

**СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР**

# ПОДАРОК

**№1**

январь 2021

Цена:  
2 лари

**Гороскоп  
на 2021 год**

стр.28-29

**Выбираем  
подарки**

стр.32

**Зимний рацион  
для иммунитета**

стр. 7

**Как подавать  
шампанское**

стр.34

**Кети Топурия и  
группа A'Studio**

стр. 16-17

**С Новым Годом!**



# ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ

# НЕЛЛИ БИЧКАШВИЛИ

ПРИЕМ ПО ЗАПИСИ

ТЕЛ.: 5.93-30-65-51;

5.99-20-37-64;

214-20-65

# 2021



ЯНВАРЬ		ФЕВРАЛЬ		МАРТ		АПРЕЛЬ		
пн	4 11 18 25	1 8 15 22	1 8 15 22 29	5 12 19 26	пн			
вт	5 12 19 26	2 9 16 23	2 9 16 23 30	6 13 20 27	вт			
ср	6 13 20 27	3 10 17 24	3 10 17 24 31	7 14 21 28	ср			
чт	7 14 21 28	4 11 18 25	4 11 18 25	1 8 15 22 29	чт			
пт	1 8 15 22 29	5 12 19 26	5 12 19 26	2 9 16 23 30	пт			
сб	2 9 16 23 30	6 13 20 27	6 13 20 27	3 10 17 24	сб			
вс	3 10 17 24 31	7 14 21 28	7 14 21 28	4 11 18 25	вс			
МАЙ		ИЮНЬ		ИЮЛЬ		АВГУСТ		
пн	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 23 30	пн			
вт	4 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27	3 10 17 24 31	вт			
ср	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25	ср			
чт	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26	чт			
пт	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27	пт			
сб	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14 21 28	сб			
вс	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25	1 8 15 22 29	вс			
СЕНТЯБРЬ		ОКТЯБРЬ		НОЯБРЬ		ДЕКАБРЬ		
пн	6 13 20 27	4 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27	пн			
вт	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28	вт			
ср	1 8 15 22 29	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29	ср			
чт	2 9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30	чт			
пт	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31	пт			
сб	4 11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25	сб			
вс	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26	вс			



**ПОТОМСТВЕННАЯ  
ЯСНОВИДЯЩАЯ**

**НЕЛЛИ  
БИЧИКАШВИЛИ**

Прием по записи

Тел.: 214-20-65,  
5.93-30-65-51,  
5.99-20-37-64.

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

*Сейчас много пишут о том, что для притяжения в свою жизнь больших денег нужно сначала внутренне измениться. Я пытался это сделать, но всякий раз неудачи с утроенной силой возвращали меня на исходные позиции. Что делать? Есть ли выход из этого замкнутого круга?*

Давид Т., Тбилиси.

## ЭНЕРГИЯ ДЕНЕГ: МАГИЧЕСКИЙ ПОДХОД

**П**рокомментировать письмо и ответить на вопросы читателя мы попросили потомственную ясновидящую Нелли БИЧИКАШВИЛИ, которая решает не только любовные и семейные проблемы любой сложности, но и помогает в продвижении дел, притяжении удачи и успеха, в том числе финансового.

- Методики, ставящие целью подключить внутренние резервы человека для решения тех или иных его проблем, наверное, кому-то помогают. Но очень часто неудачи в финансовых вопросах связаны с тем, что энергетический потенциал личности заблокирован порчей или кармическим негативом. В этом случае все попытки открыть «тайную дверцу», за которой ждут богатство и успех, приводят только к ухудшению ситуации.

Почему это происходит? У «невезучего» человека перекрыты соответствующие энергетические каналы, и настроиться он может разве что на информацию иссякшего источника. Если, пытаясь вспомнить себя прежнего в минуты удачи, упрямец все-таки выходит на нужные настройки, негативная программа срабатывает, отбрасывая его еще дальше от цели финансового благополучия.

Есть ли выход из этой ситуации? Конечно, есть: обратиться к грамотному специалисту по магии. Это, с одной стороны, намного проще, чем пытаться представить себя миллионером, одновременно решая, ехать ли в этом году в отпуск на

море или лучше купить новый диван. С другой стороны, это надежнее и безопаснее самостоятельных экспериментов.

Поясню на примере. Недавно ко мне обратился мужчина, над финансовым благополучием которого нависла серьезная угроза. Незадолго до этого он прошел специальный тренинг на притяжение денег и успеха, но вместо солидных доходов притянул в свою жизнь только дополнительные траты и ущерб. Просмотрев ситуацию, я поняла, что все планы неудачливого бизнесмена были обречены на провал, потому, что чем больше усилий он прилагал к тому, чтобы выбраться из финансового неблагополучия, тем активнее начинала работать порча, сделанная на него конкурентами. То есть, вся энергия, направленная на притяжение денег, уходила в «минус» и приносила новые убытки.

Во время сеанса я сняла порчу, провела обряд на притяжение денег, и человек начал новую жизнь фактически сразу же после того, как вышел из моего центра. Так что, магия – это наиболее быстрый и практичный способ избавления от невзгод.



## СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

**КОСМЕТОЛОГ, СТИЛИСТ, ВИЗАЖИСТ, МАНИКЮР И  
НАРАЩИВАНИЕ НОГТЕЙ, ПРОДАВЕЦ-КОНСУЛЬТАНТ  
ПАРФЮМЕРНОЙ ПРОДУКЦИИ.**

Тел.: 5.93-200-223

## ЗВЕЗДА "ВЕЛИКОЛЕПНОГО ВЕКА" УВЕЛИЧИЛА ГУБЫ И СТАЛА КОПИЕЙ ДЖОЛИ

Звезда популярного сериала "Великолепный век", актриса Ирем Хелваджиоглу удивила своих поклонников. Знаменитость увеличила губы и стала похожей на голливудскую коллегу Анджелину Джоли.

Поклонники были весьма удивлены преображением знаменитости, однако многие поддержали ее. Фанаты регулярно лайкают новые снимки актрисы в социальной сети Instagram и оставляют благожелательные комментарии.

Конечно, находятся и сторонники "натуральной красоты". Они осуждают Хелваджиоглу за то, что она прибегла к помощи пластической хирургии, однако большинство все равно выражают свое восхищение в высказываниях под публикациями.

"Самая прекрасная девушка на свете!", "Такую красоту мало где встретишь, люблю!", "Как же приятно смотреть на вас", - пишут фанаты.

Стоит заметить, что на микроблог актрисы подписано более 3,7 миллиона читателей. Ее снимки регулярно набирают тысячи лайков.

Напомним, Хелваджиоглу



сыграла второстепенную роль в известном сериале "Великолепный век". Актриса исполнила роль наложницы султана Нурбахархатун. В многосерийной киноленте она появилась в 2013 году, после чего ее карьера пошла в гору.

Так, девушка сыграла в ставших известными сериалах "Дочери Гюнеш", "Номер 309" и фильме "Истории органической любви". Два года назад артистка получила престижную премию "Золотая бабочка" в номинации "Лучшая пара сериала" за работу в ленте "Ты рассказчи, Карадениз".



### ПОЛОВИНА BEATLES: СТАРР ПРИВЛЕК МАККАРТНИ К ЗАПИСИ НОВОГО АЛЬБОМА

Бывший барабанщик легендарной британской группы The Beatles Ринго Старр рассчитывает выпустить новую пластинку Zoom In в марте 2021 года.

Для создания мини-альбома Старр привлек звезд музыкального небосвода – среди них оказался и Пол Маккартни, также прекрасно известный поклонникам британского коллектива. Кроме того, ожидается участие Дэйва Грола из Nirvana и Foo Fighters, а также Финнеаса О'Коннелла, брата Билли Айлиш. По данным портала NME, Старр работал над композициями с апреля по октябрь 2020 года у себя дома.

В декабре музыкант уже выпустил песню Here's To The Nights с участием множества звезд, которую написала



Дайан Уоррен, известная по работе с Эриком Клэптоном, Элтоном Джоном, Уитни Хьюстон, Селин Дион и другими исполнителями.

А в качестве бэк-вокалистов барабанщику удалось привлечь Ленни Кравитца, Шерил Кроу, Криса Стэплто-

на, а также тех самых Гроула и Маккартни.

“Это та песня, которой мы все хотим подпевать, и это было так здорово, как много замечательных музыкантов присоединились к нам. Я хотел, чтобы она была исполнена как раз к Новому году,

потому что она кажется хорошей песней для завершения тяжелого года”, - добавил музыкант.

Напомним, в августе 2020 года Маккартни заявил, что группа The Beatles распалась в результате своеобразной “семейной ссоры”.

“Теперь я понимаю, что мы были семьей, а в семьях иногда случаются ссоры. Когда одни члены семьи хотят делать то, а другие – это. Так что я думаю, распад произошел после одной из таких ссор”, - пояснил музыкант. История The Beatles подошла к концу 9 апреля 1970 - именно Пол Маккартни заявил, что отказывается сотрудничать с коллективом, а до этого конфликты продолжались на протяжении четырех лет.

### ОБРУГАВШИЙ ОПЕРАТОРОВ ИЗ-ЗА COVID КРУЗ ПОЯВИЛСЯ В “БЕСПОЛЕЗНОЙ” МАСКЕ

Голливудский актер Том Круз, обругавший своих операторов за то, что те не соблюдали социальную дистанцию во время пандемии коронавируса, появился на публике в бесполезной маске. Средство защиты он приобрел в магазине Jupiter Gear.

Маска актера оснащена угольным фильтром и клапанами. Ее стоимость составляет 14 долларов. В описании аксессуара сказано, что она пропускает воздух через клапаны и предназначена для использования во время физических нагрузок.

Тем не менее Центр по контролю и профилактике заболеваний США не рекомендует носить в общественных местах маски с дыхательными клапанами.



Все дело в том, что они пропускают воздух, а коронавирус передается именно воздушно-капельным путем, передает TMZ.

Напомним, актер Том Круз грубо раскритиковал своих операторов на съемках седьмой части фильма “Миссия невыполнима”. Он

обругал сотрудников съемочной площадки за то, что те не соблюдали положенную социальную дистанцию в 1,5 метра.

Двое операторов находились за мониторами слишком близко друг к другу. О соблюдении социальной дистанции между ними и

речи не шло, что “взорвало” актера.

“В Голливуде вернулись к работе и сейчас снимают фильмы из-за нас. Потому что они верят в нас и в то, что мы делаем... Мы создаем тысячи рабочих мест, ублюдки. Я больше не хочу видеть ничего подобного. Никогда!” - высказался Круз.

Актер Джордж Клуни полностью поддержал своего коллегу. “Он не перегнул палку. В данной ситуации он несет за всех ответственность, так что он абсолютно прав”, - считает Клуни.

По его словам, люди могут потерять работу, если кинопроизводство встанет из-за того, что кто-то заболел коронавирусом. В нынешней ситуации очень важно заботиться не только о себе, но и о других.

### ЭМИНЕМ ВЫПУСТИЛ НОВЫЙ АЛЬБОМ

Культовый рэпер Эминем (Маршалл Мэтерс) неожиданно выпустил новый альбом. Сборник “Music To Be Murdered By – Side B” стал продолжением пластинки “Music To Be Murdered By” – своего рода оборотной стороной.

Хип-хоп-артист представил 16 новых композиций. В записи пластинки приняли участие Dr. Dre, Skylar Grey, DJ Premier, Ty Dolla \$ign, Sly Puper и другие.

Слухи о том, что Эминем планирует выпустить вторую часть нашумевшего альбома, записанного по мотивам пластинки кинорежиссера Альфреда Хич-



кока “Alfred Hitchcock Presents Music To Be Murdered By”, появились за несколько дней до релиза, однако сам артист эту информацию не подтверждал. В Сети же появилась обложка, выполненная в стилистике первого альбома, и возможный трек-лист, состоящий из 12 треков. Эминем - американский рэпер, музыкальный продюсер, композитор и актёр. Помимо сольной карьеры, Маршалл также состоял в группе D12 и хип-хоп-дуэте Bad Meets Evil, был одним из самых продаваемых музыкантов 2000-х годов.

# Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

**ПРИ ОСТЕОПОРОЗЕ СНИЖАЕТСЯ ПЛОТНОСТЬ КОСТИ,  
ЧТО ПОВЫШАЕТ РИСК ПЕРЕЛОМОВ.**

## Не ждите перелома!

По каким признакам можно вычислить остеопороз? По уже случившимся переломам луче вой кости, плеча, шейки бедра, ребра (с высоты своего роста, неловком движении). Другой настораживающий признак - снижение роста более чем на 2 см за год. Это может свидетельствовать о компрессионном переломе тел позвонков, который чаще всего проходит незаметно для пациента. Можно предположить наличие или риск развития остеопороза у женщин во время менопаузы и у мужчин пожилого возраста. У тех и других, как правило, случались переломы шейки бедра у мамы, бабушки, сестры отца или у других родственников первой линии.

Переломы - самое опасное последствие остеопороза. Особо опасны переломы шейки бедра у людей пожилого возраста, после которых в течение года умирает каждый третий

пострадавший. А из тех, кто выжил, почти 90% становятся беспомощными инвалидами. Это связано с несвоевременной помощью таким больным: их нужно оперировать в течение первых трех суток. У нас же таких людей - в силу возраста и отсутствия протезов - оставляют дома. Со всеми вытекающими отсюда последствиями.

Как выявить, нет ли у вас остеопороза. Нужно сделать как минимум денситометрию (определение минеральной плотности костей), сдать анализ на уровень кальция, креатина в крови, в суточной моче, а также анализ, оценивающий уровень витамина D, - при его дефиците лечение остеопороза не эффективно.

Как лечиться от остеопороза. Препаратами, останавливающими разрушение костей. Одни нужно принимать ежедневно внутрь или в инъекциях, другие - один раз в неделю или в ме-



ся, а третьи - один раз в 3,6 и даже в 12 месяцев внутривенно или подкожно. Главное - ситуацию не запускать.

Запомните! Остеопороз грозит тем, кто принимает кортикостероиды, в больших дозах тиреоидные гормоны, противосудорожные нейролептики, антидепрессанты, блокаторы H-2-рецепторов, которые широко применяются при язвенной болезни желудка и гастрите. Прежде чем их назначить, врачи обязательно должны проверить пациента на хрупкость костей.

**Н. Кукушкин, остеопат,  
врач высшей категории.**

## МОЖНО ЛИ ЧИСТИТЬ ЗУБЫ ПИЩЕВОЙ СОДОЙ?

**Говорят, так легко добиться белоснежной улыбки. Заодно она и зубной налет удалит. Правда ли это?**

**Г. Лоскутова.**

Содой зубы чистят издавна. Во-первых, это дешево. Во-вторых, проще не придумаешь. Но у этого метода чистки зубов есть и недостатки. Пора в этом разобраться.

Пищевая сода обеззараживает и хорошо помогает при заболеваниях полости рта. Содовый раствор можно применять и как противогрибковое средство. Ведь сода создает щелочную среду, а ее бактерии не любят. Полоскание таким раствором безопасно для организма. Им обрабатывают полость рта при стоматите даже у грудных детей. Полоскать рот содовым раствором полезно и тем, у кого неприятный запах изо рта.

Можно ли чистить зубы содой? Стоматологи отвечают неоднозначно, и на то есть достаточно причин.

**1.** Регулярно использовать соду, эмаль будет истончаться и портиться. Недолгосрочный эффект - это недостаток этого метода отбеливания. Уже через несколько дней эмаль начнет темнеть.

**2.** Из-за своего абразивного действия пищевая сода может травмировать десны и вызывать их кровоточивость. Часто после ее применения появляются высыпания вокруг рта - аллергическая реакция.

**3.** Отбеливать зубы содой можно только

люди, имеющие прочную эмаль. Впрочем, даже стоматологи рекомендуют чистить зубы содой не каждый день, а лишь 1 раз в 10 дней.

Как правильно чистить зубы содой. Даже зубная щетка с мягкой щетиной не подходит для этой процедуры. Для нанесения раствора надо использовать ватный тампон или пальцы. Жесткая щетина будет травмировать зубную эмаль и еще больше ее повреждать. После чистки содой в течение нескольких часов нельзя употреблять горячую и холодную пищу. Если чувствительность эмали повысилась, а во время употребления горячих или холодных блюд появилась боль, от соды надо отказаться.

**С. Горячева, врач  
высшей категории.**

## Я склонна к полноте...

Поддерживать себя в форме мне помогает такой рецепт. Смешиваю 3 части коры крушины и по 1 части корней одуванчика, семян петрушки и фенхеля и листьев мяты перечной. Заливаю 1 ст. ложку смеси стаканом кипятка, нагреваю на водяной бане, охлаждаю и процеживаю. Пью по 2 ст. ложки утром натощак на протяжении 2 месяцев. Затем делаю перерыв на 2-3 месяца и повторяю курс.

**М. Мовсесян.**

## Бельмо извела медом

У меня на обоих глазах было бельмо, полгода ничего не видела. Мама вылечила меня медом. Налила его в пузырек, плотно закрыла, обмазала тестом и поставила в печь. Утром достала и капала мне в глаза без пипетки. После нескольких процедур стала видеть и до сих пор читаю без очков.

**И. Новикова.**



# ЧАСТО БОЛЕЮЩИЙ РЕБЕНОК - НЕ ДИАГНОЗ

**ЧБД (часто болеющие дети) - так врачи помечают группу детей, требующих особого внимания. Опытный педиатр узнает такого ребенка с первого взгляда.**

## Аденоиды, открытый рот...

Среди таких ребятшек редко встретишь мускулистых. Чаще это пухлый, рыхлый малыш, белокурый, светлоглазый, с прозрачной молочной кожей. Дети этого - лимфатического - типа болеют часто и подолгу, страдают аденоидами, говорят в нос и дышат ртом.

Если вы узнали своего ребенка, не огорчайтесь - эти особенности располагают к болезням, но не гарантируют их. К тому же с возрастом такие детки болячки перерастают. Но не надо просто ждать, пока ребенок окрепнет.

## Сначала к лору и стоматологу

Считается, что дети в норме болеют до 6-8 раз в год. На самом же деле не важно, как часто болеет ребенок, важнее - как быстро он поправляется. Если любое ОРЗ перерастает в бронхит или у ребенка за год уже третья пневмония, тут надо бить тревогу! Но идти с этой проблемой нужно не к иммунологу, а к лору и стоматологу. Иммунитет ребенка зависит, прежде всего, от состояния носоглотки и полости рта. Вылечив кариес и тонзиллит, можно заодно избавиться и от бесконечных ОРЗ.

## Перегрев опаснее холода

Многие родители часто болеющих малышей боятся переохлаждения. Но перегрев опаснее, так как способствует переохлаждению (вспотевший ребенок быстрее замерзнет). К тому же он снижает сопротивляемость организма. Ни в коем случае нельзя кутать заболевшего в теплые одеяла - это мешает ему выздоравливать. Тем более нельзя пе-

регреть ребенка, когда у него жар, - температура еще больше поднимется. Лучше регулярно проветривать комнату и следить, чтобы малыш и дома, и на улице всегда был адекватно одет - не мерз и не потел.

## Миф о пользе оксолиновой мази

Для профилактики ОРВИ детям принято смазывать нос оксолиновой мазью. Однако мазь, собирая на себя все, создает на слизистой очаг микробов. Если нос потом не промыть, микробы размножатся. Промывание соевым раствором очищает носовые ходы от слизи и не позволяет инфекции распространяться вглубь. Для профилактики ОРВИ нужны растворы с концентрацией соли 0,9%, а для лечения насморка подойдет раствор (3-4%).

## Два вида противовирусных препаратов

Часто болеющим детям, у которых любое ОРЗ чревато осложнениями, вышеописанных мер недостаточно. Им нужен безопасный прямой противовирусный препарат без спирта, красителей и ароматизаторов, который действует против разных видов вирусов. Важно его дать ребенку при ранних симптомах. Что значит «прямой»? Есть два вида противовирусных препаратов: одни убивают вирусы, другие активируют иммунитет. Первая группа - прямые.

Прием их наиболее эффективен в течение 48 часов с момента появления симптомов. Принятый спустя двое суток препарат не ускорит выздоровление, хотя и защитит от осложнений.

## Без аскорбинки никак

При простуде нужно регулярно проветривать комнату и увлажнять воздух, а также поить теплыми напитками с лимоном (аскорбиновая кислота в организме быстро расходуется во время болезни). Иногда этих мер вместе с постельным режимом достаточно для выздоровления. Горстями пить аскорбинку нельзя - большие дозы чреваты мочекаменной болезнью и проблемами с почками. Не нужно насильно поить болеющего ребенка - может ответить рвотой. Давайте питье мелкими порциями, но регулярно.

## Психологические причины

Иммунитет ребенка крепче, когда в доме здоровая психологическая атмосфера. По детям можно судить о климате внутри семьи. Если отношения нарушены, они будут склонны к капризам, истерикам и болезням. Тревожность человека в любом возрасте снижает иммунитет - медицинский факт. Если ребенок болеет часто, а врач не находит объективных на то причин, не помешает обратиться к психологу. Возможно, дело в психосоматике (когда психологический дискомфорт перерастает в болезнь). Причин, по которым ребенок не хочет выходить из категории ЧБД, может быть много. Разобраться в них поможет психолог.

Иногда дети болеют, чтобы объединить враждующих маму и папу или чтобы не ходить в садик (школу).

Это малыш делает неосознанно! А еще часто болеть ребенка вынуждает гиперопека мамы или бабушки. Или, наоборот, малышу не хватает ласки, и он бессознательно так привлекает к себе внимание. Чтобы избежать последнего случая, давайте ребенку в добром здравии столько же любви, сколько в болезни.

**С. Мишин, педиатр, врач высшей категории.**

Если дать ребенку противовирусный препарат спустя 2 суток после первых симптомов, это не ускорит выздоровление, но защитит от осложнений.

На гладких поверхностях вирусы выживают лучше, чем на пористых материалах (текстиль, искусственная кожа).

**В холодные месяцы наш организм получает меньше витаминов, иммунитет падает, и многим не хватает физических сил. Добавьте в свой рацион эти продукты, и вы снова будете энергичны!**

## Зимний рацион для иммунитета, красоты и энергии

**К**ак правило, зимой диетологи не рекомендуют садиться на жесткую диету. Ведь без нужного количества белков, жиров и углеводов организм испытывает стресс и становится уязвимым перед вирусами. Желательно отдавать предпочтение полезной и питательной пище - так вы сведете к минимуму риск хронической усталости и сезонных заболеваний.

### Грибы: кожа и волосы скажут спасибо

По мнению врачей, с декабря по февраль особенно важно баловать себя витамином D - от него зависит здоровый метаболизм, он помогает усваивать кальций и поддерживает когнитивные функции мозга. Всего 100 г грибов содержат достаточно этого витамина, чтобы покрыть суточную потребность в нем.

Зимой многие сталкиваются с сухостью волос, ломкостью ногтей, ухудшением состояния кожи. Чтобы избежать этого, ешьте лисички и рыжики. Они содержат витамин А, который «отвечает» за красоту кожи, волос, хорошее зрение. Подберезовики и подосиновики содержат витамин РР, он защищает от заболеваний сосудов.

Еще один повод полюбить грибы - высокое содержание в них белка. В белом грибе оно превышает 30%.

### Фундук: поднять иммунитет

Лесной орех повышает иммунитет, замедляет старение организма, очищает от продуктов обмена, нормализует метаболизм. Тонизирует, придает сил - это прекрасное средство при хронической усталости.

Витамины группы В, содержащиеся в фундуке, нормализуют работу сердца и мышечной системы. Этот орех рекомендуется тем, кто страдает диабетом, варикозным расширением вен. В сочетании с медом и курагой улучшает работу сердца, снижает давление. Если же у вас понижен уро-

вень гемоглобина, каждый день съедайте 1 ст. л. измельченного фундука, смешанного с темным изюмом.

✓ *Содержащиеся в фундуке вещества способствуют поддержанию умственной активности. Добавьте несколько орешков к завтраку.*

### Цитрусовые: против вирусов

Ученые доказали: люди, которые потребляют недостаточно витамина С зимой, чаще болеют. Ешьте апельсины, мандарины, грейпфруты и лимоны - они поддерживают иммунитет, укрепляют сердечно-сосудистую систему, особенно уязвимую в холодные месяцы.

Возьмите за правило съедать в день 1-2 апельсина или пейте свежесжатый апельсиновый сок (1 стакан). Компоненты в его составе уничтожают болезнетворные микроорганизмы.

✓ *Не выбрасывайте кожуру от фрукта! Апельсиновая цедра выделяет фитонциды, которые очищают воздух в помещении от бактерий и вирусов.*

Если у вас аллергия на цитрусовые, добавьте в свой рацион квашеную капусту - она содержит много витамина С.

### Мед: никакой усталости и стресса!

Это отличный союзник в борьбе против усталости и стресса. Мед - природный стимулятор, улучшающий



обмен веществ и придающий сил.

Съедайте по 1 ч. л. меда в день, чтобы нормализовать работу печени. Ферменты, входящие в его состав, также помогают пищеварению, стимулируют секреторную деятельность желудка и кишечника, облегчают усвоение пищи. Кроме того, мед препятствует возникновению сердечно-сосудистых заболеваний, поддерживает иммунную систему.

Витамин А в составе меда поддерживает здоровье кожи и повышает устойчивость организма к болезнетворным вторжениям.

### Оливковое масло: стимулировать работу мозга

Оливковое масло - источник витамина Е, который усиливает действие против простудных витаминов А и С. В отопительный сезон витамин Е помогает сохранить кожу эластичной.

Используйте оливковое масло для заправки салатов. Оно почти полностью состоит из ненасыщенных жиров - жирных кислот, которые снижают уровень вредного холестерина. Тем самым поддерживается нормальный баланс жизненно важных элементов в организме. Олеиновая кислота, содержащаяся в оливках, укрепляет стенки кровеносных сосудов. А фенолы замедляют процесс старения и укрепляют иммунную систему. Фосфолипиды принимают активное участие в обмене жиров, в формировании клеток головного мозга, стимулируют мозговую активность.

### ГЛИНТВЕЙН НЕ ТОЛЬКО СОГРЕВАЕТ!

**Г**орячий, пряный, ароматный... Этот зимний напиток приятен на вкус и полезен для здоровья. Корица в его составе помогает организму при простуде, снижает уровень «плохого»

холестерина в крови. Кардамон укрепляет иммунитет, а гвоздика улучшает работу пищеварительной системы. Смешайте 1 л полусухого красного вина, 500 мл яблочного сока, 1 ст. л. лимонного сока. Подогрейте смесь, затем добавьте гвоздику, апельсиновую цедру (или свежий апельсин), корицу, кардамон и сахар - по вкусу. Процедите и наслаждайтесь!

Считается, что кружка молока с медом и сливочным маслом – первое средство при простуде. Но...

## ПИТЬ ЛИ ПРИ ПРОСТУДЕ ГОРЯЧЕЕ МОЛОКО?

Это народное средство может навредить. Теплый коктейль из молока, меда и сливочного масла приносит облегчение, если горло воспаленное, есть ощущение царапанья. Такой напиток хорошо справляется с симптомами простуды на ранних стадиях, не дает болезни развиваться. Но при кашле и насморке молоко очень нежелательный продукт. А все потому, что оно усиливает образование слизи, которой и без того достаточно вырабатывается в бронхах. То есть кашель и насморк будут мучить дольше, чем обычно.



большим количеством сахара замените подогретой до 38°C водой, подкисленной лимонным соком. Почему нельзя налегать на сладкие варенья? Потому что после вброса в кровь инсулина неизбежно наступает его недостаток.

Проявляется это усталостью, сонливостью и бодрости не добавляет при и так плохом самочувствии. Во время болезни в сутки ставьте пить больше жидкости (если ваши почки не возражают). Воду можно заменить отварами листьев земляники, смородины и малины, цветков липы, ромашки. К травяному отвару можно добавить пару зерен кардамона, бутонов гвоздики, молотый имбирь или кусочек свежего корня. Также полезны клюквенный и облепиховый морсы, разведенные водой (1:1).

**P.S.** Молоко нельзя пить, если повышен уровень инсулина, при фосфатных камнях в почках.

## Наш терапевт сразу назначает антибиотики

**?** Как только появились первые симптомы простуды, так и пью. Это правильно?

Лариса П.

Если это просто насморк, нет зеленых выделений из носа, а в горле - налета, то смысла в антибиотиках нет. Они нужны, когда из носа появляются бурозеленые выделения, а также, если человек выкашливает желтовато-коричневатую слизь. Обычно антибиотики назначаются

где-то на четвертый день, если три дня держится высокая температура. Были случаи заболевания ОРВИ, при которых пациенты температуры пять и больше дней. Это опасно и может указывать на воспаление сердечной мышцы, которое пока не прояслится.



## После гриппа - проблемы с сердцем

**?** Брат в прошлом году переболел гриппом. Потом кардиограмма показала, что у него проблемы с сердцем. Их мог вызвать вирус?

Полина Ардышева.

У вас, кроме бронхов и легких вирус гриппа нередко поражает сердце: возникают миокардит, перикардит. А если инфекция попадет в головной мозг, то может вызвать отечность мозговых тканей и спровоцировать развитие ме-

нингита или энцефалита. И почки тоже могут пострадать. Но редко, ведь почка состоит из паренхиматозной ткани. А к вирусу более чувствительна мышечная ткань, поэтому мышца нередко воспаляется - возникает миозит.



## Когда нужен стационар

Госпитализируют и обследуют на коронавирус (ПЦР и КТ легких) только тяжелых больных. Лежат они в реанимационных палатах. Как правило, в стационарной помощи нуждаются только 20% зараженных.

Поводом для беспокойства и для обращения за медицинской помощью являются такие симптомы.

1. Тяжелая одышка - ощущение нехватки воздуха. Частота дыхательных движений - более 24 циклов в минуту. Легкой одышкой считается та, которая не мешает подниматься по лестнице на один или два пролета или быстро ходить, заниматься домашней работой. Умеренная одышка заставляет делать паузы для отдыха при подъеме по лестнице и мешает выполнять легкие домашние дела. Тяжелая одышка возникает в состоянии покоя. Пациент с трудом говорит целые предложения. Нет сил умыться или одеваться...

2. Высокая температура: 39°C и выше, которая не снижается на фоне приема жаропонижающих и сохраняется более 7 дней. Это серьезный повод для госпитализации больного.
3. Снижение уровня насыщения крови кислородом. Измеряется он с помощью пульсового оксиметра - небольшого прибора, который на-

**Сочетание двух и более признаков указывает на необходимость госпитализации. Вы должны сообщить о своем состоянии участковому врачу и вызвать скорую помощь.**

девают на указательный или средний палец руки. Уровень насыщения крови кислородом 94% и ниже? Значит, легкие не справляются со своей функцией и больному нужна кислородная поддержка в стационаре.

4. Совсем плохо, если у больного нарушается сознание. Появилась заторможенность, он плохо ориентируется в пространстве и времени.
5. Снижение или резкое повышение артериального давления: ниже 90 мм рт. ст. или 220 мм рт. ст. и выше и учащенный пульс - выше 130 ударов в минуту.
6. Наличие дополнительных факторов риска: возраст 65 лет и выше, сопутствующие сердечно-сосудистые заболевания, диабет, ожирение, онкозаболевания...
7. Другие тяжелые симптомы: например, нестерпимые головные боли, неукротимая рвота, непрекращающийся понос...



**Х**лоргексидин хорошо работает против большинства вредоносных бактерий полости рта, поэтому применяется и в стоматологии, и при лор-болезнях. Стоматологи назначают полоскания раствором этого препарата при гингивите, пародоните, стоматите, воспалении лунки удаленного зуба, для дезинфекции съемных протезов. А лор-врачи этот препарат рекомендуют своим пациентам при инфекционных заболеваниях горла.

Препарат разводить не нужно, так как он полностью готов к применению. Полоскать рот или горло надо 2 раза в день (утром и вечером). Схема проста: позавтракали, почистили зубы, прополоскали рот раствором хлоргексидина. Полоскать надо не 10-20 секунд, а в течение одной минуты. Это важно! За это время на слизистой полости рта и зубах сформируется тон-

## Можно ли полоскать рот хлоргексидином?

**?** *Можно ли вместо ополаскивателя для рта использовать хлоргексидин или другой антисептик? У меня большие десны. Полощу рот уже месяц. Может, от этого пожелтели зубы?*

**А. Макарьевский.**

кая пленочка хлоргексидина биглюконата, которая будет действовать еще несколько часов и после полоскания. Вечером процедуру повторите. Курс при большинстве стоматологических заболеваний составляет 10 дней (не больше), для полоскания горла - 7-10 дней.

**Излишнее подавление бактерий в полости рта приводит к развитию кандидоза.**

К сожалению, в инструкции по применению препарата практически нет информации о его недостатках. А они есть. Хлоргексидин не действует на вирусы, поэтому он не поможет, если у вас герпетическая форма стоматита, вызываемая вирусом герпеса. И еще при

длительном применении может окрашивать зубы и язык в темноватый цвет. Правда, чернеют только те зубы, на которых есть слой бактериального налета или зубной камень. В этом есть и плюсы - вы сразу заметите, что пора к стоматологу на чистку зубов. Кроме того, это временно - потемнение пройдет через несколько дней после окончания курса полосканий полости рта.

**P.S.** При воспалении десен хлоргексидин эффективен только в составе комплексного лечения и только после снятия зубных отложений. Не забывайте симптомы воспаления антисептиками типа хлоргексидина. Иначе попадете к стоматологу, когда он уже ничем не сможет вам помочь, кроме как удалить подвижный зуб.

**С. Валюшкина, стоматолог, врач высшей категории.**

### Не навреди

**Курс полосканий хлоргексидином не должен превышать 10-12 дней, иначе вам грозит дисбактериоз полости рта. По окончании 10-дневного срока применения хлоргексидина, если это необходимо, лучше перейти на ополаскиватели для рта, содержащие фториды и экстракты лекарственных растений.**

## СТИРАЮТСЯ ЗУБЫ. ЭТО НОРМАЛЬНО!

**?** *У меня стирается жевательная поверхность зубов. Значит, я скоро останусь без зубов?*

**Н. Богданова.**

**Э**то естественный процесс, который наблюдается в большей или меньшей степени у всех. В основном стираются края резцов и бугры коренных зубов от контакта с зубами противоположной челю-

сти. Быстрее всего стираются зубы при неправильном прикусе и у людей, потерявших один или несколько зубов, так как на оставшиеся падает большая нагрузка. При



стирании зубной ткани человека могут мучить оскомины, неприятные ощущения. Снять поможет стоматолог, назначив лекарственный электрофорез, лечебные пасты или лаки. Важно не медлить с протезированием, быстрее ликвидировать неравномерную нагрузку на зубы.

### Пригодится

✓ **Началась изжога? Медленно съешьте одно яблоко, очищенное от кожуры.**

✓ **От запоров мелко порежьте 2 яблока и проварите в смеси молока (1 стакан) и воды (1/2 стакана) до мягкости. Настой выпейте, яблоки съешьте натощак за полчаса до завтрака.**

✓ **Вяло работает кишечник? Съедайте по 1-2 яблока вместе с кожурой 2-3 раза в день между приемами пищи.**

**Б**олеть на ногах придется дольше, повышается и риск осложнений. Но если вынуждены идти на работу, следите за температурой тела: она не должна превышать 38 градусов. Не перемерзайте, не высказывайте на улице в легкой одежде. Чаще мойте руки с мылом. Не забывайте много пить. Чтобы воспаление не «сползло» из носоглотки ниже, в бронхи, заваривайте и пейте груд-

## Я вынуждена ходить на работу с температурой

**?** *Как избежать осложнений, если не удается спокойно отлежаться?*

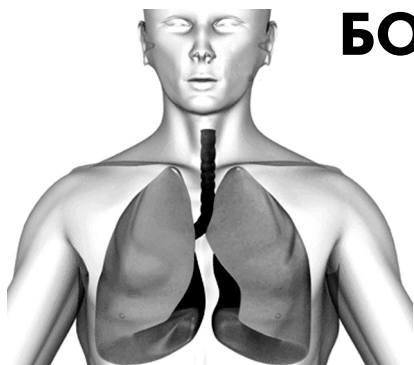
**Тамила.**

ной сбор. Можно готовить отвары из солодки, мать-и-мачехи, ромашки, а также подорожника, фиалки трехцветной. Хорошо помогают любимые нашими бабушками чай с малиной и калиной. Старайтесь

грамотно облегчить симптомы. При насморке увлажняйте слизистую с помощью солевых растворов. А когда нос сильно заложен, используйте сосудосуживающие капли, но не дольше 5 дней.

Важно хорошо дышать, чтобы воздух, который идет через носовые ходы, согревался. Если больной дышит через рот, то у него может развиваться тонзиллит, а из-за присоединения бактериальной инфекции - ангина. Унять боль в горле помогут противовоспалительные леденцы и спреи. Старайтесь хорошо высыпаться.

**С. Краснова, терапевт, врач II категории.**



# БОЛИТ В ГРУДИ ПРИ КАЖДОМ ВДОХЕ И ВЫДОХЕ

**БОЛЬ В ГРУДИ МОЖЕТ БЫТЬ СЛЕДСТВИЕМ БЕЗОБИДНОЙ НЕВРАЛГИИ, А МОЖЕТ - СИМПТОМОМ ПЛЕВРИТА, КОВАРНОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ.**

## Что такое плевра

Это соединительная ткань, одной частью выстилающая внутреннюю поверхность грудной клетки, другой - окутывающая легкие. Между ними находится небольшое количество жидкости-смазки, которая предотвращает трение легких о грудную клетку при дыхании. Но когда плевра воспаляется, раздражается и набухает, возникает трение. Оно вызывает дикую боль при каждом вдохе и выдохе и пропадает, только если на несколько секунд задержать дыхание. Иногда это сопровождается небольшим повышением температуры (не выше 37,5°C), болезненностью в плечах и спине, мигренями, тахикардией, одышкой и кашлем.

При осложнении болезни из плевры выделяется много жидкости. Боль уходит, но усиливаются одышка, кашель, стесненность в груди.

их накладывают на больную сторону груди. Если все в порядке, дней через пять воспаление рассасывается, и человек наконец-то облегченно и безболезненно вздыхает. Но иногда плеврит переходит в экссудативную форму: из поврежденных сосудов плевры начинает выделяться слишком много жидкости - до четырех литров. Боль уходит (плевра же смазана), но остальные симптомы не отступают. Усиливается одышка, а при очень агрессивном течении нарушается кровообращение. Эту форму лечат только в стационаре.

✓ Продолжительная, но слабая, сопровождается онемением рук и шеи, усиливается при движении, идите к неврологу - проверяться на остеохондроз.

✓ Сильная, возникшая после переохлаждения или травмы, скорее всего, вызвана межреберной невралгией.

✓ Возникает на фоне стрессов и после горячей/холодной пищи - все это симптом эзофагоспазма. Помогут полстакана теплой воды, успокоительное и визит к гастроэнтерологу.

## У болезни две стадии развития

Сначала на воспаленной плевре откладывается белок фибрин, она становится шероховатой, похожей на наждачную бумагу, и появляется боль при дыхании. Это сухой плеврит. Его лечат антибиотиками, а также противокашлевыми препаратами, ингаляциями и болеутоляющими, в том числе мазями и гелями. Иногда в ход идут горчичники:

## Знаете ли вы, что...

- ✿ В прошлые века плеврит не оставлял больному человеку никаких шансов.
- ✿ Именно от плеврита умерла Екатерина Медичи, французская королева, правившая в XVI веке.

## Чтобы плеврит не стал вашим проклятием

После болезни требуется долгая реабилитация: дыхательная гимнастика, прогулки на воздухе, посильная физическая активность. Все это важно выполнять, чтобы плеврит не стал вашим проклятием на долгие годы.

Плеврит никогда не приходит сам по себе, он появляется как осложнение после запущенного бронхита, воспаления легких, туберкулеза и т. д. Или как симптом более серьезных недугов - волчанки, ревматоидного артрита, рака груди или легких. Поэтому и лекарств конкретно от плеврита не существует. Задача врача - установить причину и разбираться медикаментозно именно с ней.

Плеврит лечат консервативно. Операция требуется редко - в очень тяжелых случаях.

## Стафилококки, энтеробактерии и грибок

Самая частая причина плеврита - вирусные или бактериальные инфекции. Основные возбудители - стафилококки, энтеробактерии и грибок. Его могут спровоцировать аутоиммунные заболевания, онкология, постинфарктный синдром, проблемы с желудочно-кишечным трактом и даже аллергия на лекарства. Лечение всегда подбирается индивидуально. Профилактика проста: своевременное лечение исходных заболеваний, других рецептов нет.

*Л. Мясников, пульмонолог, врач высшей категории.*

## Прикинь на себя

- ➔ Плевриты встречаются одинаково часто как у мужчин, так и среди женщин, но есть различия в причинах.
- ➔ У женщин почти в 2/3 случаев плеврит связан с новообразованиями в груди или половых органах.
- ➔ У мужчин болезнь формируется на фоне ревматоидного артрита или панкреатита (в большинстве случаев развившегося по причине алкоголизма).

## Как болит?

✓ Если боль в груди связана с физической нагрузкой, длится 3-5 минут и проходит после недолгого отдыха, стоит показаться кардиологу.

## Извитость сосудов приводит к инсульту

**?** *Соседка перенесла инсульт в 32 года. Сказала, что в отделении было немало пациентов, которым еще далеко до пенсии. Почему инсульт молодеет?*  
*Инна Ивановна.*

Виноват нездоровый образ жизни. Молодые люди мало двигаются, неправильно питаются, у многих развивается сахарный диабет II типа. И еще они часто переживают стрессы, а это путь к гипертонии, ишемической болезни сердца. Правда, совсем мо-

лодые люди сейчас больше следят за здоровьем, чем их родители: меньше курят, занимаются спортом, следят за питанием. А вот среднее поколение живет по старинке: работают на двух-трех работах, стремясь зарабатывать и обеспечивать семью, не-

взирая на стрессы, бессонницу, плохое питание.

Но чаще всего инсульт в молодом возрасте связан с особенностями сосудов - врожденными аномалиями, аневризмами, извитостью. Влияют сопутствующие заболевания, чаще всего соеди-

нительной ткани. Молодые болеют ревматоидным артритом, а он поражает и сосуды мозга. Много патологий сердца, которые в свое время пропустили. Они проявились, когда ребенок подросток и нагрузка на орган выросла. Дефект перегородки или клапана тоже может впоследствии привести к инсульту.

*Д. Меркулов, терапевт.*

**К ИНСУЛЬТУ МОГУТ ПРИВЕСТИ АТЕРОСКЛЕРОЗ, АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ, САХАРНЫЙ ДИАБЕТ, МЕРЦАТЕЛЬНАЯ АРИТМИЯ.**

**Поджелудочная железа производит одновременно и пищеварительные ферменты, и гормоны. Важно вовремя предупредить нарушения в ее работе.**

## Почему так важно беречь поджелудочную железу

### Нормальное пищеварение

Как только вы садитесь за стол и начинаете есть, поджелудочная железа выбрасывает в кишечник порцию пищеварительных ферментов.

Это вещества (амилаза, липаза, протеаза), которые участвуют в расщеплении белков, жиров и крахмала до более мелких составляющих. Расщепленные продукты всасываются клетками кишечника и поступают в кровотоки для питания клеток организма.

Когда ферментов не хватает, пища плохо усваивается, и часть продуктов выводится в непереваренном виде. Это можно заметить по нарушению стула: он становится жидким, содержит прожилки жира или мышечных волокон. Для восстановления пищеварения необходима заместительная терапия ферментными препаратами. Иначе организм начнет голодать, не получая достаточного количества питательных веществ.

### Уровень глюкозы под контролем

Специфические клетки поджелудочной железы - бета-клетки - вырабатывают гормоны, в том числе инсулин. С его помощью клетки усваивают циркулирующую в крови глюкозу, которая поступает с пищей. При сахарном диабете I типа иммунная система начинает атаковать бета-клетки, и они не могут производить достаточно инсулина. При диабете II типа организм перестает отвечать на действия инсулина - приобретает инсулинорезистентность.

Первые признаки сахарного диабета: постоянная жажда, частое или

### Атаковал панкреатит?

**Залейте 1 чайн. ложку семян Зуркопа 1 стаканом кипятка и настаивайте 1 час. Употребляйте внутрь, предварительно процедив. Весь настой выпейте в течение дня небольшими порциями.**

обильное мочеиспускание, потеря веса. При малейших подозрениях нужно натощак сдать анализ на уровень глюкозы в крови.

### Камни могут вызвать панкреатит

Панкреатит - воспаление тканей поджелудочной железы. Одна из самых распространенных причин его возникновения - желчнокаменная болезнь. Это объясняется тем, что выводные протоки желчного пузыря и поджелудочной железы имеют общее место выхода в полость кишечника - большой сосочек двенадцатиперстной кишки. Он работает как шлюз: при его открытии в кишечник поступают пищеварительные ферменты и желчные кислоты, которые переваривают пищу.

Если в желчном пузыре образуются камни, они могут пройти по желчному протоку до сосочка двенадцатиперстной кишки и перекрыть его. Этот блок нарушает ток пищеварительных ферментов поджелудочной железы, которые по-прежнему вырабатываются в ответ на прием пищи. Ферменты не могут покинуть железу и вызывают самопереваривание ее тканей. Возникает отек и воспаление, поджелудочная железа начинает болеть.

Признаками острого панкреатита являются боль, которая усиливается после приема пищи, температура и возможная рвота. Боль концентрируется в верхней части живота и может иметь опоясывающий характер с распространением на область спины. Потом к симптомам присоединяются вздутие живота и жидкий стул. В 80-85% случаев острого панкреатита симптомы этим и ограничиваются, и болезнь проходит в течение недели. Так проявляется острый панкреатит легкой степени. При возникновении таких симптомов вызывайте скорую помощь. До приезда врача соблюдайте голод и покой.

Если каждый день употреблять 60-80 мл алкоголя в течение 10 лет, то разовьется хронический панкреатит. Гарантия - 100%.

Средний возраст больных панкреатитом снизился за последние годы с 50 до 39 лет.



### Не навреди!

**При панкреатите запрещено поднимать тяжелое. Это увеличивает внутрибрюшное давление, вызывает учащенное сердцебиение, повышение артериального давления, тем самым перегружая поджелудочную железу.**

### Алкоголь - причина панкреатита

Одна из главных причин развития панкреатита у взрослых - это алкоголь. Длительное злоупотребление часто приводит к хроническому панкреатиту. Когда ткани поджелудочной воспалены месяцы или годы, постепенно умирают здоровые клетки.

Для развития острого приступа панкреатита достаточно и разового чрезмерного употребления. В этом случае симптомы похожи на отравление и сопровождаются болями средней интенсивности.

При подтверждении диагноза необходим восстановительный режим: нужно соблюдать голод и покой, принимать обезболивающие препараты. В редких случаях может потребоваться хирургическое вмешательство.

Если после вечеринки появились боли в верхней части живота, началась диарея, появился неприятный запах стула или в нем заметны прожилки жира и он плохо смывается - это повод обратиться к врачу, а еще изменить образ жизни.

**О. Бабков, гастроэнтеролог, врач высшей категории.**

### Как маскируется панкреатит

✓ В 10% случаев приступ похож на печеночную колику.

✓ Иногда он начинается как кишечная колика - в нижней части живота.

✓ Часто имитирует приступ стенокардии или инфаркт - боль отдает за грудину и под лопатку, иногда с одышкой.

✓ В 6% случаев маскируется под приступ аппендицита.





## ГИПЕРТОНИКАМ - КОНЬЯКА, ДИАБЕТИКАМ - ВОДОЧКИ!

За праздничным столом всем хочется поддержать компанию и поднять бокалы. Но не все напитки одинаково полезны, особенно, если есть какие-то болезни.

### Кому что пить, чтобы здоровью не навредить

**Сердечникам** - сухое вино, лучше красное. Ферменты темных сортов винограда тонизируют сосуды. Можно и бокал шампанского, но лучше предварительно выпустить из него пузырьки. Любые газированные напитки сердечникам вообще не рекомендуются.

**Гипертоникам** - немного коньяка. Он снимает спазмы сосудов, освобождает кровоток.

**Гипотоникам**, наоборот, коньяк лучше не пить - может упасть давление. Им лучше или немного рома (и лучше не в чистом виде, а в кок-

тейле с колой), или пару бокалов легкого вина.

**Диабетикам** - водочки. Есть вероятность, что «чистый продукт» будет наиболее безопасным для уровня сахара. Сладкие напитки, пиво - исключить, шампанское - сухое или брют (и чисто символически!).

**У вас гастрит?** Шампанское только пригубить. Ну его! Даже пары глотков хватит, чтобы испортить себе праздник изжогой. Самым безопасным считается крепкое спиртное хорошего качества - водка, коньяк, виски. Только совсем немного и на сытый желудок.

**Аллергикам** надо избегать коктейлей неизвестного состава, напитков на травах, в том числе вермутов, ликеров. На чистый алкоголь аллергии не бывает. Но! Спиртное усиливает аллергические реакции.

**При подагре** самым безопасным будет выпить 50 мл водки. Можно развести ее водой.

### Кому все же придется сидеть трезвым

✓ Всем, кто принимает препараты, несовместимые с алкоголем (сердечные гликозиды, психотропы, антигипертензивные средства типа клофелина, обезболивающие с кодеином, барбитураты). Потому, если вам выписали какие-то лекарства, обязательно спросите врача - можно ли вам выпить.

✓ Диабетикам, если сахар выше 10 ммоль/л. Есть риск непредсказуемой реакции организма и даже диабетической комы.

✓ При угрозе кровотечений - обострении язвы, миомы. При выраженных сердечных аритмиях - тахикардии и брадикардии.

**P.S.** Каждому человеку при наличии любых заболеваний нужно ориентироваться на собственное состояние и следовать советам врача.

*С. Палева, врач-диетолог.*

### Кефир вместо таблеток

✿ При хронической усталости смешайте по 1/2 стакана кефира и воды, добавьте 2 чайн. ложки меда и выпейте перед сном.

✿ Для отделения мокроты при кашле смешайте по 50 мл брусничного сока и кефира, 10 мл меда. Принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

✿ Колит беспокоит? В 100 мл капустного сока добавьте 50 мл воды, прокипятите, остудите, добавьте 250 мл кефира и перемешайте до полного растворения. Принимайте по 100 мл после каждого приема пищи.

✿ Воспалились десны? Полощите рот несколько раз в день 8-10-дневным кефиром. Курс лечения - 3-5 дней.

**1.** Все игристые вина, в том числе и шампанское, подают перед едой или во время трапезы. При этом шампанское обязательно должно быть охлаждено до температуры 7-90С. Вот почему бутылку подают в ведерке с водой и колотым льдом.

**2.** Открывать напиток надо тихо, так как резкий выстрел способствует быстрому испарению из вина углекислоты. Это влияет на качество напитка. Чтобы этого не случилось, надо осторожно, не встряхивая, наклонить бутылку под углом 450 и, крепко зафиксировав пробку, вращать саму бутылку.

**3.** Быстрое затухание игры вина в бокале свидетельствует о его плохом качестве. Игра же хорошего шампанского продолжается несколько часов, а у лучшего может длиться до десяти часов.

### Пьем шампанское по правилам

Шампанское создает атмосферу праздника, радости и веселья. Чтобы в полной мере насладиться букетом и вкусом этого изысканного вина, пить его надо по правилам.

**4.** Наливают шампанское в бокал медленно, в два приема, для того чтобы дать возможность осесть пене, направляя струйку на наклоненную стенку бокала. Бокал надо заполнять на три четверти.

**5.** Когда шампанское начинает играть в бокалах, из него выделяются пузырьки. Они должны быть мелкими и развиваться от центра дна бокала фонтанообразно, создавая у стенок пузырьковый пояс. Если пузырьки крупные, значит, вино некачественное.

**6.** Бокал надо держать за самый низ ножки или подставку, не обхва-

тывая рукой верхнюю часть, так как от этого шампанское быстро нагревается, теряет свой аромат и перестает играть.

**7.** Все бокалы для шампанского должны иметь форму конуса, расширяющегося постепенно вверх, а затем слегка сужающегося.

**8.** К игристому напитку подают разнообразные закуски (фрукты, бутерброды с икрой, сыр), салаты, блюда из белого мяса, дичь, десерты, пирожные с фруктами и ягодами. А вот шоколадом закусывать шампанское не рекомендуется.

# Оливье без майонеза

Как встретить Новый год без тяжести в желудке? На вопросы читателей отвечает врач-диетолог Евгения Василенко.

**На новогоднем столе обычно стоит куча сладостей. Как устоять перед таким соблазном?**  
*Светлана.*

Побалуйте себя самыми любимыми сладостями. Если ограничиться только чем-то одним, особого вреда не будет. Все остальное пусть едят другие. Или отнесите одиноким пожилым людям - своим соседям. Они будут рады.

**Чем можно перекусить, чтобы не испортить аппетит и не переест потом?**  
*Марина.*

Главное - не бросаться на сладкое. Лучше съесть небольшой бутерброд с красной рыбой или с паштетом. Рыба или паштет позволяют дольше чувствовать себя сытым.

**Не могу представить Нового года без оливье и селедки под шубой. Но они такие жирные! Что можно изменить в рецепте, чтобы уменьшить калорийность?**  
*Мария.*

Может, сделать традицией один майонезный салат, а второй оставить для

празднования Рождества или старого Нового года? Да и в этом случае попробуйте разбавить майонез 10%-ной сметаной - для уменьшения калорийности.

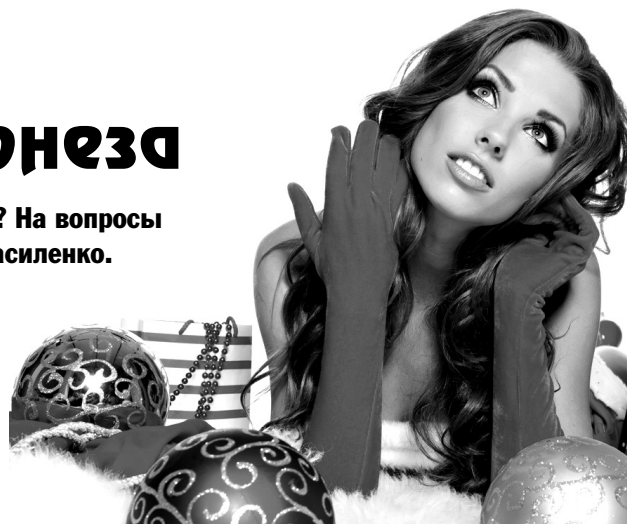
**Чем можно заменить майонез в салатах?**  
*Юлия Львовна.*

Попробуйте сметану 10%-ной жирности, 1%-ный кефир или греческий йогурт с добавлением лимонного сока, свежих или сушеных пряных трав, чеснока. А кому-то нравится смешивать рафинированное растительное масло, лимонный сок и мед.

**Как справиться с тяжестью в желудке второго января?**  
*Елена.*

Если нет камней в желчном пузыре, можно

На гарнир подавайте овощи. Например, цветную капусту, брокколи, кабачки или стручковую фасоль. Это идеальное дополнение к мясу.



взять столово-лечебную минеральную воду: боржоми, например. Выпустить из нее газ и пить мелкими глотками в течение дня. Она обладает желчегонным действием и способствует устранению дискомфорта. Ну и, конечно, не доедайте остатки вчерашнего пиршества.

**В Новый год всегда объедаюсь. Как удержаться?**  
*Владимир Иосифович.*

Вспомните свои прошлые годы. Не хочется повторить, вер-

но? А теперь составьте такое меню для праздничного стола, чтобы не надо было мучиться. Например, два-три салата, и только один из них с майонезом, легкие закуски и никаких горячих блюд.

**Как похудеть за две недели до праздников, чтобы влезть в любимое платье?**  
*Ирина.*

Не стоит мучить себя перед праздниками. Особых успехов за такой короткий срок не добьетесь, а настроение можете испортить. Лучше подберите подходящий наряд для своей фигуры. Снижением же веса, а точнее изменением питания и повышением физической нагрузки, правильнее будет заняться после праздников... Если платье лишь чуть-чуть маловато, можно 1-2 дня посидеть на белково-овощной разгрузочной диете.

## На заметку

Мясо плохо сочетается со сладкими настойками или десертными винами. Затрудняется выделение желудочного сока. В результате мясо проскокит через желудок и упадет в кишечник непереваренным. Утром в животе будет бурчать, а печень в ужасе будет пытаться переработать продукты распада - и алкогольного, и пищевого.

## ЗАЧЕМ ЕСТЬ ФЕЙХОА?

✓ Чтобы поумнеть. По количеству йода фейхоа можно сравнить с морепродуктами. А раз так, любителям зеленых плодов гарантированы хорошая память и сообразительность. Чтобы снабдить организм дневной нормой йода, достаточно съесть всего два плода.  
✓ Чтобы не простужаться. Витамина С в фейхоа почти столько же, сколько в цитрусах. А по-

тому зеленый фрукт может стать прекрасным профилактическим средством в период простуд и эпидемии гриппа.

✓ Чтобы быть красивым. Фейхоа содержит цинк, который необходим для чистой кожи и крепких ногтей. К тому же в плодах немало витаминов группы В, которые спасут от прыщей и выпадения волос.

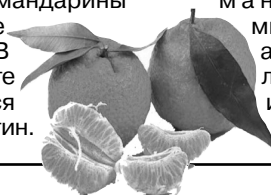


Противопоказаны при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

## Мандарины

В них содержится кислота, которая усугубляет неприятные симптомы. Но тем, у кого здоровый желудок, мандарины есть даже нужно. В этом фрукте содержится бета-каротин.

Чем ярче окраска мандарина, тем больше в нем бета-каротина, который обновляет слизистые. И еще, в мандаринах много калия, а он укрепляет сердце и избавляет от отеков.





# МАНДАРИН - ФРУКТ РАДОСТИ

**В составе этого фрукта много полезных веществ и витаминов, в том числе фолиевая кислота, которая перерабатывается в организме в гормон радости. Может быть, поэтому мандарин стал символом новогодних праздников?**

**Э** тот древний фрукт в далекие времена ценился на вес золота у себя на родине - в Китае. Ели его только чиновники - мандарины, поэтому, этот представитель семейства цитрусовых с тех пор и называют мандарином.

## Какой сорт полезнее и вкуснее?

Сорта мандаринов отличаются по вкусу (кислый или сладкий), по цвету кожуры, наличию косточек, размерам и легкости отделения шкурки. Самые сладкие - израильские и марокканские сорта. Грузинские, турецкие и китайские плоды отличаются легкой кислинкой. Больше всего семян содержат турецкие мандарины. Самые большие мандарины - танжело (гибрид с грейпфрутом) и тангор, они своими размерами напоминают апельсин, самые маленькие - Клементин. Несмотря на разнообразие сортов и их названий, эти плоды имеют почти одинаковый полезный витаминный состав. Как и у всех цитрусовых, в них много витамина С (аскорбиновой кислоты). Кроме того, мандарины насыщены пектиновыми веществами, гликозидами, минеральными солями, витаминами D, K, B1, B2 и эфирными маслами. А благодаря наличию лимонной кислоты, мякоть мандаринов не накапливает в себе нитраты и другие вредные компоненты.

## Кому можно, а кому нельзя?

Самое полезное свойство мандарина - это способность восстанавливать утраченные организмом за осенне-зимний период витамины.

Мандарин хорошо утоляет жажду и насыщает организм нужным количеством аскорбиновой кислоты, а также при простудных заболеваниях частично способствует снижению температуры. Фитонцидные действия мандаринов помогают бороться с микробами, что также важно при простуде. Их кожура облегчает кашель и улучшает пищеварение. Мандарин является противовоспалительным, противослизевым средством, благотворно влияет на состояние бронхов. Недавно было доказано, что употребление мандаринов значительно снижает риск развития заболеваний сердца, предотвращает атеросклероз и отложение холестерина на стенках сосудов. Кстати, для того чтобы получить максимум пользы от мандаринов, лучше есть их вместе с белой сеточкой, обволакивающей дольки фрукта, поскольку именно в ней содержатся укрепляющие сердечно-сосудистую систему гликозиды.

Этот зимний фрукт - отличный антидепрессант. Его яркий оранжевый цвет способен успокоить нервную систему и поднять общий тонус организма. И, конечно, его аромат напоминает нам с детства о приближении Нового года. Однако, некоторым людям мандарины противопоказаны. С осторожностью упо-

треблять фрукт в пищу надо тем, кто страдает воспалительными кишечными заболеваниями, язвенной болезнью желудка или двенадцатиперстной кишки, гастритом с повышенной кислотностью желудочного сока. Мандарины сильно повышают кислотность и раздражают слизистую оболочку кишечника и желудка. Кроме того, они могут нанести вред почкам. При гепатите, нефрите и холецистите от мандаринов стоит отказаться полностью.

## Готовим коктейли

Плоды мандарина можно не только употреблять в свежем виде, но и готовить с ними напитки (коктейли, компоты),

фруктовые салаты, десерты, выпечку. В качестве пряности их используют для приготовления соусов, рыбы, птицы, блюд из риса.


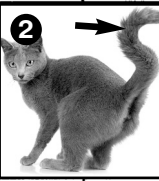
Попробуйте сделать коктейль по следующему рецепту. 100 г мороженого, 100 г яблочного пюре и 100 мл мандаринового сока взбейте в миксере. Налейте напиток в бокал и украсьте его парой долек мандарина! Можно разнообразить знакомые рецепты, добавляя в них мандарины. Например, когда варите компот из яблок, 1/3 обычного количества яблок замените мандариновыми дольками, получится оригинально и вкусно. Если любите делать шарлотку из яблок, добавьте к яблокам мандарины. Получится замечательный рождественский пирог!

Наконец, можно приготовить алкогольный коктейль для взрослых. В высокий бокал положите кубики льда, добавьте 50 мл водки, долейте до верха мандариновый сок. Сверху украсьте 2-3 дольками мандарина.

## На заметку

**Хранить мандарины рекомендуется в фруктовом отсеке холодильника, так как при комнатной температуре они быстро портятся. Держите их в полиэтиленовом пакете - при повышенной влажности фрукты сразу начинают гнить.**



Верующий в Шиву и Кришну	Дело жизни репортера												Колочий сорняк на завтрак ослику Иа
	 1	Корова, которая плачет		Сатирик Аркадий на сцене		Товары, привезенные с Запада							- А пароль какой? 😊 😊 😊 - Без пароля. - Не пускает... - "Без" с большой буквы.
		Плата за пленника											
				Пропуск за рубеж		Ленточно-полосчатый родич агата							- Мне повысили зарплату, и я не знаю, что делать. Не сказать жене - она наверняка заявит, что мне не повышают зарплату потому, что я глупый. - Ну так скажи ей! - Нет, не такой уж я дурак!
	Прессинг в общественном транспорте	Джузеппе - мастер оперы	Краска, превратившая блондинку в рыжую										
		2											- Ваше хобби? 😊 😊 😊 - Кулинария. - Готовите? - Жру.
Выметаемые отходы		Колосящая поле						Признак, позволяющий оценить					
				Заведение красоты						Острота истории		Кружка пива в Англии	
Сантехника с бачком		3		Зверь, похожий на хрюшку с хоботком				"Ялаша" Робинзона Крузо					
"Сейф" на руке Горбункова					Щелочь для пышности теста					Из этого злака есть печенье		Лидийский царь, богатством славный	
Символ китайского письма	Древний грек-математик с "Началами"		Отец... семьи	Байка про поручика Ржевского									
										"Винодельный" бог Эллады			
Культурный регресс	Опяная трава из сказок		1						"Лоясок" Земли	Подушечка - источник запаха		Выпавшая на долю судьба	
								Балерина - "первая скрипка"	Статья в свободном стиле				
Религия, возникшая в Аравии		Один показ фильма в кинотеатре	Ошибка, допущенная профессионалом		Куль по сути	"Апогей" горы				"Шторка", прикрывающая глаз		Мясная мелкота в остром соусе	
Помощница Ясона				Императрица - дочь Петра Великого				Занимается утром					
	2						Чай настоящего парагвайца					3	
			Воротник не для галстука	Остаток свечи									
Уничтожитель написанного								Неконтролируемый гнев					



## КЕТИ ТОПУРИЯ И БАЙГАЛИ СЕРКЕБАЕВ: «СИДИМ ДОМА В ОЖИДАНИИ ЧУДА»

**- Хотелось бы начать с праздничных вопросов, поскольку до Нового года осталось совсем немного. Какие планы на праздники?**

Кети: У меня предстоят роды, поэтому я не могу ничего особо запланировать, все закрыто. Сидим дома в ожидании чуда. Вот такие у меня планы. Кстати, это будет первый Новый год за 15 лет, который я встречаю дома. И, в принципе, это меня устраивает.

Байгали: Честно говоря, я с детства не очень люблю праздники, а сейчас у меня на них просто аллергия. Мне в этот период всегда хочется что-то делать, не хочется отдыхать. Естественно, я буду встречать где-то Новый год, но где — пока не знаю. Я никогда не строю никаких планов, тем более сейчас вообще планировать что-либо сложно. Получится, может быть, увидиться с дочерьми, поехать в какую-то открытую сейчас страну: либо они приедут ко мне, либо я — к ним.

**- У вас есть какие-то новогодние традиции?**

Кети: Так как я грузинка, у нас обязательно на столе угощения — гозинаки, сациви и т. п. А вообще, у меня есть еще одна традиция: когда начинается бой курантов, я залезаю под стол и там сижу ровно до 12-ти — в этот момент загадываю желание. Вы не поверите, каждый

год это работает. Не знаю, может быть, из-за того, что я сильно верю. Так что все под стол!

**- Такие активные музыканты, как вы, вряд ли долго могут сидеть без работы. Чем сейчас занята группа A'Studio?**

Байгали: На самом деле, мы работаем. На карантине смогли выпустить видео на песню «Остров», мы были на самоизоляции, сниматься не могли, поэтому сделали анимационный ролик. Его тема — спасение диких животных. Участники группы были нарисованы, а по сюжету мультфильма мы проникаем ночью в зоопарк и спасаем животных, возвращая их в дикую природу.

Кети: А недавно нам удалось все-таки сняться уже в видеоклипе на песню «Се ля ви». Поскольку в последнее время все только и обсуждали, не нахожусь ли я в положении, я решила ответить на этот вопрос в нашем новом видео. Причем я уже так делала пять лет назад. Когда была беременна Оливией, мы сняли клип на песню «Вот она любовь». Кстати, этот ролик остался еще и как память для меня. «Се ля ви» была изначально написана для нашего нового альбома, но он выйдет только в следующем году. Поэтому мы решили подарить поклонникам сингл.

**- Некоторые ваши коллеги**

**признаются, что из-за отсутствия заработков даже вынуждены были брать кредиты. Как обстоит финансовая ситуация у группы A'Studio?**

Кети: Сейчас у нас действительно не активный период для заработка. Но мы как-то выживаем, пытаемся уйти в творчество. Зато появились время заняться всем этим. У природы нет плохой погоды. (Смеется.)

Байгали: У нас был глоток воздуха в сентябре: несколько концертов, которые временно помогли в этой непростой финансовой ситуации. На самом деле, многим сейчас очень тяжело, но меня поражают некоторые наши коллеги по цеху, которые ноют и говорят, чтобы им государство выдало денег. Будто у других людей нет такой проблемы. Это так нелепо звучит и непонятно. А что говорить о людях, у которых и до этого были мизерные зарплаты и пенсии. И когда наши коллеги начинают плакаться, меня это сильно раздражает.

**- Кети, не так давно тысячи поклонников обсуждали вашу свадьбу. Расскажите, как все прошло в условиях пандемии?**

— Мы сначала хотели просто пойти расписаться, а потом где-то посидеть в ресторанчике. Но когда я поняла, что мне нужно надеть что-то особенное, а я уже не во что не влезаю, я решила, что надо что-то сшить. А раз надо сшить, тогда уж создам белое и красивое платье. Потом посмотрела на себя и подумала, что выгляжу так празднично — надо уже и друзей позвать! Так вот спонтанно все получилось. Но я бы сказала, что не было свадьбы как таковой, мы просто расписались в узком кругу. Хотим устроить торжество, но надо, чтобы беда с коронавирусом закончилась, да и я уже родила. Потом уже отпразднуем.

**- Но коллектив хотя бы поздравил?**

Байгали: Да, конечно. Заглянули на спонтанную вечеринку, были подружки, мама Кети. Душевно и спокойно посидели. Честно говоря, мне такие свадьбы больше нравятся. А когда по 100—200 человек непонятных ходят, из них половина друг друга не знает, шум, гам — это не то. Мне понравился камерный вариант.

**- Не секрет, что звездам не так просто встретить вторую половинку ввиду особого статуса. Кети, как же вы познакомились со Львом?**

Кети: Получилось так, что мы выступали у него на юбилее. Так и познакомились. Вообще, сложно, конечно, бывает кому-то так просто зайти к нам и познакомиться. Но оказалось, что Байгали был знаком со Львом до этого. И так как они в

дружеских отношениях, Лев заглянул к нам в гримерку. И вот как он зашел, так и не вышел. (Смеется.)

**- А вы на него сразу обратили внимание?**

Кети: До того, как человека узнаешь, смотришь на внешность. А он такой симпатичный, несложно было обратить внимание. (Улыбается.)

**- И как дальше события разворачивались?**

Кети: Вы знаете, после того, как мы обменялись телефонами, я уехала в Грузию. Мы неделю, наверное, висели на телефоне с утра до вечера. Столько всего обсуждали и столько разговаривали, что я поняла: нашла своего человека. Ну а дальше, конечно, события разворачивались, но я оставлю эти подробности для себя.

**- Как скажется беременность на работе коллектива? Когда Кети собирается снова выйти на сцену?**

Кети: Ну вообще, сейчас так совпало, что нет концертов. Так что я выбрала хорошее время, получается. В прошлый раз, когда я была беременна Оливией, я буквально месяц находилась в декрете. А сейчас я выйду уже после двух месяцев. Думаю, что мне хватит.

Байгали: Тут не нужно строить планы, а сначала благополучно родить. Действовать по ситуации. Планируем, что после Нового года, если все будет хорошо, приступим к работе. А пока будем заниматься студийным творчеством.

**- Поклонники беспокоятся, не**

**попадете ли вы в роддом в новогоднюю ночь...**

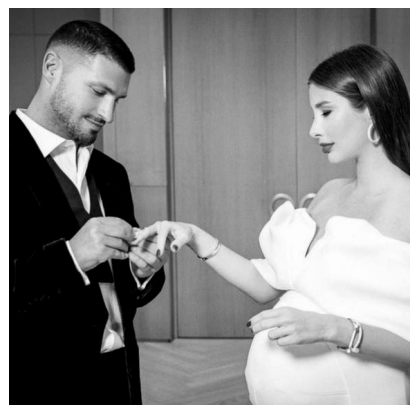
Кети: Вообще, я планирую родить после Нового года. Чувствую себя нормально, и настрой хороший. Единственное, что скучновато. Во время моей прошлой беременности мы работали, и время быстрее проходило. А сейчас сидишь дома и просто ешь.

**- В вашем коллективе практически у всех участников есть дети. У Байгали — две взрослые дочери, у Кети — дочка Оливия. Расскажите об успехах ваших детей.**

Байгали: Мои дочери уже выросли. Так как наша семья — большая музыкальная династия, они в детстве обе были отданы учиться играть на скрипке. Они продержались до седьмого класса, но потом я им сказал заниматься тем, чем хотят. Младшая дочь Сана в итоге закончила Central Saint Martins в Лондоне и магистратуру Royal College of Art. В прошлом году была куратором мультимедийной выставки в Алматы о Еркеке Серкебаеве — моем отце, своем знаменитом дедушке.

Старшая дочь Камила окончила Высшую Школу Экономики в Москве, но тяга к искусству взяла верх, и она получила магистра в лондонском UCL по специальности «Теория кино».

Кети: Ну а по поводу моей Оливии пока рано еще о чем-то говорить. Ей всего пять лет. Она хочет и одно, и другое, и третье. До пандемии ходила и балетом занималась,



**С мужем Львом Деньговым**

и фигурным катанием, учила английский. Но, как ни странно, она пошла в бабушку, которая закончила учебу с красным дипломом, она химик по образованию. Талант Оливии — это математика. Хотя я в математике вообще не сильна. Посмотрим, как дальше будем.

**- Сейчас общество разделилось на масочников и ковид-диссидентов. Каково отношение вашего коллектива к теме коронавируса?**

Кети: Я не могу сказать, что боюсь, если бы не мое положение, потому что никто не знает, что это за вирус — его еще толком не изучили. И еще боюсь, так как я общаюсь с родными. У нас дом, в котором живет мама, нянечки. Но если бы я была не в положении и одна, мне было бы спокойнее.

Байгали: У нас разные мнения в коллективе по этому вопросу. Например, Володя Миклошич говорит, что маски бесполезны, хотя я считаю, что, как говорят врачи, маска хотя полностью и не спасает, но может частично защитить. И это очевидный факт. Если человек болен, имеется хоть какая-то преграда вируса, когда он кашляет. Известный факт, что более законопослушные юго-восточные страны с пандемией справились быстро. Им сказали надеть маски — они надели, а нам сказали — у нас из десяти человек один это сделает. Поэтому пока нет лекарств, единственный метод — это соблюдать самоизоляцию.

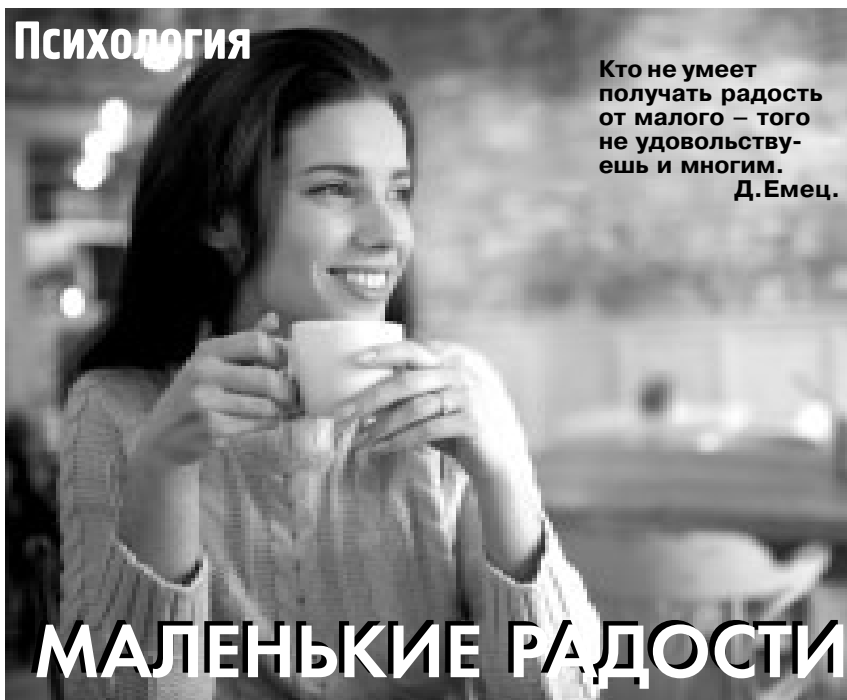
**- Не могу не спросить, что пожелаете себе и окружающим на Новый год. Хотя мне кажется, мы знаем ответ на этот вопрос...**

Кети: Конечно, как и многие, пожелаю здоровья — самое главное. Когда есть здоровье, есть настроение для всего. А сейчас самое актуальное — загадать это для своих близких. Байгали: И еще хочется пожелать, чтобы жизнь восстановилась и все вернулись к своим учебным и рабочим местам, а музыканты творили и радовали своими песнями.



**Группа A'Studio**





Кто не умеет  
получать радость  
от малого – того  
не удовольству-  
ешь и многим.

Д. Емец.

## МАЛЕНЬКИЕ РАДОСТИ

### Что дарит нам ощущение счастья

Много веков человечество искало рецепт счастья, только недавно было сделано открытие: счастье - это не что-то огромное, универсальное, всепоглощающее, а маленькие, мимолетные мгновения.

Если спросить женщину, что ей нужно для счастья, она глубоко задумается и начнет загибать пальчики: миллион долларов, домик на Гавайях, крутое авто, бриллиант размером с орех, кругосветное путешествие, целый шкаф одежды от-кутюр, обеспеченный муж, есть сколько хочешь и не толстеть, и чтобы мошь съела Наташкину норковую шубу. Конечно, от такого «богатства» никто не откажется, но если задуматься, то не деньги приносят нам искреннюю радость. Успешный человек вызывает у окружающих уважение, но настоящую зависть способен вызвать лишь тот, кому мало надо, и он при этом счастлив. Ведь счастье - это всего лишь секунды, которые и не запоминаются на всю жизнь, а вызывают ощущения волшебства и порхания бабочек в груди.

#### БЕСПЛАТНЫЕ УДОВОЛЬСТВИЯ

Мы живем в беспокойное время, когда технический прогресс несет галопом: вы еще не успели накопить на пятый айфон, а уже в продажу поступает шестой. Интернет проведен даже в деревнях, и каждая пятая бабушка шустро кликает мышкой на фотографии одноклассницы в соцсетях. Дети осваивают калькулятор в мобильнике раньше, чем таблицу умножения. Иметь сто друзей - уже давно не круто: круто иметь сто долларов, а лучше фунтов стерлингов - на них курс выше. В этом перевернутом наизнанку мире нам навязывают чуждые цен-

ности: ипотеку, кредиты на самые престижные машины и технику, брендовую одежду, престижные детсады и школы, фитнес-центры и БАД, «светский» образ жизни, требующий особенных шампуня, зубной пасты, дезодоранта и т.д. Конечно, сумочка от Гуччи или Шанель сделает вас счастливой - минут на двадцать, а может, даже на три дня. Но это не стоит потраченных на нее денег, которыми можно было бы распорядиться иначе, не говоря уже о том, сколько голодных детей и бездомных животных можно было бы на них накормить. Иногда можно видеть картину, как пожилая дама в магазине на свою, и без того малую пенсию покупает пару самых дешевых сосисок и на выходе кормит ими кошек. А они уже прибежали, ждут - узнают ее по шагам, по голосу. И на лице этой женщины нетрудно прочесть настоящее, неподдельное счастье, пусть и длящееся секунды. Она знает, что кому-то нужна. Знает, что своим поступком сделала мир хоть чуточку лучше, и от этого на душе становится хорошо и несмотря на маленькую пенсию, и несмотря на детей и внуков, которые все реже ее проводят и почти всегда забывают позвонить...

Деньги никогда и никого не сделали счастливым. Новые дорогие туфли поднимают настроение, но настоящее блаженство мы испытываем в конце дня, когда наконец можно их снять и дать ногам отдохнуть. Настоящее удовольствие нам приносят маленькие бесплатные

радости: хруст первого снега под ногами или стук капель дождя, когда ты сидишь дома, закутавшись в теплый плед; когда ты подходишь к дороге, и на светофоре загорается зеленый или одновременно с тобой к остановке приходит твой автобус; получить поздравление с днем рождения от людей, которых ты почти не знаешь; обнаружить, что сегодня не четверг, а пятница, и впереди выходные; когда ты просыпаешься от звука будильника и понимаешь, что тебе не нужно сегодня никуда идти. Список можно продолжать очень долго. Мелочи? Так ведь именно эти мелочи делают нас счастливее.

#### ХОББИ И ТВОРЧЕСТВО

Мы гонимся за добычей материальных благ и в этой суете совершенно забыли, кто мы есть на самом деле. Религия утверждает, что бог создал человека по своему образу и подобию, а значит, создал его творцом. И счастливым становится лишь тот, кто это свое предназначение осознает и будет ему следовать. Каждая женщина устраивает и хранит свой домашний очаг, заботится о муже, детях, родственниках, домашних животных. Но очень важно выделять время и на собственные мелкие радости, увлечения и хобби. Любому человеку важно что-то создавать, быть творцом. Только так он может чувствовать себя счастливым. Может быть, вы когда-то писали стихи или картины, вязали, вышивали, шили, делали какие-то поделки, придумывали сценарии, конкурсы. А сейчас у вас семья, работа и миллион забот. И ощущение загнанности в угол. Вспомните о своем былом увлечении или придумайте новое. Например, заведите блог, в котором вы будете делиться с единомышленниками отзывами о путешествиях или, допустим, любимыми рецептами.

#### КОМПЛИМЕНТЫ

Внимание к ближнему в наши дни тоже стало редкостью, а потому неожиданной и приятной радостью. Мужчина придержал дверь или пропустил вперед; встречная машина мигает тебе на трассе, и ты успеваешь сбросить скорость перед патрулем; коллеги на работе наговорили кучу комплиментов по поводу твоего цветущего вида, а ведь у тебя даже не день рождения! Эти мелкие, совсем пустяковые события поднимают настроение и дарят ощущение парения. Так давайте больше дарить радость другим, знакомым и незнакомым людям. Помните, как в песне Людмилы Гурченко: «Пусть вам улыбнется, как своей знакомой, с вами вовсе незнакомый встречный паренек!»

**Р**асставание с любимым человеком - это всегда болезненный процесс, требуется время, чтобы острота переживаний сошла на нет. Но даже когда горечь и обиды уже не так сильно терзают сердце, сложно двигаться вперед, если мысли о бывшем партнере все время крутятся в голове. Так мы и лишаем себя шанса на счастливые и гармоничные отношения в будущем - уверены психологи.

### ЧЕМ ГРОЗЯТ СТРАХИ

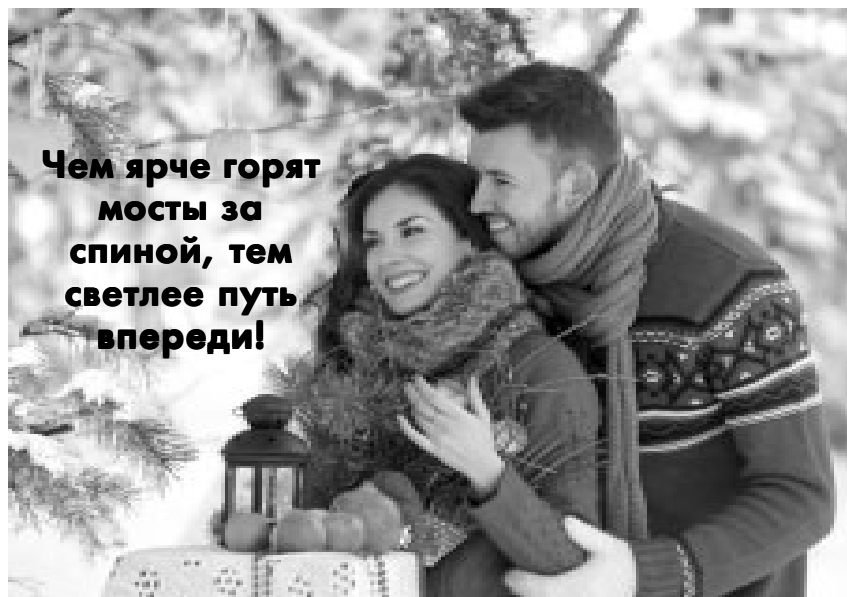
Алла уже три года в разводе. Со стороны кажется, что предательство мужа для нее уже в прошлом. Женщина прекрасно выглядит, регулярно ходит в спортзал и посещает косметолога. Недостатка в поклонниках не испытывает: «Меня часто приглашают на свидания, но я обычно отказываю. И не потому, что тот или иной мужчина кажется мне непривлекательным. Причина не в этом! Я сама толком не могу ее сформулировать. Просто каждый раз, когда я собираюсь ответить “да” и продиктовать свой номер телефона, меня парализует страх, и я удираю подальше от нового поклонника. В конце концов, мне это надоело, и я обратилась за помощью к психологу. Специалист помог мне осознать: я боюсь повторения первого неудачного брака».

Мысль: «Вдруг следующий партнер окажется похуже на бывшего?» может обрубить новые отношения на корню. Кажется, что лучше не рисковать своим сердцем во второй раз.

Помимо душевных терзаний, воспоминания о прошлых отношениях и ошибках могут привести к проблемам со здоровьем (стресс, депрессия, бессонница). Человеку, который постоянно рефлексировать, не захочется заниматься привычными делами, у него на это просто не остается времени. Так прошлое выбивает нас из колеи. Неужели вы готовы смириться с этим?

### ПЕРЕПИСАТЬ СТАРЫЙ СЦЕНАРИЙ

Одна из действенных техник, которая помогает «отпустить прошлое», - переписывание старого сценария в вашу пользу. Что это значит? Предположим, вы жалеете о том, что потратили несколько лет на отношения с мужчиной, который так и не позвал вас замуж. Вы держите на него обиду и мучаетесь: «Может, я недостаточно хороша для брака? Не подхожу на роль жены?» Перепишите этот сценарий! Представьте, как бывший мужчина встает на одно колено и делает вам предложение. Вы ощущаете радость, счастье или, может, смя-



**Чем ярче горят мосты за спиной, тем светлее путь впереди!**

## В НОВЫЙ ГОД С НОВЫМИ ОТНОШЕНИЯМИ!

**Если вы уже давно одиноки, задумайтесь, возможно, всему виной назойливые тени прошлого?**

тение и страх? Что бы вы ответили ему? Только не наделяйте партнера качествами, которых у него и в помине не было. Продумайте ситуацию до мельчайших деталей, «закрепите» ее в вашем сознании и... отпустите. После этого вы почувствуете себя свободной от гнета воспоминаний.

### С ГЛАЗ ДОЛОЙ, ИЗ СЕРДЦА ВОН!

Если хранить подарки бывшего партнера, пересматривать совместные фотографии и вспоминать, как же вы были счастливы, можно не заметить нового мужчину на горизонте. Да и как его разглядишь, если все помыслы обращены к прошлому? Стоит собраться с силами и избавиться от вещей, которые вызывают болезненные воспоминания. Иногда этого недостаточно. В таком случае возьмите в руки лист бумаги и ручку. Напишите письмо бывшему партнеру (но не отправляйте его). Возможно, между вами осталось слишком много

недосказанного? Выплесните на бумагу все мысли и чувства, которые не дают вам покоя. Затем положите письмо в конверт, заклейте его и уберите подальше.

Практика показывает, что после этого человек чувствует себя лучше. Вы можете открыть это письмо через год, перечитать, а затем избавиться от него, чтобы окончательно отпустить прошлое.

### ТАЙНОЕ И ЯВНОЕ

Как быть, если в вашей жизни уже появился поклонник, и вы сомневаетесь: открываться ему или нет? Может, показать все свои скелеты в шкафу? Или сделать вид, что их не существует? Ответить на эти вопросы можете только вы. Однако психологи советуют рассказать мужчине о том, что может повлиять на ваши отношения. Например, о своих проблемах со здоровьем (если они есть), детях, вашем видении совместного будущего и т.д. Совсем необязательно обсуждать с новым партнером все обиды, которые нанес бывший возлюбленный, и тем более вдаваться в подробности ссор. Но если вы действительно хотите поговорить об этом, чтобы избежать повторения ошибок, главное - вовремя остановиться. В противном случае у мужчины может создаться впечатление, что вы все еще не забыли предыдущего партнера.

**Часто говорите о бывшем партнере? Важно понимать: чем дольше вспоминаете прошлое, тем сложнее сосредоточиться на настоящем и спланировать будущее.**



# ВСТРЕЧАЕМ НОВЫЙ 2021 ГОД БЕЛОГО МЕТАЛЛИЧЕСКОГО БЫКА

**2021 год пройдет под покровительством Белого Металлического Быка – мудрого, решительного и упорного животного, которое знает, чего хочет и движется к своим целям. Год будет положительным для всех, кто ставит цели, действует для их достижения, кто трудолюбив и настойчив, кто честен и ответственен.**

**Ч**тобы привлечь удачу и положительную энергетику Нового года Быка, стоит отразить в праздновании предпочтения и характер хозяина года.

Новый год – семейный праздник, и консервативный Бык ценит домашний уют и своих близких, поэтому встретите его в кругу семьи и самых родных. Создайте комфортную и расслабленную обстановку в лучших семейных традициях – всей семьей поработайте над украшением дома и приготовлением праздничных блюд, обменяйтесь подарками и придумайте веселую программу для душевной и теплой атмосферы. Совместные игры, конкурсы и веселые песни, аромат хвои и домашней выпечки, и самые родные рядом. Такой вариант празднования поможет возродить в сердцах важность семейных традиций и встретить Новый 2021 год, порадовав его главного хозяина.

### В ЧЕМ ВСТРЕЧАТЬ

В праздничных нарядах для новогодней ночи придерживайтесь

светлой гаммы: оттенки белого, молочного, бежевого, серого, кофейного, а также сияющий металл, серебро, золото. Пусть наряды будут просты и легки, не вычурны, элегантно, минималистичны, из натуральных материалов. Откажитесь от ярких цветов, особенно оттенков красного. Украшения также должны быть лаконичны и элегантны. Такая же гамма светлых оттенков должна присутствовать и в оформлении интерьера. Пусть скатерть будет светлой и из натуральных материалов, елочные игрушки – белыми и серебристыми. Комбинировать светлые оттенки можно с теплыми коричневыми цветами – кофейный, какао, древесный, и глубокими приглушенными зелеными – изумрудный, травяной, цвет мха. Оттенки природы, столь приятные глазу и успокаивающие, непременно понравятся Быку.

### ЧТО ПРИГОТОВИТЬ

Новогодний праздничный ужин должен быть простым и незамыс-

ловатым, но щедрым и разнообразным. Пусть это будут ваши традиционные семейные блюда, которые всеми любимы. Откажитесь от блюд из говядины и телятины в новогоднюю ночь, чтобы не разгневать Быка. Прекрасно подойдут блюда из овощей – свежих, тушеных и запеченных, любимые салаты, свежие фрукты, запеченная птица, рыбные блюда, разнообразные десерты и домашняя выпечка, витаминные морсы и компоты. От крепкого алкоголя лучше отказаться и отдать предпочтение домашним ягодным наливкам, легкому фруктовому вину или шампанскому.

### КАК УКРАСИТЬ ЕЛКУ

Елка – главный атрибут новогодних праздников и в каждой семье есть свои обычаи того, как украшать зеленую красавицу. Но в год Белого Быка, под покровительством которого пройдет Новый 2021 год, есть свои правила в выборе стиля и цветовой гаммы.

Сочетание цветов и оттенков Металлический Бык не любит излишеств, и знает меру во всем. Что касается украшений, здесь тоже следует придерживаться простых правил декора. Лучше всего проводить оформление елки в одном цвете – белом или серебристом с металлическими оттенками. Однако покровитель года будет



не против, если вы используете гармоничное сочетание из двух или трех цветов. Желательно, чтобы они не контрастировали, а дополняли друг друга. Например, удачными будут комбинации из игрушек и украшений бело-серебристого и бело-золотистого цвета, прозрачного и светло-серого с блестками.

При подборе цвета и оттенка не рекомендуется комбинация холодных и теплых палитр. Экспериментируйте с оттенками, а при необходимости добавляйте блеска. Разбавить декор помогут ленты и гирлянды, которые также можно использовать в качестве украшений.

Если вы привыкли к более традиционному оформлению, используйте шарики и игрушки любого однотонного цвета — зеленые, синие или золотые. В год Быка в моду войдут не только все светлые и металлические оттенки, но и натуральные материалы. Используйте при выборе украшения цветы из ткани или декоративные сувениры из натурального дерева.

### СПОСОБЫ УКРАШЕНИЯ ЕЛКИ

Известно 3 самых популярных способа украшения елки:

От большого к малому или по кольцу. Повесьте шары или другие игрушки, самые большие внизу. К верху уменьшайте размер. Так наверху будут самые маленькие игрушки. По кругу развесьте гирлянды.

Украшение елки по спирали. Здесь для начала сверху к низу размещаем гирлянды. Далее между гирляндами вешаем игрушки. Желательно, чтобы по спирали шли шары одного цвета или одной формы, размера.

Вертикальное украшение елки. Один из самых давних и традици-



онных методов, в котором все украшения располагаются от верхушки.

### ЭКО-СТИЛЬ

Эко-стилистика – тренд 2021 года. Для украшения эко-ели необходимо использовать исключительно игрушки из натуральных материалов.

В качестве украшений можно применять:

- самые разнообразные шишки;
- фрагменты коры деревьев;
- деревянные игрушки;
- гирлянды из сучков;
- палочки корицы;
- мешочки с сюрпризами или другие поделки из грубой мешковины;
- вместо нитей или лески лучше взять шпагат (его же можно применить и для создания пустотелых нитяных шаров).

### НОВОГОДНИЕ ПРИМЕТЫ

Подготовка к празднику должна проходить размеренно и спокойно, с удовольствием и привлечением всех членов семьи. Обязательно проведите генеральную уборку дома, избавьтесь от старых вещей, неисправных приборов, очистите свое пространство для новых энергий.

В новогоднем декоре используйте предметы из дерева и металла. Поставьте на стол фигурку Быка из металла, это привлечет удачу. Под фигурку положите крупную денежную купюру. Стоит поставить на стол свечи белого цвета и обязательно дать им прогореть до конца, это привлечет удачу и счастье.

Можно использовать свечи зеленого цвета для привлечения материального благополучия.

Как встречать 2021 год Быка, чтобы провести его в достатке? Обязательно закройте все долги до наступления праздника и сами не давайте денег в долг.

Во время празднования держите в кармане новую купюру, это привлечет денежные потоки. Загадывая новогоднее желание под бой часов, просите непосредственно того, чего хотите лично вы. Загадывать за мужчину, семью или ребенка нельзя.

Нельзя навязывать в желании свою волю другому человеку и использовать частицу не. Представьте и прочувствуйте, словно вы уже имеете то, чего хотите, подключите чувство радости и благодарности в момент загадывания, и тогда все непременно сбудется. Встречайте Новый год с чистыми помыслами и в добрых отношениях с близкими – это самая главная примета счастья и радости.



## Как я похудела



# НОВОГОДНИЕ СОВЕТЫ для вашей фигуры

**Попробовать все угощения, выставленные на праздничном столе, но при этом не переест. Неужели такое возможно?**

**С**огласитесь: стройная, подтянутая фигура дарит своему обладателю не меньше удовольствия, чем вкусная еда. Поэтому отнеситесь к работе над собой как к части предстоящего праздника.

### ДО ПРАЗДНИКА

Во время приготовления блюд возникает соблазн попробовать и одно, и другое, и третье... Вот способы, которые помогут вам взять себя в руки.

- Приготовьте полезный перекус - легкий и питательный. Например, ломтики сельдерея, моркови, яблочные дольки. Держите их под рукой, и вам не захочется дегустировать оливье, крабовый салат, мясо и другие калорийные блюда.

- Соблюдайте привычный режим питания. Не пропускайте завтрак, обед и ужин (он должен быть легким). Ваша задача - предупредить появление чувства голода, чтобы потом «не сметать» с новогоднего стола все подряд.

- В течение дня пейте ромашковый или мятный чай. Мята стимулирует выработку желчи, необходимой для переваривания пищи. Ромашка полезна для желудка, печени, поджелудочной железы. Эти травы готовят организм к предстоящему застолью.

- Съешьте несколько кусочков горького шоколада за 10-15 минут

до застолья. Шоколад дает ощущение сытости.

### ЧТО ПОДАВАТЬ?

Конечно, сложно представить праздничный ужин без калорийных, сытных блюд и больших порций. И все же иногда лучше отойти от традиций - уверены диетологи.

Вместо тазика с оливье - тарталетки. Корзиночки с различными начинками смотрятся празднично и не требуют большого количества продуктов для приготовления. Выпечь их можно заранее (за день до торжества) или купить в магазине. Такие закуски помогут вам не переесть.

Скажите «нет» острым специям. Они возбуждают аппетит. Горчица, хрен, перец - под запретом!

Мясо и рыбу запекайте в духовке или приготовьте на гриле. Тогда ваши блюда получатся вкусными, но при этом менее жирными.

Вместо майонеза используйте полезные заправки. Майонез может нанести сокрушительный удар по талии. Греческим йогуртом заправляйте овощные салаты, блюда с картофелем, тунцом (калорийность греческого йогурта - 66 ккал на 100 г). Также в качестве заправки можно использовать нежирную сметану.

### К СТОЛУ!

За столом трудно отказать себе в праздничном угощении. И не нуж-

но! Главное - соблюдать правила безопасности.

Наденьте облегающий наряд. Обтягивающие брюки позволят вам умерить свой аппетит, чтобы выглядеть идеально.

Помните о правиле десертной ложки. Чтобы попробовать все угощения и при этом не переест, кладите на тарелку по одной десертной ложке каждого блюда.

«Не смешивайте» еду и беседу. Увлечшись интересной историей, вы незаметно можете съесть вдвое больше, чем планировали. Так что разговоры лучше вести после того, как вы перекусите.

Больше веселитесь. Заранее разработайте культурную программу с играми и конкурсами, танцуйте, выходите на улицу, чтобы запустить фейерверк, и т.д. Ваша задача - чаще вставать из-за стола и активно проводить время.

Завершите застолье имбирным чаем. Он устранил тяжесть в животе, ускорит метаболизм.

### ПОСЛЕ ТОРЖЕСТВА

Что делать, если вы все же не сумели отказаться от тяжелой пищи в новогоднюю ночь?

**Утром 1 января выпейте чашку черного кофе.** Кофе без сливок, молока и сахара активизирует мышцы ЖКТ, ускоряет переваривание пищи и обладает мочегонным эффектом, поэтому помогает организму быстрее избавиться от токсинов.

**Ешьте фрукты.** Фруктовые кислоты разгоняют метаболизм и нейтрализуют вред жирной пищи. Ешьте яблоки, киви, ананасы и цитрусовые.

**Не голодайте.** Многие встречают Новый год по правилу: «Сейчас оторвусь, а потом - на диету». Однако голодание - это стресс для организма. Ешьте легкую сытную пищу, например каши, овощи, орехи и пейте травяной чай.

**Не забывайте о физической активности.** Не обязательно идти в тренажерный зал, достаточно просто проводить больше времени на свежем воздухе во время праздников. Отличная идея - выйти на пробежку.

### НА ЗАМЕТКУ

**Не спешите вставать с первыми лучами солнца 31 декабря и лихорадочно готовиться к празднику. В этот день лучше выспаться. И не только для того, чтобы чувствовать себя бодрой за праздничным столом. Если человек спит менее 7 часов, возникает дисбаланс гормонов, отвечающих за аппетит и чувство насыщения, поэтому он переедает.**

## Ваш любимый сканворд

Вашеб- ный со- ман	В чем... родила								Слой древя- ный	Бегун на 100 мет- ров	Круг от сква- няка
Сосуд для ике- баны	Крулый как...								Меди- цинский цемент	Испари- на	
Прыву при компью- тере	Партий- ный продо- вец		Аура						Скруг в Трации		
Укра- шение верблю- да	Динас- тия								Имя Би- смарка	Канат- ное дерево	
Гибкий канат				Заброс зерен в пашню	Войско князя	Облако «на сно- сях»	Герой русских сказок	Отразок со стрел- кой			
									Лишний путь	Дино, ... пен- тод	Сосуд вро- пейца
Садо- вое усвари- щество					Уловка						
Пробел между буквами	Статус женщи- ны	Река зобан- ния		...Нар- рис					...Ана- ловый		
									Услуга салона красоты	Спец по псам	
	Шнур на муналь- ре	Глава древни	...и она		Перна- тый хищник	Форма для литья					
						Сосуд из банка					
	Ядерная устано- вка	Везения							Сосуд с леной	Рыба по-япон- ски	Жертва Арбани- на
				Свет- ские танцы	Деталь часов	Сердца Билась ...					
0,1 веда- ра	Самы работы								Китай- ский грузчик		
					Эталон тали	Ви- но+ром +фрукты					
Голстая под- стилка	... 1996, Сидней —2000								Столица Латвии		



## ЗНАК СУДЬБЫ

**Новогодние праздники - прекрасная пора! Елки, мишура, подарки, шампанское, а главное - возможность загадать желание под бой курантов. Говорят, если сделать это правильно, оно непременно исполнится...**

Сухая пихта осыпалась и нещадно кололась полуголыми ветками, пока Лена вытаскивала ее из квартиры. Каждый год давала себе слово, что отныне будет ставить аккуратную пластиковую елочку, с которой никаких проблем, но наступал декабрь, и душа просила праздника.

### ЗАВЕТНОЕ ЖЕЛАНИЕ

В этом году за новогодним столом было весело. Лена с улыбкой вспомнила хохотушку и заводилу Катю, которая заставила всех написать на бумажке желание, сжечь ее, а пепел высыпать в бокал с шампанским.

- Внимание! - азартно кричала Катя. - Главное - все успеть сделать, пока бьют куранты! Поэтому не увлекайтесь списком, пишите коротко.

Гости смеялись, не верили, но все как один дружно высыпали пепел в бокалы, пока часы били двенадцать раз. Глупость, конечно, но забавная. А вдруг исполнится?!

«Долой одиночество», - размашисто написала Лена и подожгла бумажку. Теперь оставалось только дожидаться того, кто разделит с ней жизнь. Интересно, кто это будет? Блондин или брюнет? Какого цвета у него будут глаза?

- Ты не думай, это не шутка, - жарко шептала раскрасневшаяся Катя, когда с шампанского перешли на коньяк и в комнате стало тесно от танцующих пар. - Я в прошлом году

знаешь что пожелала? Шубу.

- И что?

- А то! Сама видишь, в чем хожу, - в шикарной норке! - Катя счастливо улыбнулась, вспоминая свой успех.

- Главное ведь что? Не сидеть сиднем, не ждать чуда, а действовать. Знаки судьбы видеть и использовать.

- Знаки? Как это?

- А так. Не хлопать глазами, а по сторонам оглядываться да ничего не упускать.

Совет был расплывчатый, но хоть что-то.

### ЗАКАЗЫВАЛИ - ПОЛУЧИТЕ!

Лена выволокла наконец сухую пихту на улицу, донесла до мусорных баков и воткнула рядом в сугроб. Все, праздники закончились, в понедельник на работу. Запахнула полы пуховика и почти бегом припустила к подъезду - холодно. У скамейки поскользнулась, едва удержалась на ногах и нечаянно зацепилась взглядом за трепыхающуюся на ветру бумажку, приклеенного к двери объявления.

«Долой одиночество! - кричали крупные принтерные буквы, а дальше шрифтом помельче: - Алабай, подрощенный щенок, срочно ищет нового хозяина. Отзовись, добрый человек, спаси живую душу».

Долой одиночество... В голове щелкнуло, и Лена замерла перед объявлением в нерешительности. Неужели это и есть знак судьбы? Нет,

не может быть! Она не собиралась заводить собаку, она просила мужчину, мужа, спутника жизни.

«Не ври, в записке не было про мужа», - ответила сама себе и грустно вздохнула.

Задумчиво оторвала бумажку с адресом и медленно пошла домой. В квартире, как всегда, никто не ждал. Пусто и чисто. Лена бесцельно прошлась по комнате, включила и выключила телевизор, хлопнула дверцей холодильника - есть не хотелось. Из головы не выходило объявление, слово в слово повторяющее новогоднюю записку, пепел от которой Лена проглотила под бой курантов. Может, действительно, судьба посылает ей собаку? А что, не каждому везет встретить свою половинку в жизни. Собака тоже живая душа, с ней не будет одиноко. Лена представила, как верный алабай встречает ее с работы, радостно повизгивает, крутит хвостом, лижет руки... И почти решилась.

«Я только посмотрю, - убеждала она себя, снова натягивая куртку и сапоги. - Я же не собираюсь сразу брать пса домой. Прогуляюсь, в конце концов, все равно за хлебом надо».

### СПАСИТЕЛЬНИЦА!

Лена без труда нашла нужный дом, поднялась до квартиры и замялась. Затея вдруг показалась глупой до невозможности, лучше вернуться домой и забыть. Не было никогда собаки и не надо.

Она уже повернулась и шагнула в сторону лифта, но тут послышался звонкий лай и дверь быстро распахнулась.



- Здравствуйте, вы к нам? - в голосе мужчины звучала надежда.

Лена обернулась и встретила умоляющий взгляд карих глаз за стеклами очков в тонкой металлической оправе. Хозяин квартиры, одетый в теплый бежевый свитер и джинсы, стоял на пороге, удерживая за ошейник радостно подпрыгивающего пса.

«Симпатичный, - подумала Лена и тут же себя одернула. - Пес, конечно».

Алабай и правда был хорош: уже большой, но видно, что совсем юный и озорной. На бело-рыжей морде выделялся мокрый черный нос и глаза-черешни, светло-рыжая шерсть на спине выглядела чистой и блестящей, так и хотелось провести по ней рукой.

- Меня Артем зовут, а его Джой, - хозяин приветливо улыбнулся и кивнул на дверь. - Проходите, пожалуйста.

Артем предложил ей сесть в кресло, сам устроился на стуле напротив и заговорил тихо и серьезно:

- Я бы никогда не расстался с Джоём, но так вышло, что мне предложили поработать за границей, и отказать невозможно. Придется уехать на год. Куда деть собаку - ума не приложу. Все знакомые отказались, не хотят взваливать на себя обузу: алабай - крупная порода. Я уже боялся, что придется сдать его в собачий интернат. Но, слава Богу, появились вы! Спасительница!

Лена открыла было рот, чтобы превратить его восторг, ведь забрать собаку она еще не решила, но в этот момент Джой вырвался из рук хозяйина, подбежал, доверчиво ткнулся носом в ее ладонь и осторожно лизнул. А потом улегся у ног и принялся тихонько покусывать за ногу, пытаясь стянуть носок. Сердце Лены растаяло и растеклось в груди теплой волной нежности.

- Не бойтесь, он очень ласковый и дружелюбный, - сказал Артем. - Но с ним надо построже - обожает утаскивать и грызть носки. Хулиган!

Ну вот и все, Лена поняла, что теперь уже не откажется - поздно.

### НОВЫЙ ДРУГ

Домой девушка возвращалась не одна - рядом шел Артем, нагруженный пакетами с собачьим приданым, а вокруг вертелся Джой.

- Лена, я все расскажу подробно, научу, вы не волнуйтесь, - говорил Артем по дороге. - На самом деле, ухаживать за собакой не сложно, главное - любить.

Лена слушала, кивала и думала о том, как позабавилась шутница-судьба: не блондин и не брюнет, а рыжий и совершенно очаровательный пес. Удивительно, но она чувствовала себя почти счастливой. Представляла, как неугомонный Джой пробежится по квартире, освоится, а потом с

детской непосредственностью разрушит ее привычный мир, затянутый паутиной одиночества.

- Здесь собачьи игрушки, - сказал Артем уже в квартире, вынимая из сумки коробку с мячиками и косточками.

- А это что? - Лена недоуменно уставилась на мешок овсяных хлопьев.

- Джой очень любит геркулес, сваренный на мясном бульоне, - смущенно ответил Артем. - С мясом я вам помочь не смогу, зато крупу закупил - на первое время хватит.

- Отлично, с голоду не умрем, - рассмеялась Лена. - Давайте пить чай, у меня варенье сливовое есть.

Потом долго сидели на кухне, пили чай, разговаривали. После третьей чашки как-то незаметно перешли на «ты». Джой лежал у ног, время от времени тыкался носом то в ладонь Лены, то в коленку Артема.

- Надо же, как быстро он тебя признал, - грустно сказал Артем. - Если честно, я даже ревную, хотя должен радоваться - собака явно попала в хорошие руки.

- Не ревнуй, - улыбнулась Лена. - И не волнуйся за Джою, мы поладим.

Поздно вечером Артем собрался домой. Долго топтался в прихожей, невыносимо медленно завязывал шнурки ботинок, ронял шарф. Раз десять наклонялся к Джою, гладил голову, похлопывал по спине, вздыхал.

- Ну, мне пора, - сказал он, открывая, наконец, входную дверь. - Буду ждать писем и фотографий, как договорились.

- Счастливого пути, - тихо сказала Лена и почувствовала щемящую тоску, словно расставалась с близким другом.

### ГОД, ПРОЛЕТЕВШИЙ НЕЗАМЕТНО

Весной Джой радостно гонял по остаткам просевших сугробов, пачкал лапы на подтаявших газонах. Лена терпеливо мыла пса после прогулок, сушила его большим полотенцем, а потом они вместе усаживались перед ноутбуком и проверяли почту.

Артем писал часто. Письма были длинные и увлекательные: о жизни в чужой стране, о забавных случаях на работе, о театрах и выставках. Лена тоже старалась отвечать подробно: рассказывала о проделках Джою, длительных прогулках, планах на будущее.

Лето выдалось сухое и жаркое. Каждую пятницу вместе с Джоём Лена уезжала на дачу до понедельника. Счастливый пес до одури носился по округе, пугая кошек и ворон, а Лена проводила дни на веранде перед ноутбуком. Пальцы порхали над клавиатурой, едва успевая набирать текст, - конечно же, Артему.

Осенью долго гулять не хотелось: морозящий холодный дождь сыпался за воротник, сапоги промокали в лужах. Джой отлично понимал настроение Лены, поэтому старался быстро завершить все свои собачьи дела и послушно бежал к подъезду, торопясь в сухое тепло. Он возмужал за лето: повзрослел, поуменел и стал настоящим охранником.

По выходным они вдвоем беседовали с Артемом по скайпу. Теперь не приходилось долго печатать сообщения - живой разговор гораздо увлекательнее, а видеочамера дарила иллюзию близости.

### И СНОВА НОВЫЙ ГОД...

Приближался Новый год. Лена заранее готовилась к празднику: упаковывала в нарядную фольгу подарки родным и близким, искала продукты и шампанское к столу, а в конце декабря купила живую пихту. На этот раз ей не пришлось самой тащить тяжелое дерево - Джой с удовольствием впрягся в одолженные у соседней детской санки и мигом довез поклажу до дома. Пихта заняла свое почетное место у окна. Лена украсила пушистые ветки шариками, а Джой прыгал рядом и таскал мишуру, изображая помощь.

- И как я жила без тебя раньше?! - Лена села на палас, обняла собаку за шею, чмокнула в нос. Помощник мой! Давай-ка теперь гирлянду включим.

Разноцветные лампочки весело мигали в зимних сумерках, ароматы хвои и мандаринов приятно щекотали ноздри, в комнате было тепло и уютно.

За праздничным столом, как обычно, собрались близкие: родители, брат с женой и племянниками, и, конечно, подружка Катя с мужем.

- Внимание! - закричала она за пять минут до полуночи. - Все помнят? Надо быстро написать заветное желание, сжечь записку,сыпать пепел в шампанское и выпить его!

«Я + Артем = мы», - написала Лена заранее придуманный текст, когда куранты пробили первый раз. Глупость, конечно, зато веселая и праздничная.

Часы пробили двенадцать раз, и за столом стало шумно от дружных криков «Ура»!

- Мой дорогой знак судьбы, - Лена склонилась к сидящему у ног Джою, ожидающемуся кусочков сыра со стола. - Как хорошо, что ты со мной.

Девушка прижала собаку к груди и тихо улыбнулась. Она уже знала, что тринадцатого января надо будет испечь слоеных пирожков с мясом, сделать салат, украсить комнату свечами. Потому что вечером прилетает Артем, и старый Новый год они договорились встречать вместе.



# ЧТО ЕДЯТ УМНИКИ И УМНИЦЫ?

**Успеваемость ребенка в школе напрямую зависит от его питания. Поэтому, главная родительская задача - помочь маленькому незнайке превратиться в умника, пусть даже с помощью некоторых хитростей.**

**В** разрез с устаревшей поговоркой «Сытое брюхо к учению глухо» любой педагог вам скажет: научить чему-либо голодного ребенка практически невозможно. Это и понятно: как можно сосредоточиться на новом материале, когда у тебя урчит в животе?

### ИДЕАЛЬНЫЙ ЗАВТРАК

Завтрак считается самым главным приемом пищи для школьника. При этом традиционный бутерброд с чаем не годится: ребенку предстоит напряженная умственная деятельность в школе, требующая капитальной подпитки.

Утренний прием пищи должен состоять из трех блюд. Если это бутерброд, то с кашей, плюс натуральный йогурт. Кстати, сейчас, как и несколько десятилетий назад, диетологи считают кашу лучшим завтраком для школьника. Крупы - это сложные углеводы, которые обеспечат вашего маленького Эйнштейна энергией на долгое время, и голодный желудок не будет отвлекать его от новых открытий. Можно чередовать каши: рисовая, гречневая, пшеничная, манная. Но лидерство по-прежнему принадлежит овсянке: она стимулирует кровообращение мозга, а значит, помогает думать. Хорошо добавлять в утреннюю кашу орехи, особенно грецкие: они содержат лецитин, улучшающий память. Другой, не менее эффективной добавкой к злакам являются свежие или раз-

мороженные ягоды, особенно черника, которая не только улучшает память, но и укрепляет зрение.

Отличный вариант завтрака - творог, в идеале без сахара и термообработки: так содержащийся в нем кальций лучше усваивается. Но, если ваше чадо отказывается есть этот продукт в чистом виде, готовьте сырники, запеканки, добавляйте в творог варенье, мед, сгущенку. Кроме творога, можно давать ребенку на завтрак вареное яйцо: оно служит источником белка. Недостаток лучше замедляет умственные процессы и отрицательно сказывается на успеваемости. Диетологи советуют варить яйца всмятку (5 мин.), так организм ребенка их быстрее усвоит, или готовить омлеты.

Для дошкольников и младших школьников используйте для завтрака посуду с любимыми героями ребенка, изображайте из продуктов персонажи или целые картины, придумывайте сказки и истории - словом, делайте все, чтобы ваш ребенок ел полноценную еду.



### ПОЛЕЗНЫЙ ПЕРЕКУС

Не забудьте положить в портфель ребенка что-нибудь для быстрого перекуса на перемене. Лучшее всего подходит яблоко: по содержанию полезных веществ это один из самых полезных фруктов. Яблоко стимулирует мозговую деятельность и укрепляет нервную систему.

Отличным перекусом будет очищенная морковь: целая или нарезанная брусочками. Она особенно нужна, если впереди контрольная и нужно воспроизвести большое количество информации. Дома предложите ребенку салат из моркови с растительным, а лучше льняным маслом.

Если ваш ребенок согласен только на бутерброд, то пусть он будет полезным. Используйте хлеб грубого помола (это «правильные» углеводы), красную рыбу (источник омега-3), листья салата (содержит витамины), шпинат (помогает работе мозга).

Можно положить в пакетик горсточку орехов или сухофруктов. Они и вкусные, и полезные. Например, курага стимулирует работу левого полушария мозга, отвечающего за аналитическое мышление. Что касается орехов, то их влияние на способность соотносить переосценить невозможно. По легенде, в Древнем Вавилоне жрецы запрещали простым жителям есть орехи, чтобы те вдруг не поумнели.

Из фруктов, кроме яблока, можно дать с собой школьнику небольшую кисть винограда - он улучшает память.

Шоколад тоже может служить перекусом, если, во-первых, он «правильный», а во-вторых, употребляется не слишком часто. Благодаря содержащимся в нем полезным веществам, шоколад «запускает» работу мозга, способствует улучшению мыслительных реакций и возникновению новых идей. Какой же шоколад полезен для умственной деятельности? Безусловно, горький. Причем, чем больше в нем какао-бобов, тем он полезнее.

### ВИТАМИНЫ

Если у ребенка проблемы с памятью, он вдруг стал хуже усваивать материал, возможно, ему не хватает витаминов. Безусловно, лучше всего для детского организма получать необходимый набор витаминов и минералов из пищи. Но не все современные продукты содержат их в необходимом количестве. Поэтому важно помочь мозгу, дать ему витамины «в банке». Выбрать витаминный комплекс, подходящий именно вашему ребенку, поможет врач.

## Делать ли подарки новым коллегам?

Месяц назад я сменила работу, а тут уже и праздники приближаются. Не знаю, дарить ли новым коллегам подарки или в этом году?

**Ирина П.**

Дарить подарки в рабочем коллективе, особенно если они вручаются искренне, а не потому что «надо», - это прекрасная традиция. Презенты всегда подчеркивают отношение к человеку, ваше расположение к нему. Поэтому ответ на ваш вопрос однозначный - да! Если есть возможность, преподнесите что-нибудь приятное коллегам.

Однако подарок не должен быть грандиозным, дорогостоящим. Это в принципе лишнее, когда речь идет о рабочих отношениях. На Новый год можно презентовать что-то с символикой животного, чей год сейчас наступает. Или угостить коллег сладостями, шоколадом, конфетами, а может, тортом собственного приготовления. Женскому коллективу можно подарить косметические принадлежности - ароматный крем для тела, пену для ванны.

Через год, когда вы хорошо узнаете людей, с которыми работаете, можно будет преподнести каждому что-то индивидуальное.



## ЕСЛИ ХОЧЕТСЯ ЧУДА

**Мне 38 лет, и в этом году я впервые захотела написать Деду Морозу. За плечами два неудачных брака, сокращение на работе, сложный переезд. Но так хочется чуда!**

**Марина Лефортова.**

В душе вы имеете право оставаться маленькой девочкой, которой хочется верить в чудеса. В данной ситуации для вас Дед Мороз - это не конкретный персонаж, отвечающий на письма. Это некий собирательный образ волшебника - сильного и всемогущего, для него любое ваше желание выполнимо. Вы обращаетесь к нему в надежде на чудо, на то, что жизнь изменится, проблемы отойдут на второй план, а их место займут приятные новости.

Если вам хочется написать письмо Деду Морозу - пишите! Расскажите, чего бы вам хотелось, о чем мечтается. По желанию можно отправить послание или просто поло-

жить его под елку. Некоторые такие письма хранят, чтобы открыть через год и посмотреть, какие из желаний исполнились. К слову, они довольно часто становятся реальностью! Это работает, потому что, выражая свое желание на бумаге, мы как бы отпускаем его. Не думаем об этом каждодневно, в то время как Вселенная начинает выполнять наш запрос. А потом человек открывает прошлогодний список и с удивлением обнаруживает: сбылось почти все.

Все еще сомневаетесь, писать или нет? Не лишайте себя шанса на чудо. Все-таки впереди самая волшебная ночь в году!

### Интересный вопрос

#### КАК БЫСТРО МЫ ВЛЮБЛЯЕМСЯ?

Можно ли говорить о влюбленности, увидев человека всего один раз? Психологи заверяют, что да.

Оказывается, для того чтобы понять, нравится нам представитель противоположного пола или нет, в среднем достаточно 15 секунд. За это время человек оценивает внешность партнера, улавливает его запах и делает вывод о его привлекательности.

В дальнейшем влюбленность подкрепляется. Как правило, при следующей встрече человек уже точно знает, хочет ли он продолжать общение с этим партнером или нет.

При этом любовь с первого взгляда - скорее миф, чем правда. Для того чтобы устойчивое чувство возникло, недостаточно одной встречи. Любовь в период формирования проходит несколько стадий, которые в среднем занимают около месяца.

## ДЕД МОРОЗ И СНЕГУРОЧКА ИСПУГАЛИ МАЛЫША...

**Нашему сыну уже 5 лет, но он никак не может привыкнуть к Деду Морозу и Снегурочке. Плачет, убегает от них. Неужели мы не сможем подарить ему сказку?**

Предположительно, в прошлом у вашего ребенка был негативный опыт, связанный с этими персонажами. Возможно, он боится их костюмов, накладной бороды, посоха или крупных ростовых фигур, которые часто бывают на новогоднем празднике. Скорее всего, он испугался их, увидев впервые, а вы, продолжая приглашать «дедушку» и «внучку», только больше подкрепляли его страх. Ничего уже не изменить, надо работать с тем, что есть. У вашего сына новогодние персонажи вызывают страх.

В этой ситуации кажется странной ваша позиция как родителей. «Нам хочется подарить сыну новогоднее чудо» - пишете вы, но даете



Алла и Денис.

понять, что появление Деда Мороза и Снегурочки станет чудом только для вас с мужем, а сын, скорее всего, вновь испугается. Подумайте о малыше. Что ему приятно будет увидеть в канун праздника? Оттакаивайтесь от его желаний, а не от того, чего бы хотелось вам самим.

# ГОРОСКОП НА 2021 ГОД БЕЛОГО МЕТАЛЛИЧЕСКОГО БЫКА



## ОВЕН



Овнам 2021 год запомнится успехами и победами. Трудолюбие и целеустремленность позволит им добиться профессионального роста. Не стоит откладывать идеи в долгий ящик. Любые начинания окажутся успешными. Представителям этого знака зодиака удастся укрепить свое

материальное положение.

Также этим людям улыбнется удача в любви. Год будет удачным для начала романтических отношений и заключения браков. Такие союзы будут крепкими и счастливыми. В отношениях с супругом и близкими родственниками наступит кризисный период. Однако к концу года в доме удастся восстановить атмосферу тепла и гармонии.

## ТЕЛЕЦ



Если прошлый год для многих Тельцов казался слишком тяжелым и трудным, то 2021 может внести приятные перемены в их существование. Многие представители этого знака сумеют реализовать задуманное уже в первые месяцы, а внимание и поддержка друзей, родственников и зна-

комых могут оказаться неожиданными и весьма приятными.

Первая половина года не принесет Тельцам негативных событий, однако продвижение в некоторых сферах может оказаться им не на руку. Стоит набраться терпения – в это время не все будет получаться сразу, поэтому лучше использовать его не для важных и высоких целей, а для налаживания отношений с окружающими.

## БЛИЗНЕЦЫ



Для Близнецов год Металлического Быка будет интересным и разнообразным периодом. Их ждет много событий и перемен, которые заставят забыть о повседневной рутине.

В профессиональной сфере будут наблюдаться резкие перепады. Несмотря на это астрологи советуют не опускать руки и прилагать усилия для карьерного роста. В конце года представителей этого знака зодиака будет ждать вознаграждение за проделанный труд. Хорошо будут складываться семейные, дружеские и

профессиональные отношения. Близнецы проявят отзывчивость и дружелюбие, что будет способствовать гармоничному общению. Это позволит привлечь на свою сторону новых союзников и заручиться их поддержкой в делах.

## РАК



2021 год Металлического Быка принесет Ракам стабильность и спокойствие. Гороскоп не предвещает серьезных потрясений и кардинальных перемен. Представители этого знака зодиака будут стремиться сохранить в своей жизни гармонию и постоянство. Изменения и новшества

будут им не по душе.

Раки проявят трудолюбие, спокойствие и практичность. Умение анализировать происходящие события, станет ключом к успеху. Эти люди научатся видеть скрытые возможности, что позволит им уверенно добиваться поставленных целей на этот год.

В семейных отношениях будет наблюдаться подъем. Улучшатся взаимопонимание и доверие в общении близкими родственниками. Также этот год будет благоприятным временем для заключения браков, планирования беременности и рождения ребенка.

## ЛЕВ



2021 год Металлического Быка для Львов будет непростым периодом, однако принесет много хороших моментов. Они почувствуют благоприятные тенденции в профессиональной сфере. Появятся новые возможности для саморазвития. Удастся раскрыть в себе способности к интересным и оригинальным занятиям.

Также можно рассчитывать на положительные перемены в личных отношениях.

Периодически этих людей будет одолевать лень и желание побездельничать. Гороскоп рекомендует развивать ответственность и самостоятельность. Не стоит перекладывать свои обязанности на плечи окружающих людей. Это может войти в привычку и стать преградой на пути к успеху.

Астрологи советуют Львам не спешить с воплощением планов и новых задумок. Соблюдайте последовательность в делах. Не принимайтесь за новые занятия, не завершив старые. Спешка может лишить их заслуг, на



которые было потрачено много времени и сил в прошлом году.

### ДЕВА



Для Дев 2021 год будет более удачным периодом, чем прошедший год. Представителям этого знака зодиака удастся избавиться от многих проблем. Решатся вопросы, которые беспокоили длительное время. На протяжении года позитивные тенденции будут усиливаться, что придаст оптимистичный настрой.

Девы будут отзывчивыми и дружелюбными. Благодаря этим качествам в их окружении появится много новых знакомых, которые в будущем станут близкими друзьями. Этот год будет благоприятным временем для обмена опытом. Перенимайте знания окружающих людей. Используя их в будущем, удастся достичь успеха.

### ВЕСЫ



Для Весов этот год станет плодотворным периодом. Эти люди будут идейными и инициативными. Они начнут ставить перед собой новые цели и упорно двигаться к их реализации. Можно рассчитывать на профессиональные успехи и развитие бизнеса.

Однако с начинаниями стоит повременить. Этот год будет неподходящим периодом для кардинальных перемен. Не стоит планировать открытие своего дела – оно ознаменуется провалом. Также гороскоп предостерегает от покупки недвижимости и дорогой техники. У Весов могут возникнуть трудности в общении. Они будут бороться за справедливость из-за чего могут вступить на тропу войны с бывшими приятелями. Не навязывайте свое мнение окружающим людям. Это будет мешать гармонии в отношениях.

### СКОРПИОН



2021 год станет непростым периодом для Скорпионов. Этих людей ждут трудности и испытания в различных сферах жизни. Не стоит жаловаться на неудачи. Воспринимайте неурядицы как шанс проявить свои силы. Учитесь находить выходы из неординарных ситуаций. Это умение

в будущем неоднократно придет вам на помощь.

Чтобы достичь успеха и воплотить в жизнь задуманные планы, Скорпионам придется научиться анализировать происходящие ситуации и обращать внимания на мелочи. Представителям этого знака зодиака будет сложно справиться с этой задачей, что нередко будет выводить их из душевного равновесия.

Личные отношения будут нестабильными. Станет сложно строить гармоничные отношения с близкими и любимыми людьми. Постарайтесь не раздражаться из-за мелочей и закрывать глаза на слабости окружающих. Это уменьшит количество конфликтных ситуаций.

### СТРЕЛЕЦ



2021 год для большинства Стрельцов станет переломным моментом и началом нового жизненного этапа. Первые дни января принесут перемены, не все из которых покажутся благоприятными. Однако у представителей этого знака зодиака будет шанс взять ситуацию под свой контроль и извлечь из нее выгоду.

Этот год станет благоприятным периодом в семейных

и романтических отношениях. У одиноких Стрельцов будут высокие шансы встретить свою любовь. В середине года парам астрологи советуют задуматься над созданием семьи. Браки, заключенные в этот период, будут крепкими и счастливыми.

Также улучшатся отношения с близкими друзьями и родственниками. Стрельцы могут рассчитывать на поддержку и содействие в делах с их стороны. Своим успехом они будут обязаны окружающим.

### КОЗЕРОГ



Для Козерогов этот год будет сложным и насыщенным периодом. Астрологи советуют избегать кардинальных перемен. Перед тем, как принять решение, следует тщательно обдумать ситуацию. В этот год лучше отказаться от смены работы или жилья. Это не пойдет на пользу представителям этого знака зодиака.

Общение с окружающими людьми могут пострадать из-за агрессивности и резкости Козерогов. Это негативно повлияет на деловые, семейные и любовные отношения. Будьте более лояльными и терпеливыми. Это позволит избежать конфликтов.

Год будет удачным для профессионального развития. У этих людей появится шанс подняться по карьерной лестнице. Будут успешными начинания в бизнесе. Их идеи лягут в основу прибыльного дела. Займитесь поиском единомышленников, что будет способствовать развитию партнерских отношений.

### ВОДОЛЕЙ



2021 год для Водолеев будет периодом возможностей и открытий. Их ждет профессиональный рост. Людям, которые испытывали застой в делах, стоит проявить упорство и настойчивость. Благодаря приложенным усилиям удастся добиться желаемого повышения.

Хорошо будут складываться отношения с окружающими людьми. В общении с членами семьи и спутником жизни установится взаимопонимание и доверие. Поддержка близких людей будет способствовать продвижению в делах.

Астрологи советуют планировать реализацию замыслов в период от начала года до конца августа. Осенью могут возникнуть непредвиденные неурядицы. Не стоит поддаваться панике. Трудности быстро решатся, и не будут иметь негативных последствий в будущем.

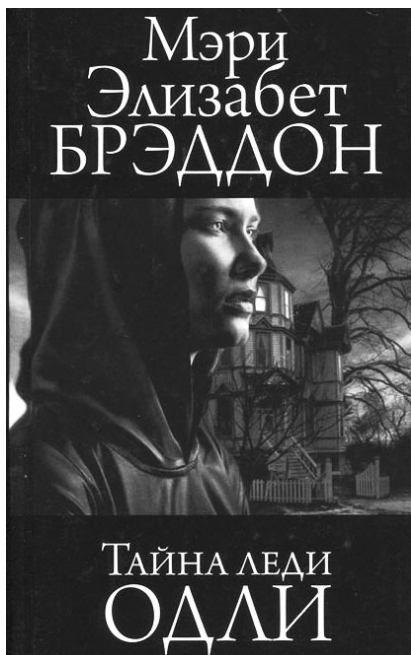
### РЫБЫ



2021 год Металлического Быка станет непростым временем в жизни Рыб. Астрологи советуют избегать необдуманных решений и поступков. Более благоприятным в профессиональном плане будет первое полугодие. В это время Рыбы проявят трудолюбие и усердие. В начинаниях их будет сопровождать везение. Однако

гороскоп советует избегать рисков и афер, которые могут завершиться крахом. Также не стоит полностью отдаваться работе. Не забывайте о семье и досуге.

Пессимизм, свойственный Рыбам, в этом году может повлиять на многое, в том числе и на выживание их планов на будущее. Звезды советуют Рыбам проявить больше смелости, решительности и постараться не поддаваться мрачным мыслям – именно от этого будет зависеть успешность этого знака в 2021. Если Рыбы сумеют не поддаться настроению, у них получится даже больше, чем они планировали изначально.



(Продолжение. Начало в 21-46).

Он произнес это таким тихим шепотом, что его слова не могли достичь ушей Алисии, сидящей в другом конце комнаты.

– Я знаю это, – ответила она. – Тем, кто захочет меня ударить, придется бить по нему.

Она указала на спящего, все еще глядя на Роберта Одли. В ее голубых глазах был вызов, они стали ярче от триумфа, светившегося в них. Вызов был и в ее спокойной улыбке – улыбке роковой красавицы, полной скрытого значения, улыбке, которую так преувеличил художник на портрете жены сэра Майкла.

Роберт отвернулся от ее красивого лица и прикрыл глаза ладонью, поставив преграду между ними, которая препятствовала ее острому взгляду и вызывала ее любопытство. «Наблюдает ли он за ней или думает о чем-то? И о чем он думает?»

Роберт Одли просидел у кровати почти час, прежде чем его дядя проснулся. Баронет обрадовался приезду племянника.

– Как хорошо, что ты приехал, Боб, – произнес он. – Я так много думал о тебе, когда заболел. Ты знаешь, Боб, ты и Люси должны стать хорошими друзьями, ты должен научиться думать о ней, как о своей тете, хотя она молода и красива и... и... ну ты понимаешь, да?

Роберт сжал его руку, но взгляд его был мрачен, когда он ответил.

– Я вас прекрасно понимаю, сэр, – спокойно промолвил он. – И даю вам слово чести, что я надежно огражден от очарования госпожи, она знает это так же, как и я.

Люси поджала свои хорошенькие губки.

– Ба, глупый Роберт, – воскликнула она. – Вы принимаете все чересчур серьезно. Если я и подумала, что вы слишком молоды для племянника, то это только из страха сплетен, а не...

Она запнулась, но закончить предложение ей помешал весьма своевременный приход мистера Доусона, ее бывшего хозяина.

# Тайна леди Одли

Он пощупал пульс у своего пациента, задал два или три вопроса, заявил, что состояние баронета явно улучшается, обменялся общими фразами с Алисией и леди Одли, и собрался уходить. Роберт поднялся и проводил его до двери.

– Я посвечу вам на лестнице, – предложил он, взяв свечу и зажигая ее от лампы.

– Нет, нет, мистер Одли, ради бога, не беспокойтесь, – запротестовал врач. – Я хорошо знаю дорогу.

Но Роберт настоял на своем, и они вместе вышли из комнаты. Войдя в восьмиугольную комнату, адвокат помедлил и закрыл за собой дверь.

– Вы не посмотрите, плотно ли закрыта другая дверь, мистер Доусон? – попросил он, указывая на дверь, что вела на лестницу. – Мне бы хотелось поговорить с вами.

– С большим удовольствием, – ответил врач, выполняя его просьбу. – Но если вы тревожитесь за дядю, мистер Одли, то я сразу же могу вас успокоить. Нет ни малейшего повода для беспокойства. Если бы его болезнь была серьезной, я бы немедленно телеграфировал семейному врачу.

– Я уверен, вы бы исполнили свой долг, сэр, – мрачно промолвил Роберт. – Но я не собираюсь говорить о моем дяде. Мне бы хотелось задать два три вопроса о другой особе.

– В самом деле.  
– Об особе, которая когда-то жила в вашей семье как мисс Люси Грэхем; об особе, которая теперь леди Одли.

На спокойном лице мистера Доусона появилось удивление.

– Извините, меня, мистер Одли, – ответил он. – Едва ли вы можете ожидать, что я стану отвечать на вопросы о супруге вашего дяди без разрешения сэра Майкла. Я могу понять причину, которая побуждает вас задавать подобные вопросы, скажем прямо, не очень достойную причину. – Он сурово посмотрел на молодого человека, прежде чем продолжить. – Вы влюбились в хорошенькую жену своего дяди, сэр, и вы хотите, чтобы я был посредником в этом вероломном флирте, но этого не будет, сэр, этого не будет. Я всегда уважал эту даму как мисс Грэхем, сэр, – продолжал он, – и я уважаю ее вдвойне как леди Одли не потому, что ее положение переменилось, но потому, что она жена одного из самых достойных людей в христианском мире.

– Вы не можете уважать моего дядю или его честь более, чем я, – ответил Роберт. – Для вопросов, которые я хочу задать, нет недостойной причины; но вы должны на них ответить.

– Должен! – возмущенно откликнулся мистер Доусон.

– Да, вы друг моего дяди. Именно в вашем доме он встретил женщину, ставшую его женой. Она называла себя сиротой и, полагая, пользовалась не только его восхищением, но и жалостью. Она говорила ему, что совсем одинока в этом

мире, не так ли? Ни друзей, ни родственников. Это все, что я мог узнать о ее прошлом.

– Почему вы хотите узнать больше? – спросил врач.

– Причина этому ужасна, – ответил Роберт Одли. – Вот уже несколько месяцев, как я борюсь с сомнениями и подозрениями, которые отравили мне жизнь. С каждым днем они все увеличиваются, их не успокоит банальная софистика и слабые аргументы, которыми люди скорее пытаются обмануть себя, чем поверить в то, чего боятся. Я не думаю, что женщина, которая носит имя моего дяди, достойна быть его женой. Я могу и ошибаться. Дай бог, если это так. Но если я ошибаюсь, то роковая цепь косвенных улик еще никогда так плотно не смыкалась вокруг безвинного человека. Я бы хотел рассеять мои сомнения... или подтвердить опасения. Есть единственный способ, которым я могу это сделать. Я должен тщательно проследить ее прошлую жизнь шестилетней давности и до этой ночи. Сегодня двадцать четвертое февраля тысяча восемьсот пятьдесят девятого года. Я хочу знать о всех событиях ее жизни между сегодняшним вечером и февралем пятьдесят третьего года.

– И ваша причина стоит того?

– Да, я хочу освободить ее от ужасно-го подозрения.

– Которое существует только у вас в голове?

– И в голове еще одного человека.

– Могу я спросить, кто это?

– Нет, мистер Доусон, – решительно ответил Роберт. – Я не могу раскрыть более того, что уже сказал. Во многих вещах я нерешительный, колеблющийся человек, но в этом случае я вынужден быть решительным. Повторяю, я должен знать историю жизни Люси Грэхем. Если вы отказываетесь помочь мне, я найду других. Как мне ни больно, но я скорее обращусь к дяде за сведениями, которые вы скрываете, чем столкнусь с препятствием, не успев начать свое расследование.

Несколько минут мистер Доусон хранил молчание.

– Не могу выразить, как вы удивили и встревожили меня, мистер Одли, – начал он. – Я могу рассказать так мало о прошлом леди Одли, что было бы глупым упрямством утаивать те небольшие сведения, что у меня есть. Я всегда считал супругу вашего дяди одной из самых добродушных женщин. Я не могу заставить себя думать иначе. Это все равно что вырвать с корнем одно из самых сильных убеждений в своей жизни. Вы желаете убедить ее жизнь от этого часа до пятьдесят третьего года?

– Да.

– Она вышла замуж за вашего дядю в июне пятьдесят седьмого. В моем доме она прожила немногим более тринадцати месяцев. Четырнадцатого мая пятьдесят шестого года она появилась у нас.

– И она приехала к вам?...  
– Из школы в Бромптоне, которую со- держала леди по имени Винсент. Имен- но ее настоятельная рекомендация убе- дила меня принять мисс Грэхем в свою семью, не выясняя больше ничего о ее прошлом.

– Вы встречались с этой миссис Вин- сент?

– Нет. Я дал объявление, и мисс Грэхем на него ответила. В своем письме она сослалась на миссис Винсент, вла- делицу школы, в которой тогда препода- вала. У меня так мало свободного вре- мени, что я был рад избежать необхо- димости потратить целый день на поез- дку в Лондон, чтобы навести справки о юной леди. Я нашел имя миссис Вин- сент в справочнике, понял, что это ответ- ственная особа, и написал ей. Ее ответ был совершенно удовлетворителен: мисс Люси усердна и добросовестна, полностью соответствует положению, которое я ей предлагал. Я принял эту ре- комендацию, и ни минуты не сожалел об этом. Я рассказал вам все, мистер Одли, что знал.

– Не будете ли вы так добры дать мне адрес этой миссис Винсент, – попросил Роберт, вынимая записную книжку.

– Конечно. Она жила тогда на Крес- чент Вилла, девять, в Бромптоне.

– А, ну да, – пробормотал Роберт, и в памяти неожиданно всплыл прошлый сентябрь. – Кресчент Вилла, да, я слы- шал раньше об этом адресе от самой леди Одли. Эта миссис Винсент теле- графировала жене моего дяди в начале сентября. Она была больна... умерала, по моему, и послала за госпожой, но съе- хала со старой квартиры, и ее не нашли.

– В самом деле! Леди Одли никогда не говорила об этом.

– Возможно, нет. Так случилось, что я был здесь в то время. Благодарю вас, мистер Доусон, за те сведения, что вы так любезно мне предоставили. Я про- двинулся на два с половиной года, но нужно еще восполнить пробел в три года, прежде чем я смогу снять с нее ужасное подозрение. До свидания.

Роберт пожал руку врачу и вернулся в комнату дяди. Он отсутствовал около чет- верти часа. Сэр Майкл снова заснул, гос- пожа задернула шторы и затенила лам- пу у его постели. Алисия и ее мачеха пили чай в будуаре леди Одли.

Люси Одли подняла глаза от хрупкого китайского фарфора и следила за Ро- бертом беспокойным взглядом, как он, легко ступая, прошел в комнату дяди, а оттуда обратно в будуар. Она выглядела такой хорошенькой и невинной, сидя у фарфоровых приборов и сверкающего серебра. Определенно женщина выгладит лучше всего, заваривая чай. Это са- мое женское и домашнее из всех заня- тий делает каждое ее движение гармо- ничным, придает очарование каждому ее взгляду. Клубы пара от кипящей воды, в которой она заваривает целительные травы, известные только ей одной, оку- тывают ее облаком душистых благоуха- ний, сквозь которые она чудится дивной феей. За чайным столиком она – коро- лева, всемогущая и недоступная. Что зна- ют мужчины о таинственном напитке? По- читайте, как бедный Газмет заваривал чай, и содрогнитесь от этого варварства. Как неуклюже эти бедняги пытаются по- мочь колдунье, правящей за чайным под- носом; как беспомощно они держат чай- ник, как постоянно подвергают опаснос- ти хрупкие чашки и блюдца и тонкие руки жрицы. Уничтожить чайные столики – значит лишить женщин их законной им-

перии. Послать пару неповоротливых мужчин к гостям, чтобы они разносили смесь, заваренную в комнате экономки – значит свести самую компанейскую и дружескую изо всех церемоний к раз- даче пайков. Представьте, что все жен- щины Англии поднялись до высокого уровня мужской интеллектуальности, выше кринолинов, выше усилий стать хо- рошенькими, выше чайных столиков и выше этих скандальных сплетен, которые восхищают даже сильных мужчин; и ка- кую унылую, отвратительную жизнь при- дется вести тогда более сильному полу.

Лучистый бриллиант на белом паль- чике госпожи сверкал среди чайных при- надлежностей, и она склонила свою хо- рошенькую голову над индийской чай- ницей из сандалового дерева и сереб- ра с такой серьезностью, как будто на свете не было более высокой цели, чем заваривание чая.

– Вы выпьете с нами чаю, мистер Одли? – спросила она Роберта, стояще- го у двери.

– Пожалуй.

– Но вы, возможно, не обедали? Мо- жет быть, мне позвонить и приказать принести вам что-нибудь более суще- ственное, чем бисквиты и хлеб с маслом? – Нет, благодарю вас, леди Одли. Я пообедал, прежде чем уехал из города, мне только чашку чая.

Он уселся за маленький столик и по- смотрел на сидевшую напротив Алисию с книгой на коленях, явно увлеченную чте- нием. Лицо ее утратило яркий румянец, она казалась не такой оживленной, как обычно, скорее подавленной, – без со- мнений, из-за болезни отца, подумал Роберт.

– Алисия, моя дорогая, – обратился к ней адвокат, – вы неважно выглядите.

Мисс Одли пожалла плечами, но даже не удосужилась поднять глаз от книги.

– Может быть, и так, – презрительно ответила она. – Какое это имеет значе- ние? Я становлюсь философом вашей школы, Роберт Одли. Какое это имеет значение? Кому дело до того, здорова я или больна?

«Какая она злючка», – подумал адво- кат. Он знал, что когда кузина обращает- ся к нему «Роберт Одли», значит, она сер- дита на него.

– Не стоит набрасываться на челове- ка только потому, что он задал вежливый вопрос, Алисия, – с упреком заметил он. – Что никому нет дела до вашего здоро- вья, так это чепуха. Мне есть дело. – Мисс Одли посмотрела на него с улыбкой. – Сэру Гарри Тауэрсу есть дело. – Мисс Одли нахмурившись уткнулась в книгу.

– Что вы читаете, Алисия? – спросил Роберт после небольшой паузы, во вре- мя которой он сидел, задумчиво поме- шивая чай.

– «Перемены и случайности».

– Роман?

– Да.

– Кто написал?

– Автор «Лупостей и ошибок», – отве- тила Алисия, все еще продолжая изу- чать роман на ее коленях.

– Интересный?

Мисс Одли скривила губы и пожалла плечами.

– Не особенно, – сказала она.

– Тогда я думаю, вы могли бы быть лучше воспитаны и не читать, в то время, как ваш кузен сидит напротив, – мрачно заметил Роберт, – особенно если учесть, что его визит короток и он уедет завтра утром.

– Завтра утром! – воскликнула госпо- жа, неожиданно подняв голову.

Хотя радость в ее глазах была так мимолетна, словно вспышка молнии в летний день, она не осталась незамечен- ной Робертом.

– Да, – повторил он. – Я должен уехать завтра в Лондон по делу, но я вернусь на следующий день, если позволите, леди Одли, и останусь, пока не поправится дядя.

– Но ведь вы не всерьез встревоже- ны о нем, не так ли? – с беспокойством спросила госпожа. – Вы не думаете, что он очень болен?

– Нет, – ответил Роберт. – Слава богу, нет ни малейших причин для опасений.

Госпожа помолчала, задумчиво глядя на пустые чашки с выражением невин- ной серьезности капризного ребенка на лице.

– Но вы заперлись с мистером Доу- соном, – промолвила она. – Ваша долгая беседа не на шутку встревожила меня. Вы все время говорили о сэре Майкле? – Нет, не все.

Госпожа снова опустила глаза на чаш- ки.

– Но что вы могли говорить мистеру Доусону или он вам? – спросила она, не- много помолчав. – Вы совсем не знаете друг друга.

– Предположим, мистер Доусон хо- тел проконсультировать меня по одному делу.

– И что же это? – в нетерпении вос- кликнула она.

– Было бы неэтично говорить с вами об этом, госпожа, – мрачно ответил Ро- берт.

Она закусила губу и погрузилась в молчание. Алисия отбросила книгу и по- смотрела на озабоченное лицо своего кузена. Время от времени он беседовал с ней, но ему явно стоило больших усил- ий отвлечься от своей задумчивости.

– Честное слово, Роберт Одли, вы про- сто прекрасный собеседник, – восклик- нула вскоре Алисия, истощив свой скром- ный запас терпения двумя тремя бес- плодными попытками начать разговор. – Может быть, в следующий раз, когда вы приедете в Корт, вы захватите с собой ваши мозги. Судя по вашей скучной внеш- ности, могу представить, что вы оста- вили свой интеллект где-нибудь в Темпле. Вы никогда не были очень приятным, но в последнее время вы стали просто неснос- ны. Полагаю, что вы влюблись, мистер Одли, и размышляете о достойном объек- те своей привязанности.

А он думал об обращенном к нему лице Клары Толбойс, возвышенном в своем непередаваемом горе, о ее страстных словах, все еще звучавших в его ушах так же ясно, как и в первый раз. Снова он увидел устремленный на него взгляд ее карих глаз. Опять он услышал этот мрач- ный вопрос: «Вы или я найду убийцу моего брата?» Он находился в Эссексе, в небольшой деревушке, откуда, как он твердо верил, Джордж Толбойс никуда не уезжал. Он был в месте, где закончи- лась жизнь его друга так же внезапно, как заканчивается рассказ, когда чита- тель закрывает книгу. Может ли он ук- лониться от расследования, в котором ока- зался вовлечен? Может ли он теперь ос- тановиться? Нет, тысячу раз нет! Только не с образом этого пораженного горем лица, которое запечатлелось в его памя- ти. Только не со звуками ее слов, все еще звучащими в его ушах.

**Мэри Элизабет Брэддон.**

**(Продолжение следует).**



# ВЫБИРАЕМ НОВОГОДНИЕ ПОДАРКИ

В новогоднюю ночь все хотят создать волшебное настроение, и порадовать близких людей подарками. Что купить? Каждый человек хотя бы раз в жизни мучился этим вопросом. И это прекрасно, потому что означает, что мы искренне любим наших близких.

### Мужу, возлюбленному

**Главный принцип:** дарите любимому мужчине то, что возвышает его в собственных глазах, делает его успешным.

#### **Удачные подарки:**

Популярный одеколон, часто мелькающий в рекламе (пользоваться модными брендами — престижно). Дорогой алкоголь (пусть даже это будет небольшая бутылка). Стильный джемпер. Качественная сорочка. Гаджет для автомобиля.

#### **Неудачные подарки:**

Мягкая игрушка (слащаво для мужчины, пусть даже он делает вид, что презент ему понравился). Носки, носовые платки и пр. Хотя это практично, но скучно, обыденно, приземленно. Галстук (вкусовая вещь, может не понравиться).

### Родителям

**Главный принцип:** подарок должен говорить о вашей заботе, любви.

#### **Удачные подарки:**

Теплые вещи (шерстяные носки, варежки, свитер). Пуховое одеяло. Шерстяной плед.

Фирменная сумка на колесиках, чтобы ходить за покупками. Набор новых кастрюль, сковородок. Деньги в конверте.

#### **Неудачные подарки:**

Новомодная одежда. Дарить кому-то одежду всегда рискованно. Это сугубо вкусовая вещь, легко можно ошибиться, и подарок не понравится.

Туалетная вода, духи — то же самое. У людей старшего поколения устоявшиеся вкусы, они с трудом принимают новое, предпочитают знакомые, привычные бренды.

### Маленьким детям

Чтобы угодить, старайтесь заранее узнать, о чем мечтает ребенок, что он хочет получить.

#### **Удачные подарки:**

Игрушка, кукла, машинка. Мелочи с символикой популярных мультфильмов (например, магнитики). Модный чехол на

телефон. Всегда хороши для детей сладости.

#### **Неудачные подарки:**

Практичные подношения: колготки, носки, футболки, белье, наборы для санитарии и гигиены. Возможно, это порадует маму ребенка, но не его самого.

### Подросткам

Нужно точно знать, что хочет подросток, вплоть до названия марки, номера и модификации модели. Иначе можно купить не то, о чем он мечтает, и весь эффект будет испорчен.

#### **Удачные подарки:**

Технические гаджеты, например, новый телефон, плеер, наушники и пр.

#### **Неудачные подарки:**

Белье, носки, гигиенические наборы. Для подростков это скучно, никакой романтики.

### Взрослым детям

Дарите им имиджевые презенты — те, которые возвышают их в собственных глазах, подкрепляют их мнение о себе как об успешных, самостоятельных людях.

#### **Удачные подарки:**

Качественное кожаное портмоне, перчатки. Брендная туалетная вода. Хороший зонт.

#### **Неудачные подарки:**

Теплые носки, белье и пр. вещи, показывающие чрезмерную опеку. Взрослые дети способны сами позаботиться о себе.

### Подругам

Дарите приятельницам то, что сами приняли бы с удовольствием.

#### **Удачные подарки:**

Модная туалетная вода. Набор для ванной, душа. Набор хороших кремов. Коробка шоколада.

#### **Неудачные подарки:**

Косметика (вкусовая вещь, может не понравиться).

Слишком приземленные практичные вещи. Даже если они пригодятся в хозяйстве, восторга они не вызовут.

### Главное — красивая упаковка

Все мы в душе остаемся детьми. Под Новый год в каждом из нас просыпается ожидание волшебства, сказки. Предвкушение праздника начинается с упаковки. Если она нарядная, таинственная и загадочная, в ней любой подарок будет выглядеть выигрышно.

Сейчас в продаже есть множество подарочных пакетов и коробок любого размера, с любыми рисунками. Можно дополнительно украсить упаковку серпантином, золотым или серебряным дождиком.

Даже если презент, упакованный в пакет или коробку, окажется небольшим, все равно ощущение от него будет приподнятым, праздничным!





### Хрустальная

В хрустале содержится оксид свинца. Свинец - вредное вещество. Кстати, солдаты в армии Александра Македонского часто болели и умирали потому, что ели из свинцовой посуды. Чтобы посуда из хрусталя не приносила вред, напитки и продукты в ней должны находиться недолго.

### Алюминиевая

Если на такой посуде есть царапины, то алюминий, попадая в пищу, будет накапливаться в организме. В пожилом возрасте он может быть причиной развития болезни Альцгеймера (слабоумия). И еще он вреден для почек.

### Меламиновая

Это ударопрочный пластик ярких веселых цветов. Если посуда из меламина используется под холодные продукты, то она почти безобидна. Но как только в нее попадает горячая пища, из нее начинает выделяться формальдегид в огромных количествах. Концентрация его при этом превышает допустимую норму в 65 раз.

### Керамическая

Глина - природный материал, но есть одна беда - посуда без глазури легко впитывает жиры и запахи. А при производстве глазури используется свинец. В красках, которыми покрывают глиняную посуду, тоже не очень полезные вещества - кадмий, цинк. При взаимодействии глины с водой образуются соли тяжелых металлов. Они очень вредные и накапливаются в организме. Поэтому в керамике лучше хранить сухие продукты.

### Эмалированная

Задача эмали защитить металл от окисления, взаимодействия с продуктами. И этот эффект сохраняется до первого скола или трещины. После этого ионы металла получают прямой доступ к пище, а значит, и в желудок. Если эмаль красного или коричневого цветов - в ней содержится много магния и марганца, их избыток в организме приводит к снижению аппетита, сонливости. Наиболее безопасная посуда с эмалью белого, серого, голубого цветов. Такая посуда подходит для длительного хранения блюд, поскольку бактерии на гладкой поверхности эмали практически не размножаются.

### Из нержавеющей стали

Посуда из нержавеющей стали практична, красива и устойчива к окислению. Тем не менее надо иметь в виду, что в состав некоторых кастрюль и сковородок из нержавеющей стали входит никель - сильный аллерген, обладающий канцерогенными свойствами. Такая посуда должна быть сделана из определенного сплава. К примеру, никеля там должно быть

**Яркие и красивые тарелочки и чашки могут стать источником проблем со здоровьем.**

не более 10%. Так что, выбирая посуду из нержавеющей стали, ищите маркировку «без никеля». Хранить в нержавеющей посуде продукты нельзя - металлы способны проникать в пищу.

### Серебряная

В наши дни мало кто пользуется серебряной посудой. И это правильно. По нормам, серебро относится ко второму классу опасности (высокоопасное вещество). Серебро, действительно, обладает антибактериальными свойствами, однако убивает не только вредные, но и полезные бактерии. Кроме того, серебро имеет свойство накапливаться в тканях, что может привести к такому заболеванию, как аргирия (воспалительное заболевание кожи, вызванное повышенным содержанием ионов серебра в организме). Впрочем, подобные риски могут возникнуть, если пользоваться серебряной посудой регулярно.

✓ **Посуду из глины перед использованием замочите на 2 часа в холодной воде.**

### Силиконовая

Долговечна и безопасна. Еда в ней не пригорает и не прилипает. Она не впитывает запахи и выдерживает температуру от минус 40 до плюс 250°C. Устойчива к кислотно-щелочным соединениям.

### Чугунная

Гипоаллергенна, нетоксична, прочна и долговечна. Качественную посуду,

сделанную из чугуна, можно передавать из поколения в поколение. При правильном уходе с годами она становится только лучше, пища в этой посуде не пригорает. К минусам чугуна можно отнести его вес, а также способность впитывать запахи. Хранить еду, особенно ароматную, в чугунной посуде не стоит. Помыв сковородку из чугуна нужно сразу вытереть, иначе она может заржаветь.

✓ **Почувствовали запах резины от силиконовой посуды? Откажитесь от покупки. Скорее всего, это подделка.**

### Как снизить риски?

Вместо посуды из пластика используйте старый добрый фарфор. Пусть он хрупкий и его приходится менять чаще, но зато он абсолютно безопасен для здоровья. Тефлоновые сковороды можно заменить на сковородки с керамическим покрытием или чугунные. Стеклопосуда - не самый парадный, зато самый удобный для повседневного использования вариант. Такая посуда экологична, долго сохраняет товарный вид, не впитывает запахи, не вступает в реакции с продуктами питания и прекрасно сохраняет их свойства. Такая посуда способна долго удерживать тепло. Подходит как для готовки на плите, так и в духовке. Кроме того, в стеклянной посуде приготовленную еду можно хранить в холодильнике и замораживать. За ней легко ухаживать. Единственный минус - хрупкость.

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

# МАСТЕРИЦА



## КАК ПОДАВАТЬ ШАМПАНСКОЕ?

Ни один Новый год не обходится без игристого напитка на столе. Но прежде чем предложить шампанское гостям, убедитесь, что вы хорошо подготовились!

**Л**арчик просто открывался! Чтобы без проблем открыть шампанское, бутылку рекомендуется предварительно охладить. Обращайтесь с ней аккуратно, не трясите. Открывайте, держа под углом 45°. Одной рукой возьмитесь за пробку, другой - за основание бутылки. Медленно начинайте вращать саму бутылку, не пробку! Тогда вы откроете шампанское с тихим хлопком и без лишних брызг.

### Подавать охлажденным.

Охладить бутылку можно всего за 10 минут. Возьмите специальное ведерко для шампанского или любую другую глубокую стеклянную тару. Насыпьте в нее лед наполовину, добавьте 3-4 стакана холодной воды, всыпьте 2 ст. л. соли. Поместите в тару бутылку - она быстро охладится.

**Без шапочки.** Не хотите, чтобы образовалась шапочка из пены? Тогда наливайте шампанское, держа бокал под углом. Причем напиток лейте на стенки, а не на дно бокала.

**С чем сочетается?** Идеальная закуска под шампанское - сыр, ягоды, фрукты, икра, оливки, легкие салаты без майонеза. А вот шоколад после игристого напитка есть не стоит - он полностью перебивает вкус. Также с шампанс-

ким абсолютно не сочетаются любые острые и соленые блюда.

**Держать - только за ножку.** Напиток не потеряет своего вкуса, если вы будете держать бокал за ножку. Так шампанское не нагреется от тепла ваших рук.

**Любителям необычного.** Для тех, кто устал от шампанского в классическом понимании, подойдет коктейль с этим напитком. Сделайте пюре из 1/2 очищенного киви, положите его на дно бокала. Сверху добавьте 2 ст. л. ананасового сока и 1 ч. л. жидкого меда. Слегка перемешайте содержимое бокала и наполните его шампанским. Получившийся коктейль можно подавать спустя 5 минут украшенным листочками мяты.

**Чем закрыть?** Если вы не собираетесь выпить бутылку шампанского за один вечер, приготовьте стоппер. Он выполнит функцию пробки и не даст напитку выветриться.

**Обойдемся без помады.** Женщинам стоит иметь в виду, что помада на губах способна негативно отразиться на характеристиках шампанского. Входящие в ее состав вещества изменяют вкус напитка при первом же соприкосновении.

**В бутылке шампанского содержится около 50-70 миллионов пузырьков!**

## ГРЕЕМСЯ

### У ДОМАШНЕГО ОЧАГА

Не секрет, что очаг делает дом уютнее. Возьмите любые крупные камни, можно небольшие кирпичи. Разложите их в форме круга. Соберите сухие ветки и поставьте вертикально внутри круга. При необходимости зафиксируйте их сверху веревкой. Внутри импровизированного очага заранее положите смотанную электрическую гирлянду. Включите ее - костер готов!

Анна Барханова.



## ВМЕСТО БАНТА

Я упаковываю подарки в обычную бумагу, но сверху обязательно чем-нибудь ее украшаю. Например, красивой лентой, наклейкой или рисунком. Когда дело доходит до новогодних и рождественских подарков, я прикрепляю на бумагу связку елочных шаров разных цветов, зимние композиции из фетра и т.д. Получается очень красиво и, как сейчас говорят, атмосферно! Настроение - новогоднее!

Мария Родосова.





## ЧТОБЫ ПОДУШКА СТАЛА НАРЯДНОЙ

Во время праздников хочется украсить жилище, добавить в него нотку волшебства! Кстати, это не так сложно, как многим кажется. Достаточно внести пару незначительных штрихов - например, дополнить декоративные подушки бантами. Для этого возьмите широкие ленты, обвяжите подушку, как подарок, бант зафиксируйте посередине, концы ленты обрежьте. Наряднее всего смотрятся красные атласные ленты - они напоминают о Рождестве.

*Алла Константинова.*



## СУПЕРЗАКУСКА К ПРАЗДНИЧНОМУ СТОЛУ

Гости точно будут впечатлены вашими угощениями, если на праздничный стол в качестве закуски вы поставите канапе с беконом. Рецепт простой, а результат божественный!

Запеките картошку в духовке, вытащите ее, слегка остудите, разрежьте на небольшие кусочки. Каждый поместите внутрь ломтика бекона и заверните, зафиксировав канапе зубочисткой. Поставьте в духовку еще на 10 минут. Подавайте к столу с майонезом, кетчупом или любым другим соусом.

*Анастасия Касаченко.*

## НАСТУПАЕТ ВЕЧЕР - ЗАЖИГАЕМ СВЕЧИ

Свечи в доме - моя страсть! Я люблю зажигать как обычные, покупные свечи, так и создавать собственные уникальные композиции. Одна из моих последних идей - коричнево-пряный букет. Я беру несколько широких свечей, каждую по периметру обрамляю палочками корицы. Обвязываю палочки бечевкой или красивой лентой. Получившиеся свечи расставляю на большом блюде или красивом подносе, рядом кладу шишки, орехи, еловые веточки для настроения. Такую композицию можно расположить на каминной полке, журнальном столике или трюмо в прихожей.

*Анна Вятская.*



## МАНИКЮР СПАСУТ... БЛЕСТКИ!

Помимо лаков у меня в арсенале имеются блестки для ногтей. Это беспроблемный вариант для тех случаев, когда испорчен всего лишь один ноготь, из-за которого не хочется перделывать весь маникюр. Просто замаскируйте его с помощью блесток. Советую приобрести универсальные тона - белый, черный, золотистый или серебристый, чтобы они могли подходить к любому оттенку маникюра.

*Наталья.*



## КУДА ДЕТЬ ПРОБКИ?

После праздников мы не выбрасываем пробки из-под шампанского и вина, а собираем их. Когда накапливается достаточно, мастерим подставку под горячее. Пробки в этом случае можно разместить как вертикально, так и горизонтально, друг за другом. Они легко фиксируются с помощью клея.

Кстати, если такую подставку повесить на стену, получится пробковая доска. К ней можно прикреплять бумажки с напоминаниями или вешать фото. Все, что вам понадобится для этого - канцелярские кнопки!

*Семья  
Воронцовых.*





# ГОТОВИМСЯ К ВЕЧЕРИНКЕ ЭКСПРЕСС-ПРОГРАММА

**Экспресс-уход не займет много времени: выделите для себя один-два вечера накануне праздника. Несколько процедур - и в новогоднюю ночь вы прекрасны!**

**П**еред тем как начать готовиться к празднику, важно поймать правильный настрой. Во время домашних процедур вы должны получить удовольствие. Выбросите из головы все заботы, включите расслабляющую музыку, выпейте чашечку чая и примитесь за дело.

### Блестящие

#### и шелковистые волосы

Как смягчить непослушные волосы и придать им блеск? Эффективная домашняя маска поможет вам. Обязательно домашняя, чтобы ваши локоны получили натуральные средства для ухода.

Разомните банан при помощи вилки, добавьте 2 ст. л. сметаны средней жирности и 1 сырой яичный желток. Тщательно перемешайте компоненты до консистенции кашицы. Нанесите смесь на волосы и оберните голову полотенцем. Через 15-20 мин. смойте маску теплой водой с шампунем.

#### Здоровая и красивая кожа

**Очищение.** Пока на волосах маска, займитесь кожей лица. Нужно очистить ее от загрязнений. Ваш помощник - кофейный скраб, который можно сделать в домашних условиях. Гущу, оставшуюся на дне чашки, смешайте с 2 ч. л. оливкового, виноградного или миндального масла. Распределите скраб по распаренной коже, смойте водой.

Выбирайте компоненты для ванночек, учитывая ваш тип кожи и индивидуальную склонность к аллергическим реакциям

**Увлажнение.** Теперь, когда поры максимально открылись, нанесите на лицо огуречную экспресс-маску. Огурец увлажняет, выравнивает кожу. Натрите овощ на терке и оставьте мякоть на лице на 10 мин. Особенно вокруг глаз - это поможет убрать темные круги и отеки.

**Легкая подтяжка.** От морщин за короткий срок избавиться не удастся, но сделать кожу более упругой и свежей в ваших силах. Используйте дрожжи - прекрасное лифтинг-средство.

В 1 стакан чистой воды добавьте 5 ка-

пель лимонного сока и протрите этой жидкостью лицо и шею. 1-2 ложки дрожжей разомните до пастообразного состояния, нанесите на лицо, шею и область декольте и накройте полотенцем. Другое полотенце намочите горячей водой, отожмите и положите поверх первого на 2-3 минуты. Повторите процедуру с намоченным полотенцем 3-4 раза. Затем смойте маску теплой водой и воспользуйтесь питательным кремом.

### Ухоженные ногти

Лимон поможет привести в порядок ногти. Ванночка с лимонным соком уже после первого применения избавит ногти от ломкости, уберет желтизну после использования некачественного лака. В миску с теплой водой добавьте по 1 ст. л. лимонного сока и оливкового масла. Опустите руки в этот раствор на 20-25 мин. Затем воспользуйтесь увлажняющим кремом.

Нет времени на маникюр? Не беда! Просто подравняйте ногти пилочкой и нанесите сверху прозрачный лак. Аккуратный, естественный маникюр всегда в моде.

### Подтянутое тело

Накануне праздничной ночи вместо душа примите ванную. Полежите 20 мин., расслабьтесь и свежий отдохнувший вид вам обеспечен. А если после этого сделать медовый антицеллюлитный массаж, кожа станет мягкой, шелковой, мед выведет из организма токсины, уменьшит «апельсиновую корку». Не секрет, что этот продукт смягчает, увлажняет, тонизирует и омолаживает кожу, улучшает питание и дыхание ее клеток.

Нанесите немного меда на руки, а затем похлопывающими движениями перенесите его на область ягодиц и бедер. После того как мед полностью будет на проблемных местах, «приклейте» ладошки к телу, а затем резко отнимите. Постепенно похлопывающие движения должны становиться более резкими и сильными. Уже через несколько процедур вы заметите эффект, но даже одного раза достаточно, чтобы вернуть коже тонус.

## ВАННА С ЭФИРНЫМИ МАСЛАМИ

**Процедура принятия ванны дает различные результаты: можно расслабиться после трудного дня или шумной вечеринки или, наоборот, зарядиться энергией. Помогут вам в этом эфирные масла. Для релаксации подойдут ароматы ванили, жасмина, сандала или лаванды. Если хотите взбодриться, используйте капли эфирных масел перечной мяты, лемонграсса, грейпфрута, розмарина или бергамота, яблока.**



# МАСКИ ДЛЯ ЛИЦА

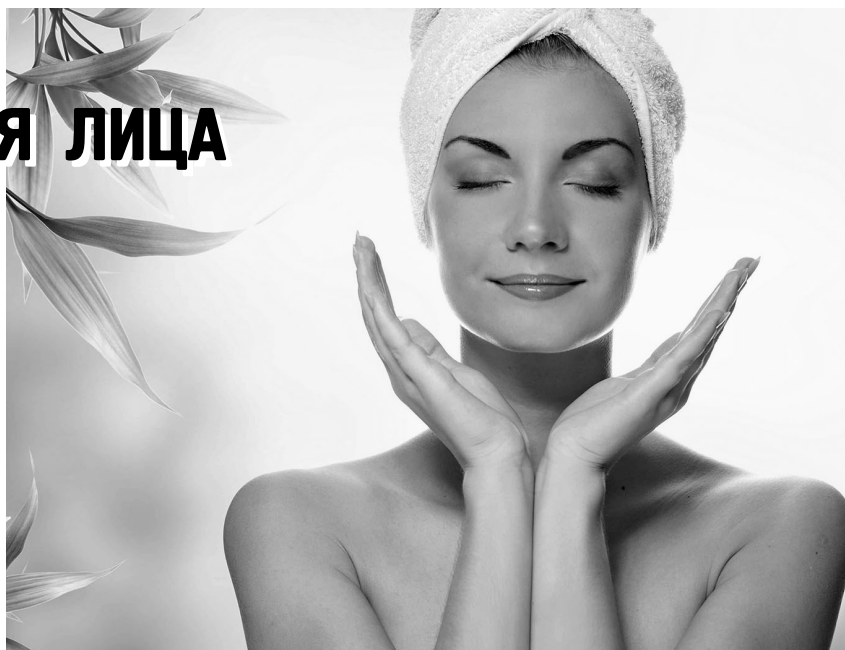
## Убираем черные точки на носу

**ИНГРЕДИЕНТЫ:**  
0,5 ч.л. лимонного сока;  
1 ст.л. морской соли;  
1 ч.л. теплой воды.

Соль оказывает антибактериальное воздействие и чистит поры. Витамин С, содержащийся в лимонном соке, успешно борется с микробами и мягко отшелушивает отмершую кожу, наподобие скрабов с фруктовыми кислотами. Кожа после этого чудо-средства сияет. Единственное, на солнце после процедуры лучше какое-то время не показываться. Смешайте в миске все ингредиенты. Нанесите эту смесь на лицо, на пораженные угревой сыпью участки и мягко помассируйте их 2–4 минуты. Сбрызните лицо прохладной водой. Спустя несколько минут смойте все холодной, чтобы сузить поры.

## Активированный уголь и желатин

Это маска-пленка, которая очень хорошо вычищает даже самые мелкие поры и делает кожу нежной и бархатистой на ощупь. Активированный уголь от черных точек, а желатин для питания и увлажнения. Однако, она противопоказана при таком заболевании, как купероз.  
\* Смешиваем пищевой желатин и молоко в равных долях. В нашем случае примерно по одной столовой ложке. Дать несколько минут настояться.



- \* Мелко растолочь одну таблетку угля (в пыль) и ввести в приготовленный состав.
- \* Затем подогреть на паровой бане или в микроволновке.
- \* Остужаем и наносим на лицо в несколько слоев.
- \* После окончательного высыхания аккуратно снимите образовавшуюся пленку.

## Активированный уголь и вода

Маска готовится очень быстро и может использоваться как дома, так и во время длительных поездок.  
\* Три таблетки активированного угля размельчить в пыль.

- \* Добавить немного, примерно, одну столовую или десертную ложку кипяченой и охлажденной воды.
- \* Смешать уголь с водой, а затем осторожно нанести получившуюся кашицу на кожу.
- \* Дать высохнуть.
- \* Тщательно смыть.

Можно с уверенностью утверждать, что маски, с активированным углем, весьма действенны. Остальные компоненты служат для усиления очищающего действия или увлажнения кожи, стягивания пор или насыщения кожи коллагеном. Простота приготовления, доступность ингредиентов и легкость использования сделали эти маски весьма популярными. Попробуйте сами, и у вас появится шанс, избавиться от черных точек без особых затрат!



## Для румяных щечек

С утра умывайтесь талой водой. Для ее приготовления поставьте емкость с чистой фильтрованной водой в морозильную камеру на 2 часа. За это время основная масса заморозится, толь-

## ОТ ПРИРОДЫ С ЛЮБОВЬЮ

ко сверху в центре останется тонкая корочка льда, а под ней, в выемке, - незастывшая вода. Корочку нужно разбить и выкинуть, а воду обязательно слить. Оставшийся лед разморозить при комнатной температуре. Это и будет талая вода. Умываясь ею с утра, вы получите здоровый цвет лица. Полезна она и для приема внутрь.

## Для бархатных ручек

Кожа рук станет гладкой, если регулярно баловать ее сахарком. Намажьте руки небольшим количеством растительного масла, насыпьте на ладонку горсть сахарного песка и аккуратно разотрите его по всей поверхности рук. Слегка помассируйте кожу, ополосните руки.

## Для стройного тела

Собираясь принимать ванну, захватите с собой горшочек с жидким медом. Растворите 200 г меда в воде, нагретой до 37–38°. Принимать такую ванну нужно 15 минут, после чего рекомендуется отправиться в теплую постель. Повторять ее через день в течение месяца. Такая ванна помогает вывести из

организма токсины и способствует похудению.

## Для блестящих волос

Соберите на огороде пригоршню листьев крапивы (можно использовать и высушенные листья, которые продаются в аптеке), залейте ее 0,5 л кипятка и дайте настояться полчаса. Полученный настой процедите, разбавьте водой в соотношении 1:1. Им полезно ополаскивать волосы после мытья.

## Для нежного личика

Сварите в молоке, не очищая, пару картофелин (лучше всего взять молодой картофель, у него кожица очень тонкая). Разомните их, полученное пюре в теплом виде нанесите на кожу лица на 25–30 минут, затем умойтесь прохладной водой.

## Для сладких губ

Перед сном нанесите на губы немного меда, а спустя 5–7 минут просто слизните. И вкусно, и полезно! Губки станут бархатными, а о трещинках и шелушении вы и вовсе забудете.



Вкусно и полезно

# СОГРЕВАЮЩИЕ СМУЗИ



Морковно-цитрусовый



Из хурмы с яблоками



Имбирно-банановый



Цитрусово-овощной



Шоколадно-банановый

Смузи насыщает организм витаминами и минералами, способствует его очищению и укрепляет иммунитет. В сезон простуды и гриппа так важно позаботиться о своем здоровье!

Приготовить питательный смузи не составит труда - достаточно включить блендер, и в считанные минуты перекус готов! Только не забудьте добавить пряности: корицу, кардамон, анис, куркуму, имбирь. Они разгоняют метаболизм и согреют вас изнутри.

заменить кефиром) - 400 мл, корица молотая - 1/4 ч. л., анис молотый - 1/4 ч. л.

Хурму и яблоки нарежьте кусочками, удалив косточки (если кожура жесткая, ее лучше срезать). Измельчите в блендере.

Добавьте корицу, анис и мед, перемешайте.

Влейте молоко и взбейте блендером.

## Морковно-цитрусовый

Понадобится: морковь - 4 шт., апельсин - 1 шт., лимон - 1/2 шт., зелень - пучок, корень имбиря (тертый) - 1-2 ч. л., куркума - 1/4-1/2 ч. л., мед - 1 ч. л.

Зелень и морковь нарежьте. Из апельсина и лимона отожмите сок.

Измельчите в блендере морковь с зеленью, добавив апельсиновый и лимонный соки, мед и куркуму.

## Имбирно-банановый

Понадобится: банан (крупный) - 1 шт., йогурт натуральный греческий (густой) - 230 мл, финики - 2-3 шт., молоко (3,2%) - 50 мл, имбирь свежий (тертый) - 1 ч. л., кардамон молотый - 1/4 ч. л., мед - 1 ч. л., соль - щепотка.

Поместите в чашу блендера очищенный банан, йогурт, финики без косточек, имбирь, молоко, молотый кардамон, мед и соль.

Пюрируйте до получения однородной консистенции.

Свежий корень имбиря богат витаминами, минералами и эфирными маслами.

## Цитрусово-овощной

Понадобится: свекла (среднего размера) - 1 шт., морковь - 1 шт., апельсин - 1/2 шт., яблоко - 1 шт., лимон - 1/2 шт., корень имбиря (тертый) - 1 ч. л.

Свеклу и морковь очистите, нарежьте брусочками и приготовьте на пару.

С лимона снимите теркой цедру и отожмите сок. Из апельсина также отожмите сок. Яблоко очистите, удалите сердцевину, нарежьте.

Измельчите в блендере свеклу, морковь и яблоко, добавив апельсиновый и лимонный соки, 250 мл воды, цедру и имбирь.

## Из хурмы с яблоками

Понадобится: хурма спелая - 2 шт., яблоки - 2 шт., мед - 1 ч. л., молоко миндальное или овсяное (можно

## Шоколадно-банановый

Понадобится: молоко (3,2%) - 500 мл, банан - 1 шт., шоколад темный - 50 г, ваниль - 1 стручок, корица молотая - 1/4 ч. л.

Измельчите банан до пюреобразного однородного состояния. Шоколад поломайте на небольшие кусочки.

Молоко вскипятите со стручком ванили (стручок лучше предварительно разрезать вдоль и после кипячения вынуть из молока).

Опустите банановое пюре и шоколад в молоко и, нагревая на небольшом огне и непрерывно помешивая, дождитесь растворения шоколада. Когда напиток станет однородным, снимите его с огня. Посыпьте корицей. Подавайте горячим.

## НЕЖНЫЙ ГОРОХОВЫЙ СУП С СУХАРИКАМИ

**1/2 стакана сухого гороха, 4 картофелины, 4 стакана воды, 1 болгарский перец, 1 морковь, 1/2 стакана ржаных сухариков, соль и зелень по вкусу.**

Порежьте картофель тонкими ломтиками, болгарский перец - небольшими кубиками, морковь натрите на крупной терке. Отварите предварительно замоченный на ночь горох до готовности, затем добавьте к нему все овощи, посолите и варите до готовности всех овощей. В самом конце добавьте зелень, сухарики и подайте к столу.

## САЛАТ «МОРСКАЯ ЗВЕЗДА»

**2 огурца, 1 крупная вареная картофелина, несколько ломтиков соленой семги или форели, 10 ломтиков семги для украшения, 2 тертые крабовые палочки или размятая отварная рыба, 1-2 яйца, майонез, лимон, маслины.**

Огурцы тонко разрежьте вдоль и выложите основу салата в виде звезды. Картофель натрите на терке, смешайте с майонезом и выложите на ломтики огурца. Следующий слой - нарезанная семга. Затем разомните вилкой отварную или жареную рыбу или натертые крабовые палочки, выложите следующим слоем. Немного полейте майонезом. Сверху покройте натертым яйцом (1-2 шт.), смешанным с майонезом. Аккуратно накройте салат тонкими ломтиками семги или другой красной рыбы. Вместо рыбы для украшения можно использовать тонкий слой натертой вареной моркови.

## ХОЛОДЕЦ С ГОВЯДИНОЙ, КУРИЦЕЙ И ЧЕСНОКОМ

**0,5 кг мякоти говядины, 1 кг говядины на косточке, 600г курицы (крылья или голени), 1 головка лука, 1 крупная морковь, соль, 10-12 горошин перца, чеснок, зелень, лавровый лист.**

Все мясо положите в большую кастрюлю, залейте 5 л воды и поставьте варить. Как закипит, снимите пенку и варите на медленном огне 5 часов. После 4 часов кипения добавьте лук, морковь, соль, перец горошком и лавровый лист. Дайте мясу в бульоне немного остыть, достаньте его, бульон процедите.

Отделите мясо от костей и мелко порежьте. В формочки выложите порезанный чеснок и зелень (можно зеленый горошек, кукурузу, морковь). На них положите мясо (2/3 формы). Процеженный бульон подогрейте, залейте им формочки. Поставьте на холод для застывания.



### «Елочки»

**20 шт. круглого песочного печенья (основа елочек), 200 г песочного печенья, 100г сливочного масла, 1 стакан грецких орехов, 5 ст. ложек какао, джем, 1/3 банки сгущенки, 1 плитка шоколада, 1/3 стакана молока, 1/2 стакана зеленой кокосовой стружки.**

Орехи измельчите. Песочное печенье (не круглое!) пропустите через мясорубку. Соедините крошку из печенья, орехи, какао, размягченное (не растопленное!) сливочное масло и сгущенку. Замесите руками липкую мас-

## ПРАЗДНИЧНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

су. Слепите из нее конусы и установите на круглое печенье, смазанное джемом. Разломанный шоколад в кастрюле залейте молоком и, постоянно помешивая, варите на маленьком огне до однородной массы. Облейте все конусы, а сверху посыпьте кокосовой стружкой.

### «Снежинки»

**4 яичных белка, 1,5 стакана сахара, 1,5 чайн. ложки лимонного сока, синий пищевой краситель, 1/2 стакана сахарной пудры.**

Три белка взбейте миксером в устойчивую пену. Не переставая взбивать, добавьте 1 чайн. ложку лимонного сока и тонкой струйкой всыпьте сахар. Столовой ложкой выкладывайте белковую массу на застеленный пергаментом противень в виде небольших кружочков. Выпекайте 1,5 часа при 100 градусах. Для глазури оставшийся белок взбейте венчиком, постепенно всыпая пудру. Добавьте 1/2 чайн. ложки лимонного сока. Взбитая масса должна быть

густой и не растекаться. Разделите ее на две части, в одну добавьте пищевой краситель. Готовые меренги покройте голубой глазурью, а из белой нарисуйте снежинки.

### «Завитки»

**200 г слоеного теста, 1,5 стакана очищенных фисташек (можно любых других орехов), 2 лимона, 200 г кураги, 1 ст. ложка меда, 1 яйцо, растительное масло.**

Натрите цедру лимонов. Курагу на 10 минут замочите в теплой воде, затем пропустите через мясорубку. Орехи измельчите. Смешайте курагу, 1 стакан орехов, цедру и мед. Тесто раскатайте и ровным слоем намажьте начинку. Скатайте рулетом с одного края до середины и так же с другого края. нарежьте рулет поперек кусочками толщиной 1,5 см. Выложите печенье на противень, смазанный маслом. Сверху смажьте взбитым яйцом и обсыпьте оставшимися орехами. Выпекайте при 160 градусах.

## Своими руками



# САПОЖОК ДЛЯ ПОДАРКОВ

Сапожок на камине - один из основных символов Рождества на Западе. Прижился он и в нашей стране, ведь внутри так удобно класть подарки!



Обычай вывешивать носки и сапожки для презентов связан с именем святого Николая. По легенде, святой решил помочь бедной семье и ночью подбросил им в каминную трубу кошелек с золотыми монетами. Щедрые дары угодили в носочек, сушившийся у огня. С тех пор во многих странах к приходу рождественского волшебника готовят носки и сапожки для подарков. По традиции, праздничный аксессуар вешают на каминную полку. Но если камина у вас нет, можно расположить сапожок около кровати, над дверью или положить его под елочку.

**ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:** ткань «снежинки», ткань «шарики», ткань подкладочная, нитки, ножницы, карандаш, английские булавки, швейная машинка, выкройка.

**1** Ткань для основы сапожка и подкладочную ткань отгладьте. Сложите пополам лицом вовнутрь оба лоскута тканей.

**2** Сложите свернутые лоскуты друг с другом. Английскими булавками прикрепите выкройку к тканям. Обведите сапожок карандашом, выкройку открепите, а булавками снова зафиксируйте ткань. На швейной машинке прошейте строчку по всему периметру детали (исключая верхнюю часть), отступив от черты 5 мм. Вырежьте сапожок - лучше использовать для этого ножницы зигзаг.

**3** Выверните сапожок на лицо. Для петельки из ткани «снежинка» выкроите прямоугольник размером 14x5 см. Для отворота из ткани «шарики» выкроите прямоугольник, ширина которого равно окружности верха сапожка +1 см, а длина 14 см.

Для петельки заложите срезы к середине по длинной стороне и сложите пополам, прострочите прямую строчку вдоль края. Для отворота сложите деталь пополам по короткой стороне и прострочите строчку, отступив от края 1 см. Вложите петельку внутрь сапожка вдоль заднего шва. Отворот сложите пополам изнаночной стороной вовнутрь и вложите внутрь сапожка, совместив края. Прошейте прямой строчкой вдоль окружности. Выверните отворот и петельку на лицо. Сапожок отпарьте через влажную ткань.

### ВЫКРОЙКА



РАЗМЕР САПОЖКА ПРОИЗВОЛЬНЫЙ: УВЕЛИЧЬТЕ ИЛИ УМЕНЬШИТЕ ВЫКРОЙКУ ПО СВОЕМУ ЖЕЛАНИЮ.

## Поздравления

Ладу НИКОЛОВУ поздравляем с днем рождения и Новым 2021 годом.

Прислали с Несебора счастья весть,  
Ликует радостно Торново и Кулата,  
Спасибо, дорога, что ты есть,  
Подруга наша, миленькая Лада.

Суважением, Анна Орфаниди, Алла, Полина и Радостина Станчевы, Донка Младенова, Малуза Горянова, Ангелина Жеранова, Росица Билянова, Кристина Димитрова, Стефка Дончева, Искра и Миранда Арабаджиевы, Светлана Цылева, Зоряна Янкова, Цветелина Стойкова, Ионка Христова, Майя Голобова, Лина Радева-Нерагдзе, Ната Славчева, Ирина Нешкова, Маргарита Ганева, Параскева Минчева, Мария Стромова, Марианна Трайчева, Райна Желева, Лиза Борджиева, Мальвина Кидикова, Мари Гличева, Финка Гаргова, Лорина Развигорова, Лана Стоева, Эрминия Карастоянова, Анна Димчева, Алла и София Фотовы, Мария Саввиди, Екатерина Станиси, Анна Бостаниди, Иорданка Евтимиади, Ирина и Ольга Энтиди, Элла Асланиди, Эвридика Энгопуло, Анастасия Микропуло, Лаура Коккинаки, Ирина и Спирула Икономиди, Мелина и Эмилия Родаки, Анемона Иродрупуло, Гликерия Уранопуло, Лана Манагадзе, Этери Марташвили, Ирина Мегвинетухуцеси, Веста Квернадзе, Елена Микелашвили, Алла Титвинидзе, Тасико Векуа, Цисана Квирикшвили, Тинико Маргвелашвили, Ирина Санадзе, Софио Сакварелидзе, Марина Мурадян, Анаида Акоюн, Ирина Подососнок, Анна Еловенко, София Евдокименко, Валентина Рудник, Ирина Стасюк, Виолетта Нетребко, Оксана Билозир, Инна Артеменко, Елена Емельяненко, Нина Борисюк, Светлана Бурневич, Жанна Еджубова, Наргиза Оганова, Лариса Пиковская, Ольга Наумова, Елена Шишкина, Галина Новичкова, Алла Фридман, Гульнара Озманова.

Ирина и Ольгу ЭНТИДИ поздравляем с днем рождения и Новым 2021 годом. Керкира, Родос, Идра и Самос, Далее горы Критские мы видим. Ангел-хранитель счастья весть принес Сестрам Ирине и Ольге Энтиди. В Тбилиси все хотят сестер обнять, Не знаем, ковид длится долго, Желаем мы быстрее печаль унять, Мильям сестричкам Ирине и Ольге.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Елена Доксопуло, Анемона Иродопуло, Эвридика Энгопуло, Мария Саввиди, Анатолий Цагариди, Лаура

Коккинаки, Нелли Зоргана, Анастасия Микропуло, Георгий Севастиди, Элла Асланиди, Ангелина Клионики, Йоргос, Лана и Нина Астериади, Лознгрин Кириакиди, Ирина, Спирула и Яннис Икономиди, Алла Караиланиди, Варвара Каниди, Лианда Арабова, Ирина и Ксения Георгиади, Мелина и Эмилия Родаки, Анна и Геродот Мармариди, Автандил, Анна и Константин Бостаниди, Иоланта Иорбалиди, Алики Леондараки, Никос Самитис, Антигона и Хариклия Згуриди, Евлампия Замбету, Эльмира Трафова, Атанас и Зоряна Янковы, Зоя Кардава, Алла Фридман, Магнолия Светцова, Наталия Филиппова, Инга Юмашева, Георгий, Марианна и Тодор Трайчевы, Алла, Михаил и София Фотовы, Севиль Енчиева, Инесса Кривошеева-Родина, Елена Белоглазова, Натали Саберадзе, Гипотена Собева, Нина Кабалия, Лора Пенчева, Валентина Соловьева, Зоя Тихомирова, Лили Ботева, Ионелла Радева, Елена Гладышева, Искра и Миранда Арабаджиевы, Фатима Догузова, Аннета Хашомова.

Анну ФАБРИКОВУ поздравляем с 50-летием со дня рождения и Новым 2021 годом. Прекрасны жизнь, Земля и свет, Прекрасна онлайн графика, Живи счастливо много лет Прекрасно, Анна Фабрикова.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Тина Шония, Элеонора Бодзиашвили, Людмила Дегверелашвили, Цицо Нозадзе, Нелли Жужунашвили, Елена Чаладзе, Александра Расоева, Венера Думанова, Алина Степанян, Жанна и Офелия Григорян, Джульетта Хачатурова, Светлана Арутюнова, Инга Мамиконян, Анна Адамия, Евгения Ворошилова, Флора Мамулашвили, Майя Райкова, Наили Харазиишвили, Тина Квердхишвили, Тамрико Псутури, Марина Ментешашвили, Нино Оболашвили, Иза Мелуа, Нанули Чалвардишвили, Ламара Дигмелашвили, Тина Габашвили, Иветта Саркисова, Евгения Оганесян, Лия Мчедлишвили, Вера Скворцова, Нино Коринтели, Валентина Томаева, Ирина Дзуюца, Ева Голонко, Лариса Домбровская, Олеся Яроцкая, Анна Янтар, Нина Ветлицкая, Лидия Позноховская, Эльмира Яцкевич, Ирена Санковская, Богдана Маевская, Галина Каревская, Мара Шепинская, Валентина Хмелевская, Снежана Куц, Диана Веселовская, Мария Славинская, Галина Вислинская, Барбара Краевская, Рената Терпиловская, Светлана

Ковальская, Дора Сосницкая, Марина Кукарская, Елена Стрельцова, Марина Филина, Инесса Левина, Татьяна Чубинидзе, Любовь Щербаева-Нугешидзе, Нино Кобахидзе, Татьяна Жукова-Кантария, Раиса Косьяненко, Заира Кварацхелия-Гула, Лали Цанава, Марина Тетрашвили, Татьяна Фролова.

Анну ИОНИДИ поздравляем с днем рождения и Новым 2021 годом. В Фессалоники, в Афинах поют Песни «Аминоме», «Зротика пехиди», В Патрах вино за тебя сладко пьют, Счастливой будь, Аннушка Иониди. Суважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Зоя Митропуло, Елена Цалигопуло, Элпиди Лиманопуло, Нина Руденко, Виктория Саульская, Наира и Тамта Гагошидзе, Ирма Тавадзе, Марина Гоциридзе, Наили Лагзазашвили, Дора Миткова, Мими Ненчева, Кичка Бодурова, Диана Мцитури, Нино Арабули, Марина Манджавидзе, Гулсунда Схиладзе, Нино Шаламберидзе, Алла Изверская, Роза Вартанян, Лили Чоговадзе, Замира Цотадзе, Берта Енукидзе, Цисана Очигава, Иза Самхарадзе, Писо Калмахелидзе, Нино Путкарадзе, Ангелина Боцадзе, Тамара Авалишвили, Люсине Мноян, Нина Калдарова, Натия Заридзе, Валентина Дорошенко.

Георгия УСОВЕВА и Назик НАДОЯН, а также Джонни МАМОЕВА и Лили ХАТОВЕУ поздравляем с рождением внучки, а Тенгиза УСОВЕВА и Розу МАМОЕВУ с рождением дочери Марины. Дендропарк, рядом с ним гора, Массив тот белой пеленой накрыло, Пришла удача, добрая пора, На свет пришла к нам девочка Марина. Традиции района все стары, Сказочных слов здесь целая лавина, Расту большой и до любви поры Громко кричи всегда, везде, Марина.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Алла, Гюзали, Домна, Лия, Назик и Эльза Асоевы, Венера, Мзиза, Наргиза Шамоян, Нина Зигоян, Ричард Улусоян, Михаил и Зара Думоевы, Арут, Гоар, Зоя, Карина, Майя и Тина Насоевы, Гульнара, Сана и Важа Амоян, Хатуня Алоян, Маргарита Авдоева, Завен и Ася Омаровы, Алексей, Александр и Дали Расоевы, Ангелина Тгаури, Марина Папашвили, Седрик Баблумян, Валентина Желткова, Евгения Курочкина, Любовь Антоненко.

### ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №46

#### СКАНВОРД НА СТР. 15

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

#### СКАНВОРД НА СТР. 23

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Порог. Скелет. Арг. Овсов. Рог. Шалаш. Начало. Есаул. Овал. Тон. Акт. Пот. Ква. Гол. Аноа. Сан. Рур. Лорен. Али. Риони. Мортале. Чертог. Учет. Пальма. Титр. Чак. Ален. Дым. Ату. Бра. Па.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** Спесь. Падуб. Рикша. Левитан. Лямка. Колбаса. Дочь. «Шалако». Немо. Сито. Квартира. Валюта. Упас. Грамота. Он. Логик. Трава. Клизр. Тура. Гарант. Горбач. Лаг. Рол. Омо. Лепет. Леггорн. Лангет. Нура.

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР  
**ПОДРУГА**

ISSN 1987-6009



О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"

Наш адрес: Грузия. Тбилиси. пр. Ал. Казбеги, 47, 5-й этаж.

Гл. редактор Вета Аракелова

Тел.: 295-14-70, 599-93-17-12 (Звонить по понедельникам)

ЦЕНА 2 лари.

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

Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. За материалы, не заказанные редакцией, гонорары не выплачиваются.

## Домашние любимцы



**Посмотрите на своего питомца - перед вами самый настоящий гений! Не верите? Вот несколько удивительных фактов о собаках, которые обнаружили ученые.**

## ВАША СОБАКА – ГЕНИЙ!

**В**ы думаете, что знаете о своем хвостатом друге все, но ошибаетесь. Например, исследователи из США пришли к выводу, что, когда собака машет хвостом, это не означает, что вы ей нравитесь. Важно, в какую сторону хвост виляет сильнее. Если вправо - все в порядке, животное спокойно и довольное. Хвост склоняется влево? Возможно, пес испытывает беспокойство или нервничает. Вы научитесь лучше понимать своего питомца, когда узнаете о других его способностях.

### «Второй нос» учует все!

Не секрет, что у собак тонкое чутье. Для сравнения: у человека около 5 миллионов чувствительных обонятельных клеток, а у вашего питомца - от 200 до 500 миллионов. Впечатляет, правда? Кроме того, у собаки есть так называемый «второй нос». Он расположен над ротовой полостью и называется органом Якобсона. «Второй нос» способен улавливать молекулы веществ, не имеющих запаха, - например, феромонов и гормонов. Ученые склоняются к тому, что благодаря органу Якобсона собаки чувствуют страх, радость или грусть окружающих.

### Вдох и выдох

Попробуйте дышать часто - так, как это обычно делают собаки. Легко ли это повторить? Для человека такой способ насыщения кислородом может закончиться гипервентиляцией легких. В среднем мы делаем 2 вдоха за 3 секунды.

Собаки обгоняют хозяев в этом вопросе. А все потому, что человек вдыхает и выдыхает воздух через носовую полость, а псы - еще и через боковые вырезы ноздрей. Получается, фактически животное может делать вдох и выдох одновременно.

### Видеть прошлое и будущее

Даже если вы уже покинете помещение, собака, зайдя внутрь, поймет: вы там были. Человек ушел, но его запах остался. Он дает представления о времени вашему питомцу. Например, старые запахи чувствуются не так сильно, как «свежие». Собаке достаточно обнюхать землю под ногами, чтобы узнать, что здесь случилось в прошлом, кто здесь был.

Скорее всего, вы нередко слышите от своих родных: «Пес знал, что ты вот-вот придешь. Сел под дверь буквально за минуту до твоего прихода!» Этому тоже есть научное объяснение. Запах человека проходит через дверь еще до того, как он оказывается в квартире. Собаки ощущают «аромат» хозяина и торопятся его встретить.

### Животное распознает болезнь

Известно, что поисковые породы способны с легкостью найти по запаху бомбу, нелегальные вещества и электронные приборы. Эксперимент, проведенный учеными в Исследовательском центре Humanitas в Милане, показал: собаки могут учуять даже раковые клетки!

Органы, пораженные онкологией, имеют другой запах, и животные чувствуют его. В некоторых случаях это помогает своевременно начать необходимое лечение.

### Собака чувствует настроение!

Если животное долгое время живет с вами на одной территории, оно начинает понимать ваши эмоции и проявляет эмпатию - уверены некоторые ученые. Оказывается, собака может распознавать настроение хозяина по выражению его лица.

Проведите эксперимент. Широко улыбнитесь питомцу и посмотрите на его реакцию. Скорее всего, пес завилает хвостом, «подхватив» ваше хорошее настроение. Собаки легко запоминают: если человек хмурится, значит, он расстроен. В этот момент любимец может подойти к вам и положить голову на колени. Так он проявляет эмпатию, как бы говоря: «Я с тобой!»

### ПИТОМЦУ ЭТО НЕ НРАВИТСЯ!

Если вы заметили, что собака отворачивается от вас, не идет на контакт, возможно, вы обидели ее. Да-да, не удивляйтесь! У животных тоже есть чувства. Чтобы избежать этого, не делайте следующее.

**Не разрешайте незнакомцам гладить любимца.** Скорее всего, собака не будет возражать, если ее захочет погладить хозяин. Но вот позволять незнакомцам гладить питомца - плохая идея. Животное может быть не в духе, испугаться, огрызнуться. Зачем подвергать его стрессу? Другое дело - если пес идет на контакт сам.

**Не наряжайте животное.** Если вы не приучали питомца со щенячьего возраста к нарядам, не пытайтесь одеть взрослую собаку. Скорее всего, ей это не понравится! Единственное исключение - курточка или свитер зимой для теплолюбивых пород (йоркширский терьер, тойтерьер и др.).

**Не кричите на собаку.** Крики и физические наказания могут привести к тому, что животное начнет вас бояться. При этом собака не поймет, почему ее ругают. Жесты намного эффективнее криков. Встаньте в закрытую позу, скрестив руки на груди, сделайте недовольное выражение лица. Этого достаточно!







## КЛЮКВЕННЫЙ ЧАЙ С МЯТОЙ

4 веточки мяты, 1 ст. л. зеленого чая, 2 бутона гвоздики, 4 горошины розового перца, 300 г клюквы, 100 г сахара.

Веточки мяты вымыть и хорошо обсушить бумажным полотенцем. Зеленый чай вместе с 3 веточками мяты поместить в термос, добавить гвоздику и розовый перец. Залить 500 мл воды температурой 85-90 градусов и оставить на 30 мин. Процедить. Клюкву перебрать, вымыть и обсушить. Насыпать в ковшик и размять с сахаром. Залить 300 мл воды и довести до кипения. Варить 2 мин, затем осторожно процедить, отвар собрать. Получившийся клюквенный отвар смешать с настоем чая, мяты и специй, разлить по бокалам из толстого стекла, украсить листочками мяты с оставшейся веточки и сразу подавать на стол.

\* Мята, чабрец, базилик, душица - для такого чая подходят все эти травы. И вместе, и по отдельности.



## БЕЗАЛКОГОЛЬНЫЙ ПУНШ

400 г клюквы, 150 г сахара, 2 лайма, 4 апельсина, 2 яблока, 4 веточки мяты.

Клюкву вымыть, обсушить, соединить с половинной сахара и размять. Залить 1 л воды комнатной температуры, перемешать и процедить через 2 слоя марли. Лаймы и апельсины вымыть, обсушить. По одному плоду отложить из оставшихся выжать сок. Яблоки, лайм и апельсин нарезать тонкими дольками. Мяту вымыть, хорошо обсушить, порвать и растереть с 2 ст. л. сахара. Залить 200 мл воды, оставить на 30 мин и процедить. Нарезанные дольками фрукты сложить в большую чашу. Влить мятную воду, соки лайма и апельсина, клюквенный морс и перемешать. На стол пунш можно подать как в теплом, так и в охлажденном виде.

\* В пунш (если его будут пить только взрослые) можно добавить ром или белое вино.



## КОКТЕЙЛЬ «ЭКЗОТИКА»

4 веточки мяты, 1 ст. л. сиропа светлого варенья или сахарного сиропа, 1 банан, 2 киви, 300 мл ананасового сиропа из компота, 200 мл кокосового молока, колотый лёд, несколько колец консервированного ананаса для украшения.

Мяту вымыть, хорошо обсушить бумажным полотенцем, затем мелко порубить. Края бокалов смазать с помощью кисточки сахарным сиропом и опустить в рубленую зелень. Убрать в холодильник. Банан очистить и нарезать кружочками. Киви очистить, нарезать ломтиками и вместе с бананом измельчить в блендере. Получившееся пюре соединить с ананасовым сиропом, кокосовым молоком и льдом и взбить блендером. Получившийся коктейль сразу разлить по бокалам, украсить колечками ананаса и сразу подавать на стол.

\* В принципе, молоко в этом коктейле может быть любым, традиционное коровье тоже подойдет.



## ФРУКТОВЫЙ ГЛИНТВЕЙН

1 апельсин, 1 яблоко, 1 кусочек корня имбиря (2 см), сок и цедра 1/2 лимона, 2 звездочки аниса, 4 бутона гвоздики, 1-2 палочки корицы, 500 мл красного сухого вина.

Апельсин и яблоко вымыть и нарезать небольшими ломтиками. Корень имбиря вымыть, очистить и натереть на мелкой терке. Все подготовленные ингредиенты сложить в кастрюлю, добавить сок и цедру 1/2 лимона, звездочки аниса, бутоны гвоздики, палочки корицы и залить красным сухим вином. Поставить на огонь и нагреть на среднем огне, не доводя до кипения. Огонь выключить, кастрюлю с глинтвейном закрыть и оставить на горячей плите на 5 мин. Затем в горячем виде разлить по бокалам с толстыми стенками и сразу подать на стол. Украсить по желанию.

\* Свежемолотый черный перец усилит согревающие свойства напитка.

