

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОЛОТНА ПЛЮС

№53

декабрь 2022

Новогодний

СТОЛ

стр. 38-39

Чайная

церемония

стр. 14

Застолье без вреда

для фигуры

стр. 22

Гороскоп

на 2023 год

стр. 20-21

История из жизни

Замуж по дружбе

стр. 24-25

Анна Ковальчук:

стр. 16-17

«У нас все праздники проходят с детьми»

Цена:
2,5 лари



Пушистый тренд!

Шубки и дубленки в новом сезоне

Создать запоминающийся, комфортный и элегантный зимний образ поможет шуба. Перед вами несколько популярных моделей в этом сезоне и самые интересные сочетания.

В 2023 году дизайнеры предлагают нам облачиться в оверсайз-шубы, укороченные, белоснежные и другие модели.

- 1. Оверсайз.** Такая шуба добавляет образу нотку свободы и непринужденности. Она станет вашим помощником для создания многослойных комплектов. Надевайте оверсайз-шубу на объемный свитер или шерстяной пиджак.
- 2. Укороченные модели.** Подойдут тем, кто большую часть времени проводит за рулем. Стилисты рекомендуют остановиться на шубе, которая напоминает классический пиджак. Сделайте ставку на яркую расцветку или принт. Сочетайте верхнюю одежду с длинным платьем, шелковой юбкой или брюками свободного кроя.
- 3. Белоснежные.** Элегантный и благородный белый цвет стал фаворитом этого сезона среди дизайнеров. Он напоминает нам о красивых зимних пейзажах. Интересно смотрятся образы total white look (тотальный белый), которые включают в себя белую обувь и аксессуары.
- 4. В стиле 80-х.** Пушистые, объемные, цветные шубы представлены в последних коллекциях мировых дизайнеров. Такие вещи спасут вас от зимней хандры, поднимут настроение в непогоду. Какой оттенок выберете вы?
- 5. С поясом.** Маленькая хитрость, которую предлагают стилисты в этом сезоне, - дополнить шубу поясом. Это поможет подчеркнуть талию. Пояс может быть кожаным, бархатным или атласным.
- 6. Дубленки.** Тем, кто не признает классические шубы, стоит примерить дубленку. Актуальны модели с декоративной строчкой, авиаторы, с накладными карманами, а также длинные дубленки на пуговицах с отложным воротником.



Элегантная шуба с анималистическим принтом не требует дополнительных аксессуаров.



ВТОРОЙ "АВАТАР" МОЖЕТ ЗАРАБОТАТЬ ДО \$500 МЛН

Голливудский блокбастер "Аватар 2: Путь воды" может собрать около полумиллиарда долларов в международном прокате за первые выходные. Фильм режиссера Джеймса Кэмерона способен показать солидные сборы, несмотря на не самые высокие оценки критиков.

Как сообщает Variety, в первые выходные в США второй "Аватар" стартует со 150-175 млн долларов. При этом в домашнем прокате сиквел фантастического фильма рискует уступить релизам киновселенной Marvel - "Доктор Стрэндж в мультивселенной безумия" собрал 181 млн долларов, а "Черная пантера: Ваканда навсегда" - 180 млн долларов.

Ожидается, что международный прокат добавит от 250 до 350 млн долларов - многое зависит от Китая, где кинотеатры все еще работают с ковидными ограничениями.

Кэмерон пытается доказать, что Джек из "Титаника" должен был умереть

Оскароносный канадский режиссер Джеймс Кэмерон нанял судмедэксперта, что-



ниями.

Примечательно, что первый "Аватар" также не бил рекорды на старте, хотя и стал самым кассовым фильмом всех времен. В 2009 году лента заработала 77 млн долларов в США в первые выходные, однако продемонстрировала невероятную выносливость, в итоге собрав 760 млн только дома. Всего картина заработала в мире 2,923 млрд долларов, ненадолго уступив лидерство "Мстителям".

Аналитики считают, что успех второй части будет сопряжен и с невероятной раскруткой в IMAX-кинотеатрах. Фильм покажут более чем на 4000 IMAX-экранов, что станет самым масштабным релизом. Как и в оригинале, в сиквеле Кэмерон сделал ставку на красочную графику и невероятные инопланетные пейзажи, которые восхитили рецензентов.

бы доказать, что Джек из "Титаника" должен был умереть в любом случае.

Как сообщает Deadline, таким образом режиссер пытается разрешить многолетний конфликт фанатов фильма, которые продолжают спорить между собой, неизбежна ли была смерть любимого персонажа.

Результаты расследования о конце жизни героя Леонардо Ди Каприо покажут зрителям в документальном фильме о съемках "Титаника", который Кэмерон создал для National Geographic.

Напомним, что в этом году 25 ноября главной песне из "Титаника" в исполнении Селин Диор исполнилось 25 лет.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА Кети Мчедлидзе

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

Тел.: 5.93-200-223

УСПЕЙ КУПИТЬ НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ

100 СКАНДВОРДОВ

Рэпер Дрейк вышел на сцену в колье с полусотней разбитых сердец

Дрейк подтвердил звание главного ловеласа музыкальной индустрии. Канадский репер вышел на сцену в бриллиантовом колье, состоящем почти из полусотни разбитых сердец - именно столько помолвочных колец ушло на создание дизайнерского украшения. Все эти кольца когда-то принадлежали подружкам Дрейка. Среди них такие знаменитые красотки, как Рианна, Джулия Фокс и Тайра Бэнкс.

На память о каждой сорванной помолвке репер сохранял колечко, брошенное очередной обиженной дамой. Теперь 300 с лиш-

ним каратов красуются на шее свободолюбивого канадца.



БРЭД ПИТТ О ПОЦЕЛУЕ С МАРГО РОББИ

Американский актер Брэд Питт рассказал изданию Entertainment Tonight о поцелуе с коллегой по съемочной площадке кинокартины «Вавилон» Марго Робби.

«Поверьте мне, это самая скучная вещь, которую она делает в этом фильме. Она была в ударе», — сказал Питт журналисту.

Брэд Питт и Марго Робби вместе сыграли в фильме «Вавилон», в котором он сыграл именитого актера Джека, а она — начинающую актрису Нелли, кото-



рая мечтает об известности. В одной из сцен Марго

Робби целуется с Питтом, однако в сценарии этого не

было. Она призналась, что решила использовать шанс это сделать на съемочной площадке.

«Я подумала: когда еще у меня будет шанс поцеловать Брэда Питта?» — сказала актриса.

17 декабря в мире киноиндустрии разрешился один из главных споров: умер Джек из «Титаника» или нет? Оскароносный канадский режиссер Джеймс Кэмерон нанял судмедэксперта, чтобы доказать свою версию событий.

ГЕНРИ КАВИЛЛ ПОТЕРЯЛ РОЛЬ СУПЕРМЕНА

Британский актер Генри Кавилл уволен и не будет играть Супермена. В соцсетях он рассказал, что у руководства киностудии оказались другие планы на развитие франшизы, хотя всего два месяца назад в Голливуде анонсировали киновозвращение Кавилла.

Как сейчас стало известно, фильм будет рассказывать о юности супергероя, и актер попросту не подошел по возрасту. Кавилл заявил, что хоть и грустит, но уважает решение продюсеров и желает проекту удачи.



«Только что у меня была встреча с Джеймсом Ганном и Питером Сафра-

ном, и у меня печальные новости для всех. В конечном счете я не вернусь в качестве Супермена», — рассказал Кавилл в соцсети. При этом именно ради Супермена он отказался от участия в сериале «Ведьмак». Так что, получается, Кавилл лишился ролей в двух культовых проектах.

В октябре стало известно, что Генри Кавилла в «Ведьмаке» заменит австралийский актер Лиам Хемсворт, который известен зрителю по серии фильмов «Голодные игры».

БРЮС УИЛЛИС В ОКРУЖЕНИИ ЛЮБИМЫХ ЖЕНЩИН

В преддверии новогодних праздников количество домашних посиделок всегда растет. На днях как раз на такой вечеринке был замечен известный 67-летний актер Брюс Уиллис вместе с его большой семьей. Бывшая жена Брюса, его близкая подруга, актриса Деми Мур выложила в сеть трогательное семейное фото. «Мы семья! Наслаждаемся атмосферой праздника!» — подписала фото Мур. В кадре Уиллис позирует с Деми и их тремя дочками — 28-летней Таллулой, 31-летней Скаут и 34-летней Румер. Брюс приехал в гости к Мур вместе со своей новой женой Эммой Хе-



минг Уиллис и их малышками — 8-летней Эвелин Пенн и 10-летней Мэйбл Рэй. Ух,

какая большая семья! Дружное семейство позирует на фоне рождественской ели, ук-

рашенной лестницы, растворяясь в любви и заботе друг о друге.

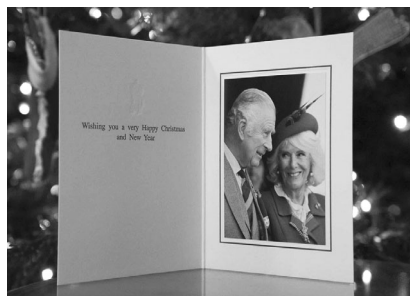
Приятно видеть Брюса таким счастливым и улыбающимся. Особенно после печальной новости о его тяжелом диагнозе «афазия»: в марте 2022 семья актера объявила, что он завершает актерскую карьеру из-за языкового расстройства, которое «влияет на его когнитивные способности».

«Это действительно сложное время для нашей семьи, и мы очень благодарны всем за любовь, сострадание и поддержку», — прокомментировали новость члены семьи Уиллис-Мур.

ЛЮБОВЬ, КОТОРАЯ ПОБЕДИЛА ВСЕ

Бунтари, которые пошли против всего мира, в этом году празднуют свое первое королевское Рождество! Да-да, речь идет о Карле III и Камилле Паркер-Боулз, которые на протяжении последних 30 лет буквально боролись за возможность любить друга друга. В этом году пара официально заняла Букингемский дворец в качестве монархов, в связи с чем 12 декабря была выпущена их первая открытка.

На фотографии, которая была сделана за пять дней до смерти Елизаве-



ты II, изображен трогательный момент во время мероприятия в шотландском Биркхолле. Королева Камилла с любовью и нежностью смотрит на своего супруга, явно очарованная его харизмой. Подобный выбор стал негласным заявлением пары о своей любви, которая наконец легализована в глазах всего мира.

Открытка лаконично подписана фразой: «желаем вам счастливого Рождества и Нового года», а сам снимок помещен в красную рамку.

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

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

Встречаем праздники без обострений

При язве и гастрите с повышенной кислотностью

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

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

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

Не хватает кислоты

Если вы страдаете гастритом с пониженной кислотностью, в качестве закусок вам подойдут неострый сыр, заливное из рыбы или языка, докторская колбаса и нежирная ветчина, паштет из печени, икра осетровых рыб.

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

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

зелень, которая стимулирует выработку пищеварительных соков.

При ишемии, после инфаркта

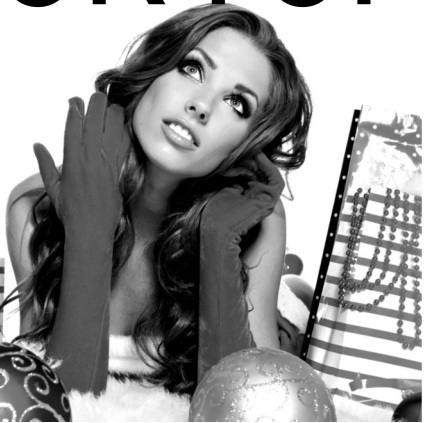
Основная рекомендация: ограничьте животный жир, яйца и готовьте блюда из жирных сортов рыбы, например семги.

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

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

Если давление повышено

Все вышеперечисленные рекомендации подходят и для тех, у кого повышается артериальное давление. Однако есть один нюанс: гипертоникам жела-



тельно запастись солью с пониженным содержанием натрия. При повышенном давлении нежелательно увлекаться копченостями, колбасами, консервами, соленым сыром и рыбой в связи с высоким содержанием в них соли.

Для тех, у кого холецистит, гепатит или панкреатит

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

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

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

В. Богодарова, диетолог, врач высшей категории.

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

СНЕЖОК ПОПАЛ В ГЛАЗ

Сразу после попадания снежка в глаз приложите к веку холод на 3-5 минут - тот же снег.

Затем промойте глаз настоем ромашки или раствором фурацилина: 1 таблетка на 1 стакан воды. В течение 5 дней капайте в глаз альбуцид или 0,25%-ный раствор левомицетина - по 2 капли 4 раза в день. При удачном исходе болевые ощущения должны исчезнуть через 10-15 часов после травмы. Если боль не проходит дольше, есть слезотечение, боязнь света, отек, гематома века, то существует вероятность повреждения роговицы, радужки или склеры - обращайтесь к офтальмологу.



ЧТО УКАЖЕТ НА ГИПЕРТонию? 5 НЕТИПИЧНЫХ СИМПТОМОВ

Это заболевание часто протекает в скрытой форме. В запущенных случаях гипертония приводит к сердечной недостаточности или инфаркту. Важно не пропустить тревожные сигналы, чтобы вовремя взять ситуацию под контроль.

По статистике ВОЗ, более миллиарда людей старше 30 лет страдают от гипертонии, и у некоторых из них при этом давление остается в норме. Пока в норме. Недуг может маскироваться под другие заболевания: необходимо регулярно обследоваться.

“Синдром перевернутого ковша”

Специалисты из Оксфорда провели исследование среди 20 тысяч добровольцев в возрасте 40-75 лет и сделали интересное наблюдение. Далеко не все испытуемые знали о том, что у них гипертония.

Все дело в колебаниях давления. Принято считать, что у гипертоников оно повышается днем, а к вечеру снижается. Однако у пациентов с заболеваниями почек, диабетом и мозговыми нарушениями все происходит по-другому: днем тонометр показывает нормальные значения, а ночью давление повышается. Часто человек в течение дня чувствует себя хорошо и не подозревает о ночных скачках давления.

Явление получило название «синдром перевернутого ковша». По наблюдениям ученых, он оказался у каждого восьмого участника из исследуемой группы. Это является нетипичным признаком гипертонии.

✓ Риск инсульта у пациента с гипертонией первой и второй степени в 2-4 раза выше, чем у здорового человека.

Не пропустить симптомы

Повышенное давление - признак уже запущенной гипертонии. Вот что происходит на первых порах.

1. Неврологические проявления. Например, головокружения, боль в задней части головы, шум в ушах, потемнение и «мушки» в глазах, бессонница, повышенная раздражительность.

2. Вегетативные проявления. Могут наблюдаться покраснение кожи лица, повышенное потоотделение, тревожность, охлаждение конечностей. Обычно эти симптомы указывают на вегетососудистую дистонию, но иногда они являются признаками сердечных болезней. Игнорирование вегетативных проявлений позволяет этим болезням прогрессировать.

3. Отеки. При гипертонии жидкость задерживается в организме, из-за этого отекает лицо, пальцы и нижние конечности, ощущается легкое покалывание, онемение в стопах.

4. Боль в грудной клетке. По мере того как болезнь развивается, появляются симптомы, связанные с сердечной деятельностью. Например, боль в грудной клетке, нарушения сердечного ритма. Могут возникнуть носовые кровотечения и одышка.

5. Тошнота. Когда человек ощущает тошноту, то обычно списывает это на некачественную пищу («Я просто отравился»). Однако если симптом дает знать о себе слишком часто в сочетании с нарушениями сердечного ритма, то это повод обратиться к врачу как можно скорее.

Болеют даже молодые!

В последние годы гипертонией все чаще диагностируют у молодых людей в возрасте 25-30 лет. В этом возрасте болезнь дает о себе знать ощущением постоянной усталости, головной болью, набуханием вен в области висков. Ситуация корректируется сменой питания, уменьшением количества соли в рационе, налаживанием режима сна и физической активности.

Также гипертония часто наблюдается у пациентов с патологиями почек, болезнями нервной системы, эндокринными нарушениями. У пожилых людей колебания давления объясняются возрастными изменениями в сосудах: их эластичность снижается, стенки утолщаются, а просвет сужается.

До 90% случаев гипертонии связаны с образом жизни. Недостаток физической активности, избыточный вес, высокоуглеводное питание приводят к развитию заболевания.

Правильная диагностика

Высоким считается давление выше 140/90 мм рт. ст. в состоянии покоя, а оптимальным - 120/80. Но с возрастом верхняя граница нормы повышается. Например, для женщин 60-70 лет давление до 159/85 мм рт. ст. может быть пределом нормы.

Если вы подозреваете у себя гипертонию, каждый день записывайте тетрадь показатели своего давления. Измерения проводите несколько раз в сутки - утром, в обед, перед сном. Перед замером посидите спокойно 2-3 минуты. Такой метод позволяет отследить динамику в течение 1-2 недель и сделать выводы.

Колебания давления в разное время суток не должны быть слишком сильными и тем более не должны выходить за пределы нормы.

Прием у врача обычно сопровождается стрессом, из-за чего давление «подскакивает» на 10-20 мм рт. ст., и реальное значение размывается. Возьмите с собой тетрадь, чтобы показать специалисту ежедневные показатели.



Рацион с избыточным количеством белка приносит организму вред, уверены ученые. Рассказываем подробно, чем грозит отказ от жиров и углеводов.

Можно ли питаться одним белком?



Есть мнение, причем даже среди консультантов по питанию и сотрудников фитнес-центров: жир и углеводы - это зло, для красивого тела и крепких мышц необходим белок. Большой популярностью пользуются диеты, основанные на резком увеличении уровня белка в организме (кетодиета, диета Аткинса). Они считаются эффективными и легкими для соблюдения. Однако врачи не согласны с такой позицией.

Нагрузка на печень и почки

Исследования, опубликованные в журнале *Nature Metabolism*, показали, что преобладание белковой пищи в рационе приводит к атеросклерозу и проблемам с сердцем. А еще резкое удвоение количества белка в ежедневном меню увеличивает нагрузку на печень. Это может привести к нарушению метаболизма, неалкогольной жировой болезни печени.

Почки на белковой диете тоже страдают: им приходится выводить излишки азота, которые образуются при переваривании протеина. Если человек при этом не соблюдает питьевой режим, то интоксикация организма не заставит себя ждать.

✓ Из-за избытка продуктов распада протеина на белковой диете может

появиться неприятный запах изо рта и метеоризм.

Признаки избыточного количества белка в рационе - постоянно плохое настроение, повышенная утомляемость и раздражительность. Это происходит из-за нехватки углеводов. Они являются составляющей нормальной синтеза гормона радости серотонина.

Авитаминоз и гормональные сбои

Высокобелковые диеты обычно предполагают полную или частичную замену жиров протеинами, но это бесполезно для здоровья. Без жиров невозможно усвоение жирорастворимых витаминов А, Е, D, К. Значит, в перспективе человека ждет авитаминоз и сопутствующие проблемы в виде преждевременного старения кожи, выпадения волос, гормонального сбоя, нарушения менструального цикла.

Также не исключены проблемы с желчным пузырем, так как для нормального оттока желчи необходимы

Большое значение имеет количество белка. Например, избыток мясной пищи приводит к увеличению животных жиров, которые способствуют формированию сосудистых бляшек.

жиры. Особенно это важно, если у вас уже имеются проблемы с желчным пузырем. Превышать норму белка в таком случае не стоит.

Больше не значит лучше

По мнению ВОЗ, норма белка в сутки составляет 0,8 г на 1 кг массы тела. Получается, женщине, которая весит 65 кг, в день необходимо съесть всего 52 г белка. Это эквивалентно 250 г мяса индейки или красной рыбы. Однако если вы хотите похудеть и нарастить мышцы, соотношение белков и углеводов можно изменить. Когда в обычном рационе оно составляет 25 и 55% соответственно, допустимо сместить значения к 30 и 50%. Похудение в этом случае достигается за счет снижения чувства голода - белок дает более длительное насыщение, чем углеводы.

Если набирать белковую норму протеиновыми коктейлями и батончиками, вы рискуете набрать вес. Обычно в них добавляют сахар и другие бесполезные ингредиенты. Врачи рекомендуют придерживаться сбалансированного питания. В качестве углеводов выбирайте цельнозерновые каши, натуральный мед, несладкие фрукты, а в качестве жиров - авокадо, растительные масла, орехи.

Животный белок необходимо дополнять растительным и обязательно сочетать с клетчаткой - овощами, листовыми салатами, зеленью.

При продолжительном стрессе страдают все системы организма.

Возникает дистресс.

Это состояние, при котором у человека могут наблюдаться неадекватные реакции: внезапные слезы, раздражительность, беспричинные вспышки агрессии. В будущем дистресс приводит к депрессии или тревожному расстройству.

Что будет, если СТРЕСС ДЛИТСЯ БОЛЕЕ 3 ДНЕЙ?

Появляются вегетосудистые симптомы. К ним относятся головная боль, потливость, дрожь, слабость, учащенное сердцебиение.

Снижается иммунитет. После сильного стресса организм становится

уязвимым перед простудными заболеваниями. Чем дольше ощущается тревожность, тем выше вероятность заболеть.

Повышается риск развития хронических болезней. По мнению ученых, продолжительный

стресс может стать причиной гипертонии, ишемической болезни сердца. Также избыток гормона кортизола в крови нередко приводит к гормональному сбою.

Ухудшается продуктивность. Становится все сложнее выполнять рабочие и бытовые задачи на прежнем уровне: не хватает сил.



ЛИМФОСТАЗ: ГДЕ ИСКАТЬ ПРИЧИНУ БОЛЕЗНИ

Патологическая задержка жидкости в тканях верхних и нижних конечностей называется лимфостазом. Отеки не только затрудняют движения человека, но и нарушают многие обменные процессы в организме, что может привести к инвалидности.

Что такое лимфостаз?

Нарушение оттока лимфы из тканей организма может быть врожденным или приобретенным. Отек конечностей - не единственный симптом патологии, однако именно он вызывает у человека наибольший дискомфорт.

Если вовремя не диагностировать проблему и не заняться лечением, лимфостаз переходит в хроническую стадию, которая приводит к необратимым изменениям в тканях конечностей и заканчивается инвалидностью.

На планете около 10% населения страдают от лимфостаза в той или иной стадии развития. При этом у женщин болезнь встречается чаще, чем у мужчин.

Причины

Врожденный лимфостаз у детей, связан с нарушениями в работе лимфатической системы. Вылечить его сложнее, чем приобретенный. Однако качественная диагностика и анализ наследственности помогут найти способы лечения. Что касается приобретенного лимфостаза, то причинами его могут быть различные факторы: опухоли, которые блокируют и нарушают движение лимфы, травмы или ожоги, хирургическое вмешательство, избыточная масса тела, патологии почек, нарушение работы сердечнососудистой системы, венозная недостаточность, варикозное расширение вен, инфекция. Чтобы выявить все причины, необходимо провести комплексное обследование.

Разновидности

Лимфостаз может быть первичным, при котором болезнь возникла из-за

анатомических особенностей строения лимфатической системы, чаще всего он врожденный.

Вторичным называется лимфостаз, при котором причиной заболевания выступают патологии различных органов или случайные травмы.

Бывает лимфостаз ног, рук, молочных желез и смешанный. На начальном этапе появляется отек, после отдыха он проходит, затем увеличивается объем соединительной ткани, отек становится значительным, на коже появляются язвы и воспаления развиваются хронические инфекции.

Лимфостаз бывает острым и хроническим. При острой стадии состояние пациента резко ухудшается, но при оперативном воздействии очаг воспаления удаётся также быстро остановить.

Хроническая форма лимфостаза имеет вялотекущий характер. Но именно хронический тяжелее всего лечится и зачастую приводит к инвалидности.

тела, при надавливании на кожу остается след, периодически возникают судороги рук и ног, повышена утомляемость, нарушается сон, на коже появляются экземы и язвы, может подниматься температура. Заметив первые признаки заболевания, необходимо незамедлительно обратиться к врачу. Своевременное обследование даст возможность понять причину заболевания и начать комплексное лечение.

По мере усугубления заболевания симптомы будут нарастать и доставлять все больше дискомфорта, со временем становится сложно ходить, появляются кисты, язвы. В некоторых случаях требуется госпитализация и постоянный врачебный контроль.

Лечение

Главная задача в процессе борьбы с лимфостазом - нормализовать и активировать движение и отток жидкости в организме. Лекарственные препараты в этом играют важную, хотя и не первостепенную роль. Как правило, врачи назначают венолимфотоники, которые

позволяют нормализовать кровообращение в организме; противовоспалительные средства; обезболивающие, мази и гели от отечности; мочегонные.

Параллельно с приемом лекарств рекомендуется использовать лимфодренажный массаж, гидромассаж, магнито- и лазеротерапию. Грамотное использование пиявок помогает снизить давление в лимфооттоке, нормализовать кровообращение.

Рекомендуется также носить компрессионное трикотажное белье, что поможет активировать отток лимфы, а также соблюдать диету. Важно ограничить или исключить употребление соли, крепкого чая и кофе - продуктов, которые задерживают жидкость в организме. Плавание, ходьба, бег и другие виды умеренной активности приветствуются.

В. Рублев, флеболог.

Нормализуют движение лимфы веноградный и свекольный соки. Принимайте по 100 мл в день после еды.

Как распознать?

Отек тканей тела, зачастую конечностей, не единственный, симптом заболевания. Оно также проявляется такими признаками: увеличивается вес

Чтобы не допустить возникновения лимфостаза, нужно вести здоровый образ жизни. Физические упражнения, баня, массаж, правильное питание улучшают обменные процессы в организме, лимфоотток. А вот ношение тесной одежды, сидячая работа и малоактивный образ жизни усугубляют проблемы с лимфатической системой. Воспаление лимфатических узлов, быстрое увеличение веса, частые простуды - первые признаки того, что лимфа плохо циркулирует, накапливаются токсины.

Что вредит лимфатической системе

✓ Небрежное отношение к простудам. Если не лечить, иммунная система сдаётся. Развиваются воспалительные процессы.

✓ Кариес, пародонтоз, стома-

титы - провокаторы воспалений и проблем со здоровьем.

✓ Злоупотребление полуфабрикатами. Они закис-

ляют организм и нарушают отток лимфы.

✓ Повышенный уровень холестерина крови - частая

причина проблем и с лимфатической системой.

✓ Стрессы могут привести к нарушениям работы сердца, сужению сосудов и проблемам с очищением лимфатической системы.

Полоскание горла раствором соли - хороший способ помочь организму побороть инфекцию самостоятельно. Такое лечение безопасно и эффективно даже при запущенном воспалении, но важно соблюдать рецептуру и технику полоскания.

Больное горло просит соли

При ангине, фарингите, ларингите

Чем раньше вы начнете обрабатывать горло раствором, тем больше шансов остановить размножение микробов и их распространение вглубь тканей. Средство отлично справляется с дискомфортом, покраснением и скоплением гнойного налета в лакунах миндалин. Также оно разжижает густую мокроту, ускоряет ее отхождение, облегчает дыхание и проглатывание пищи, повышает местный иммунитет.

Как приготовить

Прежде чем сделать солевой раствор, приготовьте воду без примесей хлора, иначе это усугубит раздражение эпителия.

Если нет фильтра, хлорированную воду из-под крана оставьте на сутки отстаиваться. Жидкость подойдет теплая - не обжигающая. Детям температура нужна ниже, поскольку у них другое тактильное восприятие. В стакан объемом 200-250 г всыпьте 1/2 чайн. ложки соли. Концентрация больше 8-10% не рекомендуется. После смешивания составу лучше постоять 5-10 минут для полного растворения кристаллов.

Йод и сода - по желанию

Есть еще варианты приготовления раствора.

✓ Добавьте соды. Смешайте в стакане воды 1/2 чайн. ложки соли и 1/4 чайн. ложки соды. Такой состав помогает при ангине, мощно очищает слизистую, подсушивает ее и снимает воспаление. Всыпать в лекарство соду разрешается пациентам, у детей она усугубит сухость и раздражение эпителия.

✓ Если используете раствор соли с содой и йодом, нельзя допускать проглатывания! Даже в малом количестве при попадании внутрь йод токсичен! Лекарство не должно быть холодным, это снизит терапевтический эффект, но и не обжигающим. Идеальная температура 37-38°C.

✓ Добавление соды и йода. Такая комбинация обладает дополнитель-

ным антисептическим действием. Необходимо 2-3 капли йода на 1 стакан раствора.

Полоскания морской солью

Помогает ли морская соль при воспалительно-инфекционных процессах в гортани? Безусловно, причем рекомендуют именно ее использовать для подготовки растворов. Приобретать такое средство лучше в аптеках и следить за отсутствием красителей, ароматизаторов и химических добавок.

Состав такой соли уникален - она содержит магний, йод, алюминий, марганец, фтор и множество других минералов в отличие от обычной поваренной.

Эти элементы в разы ускоряют выздоровление, заживляют слизистую, оказывают антисептическое, обезболивающее и иммуностимулирующее действие. Требуется развести 200-250 мл воды 0,5 чайн. ложки аптечной соли. Она нейтрализует вредные кислоты, восстанавливает рН-баланс ткани, облегчает боль, устраняет сухость и жжение. Также растворяются излишки слизи, которая образуется в гортани в ответ на воспаление, эпителий заживает, проходит сухой кашель, часто сопровождающий ларингит и фарингит.

Она нейтрализует вредные кислоты, восстанавливает рН-баланс ткани, облегчает боль, устраняет сухость и жжение. Также растворяются излишки слизи, которая образуется в гортани в ответ на воспаление, эпителий заживает, проходит сухой кашель, часто сопровождающий ларингит и фарингит.

КАКОГО ЦВЕТА МОКРОТА?

При грибковых заболеваниях легких, к примеру, при аспергиллезе, больной откашливает белую комковатую мокроту.

✿ При воспалении легких мокрота желтая или желто-зеленая. Мокрота цвета ржавчины указывает на развитие крупозной пневмонии, при этом температура тела больного повышается до 40°C.

✿ При бронхите или гриппе больной тоже может откашливать гнойную, желто-зеленую мокроту. При бронхиальной астме мокрота густая и прозрачная.



Полосщем правильно

✓ Готовьте раствор с соблюдением пропорций, особенно если в него добавляется йод.

✓ В первые дни лечения проводите процедуру с интервалом в 2,5-3 часа, чередуя средство с использованием других. Подойдут отвары лечебных противовоспалительных трав - ромашки, календулы, шалфея, мяты.

✓ В случае бактериальной ангины совмещайте полоскание с приемом антибиотиков, назначенных врачом. При хронической форме заболевания солевой раствор служит профилактикой рецидивов тонзиллита.

✓ При появлении рвотного рефлекса или чрезмерной сухости прекратите полоскание.

✓ Правильная техника полоскания при простуде и болезнях ротоглотки такова; пациент набирает средство в рот и полощет гортань, слегка запрокинув голову.

✓ Врачи рекомендуют в это время задержать дыхание, а потом на выдохе произносить протяжный голосовой звук. Так лекарство не попадет в дыхательные пути, а лакуны миндалин будут лучше обработаны.

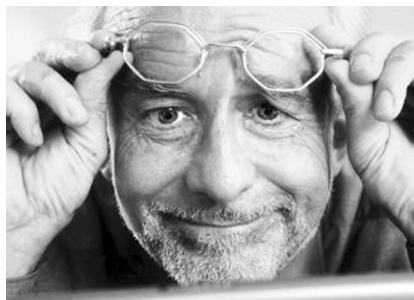
✓ Не готовьте раствор впрок, поскольку лечебные свойства при долгом хранении теряются.

Не навреди!

Один случайный глоток раствора не опасен. Но лучше не допускать проглатывания большого объема соленой воды - организму не нужен дополнительный натрий. Особенно передозировка опасна пациентам с сердечно-сосудистыми заболеваниями, патологиями почек и принимающим гормональные препараты.

К возможным побочным явлениям относят раздражение и сухость слизистых. Это происходит при несоблюдении пропорций соли (когда добавили слишком много) либо при неполном ее растворении. Мелкие кристаллы будут царапать эпителий, усугубляя дискомфорт и отечность.

В. Рыжкова, терапевт, врач высшей категории.



Будь начеку!

После 60 лет необходимо хотя бы раз в год проверять зрение, состояние глазных мышц. Вы также должны обследоваться на наличие диабета, потому что на его фоне развиваются проблемы с глазами.

Пресбиопия

Это медленная потеря способности видеть близкие объекты или маленький шрифт. Считается нормальным следствием старения. Хрусталики медленно теряют упругость и мускулы, которые контролируют хрусталик, становятся неспособными нормально фокусировать его. Специальные корректирующие очки могут помочь с этой проблемой.

Ксерофтальмия

Иначе говоря, сухость глаз. Причиной служит нарушение работы слезных желез. Глаза начинают чесаться, болеть, появляется угроза ухудшения зрения. Увлажнитель в вашем доме и глазные капли могут помочь с этим недугом.

Глаукома

При глаукоме повреждается зрительный нерв. Причины этого заболевания малоизучены. Обыч-

Многие возрастные изменения зрения считаются нормальными. Но есть и болезни, которые зачастую приходят после 60-ти.

СТАЛИ ХУЖЕ ВИДЕТЬ?

но, но не всегда, это сопровождается повышением давления. Глаукома не имеет ранних симптомов. Лучшая перестраховка - регулярное посещение офтальмолога. Лечение может включать в себя капли, прием назначенных препаратов.

Отслоение сетчатки

Отслоение происходит, когда внутренние и внешние слои сетчатки отделяются друг от друга. Сетчатка - это светочувствительная ткань в задней части глазного яблока. Симптом отслоения - тень, которая закрывает часть картинки перед вами. Случаются и внезапные помутнения. Если вас беспокоят эти симптомы, немедленно обратитесь к офтальмологу. Только он сможет наверняка сказать, есть у вас отслоение или нет. Восстановить

сетчатку может хирургия или лазерное лечение.

Макулодистрофия

Расстройство, при котором поражается желтое пятно - часть сетчатки глаза. Желтое пятно является важнейшим инструментом зрения при чтении, вождении. У людей с макулодистрофией в итоге развивается слепота этой части глаза, отчего они не могут ясно видеть. В этом случае применяется лазерная терапия или лекарства.

Создаются новые медикаменты, которые останавливают рост кровяных сосудов и уменьшают утечку крови из уже существующих сосудов, обеспечивающих зрение. Эти лекарства пред-

ставляют собой инъекции в глаз и могут обратить вспять некоторые эффекты макулодистрофии. В настоящее время совершенного лечения этой патологии не существует, но подробно изучается и улучшается лазерная терапия.

Катаракта

Хрусталики мутнеют, мешая распространяться свету. В конечном счете, это приводит к потере зрения. Катаракта развивается медленно и не имеет симптомов до тех пор, пока не становится опасной для зрения. В этом случае помогает хирургическое вмешательство.

Н. Левинская, офтальмолог, врач высшей категории.

Вам постоянно необходимо свет, теряете остроту зрения? Это могут быть симптомы макулодистрофии, самого частого диагноза у пожилых.

Прикинь на себя

✓ При вождении ночью боковое зрение работает плохо? Проверьтесь на глаукому, повышение давления внутри глазного яблока.

✓ Испытываете внезапные глазные боли? Присмотритесь к оправе. Иногда она плохо сидит на лице, натирает за ушами, вызывает боли, в том числе головные.

✓ Зрение кажется затуманенным, сложно определять цвета? Это могут быть предпосылки к катаракте.

Серная пробка от... ватных палочек

? Недавно в кабинете лора я узнала, что у меня в ухе серная пробка. Ее, конечно, извлекли. Но поразило меня то, что виной тому ватные палочки. Неужели это правда?

Тамара.

Да, ватные палочки формируют пробки. Сера спрессовывается и проталкивается в глубину слухового прохода, откуда удалить ее самостоятельно удается с большим трудом. Вытащить же серную пробку ватной палочкой не реально.

В норме сера самостоятельно выводится из уха с частичками кожи. Это происходит за счет движения челюстей при жевании, разговоре, зевании. Бывают исключения, но не так часто, как кажется.

Причиной задержки серы могут стать анатомически узкий или извитой слуховой проход, частое использование берушей, ношение слуховых аппаратов, инфекция кожи. А также вредные факторы, связанные с работой (пыль, изменение давления, влажности, повышенная температура), занятия плаванием, особенно под водой.

В природе все разумно и нет ничего лишнего. Если сера есть, значит, она нужна организму. Она защищает ухо от микробов, грибов, пыли, так как богата белками - иммуноглобулинами. Кроме того, слабая кислотность серы препятствует размножению микроорганизмов. Когда вы ватной палочкой убираете защитный слой серы, образуются микротравмы кожи, в которые микробы попадают самостоятельно или благополучно втираются той же палочкой.

1 Ишемия - удел пожилых. На самом деле: увы, эта болезнь помолодела. Все чаще сталкиваются с ней люди от 40 лет и даже 30-летние. Приводит к этому быстроусвояемая, калорийная пища, малоподвижный образ жизни, курение, алкоголь. А усугубляют болезнь избыточный вес, сахарный диабет, гипертония.

Чаще ишемической болезнью страдают мужчины. У женщин до поры до времени есть естественная гормональная защита - эстрогены. С наступлением климакса шансы уравниваются.

2 Во всем виноват холестерин. На самом деле: холестерин бывает хороший (необходимый для организма) и плохой, который откладывается на стенках сосудов, образуя бляшки. Именно они являются причиной четверти инсультов. Сколько его отложится, зависит от того, как часто человек нервничает. Когда мы напряжены, в крови появляются вещества, которые облегчают оседание холестерина в сосудах. Кроме этого, нужно отказаться от сигарет, жирного молока, мяса, яиц, колбас, сливочного

Сердцу не хватает «топлива»



Ишемическая болезнь сердца - заболевание, в котором сердце недостаточно снабжается кровью, а значит, кислородом и питательными веществами. Чаще это происходит из-за проблем с сосудами, которые его питают.

масла, жирных сыров. А вот растительные масла, рыба, кукуруза, орехи уменьшают количество плохого холестерина в крови и увеличивают количество хорошего.

3 Главный симптом ишемической болезни - стенокардия, при которой чувствуют боль. На самом деле: чаще при стенокардии ощущается не боль, а жжение, сдавливание в центре грудной клетки, за грудиной в области пищевода. Недаром в старину стенокардию называли грудной жабой.

Возникает она при ускорении шага, при резких движениях и проходит, когда человек садится и отдыхает. Пациенту с такой стенокардией (еще ее называют стабильной или стенокардией напряжения) в какой-то мере повезло: его сигнальная система сообщает, что у него ишемическая болезнь сердца. Хуже и опаснее, если боли появляются без видимой причины: при пробуждении, очень незначительных нагрузках или не возникают вовсе. Человек может нормально себя чув-

ствовать и не подозревать, что находится на полпути к инфаркту.

4 С сосудистыми бляшками справятся таблетки. На самом деле: все зависит от того, как далеко зашел процесс, насколько изменены артерии. Если болезнь развивается быстрыми темпами, риск плохого исхода без операции высок. Но если многие годы состояние стабильное, назначают консервативное лечение, благодаря которому человек может жить нормально. Обычно это препараты двух типов: препятствующие тромбообразованию (антикоагулянты) и снижающие холестерин (статины).

О. Малина, кардиолог, врач высшей категории.

Будь начеку!

Ишемия может проявляться страшной болью, например, в запястье, плече, лопатке, желудке и даже челюсти. Это нетипичное проявление болезни, которое редко, но встречается.

Температура поднимается не всегда

Воспаление легких не всегда сопровождается высокой температурой. Иногда болезнь может протекать даже при пониженной температуре. Более того, не всякую пневмонию можно «услышать» стетоскопом! Поэтому золотой стандарт диагностики - рентгенограмма легких в двух проекциях. Врачи обращают внимание на уровень С-реактивного белка. Он сильно повышается при пневмонии и может указывать на тяжесть поражения легких. К сожалению, необходимая диагностика проводится не всегда, поскольку люди не обращаются за помощью, особенно в теплое время года. Сидеть в больнице не хочется, а некоторые и вовсе уверены, что пневмонией при теплой погоде заболеть нельзя.

Другие симптомы воспаления легких:

- ✓ сильные боли в районе груди - самый верный признак того, что с дыхательными путями что-то не так;
- ✓ головная и мышечная боль, слабость - нет сил даже после отдыха или сна;
- ✓ сильная одышка в положении лежа,

НЕ ВСЯКУЮ ПНЕВМОНИЮ «УСЛЫШИТ» СТЕТОСКОП

? Недавно перенесла пневмонию, однако температуры не было. Разве такое возможно? Может, диагноз поставили ошибочно?

Ирина Викторовна.

а также при ходьбе, подъеме по лестнице, которой раньше не было;

- ✓ обильный пот, нередко сопровождающийся ознобом;
- ✓ тихий свист, появляющийся при разговоре или при спокойном дыхании;
- ✓ учащенное сердцебиение даже в спокойном состоянии;
- ✓ нет аппетита;
- ✓ онемение области груди со стороны левого или правого легкого;
- ✓ бледное лицо и болезненный румянец на щеках;
- ✓ появление мокроты зеленоватого цвета.

Не любой антибиотик справится

Лечение пневмонии занимает не меньше трех недель (если болезнь про-

текает не в тяжелой форме). А чтобы ликвидировать все ее последствия и восстановиться полностью, может понадобиться полгода, а иногда и больше! Ведь самый частый возбудитель воспаления легких - пневмококк. Он не поддается лечению многими антибиотиками. Поэтому, если предстоит серьезное лечение, надо вначале подобрать антибиотик. Доктор дополнительно назначает отхаркивающие и разжижающие мокроту препараты. А еще бронхолитики (препараты, расширяющие бронхи). Если вы недавно принимали антибактериальные средства по какому-либо поводу, обязательно сообщите врачу, какой именно это был препарат, сколько времени продолжался курс лечения. Не меняйте самостоятельно дозировку и не сокращайте продолжительность курса на свое усмотрение. Если у вас есть хронические заболевания - не забудьте рассказать, какие лекарства принимаете постоянно.

С. Максимчук, пульмонолог, врач высшей категории.

Если спустя 3-4 дня лечения пневмонии улучшения нет - нужно лечь в стационар. Там проводят микробиологическое исследование мокроты.



Воспаление слизистой пищевода называют эзофагитом. Суть недуга в том, что содержимое желудка вместе с соляной кислотой попадает в пищевод, вызывая раздражение слизистой.

Для тех, у кого воспаление пищевода

Общие правила

- ✓ Питание должно быть дробным: ешьте каждые 3-4 часа, то есть 5-6 раз в день. Частая еда небольшими порциями не позволяет желудку вырабатывать кислоту в большом количестве, а это препятствует забросу содержимого в пищевод.
- ✓ Последний прием пищи должен быть не позднее, чем за два часа до сна.
- ✓ Еда должна быть теплой (15-60°C), тогда она не будет раздражать воспаленную слизистую пищевода и усугублять заболевание.
- ✓ Употребляйте не больше 8-10 г соли в сутки. Излишек соли раздражает слизистую пищевода.
- ✓ Потребление воды ограничьте до 1,5 л в день, причем не пейте сразу после еды, чтобы не переполнять желудок.
- ✓ Нельзя принимать горизонтальное положение после еды или заниматься деятельностью, которая требует наклонов. Так соляная кислота с пищей легко попадает в пищевод.

Под запретом

- ✓ Свежий пшеничный хлеб, сдоба, жареные пирожки, пончики, блины, оладьи, выпечка из сдобного теста;

Не напрягайте брюшной пресс

Чтобы уменьшить проявление рефлюкса (заброса содержимого желудка в пищевод), после еды не ложитесь, не поднимайте тяжести и не наклоняйтесь. Также нельзя напрягать брюшной пресс. Не носите тугие ремни и пояса. Если у вас ночью появляются

- ✓ наваристые бульоны из мяса, рыбы, птицы, окрошка, борщ, крепкие овощные бульоны;
- ✓ жирная, соленая рыба;
- ✓ жирное, жилистое мясо;
- ✓ консервы мясные и рыбные;
- ✓ сало, острые колбасы, копчености, фастфуд, полуфабрикаты;
- ✓ кислые фрукты и ягоды (цитрусовые, смородина, зеленые яблоки);
- ✓ овощи, содержащие грубую клетчатку (капуста, белокочанная, квашеная капуста, редька, редиска, болгарский перец, баклажаны, репа);
- ✓ лук, чеснок, щавель, шпинат, бобовые;
- ✓ мороженое, шоколад;
- ✓ молочные продукты с высокой жирностью, кислый кефир;
- ✓ яйца жареные или вкрутую;
- ✓ острые и жирные сорта сыров;
- ✓ крупа пшеничная, перловая, кукурузная, ячневая;
- ✓ крупные макаронные изделия;
- ✓ квас, крепкий чай и кофе, газированные, особенно сладкие, напитки;
- ✓ пряности (горький и душистый перец, кориандр, хмели-сунели, лавровый лист и петрушка, укроп с остротой, горчица, хрен).

Разрешаются

- ✓ Подсушенный или вчерашний белый и серый хлеб, сухой бисквит, сухое печенье;

- ✓ вегетарианские супы из протертых овощей, мелких сортов макаронных изделий, разваренных круп;
- ✓ вермишель;
- ✓ каши, разваренные и протертые (гречневая, рисовая, манная, овсяная) на воде или на молоке с водой 50/50;
- ✓ картофель, кабачки, огурцы, цветная капуста, свекла и морковь тертые, зеленый горошек нечасто;
- ✓ яйца всмятку, белковые омлеты на пару;
- ✓ молоко и кисломолочные продукты пониженной жирности, протертый творог, нежирная сметана;
- ✓ неострые и несоленые сыры;
- ✓ нежирные сорта мяса и птицы в отварном виде, рубленое мясо и блюда из него на пару (фрикадельки, котлеты, биточки);
- ✓ субпродукты в отварном виде (язык, печенка);
- ✓ нежирная речная рыба;
- ✓ соусы молочные, сливочные, фруктовые;
- ✓ ванилин, корица, огородная зелень в небольшом количестве;
- ✓ мармелад, зефир, пастила, мед, бэзе;
- ✓ сливочное, топленое, рафинированное растительное масло;
- ✓ некрепкий чай, кофе с молоком, отвар шиповника, соки и компоты из сладких фруктов и ягод;
- ✓ бананы, груши, дыни, абрикосы и другие сладкие фрукты, а также кисели, желе и муссы из них.

Если не соблюдать диету при эзофагите, может развиться язва пищевода. Она сужает пищевод и усугубляет проблему.

Г. Верещагина, диетолог, врач высшей категории.

отрыжка и изжога, то спать лучше на высокой подушке полусидя.

Диета нужна как при язве желудка

Пищу надо готовить на пару (или тушить, отваривать). Запрещается все острое, соленое, маринованное, консервированное, копченое. Придется

также отказаться от кофе, крепкого чая, кваса, пива, газированных и спиртных напитков. Можно пить минеральную щелочную воду (лучше без газов). Питание должно быть дробным, до 6-7 раз в сутки, небольшими порциями. Отдавайте предпочтение нежирному творогу, нежирным йогуртам, кашам на воде пополам с молоком, киселям.



ЗИМОЙ ВОЗРАСТАЕТ РИСК ОРВИ И ПРОСТУД. ЧТОБЫ ОТ НИХ ЗАЩИТИТЬСЯ, ДОБАВЛЯЙТЕ В ЕДУ ЭТИ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ.

ЧЕМ ЕДУ ПРИПРАВИТЬ В СЕЗОН ВИРУСОВ И ПРОСТУД

Черный перец

В нем содержится биологически активное вещество пиперин, который подавляет вирусы, даже COVID-19. Помните, что приправы стоит ограничивать при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, особенно во время обострения. А вот тем, у кого плохой аппетит и дефицит массы тела, добавлять специи в блюда особенно полезно.

Зерна граната

Этот уникальный фрукт укрепляет иммунитет, эффективен в борьбе с кашлем. Плоды граната превосходно очищают кровь и помогают быстрее одолеть простуду. Его состав богат важнейшими витаминами: С - укрепляет иммунитет, Р - обновляет и укрепляет сосуды, В6 - усиливает нервную систему.

Цедра цитрусовых

Она богата эфирными маслами и биологически активными веществами, которые защищают от неблагоприятного

воздействия болезнетворных микроорганизмов и вирусов. Очень хорошо, если вас будут окружать ароматы натуральной цедры. Ее можно использовать не только в пищу, но и в интерьере: добавлять в аромалампы, ароматические свечи.

Семечки и орехи

Когда в организме не хватает цинка, снижается иммунитет. Такой человек часто простужается, страдает от хронических желудочно-кишечных и кожных заболеваний. Чтобы «исполнить запасы цинка, ешьте больше тыквенных и семечек подсолнечника, кунжута, кедровых орехов. По количеству минерала они уступают лишь красному мясу и устрицам.

- ✓ Укреплять иммунитет бесполезно, если вы недосыпаете и нервничаете.
- ✓ Чеснок лучше употреблять в измельченном виде, так он выделяет больше летучих компонентов.
- ✓ Корень имбиря борется со слизью, поэтому его полезно есть при ОРВИ.



Гвоздика

Эта специя богата фитонцидами. В ней присутствует эфирное масло, которое обладает антибактериальными и противовирусными свойствами. Гвоздику можно добавлять в кофе, черный и травяные чаи и другие горячие напитки. Она действительно улучшит вкусовые свойства и поможет защититься от простуд.

Свежая зелень

Она содержит фолиевую кислоту - витамин В9, который важен для всех, поскольку является кроветворным. А еще он необходим для нормального функционирования нервной системы. Свежую зелень можно и нужно употреблять ежедневно, добавлять практически во все блюда. Даже в кисломолочные - творог и кефир, йогурт.

Какие продукты ускорят сращивание

Диета при переломах костей должна содержать большое количество белка - до 100-120 г в сутки (особенно при переломах ног). Питание также должно включать источники кальция: молоко, кисломолочные продукты, молочные продукты (сыры и творог), сухое молоко, фундук, салат, шпинат, кунжутное семя. Для эффективного всасывания кальция необходим витамин D (куриный желток, рыбий жир, жирная морская рыба, особенно много его в шпротах).

Также необходимы источники фосфора: молоко, мясо, рыба, икра осетровых, фасоль, желток, грецкие орехи, говяжья печень, овсяная и гречневая крупы и все молочные продукты. В формировании кости участвует и магний. Им богаты необработанные зерновые, мука грубого помола, овощи темно-зеленого цвета, бобовые. Лидирует крупа гречневая ядрица, овсяная и пшеничные крупы, арбуз, фундук, кофе в зернах, сухое молоко, миндаль, бананы. Избыток магния оказывает в основном слабительный эффект.

Плохое заживление ран и сращивание костей наблюдается и при недостатке цинка. Он усиливает действие витамина D и способствует усвоению кальция. Богаты цинком отруби (пшеничные, ржаные и рисовые), дрожжи,

Как питаться при переломах костей

В образовании костной ткани основную роль играют фосфор, магний и цинк, поэтому диета должна включать эти элементы. Также необходим белок - для быстрого сращивания фрагментов кости.

зерна злаков, бобовые, морепродукты, какао, говядина, молочные продукты, внутренности животных, кунжутное семя, тыквенные семена, дрожжи для выпечки, арахис, семена подсолнечника, лук, картофель. Больше всего его в грибах.

Разрешается

- Пшеничный хлеб или ржаной, любые мучные изделия.
- Некрепкие бульоны, свекольник, щи, овощные, крупяные и грибные супы, рассольник.
- Рыбу можно употреблять любую (полезнее - жирных сортов, в ней много витамина D). Кулинарная обработка разнообразная.
- Мясо птицы нежирных сортов, приготовленное любым способом.
- Обязательно ежедневное употребление кисломолочных напитков (простокваша, йогурт, кефир, ацидофилин), молока, творога, сыров, сметаны.
- Яйца в любом виде до 3 раз в неделю.
- Любые крупы (лучше чередовать), макароны.

Если сломана шейка бедра, больной прикован к постели на несколько месяцев. В этом случае диета должна еще предупреждать запоры.

- Овощи, зелень, бобовые. В овощные салаты добавляйте измельченное кунжутное семя (богато кальцием, рекомендуется 1-2 ст. ложки в день).
- Масло сливочное, растительное масло с высоким содержанием витамина E (соевое, кукурузное, льняное).
- Свежие фрукты, ягоды.
- Настой шиповника, компоты, отвары трав. Ограничьте какао с молоком и некрепкий чай с молоком.
- Сахар, варенье, мед, мармелад (не злоупотребляя).

Запрещается

- Алкоголь (нарушает сращивание клеток, формирующих кость).
- Жирные концентрированные бульоны, мясо, птица (утка, гусь). Жиры препятствуют всасыванию кальция.
- Кофе и кофеинсодержащие напитки выводят кальций с мочой. Исключите также шоколад, крепкий чай.
- Кальций теряется при злоупотреблении сладким.

М. Островерхова, диетолог, врач высшей категории.

ЧАЙНАЯ ЦЕРЕМОНИЯ



Чашечка ароматного чая поможет согреться холодным вечером. Добавьте в напиток специи и сушеные плоды, чтобы поднять уровень энергии и укрепить иммунитет.

Жесткая водопроводная вода разрушает полезные вещества, содержащиеся в чае (например, кислоту L-теанин, которая помогает справиться со стрессом). Для заварки лучше использовать воду, пропущенную через фильтр. Подогрейте ее до 80°.

Какой чай выбрать - черный или зеленый - решать вам. И тот, и другой полезен, хотя они по-разному действуют на организм.

Молодость в чашке

Зеленый чай богат полифенолами. Они защищают организм от негативных факторов окружающей среды. Кроме того, устраняют свободные радикалы. Эти частицы атакуют здоровые клетки, воздействуют на ДНК и провоцируют развитие рака.

Регулярное употребление зеленого чая снижает количество переломов, повышает плотность костей. А все благодаря веществу эпигаллокатехин, которое блокирует клетки, разрушающие костную ткань.

По наблюдениям японских ученых, те, кто пьет зеленый чай ежедневно, дольше остаются молодыми. Это еще один повод добавить в свое меню полезный напиток.

Черный чай благодаря антиоксидантам он сокращает риск развития

хронических заболеваний. Для положительного эффекта достаточно 1 чашки некрепкого чая в день. Флавоноиды в составе листьев снижают уровень «плохого» холестерина в крови. А L-теанин уменьшает вероятность возникновения инсульта.

Корица, имбирь или шиповник?

Предотвратить развитие многих заболеваний можно, если добавлять в чай пряности, сушеные ягоды.

Имбирь. Улучшает метаболизм, стимулирует работу пищеварительных органов, является антиоксидантом, угнетает рост болезнетворных бактерий. Достаточно очистить корень имбиря (2-3 см), натереть на мелкой терке и положить в чайник с заваркой.

Земляника. Эта ягода предотвращает воспаления в желудочно-кишечном тракте, облегчает состояние при желчно- и мочекаменной болезнях, колите, малокровии, бронхиальной астме. Добавляйте в черный и зеленый чай сушеные плоды и листья земляники.

Корица. Согласно исследованиям американских ученых, корица способна снижать уровень сахара в крови. Также регулярное употребление специи способствует улучшению циркуляции крови, когнитивных процессов и снижению артериального давления. Для согревающего эф-

фекта пейте черный чай с корицей и медом.

Шиповник. Незаменим при дефиците витамина С. Шиповник также способствует лучшему усвоению железа, полезен при атеросклерозе, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Вы можете капнуть в чашку немного сиропа шиповника или использовать сушеные плоды.

Вишня. Чай с вишневыми листьями регулирует свертываемость крови и предупреждает возникновение тромбов. Рекомендуются при расстройствах пищеварительного тракта, атеросклерозе. Очищает организм от шлаков и помогает избавиться от лишнего веса.

Вкус чая лучше всего раскрывается в фарфоровой посуде.

Не навредить!

Чай не стоит пить перед едой, так как он разбавляет желудочный сок и замедляет переваривание пищи. Также не следует устраивать чаепитие сразу после обеда - возможно нарушение работы органов пищеварения. Лучше подождать 20-30 минут. Вот о чем еще предупреждают врачи.

Перед сном не рекомендуется заваривать крепкий черный чай. Высокое содержание кофеина и танина в нем может спровоцировать появление бессонницы.

Не запивайте лекарства чаем. Дубильные вещества в составе напитка препятствуют усвоению препаратов.

Если у вас остался вчерашний чай, употреблять его не стоит. Он не только утрачивает свои полезные свойства, но и может нанести вред организму (начинается размножение бактерий в чае).

Маска против отеков.

2 ч. л. черного листового чая заварите 50 мл кипятка. Дайте настояться 20 минут. Смешайте с 2 ч. л. голубой глины. Нанесите на кожу лица на 15 минут, затем смойте. Дубильные вещества, которые содержатся в черном чае, смягчают вредное воздействие окружающей среды на

Побалуйте свою кожу!

Средства на основе чайных листьев способны улучшить состояние кожи. Из черного и зеленого чая готовят домашние отвары, маски, тоники.


кожу. Также маска помогает стереть следы усталости.

Маска для сужения пор. 1 ст. л. муки сме-

шайте с 1 яичным желтком. Полученную смесь разведите остывшим крепко заваренным зеленым чаем так, чтобы по-

лучилась густая масса. Нанесите ее на кожу на 20 минут. Смойте.

Тоник с лифтинг-эффектом. Заварите стаканом кипятка 2 ч. л. листового зеленого чая и 1 ч. л. цветков ромашки. Дайте настояться 15 минут. Процедите. Используйте тоник утром и вечером после очищения кожи.

<p>☺ ☺ ☺</p> <p>Рано утром мужик сидит на кухне, спокойно поедая сметану, только что купленную в молочном магазине. В кухню входит его жена и спрашивает: - Ты чего это сметану ешь? Оставил бы ребенку! Мужик, не поворачивая головы: - Там есть еще. - А если и я захочу? - Открой холодильник, там и тебе хватит. - А мама моя, что, не человек? Мужик поворачивается, в упор смотрит на супругу, и раздельно так произносит: - Я купил на всех, - и возвращается к своему занятию. Секундная пауза, после чего жена выдает: - А зачем ты потратил столько денег?</p>						→	↘	↘	↘	↘						
						Ярмарочный Петрушка		Стул с размахом	"Спасательный" город с шикарными пляжами в Калифорнии			Три семёрки в картах				
						→						Тушёное крошево				
						→	Палка гайшника	Изнурение блокадой	→		↘	↘				
						↘	Рамка для фоток	Ложь себе, любимому		"Мыслящая" подушка		Сорт бумаги				
						↘		↘	↘		↘	Родина гандбола				
<p>☺ ☺ ☺</p> <p>Доктор говорит пациенту, очнувшемуся от наркоза: - Операцию Вы перенесли хорошо, а вот перед ней Вы вели себя плохо: вырывались, кричали... А вот Ваш знакомый с соседней койки вел себя еще хуже! - Еще бы! Нас ведь в больницу послали окна мыть.</p>						→	Утварь для еды		Язык, близкий хинди	→		↘				
						↘					"Скверная" дорога	Лёгкая мотыга				
						→	Горячий ветер Африки		Иммануил-философ	→	↘	↘				
						↘										
1	Фигурист на асфальте	→	↘	↘			Отклонение от нормы	Кусман сала	Промашка, что вышла	→						
↘	Спецподготовка врача		Многоборье ковбоя		"Серпантин" на небе	Бренная обложка	Папье-...			↘		Звезда ... Кита				
↘						↘			Вид юбки	↘		↘				
	Вереница подвод		Молочный скот Индии		Юбка на каркасе	Сборка вокруг платья	↘		↘		Перечная травка	Укол от столбняка				
↘			↘	Покрой брюк	↘			Матрос-пацан	↘		↘	↘				
	И дневная бабочка, и судно, окуневая рыба						Трофей Оцеолы	Кличка таракана		Плата за спокойствие		Попугай из несторов				
				100 центов для месяе		Тёмно-синий виноград	↘	↘								
↘								Склад для овощей	 <p>ОРУДИЕ ПАПАРАЦЦИ</p>							
	Веселье, просто жуть!		Присущ лишь человеку	Чавес по имени	Обезьяна Аладдина	→	↘									
↘					...-Вегас	→										
	"Промокашка" хирурга		Папиросный патрон	→												
↘						Вид грызунов	→									

Лицо с обложки

АННА КОВАЛЬЧУК: «У нас все праздники проходят с детьми»

— В теледетективах в последние годы стало меньше личной жизни героев и больше расследований. Как вам кажется, в «Тайнах следствия» это тоже присутствует?

— Мне кажется, зритель полюбил сериал за интересные дела, которые мы расследуем. Поэтому важно удовлетворять этот интерес. У нас примерно 80% времени идут расследования, которые мы стараемся сбалансировать историями о личной жизни.

— В новых сериях ваша героиня Мария Швецова решает, кого из влюбленных в нее мужчин простить и дать второй шанс. А в реальной жизни вы легко прощаете людей?

— Моя героиня настолько цельная женщина, что если она решит не прощать, то это навсегда. Видимо, поэтому она очень осторожна в подобных решениях. Я делаю это легко, потому что могу поменять свое мнение несколько раз. Так как я человек верующий, то чаще всего прощаю — даже в серьезных ситуациях. А вот общаться дальше буду не всегда. Не потому, что я злюсь,

просто мне это становится неинтересно.

— Логика и интуиция для Швецовой — главный инструмент расследования, несмотря на то что в последние годы технологии развиваются стремительно. А вы за годы «телеслужбы» не стали мыслить, как следователь?

— С помощью технологий можно по микрочастичке биологического элемента раскрыть личность преступника. Но заменить логику, интуицию, чутье, опыт невозможно. К примеру, в одной из серий Мария Сергеевна обращает внимание на месте преступления на мелочь: корбочка оказывается пустой. Но именно этот факт окажется ключом к расследованию. Я теперь все фильмы смотрю так же: думаю, почему же следователь обратил внимание не на эту деталь, а вот на эту?

— У вас родилась дочь Злата и вскоре снялась в сериале, ведь Швецова по сюжету тоже родила. Поэтому зрители за судьбой вашего ребенка следят. В этом году Злате исполнилось 22 года, она окончила вуз, выучилась на юри-

ста. Увидим ли мы ее в свежих эпизодах?

— Увидим! Но чуть-чуть. У Маши по сценарию был день рождения, а дочери на нем вдруг не оказалось. Я связалась со сценаристами, и они добавили дочь в эту сцену: «Как же так получилось? Зовем Злату!»

— Вы смотрите с семьей сериал в своей квартире в Санкт-Петербурге, где у вас уже стоит елка. Почему так рано ее наряжаете?

— Действительно, елку мы нарядили еще 1 декабря. У нас такая семейная традиция. И начиная с 1 декабря приходит гномик и приносит каждую ночь детям подарки.

— Пока мы смотрим очередные серии «Тайны следствия», идет подготовка к работе над новым, уже 23-м сезоном, который будет сниматься весной и летом. Вам с профессиональной точки зрения легко быть столько лет вместе со своей героиней?

— Мы каждый раз расследуем новые дела, но образ пишется примерно в одном стиле. Вот и Вадим Зеланд в своей книге «Трансерфинг реальности» писал на эту тему: человек большую часть своей жизни находится в сонном состоянии, и, чтобы внутренне проснуться, рекомендуется каждый день что-то менять, делать что-то новое: допустим, поменять привычную дорогу во время прогулки. А для артиста такие эмоции тем более важны, поэтому есть масса профессиональных секретов, чтобы сохранить «горящий глаз». Потому что если артисту неинтересно, то и зрителю будет неинтересно. Мне интересно!

— Еще совсем недавно главной темой был ковид. Вы переболели? Если да, как это отразилось на съемочном процессе?

— Как тут не переболеть? Это же вирус! Я, как все, болела год назад. Но никого не обременила отменой съемок, так как это случилось в перерыве между ними.

— Когда на телеканале «Спас» выходила программа «Тайны сказок с Анной Ковальчук», вы признавались, что перед съемками проверяли произведения, о которых рассказывали в передаче, на сыне Добрыне. Сейчас ему уже 12 лет — продолжаете ему сказки читать?

— Добрыня любит, когда я ему читаю. Думаю, что любой ребенок, даже самый взрослый, хотел бы, чтобы мама ему иногда вечером что-то читала. Не очень часто у нас это получается. В школьной программе попадают непростые произведения: понимаю, чтобы сын вник, заинтересовался, нужно начало книги разобрать, объяснить, о чем произведение. И все — дальше он включается и читает сам. Так, например,

читали повесть Рэя Брэдбери «Вино из одуванчиков». Естественно, свои сказки сыну тоже читаю.

— **Вы пишете сказки?**

— Да, я тут написала свою зимнюю сказку «Фонарь Фонарыч», хочу выпустить ее в печатном издании. Там будут очень красивые картинки. Уже запустила в печать, хочу, чтобы на Новый год такую книгу дарили детишкам.

— **Ее можно будет купить в книжных магазинах?**

— Не думала пока об этом. Сейчас издаю книгу только для того, чтобы дарить ее людям. Планирую, что буду на онлайн-площадке (может быть, на своем канале в YouTube) читать деткам сказки.

— **На Новый год и другие праздники дети часто дарят мамам трогательные подарки, наверняка и вы такие получали. Храните их?**

— У меня есть папка, она называется «Память»: в ней собираю в основном рукописные поздравления и истории от детей. Очень люблю такие вещи, поэтому и храню. Например, то, что мне Злата писала. То, что Добрыня загадывал, когда был маленький. Школьные дневники детей храню, открытки с трогательными надписями. Думаю, что и детям в будущем тоже будет интересно содержание этой папки.

— **Вы рассказывали, как в 8 лет с братом пошли в кино, а когда шли назад, выбрали на улице девочку, привели ее домой и сказали, что она будет вашей сестрой. И вот семь лет назад вы познакомились со своей сестрой по отцу актрисой Катериной Ковальчук. Получается, что детское желание реализовалось? Как часто общаетесь с сестрой?**

— Так удивительно, что вы вспомнили этот случай из детства. Я не связывала эти две истории, но вы правы. Я, видимо, так хотела сестру, что вот она и появилась у меня. Конечно, мы теперь на связи. Катя работает и снимает жилье в Москве, но часто приезжает сюда — здесь живут ее родители. Как только сестра приезжает, мы собираемся в доме папы, общаемся.

— **Как вы с мужем Олегом отмечали в этом году 15-летие супружеской жизни?**

— Мы с мужем считали — у нас уже 17 лет в этом году. Никаких пышных торжеств не делаем, всегда отмечаем дома в кругу семьи — у нас все праздники проходят с детьми, чтобы им было интересно.

— **Если кто-то соберется этой зимой в Санкт-Петербург, то где вас можно увидеть?**

— У меня пройдут творческие вечера в Мальтийской капелле. Эти концерты у меня редко бывают, но я их очень люблю, они греют душу. Сама придумываю сценарий — пою песни из фильмов, мультфильмов, читаю свою стихи, общаюсь со зрителями. Конечно, жду всех в Театре Ленсовета: играем «Вишневый сад», «Мертвые души», «Бунин. Он, она».

У нас чудесная премьера — «По страницам романа», где мы читаем отрывки из «Евгения Онегина» и параллельно у нас на сцене 70 человек симфонического оркестра из нашей капеллы питерской играют музыку Чайковского... Из кинопроектов сейчас идут съемки нового сезона саги «Екатерина. Фавориты» для канала «Россия», где я играю княгиню Дашкову.

— **Как сейчас общаетесь с поклонниками? Раньше поклонники на адрес театра присылали**



В сериале «Тайны следствия»



С мужем

письма, теперь в основном все пишут в соцсети...

— Письма до сих пор приходят! В основном люди благодарят за роли и присылают конверты с обратным адресом и моей фотографией — просят, чтобы я поставила подпись, автограф. Делаю это и отправляю обратно с удовольствием. Прихожу в театр, несколько таких писем оформляю, потом отправляю людям, которые получают их в разных городах России, мой автограф. Это здорово! В социальных сетях не отвечаю — свободного времени не так много, его лучше потратить на семью. Мне кажется, что общение артиста и зрителя должно ограничиваться экраном ТВ, театральной сценой.

— **Вы человек верующий — приходите время, чтобы прийти в церковь?**

— У меня батюшка строгий и всегда говорит, чтобы в седьмой день (в воскресенье) я была в церкви. Это вообще так положено, так Господь нам завещал — проводить седьмой день в мыслях о Боге, в благодарности, в просьбах. Потому что Бог слышит нас всех и исполняет все. Просто мы не просим. Можно прийти в церковь и просить, и благодарить Бога — и все получишь. Это очень простой закон, и он работает.



С детьми



Во время кризиса мы ведем себя не так, как в привычных обстоятельствах, и порой открываемся для второй половины с неожиданной стороны.

Как сохранить отношения ПРИ ПЕРЕЕЗДЕ

Около 80% пар, переехавших за границу, спустя несколько лет подают на развод. Они сталкиваются с разными проблемами, которые разрушают отношения. Но этих проблем можно избежать.

В последнее время немало людей принимают решение уехать в другую страну. Кто-то делает это с радостью - новая культура, новые возможности, укрепляя сердце. Психологи считают, что эмоциональный настрой партнеров при переезде важен, но все же не является определяющим. Кризис в паре в любом случае наступит. Вопрос в том, будете ли вы к нему готовы.

ВО ВСЕМ ВИНОВАТ СТРЕСС?

Смена места жительства - это стресс. Неважно, был ваш отъезд запланированным или внезапным. Реальность кардинально меняется: другая страна, незнакомый язык, новый менталитет, отсутствие социальных связей. Такая ситуация может стать испытанием для обоих партнеров.

Хорошо, если решение о переезде является совместным. Но иногда бывает и по-другому. Например, мужчине предлагают работу в иностранной компании, и его семья подстраивается под новые условия. Придется запастись терпением и пониманием, чтобы преодолеть все трудности. О них и поговорим.

НЕСОВПАДЕНИЕ ТЕМПА

Проблемы в браке начинаются, когда один из партнеров адаптируется к новым обстоятельствам быстрее другого - активно учит язык, заводит знакомства, изучает культуру. А второй сидит дома, занимается воспитанием детей, решает бытовые вопросы. Если это молодая мать, то к концу дня у нее не

остается сил на саморазвитие и знакомства. Вместо того, чтобы учить язык, она мечтает только об отдыхе.

Кстати, те, кто работают удаленно и ограничивают свои связи языковым сообществом, тоже в зоне риска. Человек размышляет так: «У меня нет поводов выйти из дома и общаться с местными жителями, мне и так хорошо».

Спустя некоторое время некогда близкие люди вдруг обнаруживают, что находятся в абсолютно разных мирах. Один оброс связями, новыми интересами и знаниями, а другой остался на прежнем уровне. Он страдает от чувства неудовлетворенности и копит обиды. Но кто мешал ему наращивать темп вместе со второй половиной?

НЕХВАТКА ПОДДЕРЖКИ

Рассказывает Дарья, 36 лет: «Я живу в Турции уже три года. Переехала сюда вместе с мужем. Мне переезд дался относительно легко, а вот любимому было непросто. Он превратился в капризного ребенка,

который все время повторял: «А вот дома было лучше». В конце концов я перестала спорить и обращать внимание на его комментарии. Иногда, конечно, хотелось сказать: «Соберись, тряпка! Посмотри, какая красота кругом. Хотя бы попробуй получить удовольствие от этого!», но я молчала.

Мы отдалились друг от друга. Я с головой погрузилась в новую реальность, а муж... стал играть в видеоигры по ночам. Поправился на 10 кг. Снова начал курить. Он как будто пытался разрушить свою жизнь. Я забила тревогу - все это походило на депрессию. Нашла русскоязычного специалиста. Мы записались на терапию. Оказалось, моему супругу не хватало поддержки. Для меня это стало откровением.

Когда мы начали честно проговаривать не только позитивные, но и негативные моменты жизни в другой стране, делиться страхами и надеждами, ситуация изменилась к лучшему. Но впереди еще много работы.

Выходит, при переезде важнее всего поддерживать друг друга и не давить на партнера, если ваша адаптация происходит быстрее».

БЫТОВЫЕ СЛОЖНОСТИ И ПЕРЕЕЗД В РАЗНОЕ ВРЕМЯ

Идеально, когда семья въезжает в просторный дом со всеми удобствами и не испытывает недостатка в финансах. Но так бывает не всегда. Дом может оказаться не таким уж просторным, коммунальные счета - высокими, кровати - неудобными... Недовольство копится, а со временем выливается на партнера.

Иногда кажется логичным такое решение - супруг переезжает первым, чтобы решить все бытовые вопросы, обустроиться, найти работу. А потом к нему присоединяется семья. Но это не лучшая стратегия: переживать трудности легче рука об руку. Согласитесь, быть опорой для партнера на расстоянии - непростая задача.

3 ПРИЗНАКА ЗДОРОВЫХ ВЗАИМОТНОШЕНИЙ

Люди, которые состоят в здоровых отношениях, легче переносят кардинальные перемены - в том числе переезд в другую страну.

Чувство безопасности. Вы чувствуете себя спокойно, защищенно рядом со второй половиной? Можете доверять друг другу? Значит, справиться с бытовыми и финансовыми задачами вам будет проще, чем другим.

Общие ценности. Они могут складываться из простых традиций и ритуалов. Например, совместные ужины, обсуждение книг, выезды на природу. Похожие ценности объединяют.

Право быть собой. Когда партнеры не боятся делиться страхами и могут быть открытыми, это означает, что они полностью понимают и принимают друг друга.

Все родители стремятся поддерживать для детей миф о существовании Деда Мороза. Однако случается, что в самый важный момент оказываешься на грани провала...

Эта история случилась с нашей семьей год назад, но мы вспоминаем ее до сих пор - она доказывает: чудеса, как ни крути, случаются.

Началось все за несколько дней до Нового года. Мы с мужем, оба занятые донельзя, только тогда вспомнили о подарках. Главным было купить презент для нашей дочери Маши. В свои шесть лет она все еще верила в Деда Мороза, причем с таким трепетом, что мы никак не решались разрушить этот миф. Вот и в тот раз мы в срочном порядке попросили ребенка написать Дедушке письмо и рассказать, о каком именно подарке она мечтает.

Маша все сделала, как надо (даже наш точный адрес указала!), и на следующее утро торжественно вручила отцу конверт. Тот сунул его в карман куртки и пошел на работу. Игоря ждал непростой день - встреча с представителями одного из филиалов его офиса. Он, чмокнув нас обеих, быстро испарился.

Мы договорились, что вечером муж заскочит в магазин и купит то, что указано в Машинном письме. Но вернулся он поздно и с пустыми руками. «А где подарок?» - удивилась я. Игорь обхватил голову руками. Ясно. Забыл. Он полез в карман, чтобы прочитать письмо дочери, но его там не оказалось. Зато лежали ключи от автомобиля. А ведь машины у нас не было...

Хватило минуты, чтобы понять, что это не куртка мужа. Видимо, в суматохе он схватил чужую - она была такого же цвета, дутой и с меховым воротником. Супруг попытался разрешить ситуацию - позвонил коллегам, на следующее утро примчался в зал, где накануне проходило мероприятие. Но все тщетно... И ладно куртка - она была старой, да и в карманах ничего ценного не было. Кроме, пожалуй, Машинного письма.

«Доченька, что ты попросила у Деда Мороза?» - заговорщически спросила я у дочери, надеясь, что она мне расскажет. Как же! Маша вбила себе в голову, что сообщать эту тайну нельзя никому, кроме Деда Мороза. А признаться в том, что мы потеряли ее любовно написанное письмо, мы с мужем не решились. Следующие несколько дней мы всеми правдами и неправдами пытались выяснить, что за подарок хочет Маша. Даже подключили ее подружек! В конце концов,



РАБОТА НАД ОШИБКАМИ ДЕДА МОРОЗА

сошлись на том, что, скорее всего, дочь была бы рада получить на Новый год синтезатор - она уже год занималась музыкой, причем с удовольствием.

Мы с мужем выбрали самый красивый и качественный инструмент, надежно спрятали его и договорились с другом семьи - Валерой Прянишниковым, чтобы он в очередной раз превратился в Деда Мороза.

31 декабря вечером в дверь нашей квартиры раздался звонок. Маша побежала открывать - она уже догадывалась, кто к ней пришел.

Дед Мороз был шикарен: длинная белая борода, посох, красный кафтан. Перед собой он держал синтезатор. Мы посмотрели на Машу. Ее лицо искажилось, она заплакала и убежала в свою комнату. Мы растерянно переглянулись, и я пошла выяснять, в чем дело.

Оказалось, в письме Маша просила совсем не о синтезаторе. А о чем именно, мы так и не смогли узнать. «Деда Мороза не существует! - плакала дочка, зарывшись в подушки. - Иначе бы он прочитал мое письмо и подарил то, о чем там написано!» Это был наш с мужем провал... Я уже приготовилась к разоблачительному разговору о Валере, как вдруг в дверь вновь зазвонили. Гостей мы не ждали, но решили открыть. На пороге стоял... Дед Мороз. Маша робко выглянула из коридора. «Вы кто?» - спросила она, уже не зная, чему верить. «Ничего себе! Как это, кто? Я - Дед Мороз, которому ты пись-

мо писала!» - ответил незнакомец. Мы с Игорем переглянулись, не зная, что и думать. «Долго я искал подарок для тебя, но все же нашел», - произнес он и вытащил из-за пазухи... маленького котенка. Из глаз дочери вновь брызнули слезы, на этот раз - слезы счастья. Она подлетела к Деду Морозу, обняла его и с радостью приняла подарок. «Именно его я и просила!» - радовался ребенок. Мы с мужем выпроводили дочку с котенком в ее комнату, а странного Дедушку позвали на разговор. «Я вам котенка, а вы мне, пожалуйста, обратно мою куртку», - попросил он. И тут мы поняли, в чем дело. Это был тот самый мужчина, с которым мой супруг невольно поменялся верхней одеждой. Взамен он принес куртку Игоря.

Незнакомца звали Алексей: он сам оказался отцом двоих детей и не мог пройти мимо письма, которое нашел в кармане куртки. «Вы уж простите, прочитал, ну а потом решил поучаствовать», - объяснил он. А мы и не были в обиде! Для нас это стало настоящим чудом и спасением.

В нынешнем году мы подошли к вопросу написания письма Деду Морозу более ответственно. Дочь приготовила его аж за несколько недель. Мы потихоньку заглянули внутрь, чтобы понимать, чего ожидать. Боялись, что в вишлисте вновь окажется какая-нибудь живность, но нет. «Хочу коньки и розовый рюкзак с ушками», - значилось в письме. Мы с мужем выдохнули.

Ирина.



ГОРОСКОП НА 2023 ГОД ДЛЯ ВСЕХ ЗНАКОВ ЗОДИАКА

ОВЕН



В 2023 году многие Овны почувствуют себя практически на вершине счастья. Некие обязательства, которые тяжким грузом лежали на плечах, будут исполнены или потеряют актуальность.

В сфере деловых интересов в 2023 году у Овнов должен наступить какой-то важный перелом.

Несмотря на некоторые препятствия в карьере и в развитии дел, Овнам в 2023 году предстоит хороший, продуктивный период.

Ещё Овнам следует знать, что в 2023 году ваша природная энергичность будет подвержена подъёмам и спадам. Во многом такое положение будет определяться эмоциональным состоянием представителей вашего знака зодиака.

ТЕЛЕЦ



Работать над собой, выходить из зоны комфорта, начинать отсчет своего успеха — вот что предстоит Тельцам. Представители этого знака могут рассчитывать на энергию для развития и реализации крупных проектов, повышение по карьерной лестнице.

Единственный минус — сезонные заболевания, которые могут поразить утомленный работой организм. Не избежат Тельцы и обострения хронических патологий. Поэтому астрологи советуют проявлять бдительность, не бояться профилактических мер и обязательно провести отпуск в горах или море.

БЛИЗНЕЦЫ

У Близнецов нет поводов для волнения. Даже временные трудности будут преодолеваются без лишних проблем. Астрологи отмечают, что новый 2023



год станет трамплином для профессионального роста — нужно лишь постараться не начинать деятельность с нуля и избегать завистников. Новых любовных отношений не намечается — стоит направить энергию на укрепление союза со своими партнерами. Не исключаются конфликты на лич-

ном фронте.

Есть риски весь год «перебиваться» от ОРВИ к простуде и обратно — сниженный иммунитет станет ключевой проблемой трудоголиков.

РАК



Благоприятно, спокойно и без проверок на прочность — так пройдет год у чувствительных и ранимых натур-Раков.

Здоровье будет на высоте. Раков ожидают приливы энергии, невероятный подъем сил без стрессов и переутомления.

Работы будет очень много — придется потрудиться, чтобы убедить всех в своей профессиональной состоятельности. Но и финансовая отдача окажется вполне достойной. Раки смогут найти дополнительные источники доходов или начать собственный бизнес. Романтические отношения укрепятся и принесут массу положительных эмоций.

ЛЕВ



Ярко, насыщенно, но иногда напряженно — именно так Львы будут проживать грядущий год. Испытания и кризисные моменты потребуют принятия сложных решений.

При достижении поставленных целей в карьере возникнут трудности и препят-

ствия. В начале весны вы рискуете утратить авторитет. Но в итоге все сложности только укрепят профессионализм.

Романтические отношения выйдут на первое место. Многие Львы не останутся одинокими в наступающем году. Эмоции будут переполнять, поэтому важно не выплескивать агрессию. Побольше спокойствия — и вас ждет успех на многих поприщах.

ДЕВА



Романтические отношения и финансы — самые успешные сферы для Дев в 2023 году. Астрологи обещают теплые, стабильные, стремительно начинающиеся, страстные любовные отношения;

гармонию и умиротворение семейным Девам; плодотворный труд и рост доходов — но и расходы придется минимизировать; новые обязанности, ведущие к успеху, воплощение многих идей и задумок для творческой реализации.

Здоровье может подводить только из-за переутомления. Чтобы не рисковать и свести к минимуму инфекционные заболевания, придется уделять больше времени укреплению иммунитета (витамины, прогулки, полноценный сон).

ВЕСЫ



Весы получат много приятного от Черного Кролика — от завоевания авторитета и укрепления социальных связей до налаживания коммуникаций с руководством. Этому знаку стоит обратить внимание на свое поведение в коллективе. Чем дружелюбнее вы будете, тем легче

станете находить общий язык с коллегами.

Личная жизнь наполнится кипящими страстями. Но продолжительными такие отношения не будут. В начале года Весы ожидает череда приятных знакомств, среди которых может промелькнуть главная встреча в жизни. Здоровье на фоне общего подъема энергии беспокоить представителей знака не будет. Только к сентябрю-октябрю накопленная усталость даст о себе знать.

СКОРПИОН



Представителям этого знака грядущий год сулит изменения в жизни, новые увлечения. Главное не дать негативным эмоциям и упрямству разрушить позитив, который несет добродушный Кролик.

В карьере наступит благоприятный период для построения успешной профессиональной деятельности (особенно в марте-апреле). Если вы давно вынашивали планы для старта бизнеса — пришло время действовать! Хозяин 2023 года любит целеустремленных людей. Финансов будет хватать на самое основное и не только. В семейных отношениях вам предстоят неоднократные проверки на прочность. Тем, кто без пары, можно надеяться на встречу своей половинки, по-настоящему достойного человека с серьезными намерениями.

СТРЕЛЕЦ

Есть все шансы сорвать куш еще в начале нового года — занять руководящий пост. Новый опыт, зна-



ния — все это обязательно вам пригодится. Не бойтесь экспериментировать в поисках своего дела. Успех на работе может быть связан с интересными и полезными знакомствами.

А вот романтическими отношениями год Стрельцов не порадует. Зато найдется время, чтобы уделить максимум времени семье, укреплению брачных уз. Свободные от отношений представители знака смогут обрести счастье в личной жизни не раньше июня-июля. Но это станет реальным, если вы сможете отвлечься от работы.

КОЗЕРОГ



Козерогам китайский год Кролика готов предоставить возможности для раскрытия потенциала, развития лидерских качеств и решения рабочих задач. Долгосрочные командировки, самообразование и развитие принесут положительные результаты.

В отношениях все будет ровно и спокойно — временами даже скучновато без страстей. Все же жизненные акценты сместятся в сторону работы. Чтобы вывести отношения с партнером на новый уровень, можно отправиться на совместный отдых. Удачный период — с мая по сентябрь.

Астрологи советуют Козерогам уделить внимание ментальному здоровью в новом году, то есть больше двигаться, находить время для спорта и увлечений.

ВОДОЛЕЙ



Для Водолеев год Кролика станет переломным. Придется не только пересмотреть свои ценности, но и избавиться от завистников, недоброжелателей в окружении. Стоит подготовиться и к исполнению сокровенных желаний, которые могут сбыться. В любви Водолеев могут поджидать крутые перемены. Отношения с прежними партнерами сойдут на нет, утратят искру и романтизм. Напряженность приведет к конфликтам. Но уже осенью Кролик подготовит для вас судьбоносную встречу. Финансовые трудности и неудовлетворенность самореализацией подтолкнут представителей этого знака к переменам. К середине года не помешает обрести новые знания и начать все с нуля.

РЫБЫ



Рыбам год обещает финансовое благополучие и успех в карьере. Но достижения ждут только тех представителей водяного знака, которые сумеют быстро избавиться от лени и прокрастинации, мотивировать себя на успех. Решительно приступайте к выполнению серьезных задач, спрятав робость и неуверенность в себе куда подальше. Именно 2023 год для Рыб принесет глобальные возможности успешной самореализации.

В любви придется нередко проявлять инициативу. Отношения с супругом/ой будут строиться тяжело. Из-за загруженности на работе вы не сможете уделять партнеру много времени, что легко приведет к разногласиям.

Как я похудела



ЗАСТОЛЬЕ БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ФИГУРЫ

Пережить праздничные застолья и не набрать лишние килограммы - это вполне реально. Сразу оговоримся: отказываться от любимых блюд не придется.

Практика показывает: новогодние праздники - долгожданный отдых для вас и серьезная нагрузка для организма. Обилие калорийной пищи в меню отражается не лучшим образом на фигуре и самочувствии.

НИКАКИХ ЖЕСТКИХ ДИЕТ!

Перед Новым годом добавьте в меню полезные продукты, исключив фастфуд, сладости, жирные и жареные блюда. Пусть в вашем рационе появится больше свежей зелени, овощей, круп, нежирных сортов мяса и рыбы. Калории при этом считать не нужно. Ешьте в меру, до ощущения сытости.

Садиться на жесткие диеты в декабре не рекомендуется. Дефицит калорий и резкая потеря веса запустят в организме накопление жира. В результате все съеденное будет откладываться на бедрах и талии.

Праздничное меню обычно содержит много калорий, но мало полезных микроэлементов и витаминов. Стоит заранее поддержать организм и начать пить витаминный комплекс. Предварительно проконсультируйтесь с врачом и пройдите анализ на дефицит тех или иных витаминов. Это поможет подобрать наиболее подходящий вам комплекс.

• Полезно принимать рыбий жир - это улучшит работу печени. По рекомендации врача в

декабре также стоит пропить добавку с магнием, чтобы укрепить нервную систему.

ЕШЬТЕ БЕЛКОВУЮ ПИЩУ

Белок служит строительным материалом для тканей тела. Когда в рационе достаточно протеина, человек испытывает чувство сытости после приема пищи, и необходимость в частых перекусах отпадает. Нехватка белка приводит к увеличению доли углеводов и жиров в рационе, которые затем превращаются в лишние килограммы.

В норме человеку необходимо съедать по 1,2 г белка на 1 кг веса. Такое количество можно «покрыть», съедая 300 г индейки ежедневно. Лучше всего белок усваивается в сочетании с клетчаткой, поэтому к индейке приготовьте гарнир из овощей.

ОТРАБАТЫВАЕМ ЛИШНИЕ КИЛОГРАММЫ

Лишняя тарелка салата оливье не отложится на ваших бедрах, если вы израсходуете съеденные калории. Как сделать это максимально быстро?

Порция салата оливье (200-250 ккал) - полчаса плавания в бассейне.

Свиная отбивная (180 ккал) - час домашней уборки.

Запеченная в духовке курица (230 ккал) - бег в течение 20-30 минут.

Мороженое (350 ккал) - час уборки снега во дворе.

ПОДДЕРЖИТЕ ПЕЧЕНЬ

На печень во время праздников приходится основной удар, поэтому лучше поддержать ее работу заранее. За неделю до праздничных застолий откажитесь от алкоголя. Введите в меню продукты, полезные для печени: жирную рыбу, зеленый чай, орехи, авокадо, грейпфруты, ягоды. Так, например, если пить зеленый чай ежедневно по 2 чашки, со временем в печени уменьшается содержание жира и снижается хроническое воспаление.

ВОССТАНОВИТЕ ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ

В день необходимо выпивать примерно 1 л воды на 30 кг веса. Это позволяет выводить из организма токсины и шлаки и поддерживать вес в норме. В преддверии новогодних праздников соблюдение питьевого режима особенно важно. Не забудьте о воде непосредственно перед застольем. Если за час до принятия пищи выпить 2 стакана воды, то за праздничным столом вы съедите меньше.

НУЖНО ВЫСПАТЬСЯ!

Даже в предновогодней суете нельзя забывать о полноценном качественном отдыхе. 31 декабря разрешите себе выспаться. Недосып грозит не только плохим настроением, но и нарушением обмена веществ. Если же метаболизм замедленный, то все, что вы съедите за новогодним столом, отложится в жировые накопления или будет долго «лежать» в кишечнике, вызывая накопление токсинов.

ЗАПИШИТЕСЬ НА ТАНЦЫ

За счет динамичных движений улучшается кровообращение во всем теле, ускоряется метаболизм, появляются бодрость и энергия. Кроме того, во время танцев вырабатываются гормоны счастья - окситоцин и серотонин. Подойдет и любой другой вид спорта. ВОЗ рекомендует заниматься 150 минут в неделю в спокойном темпе или 75 минут - в интенсивном.

Бутерброд с красной икрой (110 ккал) - полчаса пробежки.

Бутерброд с колбасой (270 ккал) - полчаса прыжков со скакалкой.

Бутылка красного вина (550 ккал) - пробежка на лыжах в течение часа.

Кусочек торта (около 550 ккал) - полтора часа катания на коньках или тренировка в бассейне в течение часа.

Порция салата «Сельдь под шубой» (200 ккал) - 45 минут африканских танцев «зумба».

Ваш любимый сканворд

Работник в Антарктиде	Кибернетический человек	Физик Петр Леонидович...	Приток реки Урал	...Шевченко, поэт	Подставка для чугуна	Метание дротиков	Продукт для олажива	Шля		
					Растворитель красок					
Промедление	Веселый болтун					Бокс-площадка	Русский феодал	Абразивная шкурка		
Любит поворачивать	Жанр в "Мариинке"				Блестящий оратор					
					"...казанская"					
Юрта индейца	Пуховая утка	"Восток — Запад", реж.	Крупные пельмени	Опаленный кончик фитиля	Закваска для теста	Танец выпускников школы	Металл Sn	Шкура теленка		
				И Великий, и Нижний						
Сражался рядом с Маугли			Горгилия нынче			Фальшивка				
Отстоявшееся молоко	Сочинил "Алые паруса"			Хватайка Дяди Федора						
			Всякое живое существо			Аппарат в киностудии	Школьный стол	Обитель Одиссея		
	График	Курс глаз	Медовый праздник	Работа археологов						
							Рыба на Камчатке	Штат, "экспортер" жуков		
Груз на шнурке		"Джамиле", композитор					Он течет — лампа горит			
"Глади в...!"										
	Вид орхидеи	Роман Тургенева	Неэкологичный туман	Блюдо на столе украинца	Двуглавый сфинкс	Равнина на возвышении	Особый отряд милиции	Медведь с сумкой	"Полунара!"	Купорье Кристиан...
						Дает деньги под залог				
	1		Плетение из шнуров					Жители Юго-Восточной Азии		
						Смерч в Америке				
	Машина из Детройта	Медуза... из мифа						Пылинки		



Имя знаменитой актрисы



ЗАМУЖ ПО ДРУЖБЕ

Брак по дружбе - не такая уж и плохая идея. По крайней мере, мне так казалось. Если бы я знала, чем закончится эта история, то не стала бы даже знакомиться с будущим мужем.

Всегда считала, что любовь - это американские горки с сумасшедшими взлетами и падениями. Именно о таком браке мечтала когда-то - страстном, волнующем. Но у нас с Артемом все по-другому. Спокойно, расслабленно и мирно.

Мы встретились довольно романтично - в купе поезда, стали попутчиками. Как вчера это было...

НА ОДНОЙ ВОЛНЕ

Незнакомец на верхней полке слушал музыку в наушниках. Мы ехали в одном купе. Немного словный попутчик меня заинтриговал. Я решила разговорить этого меломана: большие серые глаза, пропорциональные черты лица привлекали внимание. Я поинтересовалась, до какой станции он едет. Парень снял наушники, и музыка стала громче. Исполнительница попадала в ноты и протяжно гассировала. Французский язык я изучала не со школьной скамьи. Мой интерес к иностранному языку возник в том возрасте, когда у людей появляется тяга к самосовершенствованию. За пару лет я вышла на уро-

вень понимания песен и фильмов. В целом до меня дошел смысл текста, но я не придавала значения деталям. Желая блеснуть эрудицией, я перевела пару предложений на русский. Парень широко улыбнулся.

- Вы путаете похожие слова. На самом деле солистка поет не про расставание, а про остановку. Как будто она ждет автобус. Наши женщины любят все драматизировать и видят трагедию там, где ее нет.

- Твои познания французского поражают. Проведешь несколько уроков? - спросила я, надеясь на положительный ответ.

- Без проблем! - откликнулся Артем.

ЕДЕМ В ПАРИЖ!

Мы оба мечтали побывать в Париже и шли к своей цели несколько лет. Медленно, но верно. Причина имела, и не одна. Отель «Ритц» из шпионских романов, дворец королей Версаль, Елисейские Поля - этот список я могу продолжать бесконечно. Мне хотелось воплотить в жизнь свои детские мечты.

Мы с Артемом все продумали,

накопили деньги и наконец-то отправились в путь. Признаюсь честно, кое в чем я была разочарована. Некоторые исторические места выглядели невзрачно. Но зато я была в восторге от изысканной кухни. Ресторанов с мишленовскими звездами в Париже немало! Артем почти все время угощал меня. Именно в одном из таких заведений с высокой кухней я и получила предложение руки и сердца.

Артем остался верен себе. Он обошелся без драмы и предложил мне заключить дружеский брак.

- Как это? - удивленно выдохнула я.

- Очень просто! Нам легко друг с другом, мы почти не спорим, потому что у нас схожие взгляды. Ты такая же целеустремленная и не высмеиваешь мои интересы. Возможно, это звучит грубовато, но из тебя получится отличная спутница жизни. Не зря ж мы попутчиками стали сразу!

- Даже не знаю...

- Зато у нас не будет ссор с битьем посуды и пощечинами удверей. Сама подумай! Это же здорово! - настаивал Артем.

Я взяла паузу, чтобы принять решение. Посоветовалась с родителями. Они одобрили Артема. Более того, родственники

уже давно мысленно нас поженили. Так я и приняла предложение своего друга.

Свадьбу устроили скромную. В тот день я ощущала волнение и радость. Здесь бы поставить точку в истории. Но... через два года мне стало скучно. Я хотела страстных объятий, испепеляющих взглядов. А этого не было.

Муж не замечал моих душевных метаний. В один из вечеров мы серьезно поговорили.

- Прости, но я не заводная игрушка, чтобы кружить вокруг тебя целый день. Если тебе скучно, найди себе занятие! - заявил Артем.

- Нам лучше расстаться... - ответила я.

Супруг был разочарован, но спорить не стал.

ВЛЮБИЛАСЬ В БЫВШЕГО

Я переехала в другую квартиру, в новом районе. Дорога до работы стала занимать в два раза больше времени, теперь я возвращалась совсем поздно. В окнах домов видела радостную суету новоселов. Вот молодожены белят потолок, а их соседи-торопыги уже вешают люстру. То там, то тут я натыкалась на беременных женщин.

Часто я порывалась позвонить Артему. Но что я ему скажу? Что соскучилась? Что хочу превратиться в такую семейную клушу? Нет уж!

Однажды Артем позвонил мне сам. Он сказал, что не держит на меня зла. И вообще, вся эта идея с браком по дружбе была дурацкой. После развода у бывшего мужа появилось больше свободного времени. В отличие от меня, он не глазел по сторонам, а работал как вол и создал частную языковую онлайн-школу. По старой дружбе предложил мне удаленную подработку в качестве преподавателя. Я подумала: почему бы и нет?

Мы начали часто созваниваться по видеосвязи, чтобы обсудить рабочие вопросы. И тут со мной стало твориться нечто необъяснимое. Я с ужасом поняла, что влюбляюсь в бывшего мужа. Его мягкий голос, приветливость, пристальный взгляд. И как я раньше всего этого не замечала? После каждого звонка мне хотелось примчаться к нему домой и съездить в объятьях. Но я

не могла так поступить. Дошло до того, что я сгорала от страсти, ревновала Артема к молодым ученицам и мечтала перенестись в прошлое, когда мы были так близки и так безмятежно счастливы.

Наконец я поняла, что для семейной жизни Артем самый подходящий кандидат. Мои поиски нового партнера на сайтах знакомств ни к чему не привели (я честно пыталась бороться с чувствами к бывшему). Артем намного лучше, умнее, краше и добрее виртуальных знакомых. И я добровольно дала ему отставку. Ну, и глупая!

Очень хотелось узнать, почему он так легко меня отпустил. И есть ли у нас шанс вернуть былое...

БЕЗ ШАНСОВ?

Однажды в торговом центре я столкнулась с сестрой Артема. Мы договорились вместе перекусить, обменяться новостями. Простодушная родственница выложила все в первые же пять минут.

- Артем влюблен! Он просто светится от счастья! Его девушка работает в бухгалтерии.

Это был шах и мат. На негнущихся ногах я брела в сторону дома. Волна безысходности накрыла меня с головой. Сама во всем виновата!

Всю ночь провела в размышлениях. Неужели я всегда буду коротать вечера в одиночестве? Встала, заварила кофе в турке. С каждым глотком мне становилось легче. В этот раз я сделаю все правильно. Мы с Артемом будем вместе - и не как друзья, а по-настоящему.

Вскоре мне представился подходящий случай. Мы с бывшим мужем поехали с учениками в Париж на пару дней. Это было нужно для языковой практики. Программа оказалась насыщенной. Достопримечательности мы посещали каждый день. Свободное время оставалось только перед сном. В один из вечеров я постучала в номер Артема. Он удивился, но не выгнал меня. Мы выпили по бокалу игристого. Продолжение вечера прошло в лучших традициях эротических фильмов.

Наутро я ждала признаний в любви, но Артем меня удивил. Пряча глаза, кутаясь в белый махровый халат, он выпалил:

- Давай забудем то, что произошло вчера. Париж меня одурманил. Это была ошибка! Сейчас у меня серьезные отношения. Я встретил женщину. У нас доверие и взаимопонимание. И я бы не хотел причинить ей боль.

- Артем, открой глаза, нас тянет друг к другу. Я не представляю жизни без тебя!

- Это пройдет! - сурово отрезал мой бывший.

«Это мы еще посмотрим!» - подумала я.

ПОБЕДА ИЛИ?..

Вернувшись домой, я стала действовать. Разыскала пассию Артема (спасибо соцсетям!), предложила ей увидеться. Мне было не до сантиментов. Я наплеала девушке всяких разных неблиц, а чтобы добить окончательно, спросила, не страшит ли ее перспектива жалких заработков будущего мужа. Разумеется, бухгалтерша уверила меня в обратном. Сейчас финансовые дела Артема идут в гору.

- Через семь месяцев он станет папой. А я подам на алименты! - с торжествующей улыбкой заявила я.

Девушка побледнела, молча встала и так же молча вышла из кафе.

Я ощущала эйфорию. После моей выходки пара распалась. Я добилась своего! Не прошло и трех дней, как Артем пришел ко мне. Я думала, мы поговорим, я все ему объясню, скажу о чувствах, он откликнется, и все у нас начнется с новой силой. Но я ошиблась.

- Я тебя ненавижу! Ты разрушила мою жизнь, причем дважды! - взгляде Артема был холоднее арктического льда.

На щеках появились красные пятна, и все равно он был прекрасен. Я обвила руками его шею. Вместо того, чтобы поцеловать меня, бывший муж грубо оттолкнул мои руки.

- Не звони мне никогда. И в моей школе ты больше не работаешь.

Такими были его последние слова. Я сползла по стене на холодный пол. Обняла свои колени и горько заплакала. Снова потеряла Артема... Видимо, теперь уже навсегда. Что со мной не так? Почему я все разрушаю? Никто не может дать мне ответы на эти вопросы.



СЮРПРИЗ ПОД ЕЛКОЙ

Подготовка к праздникам - это хлопоты, которые приятно разделить с детьми. У каждой семьи формируются свои традиции, связанные с Новым годом и Рождеством.

Большее всего Новому году радуются дети. Они меняются в эту пору. Обычно неусидчивые малыши кропотливо вырезают снежинки, а те, кто обожает подарки, с радостью готовят их сами. Психологи считают, что праздничные традиции сближают домочадцев и настраивают на одну волну.

НЕОБЫЧНЫЙ КАЛЕНДАРЬ: КАЖДЫЙ ДЕНЬ В РАДОСТЬ

У Ольги, 34 года, трое детей. Уже несколько лет она вместе с мужем создает для детей адвент-календарь, в котором можно отмечать количество оставшихся дней до праздника.

«Мы давно отошли от классического календаря в виде панно с окошечками. Детей у нас трое, а значит, и подарков должно быть много. Мы заранее закупаемся мелкими сувенирами - заколочками, блокнотами, сладостями, машинками и т.д. Каждый день, начиная с 1 декабря и заканчивая 31 числом, мы с супругом с утра складываем подарки на троих в специальный мешочек и прячем его. Анечка, Сережа и Максим просят и получают от нас инструкцию, как его найти. С такой мотивацией даже утренний подъем в холода у нас проходит весело. Самое интересное, что эта идея не требует серьезных материальных вложений, но зато сколько эмоций приносит! Недавно рассказала об этой традиции своей знакомой, а она своей. В результате очень многие теперь делают так же. Мне не жалко - идея хорошая!»

ВСПОМНИТЬ ХОРОШЕЕ

«Я учу свою 10-летнюю дочь как можно быстрее забывать обиды и помнить только хорошее, - рассказывает Алла. - На мой взгляд, новый год - идеальное время для того, чтобы сконцентрироваться на положительных моментах, произошедших за двенадцать месяцев. Незадолго до наступления праздника мы с Юлей садимся вместе за стол. Я беру лист бумаги для себя и для нее. Мы выписываем приятные события и изменения, которые случились в уходящем году. Сначала кажется, что их совсем немного, но потом начинаешь вспоминать, и дело идет веселее. В итоге получается внушительный список. Из него мы выбираем самые значимые вехи, выписываем их на отдельные бумажки, красиво оформляем и развешиваем на новогодней елке. Записки служат напоминанием о том, как много хорошего с нами случилось».

И СОСЕДЯМ ПРИЯТНО!

Каждый украшает свой дом к празднику. А как насчет того, чтобы оформить подъезд? Именно так сделали Регина и ее 8-летний сын Даниил. «Я и раньше старалась облагородить подъезд - подметала, ставила цветы в горшках. Но в этот раз решила пойти дальше и предложила сыну украсить место, где мы живем. У нас в запасе были неиспользованные новогодние игрушки, мишура. Дня добровольно вызвался нарисо-

вать плакат с поздравлениями для соседей. Мы трудились полдня, старались сделать так, чтобы действительно получилось красиво, и остались довольны результатом. Но самое удивительное начало происходить потом. Соседи решили присоединиться к нам - кто-то принес небольшую искусственную елочку, кто-то поставил на подоконник корзину с конфетами. Каждый внес свою лепту! А мы с сыном были рады, что стали инициаторами такой доброй акции».

СУНДУЧОК СО СЛАДОСТЯМИ

«Какой ребенок не любит сладости?» - говорит Ольга. В ее семье подрастают 4-летняя Соня и 7-летняя Даша. Те еще сладкоежки! «Мои дети верят в Деда Мороза и очень ждут его каждый год. Мы с мужем спрашиваем их, что бы они хотели получить от него в подарок. Последние два года девочки неизменно отвечают: «Сладости!» Ну, что ж поделаешь, приходится выполнять. Для каждой дочки мы купили по отдельному симпатичному сувенирному сундучку. К празднику наполняем его сладостями. Сундучок ставим под елкой и объясняем: Дедушка строго-настрого запретил есть все сразу. Эти сокровища - на целый год! Соня и Даша все понимают и берут из сундучка конфеты только по особым поводам, далеко не каждый день. Кстати, у маленькой Сони свое наполнение подарка - в нем только полезные вкусняшки, большинство из которых не содержит сахара».

А НА ЕЛКЕ - СИМВОЛ ГОДА!

Когда Наталья была маленькой, то украшала елку сама, и это было почетное задание. Теперь она поручает это уже своим детям - 12-летнему Артему и 6-летней Саше. «У нас в семье есть традиция - каждый год своими руками мастерить символ будущего года. Например, в прошлый раз на елке расположился тигр, а теперь мы готовы приветствовать кролика. Обычно мы на ходу решаем, какой именно будет фигурка - картонной, пластилиновой, расписной и т.д. Сложные мастер-классы не рассматриваем, потому что дети должны сделать все самостоятельно. Порой, когда идей нет, мы покупаем уже готовую игрушку, но стараемся добавить к ней что-то свое. Например, однажды свинке мы связали шарфик - чтобы холодно не было. Эти символы после праздника не выбрасываем, а оставляем как сувенир на полке до следующего года».

Не могу выбрать крестных для малыша

Собираемся, крестить дочь, но никак не можем решить, кого брать в крестные родители. Слышала, что это должны быть особенные для ребенка люди. Расскажите подробнее, пожалуйста.

Марина.

Крестными должны быть православные христиане. Одна из задач этих людей заключается в воспитании крестника в православной вере. Желательно, чтобы они были знакомы с церковью и с церковными порядками и сами регулярно посещали храм Божий.

Не могут взять на себя эту роль родители ребенка. А вот бабушки, дедушки, тети, дяди и даже старшие братья и сестры - вполне. Однако важно, помнить: крестными для одного ребенка не должны быть супруги. В некоторых случаях разрешается оставить одного крестного. Желательно, чтобы он был того же пола, что и крестник/крестница.



Если говорить о морально-этическом аспекте, то, конечно, прежде всего, надо выбирать людей, которые в дальнейшем смогут принимать активное участие в воспитании ребенка. Ранее крестные даже заменяли отца и мать, если те умирали. Сегодня это просто могут быть люди, приятные родителям, состоящие с ними в близких теплых отношениях. Они будут рядом с только что крещеным человеком в горе и в радости. Помните об этом, делая выбор.



КАК НЕ ПАСТЬ ДУХОМ?

Я православная христианка. Всегда верила в Бога, сколько себя помню. Однако даже мне неспокойно в наше время. Еле держусь, чтобы не пасть духом. Подскажите, как выстоять?

Е. Никанорова.

Можно быть воцерковленным человеком, считать себя православным христианином, но при этом жить совершенно не по-христиански. Впасть в меланхолическое состояние, терять веру. Темные времена всегда были проверкой на приверженность христиан Божьим заповедям. Ведь, когда все хорошо, следовать им легко и приятно. А когда наступают непростые дни, жить по законам Господа оказывается сложнее.

Необходимо осознавать, что испытания, трудности, лишения даются нам не просто так. Они закаляют дух, позволяют взглянуть на жизнь иначе, а иногда и открыть свое сердце Богу.

Чтобы не бояться завтрашнего дня, с самого утра после пробуждения следует вспоминать о том, что все мы под Богом ходим. Он нас защищает как неразумных детей своих. Надо отдать себя и свою жизнь в Его руки и верить, что Господь все устроит наилучшим образом.

Как быть, когда одолевают волнение, печаль, страх? Ответ один - молиться. Даже когда мысли путаются. Молитесь! Можно читать утренние и вечерние каноны, а также каноны определенным святым.

Многие в непростые времена находят духовников. Это священнослужители, которым православный человек может доверить все свои тайны и мысли, покаяться в грехах. Такой батюшка и успокоит, и совет даст. Иным помогает просто прийти в церковь, побыть среди икон. Эта атмосфера дарует веру, позволяет отпустить страхи.

Уныние, которое мы ощущаем, - один из страшных грехов. Святые часто сравнивали его с пастью льва, в которую попадаешь. И обратно уже никак не выбраться. Стоит помнить об этом. Искать свет, даже если тяжело. Раз за разом обращаться к Господу Богу за помощью. Зажигать свечи, посещать святые места.

Почему туристам разрешено посещать храмы? Это же не цирк!

Не понимаю, зачем туристов пускают в храмы. Они пользуются там телефонами, шумят, нарушают все правила. Разве это нормально?

Ольга.

Храм - не просто жилище Бога на земле, но зачастую еще и уникальное творение архитектуры. Красивые купола, изысканные фрески, чудотворные иконы - все это при-

влекает туристов.

Также существуют паломники - те, кто путешествует по святым местам. Их цель - увидеть мощи того или иного святого, сотворить молитву перед иконой. Они тоже туристы, но особенные.

В целом, любой турист должен вести себя в храме соответствующим образом. Есть свои правила посещения подобных мест. Здесь

нельзя шуметь, рекомендуется отключить мобильные телефоны, женщинам - надеть платок или косынку, мужчинам же, наоборот, снять головные уборы.

Бывает, местным прихожанам не нравится обилие туристических групп в храме, куда они пришли уединенно помолиться. Тогда лучше выбирать утренние часы, пока туристов еще нет.

Коротко о главном



ДОБРО ВОЗВРАЩАЕТСЯ!

Прошлый Новый год я планировала встречать в одиночестве. Но за неделю до праздника увидела по телевизору репортаж из местного дома престарелых. И меня как громом поразило: это то, что нужно! Позвонила туда, договорилась с директором и 31 декабря пришла к старичкам с фруктами, печеньем, сувенирами. Они сначала решили, будто я предлагаю это купить. Но когда поняли в чем дело, стали рассказывать мне стихи, налили чаю,

угостили конфетами. В общем, я прекрасно провела время, послушала интересные истории. Через неделю зашла к ним и получила в подарок красивый плед - милые люди захотели отблагодарить меня.

В этом году снова собираюсь устроить сюрприз дедушкам и бабушкам, только пойду к ним в гости уже не одна, а с моим спутником. Пожалуй, получилась прекрасная новогодняя традиция.

Лидия.

БОЙКОТ ПРАЗДНИЧНОЙ СУЕТЕ

Я решила объявить бойкот праздничной суете, и муж меня поддержал. Зачем готовить по пять-шесть салатов и горячих блюд, чтобы потом доедать все это за три дня, лишь бы не испортилось? Сделаем проще: закажем себе роллы, а детям - пиццу. Новогоднюю программу со стихами и конкурсами придумывать не будем, просто всей семьей посмотрим кино или поиграем в X-box. Вот это я понимаю - праздник! О таком можно только мечтать! Дети в восторге, мы с мужем тоже, потому что не придется носиться, сломя голову, чтобы все успеть. Родственники, конечно, не одобрили наш план, но мы устали и просто хотим отдохнуть. Разве это плохо?

Ирина.

ВСЕ ЛУЧШЕЕ - МАМЕ

Чем ближе новогодняя ночь, тем чаще мы с подругами вспоминаем наши школьные годы. Обычно уже в конце ноября мы начинали пере-



бирать свои накопления и составлять списки подарков для всех членов семьи. Самый главный подарок, конечно, предназначался маме. В свои двенадцать лет я была уверена, что лучший презент - это гель для душа. За две недели до праздника я успевала настолько замучить несчастную продавщицу в косметическом магазине (ведь мне нужно было понюхать абсолютно все флаконы и выбрать самый приятный аромат), что она от меня пряталась за газетой. Волшебное было время...

Ольга.

ХОТЕЛА ПОРАДОВАТЬ РЕБЕНКА И СЕБЯ НЕ ОБДЕЛИЛА!

Однажды в моей жизни наступил момент, когда сияние Нового года померкло. Я выросла, выбор подарков стал утомительным, а готовка превратилась в настоящее испытание. Словом, отмечать совсем не хотелось.

А потом у меня появился племянник, и праздник снова обрел смысл. Его искренний восторг, горящие глаза и вера в Деда Мороза так неподдельны и заразительны! Благодаря этому мальчугану все вокруг буквально заряжается ожиданием чуда. Я готовлю для племянника конкурсы, учу с ним стишки, выбираю презенты, сама наряжаюсь Снегурочкой. И вот декабрь снова пахнет елкой и мандаринами, а украшенная елка сияет чудесным новогодним светом. Спасибо тебе, мой родной мальчик!

Юлия.

КАК ПОЛУЧИТЬ ПОДАРОК



Почти сорок лет назад, как раз накануне Нового года, папа пришел за мной в детский сад с красивым плюшевым мишкой. Он был набит опилками - о таком мечтала каждая советская девочка. Я, увидев мишку, обрадовалась, думая, что это мне. Но папа сказал, что это подарок моей подруге Лене. Мой детский мозг отказывался воспринимать эту информацию. Я так расстроилась, что он не мой, аж до слез! А потом взяла и отгрызла ему нос из приклеенной кожи. Так мишутка достался мне. Он долго со мною жил, пока я не забыла его во дворе под дождем. После этого игрушка развалилась. Мне на тот момент уже 15 лет было... Но я его до сих пор помню.

Не спорю, я росла вредной девочкой. Кстати, эта черта характера до сих пор со мной.

Валентина.



Проверь себя

КАКОЙ У ВАС ИСТОЧНИК ВДОХНОВЕНИЯ?

Найти отличный способ зарядиться позитивной энергией поможет тест.

1. Вы читаете книги:

- а) вдумчиво, сосредоточенно, обращая внимание на детали;
- б) заглядывая на последние страницы - интересно, чем все закончится;
- в) по диагонали схватываете только сюжет;
- г) почти не читаете - нет времени или желания.

2. Когда вы приезжаете на пикник:

- а) любуетесь природой, дышите воздухом, уходите подальше ото всех, чтобы насладиться тишиной;
- б) фотографируете листочки, цветочки, призываете остальных полюбоваться с вами;
- в) помогаете готовиться к пикнику, режете овощи, разжигаете костер;
- г) природа - это не ваше: тут комары, клещи и антисанитария. Поскорее все закончить - и в город!

3. В совершенно новой для вас компании вы:

- а) наблюдаете со стороны, как люди себя ведут, как одеты, что говорят;
- б) сразу со всеми знакомитесь и заводите разговор;
- в) выбираете пару интересных для себя людей и сосредотачиваетесь на общении с ними;
- г) люди утомительны, поэтому нужно просто пережить это время.

4. Вы выиграли путевку. У вас есть четыре варианта, куда можно поехать. Ваш выбор:

- а) дикая природа, безлюдные и красивые места;
- б) популярный южный курорт;

- в) незнакомая страна с массой достопримечательностей;
- г) место, где вы уже были и где вам было хорошо.

5. Какие цветы вы любите?

- а) полевые или из собственного сада;
 - б) экзотический букет;
 - в) комнатное растение;
 - г) благородные розы.
- ### 6. Вы ходите на шопинг:
- а) в одиночку и подолгу;
 - б) с подругами - и весело, и со

стороны лучше видно, что вам идет, а что нет;

- в) спонтанно;
- г) по необходимости.

7. Музыка для вас - это:

- а) приятное дополнение, не более;
- б) сопровождение веселой вечеринки;
- в) необходимость - и в наушниках, и в машине, и дома;
- г) возможность сконцентрироваться и подумать.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

ПОДСЧИТАЙТЕ, КАКИЕ БУКВЫ ВСТРЕЧАЮТСЯ ЧАЩЕ ВСЕГО

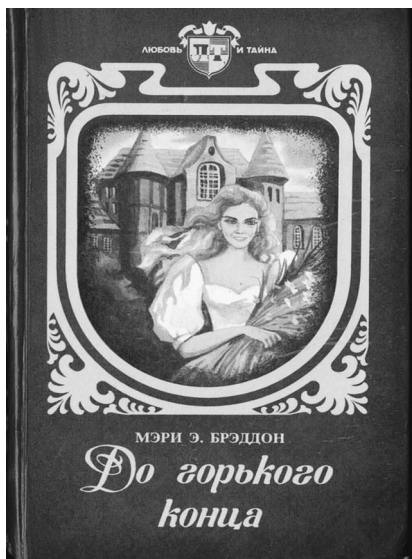
А. Вы наверняка черпаете вдохновение из природных, естественных источников. Если нет возможности выехать за город, попробуйте с помощью аромалампы создать нужную атмосферу у себя дома. Заведите комнатную оранжерею и ухаживайте за цветами. Принимайте ванны с морской солью, вызывающие ощущения морской воды. И носите больше натурального: шерсть, хлопок, кожу, мех. Пусть и украшения будут из камней - даже недорогих, полудрагоценных.

Б. Ваш источник вдохновения - люди. Когда чувствуете, что энергия на нуле, идите в народ - на выставку, вернисаж, концерт. Встречайтесь с приятными вам людьми. Обсуждайте интересные для вас вещи в социальных сетях и в клубах по интересам. В одиночестве в такие минуты лучше не оставаться. И

вам противопоказано общение с мрачными личностями.

В. Ваша зарядка - это любые действия: спорт, прогулки, пересаживание цветов, приготовление еды, разбор шкафов. Главное - действие должно приносить вам удовольствие, и оно должно быть физическим. Думать тоже действие, но не для вас. Работайте руками и ногами.

Г. С большой вероятностью ваш источник вдохновения - вы сами. Вам никогда не бывает скучно с собой, любое времяпрепровождение в одиночестве не вызывает ни скуки, ни тоски. Поэтому, когда необходимо напитаться энергией, останьтесь наедине с собой. Хотя бы на несколько часов, а лучше - на день. И делайте, что душа пожелает. Энергия восстановится, и вдохновение придет.



(Продолжение. Начало в 12-52).

– Хорош бы я был среди толпы танцующих безумцев, – сказал он однажды. – Я казался бы там выходцем из замогильного мира.

– Да, если бы вы пошли в этом изношенном сюртуке, которого не снимаете ни в праздники, ни в рабочие дни, что не делает чести такому джентльмену, как вы, – возразила мистрис Буш, полагавшая вероятно, что духи замогильного мира страдают недостатком хорошего платья. – Но оденетесь прилично, – у вас два сундука набиты платьями, – подстригитесь, и идите на праздник. Не будьте единственным исключением на расстоянии двадцати миль вокруг. Люди могут подумать, – что вы виноваты в каком нибудь ужасном преступлении, что боитесь дневного света.

Как ни был Редмайн равнодушен к мнению света, но последний аргумент мистрис Буш не остался без последствий. Но и тут он думал не о себе, а о своей покойной дочери, составлявшей для него весь мир. Хорошо ли он поступает, удаляясь от общества своих ближних? Не подал ли он одним этим поводом к подозрениям, которые, может быть, никогда бы и не возникли, если бы он смотрел всем прямо в лицо и имел готовые ответы на вопросы о своей дочери.

«Более милостивый, – говорил он себе, размышляя о последнем доводе мистрис Буш, – я, может быть, одним моим поведением заставил людей предположить что нибудь хуже того, что было на самом деле».

Он долго мучился этою мыслью, но едва ли она была причиной, что в день рождения сэра Френсиса, часа через полтора после ухода мистрис Буш и ее мужа, он внезапно решился последовать за ними. Он не рассчитывал, что праздник доставит ему какое нибудь удовольствие; он шел с тем, чтобы побродить в толпе, и показать всем, что он все еще прежний веселый и бодрый человек, каким его знали лет шесть тому назад, до его поездки в Австралию для поправления состояния.

Как скучен показался ему его дом в этот прекрасный летний день, когда

ДО ГОРЬКОГО КОНЦА

мистрис Буш и ее муж, после долгой суеты и сборов, ушли на праздник, и он остался один! Нельзя сказать, чтоб общество его экономки доставляло ему какое нибудь удовольствие, и что он когда нибудь находил ее чем нибудь иным, как нестерпимо несносною женщиной, но без нее дом тем не менее стал похож на могилу. Редмайн начал ходить из комнаты в комнату без всякой цели, заглянул даже в парадную гостиную, где каждый стул стоял на том же самом месте, как в день его свадьбы, где ситцевые чехлы были все те же, которые он видел уже полинявшими, когда робко заглядывал сюда ребенком на руках своей матери. Ничто не изнашивалось в этом почти необитаемом доме, но все медленно, незаметно истлевало, как внутренность домов, засыпанных лавою. Присутствие усопшей дочери, которое он всегда чувствовал в своем доме, в этот день возбуждало в нем невыносимую тоску. Пустой дом был ужат с этим призрачным обществом.

Но если б она могла принять какой нибудь осязаемый образ и придти сюда и улыбнуться мне, Бог видит, что я встретил бы ее с радостью, хотя бы знал, что она мертвая. О, Грация, если б я мог увидеть тебя хоть на одно мгновение, и услышать от тебя самой, что на небе хорошо, и что ты там счастлива среди ангелов, и сказать тебе, как мне тяжело без тебя!

Много часов просуществовал он днем и ночью в ожидании одного из тех видений, какие являлись людям в старину, когда мир ангелов и духов был, по видимому, ближе к земле, чем теперь. Много раз выражал он желание, чтобы неосозаемый воздух сгустился и показал ему образ его дочери. Он часто видел ее во сне, но всегда в каком то хаосе страдания и недоразумений. Никогда не являлась она ему светлою и счастливою, как душа, спустившаяся с неба для утешения земного страдальца.

Он вышел в сад и сел курить под старым кедром, но и здесь одиночество, в котором он провел уже несколько лет, было в этот день невыносимо. Трудно определить, что было главною причиной: веселый ли звон колоколов, или то, что он знал, что все его соседи веселятся так близко от него, что он наконец не выдержал, и решился идти в Клеведон.

«Я могу не принимать участие в их дурачествах, – сказал он себе. – Я буду только смотреть».

Он пошел в свою комнату и оделся в одно из платьев, лежавших долго без употребления в его дорожных сундуках. Он все еще был красивый человек, несмотря на злое выражение, сделавшееся обычным на его лице и на его сгорбленные плечи, – красивая развалина человека, возвратившегося из далекого мира счастливыми полным надежд к своей единственной дочери.

Обед для поселян, фермеров, рабо-

чих, садовников, лесников и прочего мелкого люда был назначен в половине второго, а в четыре обеда для арендаторов, к которому был приглашен и Ричард Редмайн. Он имел слишком достаточно времени впереди, чтобы придти в Клеведон, не опоздав к обеду, но он не думал об обеде. Он хотел только походить по парку, посмотреть издали на толпу и вернуться домой в сумерки.

Он выбрал самую краткую дорогу, ту самую тропинку, которой шла Грация с Губертом Вальгревом в день пикника. Он шел не спеша, курил трубку, и время от времени останавливался перед созревшими нивами, и смотрел на них критическим взглядом опытного человека, но не с интересом владельца. Если б эти нивы были до сих пор в его руках, он и тогда интересовался бы ими не более. У него не осталось в жизни никакой цели, для которой стоило бы заботиться об увеличении своих доходов, и вообще никакой цели, для которой стоило бы жить. Он жил только слабою надеждой, что рано или поздно настанет день расчета с человеком, погубившим его дочь.

Теперь, среди мирного сельского ландшафта, он был дальше, чем когда нибудь, от мысли, что день расчета настал.

Глава XXXVIII «ИЗ ВСЕХ ЛЮДЕЙ Я ИЗБЕГАЛ ТОЛЬКО ТЕБЯ»

Если человек чувствует потребность проживать так или иначе свои деньги, – что, по видимому, есть непременно условие существования для многих, – он едва ли найдет более приятный способ бросить несколько сотен фунтов, как тот, который придумала Жоржнна Клеведон по поводу двадцать девятого дня рождения сэра Френсиса. В такой чаше наслаждения, по видимому, не может быть ни одной горькой капли, когда соблюдены все условия для успеха, когда нет ни одной забытой волшебницы, которая могла бы явиться среди праздника и накликать несчастье на принца и принцессу дома. Тем не менее кто поручится, что даже в этом идиллическом мире сердце Сусанны Джонс не разрывается от досады при виде нового платья Мери Смит, что чувство унижения не угнетает мистрис Броун при виде новой шляпки мистрис Робинзон, тогда как скудное жалованье ее мужа не дало ей даже возможности украсить свою голову какою нибудь лентой. Кто решится утверждать, что муки ревности, терзающие сельского Стрифона при виде любезничанья его Хлои с Дамоном, не так же ужасны, как страдания какого нибудь лондонского денди, смущаемого неверностью графини.

Сэр Френсис Клеведон не задавался такими вопросами, когда смотрел на палатки, флаги, цветы и фонтаны и нарядно одетых поселян, толпившихся на

зеленом амфитеатре под полуденным солнцем. Он думал, вопреки мнению Джона Ворта, что Жоржи нашла очень хорошее средство бросить две или три сотни фунтов.

– Так ты доволен, Франк? – спрашивала Жоржи, стоя рядом с мужем на площадке перед домом и глядя на толпу. – Я была бы в отчаянии, если бы все это тебе не нравилось. Ужасно подумать, что ты женился на девушке, у которой не было гроша за душой, и что она с самого начала принялась мотать твои деньги. Но ведь это только раз в год, и все для тебя, и я надеюсь, что ты доволен.

– Могу ли я быть недоволен тобою, когда ты в этой шляпке? – отвечал сэр Фрэнсис, глядя на прекрасное молодое лицо, обрамленное азиями и блондой. Жоржина была в этот день вся в белом, как и Сибилия, стоявшая рядом с ней и любезничавшая с другом своего брата, инженерным капитаном Гартвудом. Гости, приглашенные на этот день, еще не начали съезжаться, гости, жившие в доме, лениво бродили из угла в угол, выглядывали в окна, выходили на площадку и смотрели на толпу людей низшего разряда с удивлением и снисходительным любопытством.

– Я очень рад, что они бедные проведут весело хоть один день, – сказала добродушная мистрисс Чевиот, не имевшая ничего общего с этими илотами.

– Да, – пробормотал Уэстон. – Мы должны радоваться за них, но было бы забавнее видеть их, если бы сегодня шел дождь. Я был на летнем гулянии в Иорке. Дождь лил беспрерывно, и ничего не могло быть забавнее, как видеть публику на открытых местах. Я уверен, что нам было бы веселее, если бы сегодня была дурная погода. Вообразите девушек танцующими в калошах, *pas de galoches*.

Мистрисс Гаркрос сидела в садовом кресле и смотрела рассеянно на толпу в парке, бродившую взад и вперед под музыку местного оркестра, игравшего марш из Фауста Гуно. Сельские гости были уже очень веселы. Под деревьями была устроена «тетушка Салли», любимая народная игра, и молодые люди уже бомбардировали лицо старой леди, но все чувствовали, что в дообеденное время не может быть настолько веселья. Арендаторы, аппетит которых был возбужден утреннею прогулкой, готовы были завидовать поселянам, должествовавшим обедать раньше, и утешались только мыслью, что их банкет будет наслаждением в настоящем, когда обед поселян перейдет уже в область прекрасных воспоминаний.

Тяжелы были чувства Августы, когда она смотрела на эту праздничную толпу и думала, что все эти арендаторы и рабочие могли бы быть арендаторами и рабочими ее мужа. Она не завидовала дешевой популярности, которую приобрел сэр Фрэнсис в этот день, и смотрела на праздник, как на пустую выдумку и совершенно лишнюю трату денег. Она смотрела с пренебрежением на репутацию, приобретаемую жареными бычками и бочками пива. Губерт сумел бы воспользоваться как следует средствами, которыми обладал сэр Фрэнсис. Он не стал бы как теперь тратить свои дарования на судебном поприще, а вступил бы прямо на поприще госу-

дарственного человека, ведущее к почестям, которые были всегда высшим благополучием в глазах англичан. Теперь труд его был выгоден только в материальном отношении, но с шестью или семью тысячами годового дохода и с положением землевладельца было бы совсем другое дело. Такой доход, увеличенный ее богатством, дал бы ему возможность приобрести высокое положение в обществе.

«Он будет в парламенте в следующую сессию», – сказала она себе. «Он приобретет имя, которое общество будет уважать. Слава адвоката не стоит трудов. Я буду гордиться им, если он отличится на политическом поприще, буду гордиться вопреки тому, что знаю о нем».

Ее чувства к нему были смесью эгоистического стыда и сострадательной любви. Если бы она не любила его, она не была бы так оскорблена его скрытностью к ней. Но она любила и жалела его, несмотря на холодность их отношений, холодность, которую она неспособна была прервать словом или делом. Она была уверена, что ссора их продолжится недолго, что он смиритесь и попросит у нее прощения, и она простит его, и тогда предложит ему вступить в парламент, напомнив ему факт, который они оба долго игнорировали, тот факт, что ее богатство принадлежит ему, и что слава, которую он приобретает на политическом поприще, будет для нее несравненно дороже тех жалких успехов, которых значение оценивается только количеством фунтов, шиллингов и пенсов.

Все это она намерена была сделать со временем. Она была не из тех энтузиастов которые, воодушевившись какою нибудь новой идеей, бегут сообщить ее первому встречному. Она долго обдумывала свои планы и предоставляла им созреть в глубине ее души. Она сознавала, что ее взгляд на положение мужа становился великодушнее и благороднее, и была уверена, что он примет ее предложение охотно и с благодарностью.

Другая женщина рассталась бы с ним навеки после такого открытия, думала она, и ее первым побуждением, когда она узнала тайну, было также расстаться с ним навсегда, но в ней это чувство было загашено в самом начале ее страхом пред мнением света. Мистрисс Гаркрос неспособна была дать свету повод судить и рядить о ней.

Мистер Гаркрос был на празднике одним из почетных распорядителей, и в половине первого он, капитан Гартвуд, мистер Голль и Уэстон Валлори были уже среди гостей, все с голубыми бантами и розовыми бутонами. Уэстон отыскал мисс Бонд, сивящую в своем новом розовом платье. Она скрылась от отца, пока этот серьезный господин обсуждал вопрос об оправдании по совести, и теперь принимала комплименты молодых людей тем с большею свободой, что мистер Флуд был в это время занят в конюшне, помогая распрягать лошадей посетителей, уже начавших съезжаться.

Джанна приветствовала мистера Валлори вспышкой румянца и улыбкой. Ее деревенские поклонники скоро почувствовали свое ничтожество в сравнении с этим блестящим лондонским денди, и смущенные ушли искать уте-

шения у других девушек.

– Как вы прелестны в этом розовом платье! – сказал Уэстон, осматривая Джанку своим смелым взглядом. – Ваш костюм лучше всех, какие я видел сегодня.

– Очень рада, что он вам нравится, – отвечала девушка. – Я купила его на ваш подарок, но, конечно, не сказала этого отцу. Он выгнал бы меня из дома, если бы узнал, что я взяла у вас соверен.

– Так я не подвергну вас опять опасности изгнания. Следующий подарок, который вы получите от меня, будет платье, мною самим купленное.

– О, нет! это невозможно. Отец непременно заметит, если я надену что нибудь новое. Мне пришлось сочинить ему целую историю, чтобы получить позволение купить это платье. Я сама знаю, что не должна была брать деньги у вас, но мне необходимо было купить что нибудь новое к нынешнему дню, и ваш подарок был как нельзя более кстати.

– Прелестная простота! – сказал Уэстон с своею натянутою улыбкой. – В Лондоне есть женщины, которые забирают на чужой счет у модисток на пятьсот фунтов в год.

Он бродил с мисс Бонд по опушке леса, и находил новее не неприютную эту часть своей обязанности почетного распорядителя. Мистер Гаркрос, встретясь с ним, заметил его спутницу, несмотря на то, что был занят разговором с одним из главных арендаторов, представленным ему самим сэром Фрэнсисом и обещающим ему свою поддержку за обедом. Дворецкий бросил жребий и мистеру Гаркросу досталось председательствовать за одним из самых скромных и ранних обедов.

– Я буду помогать вам, господин председатель, – сказал фермер Гольби. – Я знаю всех мужчин, женщин и детей на расстоянии двадцати миль вокруг Кингсберии, и желал бы, чтоб их было побольше, и чтобы мне не пришлось иметь дело с ирландскими негодьями во время сбора хмеля.

– Вы принадлежите к Кингсберийскому приходу? – спросил мистер Гаркрос, наговорившись вдоволь об урожае хлеба и хмеля.

– Форма Гигс, сэр, на расстоянии мили от Кингсберийской церкви. Я арендую ее с тех самых пор, как умер старый Гигс, то есть около тридцати семи лет.

– Ферма Гигс. Помню. Это недалеко от места, называемого Брайервуд, не правда ли?

– Да, менее чем в двух милях. Я хаживал в Брайервуд между чаем и ужином, когда Редмайн был не таким угрюмым человеком, как теперь, и когда его покойная дочь была еще вот такая крошка.

Он опустил руку на высоту ярда от земли, и с любовью поглядел вниз, как бы видя хорошенькую головку маленькой Грации.

Сердце мистера Гаркроса облилось кровью при этих словах, и прошло несколько минут, прежде чем он собрался с духом продолжать разговор. Некоторые слова из ответа фермера привели его в недоумение.

Мэри БРЭДДОН.
(Продолжение следует).

Необычный гороскоп



КАК ПОЗДРАВЛЯТЬ С НОВЫМ ГОДОМ?..

Золотые правила для каждого знака. Ваше поздравление запомнится на целый год, если вы подберете нужные слова и действия.

ОВНОВ

Громко, торжественно и пышно! Лучше поздравлять их в кругу родных, друзей или коллег: это повысит их значимость в глазах окружающих.

ТЕЛЬЦОВ

Тельцы предпочитают поздравления в виде памятных открыток, сувениров. Их они хранят годами.

Хотите порадовать Тельца?

Преподнесите ему самостоятельно сделанную открытку - тогда он почувствует свою уникальность.

БЛИЗНЕЦОВ

Чтобы произвести на них впечатление, вам придется подключить свою фантазию и творческие способности. Можно сделать это коллективно - вместе с родными и близкими Близнецов. Они непременно оценят ваше творчество и запомнят поздравление надолго.

РАКОВ

Для Раков важен визуальный контакт,

поэтому, если у вас нет возможности поздравить своего близкого человека лично, запишите видеообращение. СМС или сообщения в мессенджерах не подойдут. На видео обязательно расскажите, за что вы цените и уважаете друга Рака и почему он для вас особенный. Гарантируем, он будет растроган до слез.

ЛЬВОВ

Львам нравится размах, причем во всем. В том числе и в поздравлениях. Предложите друзьям, родственникам и коллегам Льва запустить в соцсети флешмоб, состоящий из поздравлений. Пусть каждый придумает что-нибудь оригинальное: необычное пожелание, загадки, квесты. На Льва это произведет неизгладимое впечатление.

ДЕВ

Девы не очень любят привлекать к себе внимание, но это не значит, что оно им не нужно. Пусть ваш друг Дева говорит,

что не ждет никаких поздравлений, все равно поздравьте его. Он оценит ваш поступок и поймет, что небезразличен вам. Как именно это сделать - неважно, главное, чтобы сказанные или написанные вами слова шли от сердца.

ВЕСОВ

Оценят поздравление с каким-нибудь мудрым изречением, поговоркой, поговоркой. Весам нравится оригинальность и нестандартный подход, так что выберите для поздравления что-то максимально нешаблонное. Будет просто замечательно, если выбранное вами изречение будет отражать характер или образ жизни того, кого вы поздравляете.

СКОРПИОНОВ

Рожденные и восприимчивые Скорпионы предпочитают общение один на один большим шумным компаниям. Именно в такой обстановке их и нужно поздравлять. Начните свою речь с того, как любите и цените друга Скорпиона, как благодарны ему за то, что он есть в вашей жизни. При этом обязательно смотрите ему в глаза и не волнуйтесь, что ваша речь звучит сбивчиво. Главное - искренне.

СТРЕЛЬЦОВ

Рожденные под этим знаком практически всегда являются душой компании. Лучшее поздравление для них - сказанное хором на одной из дружеских встреч. Отличный вариант - спеть песню или по очереди рассказать по строчке стихотворения. Стрельцам важно чувствовать свою значимость, поэтому такое проявление внимания непременно уверит их в этом.

КОЗЕРОГОВ

Эти «рогатые» обожают сюрпризы. Чтобы удивить Козерога, сделайте вид, что вы про него забыли. Т.е. поздравили всех с наступающим праздником, кроме него. А потом, когда он ничего не будет подозревать, устройте ему супер-поздравление с торжественной речью и вручением сувенира. Где именно устроить сюрприз - зависит только от вашей фантазии.

ВОДОЛЕЕВ

Поздравляя Водолея, откажитесь от шаблонных фраз. Начните поздравление как бы издали, например, с какой-нибудь истории. Расскажите, какое влияние оказал на вас друг Водолей и как бы вы хотели, чтобы в новом году ему сопутствовало самое лучшее. Такие поздравления западают «люющим воду» в душу и запоминаются как свидетельства настоящей привязанности.

РЫБ

Поздравляя «водоплавающих», обязательно делайте им комплименты. Они готовы слушать часами напролет рассказы о собственных достоинствах, пусть и подозревая лесть. Пожелайте Рыбам в новом году преувеличить свои положительные качества, и их сердце растает.

ЛЬВУ - БРИЛЛИАНТЫ, А ДЕВЕ - КНИГУ!

Для новогодних подарков подойдут интересные аксессуары, билеты на различные мероприятия (концерты, спектакли, лекции), ароматические свечи и масла, наборы сладостей, милые кружки, текстиль. Перед вами подборка презентов для каждого знака зодиака.

Овны как любители активного образа жизни будут рады принадлежностям для спорта, сертификату, который подарит яркие эмоции - картинг, пейнтбол и т.д.

Тельцам можно преподнести красивую картину для интерьера, посещение спа-центра, салона красоты.

Близнецы обрадуются билетам на концерт любимой группы, а также оригинальным аксессуарам для интерьера.

Раки оценят мягкое и удобное постельное белье, красивую посуду, а еще не откажутся от ароматических свечей.

Львам подарите эффектные украшения, билеты в театр или косметические средства.

Девы будут приятно удивлены, если вы вручите им что-либо, связанное с любимым хобби. Например, красивую кулинарную книгу, набор для творчества, коллекционные предметы.

Весы предпочитают презенты, которые можно сразу пустить в дело: бытовая техника, кухонные аксессуары, спортивный инвентарь.

Скорпионам понравится набор вкусного чая или кофе, оригинальный ночник и другие приятные мелочи для настроения.

Стрельцы ценят подарки, связанные с путешествиями: дорожный кейс, красивый чемодан, путевка в экзотическую страну.

Козероги не любят сюрпризы, так что лучше выбрать подарок, связанный с их основной деятельностью, или вещи, которыми они точно будут пользоваться: например, ежедневник в кожаной обложке.

Водолеям можно вручить настольную игру, кружку-хамелеон или наборы для творчества. - Рыбы будут в восторге от подарков, связанных с искусством (картина, кисти для рисования, пазлы-фото и пр.).



ПРАЗДНИЧНЫЙ ДЕКОР

Очень важно правильно украсить новогоднюю елку. Это поможет привлечь удачу на весь будущий год. Украшения лучше подбирать синего, фиолетового, розового или голубого цветов. Можно также добавить белый, зеленый или оранжевый. Не нужно бояться сочетать разные цвета и оттенки, но и не стоит увлекаться чем-то кричащим и эксцентричным, так как Кролик все-таки ценит традиционные мотивы и уют.

Обязательно украсьте елку фигуркой кролика или же разместите ее где-нибудь рядом. Если от 2023-го вы ждете благополучия и процветания, то выберите зверька золотистого цвета, если здоровья - зеленого. Тем, кто хочет при-

влечь или укрепить романтические отношения, лучше отдать предпочтение розовому.

Кролик не любит искусственные материалы, в том числе пластик. Лучшим решением для встречи 2023 года станут деревянные игрушки и украшения. Также стоит присмотреться к глиняным изделиям. Также можно использовать ветки живой ели или сосновые шишки. Будут уместны любые аксессуары, связанные с семейным уютом: подушки и пледы, новогодние фотографии ваших близких.

Встречать наступающий год астрологи тоже рекомендуют в тихой и уютной семейной обстановке.

ЗИМНИЕ АРОМАТЫ

Многим о приближении Нового года говорят определенные запахи. Например, ароматы мандаринов, елки и корицы. Уложите в красивую вазочку палочку корицы, звездочку бадьяна, гвоздику и кардамон. Также добавьте корочку мандарина (свернутую в спираль и высушенную). В центре композиции поставьте свечу.

Наполнят комнату ароматом апельсина оригинальные свечи из цитрусов. Срежьте с апельсина верхушку, вставьте в мякоть тонкую свечку, а по краю украсьте ваше творение гвоздикой. Так вы и стол декорируете, и создадите натуральный освежитель воздуха.



Пожелания в банке

У вашей семьи есть новогодние традиции? Если нет, то пора их завести! Например, перед каждым Новым годом за несколько дней до праздника соберитесь вместе с родными и подготовьте записки с пожеланиями на грядущий год (от каждого члена семьи по одной записке). Положите их в украшенную лентами банку. Закройте и оставьте до следующего 31 декабря. Дождетесь баночку накануне праздника и проверите, какие пожелания сбылись.

Как продлить жизнь елке

Покупку елки не откладывайте до 30-31 декабря - она прекрасно сохранится свежей неделю, если поместить ее на мороз (на балкон). Перед тем как занести елку в квартиру, встряхните ее, чтобы избавиться от старых иголок. Основание ствола обстругайте острым ножом на 10-15 см и погрузите в кипяток. Устанавливать дерево лучше всего в ведро с песком, в которое нужно влить 1 л воды с добавлением 3 ст. л. глицерина и 3 ст. л. желатина. Вместо этого можно добавить в воду таблетку аспирина.



МАСТЕРИЦА



ПОДУШКА «ЕЛОЧКА»

Новогодние праздники приближаются - пора создавать соответствующую атмосферу в доме. Сшейте интерьерную подушку в виде елочки.

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

Ткань для подушки - 2 лоскута 50x50 см; ткань для боковин - 1 лоскут 25x40 см; ткань для канта - 1 лоскут 50x50 см; наполнитель; ножницы, линейка, иголки, швейная машинка; выкройка.



В нашем варианте используются ткани зеленого и красного оттенков. Вы можете отдать предпочтение другим цветам. Желательно, чтобы в составе материала был хлопок, бязь или поплин.

1 Выкройте из ткани для подушки 2 детали по предлагаемой выкройке, а из ткани для бортиков - 3 полосы 8x40 см. Для канта выкроите несколько полос шириной 2,5 см по диагонали. Всего потребуются 3 м канта. Подготовленные детали отгладьте (**фото 1**).



2 Полосы для канта сшейте по коротким срезам, припуски разутюжьте. Кант по всей длине сложите пополам и проутюжьте по сгибу. Приметайте сложенный кант по всему контуру лицевой стороны подушки так, чтобы сгиб смотрел внутрь. В острых углах кант заложите складкой. Прошейте на машинке прямой строчкой по всему периметру, удалите наметочный шов. Вторую часть подушки обшейте кантом аналогично (**фото 2**).



3 Детали боковин сшейте по коротким сторонам, швы разутюжьте. Приложите заготовку лицом вниз поверх канта, начиная с нижней части подушки, и приметайте. Отрежьте лишнюю ткань. Прошейте боковину прямой строчкой по контуру елочки, удалите наметочный шов. Выверните заготовку на лицевую сторону, расправьте уголки. Затем снова выверните елку наизнанку и повторите аналогичные действия с кантом и задней деталью. В нижней части оставьте небольшое отверстие для выворачивания (**фото 3**).

4 Ножницами зигзаг срежьте излишки шва (или сделайте надсечки в местах скругления). Выверните подушку на лицевую сторону, расправьте все уголки. Вложите внутрь наполнитель и равномерно распределите. Зашейте отверстие, оставленное ранее, потайным швом. Подушка готова.

Отличная идея - разместить новогоднюю подушку на видном месте (на полке, подоконнике или столе). Хендмейд изделие может стать интересным акцентом в праздничном интерьере или приятным подарком для любителей оригинальных вещей. Автор изделия Елена Кирашина.

Стирать хендмейд подушку в машине нельзя. Обработывайте изделие парочистителем или периодически сдавайте в химчистку.





Аспирин с сахаром продлят жизнь новогодней елке

Елку мы устанавливаем в ведро с песком, закрепляем и добавляем в ведро воду, в которой растворяем аспирин с сахаром. На 1 литр воды берем 2 таблетки аспирина и 2-3 ст. ложки сахара. В такой раствор можно поставить и еловые ветки, украсив их игрушками. Букет нарядных хвойных веток долго стоит в вазе со сладкой водой, украшает дом не хуже елки и создает праздничную атмосферу.

Татьяна.

Накипь в утюге удалит минералка

Отложения солей на стенках резервуара для воды затрудняют разбрызгивание, снижают качество глажки и оставляют на ткани разводы и пятна. Содержать утюг в чистоте мне помогает газированная минеральная вода (не сладкая!). Кислоты, содержащиеся в ней, отлично растворяют накипь. Заливаю воду в утюг, нагреваю на максимум и нажимаю кнопку выхода пара до тех пор, пока вода не станет чистой. Делаю это над тазом. После чистки резервуар промываю обычной водой, а подошву протираю чистой губкой.

Анна.

Привычное шампанское станет необычным

Новогодняя ночь - единственная в году! А шампанское - важная деталь праздничного стола. Дайте волю фантазии и удивите гостей. Я засыпаю 2/3 бокала мелкоколотым льдом, добавляю фрукты, например ананасы или персики из банки. Затем наливаю шампанское, немного вишневого ликера (можно любого другого на ваш вкус) и лимонный сок по вкусу. Праздничный коктейль готов!

Галина.

Плиту чищу нашатырно-анисовыми каплями

Варочную поверхность электроплиты всегда чищу сразу после приготовления пищи. Капаю на поверхность плиты нашатырно-анисовые капли, растираю и оставляю на 20 минут. Затем протираю поверхность влажной салфеткой.

Нелли.

Фольга и сода вернут блеск золоту

На дно стакана кладу кусочек фольги, на нее складываю украшения. В отдель-

ной посуде смешиваю 1/2 стакана горячей воды (60°) с 2 ст. ложками пищевой соды. Выливаю раствор в стакан с фольгой и оставляю золото в смеси на ночь. Утром промываю проточной водой - все чистое и блестящее.

Эмма.

Посуда с керамическим покрытием требует деликатного обращения

Такое покрытие нельзя чистить порошками и щетками. Нагар сходит со стенок и дна почти моментально, если протереть утварь ватным диском, пропитанным спиртом. Если пригорела еда, то наполняю емкость водой и кипячу 15-30 минут. Если нагар не уходит, добавляю немного лимонной кислоты.

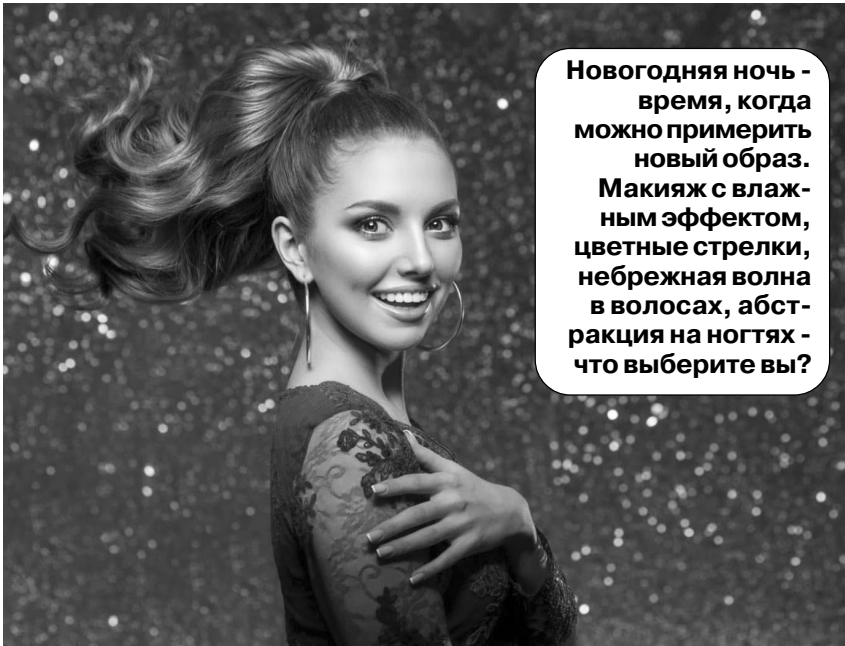
Виктория.

*** Снег не будет налипать на лопату, если смазать ее растительным маслом (или маслом для тела).**

*** Кофейными фильтрами удобно протирать экраны телевизоров и компьютеров.**

*** Когда пылесосите синтетический ковер, ворсинки могут электризоваться. Чтобы этого не происходило, сбрызните поверхность антистатиком.**

Салон красоты



Новогодняя ночь - время, когда можно примерить новый образ. Макияж с влажным эффектом, цветные стрелки, небрежная волна в волосах, абстракция на ногтях - что выберете вы?

ГОТОВНОСТЬ №1!

МАНИКЮР: МЕТАЛЛИК, СНЕЖИНКИ, СЕРЕБРО И НЕ ТОЛЬКО

Классический красный, эффектный с шиммером, оригинальный с анималистическим принтом - мы собрали варианты нейл-арта на любой вкус. Не обязательно отправляться в са-

лон красоты, чтобы сделать новогодний маникюр. Некоторые идеи можно повторить в домашних условиях.

Зимние узоры. Маникюр с зимними мотивами - отличный вариант для ве-

черинки в компании друзей. Лучше всего подобный дизайн смотрится на длинных ногтях. Яркий маникюр требует однотонного наряда.

Металлик. Ногти, украшенные металлическими полосками и бликами, - это уже классика новогоднего маникюра. Лак цвета металлик хорошо смотрится на ногтях средней длины.

Символ года. На 1-2 ногтях можно изобразить Кролика, чтобы привлечь удачу в новогоднюю ночь. Лучше рисовать символ года на однотонной, неброской подложке.

Абстрактный френч. Не можете определиться с цветом лака? Используйте сразу три! Для абстрактного френча подойдут розовый, белый и черный цвета. Дизайн подходит для ногтей средней длины.

Стразы и блески. Такой нейл-арт выглядит эффектно, но есть правило: украшайте стразами или блесками только 1-2 ногтя на каждой руке.

Классика жанра. Маникюр, выполненный красным лаком, - идеальный выбор для праздничного образа. Это могут быть однотонный красный, насыщенный винный, дизайн с бликами. Эффектно смотрится с классическим макияжем - черные стрелки и красная помада.

«Вязаный» маникюр. Не сдает своих позиций так называемый «вязаный» маникюр. В таком случае ногти украшают узорами, похожими на вязаный свитер (например, коса). Получается нежный зимний дизайн, который сочетается с теплой уютной одеждой. Идеально подходит для длинных овальных ногтей.



ЭКСПРЕСС-ПРОЦЕДУРЫ ДЛЯ СВЕЖЕЙ КОЖИ

Даже за короткий срок в кабинете косметолога вполне реально добиться эффекта свежей, отдохнувшей кожи и здорового цвета лица.

Микротоки для тонуса кожи. Эта аппаратная процедура основана на действии импульсного тока невысокой частоты. Микротоки воздействуют на клетки, мышцы, кровеносные и лимфатические сосуды. В результате усиливается синтез коллагена.

Биоревитализация для здорового цвета лица. В кожу вводят гиалуроновую кислоту, чтобы увлажнить ее, из-

бавить от шелушений, разгладить заломы. Даже после одного сеанса будет заметный лифтинг-эффект. После биоревитализации возможно появление синяков.

Мезотерапия для естественного сияния. Косметолог вводит в кожу коктейль из полезных веществ. Состав подбирается индивидуально. Например, органические кислоты, витамины, экстракты растений, аминокислоты. Мезотерапия позволяет ускорить регенерацию тканей, придает коже естественное сияние.

Карбокситерапия против морщин. Методика омоложения основана на использовании двуокиси углерода, который запускает синтез коллагена. В результате кожа получает увлажнение и питание, разглаживаются морщины.

❗ Когда до 31 декабря осталось несколько дней, откажитесь от агрессивных процедур. Допустимо использовать увлажняющие и питательные маски, подходящие вашему типу кожи.

4 ЯРКИХ ОБРАЗА ПОДОЙДУТ ВСЕМ!

Перед вами стильные укладки для длинных, средних и коротких волос.

1. Пучок со спадающими прядями. Если ваши волосы средней длины, то обратите внимание на эту прическу. Сделайте высокий хвост, закрутите его вокруг основания и закрепите резинкой, чтобы у вас получился пучок. Оставьте несколько прядей на висках, чтобы они спадали на лицо.

2. Мягкая волна для пикси. Вы предпочитаете стрижку пикси? Выделите несколько прядей в челке и придайте им форму волны с помощью геля или воска для волос. Прическу нужно сбрызнуть лаком.

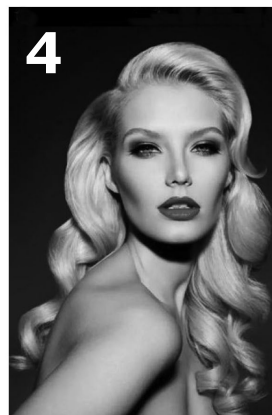
3. Эффект мокрых волос. Смелая укладка для коротких волос. Нанесите на пряди гель с влажным эффектом, распределите - по всей длине. Зачешите часть волос за ухо, оставшиеся пряди могут спадать на лицо.

4. Ретроукладка. Локоны в винтажном стиле эффектно смотрятся на волосах средней длины. Нанесите на волосы немного мусса для укладки, взбейте пряди руками. Создайте эффект волны с помощью брашинга и фена или бигуди. Есть и другие интересные укладки для длинных волос.

Низкий хвост с блестящей прядью. Завяжите низкий хвост, нанесите на пряди лак. По пробору «пустите» нить со стразами, которая будет имитировать одну из ваших прядей. Закрепите украшение при помощи заколок-невидимок.

«Подружка серфера». Идеальный вариант для длинных выходящих волос. Нанесите на чистые пряди немного мусса для укладки, распределите по всей длине. Уложите волосы, используя брашинг, чтобы у вас получились небрежные, «воздушные» завитки. Сбрызните волосы лаком.

✓ Для праздничного образа замените обычный лак для волос лаком с шиммером.



БОЛЬШЕ БЛЕСКА!

Для праздничного макияжа подходят не только «кошачий глаз» и красная помада, уже ставшие классикой. Вот еще несколько идей от визажистов.

Говорят, символ года одарит удачей тех, кто сможет привлечь его внимание в новогоднюю ночь. А значит, стоит отказаться от макияжа в стиле нюд и обратить внимание на цветную подводку, глиттер и не только.

Мейкап с влажным эффектом. Один из последних трендов - эффект ламинирования в макияже. Кожа

словно светится изнутри, а еще создается ощущение, будто вы только что вышли из воды. Нужно придать глянцевый блеск некоторым зонам лица: скулам, бровям, спинке носа. Нанесите на выбранную область базу с подсвечивающим эффектом, дайте ей впитаться. Сверху - жидкий хайлайтер. Растушуйте его кистью.

Нестандартный «кошачий глаз». Черной подводкой нарисуйте удлиненные стрелки. В классическом варианте подводку дополняют неброские тени (бежевые, светло-коричневые), но для праздничного образа лучше использовать яркие цвета. Поверх подводки можно пройтись лайнером с блестками.

Белая подводка. Ассоциируется со снегом, освежает образ. Сначала подведите глаза черным лайнером. Добавьте белый лайнер на верхнее и нижнее веко, отступив от стрелки 1-2 мм. Тени в данном случае не требуются.

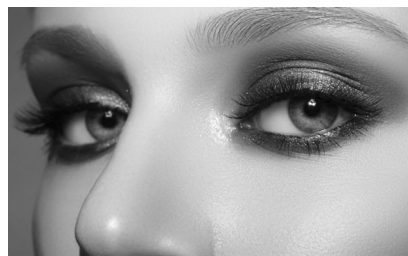
Цветные тени и яркая подводка. Удачный выбор для новогоднего образа - оранжевые, малиновые, ро-

зовые тени. Нанесите их на верхнее веко и растушуйте. Нижнее веко подведите цветной подводкой (синей, зеленой, желтой) и покрасьте ресницы тушью.

«Шоколадный» макияж. Мейкап в шоколадных тонах идеально подойдет девушкам со смуглой кожей. Выбирайте насыщенные оттенки теней - от кофейного до глубокого коричневого. То же самое касается выбора помады. Поэкспериментируйте с нестандартными темными цветами - коричневым, черным.

Сочетание красной помады и черной подводки. Это драматичное сочетание в макияже эффектно смотрится на брюнетках. Используйте насыщенную красную или ягодную помаду и черную подводку. Накладные ресницы сделают взгляд более выразительным.

✓ Если у вас нет времени на полноценный праздничный макияж, нанесите на веки дуохромные тени - они мерцают несколькими оттенками, в зависимости от освещения, и освежают образ.





СОГРЕВАЮЩИЙ ГЛИНТВЕЙН

Понадобится: красное вино - 700 мл, вода - 150 мл, апельсин - 1 шт., ванильный сахар - 1 ст. л., корица - 2 палочки, молотый имбирь - 1 ч. л., гвоздика - 2 шт., бадьян - 2 звездочки, ваниль - 2 палочки.

Положите все специи в небольшую кастрюлю, влейте воду и перемешайте. Доведите до кипения на медленном огне. Оставьте на 1 мин., накройте кастрюлю крышкой, уберите с плиты и дайте настояться 10-15 мин. Отвар процедите.

Апельсин нарежьте кружочками, отложите 2-3 кружочка для украшения. Добавьте вино и ванильный сахар. Помешивая, доведите до кипения на медленном огне, но не кипятите. Уберите кастрюлю с плиты, накройте крышкой, оберните полотенцем, дайте настояться 5 мин.

Добавьте в вино отвар со специями, перемешайте и разлейте глинтвейн по бокалам. Украсьте специями и кружочками апельсина.



ИТАЛЬЯНСКОЕ ПЕЧЕНЬЕ

Понадобится: миндальная мука - 500 г, сахарная пудра - 1 стакан, яйца - 2 шт., разрыхлитель для теста - 1 ч. л., соль - 1 щепотка, миндаль - 5 шт.

Миндаль подсушите на сухой сковороде (или в духовке), остудите. Удалите шелуху, миндаль измельчите в мелкую крошку скалкой.

Соедините измельченные орехи, миндальную муку, сахарную пудру, соль и разрыхлитель для теста, все перемешайте.

Яйца охладите, отделите белки от желтков. Белки взбейте миксером до устойчивой пены. Постепенно добавляйте белки в мучную смесь, замесите липкое тесто. Скатайте в шар, уберите в холодильник на 1 ч.

Из теста сформируйте колбаску, нарежьте на кусочки. Выложите печенье на застеленный противень.

Поставьте в разогретую до 160 градусов духовку на 15-20 мин.



КАПКЕЙКИ «ЕЛОЧКИ»

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

Соедините мягкое сливочное масло с сахаром, взбейте миксером до пышности. Добавьте яйца, еще раз взбейте.

Просейте муку с разрыхлителем и солью, частями добавляйте в яичную смесь, затем влейте молоко. Все перемешайте и заполните тестом формочки на 1/3. Выпекайте при 180 градусах 20-25 мин., остудите. Взбейте творожный сыр, сливки и сахарную пудру до пиков. Добавьте пищевой краситель согласно инструкции на упаковке.

Переложите крем в кондитерский мешок. Отсаживайте понемногу крем, формируя высокую елочку. Украсьте капкейки кондитерской посыпкой.

ТОРТ «КРАСНЫЙ БАРХАТ»

Понадобится: мука - 200 г, сахар - 2 стакана, яйца - 5 шт., разрыхлитель для теста - 1 ч. л., красный пищевой краситель - 1 пакетик, творог - 400 г, йогурт без добавок - 100 мл, желатин - 1 пакетик.

Соедините яйца с одним стаканом сахара, взбейте до увеличения массы втрое. Просейте в яичную массу муку с разрыхлителем, перемешайте и добавьте пищевой краситель согласно инструкции. Замесите жидкое тесто, вылейте в разъемную форму. Поставьте в разогретую до 180 градусов духовку на 30-40 мин. Готовность проверьте зубочисткой. Бисквит остудите и разрежьте.

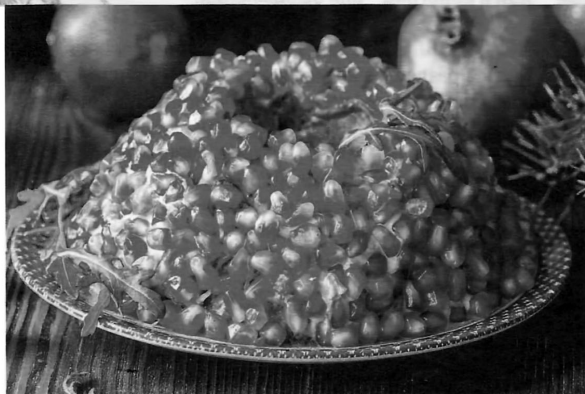
Желатин залейте водой, дайте набухнуть. Творог соедините с сахаром и йогуртом, добавьте распущенный желатин и взбейте блендером.

Кремом прослоите коржи. Уберите торт в холодильник на 2-3 ч.

Вместо покупных пищевых красителей для выпечки можно использовать натуральные. Красный цвет вы получите при помощи сока свеклы. Зеленый - это сок шпината. Желтый - куркума или сок моркови. Фиолетовый - черника или смородина.

СЫТНЫЕ И ЛЕГКИЕ

С новогодних салатов начинается праздничное застолье. Именно поэтому они должны быть не только вкусными, но и красиво оформленными. Что взять на заметку хозяйке?



«ГРАНАТОВЫЙ БРАСЛЕТ» С ИНДЕЙКОЙ

Понадобится: филе куриное - 200 г, свекла - 1 шт., морковь - 2 шт., картофель - 2 шт., гранат - 1 шт., луковица - 1 шт., ядра грецких орехов - 100 г, яйца - 2 шт., майонез - 150 г.

Филе индейки промойте холодной водой, обсушите салфетками. Отварите филе до готовности в подсоленной воде и нарежьте небольшими кусочками. Свеклу, морковь, картофель, яйца отварите, натрите на терке по отдельности. Орехи мелко нарубите. Лук измельчите и обжарьте на сковороде. В центр тарелки поставьте стакан. Вокруг стакана выложите картофель, лук, индейку, орехи, морковь и свеклу, тщательно промазывая каждый слой майонезом. Сверху выложите зерна граната. Уберите стакан. Салат украсьте.

«Снеговик»

Понадобится: филе куриное - 200 г, картофель - 150 г, яйца куриные - 5 шт., грибы маринованные - 200 г, соль и майонез - по вкусу, морковь, помидоры черри, оливки, зелень - для украшения.

Куриное филе, картофель, морковь и яйца отварите до готовности. Овощи очистите. Картофель нарежьте небольшими кубиками, смешайте с майонезом и выложите на блюдо ровным слоем. Филе нарежьте, выложите на картофель и смажьте майонезом. Следующий слой - маринованные грибы. Желтки отделите от белков, натрите и выложите на грибы. Верхний слой - тертые белки. Украсьте салат морковью, черри, оливками и зеленью.



ПОДАЕМ НАРЕЗКУ

Сложно представить праздничный стол без овощной нарезки. Почему бы не подать ее красиво, удивив гостей?



* Не обязательно покупать специальные приспособления, чтобы интересно подать привычные блюда. Вам понадобятся обычный нож для овощей, немного свободного времени и фантазия.



* Овощи необходимо нарезать аккуратными кружочками или ломтиками выложить на блюдо в определенном порядке - например, по кругу или слоями. Можно использовать листья салата - их нужно выложить на овощи (или, наоборот, овощи подать на листьях).

* Если вы ждете большое количество гостей, удобный вариант - наколоть нарезанные овощи на шпажки.

* Используя овощи, нарезанные разными способами, вы можете создать не просто закуску, а настоящее произведение искусства. Например, елочку из огуречных или мясных ломтиков, украсив ее звездой на верхушке из желтого болгарского перца.

* Оригинально смотрятся овощные нарезки в виде букета цветов. Например, помидоры, фаршированные сыром - это «головка» цветка, а перья зеленого лука - «стебель».



ВАШ ЛИЧНЫЙ 2023

Совсем скоро 2022 год станет частью истории. Ему на смену придет новый, 2023 год. Что он нам готовит, каких изменений ждать, в каких сферах рассчитывать на успех - обо всем этом может рассказать нумерология.

Для нумерологического расчета потребуется число даты вашего появления на свет. Для его определения сложите все цифры, присутствующие в дне, месяце и годе рождения. Получившуюся сумму прибавьте к числу 2023 (соответствует наступающему году). Теперь результат приведите к однозначному виду (складывайте между собой цифры, из которых состоит получившееся число). Это и будет вашим личным числом наступающего, года.

1. Вас ожидают кардинальные перемены, которым не нужно противиться. Да, порой может показаться, что привычный уклад жизни рухнет, а впереди ничего хорошего. Помните - самая темная ночь всегда перед рассветом. Не совершайте рискованных поступков, плывите по течению. При этом не отказывайтесь от того, что было начато раньше, и постарайтесь не менять планы, составленные еще в 2022 году (например, не бросайте учебу, не откладывайте задуманный ремонт в квартире).

2. Вам представится уникальный шанс продвинуться по карьерной лестнице. Главное, его не «проморгать». Не иг-

норируйте курсы повышения квалификации, командировки, различные конференции - то есть такие мероприятия, на которых вы можете проявить себя. Старайтесь не сидеть на месте. Ваша задача - провести год максимально активно. Новые знакомства, которые получатся завести, сыграют важную положительную роль в будущем.

3. Наступающий год - период действий, а не мечтаний. Прекращайте витать в облаках, обещать себе начать новую жизнь с понедельника первого числа месяца и так далее. В 2023 году вы с легкостью сможете изменить себя. Для того чтобы запустить этот процесс, нужно всего лишь откровенно признаться себе в своих недостатках и вредных привычках. Желание работать над собой тут же проснется. Также получится избавиться от «лишних» людей в своем окружении - завистников, тех, кто тянет на дно.

4. Стоит ожидать решений всевозможных вопросов с родственниками. Что касается дел сердечных, то наступает пора менять и в этой сфере все к лучшему. Постарайтесь точно понять, чего

вам хочется. Ключевое слово здесь «точно». Если хотите выйти замуж, то и желайте именно этого, а не «встретить мужчину, которого полюблю». Вероятно, предстоит работать в режиме многозадачности. Без паники! Вы со всем справитесь, так что даже не думайте опускать руки.

5. Размеренный, неторопливый год. Время, когда все должно идти своим чередом, а ярких и запоминающихся событий будет минимум. Не нужно торопиться, иначе желаемого вам просто не удастся достичь. Не ищите легких путей и не ленитесь. Успех ожидает того, кто готов честно и усердно трудиться. Только в таком случае итоги 2023 года вы будете подводить с гордостью.

6. Наступает год, в который вы можете реализовать свой творческий потенциал. Если до этого момента себя к творческой личности не относили, то самое время попробовать раскрыть в себе какие-либо таланты. От того, насколько решительно вы будете действовать в этом направлении, зависит даже ваше будущее. Вероятно, что вы захотите связать свою дальнейшую жизнь именно со своим хобби, развитыми талантами. Дерзайте! Любые профессиональные перемены принесут в 2023 году удачу.

7. В следующие 365 дней недостатка в приключениях вы не почувствуете. Вам предстоит находиться в центре событий, довольно часто становиться неформальным лидером, принимать нестандартные решения. В результате вы получите колоссальный опыт и положительные эмоции. Если что-то обещаете, то непременно должны это выполнить. Вы также можете столкнуться с необязательностью других людей. Чтобы не оказаться в неприятном положении, старайтесь в первую очередь рассчитывать на себя и иметь запасные варианты.

8. В 2023 году подведите итоги того, что было сделано ранее. Ищите во всем положительные моменты. При этом старайтесь трезво смотреть на вещи. Если что-то не успели сделать или где-то пошло не по плану, вам дается возможность это исправить. Каких-то глобальных событий в наступающем периоде не предвидится. Используйте время как плацдарм для будущих свершений.

9. Вооружитесь терпением, поставьте перед собой цель и идите к ней не смотря ни на что. Девиз этого года: «Все будет, но не сразу». Довольно часто предстоит оказываться перед непростым выбором. В следующие 12 месяцев хорошо будут решаться вопросы, связанные со здоровьем и внешним видом. Если давно хотели заняться собой, не откладывайте это на потом. Более благоприятный момент едва ли скоро подвернется.

Фигура из пальцев	Южная птица					Вел "Окна"	Дерево-символ Канады	Фотография												
	Кузов авто							В кино-зале												
			Египетский бог земли	Одежда на зиму	Трезубец															
				...Авогадро		Студия														
Танец буги...	Книга с товарами																			
Азия, пустыня	Король футбола																			
	Платиной...																			
...Шанель	Для заточки ножей	Добыча горючего																		
		Плод в ядрышке																		
Тетя-еврейка																				
Изыян, недостаток	Брат жены																			
Сгиб ноги	Искусственное русло																			

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №52

СКАНВОРД НА СТР. 15

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

СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Тюльпан. Бравада. Штурмовик. Мир. Свинопас. Начало. Осока. Есенин. Мок. Однако. Листопад. Сияние. Лук. Корма. Яга. Свояк. Котомка. Панч. Рикша. Лувр. Нанду. Зов. Синоп. Вояка. Баркарола. Фрейд. Кивер. Накал. Свет. Ниша. Исаак. Фанат.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Общество. Половина. Доля. Амми. Угон. Взятка. Иномарка. Чирок. Набросок. Вафли. Покос. Башмаки. Небеса. Сакля. Айва. Труд. Индекс. Нардек. Несси. Лампас. Текст. Русак. Челю. Овощи. Ирина. Павиан. Паром. Коровин. Лиса. Мякиши. Олеша. Наклон. Драка. Аппарат.


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

СКАНВОРД НА СТР. 41

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

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР
ПОДРУГА

ISSN 1987-6009



9 771987 600002

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО
ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"

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

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

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.



СОМАЛИЙСКАЯ КОШКА ДАМА С ХАРАКТЕРОМ

Если вы давно мечтаете о домашнем питомце, заведите сомали - эта подвижная игривая кошка не даст вам заскучать. Правда, нужно быть готовыми к некоторым особенностям породы.

Очаровательного котенка с огненной шерсткой и лисьим хвостом я увидела в Интернете и уже не смогла забыть. Фокси стала моим подарком самой себе на день рождения. Были страхи, что за такой королевской внешностью прячется капризная или ленивая особа. Но они быстро развеялись.

Кто здесь главный?

Характер у сомалийских кошек, конечно, есть. И капризы тоже. Но все их особенности быстро принимаешь и прощаешь за интеллект, ласковость и чистоплотность. Фокси было два месяца, когда я принесла ее в дом, показала, где туалет с лотком, где лежанка и когтеточка. И она все выучила с первого раза. С лотком промахов не бывает, если менять его каждый день. Я слышала от владельцев сомали, что эти кошки - настоящие обжоры, склонны к ожирению и воровству. Поэтому сразу посадила Фокси на сухой корм премиум-класса и не поддаюсь на ее жалобные глазки, выпрашивающие лакомый кусочек. Сомали ласковые, но они сами

будут решать, когда вы их будете гладить, а когда - нет. Они не из тех кошек, которые часами сидят на коленях у хозяина. Для этого порода слишком активная.

Одиночество под запретом

Даже сейчас, когда моей красавице пошел шестой год, она любит играть и носится по квартире с энергией котенка. Наверное поэтому порода не подходит пожилым людям, которым сложно справиться с таким активным животным. Две недели отпуска, когда я оставляю Фокси на попечение маме, становятся испытанием для обеих. Сомалийские кошки очень привязываются к хозяину и тоскуют без него. Фокси не выносит разлуку со мной даже на сутки - потом три дня от меня не отходит, заглядывает в глаза с немым укором: «Ну как ты могла?! Поклянись, что больше никуда не уйдешь!» Сомали не выносят одиночества, поэтому их часто держат парой.

Оставленная наедине с собой Фокси может разнести квартиру за пару часов не хуже ротвейлера. И обязательно погрызет какую-нибудь

дорогую мне вещь - новые туфли или книгу - и демонстративно оставит на видном месте.

Ох уж эта ревность!

Сомали очень ревнивы и с трудом привыкают к новым людям. Понадобился год, чтобы Фокси перестала нападать из-за угла на моего мужа и привыкла к мысли, что он будет жить вместе с нами. Что уж говорить о рождении дочери. Когда я принесла из роддома маленький кулек и положила его на кровать, моя чистоплотная аристократичная Фокси сделала лужу на покрывале рядом с ребенком. Но со временем в дочери Фокси нашла товарища по играм - теперь они бегают без остановки. Причем, кошка ни разу не укусила и не поцарапала ребенка, даже когда малышка тянула ее за хвост или нечаянно наступала на лапы. Все, что мы слышали, - это жалобное мяуканье: «Спасите меня от этого изверга!» Считается, что по своей природе сомали не умеют быть агрессивными.

Особенности ухода

При всей своей независимости порода ориентирована на человека и очень умна. Фокси быстро выучила команду «Апорт!» и приносит брошенный фантик или бумажку прямо в руки. Умеет открывать шкафчики и любые двери, прыгая на ручку. Сомали требуют много внимания, но при этом абсолютно ненавязчивы.

К сожалению, как и все породы, сомали не обошли стороной заболевания: проблемы с зубами и деснами, глазами, суставами и почками. Два раза в год мы показываем Фокси ветеринару, корректируем питание, исходя из рекомендаций, и проходим курс лечения, если есть проблемы.

Шерсть у сомалийских кошек очень гладкая и приятная на ощупь и нуждается в вычесывании 2-3 раза в неделю. Купаться Фокси не любит, но чтобы шубка выглядела идеально, я устраиваю любимице водные процедуры (раз в 2-3 месяца). Использую шампунь для длинношерстных кошек.

Я подрезаю Фокси коготки с помощью специальных щипчиков - их можно купить в зоомагазине. Также важно регулярно чистить сомали ушки, чтобы не допустить проблем со здоровьем.

Анна Семенова.

✓ ЕСЛИ ВЫ РЕШИЛИСЬ ПРИОБРЕСТИ КОТЕНКА СОМАЛИ, ТО НЕ КУПАЙТЕ ЕГО С РУК, А ОБРАЩАЙТЕСЬ В ПРОВЕРЕННЫЕ ПИТОМНИКИ.



Шуба синего цвета – это смело! Носите ее с кроссовками



Меховую шубу сочетайте с вещами из кожи, замши, трикотажа, шерсти и денима



Черный и белый цвета – сочетание, которое никогда не выйдет из моды



Сумки, береты и обувь из меха комбинируйте с пуховиками или шерстяными пальто



КУРОЧКА «ЗОЛОТАЯ»

Тушка курицы - 1 шт., картофель - 500 г, яблоко - 2 шт., помидоры черри - 5 шт., чеснок - 1 головка, майонез - 3 ст. л., соль, черный перец, специи - по вкусу.

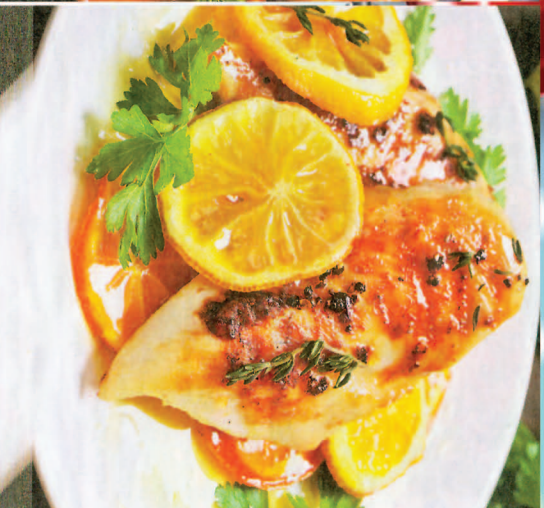
Очистите чеснок, пропустите через пресс. Добавьте майонез, соль, перец и специи. Перемешайте и натрите этой смесью курицу со всех сторон и изнутри. Уберите в холодильник на 1-2 ч. Картофель очистите, вымойте, нарежьте дольками. Яблоки вымойте, срежьте сердцевину, нарежьте на 3-4 части. Помидоры черри разрежьте пополам. Соедините картофель, яблоки и помидоры, немного посолите, поперчите и аккуратно перемешайте. Часть начинки положите в курицу. Остальную часть положите вместе с тушкой в пакет для запекания. Поставьте в разогретую до 190 градусов духовку на 1-1,5 ч. За 30-35 мин. до конца приготовления пакет разрежьте, чтобы курица подрумянилась.



РУЛЕТ «НЕЖНОСТЬ»

Куриное филе - 600 г, сыр - 150 г, брынза - 50 г, укроп - 1 пучок, чеснок - 5 зубчиков, сметана или майонез - 3 ст. л., панировочные сухари - 2 ст. л., соль, черный перец - по вкусу, подсолнечное масло для жарки.

Куриное филе разрежьте вдоль, но не до конца, раскройте «книжечкой» и слегка отбейте. Посолите и поперчите. Очистите 3 зубчика чеснока, пропустите через пресс и натрите мясо. Укроп вымойте и нарежьте. Брынзу, сыр и оставшийся чеснок натрите на терке. Добавьте укроп и 2 ст. л. сметаны или майонеза. Выложите начинку на край мясного пласта. Плотно сверните в рулет, подверните края, чтобы сыра не было видно. При необходимости закрепите рулет зубочистками. Смажьте рулет 1 ст. л. сметаны или майонеза, обваляйте в панировочных сухарях. Разогрейте масло, обжарьте рулет со всех сторон. Переложите в фольгу, заверните. Запекайте при 190 градусах 15-20 мин.



ГРУДКА С АПЕЛЬСИНОВОМ

Куриная грудка - 2 шт., вода - 500 мл, апельсиновый сок - 200 мл, апельсиновая цедра - 1 ч. л., апельсин - 1 шт., лук - 2 шт., чеснок - 2 зубчика, соевый соус - 1 ч. л., мука - 2 ст. л., сахар - 1 ч. л., тимьян - 1 веточка, соль, черный перец - по вкусу, подсолнечное масло для жарки.

Разогрейте сковороду с подсолнечным маслом, выложите куриную грудку. Жарьте на среднем огне с каждой стороны по 5-7 мин. Посолите, поперчите и уберите на тарелку. Измельчите лук, чеснок пропустите через пресс. Выложите в сковороду, где жарилась курица. Жарьте 3-5 мин., помешивая. Апельсин нарежьте кружочками, положите в сковороду. Добавьте сахар, муку, соевый соус, измельченный тимьян, воду, апельсиновый сок и цедру. Непрерывно помешивая, доведите массу до кипения, убавьте огонь и тушите 8-10 мин. Затем измельчите соус блендером. Положите в соус куриные грудки, доведите до кипения, тушите 10 мин. При подаче красиво украсьте зеленью.



ДОМАШНИЕ НАГГЕТСЫ

Куриное филе - 400 г, сыр - 200 г, мука - 100 г, яйцо - 2 шт., чеснок - 1 зубчик, соль, черный перец - по вкусу, карри - 1 ч. л., подсолнечное масло для жарки.

Куриное филе нарежьте кусочками длиной 2-3 см, толщиной в 1,5-2 см. Промокните полотенцем или салфеткой. Посолите, поперчите, добавьте пропущенный через пресс чеснок и тщательно перемешайте. Уберите в холодильник на 15 мин. Сыр натрите на мелкой терке, выложите на тарелку. В другой тарелке соедините муку с солью, перцем и карри, перемешайте до однородности. В отдельной миске взбейте венчиком яйца. По очереди обваляйте мясные кусочки сначала в сыре, затем в яйце, после - в мучной смеси. Разогрейте подсолнечное масло, убавьте огонь до среднего. Выложите наггетсы. Жарьте с двух сторон до золотистой корочки. Подавайте с любым соусом, который придется вам по вкусу.

