуть

в потоке новых событий, стоит в самом начале года установить комфортный для себя ритм жизни. Это исключит усталость и связанное с этим ухудшение самочувствия. Во всех происходящих событиях необходимо искать положительный смысл и перспективу для дальнейшего развития.

В сфере финансов у представителей этого знака будет стабильность. Это удачное время для того, чтобы улучшить свое материальное положение через устройство на новую работу или продвижение по службе. Не стоит бояться попробовать

себя в новой, незнакомой сфере.

В любви Близнецов ждет успех в 2020 году. Свою половинку они могут найти в близком окружении. Новые отношения будут глубокими и страстными.

## РАК

(22 ИЮНЯ — 22 ИЮЛЯ)



Раку 2020 год также сулит важные перемены. Значительного улучшения стоит ожидать в сфере карьеры и отношений. Любых проблем удасться избежать, если вовремя уделить внимание мелочам.

Наибольшего успеха Раки добьются в сфере любовных отношений. Одинокие представители знака имеют все шансы обрести счастье. Семейные Раки сохраняют гармонию и теплоту в отношениях.

Уже в начале года Раку предстоит деловые знакомства и выгодное сотрудничество. Но не стоит безоговорочно доверять новым партнерам. Нужно внимательно читать все документы и вникать в юридические тонкости. В отношениях с коллегами, подчиненными и начальством нужно соблюдать нейтралитет, стараться сдерживать свои эмоции и искать компромиссы. Несмотря ни на что, финансовое состояние Рака останется стабильным.

## ЛЕВ

(23 ИЮЛЯ — 23 АВГУСТА)



Год Крысы сулит Льву постоянные перепады. То у него будет все, то ничего. Тем не менее, благодаря природной силе, энергии и напору,

Лев сможет добиться всех поставленных целей. Представители этого знака всегда открыты к новым впечатлениям. Это помогает им получать положительные эмоции буквально от всего – от еды, спорта, отношений. Все это позволит Львам благополучно пережить 2020 год, оставаясь в положительном ключе.

Уже в начале года одиноким Львам повезет. Они встретят новых, интересных людей и имеют все шансы познакомиться с будущей половинкой. В существующих отношениях возможны кратковременные разногласия, которые удасться благополучно разрешить.

В профессиональной сфере

Львов ждут успехи. Им удастся разрешить все проблемы и конфликты, которые возникли в прошлом. С коллегами необходимо соблюдать субординацию. Не стоит демонстрировать слишком явно свои преимущества. Бизнесмены-Львы могут рассчитывать на настоящую удачу в сентябре. Они смогут значительно увеличить свои доходы за счет нового выгодного сотрудничества.

### ДЕВА

(24 АВГУСТА — 23 СЕНТЯБРЯ)



Это будет очень необычный год для тех, кто родился под знаком Девы. Этому знаку присуща такая черта, как практичность. Но в этом году у Дев появится склонность к принятию импульсивных решений. Поэтому необходимо соблюдать осторожность и дважды думать перед тем, как действовать, чтобы избежать негативных последствий. Девы должны уяснить, что единственный вред для них, который возможен в году Крысы — это вред от поспешных поступков, которые они сами совершают.

Больше всего плодов принесет год в плане личных отношений. Девы обретут те отношения, о которых они всегда мечтали.

В делах может наблюдаться застой. На работе может казаться, что начальство не замечает заслуг Дев. Но нужно отметить негативные мысли и сосредоточиться на исполнении своих обязанностей.

### ВЕСЫ

(24 СЕНТЯБРЯ — 23 ОКТЯБРЯ)



Это спокойный и легкий год, в течение которого Весы будут жить, и радоваться жизни. Больше усилий не требуется. Основная задача — оставаться собранным и сосредоточенным на работе и внимательным в отношениях со второй половиной. Необходимо больше времени уделять семье, позаботиться о родителях и проводить время с детьми. Избежать ссор помогут компромиссы.

Это будет непредсказуемый, но интересный год для Весов в плане любовных отношений. Возможны новые знакомства и неразделенная любовь. Успех в романтических отношениях Весов ждет в середине лета.

В деловой сфере возможны перемены, новые возможности и перспективы. Это принесет свои плоды. Сейчас также можно осваивать новую профессию. Начинания будут успешными.

### СКОРПИОН

(24 ОКТЯБРЯ — 22 НОЯБРЯ)



Гороскоп на год Крысы для Скорпионов предвещает освобождение от оков. Если в жизни представителей этого знака и было что-то неприятное или гнетущее, то в 2020 году оно исчезнет. Сейчас самое время заняться самообразованием, вспомнить о любимом хобби, приобрести новое увлечение или выработать навык. Накопленную позитивную энергию нужно использовать для помощи другим.

Для личной жизни Скорпионов 2020 год будет непростым. Но руки опускать нельзя. Нужно сосредоточиться на поиске долговременных отношений, не размениваясь на краткосрочные интрижки.

В профессиональном плане этот год будет более чем благоприятным. Уже в начале года дела пойдут вверх. Все новые идеи будут быстро реализовываться. Есть все шансы на быстрое карьерное продвижение.

### СТРЕЛЕЦ

(23 НОЯБРЯ — 21 ДЕКАБРЯ)



В этом году Стрельцам придется принять важное решение, а также выполнить несколько данных обещаний. Воспоминания и прошлые привязанности могут тормозить развитие. Поэтому с прошлым придется попрощаться. Такой подход поможет быстро добиться цели. Этот период благоприятен для заведения новых связей и знакомств, налаживания контактов во всех сферах.

Стрельцов ждут перемены в личной жизни. Удачными окажутся романтические знакомства. Есть все шансы, что они перетекут в долговременные связи. Для состоявшихся пар это благоприятное время для создания семьи и рождения детей.

С начала года и до середины весны удачное время для самосовершенствования и профессионального роста.

### КОЗЕРОГ

(22 ДЕКАБРЯ — 20 ЯНВАРЯ)



Астрологический прогноз на 2020 предвещает Козерогу много положительных эмоций. Это год, когда представители этого знака могут расслабиться и пожинать плоды своего труда. Но это не значит, что нужно прекратить работать над собой. Совершенствоваться все же стоит. Тогда приложенные усилия принесут наибольшую пользу. Не стоит вспоминать о про-

шлых связях. Это не принесет ничего хорошего. Сейчас необходимо полностью освободиться от прошлых привязанностей, чтобы в жизнь могли войти новые чувства. Чтобы добиться успеха в деловой сфере Козерогам придется проявить упорство. Трудолюбие и честность помогут им получить признание и уважение коллег и начальства.

### ВОДОЛЕЙ

(21 ЯНВАРЯ — 19 ФЕВРАЛЯ)



Для Водолеев в 2020 придет время показать все, на что они способны. В этот период необходимо выложиться по максимуму, при этом, во всех сферах сразу. Половинке придется доказывать, что более идеального партнера ей не найти. На работе необходимо будет показать, что такого надежного и компетентного работника просто нет. Но главное то, что все усилия Водолеев не будут напрасны. Поставленные цели будут достигнуты. Энергия, вложенная в работу и личные отношения, даст положительные результаты, которые можно будет ощутить уже очень скоро.

Одинокие представители знака обретут свою половинку. Новые отношения обещают быть длительными и счастливыми. В уже состоявшихся парах будет царить идиллия.

Водолеи, которые находятся в поиске работы, смогут получить желаемую должность в конце лета — начале осени.

### РЫБЫ

(20 ФЕВРАЛЯ — 20 МАРТА)



Этот год для Рыб будет стабильным и комфортным, но также он будет наполнен приключениями и открытиями. Представители этого знака будут рады испытать что-то новое. Год очень благоприятен для рождения ребенка. Работа будет восприниматься не как обязанность, а как источник вдохновения. Жизненные ситуации будут складываться в пользу Рыб.

Кратковременные увлечения могут помешать Рыбам построить долгосрочные отношения. Стоит задуматься об этом, сосредоточившись на серьезных намерениях.

В профессиональной сфере Рыб ждет успех. С февраля по апрель можно смело начинать новый бизнес. Те, кто сосредоточен на карьере, могут рассчитывать на повышение. Главное не лениться, проявить должное терпение и упорство в достижении цели. Именно таких людей любит Крыса и им она подарит все самое лучшее в Новом году.



(Продолжение. Начало в 16).

– Если не возражаете, я могу сама занести. Чуть позже.

– Что? Как твоя мать на прошлой неделе? И на позапрошлой? – Он разглядел идеально отутюженные брюки. – Сдается мне, на то, что осталось у нее в кошельке, она не сможет купить тебе даже буханку хлеба.

Она ничего не сказала. А он упорно продолжал стоять на пороге, явно ожидая приглашения зайти. Однако ей очень не хотелось, чтобы мистер Рэдклифф, в своей дорогой одежде и начищенных до блеска ботинках, сидел в их убогой гостиной. По крайней мере, пока она немного не приберется.

Они стояли лицом к лицу на крыльце, словно играя в гляделки.

– Тебя что-то давненько не было видно. – Его слова прозвучали отнюдь не как вопрос.

– Я была у своей тети Мэй.

– О да. Она ведь скончалась. Не так ли? От рака, если не ошибаюсь.

Теперь Фрэнсис не могла уже отвечать без слез на глазах.

– Да... Я была там... чтобы немного помочь.

– Прими мои соболезнования. Ты, возможно, в курсе, что в твое отсутствие дела у твоей матери шли не ахти как. – Мистер Рэдклифф снова заглянул в дверь, и Фрэнсис с трудом подавила желание прикрыть ее чуть плотнее. – Она... задерживает платежи. И не только мне. Вам теперь ничего не дадут в долг ни у Грина, ни у Мэйхью.

– Я все улажу, – сказала Фрэнсис.

Он повернулся к своему блестящему автомобилю, припаркованному на обочине. Двое местных сорванцов глядели в боковое зеркало.

– В свое время, когда твоя мать работала на меня, она была прехорошенькой. Вот что делает с людьми любовь к выпивке. – (Она отвела взгляд.) – Полагаю, я не открыл тебе ничего нового. – Видя, что она продолжает молчать, мистер Рэдклифф переступил с ноги на ногу и посмотрел на часы. – Фрэн-

# КОРАБЛЬ НЕВЕСТ

сис, сколько тебе лет?

– Пятнадцать.

Он окинул ее оценивающим взглядом. Затем тяжело вздохнул, словно понимая, что собирается поступить вопреки здравому смыслу.

– Послушай, что я скажу. Я дам тебе работу в отеле. Будешь мыть посуду. Ну и делать кое-какую уборку. Сомневаюсь, что твоя мать сможет тебя содержать. И запомни: если ты меня подведешь, вы с ней в два счета окажетесь на улице.

И не успела она открыть рот, чтобы поблагодарить его, как он уже подошел к машине, шуганув вертевших рядом мальчишек.

Она знала мистера Рэдклиффа чуть ли не с рождения. Большинство жителей Айнсвилла его знали: он был владельцем единственного отеля в городе, а также сдававшихся в аренду дешевых деревянных домов. Она помнила те времена, когда мама, еще не попавшая в алкогольные сети, прислуживала по вечерам в баре отеля, а за Фрэнсис присматривала тетя Мэй. Уже позже тетя Мэй проклинала тот день, когда посоветовала матери Фрэнсис устроиться в отель, но «в таких захолустных городишках, как этот, дорогая, приходится брать то, что дают, разве нет?».

Хотя сама Фрэнсис на работу в отель не жаловалась. По крайней мере, в первый год. Каждый день, сразу после девяти, она являлась на кухню, где трудилась под надзором молчаливого китаецца, который сердито хмурился или замахивался на нее огромным кухонным ножом, если она плохо мыла или резала овощи. Она убирала кухню, надраивая полы шваброй с черной щетиной, до четырех помогала готовить еду, затем приступала к мытью посуды. Ее руки покраснели и загорели от горячей воды, а спина и шея болели от стояния внаклонку над раковиной. Она научилась проходить, не поднимая глаз, мимо появлявшихся после полудня женщин, которые только и умели, что пить да грызться между собой. Но она была счастлива возможности зарабатывать деньги и хоть как-то опрорядочить хаос их с матерью жизни.

Мистер Рэдклифф удерживал квартиру плату и давал ей немного сверх того, ровно столько, чтобы хватало на еду и домашние расходы. Она купила себе новые туфли, а маме – кремиковую блузку с бледно-голубой вышивкой. Именно такие блузки, в ее представлении, носили порядочные матери. Ее мать даже растроганно всплакнула, сказала, что дай только срок – и она снова встанет на ноги. И тогда Фрэнсис сможет уехать учиться в колледж, как в свое время обещала ей тетя Мэй. Подальше от этой вонючей дыры.

Но когда Фрэнсис сняла с матери заботы о доме и деньгах, взвалив их на

свои худенькие плечи, та вообще запила горькую. Время от времени она приходила в бар в сильно декольтированном платье и стояла, облокотившись на стойку. А потом, естественно, начинала заговаривать с мужчинами в баре и с работавшими там девушками, пыталась прихлопнуть несуществующих мух и орала на Фрэнсис дурным голосом, в котором чувствовались злость и безмерная жалость к себе. И в результате мать заваливалась на кухню, чтобы предьявить дочери накопившиеся претензии: что та слишком хорошо одевается, что зарабатывает себе на жизнь, что вообще появилась на свет, тем самым разрушив ей жизнь, – и так до тех пор, пока Хун Ли не вышвыривал ее вон, сграбастав мощными руками. После чего сердито зыркал на Фрэнсис, словно она виновата в том, что у нее такая мать. А Фрэнсис и не пыталась защищать ее: она уже давным-давно поняла, что это совершенно бесполезное занятие.

Фрэнсис только одного не могла взять в толк: откуда при их бедности у мамы деньги, чтобы каждый день напиваться в хлам.

А потом, в один прекрасный день, мама исчезла – со всей вечерней вырубкой.

Позволив себе пятиминутный перекур, Фрэнсис сидела на перевернутой бадье в подсобке и ела намазанный маргарином хлеб, что оставил для нее Хун Ли, но внезапно услышала взволнованные голоса. Не успела она поставить тарелку и встать, как в подсобку ворвался мистер Рэдклифф.

– Где она? Где эта вороватая шлюха?

Фрэнсис так и замерла с вытаращенными глазами. Она уже знала, по привычной пустоте внизу живота, о ком он говорит.

– Она испарилась! А вместе с ней и вся моя треклятая касса! Ну и где она может быть?

– Я... не знаю, – запинаясь, прошептала Фрэнсис.

Мистер Рэдклифф, обычно весьма вежливый и обходительный, превратился в разъяренного дикаря с багровым лицом, его грудь выпятилась вперед так, что казалось, накрахмаленная рубашка вот-вот лопнет, его огромные руки сжались в кулаки, словно он с трудом сдерживался. Он смотрел ей в глаза, наверное, целую вечность, явно прикидывая, врет она ему или нет. И ей показалось, что еще немного – и она описается со страху. Но затем он ушел, громко хлопнув дверью.

Они нашли ее два дня спустя, в бессознательном состоянии, за лавкой мясника. Денег при ней не оказалось, только пустые бутылки. Туфли тоже куда-то подевались. И вот как-то вечером на той же неделе мистер Рэдклифф зашел к ней, чтобы «потолковать»,

затем вернулся в отель и сообщил Фрэнсис, что они с ее матерью решили: будет лучше, если та на время уедет из города. С ней невозможно вести дела. И Люкам теперь вряд ли хоть кто-нибудь поверит в кредит. Он лично проводил ее.

– Только до тех пор, пока она немного не выправится, – сказал он. – Хотя бог его знает, сколько это займет времени.

Фрэнсис была так потрясена, что не могла говорить. А когда она в тот вечер вернулась домой и ее встретили гнетущее молчание их маленького дома, куча счетов на кухонном столе и сумбурная записка, из которой совершенно невозможно было понять, куда уехала мать, Фрэнсис уронила голову на сложенные руки и просидела так до тех пор, пока ее не сморил сон.

И вот почти три месяца спустя ее вызвал к себе мистер Рэдклифф. К этому времени мрачная тень матери уж больше не нависала над ней. Люди, заведя ее, перестали шушукаться, некоторые даже говорили «привет». Хун Ли всячески старался ее утешить: следил за тем, чтобы в ее обеде непременно были кусочки говядины и баранины, а еще чтобы она делала перерывы на отдых. Как-то он даже оставил ей два апельсина, хотя и не захотел в этом признаться, а когда она его уличила, шутиво замахнулся на нее мясницким ножом. Девушки из бара справлялись о ее делах и по-сестрински дергали за косички. Одна даже предложила выпить после окончания смены. Она, естественно, отказалась, хотя и была благодарна. И когда уже другая девушка, сунув голову в дверь кухни, сказала, что Фрэнсис вызывают в кабинет хозяина, она испугалась, что ее тоже могут обвинить в краже. Яблоко от яблони недалеко падает – так говорили в городе. Дурная кровь непременно даст о себе знать. Но, когда она постучалась и вошла, мистер Рэдклифф вовсе не выглядел сердитым.

– Присаживайся, – сказал он, посмотрев на нее вполне благожелательно. Она села. – Я собираюсь попросить тебя освободить дом. – И, не дав ей открыть рта, продолжил: – В Квинсленде из-за войны скоро все изменится. Здесь появятся войска, и жизнь в нашем городе закипит. Мне сказали, что вот-вот приедут люди, которые смогут платить за дом гораздо больше. В любом случае, Фрэнсис, не дело такой юной девушке жить в одиночестве.

– Но я же вовремя вношу арендную плату, – запротестовала Фрэнсис. – И еще ни разу вас не подвела.

– Я прекрасно знаю об этом, моя дорогая, и я не из тех, кто способен вышвырнуть тебя на улицу. Ты переедешь сюда. Ты можешь жить в комнате наверху, где обычно ночевал Мо Хаскинс. Ну, ты знаешь. И я уменьшу арендную плату, у тебя останется больше карманных денег. Ну как, по рукам?

Его уверенность в том, что она обрадуется такому щедрому предложению, была столь велика, что у нее не хватило духу сказать, что хибара на Ридли-стрит была ее единственным домом. Что после отъезда матери она уже начала получать удовольствие от своей независимости, что она уже не чувствует, будто балансирует на краю

пропасти. И что она не нуждается в его одолжениях.

– Пожалуй, я лучше останусь дома, мистер Рэдклифф. Я... я отработаю. Возьму лишнюю смену, чтобы оплатить квартирную плату.

Мистер Рэдклифф тяжело вздохнул: – Фрэнсис, мне очень хотелось бы тебе помочь, святая правда. Но когда твоя мать умыкнула кассу, она проделала очень большую дыру в моем бюджете. Очень... большую... дыру. Дыру, которую мне надо каким-то образом залатать. – Он встал и подошел к ней. Его рука тяжело легла ей на плечо. – Но вот что мне нравится в тебе, Фрэнсис. Ты труженица, не то что твоя пропащая мамаша. Решено: ты переезжаешь сюда. Такая девушка, как ты, не должна тратить свои лучшие годы на заботы об арендной плате. Тебе надо выйти в люди, принарядиться, немного повеселиться. И вообще, нежого молодой девушке жить одной... – Он сжал ее плечо. Она была не в силах пошевелиться. – Нет. Значит, так. Ты перевезешь свои вещи в субботу, а все остальное я возьму на себя. Пришло тебе в помощь одного из своих ребят.

Уже потом она поняла, что, возможно, девушки из бара знали что-то такое, о чем она и не подозревала. А следовательно, их внимание, дружелюбие и, только в одном случае, враждебность объяснялись не тем, что они жили под одной крышей, как она предполагала, а тем, что они прекрасно понимали, на каком положении она здесь находится.

И когда Мириам, миниатюрная еврейка с волосами до талии, объявила, что после полудня поможет ей навести красоту, она сделала это вовсе не по дружбе, а выполняя чьи-то строгие указания. И таким образом, когда Мириам уложила ей волосы, затянула потуже корсаж подогнанного по ее фигуре темно-синего платья и продемонстрировала мистеру Рэдклиффу результаты своих трудов, приведших к столь волшебному преображению, Фрэнсис предположила, что она должна быть благодарна.

– Нет, вы только посмотрите, – пыхтя сигаретой, произнес мистер Рэдклифф. – Кто бы мог подумать, а, Мириам?

– Ну как, неплохо я ее отмыла?

Фрэнсис почувствовала, что под их пристальными взглядами у нее, несмотря на толстый слой косметики, горят щеки. Она с трудом преодолела желание сложить руки на груди, чтобы прикрыться.

– Вполне съедобно. По-моему, наша малышка Фрэнсис слишком хороша для Хун Ли, да? Не сомневаюсь, мы можем подобрать ей более эффективное занятие, чем мытье грязных бутылок.

– Нет, я вполне довольна, – сказала Фрэнсис. – Правда-правда. Мне нравится работать с мистером Хуном.

– Не сомневаюсь в этом, дорогущая, и ты очень хорошо работаешь. Но, увидев, какая ты красотка, я понял, что в баре от тебя будет гораздо больше пользы. Итак, начиная с сегодняшнего дня будешь разносить напитки. Мириам введет тебя в курс дела.

Она почувствовала, причем не в первый раз, что ее обвели вокруг пальца. Несмотря на то, что она вполне взрослый, самостоятельный человек, реше-

ния за нее постоянно принимает кто-то другой. И даже если она и поймала во взгляде Мириам нечто странное, ставящее ее в тупик, она все равно не смогла бы четко сформулировать, что это было.

Она должна была быть благодарна. Она должна была быть благодарна за то, что мистер Рэдклифф предоставил в ее распоряжение симпатичную мансардную комнатку, причем по той цене, которую она могла себе позволить. Она должна была быть благодарна за то, что он заботится о ней, в то время как ни у одного из ее родителей в свое время не хватило здравого смысла это сделать. Она должна была быть благодарна за то, что он уделяет ей столько внимания – и даже заказал два новых платья, поскольку она совершенно обносилась, – что раз в неделю приглашает ее на обед, что не позволяет никому плохо отзываться при ней о ее матери, что оберегает ее от назойливого внимания заполонивших город солдат. Она должна была быть благодарна за то, что он считает ее такой хорошенькой.

Поэтому она не стала обращать внимания на Хун Ли, который как-то вечером отвел ее в сторону и на ломаном английском сказал, что ей надо уезжать. Прямо сейчас. Что бы там ни говорили люди, она вовсе не была такой лопоухой.

Итак, в первый же вечер, когда мистер Рэдклифф, вместо того, чтобы пожелать ей спокойной ночи, после обеда пригласил ее зайти в свои апартаменты, ей было трудно ответить «нет». Она попробовала сослаться на усталость, но он сделал жалобное лицо и сказал, что она не вправе оставить его одного, после того как он весь вечер ее развлекал, разве нет? Он, похоже, страшно гордился каким-то особым импортным вином, поэтому, ему казалось жизненно важным, чтобы она выпила с ним хотя бы бокал. А потом второй. А когда он настоятельно попросил, чтобы она пересела с очень удобного стула к нему на диван, ей казалось неприличным ему отказать.

– Знаешь, Фрэнсис, ты действительно очень красивая девушка, – сказал он тогда.

Было нечто гипнотическое в том, как он что-то едва слышно нашептывал ей на ухо. И в его широкой ладони, которой он – незаметно для нее – поглаживал ей, точно ребенку, спину. И в том, как платье незаметно соскользнуло с обнаженных плеч. И уже потом, вспоминая об этом, она ясно осознала, что даже и не пыталась ему помешать, потому что до самого конца не понимала – пока не стало слишком поздно, – чему именно она должна помешать. И все было не так уж страшно, разве нет? Мистер Рэдклифф ухаживал за ней. Как никто другой. Мистер Рэдклифф непременно о ней позаботится.

Возможно, она была не вполне уверена, что на самом деле к нему испытывала. Но она точно знала, что должна быть благодарна.

**Джоджо МОЙЕС.**

**(Продолжение следует).**

# Лунный календарь на январь

 <p><b>6</b> 13:19 – начало 13-го лунного дня</p>	<p>По возможности помогите нуждающимся. Посетите театр или посмотрите фильм дома – увиденное вдохновит, появятся очень стоящие идеи, они превратятся в жизнь.</p>	<p><b>13</b> 19:48 – начало 20-го лунного дня</p> <p>От посещения людных мест лучше воздержаться: есть риск стать жертвой мошенников. Хороший день для саморекламы, покаяния. Попросите прощения у тех, кого обидели.</p>	<p><b>20</b> 04:24 – начало 26-го лунного дня</p> <p>Запланируйте решение бюрократических вопросов, походы по коридорам власти на следующий день. Удача также сопутствует вам в командировках, общественных делах.</p>	<p>Фазы Луны: растущая или убывающая Луна Полнолуние Новолуние Знак зодиака, в котором находится Луна</p>
<p><b>5</b> 13:03 – начало 12-го лунного дня</p>	<p>Хорошо решаются денежные вопросы. Вероятно получение приятного подарка. Обстановки в доме теплая. Благоприятное время для похода в гости, общения с друзьями издалека.</p>	<p><b>12</b> 18:20 – начало 19-го лунного дня</p> <p>Начинается день самым благоприятным образом повлияют на качество жизни. Держите баланс между делами и отдыхом. Вечером обязательно развлеките себя чем-нибудь.</p>	<p><b>19</b> 03:01 – начало 25-го лунного дня</p> <p>Обязательно хорошо выступите. День посвятите спокойным делам, не перенапрягайтесь. Хорошо идет торговля, удачными окажутся поездки и путешествия.</p>	<p>Старые конфликты могут разгореться с новой силой. Проявите дипломатичность, чтобы их погасить. Следите за настроением. Его поднимут приятная музыка и прогулка.</p>
<p><b>4</b> 12:49 – начало 11-го лунного дня</p>	<p>Не придавайте значения неудачам этого дня – они временные. Энергию раздражения преобразуйте в творческую: займитесь хобби, сделайте перестановку в доме.</p>	<p><b>11</b> 16:57 – начало 18-го лунного дня</p> <p>Удачный день для монотонной работы. Не беритесь за новое, не пытайтесь усовершенствовать старое. Денег в долг тоже не давайте: если даже и вернут, то с большим опозданием.</p>	<p><b>18</b> 01:37 – начало 24-го лунного дня</p> <p>Самый удачный день месяца! Отличный день для расстановки приоритетов, отделения своих желаний от навязанных обстоятельств – займитесь саморефлексией.</p>	<p>Условные обозначения + Благоприятные дни - Дни, когда стоит воздержаться от принятия важных решений. Неблагоприятные дни * Дни, благоприятные для активной деятельности. На них можно планировать сложные и трудновыполнимые дела</p>
<p><b>3</b> 12:36 – начало 10-го лунного дня</p>	<p>Вы можете быть недовольны поведением кого-то из близких, те, в свою очередь, образуют негативное отношение к вам. Постарайтесь не делать из мухи слона – погасите конфликт.</p>	<p><b>10</b> 15:46 – начало 17-го лунного дня</p> <p>Перезыток сил направьте в творческое русло, дайте себе физическую нагрузку. Держите себя подальше от тех, кто ведет себя агрессивно. Не наговаривайте лишнего.</p>	<p><b>17</b> 00:11 – начало 23-го лунного дня</p> <p>Есть вероятность столкнуться с завистью или ревностью со стороны романтического или делового партнера. Не принимайте близко к сердцу. Новые дела не планируйте.</p>	<p><b>31</b> 10:55 – начало 8-го лунного дня</p> <p>Вопрос, который вы когда-то не решили, напомнит о себе. Дальше откладывать нельзя – поставьте все точки над «i» сегодня. Поездки пройдут легко. Порадут встречи с друзьями.</p>
<p><b>2</b> 12:24 – начало 9-го лунного дня</p>	<p>Важные дела могут срываться. Не переживайте: вы все наверстаете. Не допускайте импульсивных поступков, спешки. Опротечившие решения будут стоить вам очень дорого.</p>	<p><b>9</b> 14:50 – начало 16-го лунного дня</p> <p>Повышается чувствительность – откажитесь от просмотра грустных, тяжелых фильмов и передач, чтения подобных книг. Уделите больше времени близким.</p>	<p><b>16</b> 22:41 лунный день</p> <p>Станет сложно принимать решения – не стесняйтесь просить совета у тех, кому доверяете. За нечего глобально обратиться не стоит – завершите ранее начатые дела.</p>	<p><b>30</b> 10:43 – начало 7-го лунного дня</p> <p>Какая-то ваша идея, которую еще недавно считали неинтересной или даже глупой, вдруг получит поддержку. День будет плодотворным, если вы не станете отвлекаться на пустяки.</p>
<p><b>1</b> 12:11 – начало 8-го лунного дня</p>	<p>Отличное время для занятия творчеством, созерцания предметов искусства, отдыха. Решение денежных вопросов лучше отложить. Концентрация внимания снижена.</p>	<p><b>15</b> 22:45 – начало 22-го лунного дня</p> <p>Удачный день для любой коллективной работы. Поездки и встречи пройдут как по маслу. Вечером сделайте что-нибудь для души. Очень порадуется легкий шопинг.</p>	<p><b>22</b> 06:54 – начало 28-го лунного дня</p> <p>Возможны убытки и денежные потери. Воздержитесь от общения с властью и имущими. Разговор с начальником едва ли будет результативным и может закончиться скандалом.</p>	<p><b>29</b> 10:31 – начало 6-го лунного дня</p> <p>Послушайтесь к интуиции – она остра как никогда. Отличный день для любых экспериментов. Особое удовольствие доставит общение с противоположным полом.</p>
 <p><b>7</b> 13:41 – начало 14-го лунного дня</p>	<p>Темп жизни ускорится. Многие дела будут решаться быстрее, чем обычно. Энергии у вас много, а вот с концентрацией внимания могут быть проблемы. Перепроверьте сделанное.</p>	<p><b>14</b> 21:17 – начало 21-го лунного дня</p> <p>Начните день с медитации, сформулируйте свои желания, представьте, что они осуществятся. На протяжении дня держите мысли в чистоте, не допускайте бранных слов.</p>	<p><b>21</b> 05:43 – начало 27-го лунного дня</p> <p>Возьмитесь за решение задач, которые раньше не поддавались, – наконец сумеете поставить в них точку. Получив совет от представителя старшего поколения, послушайте ему.</p>	<p><b>28</b> 10:17 – начало 5-го лунного дня</p> <p>Не поспешайте принципами – потом будете жалеть. Скрывайте от окружающих повиновение и слабость, чтобы вам «слабым местом» не воспользовались против вас.</p>

## СЕКРЕТЫ ВОЛШЕБНОЙ ВЫПЕЧКИ

Как хозяйка со стажем, я знаю несколько проверенных способов сделать выпечку восхитительной!

- \* Чтобы пироги и булочки получились пышными и мягкими, нужно, чтобы все ингредиенты во время приготовления были теплыми.
- \* Не давайте опаре стоять более трех часов - это ее портит.
- \* Кладите в опару желтки, а белками лишь смазывайте верх.
- \* Оберните скалку плотной тканью, если хотите раскатать тонкое тесто. Тесто влажное? Раскатывайте его через пергамент. Если оно липнет к рукам, поможет бутылка с холодной водой. Используйте ее вместо скалки.

*Наталья.*

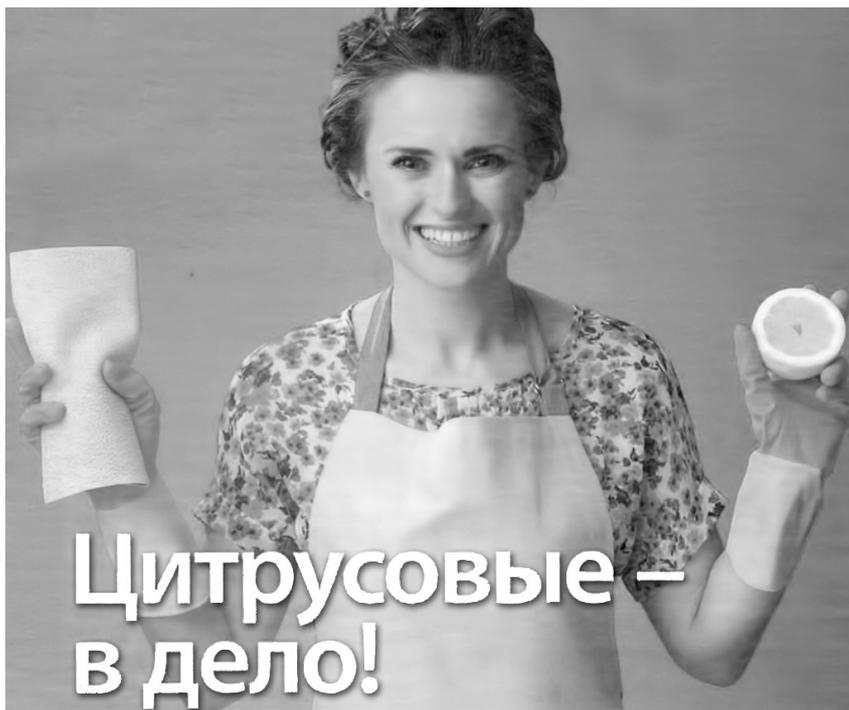


## ГДЕ ХРАНИТЬ СТОЛОВЫЕ ПРИБОРЫ?

У многих ложки, вилки и ножи убраны в стол. Но я предпочитаю к любому вопросу подходить с фантазией. Мне захотелось красиво расположить столовые приборы в интерьере кухни. Я приобрела несколько новых пластиковых небольших кашпо ярких цветов. Использую их в качестве подставки под столовые приборы, предварительно сделав соответствующие декоративные пометки.

Получилось довольно оригинально: все на виду, а сами кашпо вписались в интерьер кухни.

*Л. Вялько.*



## Цитрусовые – в дело!

**Сезон мандаринов официально наступил! А если вы любите еще и апельсины с лимонами, тогда у вас точно остается немало ароматных корочек. Как можно их использовать?**

**Эко-средства для уборки.** Возьмите корочки от цитрусовых, положите их в банку, а сверху залейте 200 мл уксуса. Оставьте раствор на 4-5 дней, после чего корки уберите, а жидкость перелейте в пульверизатор. Она станет прекрасной экоальтернативой растящим средствам. Используйте раствор для чистки сантехники и зеркал.

**Разделочная доска как новая.** Если у вас остались свежие лимонные корочки, разрежьте их на пластины, чтобы было удобнее. Возьмите одну, щедро посыпьте солью и протрите ею деревянную разделочную доску. Этот способ не только поможет ее очистить, но и удалит вевшиеся запахи.

**Чтобы кожа была гладкой.** Приготовьте антицеллюлитный скраб. Смешайте в банке 1 стакан сахарного песка, измельченную цедру 2 лимонов и 3 ст. л. оливкового масла. Все тщательно перемешайте и используйте на проблемных зонах.

**Гори, свеча, гори.** Интересная свеча с цитрусово-пряным ароматом получается из половины кожуры апельсина. Снимать кожуру надо аккуратно, чтобы она осталась целой и сохранила белый

ствержень в центре - он станет фитилем. Налейте внутрь цитрусовой корочки оливковое масло, им же смажьте фитиль. Аккуратно подожгите. Для дополнительного аромата бросьте в масло пару бутонов пряной гвоздики.

**Для ароматных напитков.** Кожуру от лимонов, апельсинов и мандаринов можно добавлять в различные напитки - согревающие чаи, глинтвейн, травяные сборы. Важно, чтобы она была свежей, не высушенной. Разрежьте цедру на крупные кубики и отправьте в небольшом количестве в напиток, чтобы он приобрел приятный цитрусовый аромат.

**Идеально чистая микроволновка.** Время от времени микроволновку необходимо очищать от загрязнений. Это легко сделать с помощью цитрусовых корочек. Возьмите свежую апельсиновую, мандариновую или лимонную цедру, поместите в небольшую емкость, залейте водой. Поставьте в микроволновку и включите ее на 1 мин. Оставьте емкость с цитрусовыми еще на 10 мин., после чего вытащите ее, а микроволновку внутри протрите влажной тряпочкой.

## В САУЗЛЕ - ИДЕАЛЬНАЯ ЧИСТОТА!

Налейте в емкость, где стоит ершик, немного чистящего средства. Таким образом, при каждом использовании можно проводить минимальную уборку и дезинфекцию унитаза. Ко всему прочему, я еще и средство подобра-

ла приятное по запаху, так что, теперь у меня в туалете стоит легкий цветочный аромат. Главное - не забывать менять средство в лотке для ершика каждые 5-7 дней!

*Дарья Копылова.*

# МАСТЕРИЦА

Теплые и симпатичные носочки - чудесный подарок к новогодним праздникам. Их изюминка - геометрический рисунок и озорные помпончики.



Размер 38

## НОСОЧКИ С ПОМПОНАМИ

### ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ:

Пряжа Семеновская «Ольга» оранжевая (100 г/392 м, 50% шерсть, 50% акрил) - 70 г, пряжа Семеновская «Ольга» белая и серая - остатки для вышивки, спицы прямые №3.

**1 Вязание начинается с манжеты.** Набрать 50 петель. Вязать резинку 1Х1: (1 лицевая петля и 1 изнаночная) в высоту 10 см. При этом первую петлю всегда снимать непровязанной, а последнюю провязывать изнаночной. Затем вязать лицевой гладью: по лицевой стороне - все петли лицевые, по изнаночной - изнаночные. Провязать от резинки 3 см. Провязать пятку. По лицевой стороне провязать 26 лицевых петель для нижней стороны носка. Взять дополнительную спицу, по-

вернуть полотно и вязать изнаночными петлями в обратном направлении. Лицевой гладью вязать только первые 26 петель высотой 5 см.

На изнаночной стороне провязать 8 петель изнаночными, затем 2 петли вместе, вывязать центр пятки из 6 изнаночных петель, снова 2 петли вместе. Полотно повернуть и вязать лицевую сторону. Первую петлю не провязывать, далее 6 петель лицевыми петлями, 2 петли вместе. Снова повернуть полотно на изнаночную сто-

рону. Вязать только среднюю часть: в середине 6 петель плюс крайние петли, которые провязывать, захватывая по одной петле слева и справа. Вязать до тех пор, пока на спице не

остается 8 петель - это центр пятки. Провязать оставшиеся петли лицевыми, затем набрать по стенке пятки 9 лицевых петель. По изнаночной стороне вязать до пятки и набрать по второй стенке пятки 9 петель. На спице окажется вновь 50 петель.

### 2 Вывязать стопу и мысок.

Вязать лицевой гладью примерно 15 см, полотно должно закрывать мизинец.

По лицевой стороне провязать 2 петли вместе, 21 лицевую петлю, 2 петли вместе - это середина. Затем снова 2 петли вместе, 21 лицевую петлю, 2 вместе. Убавлять в каждом ряду по 4 петли на лицевой и изнаночной сторонах по той же схеме. Когда останется 6 пе-

тель, протянуть нить через них с помощью крючка и стянуть. Нить обрезать, оставив конец длиной около 30 см. Края носка совместить вместе и сшить оставленной нитью. Второй носок связать аналогично.

**3 Украсить носки вышивкой и помпонами.** Вышивка по лицевой глади - швейцарская штопка. Провязанные петли покрываются сверху вышивкой в соответствии с рисунком, толщина пряжи должна быть идентичной вязаному полотну.

Ввести иглу через вязаное полотно у основания петли и направить ее за стенки вышележащей петли, затем вернуть иглу через основание петли спереди назад. Вновь поднять иглу вверх к основанию следующей петли, следить за натяжением нити. В завершение двойного стежка игла должна оказаться на изнаночной стороне. Таким образом выполнить вышивку по схеме: сначала белой пряжей, затем серой.

Помпоны можно сделать в любой известной вам технике, для каждого носка по 2 помпона небольшого размера. Из оранжевой пряжи скрутить нить и пришить к ней помпоны. Завязать нить бантом и пришить к манжете каждого носка.

Автор изделия Елена Киряшина.



1

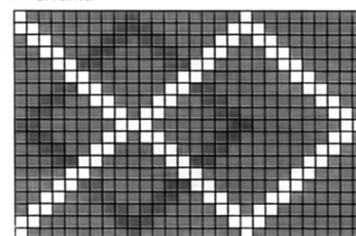


2



3

■ Схема



**К**ак правило, на Новый год мы покупаем подарки, новый наряд, накрываем стол, украшаем дом и продумываем развлечения. Список трат получается внушительный, и все же можно уложиться даже в скромный бюджет, если все спланировать заранее.

## Подарки

Составьте праздничный список - включите в него тех, кого вы собираетесь поздравлять, и подарки, которые нужно купить. Обязательно укажите приблизительный бюджет. Держите список всегда при себе. Тогда, если вы увидите, что в магазине распродажа сумочек, а ваша мама давно хочет определенную модель, вы не упустите шанс порадовать ее.

**✓ Чем раньше вы начнете выбирать подарки, тем меньше вероятность, что накануне праздника вам придется стоять в огромных очередях и покупать оставшиеся безделушки.**

Не покупайте подарочные наборы - например, с чаем и кружкой. По отдельности эти товары стоят дешевле, поэтому выгоднее собрать подарочный набор самостоятельно.

## Наряд

В новогоднюю ночь каждая женщина хочет выглядеть потрясающе, поэтому в декабре, как правило, начинается поиск «того самого платья». Однако совсем необязательно тратить все выходные на забег по торговым центрам и оставлять там крупные суммы.

Можно сделать новый наряд из старого. Достаточно украсить подол платья пайетками, и повседневный наряд превратится в праздничный. Используйте кружево, бисер или аппликации для создания эксклюзивного платья.

Еще один вариант - добавить к базовому платью яркие аксессуары. Например, надеть необычный ремешок или использовать вместо ремня яркую атласную ленту. Красивая прическа и колье дополнят образ. Наконец, можно устроить костюмированную вечеринку. Скажем, в ковбойском стиле. Из одежды вам понадобятся шляпа, джинсы и клетчатая рубашка (часть вещей наверняка есть в вашем гардеробе).

## Богатый стол

Самый простой способ сэкономить - не покупать лишних продуктов. Конечно, тазик оливье, пяти килограммовый торт «Наполеон» и три вида горячих блюд - это прекрасно. Но неужели вы рассчитываете съесть все это за одну ночь? Как правило, остатки блюд потом неделю лежат в холодильнике и портятся. Из одного продукта можно сделать не-



# СЭКОНОМИТЬ В ПРАЗДНИКИ - РЕАЛЬНО ИЛИ НЕТ?

**Подготовка к Новому году может значительно урезать семейный бюджет. Хорошая новость: при грамотном подходе реально сократить расходы и при этом получить удовольствие от праздника!**

сколько блюд. Например, куриные грудки добавьте в оливье, ножки запеките в духовке и подайте на второе, а из остатков мяса птицы сделайте жульен с грибами.

Фрукты (зеленые, которые могут полежать) лучше купить за две недели до праздника: ближе к Новому году они дорожают. Заранее можно купить яблоки, киви, ананасы и бананы.

Консервированный горошек и кукуруза, крабовые палочки также не испортятся до Нового года.

## Украшения для дома

Новогодние украшения можно сделать своими руками. Например, попробуйте самостоятельно собрать рождественский венок из еловых веток, украсить его бусинами, мишурой, лентами. В Интернете вы найдете мастер-классы на эту тему. Еще одна отличная идея - сделать из сосновых и еловых шишек новогоднюю гирлянду, которой можно украсить любую комнату.

Тематические украшения выгодно покупать за месяц до праздника, пока они еще не успели подорожать, либо за 1-2 дня (их начинают распродавать с большими скидками).

Не выбрасывайте украшения после праздника. Новогодние игрушки, гирлянды и мишуру можно использовать каждый год, если правильно хранить - например, в специальной коробке.

## Развлечения

Хорошая идея - встретить Новый год на даче. Так вы сэкономите на развлечениях, ведь можно отправиться с детьми на прогулку в волшебный зимний лес, покататься на санках и попариться в бане. К тому же, за городом вы отдохнете от суеты и насладитесь красотами природы. Чем не повод поехать на дачу всей семьей?

На новогодних каникулах многим мамам знакома ситуация: дети скучают дома. Важно обеспечить им интересный и при этом бюджетный досуг. Можно сходить в кино или боулинг, но обязательно делать это каждый день, чтобы уложиться в нужный бюджет. Интересная идея - тематическая фотосессия для всей семьи. Соберите близких, возьмите фотоаппарат и отправляйтесь на улицу делать кадры.

**Качество праздника зависит не от денег, а от собравшихся людей!**



# 8 СЕКРЕТОВ КРАСОТЫ ОТ ВИЗАЖИСТОВ

Думаете, невозможно самостоятельно сделать такой же восхитительный мейкап, как визажист? Все реально, если знать некоторые секреты.

**М**акияж - тонкое мастерство! Не у каждого с первого раза получается идеальный результат. Советы опытных визажистов помогут вам стать гуру в этом непростом деле.

### Много туши не бывает!

Хотите, чтобы взгляд был выразительным? Не жалейте туши! Заранее приготовьте несколько тюбиков с разными продуктами - возьмите удлиняющую, разделяющую, тушь для дополнительного объема. Количество наименований может достигать пяти! Один за другим наносите на ресницы слои разной туши. Главное правило - время между накладыванием слоев не должно превышать десяти секунд, иначе тушь успеет засохнуть и ляжет неаккуратно.

### Добавить свечения

Не бойтесь пользоваться хайлайтером, но делайте это с умом! Чтобы взгляд получился более свежим, точно нанесите средство на внутренние уголки глаз и слегка растушуйте. Некоторые женщины вместо хайлайтера предпочитают использовать масло. Его требуется всего лишь капля, возьмете больше - получите жирный блеск. Альтернатива маслу - гигиеническая помада. Ею можно выделить выступающие части лица, чтобы они слег-

ка светились при определенном наклоне головы.

### Тон - едва заметный

Нанести тон, чтобы он не был заметен, - настоящее искусство. Для этого попробуйте смешать тональный крем с дневным в пропорциях 1:1. Вы получите практически ВВ-крем, который ляжет на кожу аккуратно и мягко. Наносить тональный крем рекомендуется легкими вбивающими движениями - так он сможет равномерно распределиться по лицу. Хотите добавить немного сияния? Смешайте тональную основу с золотистыми тенями.

### Немного загара не помешает

Загорелая кожа всегда смотрится выигрышно. Но солнце у нас светит не круглый год, поэтому приходится прибегать к ухищрениям. Приобретите бронзер, лучше матовый. Возьмите каплю средства на кончиках пальцев, разотрите и нанесите на выступающие части лица - лоб, скулы, спинку носа, подбородок. Вы получите легкий оттенок загара, который сделает лицо более свежим.

### Такие разные оттенки румян

Визажисты рекомендуют пользоваться не одним оттенком румян, а несколькими. Так, розоватые и красноватые

тона можно наносить на «яблочки» щек. Чтобы определить, где они находятся, улыбнитесь: выступающие части - это и есть «яблочки». Под них, растушевая румяна от центра щек к вискам, можно добавить персиковые, бежевые и кирпичные оттенки. В конце возьмите чистую кисть и слегка растушуйте тона так, чтобы переход не был заметен.

### Чтобы тени заиграли!

Готовитесь к свиданию или званому вечеру? Значит, без красивого макияжа глаз не обойтись. Попробуйте сначала нанести матовые тени, а сверху - блестящие того же или похожего оттенка. Матовые создадут правильный тон, а блестящие оживят мейкап. Кстати, если вы хотите получить кремовые тени из обычных, просто смешайте их с небольшим количеством бальзама для губ. Только наносите средство не кисточкой, а подушечками пальцев.

### Помада будет держаться долго



Помада вас не подведет, если под нее вы нанесете немного консилера и растушуете. Он станет надежной базой. Предпочитаете нюдовые или коричневые оттенки? Они могут смотреться на губах недостаточно выразительно, особенно для (вечернего) выхода. Визажисты рекомендуют добавить в центр нижней и верхней губ немного красного оттенка и растушевать его. Это кардинально не изменит цвет помады, но оживит ее тон.

✓ **Тестируйте помаду не на кисти, а на подушечках пальцев. Кожа на них по оттенку максимально приближена к тону губ.**

### Нанести завершающий штрих

Чтобы макияж не выглядел плотным и тяжелым, промокните лицо в конце бумажной салфеткой. Она уберет излишки косметики и сделает тон более естественным. При возникновении жирного блеска в течение дня можно пользоваться матирующими салфетками. Переусердствовали? Чтобы оживить тон, коснитесь щек, висков и области под бровями кисточкой с капелькой румян.

# ПОЧЕМУ РЕДЕЕТ ШЕВЕЛЮРА?

У пожилых часто лезут волосы. Это объясняется возрастом: угасает гормональный фон и снижается активность щитовидки.



Но очень часто на возрастные особенности накладываются другие причины - тяжелые хронические болезни и принимаемые для их лечения лекарства, аллергические реакции, погрешности в питании, использование фенов для укладки, тугое стягивание волос в пучок. Причина такого облысения может быть и в нарушении обмена веществ, в том числе дефиците в организме железа, анемии. А снижение функций щитовидной железы приводит к развитию гипотиреоза, что тоже сказывается на росте волос. И тогда, в первую очередь, надо заняться лечением основного заболевания.

Большинство пожилых людей страдают высоким артериальным давлением и вынуждены принимать препараты от гипертонии пожизненно. Со временем это плохо начинает сказываться на состоянии волос. Гипертонику сложно подобрать лекарство, которое ему подходит. Поэтому, не каждый согласится на замену препарата. Что делать в этом случае?

Попробуйте испытанные народные средства.

✱ При очаговой алопеции полезно втирать в места облысения сок алоэ. Такое лечение проводите 2 месяца, сделайте на месяц перерыв и повторите.

✱ Каждые 10-15 дней используйте горчицу - это улучшает кровообращение кожи и, как следствие, рост волос. Растворите 1 ст. ложку сухой

горчицы в 1 л воды и хорошо промойте голову. Наденьте полиэтиленовую шапочку, через 20 минут прополощите чистой водой. При повышенном артериальном давлении эту процедуру проводить нельзя.

✱ Сделайте питательную маску из яичного желтка и подсолнечного масла. Разотрите желток с 1 ст. ложкой масла и вотрите в кожу головы. Через полчаса смойте теплой водой.

✱ Помогут и другие бабушкины рецепты - мытье головы простоквашей, кефиром, другими кисломолочными продуктами. К слову, все народные средства, о которых шла речь, подойдут людям любого возраста, а не только пожилым.

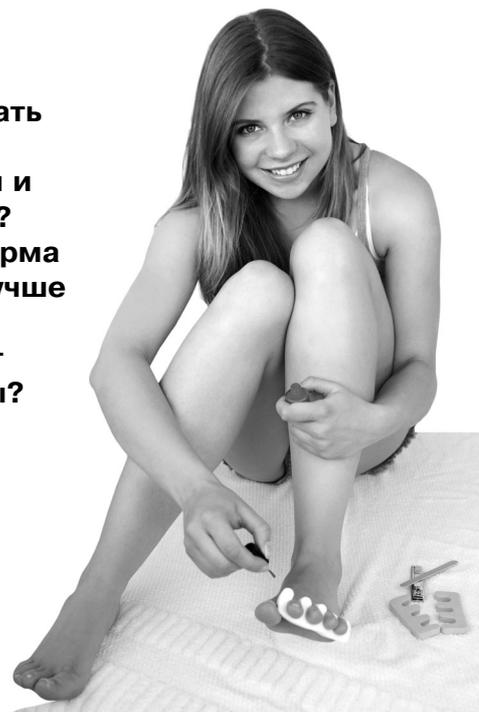
Голову надо мыть по мере необходимости: одному достаточно раз в 10 дней, другому - каждую неделю, а третьему - через день-два. Кто как привык. У пожилых людей волосы редко бывают жирными, больше склонны к сухости, поэтому в частом мытье особой нужды нет. Однако, если причиной облысения стал, допустим, себорейный дерматит, при котором волосы быстро становятся сальными, то их нужно мыть чаще. Ходить неделю с жирными сосульками - только усугублять заболевание. Кстати, при себорейном дерматите полезно мыть голову размоченным черным хлебом.

Некоторые пожилые люди привыкли к мылу, причем используют даже хозяйственное. Так вот, любое мыло содержит щелочь, даже детское, только в меньшей степени. Поэтому, если постоянно мыть голову мылом, волосы станут тусклыми и ломкими. Если уж привыкли к мылу, используйте дегтярное - оно особенно эффективно при себорее.

**С. Бенедиктова, врач-трихолог.**

**! ЛЮБАЯ МАСКА ДЛЯ ВОЛОС ДЕЙСТВУЕТ МАКСИМУМ 40 МИНУТ, ПОЭТОМУ СПАТЬ ВСЮ НОЧЬ С ЗАВЯЗАННЫМ КОМПРЕССОМ БЕСПОЛЕЗНО.**

Как сделать пятки гладкими и мягкими? Какая форма ногтей лучше всего подходит для зимы?



## КАКОЙ ОН, ЗИМНИЙ ПЕДИКЮР

**1. Увлажняйте стопы.** Зимой у большинства женщин пяточки становятся более сухими. Во-первых, отопительные приборы вытягивают из воздуха влагу. Во-вторых, зимой мы носим закрытую обувь и плотные колготки, поэтому кожа не дышит. Чтобы справиться с проблемой, выбирайте крема, которые восстанавливают водный баланс и увеличивают эластичность кожи. Нанесите их на распаренную кожу. Когда ее поры раскрыты, эффект становится в несколько раз сильнее. На ночь можно применять более жирные и питательные средства. Если сухость очень сильная, нанесите их толстым слоем и наденьте носочки. Утром кожа станет заметно мягче.

**2. Правило для ногтей.** Зимой ногти должны быть закругленными. Во-первых, это модно, а во-вторых, не будет уголков, которые рвут колготки. Если ногти сильно отросли, уберите длину пилочкой. Ноготки на ногах более плотные и в закрытой обуви могут болезненно ломаться. Поэтому за их длиной нужно обязательно следить.

**3. Пилка должна быть мягкой.** Чтобы пятки всегда ос-

тавались нежными и ухоженными, один-два раза в неделю огрубевшие зоны обрабатывайте пилкой. Лучше всего подойдет самая мягкая, которая не травмирует кожу стоп. Важное правило: никогда не трите пилочкой слишком чувствительную, тонкую и сухую кожу. Водите ею только по проблемным зонам, слегка надавливая. И не задерживайтесь на одном месте дольше четырех секунд.

**4. Не перестарайтесь!** Не надо усердно бороться с малейшим уплотнением на стопах. Это провоцирует нарастание кожи и приводит к появлению стойких мозолей и натоптышей. Особенно аккуратно будьте с модными сейчас кислотными гелями и носочками для домашнего удаления грубой кожи. Их лучше вообще не применять. Нередко они становятся причиной химических ожогов. Если у вас действительно проблемные стопы, лучше обратиться к профессионалам. В салоне или клинике мозоли и натоптыши можно быстро и бесследно удалить с помощью лазера, жидкого азота или специальных препаратов.

**Е. Рубачева, врач-дерматокосметолог.**

## Новогодний стол



### БУЖЕНИНА «ПРАЗДНИЧНАЯ»

**Понадобятся:** свинина - 600 г, чеснок - 4-5 зубчиков, соль по вкусу, смесь пряностей (паприка, орех мускатный, перец черный молотый, перец чили молотый, кориандр, семена горчицы, хмели-сунели) - 2 ч. л., масло растительное - 2 ст. л.

Свинину вымойте и тщательно обсушите бумажными полотенцами.

Зубчики чеснока очистите и разрежьте каждый вдоль на 3-4 части.

В мясе сделайте острым ножом надрезы и нашпируйте кусочками чеснока.

Смешайте растительное масло, соль, пряности и обмажьте свинину полученной смесью со всех сторон. Заверните мясо в фольгу и уберите в холодильник на 3 ч. По истечении указанного времени поместите мясо в фольге в форму для запекания и отправьте в духовку, разогретую до 190-200 градусов. Запекайте свинину в течение 1 ч. 40 мин.

Затем выключите духовку и оставьте в ней мясо на 8 ч. (духовку открывать нельзя).

### САЛАТ «ЕЛОЧКИ»

**Понадобятся:** мясо (или язык) отварное - 250 г, сыр твердый тертый - 100 г, грибы отварные - 100 г, картофель - 3 шт., яйцо - 4 шт., орехи грецкие (ядра) - 100 г, майонез - 350 г, соль по вкусу. Для украшения: киви - 3-4 шт., гранат - 1 шт.

Отварите картофель в мундире, яйца сварите вкрутую, мясо (или язык) отварите до готовности в подсоленной воде.

Мясо и грибы нарежьте не крупно. Натрите на крупной терке очищенный картофель. Мелко нарежьте яйца и орехи. Уложите в салатники слоями мясо, картофель, грибы и яйца, смазывая каждый слой майонезом и по желанию подсаливая. Сверху посыпьте орехами и сыром. Уберите в холодильник на 6-8 ч.

Перед подачей салата сверху выложите «елочки» из мелко нарезанного киви, украсьте их зернами граната и майонезом.



### ОТБИВНЫЕ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ

**Понадобятся:** отбивные телячьи - 4 шт. (по 220 г каждая), крахмал - 1 ст. л., соль, перец черный молотый - по вкусу, компот вишневый - 1 л, масло оливковое - 2-3 ст. л., сахар - 1 ч. л., ликер вишневый - 40 мл.

Для соуса откиньте на дуршлаг вишню из компота. В сироп добавьте сахар и ликер, варите 5 мин. после закипания. В 2 ст. л. воды разведите крахмал и добавьте к соусу, поперчите и доведите до кипения.

Смажьте мясо маслом, посолите и оставьте на 30 мин. Обсушите бумажными полотенцами и жарьте на гриле до готовности, Подавайте с соусом.

### САЛАТ С ТУНЦОМ

**Понадобятся:** свекла - 1 шт. (крупная), картофель - 3 шт., морковь - 3 шт., яблоко - 1 шт., тунец консервированный в масле - 2 банки (по 180 г), сыр твердый - 100 г, лук репчатый - 1 шт., яйцо - 2-3 шт., майонез - 250 г или по вкусу, соль и перец черный молотый - по вкусу, зерна граната для украшения.

Отварите в мундире картофель, неочищенную свеклу и морковь, яйца сварите вкрутую. Очистите и натрите на крупной терке.

Яблоко и сыр натрите на крупной терке. Лук нарежьте мелкими кубиками. С тунца слейте масло и измельчите его вилкой.

Выкладывайте продукты слоями, промазывая майонезом: картофель (подсолить и поперчить), тунец, лук, морковь (подсолить), яблоко, сыр, яйца (предварительно смешать с майонезом), свекла. Украсьте и уберите в холодильник на 2-4 ч.



## СЛИВОЧНЫЙ СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

**3-4 картофелины, 1 яйцо, 300 г мясного фарша, 1 луковица, 1 морковь, 1 стакан сливок, растительное масло для жарки, зелень, соль и черный перец по вкусу.**

Картофель мелко нарежьте, залейте 1,5-2 л воды и поставьте вариться. Лук и морковь мелко нарежьте, поджарьте на масле и добавьте в суп. Фарш смешайте с яйцом, посолите, сформируйте фрикадельки и положите в кипящий суп. Варите, пока не всплывут. За 5 минут до окончания варки добавьте сливки, посолите и поперчите. Как только вскипит, снимите с огня.

## ЗАПЕЧЕННАЯ ТЫКВА «КАРЕТА ДЛЯ ЗОЛУШКИ»

**Тыква (1,9 кг), 300 г мясного фарша, по 1 стакану риса и бульона, по 2 помидора, луковицы и зубчика чеснока, перец сладкий, 1 морковь, 3 ст. ложки тертого сыра, пучок петрушки, растительное масло, соль и перец - по вкусу. Для украшения: по 3 картофелины и косички сыра, 6 гвоздичек, 6 тыквенных семечек, 4 колечка лимона.**

Рис отварите до полуготовности. На тыкве сверху сделайте срез по кругу, снимите «крышку». Выньте мякоть, изнутри посолите и поперчите. На масле обжарьте фарш с луком и морковью и смешайте с рисом.

Нарежьте помидоры и перец, обжарьте и добавьте к фаршу. Добавьте петрушку, соль, специи и толченый чеснок. Заполните полученным фаршем тыкву и влейте стакан бульона (можно мясного). Сверху смажьте тыкву маслом (крышку тоже). Выпекайте на противне 1 час в разогретой до 220 градусов духовке. Готовая «каре́та» будет легко протыкаться зубочисткой. Снимите крышечку и посыпьте сыром. Разместите тыкву по центру плоского блюда, обсыпьте вокруг зеленью. Зубочистками закрепите колеса из лимона. Отварите картофель в мундире, натрите его на терке и слепите три мышки. Глазки сделайте из гвоздики, ушки - из тыквенных семечек, вожжи - из косичек сыра.

## СЛАДКИЕ КОЛЯДКИ С ТВОРОГОМ

**Для теста: 400 г ржаной муки (подойдет и пшеничная), 100 мл воды, соль по вкусу. Для начинки: 300 г творога, 2 яйца, сахар по вкусу, 4 ст. ложки сливочного масла.**

Творог хорошо размешайте с яйцами и сахаром. Замесите крутое пресное тесто, разделите на части и из каждой раскатайте тонкую лепешку. Нарежьте квадратами, положите внутрь начинку, защипните края, чтобы получилась коробочка. Колядки смажьте маслом, уложите на противень и выпекайте, пока не подрумянятся. Можно начинать колядки мясным фаршем, вареньем и грибами.



# ПРАЗДНИЧНЫЕ ЗАКУСКИ

**ЗАКУСКИ – ЕДВА ЛИ НЕ САМАЯ ВАЖНАЯ ЧАСТЬ ПРАЗДНИЧНОГО СТОЛА. НУ КАКОЙ БЕЗ НИХ НОВЫЙ ГОД?!**

### «Снежки» из печени трески

**200 г печени трески в масле, 4 вареных яйца, 1/3 пучка лука, черный молотый перец.**

Разомните печень и смешайте с нарезанными вареными яйцами (2 целых и 2 желтка). Поперчите, добавьте половину измельченного лука и сформируйте шарики. Оставшиеся белки натрите, обваляйте в них шарики из печени. Такую закуску можно делать из любой рыбы (консервированной, отварной или горячего копчения).

### «Свитки» с сыром

**250 г нежирной ветчины, 2 плавленых сырка, 1 зубчик чеснока, майонез по вкусу, 2 яйца, пучок укропа, копченый сыр (косичка).**

Сыр и отварные яйца натрите на крупной терке, добавьте измельченный чеснок, майонез и перемешайте. Ветчину по-

режьте тонкими пластинами, на край каждого положите немного начинки и сверните свиток. Перевяжите полосками сыра, обмакните края в майонез, затем в мелко порубленный укроп.

### Фаршированные яйца с селедкой

**1 сельдь, 5 яиц, 2 ст. ложки майонеза, 1 чайн. ложка лимонного сока, 1-2 веточки зеленого лука, 1 вареная свекла, 1 ст. ложка измельченного укропа.**

Свеклу натрите на крупной терке и залейте 1 л кипятка. Сварите яйца и разрежьте вдоль на две половинки. Желтки разомните, а половинки белков выложите к свекле и оставьте на 1 час, чтобы они окрасились. Филе сельди нарежьте на 10 тонких полосок (для украшения), а остаток измельчите, смешайте с майонезом и желтками. Добавьте лимонный сок,

укроп, посолите, поперчите и уберите в холодильник. В каждую половинку белка выложите фарш, украсьте кусочком сельди и рубленым луком.

### Холодец «Проще некуда»

**1 кг курицы, 2 л воды, 2 пачки желатина (по 20 г), 2 лавровых листа, 1 луковица, 15 шт. черного перца горошком, 2 зубчика чеснока.**

Мясо промойте, нарежьте, залейте водой и поставьте на огонь. Как только вскипит, добавьте перец, целую луковицу с кожурой и варите 2 часа. Всыпьте желатин, размешайте, посолите, добавьте лавровый лист и кипятите еще 20 минут. Снимите с огня и добавьте раздавленный чеснок. Выньте мясо, остудите, отделите мякоть от кожи и косточек, измельчите и разложите по тарелкам или формочкам. Залейте бульоном и отправьте на холод на ночь.

## Зеленый подоконник



# НА ЗАМЕНУ ЕЛКЕ

**Экологи делают свое дело, и сегодня многие уже не хотят губить елку ради нескольких праздничных дней. Обратите внимание на комнатные растения, которым к лицу новогодний наряд.**

Не всегда есть возможность, да и желание ставить в доме большую живую ель: не хватает места, есть маленькие дети или активные питомцы, которые запросто могут завалить елку. Вместо елки подойдут бамбук, монстера, лавр, любые пальмы и даже кактусы.

### Араукария

Это настоящая тропическая елочка, только, в отличие от обычной ели, ее иголки гораздо светлее и более шелковисты на ощупь. Тем не менее, игрушки на таких мягких ветвях держатся прекрасно, только выбирайте небольшие и не очень тяжелые. Дерево растет медленно, наблюдать за его развитием можно восемь-десять лет, почти долгожитель по цветочным меркам. Для растения важны свет, разумный полив и не слишком сухой и жаркий воздух, поэтому опрыскивания в отопительный сезон приветствуются. Чтобы араукария была пышной со всех сторон, равномерно крутите ее на окне, а на Новый год нарядите, поставьте на видное место и любуйтесь. Мороза тропическая араукария боится, поэтому выносить ее на балкон нельзя.

### Пуансеттия

Заграничный цветок называют рождественской звездой, он зацветает в ноябре и цветет до конца января, при этом, прицветники образуют форму звезды. Пуансеттию можно встретить в тропических лесах Мексики, там она вырастает до трех метров - настоящий великан! Комнатный вариант подпи-

рать потолок не будет, над его компактным видом потрудились селекционеры: модернизированная пуансеттия едва дорастет до 50 см.

В любом случае выбор за вами. В новогодние праздники держите цветок обязательно в тепле при температуре 20-24°, берегите от сквозняков и ежедневно опрыскивайте, чтобы рождественская звезда горела как можно дольше.

### Цитрусовое дерево

Отметьте Новый год по-китайски: вместо елки нарядите маленькое мандариновое или апельсиновое дерево, украсьте его бумажными фонариками и цветами. В цветочных магазинах выбор цитрусовых огромен: мандарин, лимон, кумкват. Как правило, на растениях уже висят, как игрушки, яркие плоды, и это очень кстати, ведь Новый год ассоциируется именно с ароматом мандаринов.

Все цитрусовые любят повышенную влажность воздуха, поэтому опрыскивайте их каждый день. Новогодним растением украсьте праздничный стол, детям понравится рвать мандарины прямо с дерева. Не забудьте про народную примету: в новогоднюю ночь сорвите плод с вашего дерева, загадайте желание и съешьте, и желание обязательно сбудется!

### Аспарагус

Веточки аспарагуса по своей пушистости и красоте вполне могут соревноваться с настоящей елкой, длинные побеги позволяют выращивать расте-

ние в кашпо как ампельный вариант. Даже после праздников неприхотливый аспарагус приживется в квартире. Его листья оригинальны: это не простая гладкая пластина, а веточка, густо усыпанная тоненькими иголочками, вот почему растение так похоже на пышную ель. На вид иголки кажутся колючими, на самом деле они очень нежные и мягкие, поэтому украшайте растение дождиком и мишурой.



## Поздравления

Ладу НИКОЛОВУ поздравляем с днем рождения и Новым 2020-м годом. Калофер, Пловдив, Несебор, Ловеч, Корджали... Там улада. Приятным будет разговор, Так с днем рождения, наша Лада.

С уважением, Анна Орфаниди, Донка Младенова, Ната Славчева, Ирина Нешкова, Алла, Полина и Радостина Станчевы, Малуза Горанова, Ангелина Жеранова, Анна Димчева, Искра и Миранда Арабадживы, Росица Билянова, Лина Радева-Нергадзе, Марианна Трайчева, Цветелина Стойкова, Лорина Развигорова, Светлана Цвильева, Мария Стримова, Райна Желева, Кристина Димитрова, Эрминия Карастоянова, Мари Гличева, Зоряна Янкова, Майя Голобова, Стефка Дончева, Мальвина Кидикова, Лана Стоева, Финка Гаргова, Лиза Борджиева, Параскева Минчева, Ионка Христова, Алла и София Фотовы, Иорданка Евтимиади, Екатерина Станиси, Анемона Иродопуло, Мария Саввиди, Гликерия Уранопуло, Лаура Коккинаки, Элла Асланиди, Ирина и Ольга Энтиди, Анастасия Микропуло, Мелина и Эмилиа Родаки, Ирина и Спирула Икономиди, Елена Микелашвили, Этери Марташвили, Лана Манагадзе, Ирина Мегвинетухуцеси, Софио Сакварелидзе, Алла Титвинидзе, Цисана Квирикашвили, Тасико Векуа, Тинико Маргвелашвили, Наргиза Оганова, Анаида Акоюн, Марина Мурадян, Алла Фридман, Елена Шишкина, Жанна Еджубова, Гульнара Озманова, Анна Еловенко, София Евдокименко, Нина Борисюк, Ирина Подсоснок, Валентина Рудник, Ирина Стасюк, Виолетта Нетребко, Оксана Билозир, Инна Артеменко, Светлана Бурневич, Елена Емельяченко, Ирина Санадзе, Ольга Наумова, Веста Квернадзе.

Ирину и Ольгу ЭНТИДИ поздравляем с днем рождения и Новым 2020 годом. В Фессалоники на Каламарья Зайдем в таверну мы «Иосифиди», Там соберутся добрые друзья, Подруги все и сестрички Энтиди. После таверны мы пойдем гулять, По Камара, Стафмо и Паралия, Вся Эгнатия будет так сиять, Когда по ней пройдут Ольга, Ирина.

С уважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Анемона Иродопуло, Эвридика Энгонупуло, Лена Доксопуло, Мария Саввиди, Анатолий Цагариди, Лаура Коккинаки, Нелли Зоргана, Анастасия Микропуло, Георгий Севастиди, Элла Асланиди, Ангелина Клионики, Йоргос, Лана и Нина Астериади, Лозангрин Кириакиди, Ирина, Спирула и Яннис Икономиди, Алла Караиланиди, Варвара Каниди, Линда Арабова, Ирина и Ксения Георгиади, Мелина и Эмилиа Родаки, Анна и Геродот Мармариди, Эльмира Трафова, Автандил, Анна и Константин Бостаниди, Алла Фридман, Атанас и Зоряна Янковы, Магнолия Светцова, Зоя Кардава, Инга Юмашева, Георгий, Марианна и Тодор Трайчевы, Алла, Михаил и София Фотовы, Севиль Енчиева, Инесса Кривошеева-Родина, Елена Белоглазова, Натали Сацерадзе.

Анну ФАБРИКОВУ поздравляем с днем рождения и Новым 2020 годом. Земо Ведзиси на заре Аннушке Фабриковой снится, Живи счастливо на горе, Свободной будь всегда, как птица.

С уважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Элеонора Бодзишвили, Венера Думанова, Александра Расоева, Мзия Далоян-Авдоева, Эмма Долмажян, Жанна и Офелия Григорян, Светлана Арутюнова, Ирина Гогишвили, Тина Кверццшвили, Тамрико Псутури, Анна Адамия, Флора Мамулашвили, Иза Мелуа, Цицо Нозадзе, Нелли Жужунашвили, Татьяна Чубинидзе, Галина Вислинская, Олеся Яроцкая, Анна Янтар, Нина Ветлинская, Мара Шепинская, Ева Голонко, Валентина Хмелевская, Барбара Краевская, Рената Терпиловская, Дора Сосницкая, Марина Кукарская, Богдана Маевская, Лариса Домбровская, Светлана Ковальская, Галина Каревская, Диана Веселовская, Лидия Познюховская, Мария Славинская, Ирена Санковская, Марина Филина, Тина Шония, Марина Ментешашвили, Наили Харазшвили, Нанули Чалвардишвили, Ламара Дигмелашвили, Людмила Дегверелашвили, Елена Стрельцова, Инесса Левина, Заира Кварацхелия-Гулуа, Алина Степанян, Любовь Щербаева-

Нугешидзе, Евгения Ворошилова, Тина Габашвили, Майя Райкова.

Анну ИОНИДИ поздравляем с днем рождения и Новым 2020 годом. Анафи, Лерос, Керкира, Корфу И Аморгос. Хорошее все видим. Поймай удачу быстро налету, Желаем счастья, Анна Ионида.

С уважением, Анна Орфаниди, Елена Цалигопуло, Зоя Митропуло, Элпида Лиманопуло, Нина Руденко, Виктория Саульская, Наира и Тамта Гагошидзе, Марина Гоциридзе, Ирма Тавадзе, Наили Лагазашвили, Дора Миткова, Мими Ненчева, Кичка Бодурова, Диана Мцитури, Нино Арабули, Марина Манджавидзе, Гулсунда Схиладзе, Нино Шаламберидзе, Алла Изверская, Роза Вартанян, Замира Цотадзе, Берта Енукидзе, Цисана Очигва, Иза Самхарадзе, Писо Калсахелидзе, Лили Чоговадзе.

Александра ЗОГРАФОСА и Виолетту ПЕРИКЛОПУЛО, а также Георгия РУСЕВА и Линду ЛЕОНИДИ поздравляем с рождением внучки, а Никола ЗАГРАФОСА и Майю РУСЕВУ с рождением дочери Фотулы. Где-то в начале декабря Зажегся огонек из дула, И радовались все не зря, На свет пришла наша Фотула. Радостью все охвачены, Кавказ, Балканы... вся Фортуна, От души пожелаем мы Расту большой, наша Фотула.

С уважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Анна Ионида, Елена Цалигопуло, Элпида Лиманопуло, Мария Саввиди, Анатолий Цагариди, Нина Романиди, Анна Бостаниди, Гликерия Уранопуло, Йоргос, Лана и Нина Астериади, Никос Симитис, Ангелина Клионики, Екатерина Станиси, Анна и Геродот Мармариди, Нелли Зоргана, Иоланта Иорбалиди, Варвара Каниди, Алики Леондараки, Эвридика Энгонупуло, Антика и Хариклия Згуриди, Лили Ботева, Гипотена Собева, Кичка Бодурова, Дора Миткова, Лора Пенчева, Нино Хадури, София Христиди, Лела Кесовия, Нана Кобаля, Нино Палавандишвили, Валентина Соловьева, Зоя Тихомирова.

### ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №52

#### СКАНВОРД НА СТР. 15



#### СКАНВОРД НА СТР. 23

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Погода. Идея. Спа. Блат. Анчар. Кадило. Право. Лом. Барщина. Латур. Нар. Локоть. Золото. Па. Вайкуле. Норка. Трава. Аламак. Пас. Нанду. Икарус. Дирол. Мате. Колье. Билибин. Леший. Рана.  
**ПО ВЕРТИКАЛИ:** Польза. Черника. Соул. Акант. Ноль. Постав. Улов. Доброта. Удел. Фас. Койот. Палермо. Рупор. Пиано. Труха. Оби. Линь. Василий. Лета. Она. Пенал. Ремарка. Амир. Трюм. Раба. Агутин. Парк. Сена.

**Светлана доктор**  
**ПОДРУГА**  
*журнал для женщин*

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"  
Наш адрес: Грузия. Тбилиси. пр. Ал. Казбеги, 47, 5-й этаж.  
Гл. редактор Вета Аракелова  
Тел.: 295-14-70, 599-93-17-12 (Звонить по понедельникам)  
ЦЕНА 1 лари 50 тетри.  
В дайджесте использованы материалы, фото и скандворды из зарубежных журналов и газет.  
Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. За материалы, не заказанные редакцией, гонорары не выплачиваются.



# МЫ ЗА НИХ В ОТВЕТЕ

**Новый год - веселый праздник, насыщенный развлечениями или полноценным отдыхом. Для людей. А для наших меньших братьев Новый год - тяжелейший, а иногда даже трагический период жизни.**

**В** план подготовки к встрече праздника не забудьте внести важный пункт: позаботиться о безопасности своего домашнего любимца. Чтобы первый день наступающего года не стал для него последним в жизни - такое случается нередко.

### Опасные украшения

Почему-то кошки обожают жевать и глотать «дождик». Зачем они это делают - неизвестно, но последствия такого гастрономического пристрастия ужасны. Мишура проходит через весь кишечник, беспощадно режет его острыми концами (особенно если хозяева пытаются вытащить «дождик» самостоятельно), и полученные разрезы вызывают перитонит.

**Что делать?** Лучше всего - не держать в квартире одновременно «дождик» и кошку. Если же беда случилась, то ни в коем случае не пытайтесь достать мишуру сами - срочно езжайте в ветклинику. Вашему питомцу поможет только операция.

### Ой, как много еды!

У нас принято, чтобы в праздничные дни стол ломился от угощения. И хотя хорошо известно, что обжорство до добра не доводит, мы не можем себя контролировать и потом страдаем от несварения желудка. Что же говорить о наших лохматых друзьях? Как уберечь их от кошмара продуктового изобилия? **Что делать?** В первую очередь следите сами и обязательно предупредите ваших гостей, чтобы ни кусочка с праздничного стола не попало зверю в желудок. К крайне вредным, а потому запретным продуктам, относятся всевозможные солености, перченности, копчености, сладости, короче говоря, практически все новогодние угощения. Помните, что даже самый маленький кусочек деликатеса может обернуться для вашего друга

трагедией. Не оставляйте стол без присмотра, держите блюда с «человеческой» едой в недоступных для животного местах и не забывайте регулярно кормить вашего любимца привычной для него пищей.

### Праздничная «война»

Еще одна беда всех новогодних праздников - пиротехника. В это время сотни домашних животных (от хомячков до сенбернаров) умирают от разрыва сердца. Ведь у большинства наших любимцев взрывы вызывают сильнейший стресс и даже панику. Птицы мечутся по клетке и разбивают головы. Кошки и собаки стараются спрятаться или сбегать как можно дальше. А про хомячков и морских свинок и говорить нечего.

**Что делать?** Самый лучший способ - заранее приучить животное к шуму, периодически хлопая в ладоши, громко разговаривая или «лопая» воздушные шары (конечно, не рядом с ухом животного). Привыкшие к такой «домашней канонаде» звери гораздо легче переносят многочисленные взрывы пиротехники на улице.

Если же вы не успели привить своему другу спокойное отношение к ракетам и петардам, отправьте его на время праздника пожить в ванную комнату. Устройте ему там удобную лежанку и обязательно включите свет. Яркий свет помогает животному справиться со стрессом. В новогоднюю ночь выведите собаку на прогулку пораньше. А когда на улице начнется канонада, то окна и двери лучше держать закрытыми, чтобы ваш друг не убежал.

**✓ В новогоднюю ночь теряются тысячи животных. Поэтому, заранее позаботьтесь, чтобы на ошейнике kota или собаки висел жетон с номером вашего телефона, даже если вы не планируете отпускать своего любимца на прогулку.**

## Знакомства

Хочу познакомиться с мужчиной до 30 лет.

**Нанули 555-41-08-35**

+ + +

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

**Тел.: +995 790-18-88-74.**

**Давид.**

+ + +

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

**Тел.: 272-26-19. Гиви.**

+ + +

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

**Тел.: 555. 10-11-75.**

**Звонить с 10.00 до 19.00.**

+ + +

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

**Тел.: 555. 51-48-63.**

+ + +

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

**Тел.: 577. 58-16-11.**

+ + +

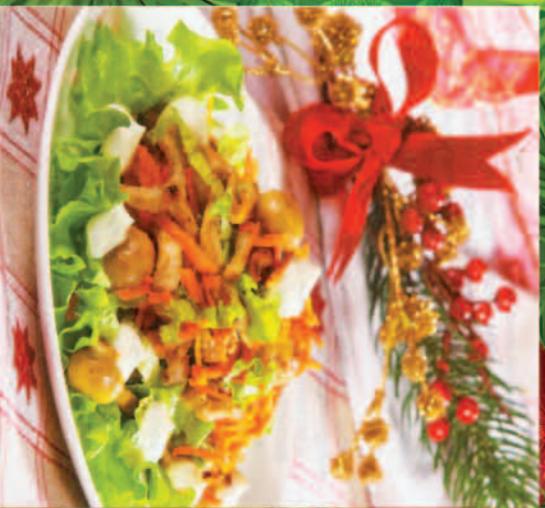
Мне 42 года, рост 185 см, спортивного телосложения, имею высшее образование, разведен, детей нет, но очень хочу их иметь. Ищу девушку 25-35 лет, можно с одним ребенком. Живу в деревне, недалеко от Тбилиси, в собственном доме, есть земельные участки и хозяйство. Условие: переезд ко мне обязателен. Не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

**Тел.: 574. 05-06-73. Г.Кипиани.**

+ + +

Хочу познакомиться с хорошей женщиной для серьезных отношений и создания семьи. Меня зовут Геронти.

**Тел.: 555. 60-20-58.**



## САЛАТ «НОВОГОДНИЙ»

300 г свиного мякоти, шепотка молотого мускатного ореха, 100 мл белого сухого вина, 4 ст. л. растительного масла, 200 г мелких шампиньонов, 1 зубчик чеснока, 1 красная луковица, 200 г моркови по-корейски, 150 г листового салата, 150 г сыра грюйер, 100 мл майонеза, соль, молотый красный перец.

Мясо нарезать очень тонкой соломкой. Посолить, поперчить, посыпать мускатным орехом, полить вином и оставить на 15 мин. В сковороде нагреть 2 ст. л. растительного масла и обжарить мясо до румяной корочки. Дать остыть. Грибы целиком обжарить на оставшемся растительном масле. Выложить и дать остыть. Чеснок очистить и пропустить через пресс. Лук очистить и нарезать полукольцами. Листья салата вымыть, обсушить, несколько листочков разложить на большой плоской тарелке, остальные порвать. Сыр грюйер натереть на средней терке. Мясо, грибы, чеснок, лук, морковь, тертый сыр и кусочки листьев салата перемешать. Посолить, поперчить и выложить на целые листья салата. Украсить майонезом.

Майонез можно смешать с лимонным соком и тертым корнем свежего имбиря.



## ФРАНЦУЗСКИЙ КИШ С ГРИБАМИ

Для теста: 300 г муки, щепотка соли, 70 г сливочного масла, 1 яйцо. Для начинки: 300 г шампиньонов, 1 крупная луковица, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. оливкового масла, 120 г творожного сыра, 2 яйца, 150 мл сливок (10%), 150 г сыра грюйер, соль, молотый черный перец.

Для теста муку просеять с солью и порубить с охлажденным маслом. Добавить яйцо, замесить тесто и убрать в холодильник на 30 мин. Для начинки грибы почистить и нарезать ломтиками. Лук очистить и порубить. В сковороде нагреть масло и поджарить лук. Добавить грибы и жарить 10 мин. Посолить и поперчить. Тесто раскатать в тонкую лепешку и поместить в форму, выстланную бумагой для выпекания, сделав бортики. Насыпать сверху сухие бобы и выпекать 15 мин при 200 градусах. Бумагу и бобы удалить. Творожный сыр размять. Яйца взбить со сливками, перемешать с творожным сыром, посолить и поперчить. Сыр грюйер натереть. Грибы с луком выложить на корж в форме, залить яично-сливочной смесью и посыпать тертым сыром. Выпекать 30 мин. Вместо творожного сыра подойдет густая жирная сметана.

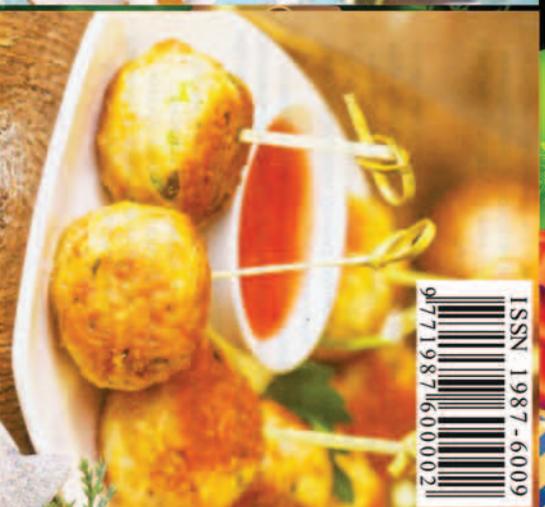


## СУП С ГРЕНКАМИ

1 кг говядины на кости, 3 луковицы, 1 морковь, 50 г сливочного масла, 200 г замороженных белых грибов, 300 г сыра грюйер, 4 ломтика белого хлеба, соль, молотый черный перец.

Мясо вымыть, сложить в кастрюлю и залить 3 л воды. Довести до кипения и снять пену. Положить 2 вымытые неочищенные луковицы и варить на маленьком огне 2 ч. Бульон процедить, мясо нарезать и использовать для приготовления других блюд (салатов, начинки пирожков). Оставшуюся луковицу мелко нарезать. Морковь очистить, вымыть и нарезать тонкими ломтиками. В сковороде распустить масло и поджарить лук с морковью. Бульон довести до кипения, добавить лук с морковью и нарезанные белые грибы. Варить 30 мин. Сыр грюйер натереть на средней терке. Третью добавить в бульон с овощами и грибами, помешивая, варить 3 мин. Оставшийся хлеб и распарделить по ломтикам хлеба и запекать в духовке, нагретой до 200 градусов, 3 мин. Получившиеся гренки подать вместе с супом.

Хотите особенно наваристый бульон? Варите его долго - от 3 до 5 часов на минимальном огне.



## ШАРИКИ С СЫРОМ

600 г мякоти индейки, 2 яйца, 150 г сыра грюйер, 1 ч. л. сушеной душицы, 1 ч. л. молотой паприки, 1 ст. л. муки, 2 веточки петрушки, растительное масло для фритюра, соль, молотый острый красный перец.

Мякоть индейки вымыть, нарезать и пропустить через мясорубку с мелкой решеткой в миску. Добавить яйца и перемешать. Сыр грюйер натереть на мелкой или средней терке. Добавить измельченную мякоть индейки, всыпать сушеную душицу, молотую паприку, муку и перемешать. Петрушку вымыть, обсушить, с веточек оборвать листочки и мелко их нарезать. Добавить в получившийся фарш из индейки и перемешать. Оставить на 15 мин при комнатной температуре. В большую кастрюлю налить растительное масло, поставить на огонь и довести до кипения. Из приготовленного фарша влажными руками сформовать шарики и жарить их порциями до румяной корочки. На стол можно подать с соусом по вкусу.

Готовые шарики выложите на салфетки: бумага быстро впитает лишний жир.

ISSN 1987 - 6009  
9771987460002