**Al Jazeera: как уменьшить потребление вредных сахаров**

Диетологи назвали способ, с помощью которого можно уменьшить потребление вредных сахаров. Об этом сообщается на сайте телеканала Al Jazeera.

Многие люди настолько привыкли к употреблению сахара каждый день, что не способны уменьшить или исключить его из рациона питания. Чтобы выработать здоровые пищевые привычки требуется время. Ниже представлена программа, опубликованная порталом Prevention, придерживаясь которой можно снизить или и вовсе исключить сахар.

День 1: отказ от сладких перекусов

Специалисты американской кардиологической ассоциации советуют ограничить потребление сахара до 25 гр (6 чайных ложек) в день для женщин и 36 гр (9 чайных ложек) для мужчин. Гипогликемия часто вызвана неправильным приемом пищи или неправильным выбором времени, а также усталостью из-за плохого сна.

День 2: сначала думать, а потом есть

Каждый раз при употреблении сахара или искусственных подсластителей нужно на это обращать внимание, чтобы вовремя остановиться. С особой осторожностью следует использовать так называемые «натуральные» подсластители, например, сироп агавы или мед, а также коричневый сахар. Кроме того, в кофе лучше добавлять порошок корицы, а не ароматизированный сироп.

День 3: исключить сладкие напитки

Известно, что газированные напитки также, как и растворимый кофе 3 в 1 содержат сахар, но большинство людей не могут отказаться от их употребления. Поэтому нужно избегать всего того, что вызывает тягу к сахару и заменить на более полезный.

День 4: читать этикетки на продуктах

Перед покупкой любого продукта нужно внимательно читать его состав. Некоторые йогурты и злаки с фруктовым вкусом, включая упакованную овсянку, содержат около шести чайных ложек добавленного сахара на пакет, рекомендованную в течение дня.

День 5: есть цельнозерновые продукты

Нужно исключить из рациона питания рафинированное зерно и продукты его переработки: белые мука, рис и хлеб, поскольку это простые углеводы. Вместо них использовать цельнозерновые. «Вы можете не предполагать, что любите сладкое, но, если регулярно едите хлеб и макароны, можете обмануть себя», – уверен Брук Альберт, основатель компании В Nutritious.

День 6: с осторожностью относится к крепким напиткам Попадая в организм, он превращается в сахар, поэтому его употребление стоит исключить.

День 7: фруктовый праздник

К концу недели придерживаясь таких рекомендаций можно снизить количество употребляемого сахара. В качестве перекуса можно съедать фрукты или добавлять их в основные блюда и салаты, так как они содержат насыщающие клетчатку, витамины и воду.

**По одной из теорий, вариант «Омикрона» мог развиться у грызунов**

По одной из теорий, вариант «Омикрона» мог развиться у грызунов. По одной из теорий, вариант «Омикрона» мог развиться у грызунов. Об этом пишет издание Stat.

Когда возникают варианты Covid-19, общепринято считать, что совокупность содержащихся в них мутаций возникла у человека с ослабленным иммунитетом, который заразился вирусом и не смог избавиться от инфекции. Но у некоторых ученых есть альтернативная теория относительно того, где последний вызывающий беспокойство вариант, Omicron, мог приобрести необычные мутации, изучая его шипованный белок.

Они предполагают, что вирус мог развиться у другого вида животных.

Теория гласит, что некоторые виды животных, потенциально грызуны, были заражены вирусом SARS-CoV-2 где-то в середине 2020 года. В этом новом виде вирус эволюционировал, накопив около 50 мутаций в шиповатом белке, прежде чем снова вернулся к людям. Кристиан Андерсен (Kristian Andersen), иммунолог из Исследовательского института Скриппса, является одним из тех, кто высказывает идею о том, что «Омикрон», возможно, возник в результате обратного зоонозного события. (Зооноз – это когда патоген, вызываемый животными, начинает инфицировать и распространяться среди людей. Обратный зооноз – это когда такой вирус передается обратно животному).

«Я знаю, что большинство людей думают, что вирус исходит от людей с ослабленным иммунитетом, но честно говоря, я на самом деле думаю, что этот обратный зооноз с последующим новым зоонозом кажется более вероятным, учитывая только доступные доказательства действительно глубокой ветви, а затем сами мутации, потому что некоторые из них довольно необычны», – пояснил Андерсен. – «Я не думаю, что мы должны отвергать такую возможность, потому что я думаю, что она определенно обсуждается».

Ряд других ученых, изучающих эволюцию вирусов, заявили, что, по их мнению, об этой идее не может быть и речи. Некоторые придают большее значение теории о том, что варианты развиваются у людей с ослабленным иммунитетом, в то время как другие считают, что на данный момент недостаточно доказательств, чтобы предпочесть один вариант другому.

«Лично я думаю, что более вероятно, что он циркулировал незамеченным у человека с ослабленным иммунитетом», – сообщила по электронной почте Эмма Ходкрофт (Emma Hodcroft), молекулярный эпидемиолог из Института социальной и профилактической медицины в Берне, Швейцария.

Однако, сказав это, она все же настаивала на важности исследования гипотезы.

«Я определенно считаю это правдоподобной альтернативой гипотезе эволюции во время стойкой инфекции у человека», – сказал Эндрю Рамбау (Andrew Rambaut), профессор молекулярной эволюции в Институте эволюционной биологии в Эдинбурге.

Он предупредил, что окончательный ответ придет не сразу.

Роберт Гарри (Robert Garry), профессор микробиологии и иммунологии в Медицинской школе Тулейна, отслеживает возникшие мутации SARS-2. Семь из них связаны с адаптацией грызунов – изменениями, которые, по-видимому, позволили вирусу инфицировать мышей, крыс и родственные им виды. Гарри отметил, что все семь из этих мутаций находятся в «Омикрон». Он считает, что это не вопрос, развился ли вариант у животного или у человека-хозяина, но если первый, то его ставка будет на грызунов.

Но Майкл Воробей (Michael Worobey), профессор эволюционной биологии из Университета Аризоны, считает, что можно провести несколько экспериментов на отдельных видах диких животных, чтобы увидеть, могут ли они заразиться и возникают ли при заражении аналогичные закономерности вирусной эволюции.

Частично то, что заставляет Андерсена задаться вопросом об источнике животного происхождения, заключается в том, что этот вариант восходит к вирусам, которые распространялись более года назад.

«Это само по себе вы должны уметь объяснять», – сказал он.

С этим согласна Анжела Расмуссен (Angela Rasmussen), вирусолог по коронавирусу из Организации по вакцинам и инфекционным заболеваниям Университета Саскачевана.

«Я думаю, для всех довольно очевидно, что этот вирус уже довольно долгое время находится на независимом эволюционном пути, и это очень удивительно, что для меня как бы восходит к мысли о том, что это могло быть правдоподобным», – сказала она.

Гарри предупредил, что независимо от того, возник этот вариант у другого вида или нет, учитывая способность SARS-2 перемещаться между видами, в будущем мир может столкнуться с вариантами животного происхождения и им снова придется усовершенствовать вакцины.

**Express: Названы два симптома коронавируса, которые нельзя игнорировать привитым**

Названы два симптома коронавируса, которые нельзя игнорировать привитым людям. Об этом пишут журналисты издания Express.

Автор данной статьи приводит данные из приложения ZOE COVID, отслеживающего частоту периодичности признаков заражения коронавирусной инфекции.

«Если вы прошли вакцинацию и начали часто чихать либо кашлять без видимой причины, следует остаться дома и сделать тест на COVID-19», – призывают к таким действиям разработчики программы.

Они утверждают, что именно эти симптомы, перечисленные выше, чаще всего являются причиной передачи вируса. Кроме того, доктора рассказали и о наличии других признаков инфекции, в том числе потерю вкуса и запаха.

С момента пандемии инфекционного заболевания в мире зарегистрировано почти 260 млн случаев Covid-19. Из них, примерно 5,2 млн зараженных ушли из жизни. Наиболее сложная ситуация в странах Америки, Индии и Бразилии.

Днями ранее эксперты сообщили о появлении в Ботсване и Южной Африке штамма коронавируса B.1.1.529, содержащего 32 мутации в S-белке, который необходим для того, чтобы патоген инфицировал клетки. Новый вид вируса получил название «омикрон», как и 15-ю букву греческого алфавита.

Ученые уверены, что множество новых изменений в геноме SARS-CoV-2 свидетельствует о высокой переносимости этого варианта и устойчивости к защитным антителам больных и вакцинированных людей, хотя делать окончательные выводы слишком рано.

Специалисты предположили, что B.1.1.529 первоначально развивался у человека с ослабленным иммунитетом – возможно, у пациента со СПИДом или ВИЧ. Новый штамм коронавируса «омикрон» обнаружили в ЮАР (примерно 100 случаев), а также единичные завозные случаи в странах Европы, Гонконге и Израиле. ЕС и многие другие государства запретили въезд из ряда африканских стран.

**IPhone 13 Pro Max намного лучше выдерживает падения, чем Pixel 6 Pro**

Гаджет IPhone 13 Pro Max в целом намного лучше выдерживает падения, чем Pixel 6 Pro. Сравнительную характеристику провели создатели YouTube-канала PhoneBuff.

На представленном видео показано, что в результате падения с высоты одного метра на заднюю стенку мобильного устройства, серьезных последствий получено не было. У гаджетов были лишь слегка повреждены выступающие модули камеры, что более заметно на Pixel 6 Pro. Падение на верхний угол с точно такой же высоты, как и на заднюю стенку, прошло также.

На представленных моделях после падения гаджетов вниз экраном, треснули защитные стекла на одном и на другом устройстве. Сами экраны при этом остались целыми. В целом использовать смартфоны можно, но один из углов Pixel 6 Pro повредился сильнее из-за округлости стекла. Кроме того, на айфоне трещин также было огромное количество.

В конце эксперимента мобильные устройства сбросили с полутораметровой высоты. Смартфон Google сильно повредил изогнутое стекло, а iPhone 13 Pro Max остался с примерно с такими же повреждениями, как и при прошлом падением. После десяти идентичных падений Pixel 6 Pro оказался в не очень хорошем состоянии, а флагман Apple прошел тест намного лучше.

**День иконы Божией Матери «Знамение»: приметы, что можно и что нельзя делать 10 декабря**

Десятого декабря православные христиане празднуют день иконы Божией Матери «Знамение». Подробнее о традициях и запретах, а также о происхождении праздника.

Образ иконы Божьей Матери «Знамение» появился на Руси в XI-XII веках. Свое название икона получила после чудотворного знамения в Новгороде. В 1170 году объединения вражеских князей располагались под стенами города. Тогда архиепископ Новгородский увидел явление о том, что икона Пресвятой Богородицы должна быть вынесена за городские стены. Во время переноса в образ попала стрела и с глаз Богородицы потекли слезы, икона повернулась лицом к городу, и в этот момент вражеские объединения покинули город в недоумении.

Десятое декабря также называют Романовым. Он был так наименован в честь монаха Романа Чудотворца, которому молятся об избавлении от бесплодия и излечении от других болезней.

**10 декабря: традиции и запреты**

Люди молятся иконе Божией Матери «Знамение» с просьбой о прекращении войн и стихийных бедствий. Она помогает найти заблудших и вернуться в семью. Кроме того, оберегает дом от пожаров, воров и неурядиц.

Десятое декабря не лучшее время для рыбалки. Существует поверье, что рыба прячется, а вот для похода в лес, как раз самое подходящее время. Считалось, что, если найти рога, упавшие с лося, то очень повезет в жизни.

В сугробы бросали различные монеты, чтобы определить, каким будет следующий год: плодородным или же, наоборот. Вытащенная мелочь из него означала, что не стоит ждать хорошего урожая. Если крупная – готовьтесь к улучшению финансового положения и богатым запасам.

В этот день женщинам запрещено заниматься рукоделием. В противном случае можно «зашить» все радости.

Больных и бедных лучше десятого декабря не впускать в дом, так как все свои проблемы они могут оставить его обитателям.

**Народные приметы 10 декабря**

Воробьи поют весь день – это к оттепели;

Если заяц полностью не сменил шерсть и будет бегать с пятнами, остальная зима будет мягкой;

Багряный рассвет – к сильному ветру.

**Найденные археологами в Африке доисторические следы вызвали жаркие споры ученых**

Палеонтолог Мэри Лики (Mary Leakey) из Великобритании 40 лет назад нашла доисторические следы в Танзании. В то время не было ясно, кто оставил эти следы. Эти отпечатки, которые были найдены на раскопках, носивших название Лаэтоли G (Laetoli G), стали убедительным доказательством того, что ранее ходили прямо. На днях результаты по данному исследованию были опубликованы в журнале Nature.

Ученые долгое время были сбиты с толку тем, что эти отпечатки, которым приблизительно 3,7 млн лет, не схожи с найденными экспертами в других местах. По словам соавтора и палеоантрополога Джереми Де Сильва (Jeremy DeSilva), у них не было определенного веса и движения конечностей, чтобы их можно было отнести к человеческим. Для дальнейших разбирательств запросили и другие пояснения, в том числе то, что они могут быть вымершим видом медведей.

Рик Поттс (Rick Potts) и другие в 2019 году в своих исследованиях воспользовались подлинными картами Мэри Лики для поиска таинственных следов, которые сохранились в слое остывшего и затвердевшего вулканического пепла.

Эллисон МакНатт (Ellison McNutt) из Университета Огайо для подтверждения версии об отпечатках животного, использовала живых существ черного медведя. Для этого она брала поднос с яблочным пюре, чтобы побудить малышей пойти к ней. Затем анализировала отпечатки, оставленные ими. По ее словам, медведи, которые ходят прямо, сначала переносят вес на пятки своих ног точно так же, как и люди.

«Но пропорции стопы не те», – заключил ученый, заявив, что следы окаменелостей оставлены не медведями.

**Названы ТОП-5 лучших зарубежных фильмов для детей 2021 года**

Чтобы создать хороший детский фильм, нужно всего лишь совместить интересных персонажей, увлекательный сюжет, веселые анекдоты и приправить волшебством. Также могут быть добавлены животные, сказочные существа и необыкновенные приключения. В 2021 году было выпущено достаточное количество таких кинолент. Портал назвал ТОП-5 лучших зарубежных фильмов для детей 2021 года. Итак, что рекомендуется посмотреть.

**«Большой красный пес Клиффорд»**

**https://www.youtube.com/watch?v=mnQSyJVjCZs&ab\_channel=iVideos**

Американский фильм о друге человека – собаке, режиссера Уолта Беккера, снятый по одноименной серии детских книг Нормана Бридуэлла. Сюжет разворачивается вокруг школьницы по имени Эмили, которая получает в подарок от спасателя животных симпатичного рыжеволосого щенка. Она представить себе не могла, что утром обнаружит в своей маленькой нью-йоркской квартире огромную трехметровую собаку! Мама находится в командировке, поэтому Эмили и ее веселого и страстного дядю Кейси ждут самые удивительные и необычные приключения. Клиффорд научит их и весь мир любить по-крупному.

**«Том и Джерри»**

Американский фильм 2021 года, режиссера Кевина Костелло. Совершенно новый фильм Тима Стори начинается с переезда мышонка Джерри в один из лучших отелей Нью-Йорка накануне свадьбы. Отчаявшийся организатор торжественного мероприятия приглашает Тома помочь ему избавиться от назойливого грызуна. Эта война в кошки-мышки грозит разрушить не только его карьеру, но и брак, а возможно, и сам отель. Но на горизонте вырисовывается новая проблема: дьявольски предприимчивый менеджер отеля начинает сговор против них троих. Великолепное сочетание классической анимации и игровой киноленты переносит новые приключения Тома и Джерри на большой экран, таким образом расширяя поле битвы легендарных героев, заставляя их сделать невозможное: объединить усилия, чтобы спасти положение.

**«Школа магических животных»**

**https://www.youtube.com/watch?v=WWO5iBldaIU&ab\_channel=Kinoman**

Немецко-австрийский семейный фильм режиссера Грегора Шнитцлера, снятом снят на основе серии книг для детей Маргит Ауэр. Когда Ида приходит в новую школу, дети относятся к ней холодно. Только один мальчик, Бенни, такой же аутсайдер, соглашается быть ее другом. В этом образовательном учреждении у каждого из его воспитанников есть свой друг – волшебное животное, одаренное умом и умеющее разговаривать с людьми. Столкнувшись с незнакомцами, они притворялись обычными мягкими игрушками. Для Иды также находится такой друг – лисица по кличке Рэббэт, который помогает ей завоевывать популярность среди одноклассников.

**«Мой волк»**

Французский фильм режиссера Дени Имбера, основанный на реальных событиях. Когда Виктории исполнилось восемь лет, ее семья переехала из города на природу, в горы. На прогулке девочка встречает пастуха, знакомится с ним и получает от него в качестве подарка щенка. Она очень крепко привязывается к животному: вместе растут, но со временем родители начинают понимать, что их ребенок играет не с собакой, а с настоящим диким волком. Поэтому намерены усыпить его, но Виктория им этого не позволяет так поступить.

**«Мальчик по имени Рождество»**

**https://www.youtube.com/watch?v=bs0clwVAcCg&t=16s&ab\_channel=iVideos**

Художественный фильм режиссера Гила Кенана, основанный на одноименной книге Мэтта Хейга. В фильме рассказывается, как юный Николас отправляется на поиски отца, в деревню эльфов Эльфхельм. У него есть олень по имени Блитцен и мышь, которые будут сопровождать его в приключении. В трейлере показано, как он идет по снегу и на своем пути встречает мифических существ, которые похожи на гигантского тролля.

**В замок к королеве Елизавете II пытался прорваться вооруженный мужчина**

Сегодня на территории Виндзорского замка, где королева Великобритании Елизавета II празднует Рождество, задержан вооруженный человек. Им оказался 19-летний парень из Саутгемптона. Он предположительно имел при себе боевое оружие.

В настоящее время юноша задержан и содержится под стражей в отделе полиции. Представитель полиции Темз-Вэлли (Thames Valley) заявил, что молодому человеку не удалось проникнуть ни в какие здания замка. Кроме того, правоохранители сообщили, что королевской семье доложили о данном происшествии.

**Археологи обнаружили "перекресток миров" в Китае**

Археологи, которые проводили раскопки в месте захоронения реликвий Суйян в провинции Хэнань в центральном Китае, обнаружили свидетельства обмена между разными культурами в глубокой древности. Об этом пишет издание China.org.cn.

На протяжении шести месяцев во время раскопок находили реликвии, показывающие, что культура Яншао доминировала на этом месте, но также присутствовали культуры Цюйцзялин и Хуншань, иллюстрируя их взаимодействие в центральном равнинном регионе тысячи лет назад. На территории Суйян, занимающей площадь более 600000 кв. м в поселке Чжанву в городе Лоян, обнаружены реликвии, в том числе расписные керамические изделия и каменные инструменты, разбросанные по полям и дорогам в деревне Суян.

Директор отдела исследований доисторических времен Института культурных реликвий и археологии города Лоян Рен Гуан (Ren Guang), описал это место как большое поселение с естественным рвом на восточной и западной сторонах и искусственным рвом внутри. В основном он принадлежит к культуре Яншао, насчитывающей от 5000 до 7000 лет и берет свое начало в среднем течении Желтой реки.

Тем не менее, археологи также обнаружили артефакты с ярко выраженными характеристиками культуры Цюйцзялин, которая существовала между 3300 г. и 2600 г. до н.э. в среднем течении реки Янцзы, и каменную скульптуру головы животного с элементами культуры Хуншань, датируемую периодом между 5000 и 6500 гг. на северо-востоке Китая.

Они уверены, что находки представляют собой свидетельство активного культурного обмена, который, похоже, существовал в то далекое время. Возможно, нынешний город Лоян был центром этого обмена, своеобразным «перекрестком древних миров».

Также специалисты считают, что находки предоставляют ценные материалы для изучения влияния, которое продвижение культуры Цюйцзялин на севере оказало на регион центральных равнин, и отражают обмены и интеграцию цивилизаций, колыбели которых находились на берегу двух рек Хуанхэ и Янцзы.

Заместитель директора Школы археологии и музеологии Пекинского университета Чжан Хай (Zhang Hai) сказал, что несколько хорошо сохранившихся жилых домов, относящихся к среднему периоду культуры Яншао, предоставляют важные материалы для исследования архитектурных методов и культуры среднего и позднего неолита. в окрестностях Лояна. К настоящему времени археологи очистили 11 жилых домов, 126 ям и пещер и один ров. Обнаруженные реликвии это в основном гончарные, керамические и костяные изделия.

«Что самое удивительное в месте Суян, так это конвергенция различных элементов цивилизации на одном и том же месте», – сказал Чжан, добавив, что такое явление является важной особенностью появления ранних китайских городов.

Профессор отметил, что среди артефактов, найденных в ямах, большинство состоит из керамики с признаками культуры Цюйцзялин, включая бассейны со штативами и горшки, а также расписные гончарные прялки.

Эти предметы указывают на то, что центральные равнины Китая в конце периода культуры Яншао были свидетелями культурной связи между культурами Цюйцзялин и Яншао, сказал он. Каменная скульптура, которая напоминает голову тигра, схожа с оружием в форме "юэ", найденным среди реликвий Хуншань в северо-восточной провинции Ляонин, используемым в ритуалах Древнего Китая.

«Это в основном доказывает, что существовала тесная связь между культурой Яншао и культурой Хуншань, и вероятней всего, это произошло в высших классах», – подытожил Чжан.

Место реликвий Суян расположено на дорожке вдоль древнего Шелкового пути. Археологи приступили к раскопкам в июне и на предварительной стадии выкопали 800 кв. м.

**ТОП-7 лучших семейных фильмов**

Приближаются новогодние праздники, и многие задумываются о том, как встретить Новый год 2022 с семьей. Кто-то едет кататься на лыжах, кто-то в гости, но не менее интересной идеей станет просмотр новогодних фильмов всей семьей. Журналисты портала составили ТОП-7 лучших семейных фильмов.

**Один Дома (1990)**

Американский рождественский комедийный фильм создателя персонажей трех частей Джона Хьюза. Режиссером выступил Крис Коламбус, а Маколей Калкин исполнил роль Кевина Маккаллистера. Восьмилетний Кевин остался один в большом доме после того, как родители в спешке забыли взять его в отпуск. Мальчику за время отсутствия семейства удается не только развлечься, но и защитить дом от незваных гостей, пары незадачливых грабителей.

**Гринч — похититель Рождества (2000)**

Семейная комедия с Джимом Керри в главной роли. Фильм снят Роном Ховардом по одноименной книге Доктора Сьюза. Жители сказочного городка Ктоград очень любят встречать Рождество. Но есть кто-то, кто ненавидит его: зеленое существо Гринч, которое живет в одиночестве на высокой горе, не говоря уже о доброй собаке по имени Макс. С раннего детства сверстники насмехались над внешностью Гринча, и он сбежал, затаив обиду на жителей городка и ненавидя Рождество. Каждый год рождественское веселье и радость жителей Ктограда вызывало у зелёного отшельника раздражение и злобу. И однажды Гринч решил осуществить коварный замысел — украсть у горожан их любимый праздник Рождество…

**Рождественские каникулы (1989)**

Американская рождественская комедия по сценарию Джона Хьюза. Кларк Гризволд на Рождество созвал всех своих родственников в гости и с таким энтузиазмом относился к соблюдению правил празднования, что само празднование отошло на второй план. Он хотел организовать веселый, светлый, домашний праздник, а главное традиционный. Но на самом деле все обернулось иначе: индейка взорвалась, дерево загорелось, а тысячи лампочек, аккуратно прибитых к крыше дома, не включились в нужный момент. Хоть и было множество препятствий, мероприятие все же удалось и, несмотря ни на что, получилось веселым. Просто невозможно не посмеяться над наивностью и ребячеством Кларка, его глупым братом, нелепыми родителями, которые постоянно спорят друг с другом, обидным начальником и снобистскими соседями. Этот день, безусловно, стал незабываемым для всей семьи Гризволд.

**Кошмар перед Рождеством (1993**)

Американский полнометражный кукольный анимационный фильм-мюзикл режиссера Генри Селика и продюсера и сосценариста Тима Бертона. Король Хэллоуина Джек Скеллингтон, сытый по горло кошмарами, находит дверь в Крисмастаун в лесу. То, что он там увидел, его полностью удивило, поэтому Джек решает похитить Деда Мороза и сменить профессию. В канун Рождества Джек в санях, которые были запряжены скелетами северных оленей (других просто не может быть на Хэллоуин), вместо Деда Мороза едет с подарками к жителям Крисмастауна. Он искренне желает счастья детям, но его подарки всех пугают. Тем временем заключенный в тюрьму Санта-Клаус попадает в лапы монстра по имени Уги Буги ...

**Любите Куперов (2015)**

Американская комедия 2015 года режиссера и сценариста Джесси Нельсон с Дайан Китон и Джоном Гудманом в главных ролях. Очаровательная рождественская комедия о том, что происходит, когда представители четырех поколений большой семьи собираются вместе на каникулы.

**Пара на праздники (2020)**

Американская романтическая комедия 2020 года, режиссера Джона Уайтселла по сценарию Тиффани Полсен. В главных ролях снялись Эмма Робертс и Люк Брейси. Слоан — девушка из Чикаго, которая ненавидит праздники из-за осуждения ее семьи за то, что она не состоит в отношениях. Однажды она встречает Джексона, австралийского игрока в гольф, не заинтересованного в серьезных отношениях. Они заключают соглашение, что они будут поддерживать дружеские отношения в течение года и встречаться только на праздниках.

**Плохой Санта (2003)**

Комедия режиссера Терри Цвигоффа, вышедшая на экраны в 2003 году. В качестве исполнительных продюсеров выступили братья Коэн, главные роли исполнили Билли Боб Торнтон и Тони Кокс. Вилли – потрясающий Санта-Клаус. Раз в год на Рождество он и его партнер совершают набег на универмаг. К тому же он раньше сидел за решеткой, был женат не раз, а теперь Вилли – злобный бабник и нехороший человек. Он действительно плохой, надоедливый Санта! Но был маленький мальчик, который все еще верил в него. И на этот раз Вилли придется творить чудеса, чтобы довести свой план до конца.

**Рождество Христово: что можно и что нельзя делать**

7 января Рождество – православный праздник, который по традиции отмечается 7 января. Поэтому пока он не наступил, журналисты портала предлагают вспомнить историю его возникновения, традиции и обычаи, что можно и что нельзя делать в этот день.

История появления праздника В Православии Рождество – один из двенадцати господних праздников, которому предшествует 40-дневный рождественский пост. Канонические тексты говорят, что Иисус родился в Вифлееме. После его рождения первыми из людей пришли поклониться пастухи, которым ангел сообщил об этом событии. Волхвы подарили Иисусу дары – золото, ладан и смирну – не как младенцу, а как царю.

Услышав о рождении Мессии, царь Ирод Иудейский приказал убить детей, которым не исполнилось на тот момент двух лет, но Иисус был спасен и жил с семьей пока тот не умер.

**Традиции Рождества**

В праздничной иерархии Русской православной церкви Рождество занимает второе место после Пасхи. В честь этой даты в храмах проходят торжественные службы. В канун Рождества на территории церкви появляются вертепы, в которых воспроизводится библейская сцена. В некоторых местах до сегодняшних дней сохранился древний обычай колядовать, когда наряженные в соответствующий наряд люди в Сочельник и на Рождество ходят по домам, часто со звездой на шесте собственного изготовления, поют в честь Христа или колядуют, а в ответ получают всевозможные рождественские угощения. Накануне Рождества на Руси начиналось гадание.

В старину на Рождество крестьяне наводили порядок в избе, купались в бане, стол застилали чистой скатертью, покупали обновки. За завтраком нельзя было пить воду, так как считалось, что если выпить воду рождественским утром, то все лето будет мучить жажда. Кроме того, считалось, что ничего нельзя было сгибать, заниматься рукоделием. Помимо этого, крестьяне связывали ножки обеденного стола веревкой, чтобы скот не убегал от стада.

На рождественский праздничный ужин звали близких и путешественников, а остатки оставляли за оградой.

**Что можно и нужно делать в Рождественский Сочельник**

В этот день на праздничный ужин собиралась вся семья. На столе, накрытом красивой скатертью, ставят 12 блюд по количеству апостолов. Главное украшение стола – сочиво – каша из круп, орехов и сухофруктов с добавлением мака, меда и узвара.

Также было важно успеть своими глазами увидеть первую звезду, которая засветилась на небе. Считается, что эта звезда отражение Вифлеемской звезды и вестник скорого рождения Иисуса Христа. Смотря на эту звезду, у бога просят об истинном желании, поскольку в этот день все становится явью. Кроме того, в этот день в доме еще устанавливают ель.

**Что категорически нельзя делать 7 января**

• 7 января нельзя заниматься рукоделием, иначе появятся проблемы со зрением;

• Ловить рыбу и охотиться. Считается, что в эту ночь души умерших вселяются в них;

• До окончания рождественского ужина в Великий Вечер запрещается выходить из дома, чтобы не впустить злых духов;

• Запрещено вступать в конфликт, спорить и кричать.