

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОДОСТА

ПЛЮС

№19

май 2024

цена:

2,5 лари

Если заболел

желудок

стр.12

Счастье

любой ценой

стр.20, 21

Чем помочь

подростку?

стр. 24

Подчеркиваем

скулы

стр. 31

5 продуктов

от воспаления

стр.14

КАК СОФИЯ РИЧИ

стр. 16, 17

СТАЛА ЛИЦОМ "ТИХОЙ РОСКОШИ"

Висит идеально! МОДНЫЙ ОБРАЗ В ОДЕЖДЕ ОВЕРСАЙЗ

Стиль оверсайз сейчас в моде, однако далеко не все умеют носить его со вкусом. Как выбрать одежду свободного кроя, чтобы создать стильный образ?



Современная мода не предполагает образов, полностью выстроенных на обтягивающих фигуру вещах. Более того, если вы хотите выглядеть стройнее, вам придется избавиться от страха перед размером оверсайз. В данном случае работает принцип соразмерности: маленький предмет на фоне большого выглядит меньше и наоборот.



Какие оверсайз вещи будут бесприигрышно смотреться на фигуре?

Базовые футболки. Их можно заправить в джинсы или брюки. Если добавить к образу ремень, можно также выгодно подчеркнуть талию.

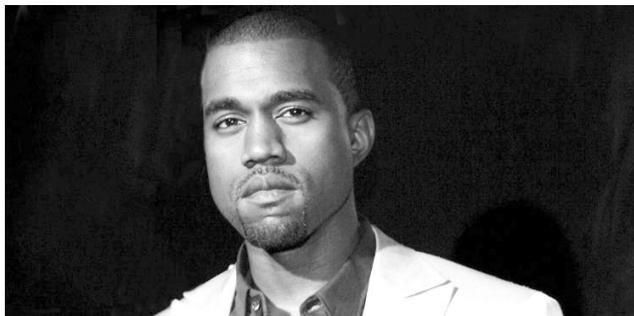
Классические рубашки. Отдайте предпочтение свободному крою. Выбирайте этот предмет гардероба обязательно в мужском отделе. Проверено: сшитая по мужским лекалам, она смотрится выигрышнее. Носить такую рубашку можно в качестве самостоятельной вещи, застегнув на все пуговицы, или накинув сверху на облегающий топ или кружевной бра.

Верхняя одежда. К ней относятся бомберы, пальто, дубленки, пуховики, жакеты. Эти вещи в размере оверсайз не будут сковывать движения и позволят составлять многослойные образы. А вот юбки и брюки являются чуть ли не единственным исключением - их в размере оверсайз покупать точно не стоит. Все-таки эти предметы гардероба должны хорошо держаться на талии и бедрах, а не висеть мешком.

*** Не перегружайте образ в стиле оверсайз. Придерживайтесь принципов минимализма, выбирая украшения и аксессуары.**



КАНЬЕ УЭСТ НАХОДИТСЯ ПОД СЛЕДСТВИЕМ: ЧТО НАТВОРИЛ МУЗЫКАНТ?



Кanye Уэст часто попадает в передраги и стычки с папарацци, поэтому таким новостям удивляться не приходится. Однако на днях рэпер стал защищать честь своей жены прямо на улицах Лос-Анджелеса. Как передает USmagazine, селебрити ударил мужчину, который приставал к Бьянке Цензори в публичном месте. Сейчас рэпер находится под следствием.

Очевидцы ситуации говорят, что незнакомец схватил или толкнул супругу Уэста, но у его представителя другое мнение:

«Слово «схватил» совершенно неадекватно для описания того, что

произошло. Бьянка подверглась физическому насилию. Нападавший не просто врезался в нее. Он запустил руки под ее платье, прямо на тело, схватил за талию, развернул, а затем послал ей воздушные поцелуи. Ее домогались и подвергли сексуальному насилию», — сказано в заявлении.

Неудивительно, что Kanye Уэст вышел из себя. Артист не славится своей терпеливостью и дружелюбностью. Так, несколько лет назад он получил иск от мужчины, который попросил у музыканта автограф, но в итоге испытал, согласно документам, эмоциональное потрясение.

У ТОМА КРУЗА ЕСТЬ СПИСОК УСЛОВИЙ ДЛЯ БУДУЩЕЙ ВОЗЛЮБЛЕННОЙ



Недавно стало известно, что Том Круз и Эльсина Хайрова закончили отношения. А теперь инсайдеры делятся интересной информацией о жизни актера. Мы, конечно, слышали, что у звезды фильма «Миссия невыполнима» непростой характер, но, как сообщает In Touch

Weekly, у Круза есть список условий, которые четко должны соблюдать его возлюбленные. Кстати, возможно, именно это стало причиной его расставания с бывшей.

По мнению актера, у его партнерши не должно быть болтливых друзей или родственников, которые могут продать информацию о паре в СМИ. Также избранница должна будет принять веру селебрити (синтоизм) и выйти за него замуж. Том Круз невысокого роста, поэтому его спутница не сможет носить высокие каблуки. Вот такие правила должна соблюдать любая, кто претендует на сердце знаменитости.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

ГЕНРИ КАВИЛЛ ВПЕРВЫЕ СТАНЕТ ОТЦОМ

Через три года после начала отношений с Натали Вискузо Генри Кавилл впервые станет отцом, передает Eonline. Об этом счастливая пара заявила на премьере картины «Министерство неджентльменских дел». Как признался сам актер, на такой важный шаг его вдохновили родители.

Обычно звезда «Человека из стали» и руководитель Vertigo Entertainment стараются держать подробности личной жизни в тайне ото всех, но будущий отец рассказал в недавнем интервью, что они с Натали очень любят танцевать на кухне и пить вино (уже не сейчас, конечно). Кстати, о родителе селебрити рассуждал еще в 2017 году.

«Если у меня когда-нибудь появятся дети, я хочу



быть отцом, который будет бегать за ними», — заявил он.

Теперь, семь лет спустя, когда Генри Кавилл станет отцом впервые, у него появится шанс проявить свои намерения.

ЧЕННИНГ ТАТУМ И ДЖЕННА ДЕВАН С НОВА ВСТРЕТИЛИСЬ В СУДЕ

Официально Ченнинг Татум и Дженна Дефан развелись еще пять лет назад, но, как передает Eonline, бывшие снова встретились в суде. Оказалось, что они урегулировали не все финансовые аспекты. Адвокат актрисы Саманта Спектор заявила, что обе стороны «застряли на «Супер Майке»».

Юрист звезды настаивает на том, что Дженна получила не все средства, что причитаются ей от гонорара бывшего супруга за этот фильм. Дело не было решено раньше, потому что оно касается и дочери знаменитостей — одиннадцатилетней Эверли. Ситуация усугубляется и тем фактом, что Дефан совсем скоро родит второго ребенка от жениха Стива Казы.

Это дело было передано в суд, потому что тянется уже шесть лет. Поэтому Ченнинг Татум и Дженна Дефан, а также Стив Казы и режис-



сер «Супер Майка» Стивен Содерберг должны будут дать показания до 26 июля 2024 года.

Кстати, несмотря на разногласия в финансовых вопросах, быв-

шие супруги, как сообщают инсайдеры, состоят в хороших отношениях. А невеста Татума — Зои Кравиц — нашла общий язык и с Дефан, и с дочерью возлюбленного.

ЛИЧНЫЙ ГАРДЕРОБ ВИВЬЕН ВЕСТВУД ВЫСТАВЯТ НА АУКЦИОНЕ

В июне личный гардероб Вивьен Вествуд уйдет с молотка на аукционе Christie's в Лондоне. Лотами станут более 500 вещей из 42 различных коллекций, которые дизайнер создала и носила в течение последних четырех десятилетий своей жизни, передает Financial Times.

Некоторые предметы, которые будут представлены на аукционе, можно считать музейными экспонатами, но основу составят обычные личные вещи, которыми покойный дизайнер пользовалась на ежедневной основе. Инициатором торгов стал вдовец Вивьен и креативный директор бренда Vivienne

Westwood Андреас Кронталер.

Вырученные средства пойдут на поддержку Фонда дизайнера, Amnesty International, «Врачей без границ» и Гринпис.

«Одежда Вествуд показывает не только ее мастерство как дизайнера, но и ее жизненное кредо. Многие вещи из ее гардероба заштопаны и отремонтированы, потому что она придерживалась принципов экологичности и устойчивого использования», — прокомментировал модный критик Александр Фьюри.

Самым выдающимся экспонатом аукциона считают костюм из коллекции Witches сезона осень/зима 1983/84 годов.

ЭМИНЕМ ОТМЕТИЛ 16 ЛЕТ ТРЕЗВОСТИ



51-летний американский рэпер Эминем давно отказался от употребления любых запрещенных и вредных веществ.

Артисту борьба с зависимостью удается вполне успешно: недавно исполнитель отметил 16-ю годовщину трезвости — после трагического случая в 2007 году, когда едва остался жив из-за передозировки.

Эминем поделился в соцсети снимком, на котором он показывает специальную монету-знак «Анонимных Алкоголиков», которую получил за 16 лет отказа от запрещенных веществ.



Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР



Сначала готовить некогда, потом - не для кого... Так начинается долгая дорога к недоеданию.

Синдром чая с бутербродами

Когда разъезжаются дети и внуки, уходит из жизни супруг, одинокий пожилой человек едва ли находит силы и желание готовить полноценный обед для себя одного.

Постепенно питание сводится к перекусам: печенье, бутерброд, чай... Перехватил - и вот уже нет чувства голода. В медицине появилось специальное название такого недуга - синдром чая с бутербродом. В рационе критично уменьшается количество витаминов, белка и соли. Итог такой диеты - остеопороз с опасными переломами, истощение. Такие пациенты получают не больше 1000 калорий в день. Причина недоедания пожилого человека не всегда отсутствие продуктов. С возрастом ухудшается обоняние, а значит, и различение вкусов. Отсутствие зубов и большие десны мешают хорошо жевать и подталкивают перекусить, обмакивая хлебшек в чай. Снижение мышечной массы и замед-

ление метаболизма уменьшает аппетит.

Анорексия, критическое похудение может быть и побочным эффектом лекарств, которых к старости становится все больше. Одинокие люди более склонны пренебрегать пищей, чем те, кто живет с кем-то.

Еще одна причина - постепенное развитие деменции. Сначала она мешает делать покупки, ходить в магазин за продуктами, потом - крутиться на кухне, а затем человек и вовсе забывает, поел он или нет. Утраты и

К 2025 году в мире будет более миллиарда людей старше 60 лет. Из-за увеличения продолжительности жизни синдром чая с бутербродом будет становиться все популярнее. Но уже сейчас отговорки вроде «не хотелось обедать» и «я поел хлеба с чаем» должны заставить вас насторожиться и подержать чье-то здоровье.

огорчения, связанные с возрастом, могут стать причиной депрессии. А депрессивные расстройства плохо диагностируются у пожилых, ведь все внимание уходит на множество других проблем со здоровьем. Приметы того, что пожилой человек недоедает, могут выражаться не только в необъяснимой потере веса. Слабость, головокружение и обмороки, проблемы с желудком, частые простуды, неэнергичность и апатия должны вызвать подозрение на наличие синдрома чая с бутербродом у вашего родственника. Контроль над питанием пожилого человека может частично помочь ему. Чаще и тщательнее интересуйтесь, чем питается старик, купите продукты и приготовьте питательный обед на несколько дней. Подарите блендер для измельчения овощей и фруктов. В конце концов, хотя бы изредка составляйте компанию за едой и присмотритесь к аппетиту.



Пригодится

Оно и правда разбивается

Если кто-то теряет близкого человека, говорят о его разбитом сердце. Иногда это случается и в буквальном смысле. Сильные эмоциональные переживания способны вызвать стрессовую кардиомиопатию, или синдром разбитого сердца, а он может привести к острой сердечной недостаточности, летальной желудочковой аритмии или разрыву стенки желудочка. Хотя такое бывает редко.

Аллергия на молоко!

Береги сердце

Пищевая аллергия увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Особенно у тех, кто плохо реагирует на молоко, арахис и креветки. При этом речь идет не о сильной аллергической реакции на продукты, а о скрытом иммунном ответе организма, когда симптомы аллергии незначительны. Ученые предполагают, что аллергические антитела к пище активизируют тучные клетки, стимулирующие накопление бляшек в сосудах, а они провоцируют сердечные приступы и другие повреждения сердца.

ЛЕПЕСТКИ РОЗЫ ДАРЯТ ЗДОРОВЬЕ

Выращиваю розы, и на собственном опыте убедилась, что вдыхание аромата свежих цветов снимает приступы мигрени, головокружение, нормализует внутричерепное давление.

✓ Заливаю на ночь 2 ст. ложки лепестков розы 1 стаканом кипятка, накрываю крышкой. Принимаю

настой по 1/3 стакана 3 раза в день за полчаса до еды как витаминное, успокаивающее, общеукрепляющее средство.

✓ Сухие лепестки розы растираю в порошок, смешиваю со сливочным маслом (1:100). Храню мазь в холодильнике. Применяю для лечения фурункулов.

✓ Заливаю 2 ст. ложки измельченных лепестков 1 стаканом кипятка, настаиваю 1 час, процеживаю. Использую для ингаляций при бронхите, полосканий при воспалении горла, полости рта, для умывания.

Ната.



Тест-диагностика

В порядке сосуда шеи или нет?

Сужение сосудов шеи способно привести к серьезным последствиям – от нарушения мозгового кровообращения до ишемического инсульта. Проверить их состояние можно простым способом.

Встаньте прямо. Поставьте ноги в одну линию, чтобы одна нога стояла следом за другой. Вытяните руки в стороны и закройте глаза. Попробуйте устоять в этой позе хотя бы 15 секунд. Если не получается и во время теста вас сильно шатает, большая вероятность, что у вас проблемы с сосудами.

Другие симптомы проблем с шейными сосудами: головные боли, шум в ушах, снижение зрения и слуха, мушки в глазах, головокружения - вплоть до потери сознания, проблемы с концентрацией и восприятием информации.

При этих симптомах нужно обращаться к неврологу или кардиологу.

Стандартным следствием при подозрении на сужение сосудов шеи является УЗДГ - ультразвуковое дуплексное сканирование. Оно бывает брахиоцефальным (проверяют только шейные сосуды) и транскраниальным (исследуют сосуды головного мозга).

Знаете ли вы, что...

Тромбы настигают людей, которые недавно выписались из больницы. Ведь в стационаре они вели малоподвижный образ жизни. Убережет от такой беды простое упражнение на сгибание-разгибание ног. Или нужно подойти к стене, привстать на носочки и опуститься на пятки. Сделать это несколько раз. Полезно делать круговые движения кистями рук. Мышцы прогоняют кровь из отдаленных участков тела к сердцу. Надо понимать, что кровь прогоняется по артериям к периферийным сосудам, а по венам возвращается обратно, поэтому важно заставлять работать мышцы ног и делать такие упражнения регулярно.

ВИДЕТЬ НЕ ДАЛЬШЕ НОСА

**Если давление внутри глаза
сильно повысится, можно
ослепнуть, причем навсегда.
Почему? Разбираемся.**

Что и куда давит

Если внутриглазной жидкости, благодаря которой поддерживается определенное давление, становится слишком много, она плохо оттекает. В результате поднимется внутриглазное давление. Глаз деформируется, искажается зрение, возникают неприятные ощущения. Особенно страдает зрение вблизи.

Факторы риска

- ✓ Возраст. Чем старше человек, тем выше внутриглазное давление и риск его повышения;
- ✓ эндокринные проблемы: «пляшут» гормоны, прием гормональных препаратов;
- ✓ особенности строения глаза и наследственность.

Давление то выше, то ниже

Как и артериальное давление, внутриглазное зависит от общего состояния организма и даже от времени суток. Но эти колебания не выходят за границы цифр - от 10 до 21 мм рт. ст. Офтальмологи считают нормой давление, которое ниже 26 мм рт. ст. Если оно достигает цифр в 27-32 мм - это умеренное повышение, все, что выше, - повод для экстренных мер.

Измерить внутриглазное давление дома не получится, для этого нужно посетить офтальмолога. Если есть отклонения в показателях, он предложит посетить клинику еще раз, в другое время суток. У людей с глазными болезнями колебания в течение суток особенно сильные.

Тревожные симптомы

На начальных этапах, даже если внутриглазное давление повышается, этого можно почти не ощущать. Разве что стали быстрее уставать глаза и почему-то побаливает голова, особенно когда сидите за компьютером. Но никаких серьезных расстройств зрения нет. В этом и есть коварство повышенного внутриглазного давления, потому



что оно - признак развития глаукомы. По мере прогрессирования болезни поля зрения сильно сужаются: краем глаза человек практически ничего не может разглядеть, для этого нужно поворачивать голову и присматриваться. Также появляются другие симптомы:

- ✓ сильная боль в глазах и частая мигрень;
- ✓ перед глазами возникают радужные круги, мелькают мушки;
- ✓ зрение ухудшается;
- ✓ в сумерках и в темноте вы почти ничего не видите;
- ✓ радужные круги вокруг источников света (особенно после темноты).

Глаукома грозит слепотой

Постепенно скачки давления становятся все более серьезными, глаукома прогрессирует. Во время острых приступов давление может повышаться до 60-70 мм рт. ст. На фоне этих цифр больного беспокоят сильные помутнения в глазах, тошнота, общее недомогание, головокружение, может быть рвота. В этих случаях нужна немедленная помощь, чтобы сохранить зрение и здоровье в целом.

Почему оно повышается?

Давление в глазах может подскакивать в 3-4 раза из-за стресса и переживаний. У женщин - в период менопаузы, на фоне гормональных перестроек. На внутриглазное давление плохо влияет стойкое повышение артериального давления, проблемы с почками, при которых жидкость задерживается в тканях. В зоне риска страдающие эндокринными недугами - гипертиреозом, заболеваниями надпочечников. Бывает повышение давления после травмы глаза. Если это сразу не обнаружить и не устранить, возможна атрофия зрительного нерва, гибель клеток сетчатки. А это грозит слепотой.

**Офтальмолог,
врач высшей категории**

БОЛЕЗНИ ИЗ ПОСТЕЛИ

Простыни, наволочки и пододеяльники рекомендуется менять раз в неделю. Четыре болезни можно заработать, если делать это реже, например раз в месяц.

✓ **Экзема.** Зудящая сухая потрескавшаяся кожа доставляет немало мучений тем, у кого экзема. Грязные простыни могут усугубить это состояние. За сутки с тела отшелушивается практически миллион отмерших клеток кожи. Они отслаиваются, пока человек спит или просто лежит в кровати. Это идеальная еда для пылевых клещей, помет которых может вызывать аллергию или вспышку экземы.

✓ **Пневмония.** Казалось бы, где постельное белье, а где воспаление легких. Но исследования подтверждают, что пневмонию вызывают бактерии стафилококка. Кстати, пациенты стационаров заражаются

именно через постельное белье. Только регулярная стирка может избавить кровать от каких-либо бактерий.

✓ **Акне.** Проще говоря, угри и прыщи. Чаще всего появляются на лице, но могут быть на спине и на груди. Страдают акне не только подростки, но и 30-летние. Дерматологи утверждают, что причина - плохая гигиена, в том числе несвежие наволочки и простыни, на которых бактерии стафилококка чувствуют себя вольготно. Поэтому, если есть проблемы с кожей, наволочки надо менять раз в 2-3 дня, а простыни и пододеяльники не реже раза в неделю.

Цифры и факты о коже

Если посмотреть на кожу под микроскопом, то на квадратном сантиметре можно насчитать несколько миллионов клеток, тысячи чувствительных участков, сотни потовых желез и с десятков сальных желез.

Причины старения кожи человека — стрессовые ситуации, наследственность, возраст, ультрафиолет.

В течение дня сальные железы вырабатывают примерно 20 граммов жира. Он смешивается с потом, в результате создается тоненькая пленка. Ее главная задача — защищать, кожу от грибков и других вредных микроорганизмов.

Настой дягиля при ревматизме

Как только спина начинает беспокоить, наполняю измельченными корнями, стеблями и листьями дягиля стеклянную баночку на 2/3, заливаю доверху растительным маслом и плотно закрываю крышкой. Оставляю на 2 недели в теплом светлом месте, затем сцеживаю масло и переливаю в бутылку из темного стекла. Получившимся средством натираю спину - боль быстрее уходит.

Чудесное лекарство от давления

Смешайте 5 ст. ложек хвои, по 2 ст. ложки плодов шиповника и луковой шелухи. Залейте 1 л холодной воды, доведите до кипения и



варите на маленьком огне под крышкой 10 минут. Настаивайте до остывания, процедите. Выпейте весь объем за 2 дня в 2-3 приема, чуть разбавив кипятком, независимо от приема пищи. Курс - 4 месяца. Одновременно с улучшением самочувствия очищаются печень и кишечник, стул становится регулярным.

Как-то выпила холодной воды...

После чего появился сильный кашель, даже ночью не могла спать. Так промучилась пару дней, пока не пришла соседка. Она подсказала хороший рецепт, который мне помог. Насыпала в чашку немного корок апельсина (можно мандарина), заливала кипятком, накрывала блюдцем и настаивала до остывания. Затем добавляла 1 чайн. ложку меда и выпивала. Так сде-



✓ **Астма.** Одна из причин заболевания - постоянная пыль вокруг, в том числе пылевые клещи, которые размножаются в постельном белье, если его долго не менять. У людей, страдающих астмой, грязная постель всегда усугубляет ситуацию.

Постельное белье надо менять еще чаще, если:

- вы спите голышом;
- у вас жирная кожа, перхоть и ночью вы сильно потеете;
- есть кожные заболевания;
- «живете» в кровати - работаете, едите, просто валяетесь;
- есть кошка или собака, которые спят с вами в одной кровати.

**Инфекционист,
врач 1-й категории**

лала 3-4 раза в день, и через сутки была здорова.

Жгучей настойкой даже горло полощу

Эту настойку я использую для лечения и профилактики простудных заболеваний и гриппа и как растирку при болях в суставах. Заливаю 1 ст. ложку сухой измельченной травы чистотела, один средний лист алоэ и стручок жгучего красного перца 0,5 л водки и настаиваю 10 дней. Не процеживаю. При простуде 2-3 капли настойки развожу в 1 чайн. ложке теплой кипяченой воды и закапываю в нос по капле в каждую ноздрю несколько раз в день. Также развожу 1-2 чайн. ложки настойки в 1 стакане теплой кипяченой воды и полощу горло.





АРТРОЗ ПАЛЬЦЕВ РУК

Для него характерны боли в фалангах, хруст при движении, ограничение подвижности. На пальцах появляются костные наросты.

Как улучшить моторику

мелких суставов

Тибетские монахи не начинают утро без зарядки для суставов рук. Они признают ее чудодейственной и восстанавливающей энергию. Наука подтверждает наличие множества рефлекторных точек на ладонях человека. В кисти насчитывается более десятка суставов, но чаще артроз поражает пальцы. Пораженная артрозом хрящевая ткань постепенно истирается, движения пальцами становятся болезненными. Они могут вообще перестать сгибаться. Если пальцы на руках пока еще не деформированы артрозом, рекомендуется лечебная гимнастика. Ее необходимо делать ежедневно. Она улучшает мелкую моторику, усиливает питание хрящей и снимает воспаление.

✓ Сидя у стола, положите на него вытянутую руку с выпрямленным локтем. Расслабив руку, слабо барабаньте по столешнице кончиками всех пальцев - несколько минут одной рукой, затем другой.

✓ Согните руки в локтях, ладони направьте от себя. Пальцы легко сжимайте и разжимайте. При этом большой палец можно то

прятать в ладонь, то помещать поверх указательного.

✓ Руки вытяните вперед. Свободно вращайте кисти, периодически меняя направление.

✓ Руки держите перед собой, ладони от себя. Сгибайте и разгибайте пальцы в средних суставах.

✓ Поочередно прикасайтесь кончиками больших пальцев к подушечкам других. Выполняйте синхронно обеими руками.

✓ Сначала одну, потому другую ладонь прижмите к столу и по одному осторожно отрывайте от него пальцы.

Дальше нужно выполнять упражнения, при которых движения более затруднены. Перед началом гимнастики для улучшения гибкости суставов пальцев можно согреть кисти в теплой воде, надеть на них варежки или приложить к рукам на 5 минут теплую грелку.

Просто разминка

✓ Сначала сожмите кисти в кулак и поворачивайте ими по 10 раз в каждую сторону.

✓ Сильно сожмите руку в кулак и задержите на несколько секунд. Расслабьте руку. Повторите 10 раз.

✓ Натяните кисть максимально на себя, потом от себя. Сделайте по 5 раз каждой рукой.

✓ Сожмите кулак, поочередно разжимайте и сжимайте по одному пальцу. Следите, чтобы остальные пальцы оставались неподвижными.

✓ Положите кисти на твердую поверхность и поочередно поднимайте каждый палец, не отрывая остальные.

Эти легкие упражнения стоит выполнять для профилактики заболеваний суставов. Они хорошо снимают усталость рук после трудового дня.

Для укрепления связок и мышц

Такие упражнения возвращают амплитуду движений.

✓ Поднимите согнутые руки, пальцы с напряжением максимально (но не до боли) разведите в стороны. Задержитесь в таком положении на несколько секунд, затем сдвиньте пальцы. Выполняйте это разминочное упражнение не меньше минуты.

✓ Крепко, но мягко сожмите руку в кулак, большой палец сверху. Задержитесь в таком положении на 30 секунд, затем разожмите и снова сожмите в кулак, спрятав большой палец в ладони. Задержитесь в таком положении на 30 секунд.

✓ Руку держите перед собой, не сгибая запястья. Четыре пальца соедините и согните. Передвигая большой палец, прижмите его по очереди к подушечкам других пальцев. Выполняйте движение вперед и обратно.

✓ Руку с прямым запястьем поверните ладонью к себе. Все пальцы сожмите в средних суставах и напрягите. Так это делает разъяренная кошка. Потяните кончики пальцев к ладони, стараясь коснуться ее холмиков, и зафиксируйте положение кисти на 30 секунд. Такую растяжку повторите не менее 3 раз для каждой руки.

✓ Соедините плотно пальцы и держите неподвижно. Большим пальцем вращайте то в одну, то в другую сторону.

Какое лечение назначит доктор

Все зависит от причины и стадии заболевания.

✓ Нестероидные противовоспалительные препараты (например, ибупрофен, нимесулид, диклофенак) помогают избавиться от боли в суставах, устранить воспалительный процесс в сочленении.

✓ В тяжелых случаях при очень сильных болях назначаются инъекции с глюкокортикостероидами. Эти гормональные противовоспалительные препараты быстро снимают

боль, уменьшают отек и воспаление. Если дегенеративные разрушения в суставе сопровождаются инфекцией, врач назначает антибиотик.

✓ Восстанавливают хрящевую ткань хондропротекторы. Особенно эффективны они на начальной стадии артроза, но принимать их придется долго.

Во время обострения артроза важно ограничить или полностью исключить движения в сочленениях больного пальца. Кстати, лечением артроза пальцев рук занимаются терапевт, ревматолог, травматолог. К помощи хирургов прибегают лишь на последней стадии болезни.

Рецепты народной медицины

Лечение артроза, назначенное врачом, можно сочетать с рецептами народной медицины. Многие пациенты замечают, что они приносят облегчение, суставы болят меньше, сходят отеки.

✓ **Снять боли, отечность и воспаление в суставах помогают теплые ванночки с отваром сосновых или еловых иголок.** Достаточно поддержать руки в таком растворе 15-25 минут перед сном, чтобы облегчить состояние.

✓ **Солевые ванночки для рук облегчают боль. В кипятке растворите несколько столовых ложек морской соли.** Раствор вылейте в тазик и разбавьте холодной водой. Ванночка должна быть теп-

лой, длительность процедуры 15-20 минут.

✓ **Боль и воспаление снимают компрессы из листьев капусты с медом.** Капустный лист надо отбить, чтобы он дал сок, а мед слегка подогреть. Теплый мед втереть в больные суставы, сверху замотать пальцы капустным листом, закрепить бинтом и оставить на всю ночь. А можно обернуть каждый больной сустав листом или мелко натереть капусту и прикладывать кашицу как компресс.

✓ **Целебная мазь.** Тщательно смешайте 100 г горчичного порошка и 200 г мелкой морской соли. Разбавьте сухую смесь 30-40 мл очищенного керосина и тщательно размешайте до однородности. Втирайте мазь в каждый поврежденный сустав перед сном. Курс лечения - не более 14 дней.

✓ **Растирка из чистотела.** Нарвите свежее растение и измельчите. В стакан растительного масла добавьте 3 ст. ложки измельченного чистотела, перемешайте. Настаивайте в темном прохладном месте 14 дней. Готовую растирку процедите и втирайте в больные суставы каждый день.

✓ **Хорошо помогает при артрозе мумие.** Его можно принимать внутрь и использовать наружно. Для приготовления растирки 100 мл меда и 5 г (кусочек со спичечную головку) мумие смешайте до однородности. Втирайте в суставы раз в день не дольше недели.

Остеопат, врач высшей категории

После ванн у меня разболелась пятка: шпора обострилась

Прошлым летом ездила в санаторий и там принимала лечебные ванны. После них у меня так разболелась пятка, что не знала, куда ее деть. Пошла к хирургу. Сделала снимок. Оказалось, что после ванн обострилась пяточная шпора. Врач дала направление на физиолечение. Но я решила сама лечиться. Стала искать рецепты от шпор. Все, чем лечилась, выписала и делись с вами. Сколько еще таких, как я, бедолаг, которым помощи ждуть неоткуда! А пятку я вылечила за три дня.

✿ На крупной терке натерла картошку, на мелкой - хрен. Смешала пополам, намазала на капустный лист и приложила к больному месту. Сверху - полиэтилен и носок. Забинтовала и держала сколько смогла. Достаточно 3-7 процедур.

✿ Мой любимый рецепт (помог с трех раз). Смешала по 1 чайн. ложке меда, горчицы (я выдавливала из тюбика, но лучше сделать свежую), добавила каплю 10%-ного йода (или 2 капли 5%-ного) и намазала пятку. Сверху полиэтилен (мед тает), потом носок. Прибинтовала и держала компресс три ночи.

✿ Ржаной хлеб (самый черный) разжуйте, обильно смочив слюной, добавьте мед, выложите на капустный лист - и к пятке. Хорошо бы оставить на ночь. Всего 5-7 процедур.

✿ Смешайте пополам мед и некрупную морскую соль. Ногу предварительно распарьте, смесь нанесите на марлю и приложите к пятке. Сверху хорошо закрепите полиэтилен, процедуру делайте 3-7 раз.

Ольга

О ревматоидном артрите

✓ Если ноет сустав на одной руке, скоро он начнет болеть и на другой.

✓ Симптомы артрита - боль, отек - ярче утром, днем они стираются.

✓ Принимайте по 1/2 чайн. ложки куркумы вместе с первым или вторым блюдом. Эта приправа уменьшает боль в суставах.

ПИТЬ ИЛИ НЕ ПИТЬ ЧАЙ С МОЛОКОМ?



? У нас вся семья любит чай с молоком. Недавно узнала, что он вреден для сосудов. Правда ли это? *Ира.*

Чай с молоком - питательный, укрепляющий, легко усвояемый напиток. К тому же облегчает усвоение молока. Молоко смягчает действие кофеина, содержащегося в чае, а чай делает слизистую желудка менее восприимчивой к последствиям брожения цельного молока. Чай с молоком - хорошее профилактическое средство. Особенно полезен при болезнях почек, сердца и как

укрепляющее средство при дистрофиях, истощении центральной нервной системы и полиневритах. Он не вреден для сосудов, так как такое сочетание поддерживает их эластичность. Некрепко заваренный чай с кипяченым молоком можно давать детям после 1 года. Но если страдаете бессонницей, воздержитесь от употребления чая с молоком на ночь - напиток тонизирует.



ГРЫЖА ДИСКА МОЖЕТ УСОХНУТЬ...

Боль, прострелы, онемение, слабость в конечностях, головокружение... Чаще всего эти симптомы вообще не связаны с грыжей. Необходимо искать причину болезни. Это могут быть миофасциальный синдром, миозит, невралгия... На наши вопросы отвечает невролог, врач высшей категории.

- Что такое грыжа межпозвоночного диска, чем она отличается от протрузии?

Позвоночный столб (позвоночник) состоит из позвонков и межпозвоноковых дисков. Межпозвоноковые диски - это упругие валики, между позвонками. Они помогают позвоночнику переносить вертикальную нагрузку, амортизируют сотрясение во время ходьбы, прыжков, участвуют в обеспечении подвижности и гибкости позвоночника. Диаметр межпозвоночного диска в норме соответствует диаметру тела позвонка. Когда диск выбухает за пределы позвоночника на 0,5 см, это называется протрузией, а выбухание больше 0,5 см называется грыжей.

- Опасна ли грыжа межпозвоночного диска?

Выбухание диска может произойти в любую сторону - вперед, назад, вверх, вниз. Выбухание вперед называется передней (вентральная) грыжа. Это крайне редкое состояние. Впереди от позвоночника нет никаких важных структур, поэтому передняя грыжа абсолютно безопасна и не требует никакого лечения. Такая грыжа при МРТ случайная находка. Безопасно и выбухание межпозвоночного диска

вверх или вниз - это грыжа Шморля.

А вот задние грыжи требуют внимания и постоянного наблюдения. Сзади от тел позвонков расположены спинной мозг, оболочки спинного мозга, корешки. В зависимости от места выбухания задние грыжи делятся на медианные, парамедианные и фораминальные. Медианные грыжи поясничного отдела позвоночника, даже большие, относительно безопасны. А вот фораминальные грыжи - выбухания межпозвоночного диска туда, где проходит нервный корешок, - могут заставить страдать от боли, даже если они небольшого размера, и даже протрузии могут вызвать неврологическую симптоматику (корешковый синдром).

- Какие симптомы говорят о наличии грыжи диска?

На наличие межпозвоночной грыжи указывают периодические боли в пояснично-крестцовом, шейном или грудном отделе позвоночника, усиливающиеся при нагрузках; покалывание, онемение нижних конечностей, а иногда и пальцев рук; боли, отдающие в плечо, руку, заднюю поверхность голени и бедра, ягодицу; мигрень, подъем артериального давления, головокружение, а также одновременное их проявление; нару-

шение работы органов таза; дискомфорт, проблемы с мочеиспусканием или дефекацией (недержание, диарея, запор...), нарушение эректильной функции у мужчин; снижение активности, слабость, особенно в нижних конечностях; нарушение сна; развитие сколиоза; обмороки.

- Почему один человек живет с грыжей и она не причиняет ему боли, а другой мучается?

Грыжа - это всего лишь участок хрящевой ткани. В большинстве случаев человека беспокоит не сам факт наличия грыжи, а боль, прострелы, онемение, слабость в конечностях, головокружение... Чаще всего эти симптомы вообще не связаны с грыжей. Необходимо искать причину болезни. Это могут быть миофасциальный синдром, миозит, невралгия... Иначе как объяснить, почему грыжа существует много лет, а

симптомы возникли лишь недавно? Или почему у вашего знакомого грыжа огромная и не болит, а у вас маленькая - и такая боль? В любом случае необходима консультация специалиста, потому что надо найти причину боли.

- Всегда ли нужно оперировать грыжу?

Передние грыжи и грыжи Шморля однозначно оперативного лечения не требуют. Для оперативного лечения задних грыж есть три причины: прогрессирующая, быстро растущая очаговая невротическая симптоматика (отказала рука или нога, нарушилось мочеиспускание); консервативное лечение в течение 3 месяцев не помогло; мучает нестерпимая и постоянная боль. Во всех остальных случаях оперативное лечение не показано. Операция - это крайний способ лечения, когда все остальные возможности исчерпаны.

ЗДОРОВЫЙ ДИСК



ГРЫЖА ДИСКА



Операция - это всегда риск и долгая реабилитация, к тому же она не дает гарантии излечения. Облегчение после операции наступает у 85 пациентов из 100, но у 72 из них после жизни без боли в течение пяти лет возникают осложнения. Какие? Опять может образоваться грыжа, начаться спаечный процесс в месте операции, появиться синдром оперированного позвоночника. В этом случае с болевым синдромом справиться сложнее.

- При каком размере грыжи позвоночника делают операцию?

Критическим размером для грыжи шейного отдела позвоночника считается 5 мм. При выпячивании диска пояснично-крестцового отдела - 9 мм. Но если грыжа фораминальная (диск выпал в том месте, где нервные корешки отходят от спинного мозга), хирургическое вмешательство может потребоваться гораздо раньше, даже если размер грыжи 3-4 мм. Причем самые опасные случаи могут не сопровождаться сильной болью. В каждом конкретном случае необходимость

операции оценивается индивидуально. И только квалифицированный специалист может принять правильное решение по лечению грыжи.

- Может ли грыжа исчезнуть, усохнуть?

Существует как минимум два варианта развития ситуации. Первый: выпирание грыжи организм воспринимает как инородное тело и подвергает ее атаке клеток-защитников - лейкоцитов. Они захватывают отсоединившееся ядро грыжи и растворяют его. Но такое излечение бывает редко, поэтому надеяться на него не стоит. Это грозит осложнениями. Второй вариант: обызвествление грыжи позвоночника. Если в поврежденной зоне восстановить полноценное поступление микроэлементов, межпозвонковый хрящ насыщается кальцием, выпячивание уплотняется, блокируя микротрещины. При этом грыжа уменьшается, уходит воспаление, отечность, на корешки нервов ничего не давит, боли больше не беспокоят...

- Есть ли какие-нибудь нехирургические

способы лечения грыжи позвоночника?

Для тех, кто отказывается от операции, неврологи назначают консервативное лечение. Пациент принимает комплекс медикаментов, витаминов, чтобы не было дефицита микроэлементов, использует мази. Физиолечение - электрофорез и магнито- и лазеротерапия, ультразвуковой фонофорез - помогает проникновению лекарств, снимает воспаление, ускоряет восстановление тканей. Дополнительное лечение - лечебная физкультура, иглорефлексотерапия и пиявки.

- Говорят, что сильную боль при грыже позвоночника хорошо снимают лечебные блокады...

Мучительные спазмы при деформации межпозвонкового диска действительно снимаются уколами в пораженную область. Лекарство мгновенно попадает в источник боли и блокирует ее распространение. Но, назначая препарат, врач учитывает много факторов. Делать себе уколы без рецепта врача опасно. Если иглу вставить неправильно, это может повредить нерв и усугубить проблему.

Некоторые болезни видны с первого взгляда.

И, чтобы заметить их, не надо быть экстрасенсом.

На лице написано...

Каждое заболевание оставляет свой характерный след на лице человека. Основные признаки болезней, отражающихся на внешности.

1. Цвет лица может многое сказать о состоянии здоровья. Желтоватый оттенок кожи бывает при болезнях печени, сероватый - сердца. Землистый цвет лица, «опущенное» лицо - признак развития опухолевого заболевания. Синеватая бледность лица - симптом анемии или легочной патологии. А розовой оттенок - признак туберкулеза.

2. Высыпания на висках вероятны из-за проблем с желчным пузырем. Раздражение на кончике подбородка - сбой дает щитовидная железа.

3. Банальные прыщи - это вообще настоящая карта болезней. Появление их на лбу может свидетельствовать о нездоровом тонком кишечнике. Они рассыпались над верхней губой и на щеках? Лечить надо толстый кишечник. Если высыпало на висках - проверьте желчный пузырь. Проблемная зона на подбородке - повод обратиться к гинекологу.

4. Дряблая не по возрасту кожа бывает при болезнях обмена веществ и желудочно-кишечного тракта. Выраженные носогубные морщины - страдает толстый кишечник.

5. Глубокая скорбная складка между бровями, особенно в сочетании с крепко сжатыми губами говорит о том, что человек длительно страдает от какого-то хронического болевого синдрома. Мелкие морщинки между бровями, особенно в сочетании с темными кругами под глазами, - перегружена печень. Одутловатость лица выдает больное сердце. Одутловатость над скулами - шалат лимфатическая система и желудочно-кишечный тракт.

Терапевт.

ЧТО ЗНАЧИТ УСОХНУТЬ?..

Может ли грыжа исчезнуть сама по себе? Пациенты часто задают неврологам.

Человеческое тело до 25 лет быстро развивается и растет, но затем начинается его естественное старение. Поэтому важно обращаться к врачу на ранней стадии заболевания, тогда есть шанс приостановить дегенеративные изменения в позвоночнике и дисках. В более старшем возрасте можно добиться, что межпозвонковая грыжа

будет протекать без боли, если восстановить полноценное поступление микроэлементов. При этом не нужно употреблять лекарства, ложиться на операцию, делать уколы... Тело способно запустить процесс компенсации, то есть грыжа будет уменьшаться, как бы усыхать...

Если в позвоночнике обнаружена грыжа, нельзя носить тяжелые сумки, передвигать мебель, делать резкие движения корпусом.



ЕСЛИ ЗАБОЛЕЛ ЖЕЛУДОК

С такой проблемой хотя бы раз в жизни сталкивается каждый. Боль может вызвать неправильное питание, стресс, инфекции, заболевания желудочно-кишечного тракта. Но какой бы ни была причина, без диеты восстановить нормальную работу желудка не удастся.

Важные правила

- ✓ Питайтесь дробно - 4-6 раз в день, тщательно пережевывайте пищу, ограничьте соль до 5 г в день.
- ✓ Пейте много жидкости в перерывах между едой.
- ✓ Избегайте искусственных добавок - красителей, ароматизаторов и консервантов.
- ✓ Употребляйте больше продуктов, заживляющих слизистую: овсяные или льняные отвары, кисели, продукты, богатые витамином А (морковь, тыква, болгарский перец), Е (оливковое масло, орехи, шпинат), U (свекла, петрушка, репа, морковь) и цинком (яйца, гречка, овес).
- ✓ Пища должна быть мягкой и не травмирующей.
- ✓ Еду и напитки лучше употреблять в теплом виде, но не горячими. Продукты нужно измельчать или пюрировать, мясо лучше использовать в виде фарша, паштета, мусса.

Ничего жирного и острого

Проблемы с желудком часто сопровождаются повреждением слизистой оболочки пищеварительного тракта и воспалением. Поэтому из рациона необходимо исключить продукты, вызывающие чрезмерное выделение желудочного сока, трудные для переваривания, раздражающие стенки желудка и кишечника. Что это за продукты?

- ✓ **Жирные, жареные блюда.** Они поддерживают воспаление и повышают нагрузку на органы желудочно-кишечного тракта.
- ✓ **Острая пища.** Она раздражает слизистую желудка, тем самым усиливая боль.

- ✓ **Копченая и соленая пища, консервы.** В них содержатся вещества, которые могут повреждать слизистую желудка и вызывать чрезмерную выработку кислоты.
- ✓ **Кислые продукты.** При воспалении желудка помидоры, кислые соки и ягоды могут усилить боли.
- ✓ **Ржаной и свежий хлеб.** Мучные изделия, особенно выпечку, необходимо исключить из рациона, так как они провоцируют вздутие и избыточное выделение желудочного сока.
- ✓ **Продукты, повышающие газообразование.** Разные сорта капусты, бобовые, грибы, квашеные овощи, а также лук и чеснок богаты трудноперевариваемой клетчаткой и сахарами, при расщеплении которых выделяется большое количество газов. Скапливаясь в кишечнике, они давят на его стенки, вызывая спазмы и рези в животе.

Самые полезные - каши на воде

При боли в желудке важно включать в рацион продукты с противовоспалительным действием, богатые витаминами, микроэлементами, аминокислотами. Пища должна быть легкоусвояемой и не нагружать поджелудочную железу. Что же отвечает этим требованиям?

На заметку

Боль в области желудка может быть связана с гастритом, дуоденитом и язвенной болезнью. Поэтому, если болезненные ощущения появляются снова и снова и беспокоят даже в ночное время, обратитесь к врачу.

- ✓ **Каши на воде.** Сильно разваренные цельно-зерновые крупы - гречка, овсянка, а также белый рис, рисовая манка.
- ✓ **Овощи и фрукты.** Они богаты легкоусвояемой клетчаткой, витаминами и минералами. Предпочтительно готовить овощи на пару, запекать, тушить или варить. Фрукты (не кислые) также лучше употреблять в обработанном виде или готовить из них желе, компоты, кисели.
- ✓ **Кисломолочные продукты (нежирные).** Они содержат ценные лактобактерии, которые ускоряют заживление слизистой и поддерживают рост собственных полезных бактерий микрофлоры.
- ✓ **Нежирное мясо и рыба.** Это прекрасный источник белка.
- ✓ **Яйца.** В них содержится легкоусвояемый белок, а также жирные кислоты, в том числе омега-3, необходимые для восстановления кишечной стенки. Лучше употреблять яйца, приготовленные всмятку, или паровой омлет (не более 2 яиц в день).

Что можно пить, а что нельзя

- Сначала о вредных напитках.
- ✓ **Алкоголь.** Независимо от крепости, он обжигает воспаленные внутренние стенки больного желудка и кишечника, что может усилить неприятные ощущения и привести к обострению хронических болезней желудочно-кишечного тракта.

✓ **Кофе и крепкий чай.** Кофе усиливает выделение желудочной кислоты, желчи и усиливает перистальтику толстой кишки. Крепкий чай также содержит кофеин и при болях в животе не рекомендован.

✓ **Кислые чаи и свежевыжатые соки.** Витаминные ягодные чаи с добавлением лимона, клюквы и других полезных ягод могут сильно раздражать поврежденную слизистую, поэтому на время обострения болей от них нужно отказаться.

✓ **Газированные напитки.** Они излишне возбуждают выработку желудочного сока и вызывают метеоризм. Теперь о полезных напитках.

✓ **Вода.** Она должна быть температуры тела или чуть теплее (до 40°C). При большой потере жидкости со рвотой или поносом важно пить лечебную минеральную воду, например гидрокарбонатно-хлоридную натриевую, без газа.

✓ **Некрепкий зеленый чай.** Он содержит антиоксиданты, которые необходимы для снижения воспаления и детоксикации.

✓ **Настои, отвары трав.** Мята, ромашка, календула обладают противовоспалительными, антибактериальными свойствами.

✓ **Отвар льна.** При боли в желудке и кишечнике, связанной с повышенной кислотностью и воспалением, полезно пить за полчаса до еды настой или отвар из семян льна. Вязкая жидкость обволакивает слизистую и уменьшает боль.

Примерное меню на один день

Завтрак: овсяная каша на воде с тертым (сладким) яблоком и сухофруктами. Творожный мусс с желатином. Травяной или зеленый чай.

Второй завтрак: рисовый пудинг с тыквой.

Обед: овощной суп из репы, моркови, картофеля, сельдерея, тефтели из индейки и рис.

Полдник: паровой омлет, компот из сухофруктов.

Ужин - запеченное филе судака с гречкой, салат из свеклы с творожным сыром и черносливом, травяной чай.

Перед сном: льняной кисель.

*Гастроэнтеролог,
врач 1-й категории*

Садится батарейка?

С приходом весны все мы испытываем упадок сил, страдаем от сонливости и плохого настроения. Какие продукты помогут восстановить силы.

1 Редис. В 100 г редиса содержится до 40% дневной нормы витамина С, к началу весны которого не хватает практически всем. Аскорбиновая кислота - мощный антиоксидант, основная его задача - поддерживать иммунитет в рабочем состоянии.

2 Мойва. Эта рыба - хороший источник легкоусвояемого белка, недостаток которого часто становится причиной упадка сил и плохого настроения в межсезонье. А также витаминов группы В и других полезных веществ, которые препятствуют развитию нервных расстройств, улучшают настроение, снижают риск депрессии.

3 Печенка. Это обязательный продукт рациона. В ней содержится масса - полезных витаминов (А, В, С, В6, В12), минералов (железо, медь, кальций, цинк, натрий) и аминокислот (триптофан, лизин,

метионин). Именно печенка улучшает состав крови.

4 Зеленый чай. Этот напиток укрепляет иммунитет, выводит из организма токсины и бодрит сильнее кофеина. Добавьте в чай дольку лимона и ложку тертого имбиря - и получите прекрасное средство от простуды.

5 Гречка. Крупа богата железом, кальцием, магнием, цинком, фосфором, йодом, медью, витаминами группы В. Она способствует очищению организма, ускоряет обмен веществ.

6 Щавель. Один из самых главных помощников в борьбе с авитаминозом. Зеленые листочки укрепляют иммунитет, улучшают память. Но увлекаться щавелем не стоит, так как в нем содержится щавелевая кислота, которая может стать причиной проблем с суставами и камней в почках.



✿ При эрозии шейки матки смешайте сок каланхоэ аптечного и мед (3:1). Обильно пропитайте смесью тампон и вложите во влагалище утром и на ночь.

✿ От белей полезно подольше жевать цветки белой акации.

Желе из лапок для суставов

Куриные лапки промойте, очистите от кожицы. Залейте водой и варите несколько часов до тех пор, пока все хрящи не станут мягкими. Удалите самые твердые части, все остальное размешайте, остудите и поставьте в холодильник. Каждый день за 30-40 минут до еды съедайте по 1 ст. ложке этого желе без соли. Курс лечения может продолжаться до нескольких месяцев, пока боли в суставах полностью не исчезнут.

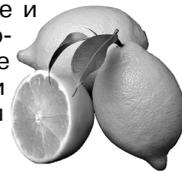
От песка в почках - сушеный виноград

Залейте 100 г изюма (темного, без косточек) стаканом кипятка и укутайте на ночь. Утром натощак съешьте запаренные ягоды, запивая теплой минеральной водой. После

обязательно полежите полчаса на правом боку, подложив под него грелку. Повторите через 2 дня, а затем делайте ежемесячно в качестве профилактики.

Чтобы сосуды были здоровы, ешьте лимонный творог

Еще такой творог улучшает настроение, память, укрепляет сердце и кости. Для его приготовления понадобится литр молока и лимон. Выжмите из цитруса сок. Поставьте на плиту кастрюлю с молоком. Когда молоко хорошо прогреется, но не закипит, влейте сок, быстро перемешайте и сразу снимите кастрюлю с огня. Отделите творог от сыворотки с помощью марли или мелкого ситечка.





ЛУЧШЕ АНТИБИОТИКОВ! 5 ПРОДУКТОВ ОТ ЛЮБОГО ВОСПАЛЕНИЯ

Эти продукты содержат противовоспалительные соединения, которые помогают организму бороться с болезнями. Они укрепляют иммунитет, ускоряют метаболизм и наполняют энергией.

Воспаление - естественная защитная реакция организма на повреждение тканей. Но, приобретая хронический характер, оно ведет к диабету второго типа, онкологии, аутоиммунным и другим заболеваниям.

Считается, что воспалительный процесс может быть вызван образом жизни, вредными привычками, экологическими факторами, стрессом. Не последнюю роль в этом играет питание. Какие продукты в данном случае могут быть полезны?

1. Куркума

Согласно исследованиям американских ученых, куркумин снижает болезненные ощущения во время некоторых заболеваний, а также воспалительные процессы.

Так, куркуму рекомендуется употреблять при остеоартрите. В 2010 г был проведен эксперимент, который показал: люди старше 50 лет, употребляющие куркуму 1-2 раза в неделю, сталкиваются с заболеваниями суставов реже, чем остальные.

Также, по некоторым данным, ароматная специя влияет на рост, развитие и распространение опухоли на молекулярном уровне. Куркума уменьшает онтогенез - метастазирование и появление новых кровеносных сосудов в опухоли.

Конечно, она не является сто-процентной защитой от рака, но может служить профилактикой онкологии. Кроме того, приправа снижает риск возникновения болезни Альцгеймера.

✓ *Чтобы получить максимум выгоды от «золотой специи», употребляйте ее вместе с жирной пи-*

щей – так вы повысите усвояемость куркумина.

2. Чай матча

Популярный напиток насыщенного зеленого цвета содержит эпигаллокатехин - мощный антиоксидант, который подавляет воспалительные процессы, предупреждает рак и борется с лишним весом. А L-теанин «отвечает» за выработку дофамина и серотонина - гормонов хорошего настроения.

Кроме того, две чашки чая матча в день способны восполнить нехватку витаминов А и С, железа, кальция, аминокислот, необходимых для нормальной работы иммунной системы.

При покупке чая обратите внимание на сырье - порошок должен напоминать пудру без вкраплений, комочков и крупных частиц.

✓ *2 ч. л. порошка матча залейте 50 мл горячей воды. Взбивайте венчиком, пока порошок не растворится. Влейте еще 200 мл воды и продолжайте взбивать. Чем дольше будете это делать, тем плотнее получится пена.*

3. Мед

В меде присутствуют фитонциды - природные антибиотики, которые выделяют медоносные растения. Они укрепляют иммунитет, помогают организму бороться с воспалением и даже положительно влияют на настроение.

В зобе (передняя часть кишечника насекомых) пчел, через который проходит мед, вырабатывается пептид дефензин-1. Он известен своими противомикробными свойствами. Максимально антибактериальные свойства выражены в темных и по-

лифлерных сортах меда - тех, которые содержат пыльцу нескольких растений, а не одного.

✓ *Не нагревайте мед. При тепловой обработке он не только теряет полезные свойства, но и приобретает вредные.*

4. Имбирь

В пищу употребляют как свежий корень имбиря, так и высушенный, измельченный в порошок. Он богат железом, фосфором, калием, магнием, цинком, кальцием. В его составе также витамины А, С и группы В, эфирные масла, аминокислоты, полезные для сердечно-сосудистой системы.

Для профилактики воспалительных процессов, а также для укрепления иммунитета принимайте имбирный напиток перед едой.

✓ *Смешайте 1 ч. л. свежего натертого корня имбиря, 1 ч. л. меда, 1 кружочек лимона и 1/2 ч. л. молотой куркумы. Залейте стаканом теплой воды.*

5. Гранат

Химические соединения в составе граната уменьшают воспаление в организме и замедляют рост раковых клеток. Все дело в изофлавонах и антиоксидантах, которые защищают организм от воздействия свободных радикалов.

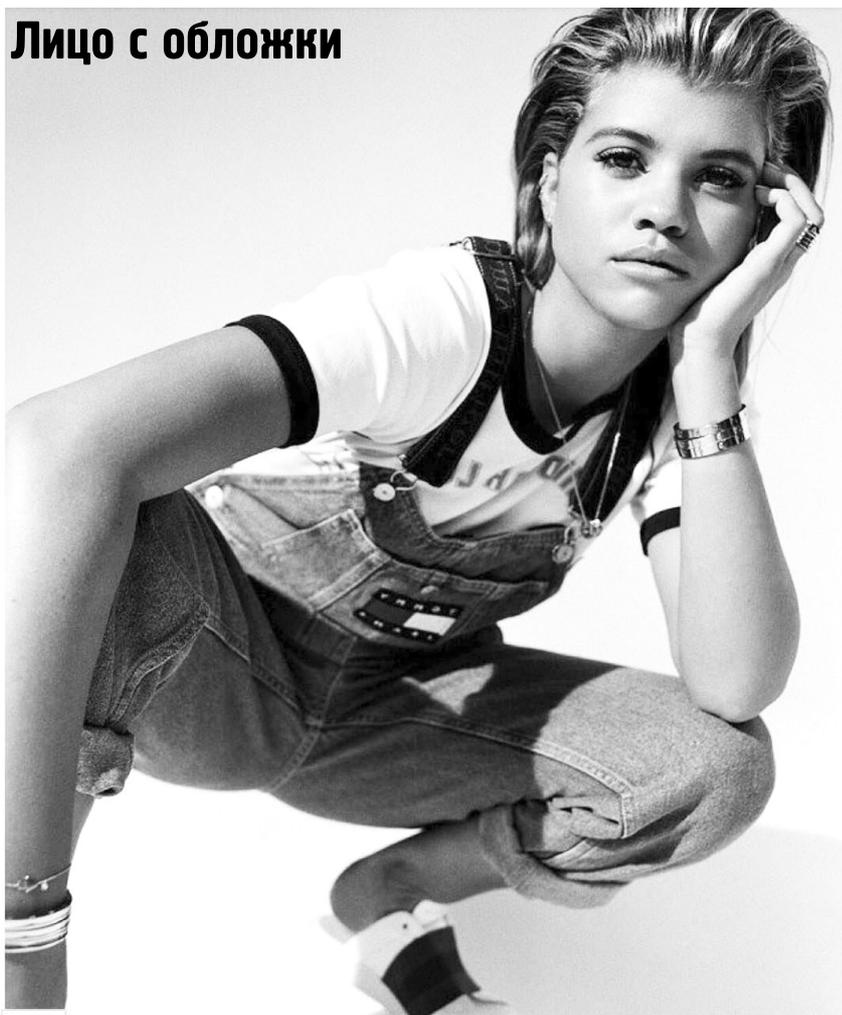
Не рекомендуется пить гранатовый сок и употреблять плоды граната при повышенной кислотности желудка, панкреатите, холецистите, язве.

Выбирайте свежавыжатый сок. Желательно разбавлять напиток водой в пропорции 1:1 и принимать в первой половине дня.

Отдыхай!

Род стула	↙	Кошмарная находка	↙	Упрямое животное	↙	Метеорологический шар	↙	Город на юге Франции	↙	Орудие обработки почвы	Верхняя часть помещения	↙	Кулинарных дел мастер	Одно из внешних чувств человека					
↳						Единица деления земли в Киргизии	→			Шнурок, обхвативший талию	→			↳					
Лицо без гражданства		Группа людей		Гибрид верблюда	→			Количественный итог рыбалки	→				Упражнение в тяжёлой атлетике						
↳		↳				Вид спорта	→			Нательная графика	→		↳						
Эталон одиночества	Щучий повелитель		Размолвка	Токовище															
↳	↳		↳	↳						Колдовская наводка		Детальная пометка		Военное наступление					
Обиходное название мышц	→									↳		↳							
Трескает за обе щеки	→										Божница	→							
Занятие с крючком или спицами		Нулевое очко, ноль		Поле битвы за урожай	Историческая провинция Испании	↙	Жанр литературы	↙	Победное междометие	Южное растение	Музыкальный стиль из Ямайки	→							
↳		↳		↳			Остаток пуповины	→	↳	↳			Светский приём						
Компания горбатых в пустыне	«Пробная дочь» архитектора		Высшая точка, вершина		Имя Бальзака	→					Попугай	→	↳						
↳	↳		↳				«Обмочное» платье из Индии	→				Часть теннисного сета		Спортивный инвентарь					
Самый западный мыс Европы	→										Шум голосов, моторов	→							
Вид театрального искусства		Огненная «река»		Вечнозелёное дерево															
↳		↳		↳											Персонаж триллеров		Невысокий жираф		Животного
Страна в Северной Африке	Зимнее жилище канадских эскимосов		Она красна пирогами												↳	↳		↳	
↳	↳		↳		Последнее ложе	↙	Опорные столбы	↙	Река в Польше, Германии	Многолетний плавучий лёд		Процесс зарывания культуры в землю		Английский мореплаватель 18 в					
Одно из состояний вещества	→			Занудная муха	→				Серая крыса	→		↳		↳					
Крёстная мать		Несчастье, горе	→				Вулкан на острове Северный	→											
↳				Оклад на иконе	→				Приветствие без слов	→									

Лицо с обложки



КАК СОФИЯ РИЧИ СТАЛА ЛИЦОМ “ТИХОЙ РОСКОШИ”

Не обязательно внимательно следить за модой, чтобы знать, что такое «тихая роскошь» или хотя бы слышать о ней. Этот стиль, как и популярная в TikTok эстетика old money, строится на стереотипе о том, что богатые с рождения люди никогда не одеваются нарочито «дорого». На них вы не увидите обилия логотипов и крупных золотых украшений - их образы роскошны за счет идеальной посадки вещей, качественных тканей и благородных оттенков. Среди тысяч инфлюенсеров-адептов «тихой роскоши» главной иконой стала София Ричи.

Имя Софи Ричи большинство из нас услышало прошлым летом, когда фотографии с ее роскошной, не побоимся этого слова, свадьбы облетели весь мир. Торжество прошло на юге Франции в не менее роскошном отеле Cap Eden-Ros. С тех пор дочь всемирно известного певца Лайонела Ричи стала звездой соцсетей и считается одной из главных амбассадоров стиля «тихая роскошь». Что еще известно об этой привлекательной блондинке и как ей удалось стать

такой популярной, рассказываем далее.

СЕМЬЯ СОФИИ РИЧИ

Начнем с биографии Софии Ричи. Как мы уже сказали, ее отец - невероятно популярный в Великобритании и США певец Лайонел Ричи. А мама - Дайан Александр, вторая жена музыканта. Вы точно не раз слышали о сестре Софи, очень популярной в 2000-х фотомодели, звезды реалити-шоу «Простая жизнь» и телеведущей Николь

Ричи. Когда девочке было 9 лет, ее удочерили Лайонел и его первая супруга, Бренда. А крестным отцом обеих девочек из семьи Ричи был сам Майкл Джексон. Как вы понимаете даже по этим нескольким фактам, Ричи - абсолютная, как сейчас принято говорить «перо baby». Напомним, что этим модным термином называют детей знаменитостей, которые строят карьеру и добиваются успехов и признания благодаря известной фамилии и связям родителей.

ЧЕМ РАНЬШЕ ЗАНИМАЛАСЬ СОФИЯ РИЧИ

По примеру своего отца София с детства училась играть на музыкальных инструментах. А еще девочка пробовала развивать свои вокальные способности. Какое-то время Ричи занималась с Тимом Картером, преподавателем самой Бейонсе. Но в итоге девушка приняла решение не развивать певческую карьеру. Якобы из-за конкуренции «давления знаменитой фамилии».

Какое-то время Софи работала моделью. Юная Ричи успела посотрудничать с такими марками, как Michael Kors, Tommy Hilfiger, Dolce & Gabbana, adidas. А при подготовке к свадьбе стала еще и другом бренда Chanel. Теперь для большинства публичных выходов Ричи надевает образы именно этого бренда. Более того, став настоящим инфлюенсером, София стала регулярно подписывать рекламные контракты с бьюти- и фэшн-марками. Из последнего и серьезного - Ричи стала лицом бренда SkinCeuticals - во время беременности девушка испытывала проблемы с кожей. «Моя кожа стала очень жирной, но в то же время шелушащейся, поэтому мне действительно нужно было найти баланс, который подойдет моей коже. Я умываюсь сейчас три раза в день. Раньше я занималась этим только утром и вечером», - признавалась Ричи в интервью Vogue.

ЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ СОФИИ РИЧИ

Еще до начала романа со своим теперь уже мужем, Эллиотом Грейнджем, Софи состояла в отношениях с известными парнями. Например, в 2016 году девушка встречалась с Джастином Бибером.

Затем ей приписывали роман с Бруклином Бекхэмом. А после она влюбилась в популярного шоумена Скотта Дисика. Возможно, кто-то помнит как бывшего мужа Кортни Кардашьян. Этой семье Ричи тоже не чужой человек. Она давно и очень близко дружит с сестрой Кортни, Кайли Дженнер. Да, забавный факт,

что практически все знаменитости в Лос-Анджелесе в принципе как-то связаны между собой. А иногда даже по очереди встречаются с одними и теми же парнями и девушками.

«Девочки из семьи Кардашьян — мои дети, в том смысле, что они выросли в моем доме», - говорил отец Софи Лайонел Ричи про ее подруг.

Итак, вернемся к Скотту. Да, Дисик на 15 лет старше Софии, но на их отношениях это никак не отражалось. Никого из них не смущала большая разница в возрасте. Более того, ходили слухи, что пара даже думала связать себя узами брака. Но видимо, Ричи все-таки была слишком молода и не спешила под венец. Единственная проблема, которая в итоге и привела к размолвке, - вредные привычки Дисика. Девочка из хорошей семьи, София, не смогла смириться с зависимостями бойфренда, постоянно ревновала его и в результате, приняла решение разорвать отношения в 2020 году.

МУЖ СОФИИ РИЧИ

В апреле 2023 года соцсети по всему миру заполнили фотографии и видео со свадьбы Софии Ричи и Элиота Грейнджа. Избранник завидной невесты, как и ее отец, из музыкальной сферы. Элиот работает продюсером, а его папа - председатель и генеральный директор



крупнейшей в мире звукозаписывающей компании Universal Music Group Люсьен Грейндж. Прямо скажем, идеальный союз детей из хороших семей.

Родители в свою очередь подарили любимым сыну и дочери свадьбу мечты. Тонны живых цветов, дорогой и красивый отель, кутюрные наряды для невесты (несколько платьев Chanel), сотни гостей, пышный декор - именно так и выглядит классическая свадьба мечты. До свадьбы пара встречалась примерно полтора года, а сейчас они ждут первого ребенка. О грядущем радостном событии в жизни их молодой семьи София рассказала в своем личном аккаунте в одной из соцсетей. Через несколько месяцев у супругов родится дочь.

КАК СОФИЯ РИЧИ СТАЛА ПОПУЛЯРНОЙ

Именно после той роскошной свадьбы во Франции на Софию Ричи обратили внимание миллионы пользователей со всего света. С тех пор скромная, опрятная и очень обаятельная девушка стала новым примером для подражания. Более того, стиль и образ жизни Софии - тот самый, о котором мечтают многие. Хорошая семья, любимый муж, знаменитый папа - о чем еще можно мечтать?!

Со временем, София Ричи поняла, что она может монетизировать свою популярность, полученную в соцсетях. Если сравнить стиль девушки еще пару лет назад и сейчас, незадолго до и сразу после свадьбы, то можно заметить, как он изменился. Конечно, это результат

работы со знающим стилистом, который сумел подчеркнуть все достоинства внешности Софи: ее природную красоту, обаяние и скромность, то есть все, что ей дала природа. Теперь девушка носит кашемировые свитера и пальто, твидовые жакеты, шелковые платья, прямые джинсы. Никаких ярких цветов и обтягивающих мини, как это было во времена романа с Дисиком.

Сегодня София - главная икона стиля "тихая роскошь" и пример для подражания: многие хотят копировать ее образы и спрашивают, какой косметикой она пользуется.

Одно дело - одеваться, как человек, который старается показать, что у него все хорошо. И другое дело - ничего не показывать специально, а как раз просто быть таковым. В этом, собственно, и скрыт секрет феномена "тихой роскоши" Софии Ричи. Все знают, что она не пытается кому-то что-то доказать или открыто продемонстрировать свои возможности и связи! А все это и правда у нее есть.

Вещи из кашемира и шелка для нее - не предел мечтаний, а норма. Точно так же, как самые дорогие сумки и твидовые вещи. Она может купить любое ювелирное украшение так же легко, как многие из нас покупают бижутерию.

А еще особый лоск новому образу Ричи добавляет ее фирменная укладка - собранные в пучок волосы с идеально гладкими блестящими прядями. Такой эффект достигается, по словам Софии, с помощью масла для волос. Берем на заметку!



Нередко женщины ошибочно принимают проявления мужской галантности за знаки внимания или даже за флирт

МОЙ МУЖ - БАБНИК!

Каждой женщине хочется быть единственной и чтобы мужчина не давал поводов для ревности. Но как быть, если избранник засматривается на других?

Не пропускает взглядом ни одну красотку, делает комплименты, ставит «лайки» или переписывается с другими девушками... Такое поведение способно выбить из колеи любую женщину. Уходить или оставаться? Прятать голову в песок — точно не вариант, важно разобраться в ситуации!

ФЛИРТ ИЛИ ОБХОДИТЕЛЬНОСТЬ?

Не стоит записывать мужчину в бабники, если он улыбнулся стюардессе, придержал проходящей даме дверь, сделал комплимент наряды коллеги или поставил «лайк» на фотографии знакомой. Между вежливостью, дружелюбием и флиртом есть существенные различия. «Лайк» на фото девушки не равен измене. Часто неуверенные в себе женщины необоснованно ревнуют своих избранников к соседкам, коллегам по работе, официанткам и бывшим одноклассникам.

Если ваш мужчина держит себя корректно, не позволяя себе ничего, кроме формальной вежливости, но вы все равно боитесь, что он вам изменит, — самое время разобраться с самооценкой и понять причину этого страха (например, вам изменял прошлый партнер). Но если мужчина в самом деле оборачивается вслед проходящей даме, открыто комментирует чужую внешность, при этом вам постоянно не хватает его внимания — по-видимому, ваши сомнения обоснованы.

ПОЧЕМУ ОН ЭТО ДЕЛАЕТ?

Выводит на эмоции. Делает комплименты вашей подруге, отмечает фигуру вашей сестры? Мужчина может специально вести себя так, чтобы посмотреть на вашу реакцию. Нервничаете, злитесь? Он делает вывод: значит, любите! Вместо того чтобы прямо спросить о ваших чувствах, он по-мальчишески прибегает к манипуляции, выводя вас на эмоции.

Мстит. Это только кажется, что мужчины менее чувствительны к критике, чем женщины. Возможно, вы задели его самооценку: отпустили комментарий о внешности или раскритиковали любимый пиджак. Флиртуя с другими, ваш партнер как бы показывает: «Смотри, я могу нравиться другим женщинам, а ты сама виновата!» А еще месть может быть зеркальным ответом на ваше общение с кем-либо из мужчин. Ответили бывшему на сообщение, танцевали с коллегой на корпоративе? Вместо того чтобы поговорить по душам, избранник пытается наказать вас той же эмоцией.

Вы - вчерашний день. К сожалению, заигрывание с другими женщинами может означать и полное безразличие к партнерше. Особенно если все ваши попытки поговорить терпят фиаско. Мужчина не стесняясь ищет себе новую даму сердца, но не расстается с вами, потому что ему удобно, ведь полы намыты, рубашки наглажены, а на плите — свежий обед. В этом слу-

чае он может прибегнуть к газлайтингу, утверждая, что вам «все показалось».

Он - творческая личность. Не самая распространенная причина, но если ваш мужчина-фотограф, художник, режиссер или же он просто эстет, то может по привычке обращать внимание на женскую красоту. В творческом порыве такой тип личности не замечает, что обилие комплиментов другой женщине вас задевает.

Он - нарцисс. Самовлюбленным мужчинам недоступна эмпатия, и то, что внимание к другим женщинам вас обижает, их совершенно не волнует. Флиртуя с другими, они тешат свое самолюбие.

ВОЗМОЖНО

ЛИ ЧТО-ТО ИЗМЕНИТЬ?

Поймав партнера на флирте, сложно сдержать эмоции. Не рубите сгоряча: крики и слезы только усугубят проблему.

Попробуйте поговорить с ним в спокойной обстановке в формате «я-сообщений». Например: «Пожалуйста, не пиши другим женщинам - мне это неприятно». Если ваши чувства важны для мужчины, он прислушается. Ваша задача — обозначить границы и серьезно проговорить, что вас задевает и какие будут последствия для отношений, если ситуация не изменится.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

РАЗБЕРИТЕСЬ В СЕБЕ!

Когда возникают поводы для ревности, важно понять не столько мужчину, сколько саму себя. Задать себе вопрос «Подходит ли мне такой формат отношений?»

Есть те, кто будет испытывать чувство конкурентного преимущества, если мужчина востребован у других женщин. А кого-то обидит даже взгляд в сторону другой девушки.

Поэтому в паре нужно договариваться о формате общения друг с другом и окружающими.

Делать это нужно не с претензией, а с объяснением, почему вам это неприятно и что вы при этом чувствуете.

Если партнер заботится о вас, он пойдет навстречу и скорректирует свое поведение, чтобы не ранить вас. Если же вы все проговорили не раз, но ситуация не меняется к лучшему, возможно, следует посмотреть правде в глаза... Вы готовы мириться с такими отношениями?

Любой женщине, независимо от возраста и семейного положения, очень важно обсуждать с кем-то жизненные сложности и перипетии, - считает психолог. Когда мы делимся с подругами эмоциональными переживаниями, то проживаем эти эмоции и отпускаем их.

• Если женщина лишена возможности поговорить по душам с подругой и поделиться эмоциями, то в перспективе она рискует своим психическим здоровьем.

БЕСКОРЫСТНАЯ

Рассказывает Мария, 33 года: «С Аленой мы познакомились в институте. Нас ничего не обременяло, кроме сессий. Мы попадали в разные истории, а потом в подробностях обсуждали свои приключения прямо на парах. Золотое время!

Таких подруг, как Алена, у меня больше не было. Пожалуй, это самая бескорыстная и беззаботная дружба в моей жизни. Мы почти не ссорились - поводов не находилось. Парней выбирали разных, а вот увлечения у нас совпадали на 100%.

Близко общаться перестали после моего переезда в столицу. Но до сих пор иногда созваниваемся, чтобы поностальгировать по прошлым временам».

Комментарий психолога: «Самая яркая дружба - студенческая. Взрослея вместе, вы набираетесь опыта, проживаете интересные истории, учитесь на своих ошибках. Порой люди знакомятся в институте, вместе проходят турпоходы, оплакивают первую несчастливую влюбленность. Словом, проходят огонь, воду и медные трубы и становятся «боевыми подругами».

Лишиться такой боевой подруги во взрослой жизни — нормальное явление. Со временем ваши дороги просто расходятся, вы обе это понимаете и вспоминаете совместные приключения с улыбкой».

ПОКА НЕ НАЛАДИТСЯ ЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ

Светлана, 31 год, уже привыкла к тому, что Кристина вспоминает о ней, только когда расстается с очередным ухажером. В такие моменты подруги проводят вместе много времени: встречаются, чтобы победать или сходить в кино, допоздна засиживаются в гостях друг у друга. Обсуждают бывших, придумывают словечки на злобу дня.

Но Светлана уже знает: как только у подруги на горизонте появится потенциальный кавалер, она снова исчезнет из ее жизни.

Комментарий психолога: «Это самый краткосрочный тип женской дружбы. Как правило, одинокие подруги быстро сближаются. В их



ЖЕНСКОЙ ДРУЖБЫ НЕ БЫВАЕТ?

Дружба двух женщин - как тонкий лед. Порой достаточно одного неосторожного движения, чтобы он разбился и отношения закончились.

отношениях много юмора, сплетен и заботы. Они становятся друг для друга и партнером в каком-то смысле, и подругой, и целой Вселенной. Дружба обрывается, когда кто-то находит себе пару. Вторая подруга автоматически превращается в соперницу. И все — никто никому ничего не должен».

В РОЛЯХ МАТЕРИ И ДОЧЕРИ

Делится Валентина, 41 год: «С Анжелой мы дружим всю жизнь. Можете себе такое представить? Она всегда рядом — даже в самые тяжелые времена. Когда я потеряла работу и нужно было съехать со съемной квартиры, Анжела приютила меня на три месяца. Когда моему сыну понадобились деньги на операцию, Анжела одолжила нам крупную сумму. Мой развод переживали вместе — она была психологом, жилеткой и позднее свахой. Даже не знаю, как сложилась бы моя жизнь без этого человека. Я всегда могу рассчитывать на добрый совет от нее, эмоциональную и финансовую поддержку».

Комментарий психолога: «Бывает так, что дружеские отношения строятся по схеме «дочки-матери». Подруга, которая чаще всего старше по возрасту, как бы занимает позицию патронессы по отношению к младшей подруге. Она относится к своей подопечной как к собственному ребенку, о котором нужно заботиться.

Как правило, в такие дружеские отношения попадают те, кому не хватило родительского тепла в детстве. Они ищут человека, способного за-

нять позицию взрослого в их жизни и принимать все важные решения».

• КОГДА ОБЩЕНИЕ ПОРА ЗАКАНЧИВАТЬ

Главный признак того, что дружба дала трещину, — ваше внутреннее состояние. Если после контакта с определенным человеком вы чувствуете себя подавленной и так происходит раз за разом, значит, отношения высасывают из вас энергию. Есть и другие тревожные звоночки.

1. Вас постоянно критикуют. Вместо поддержки вам приходится выслушивать претензии о том, что фигура у вас неидеальна, достижения незначительны, муж «так себе» и т.д.

2. Ваши успехи обесценивают. Даже если вы получите премию «Оскар», то от подруги услышите: «Ну и что, так каждый может!»

3. Над вами обидно шутят при других людях. В общей компании вам приходится стиснув зубы молчать и улыбаться нелепым шуткам в ваш адрес со стороны подруги.

4. Ваши секреты не хранят. Сегодня вы рассказали о своем непростом детстве близкому человеку, а завтра подробности вашей биографии уже обсуждают за семейным ужином в чужих семьях.

5. Вас все время сравнивают. Подруга может сказать: «Я за всю беременность набрала десять килограммов, а ты уже на пятом месяце похожа на женщину, которой пора в роддом. Возьми себя в руки!»

• **Сестра не всегда может стать подругой, но подруга всегда может стать сестрой.**



СЧАСТЬЕ ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ

Никогда нельзя судить о человеке или семье вскользь, мимоходом. Откуда знать, какие тайны они хранят за семью печатями? О некоторых из них могут не подозревать даже самые близкие.

Когда ее ровесницы играли в прятки, магазин, догонялки, Инна нянчила кукол. Причем не маленьких, а пластмассовых младенцев в натуральную величину. Мечтать о таком «ребенке» девочка начала чуть ли не с пяти лет. Но где маме, работающей на заводе и воспитывающей дочь в одиночку, было найти денег на такую покупку? Хорошо, помогли родственники. Когда Инне вручили в день рождения заветную коробку с пупсом, радости девочки не было предела.

ПОКОРИТЬ БОССА

— Когда я вырасту, у меня будет четверо детей! Нет, лучше пятеро! — бодро заявляла девчушка, когда чуть подросла.

Мама на это только усмехалась. Инна училась в третьем классе и, хоть уже не была несмышленишем, все же с трудом понимала, какие трудности могут стоять за родительством.

С матерью девочке повезло. Несмотря на отсутствие отца, который вскоре после ее рождения смылся в неизвестном направлении, она выросла в любви и заботе. Мама трудилась на двух работах, но всегда успевала и пирожков напечь, и на утренник к дочери сбегать. К тому же бабушка помогала.

Женщина была уверена, что ее девочка подрастет и расстанется с мечтой о том, чтобы стать просто женой и матерью. В конце концов, все ее подружки оказались теми еще карьеристками. А Инна, на удивление, даже институт выбирала спустя рукава.

— Зачем мне это? Все равно окончу и работать не буду, замуж выйду.

Посмотреть на то, как Инна осуществит свою мечту, ее матери так и не довелось. Когда та была на последнем курсе, женщина скоропостижно скончалась, оставив свою кровиночку один на один со всеми тяготами жизни.

Инна, которая прежде напоминала неумеху, быстро повзрослела. Да и работать ей пойти пришлось. Но не абы куда, а в хорошую компанию. Работа была непильной, секретарской, без особых перспектив, но с другой стороны, у Инны и не было задачи покорять карьерные высоты. Она преследовала другую цель — быть поближе к начальству.

Георгий Валентинович, руководитель, в свои 40 лет был еще холостяком. В компании поговаривали, что никому еще не удавалось затаскать его под венец. Для Инны это было настоящим вызовом.

Взять эту крепость красотой девушка не могла — от природы ей досталась достаточно заурядная внешность. Но преподнести себя Инна умела! К тому же была неплохой хозяйкой, могла и чистоту навести, и пирожков напечь.

Сначала она пошаманила в кабинете босса, после чего он его не узнал — все было чисто, аккуратно, вещи лежали на своих местах. Потом угостила Георгия Валентиновича домашней выпечкой. Тот и вовсе дар речи потерял: думал, покупное, а тут... В конце концов предложила завязать ему галстук, когда тот запутался в узле перед важным совещанием. С этого галстука-то все и началось.

СЧАСТЛИВЫЙ БРАК

Кто-то мог бы назвать Инну расчетливой женщиной. Но скажите, разве плохо лепить судьбу собственными руками? Сначала девушка невзначай поинтересовалась у бухгалтера состоянием дел конторы, а заодно и платежеспособностью самого Георгия Валентиновича. Потом аккуратно подвела его к неизбежной мысли: надо жениться! И тут же намекнула: она — совсем не плохая партия.

Сам директор до последнего хотел скрывать их роман, но Инна не могла усидеть на месте от гордости. Однажды взяла и при всех чмокнула босса в щеку. Тут уж у сотрудников не осталось никаких сомнений.

Свадьба у молодых была шикарной, как всегда и мечтала об этом Инна. Платье — от лучшего дизайнера, шоколадный фонтан, алкоголь тек рекой. А как только шумные мероприятия утихли, Инна тут же решила брать быка за рога. В один из вечеров прильнула к новоиспеченному мужу и призналась: она не представляет семью без детей. Оказалось, в этом вопросе их взгляды сходятся. Что ж, тогда можно начинать!

Но ни месяц, ни полгода, ни год попыток не принесли результата. Инна пила целебные травы, держала диету, занималась с тренером, пробовала шаманить — ничего не работало. О том, чтобы пойти к врачу, она до поры до времени не думала. Но все же пришлось. Первым на эшафот отправила мужа.

Георгий Валентинович, дома превратившийся в Гошеньку, покорно сдал анализы, заплатил за лучшего специалиста, но за результатами обследований попросил сходить жену: «Самому как-то неудобно».

Вернувшись после визита к врачу, Инна успокоила благоверного:

— Все не так страшно! Доктор прописал витамины. Сказал, мол,

пропнете их и можете смело идти в бой!

Супругу она подсунула рыбий жир, наспех купленный в аптеке, но тот этого и не заметил. Лишь чмокнул в макушку горячо любимую жену и запил водой желтенькую капсулу.

Сама же Инна не находила себе места от волнения, ведь тот ответ, который на самом деле дал врач, в корне ее не устраивал.

ВСЕ СРЕДСТВА ХОРОШИ

— Ваш муж бесплоден, - коротко и ясно дал понять доктор.

Инна смотрела на него с непониманием. Что он хочет этим сказать? Что мужчина, на которого она делала большие ставки, ради которого так старалась и которого в итоге даже полюбила, никогда не сможет подарить ей радость материнства?

— Ну, вы можете поменять мужа, - цинично заметил специалист.

Из его кабинета Инна выбежала, хлопнув дверью. Ей не нужны чужие советы! Она сама знает, что делать!

С той поры не стало покоя Гошеньке. О будущем потомстве они говорили дни напролет, а ночью занимались делом, — «часики ведь тикают». Утром на работу начальник приходил невыспавшийся и хмурый, но никто не понимал, что с ним.

Спустя два года безрезультатных попыток Инна окончательно сдавалась. Она была в полном отчаянии. Каждый раз, видя на улице коляску с младенцем, была готова реветь белугой. Не понимала: за что ей такое наказание?

Однажды своей проблемой она поделилась с близким другом, сыном маминной подруги, которая опекала ее после смерти родительницы. Разговор проходил под бутылочку красного сухого — без него Инна вряд ли бы решилась выложить все как есть. Выслушав приятельницу, Роман неожиданно предложил:

— Если что, я бы мог тебе помочь...

Инна даже не сразу поняла, о чем речь. Долго вдумывалась в его слова, потом они перескочили на другую тему. О сказанном женщина вспомнила уже дома, вечером. А утром, когда окончательно протрезвела, догадалась о смысле сказанного. Набрать Рому она решилась лишь через неделю. На удивление, тот не забыл, о чем шел разговор.

— Да, я серьезно. На ребенка претендовать не буду, не переживай. Да и вообще через пару месяцев в Европу уезжаю.

Инна еще некоторое время сомневалась. Правильно ли она поступает? Не разрушит ли это ее отношения с мужем? Но в конце концов решила: дети — главное, а значит, все средства хороши.

БЫЛ ОДИН, СТАНЕТ ДВА

Инна старалась не запоминать ту ночь, которую провела не в супружеской постели. В конце концов, это нужно было для дела. Да и Рома действительно вскоре уехал. А сама она с удовольствием наблюдала две полочки на тесте. С гордостью женщина предъявила его мужу.

— Вот видишь, витамины сработали! - обрадовался он.

Спустя девять месяцев на свет появилась здоровая девочка. Пока супруг, присутствовавший на родах, умилялся новорожденной, Инна старалась ее рассмотреть. Чьи глаза? А носик? Больше всего она боялась, что в чертах лица проглянет частичка настоящего отца девочки.

Но Гоша ничего не замечал от счастья. Отцом он оказался удивительным. Вставал ночью к Сонечке, менял ей подгузники, гулял с коляской. Даже в офисе предупредил: первые полгода на работе будет появляться редко! Дела поважнее есть.

Инна, конечно, с возрастом стала замечать в дочери черты своего давнего знакомого. Так же, как он, она поджимала губу, когда о чем-то думала, хмурилась, была мечтательной. Но ведь все это вполне могло присутствовать и в любом другом ребенке.

Когда дочери стукнуло пять, Инна вновь испытала знакомое, сосущее под ложечкой чувство. Соня росла замечательной девочкой, но теперь женщине хотелось еще и сына. Время шло, надеяться на мужа все так же не приходилось.

Однажды, будто невзначай, Инна написала Роме: как живешь-поживаешь, не собираешься ли в гости. Тот собирался, и женщина решила, что это знак.

Когда они встретились, говорили о чем угодно, только не о Сонечке. Инне даже стало обидно - неужели ему совсем неинтересно, как живет родная дочь?

Но в конце Роман все же спросил:

— Как дела у Сони?

У Инны сразу от сердца отлегло: сама начать этот важный разговор она не решалась. С другой стороны, то, что биологический отец, как и обещал, не претендовал на ребенка и даже заботился, как тот живет, было даже хорошо. Никаких опасений! Поэтому, недолго думая, женщина решила предложить приятелю еще одну авантюру.

— Еще один? Неужели дочери мало? - усмехнулся Роман.

Но Инна настаивала: ей бы хотелось, чтобы у детей был один папа, да и такой близкий друг на эту роль подходил как нельзя лучше.

В конце концов ее медовые речи дошли до ушей адресата. Тому од-

нозначно было приятно, что его считают лучшим кандидатом на отцовство. За остальным дело не стояло. Наивный Гоша вновь оказался в неведении.

НА ЗАЩИТУ СЕМЬИ

Вторым родился мальчик, Никитка. Он до того был похож на свою сестру, что у отца семейства опять не возникло никаких вопросов. А Инна еще раз убедилась, как ловко и хитро все провернула. Ее семья теперь выглядела ровно так, как она всегда и мечтала. Только вот квартира для четверых оказалась маловата, так что супруги активно обсуждали новую жилплощадь.

— Чуть позже поменяем, - обещал Гоша.

— Чуть позже? А может, я третьего рожу? — расхрабрилась Инна.

Счастливым муж закрыл на руках свою красавицу — сам он был совсем не против расширения семейства. На радостях женщина вновь связалась с другом. Но на этот раз Роман неожиданно завел совсем другую песню.

— Понимаешь, с работой здесь не клеится, надо или новую искать, или... возвращаться.

Внутри у Инны все похолодело. Такого соседства она явно не желала. Решив развеять обстановку, стала задавать вопросы. И ответы ей пришлось совсем не по вкусу.

— Если приеду, хочу все-таки познакомиться с детьми. Не чужие ведь. Я ничего не прошу, но отца своего дочь с сыном должны знать, - заявил вдруг Рома.

Вот дура, а она ему еще фотографии Сони и Никиты присылала! Обезумев от ужаса, Инна повесила трубку. Еще через день написала Роме гневное письмо на электронную почту, пригрозив для пущей убедительности. Потом заблокировала его везде, где было можно. Да и сама удалилась с просторов Интернета. На всякий случай.

— Дорогой, - прошупывала почву Инна. — Нам же все равно, где квартиру побольше искать? Может быть, переедем?

Первое время Гоша отказывался наотрез, но его супруга умела уговаривать. В итоге они присмотрели отличную квартиру в столице и запланировали: переезд на ближайший месяц.

Складывая в коробки одежду мужа, детские игрушки, бытовую технику Инна размышляла о том, как много ей понадобилось усилий, чтобы выстроить идеальную жизнь, о которой она всегда мечтала. Ведь рядом бегали счастливые дети, улыбался ничего не подозревающий муж. А тайны... Что ж, тайны есть у всех, но она умела их хранить как никто другой.



КАКОЙ ВЫ ВОДИТЕЛЬ?

Сами себе мы можем казаться умелыми Шумахерами, а всем остальным - безрассудными лихачами, создающими аварийные ситуации на дороге. Как же обстоит все на самом деле?

Как вы сами оцениваете свой уровень вождения? Считаете ли себя мастером или, наоборот, до сих пор не уверены в собственных силах? Ответьте на вопросы теста, чтобы получить объективную оценку своих навыков.

1. Осматриваете ли вы свой автомобиль перед поездкой, чтобы убедиться, что все в порядке?

А. Да, всегда машинально смотрю, не спущены ли колеса, нет ли посторонних предметов вокруг.

Б. Раньше осматривала, но потомברה это бесполезное занятие.

В. Никогда не осматриваю, пры-

гаю в авто, завожу и сразу еду.

2. Представьте, что перед вами едет медленный водитель. Ваши действия?

А. Если он едет очень медленно (около 20-30 км/ч), аккуратно его обгону.

Б. Буду ехать за ним, боюсь лишней раз перестраиваться.

В. Конечно, обгону! Раздражают такие черепахи!

3. Отвлекаетесь ли вы за рулем на разговоры с пассажирами, музыку, телефон?

А. Могу послушать тихую музыку, переброститься парой фраз, но никогда не буду говорить по телефону за рулем.

Б. Прошу всех молчать во время движения, любое отвлечение может обернуться для меня аварией.

В. Отвлекаюсь, но я уверена в своих силах, поэтому для меня это не проблема.

4. Ругаетесь ли вы на других водителей во время вождения?

А. Нет, стараюсь сдерживать свои эмоции и быть снисходительной.

Б. В основном ругаются на меня.

В. Да, могу показать неприличный жест и обругать незадачливого водителя.

5. Вас подрезали на дороге. Вы...

А. Постараюсь избежать аварийной ситуации. Всякое бывает...

Б. Жутко испугаюсь. Возможно, мне понадобится остановиться и перевести дух.

В. Догоню наглого водителя и подрежу его в ответ.

6. Вы видите, что на обочине стоит машина с включенной аварийной сигнализацией и ее водитель просит о помощи. Откликнетесь?

А. Да, конечно. Считаю, что на дороге надо друг другу помогать.

Б. Я бы и остановилась, да ничего не умею. Вряд ли от меня будет польза.

В. Как правило, у меня нет времени кому-то помогать.

7. На светофоре - мигающий зеленый. Сразу за перекрестком - пробка. Ваши действия?

А. Остановлюсь и подожду следующего светофора. Зачем перекрывать остальную дорогу?

Б. Могу растеряться и застрять на перекрестке, мешая всем.

В. Проеду, потом постараюсь перестроиться в другой ряд. Если немного помешаю другим водителям - ничего страшного. В пробках все друг другу мешают.

8. Можете ли вы устранить элементарные автомобильные неисправности: залить масло, подкачать шины, поменять дворники?

А. Да, конечно.

Б. Нет, предпочитаю обращаться за помощью к знающим людям.

В. Могу, но не хочу. Легче отдать в сервис.

ПОДВОДИМ ИТОГИ

БОЛЬШИНСТВО А. Вас смело можно назвать профессионалом за рулем. Возможно, у вас уже большой стаж вождения автомобиля, благодаря которому вы многому научились. Вам не нужно никому ничего доказывать, поэтому вы ведете машину спокойно, тормозите плавно, трогаетесь без рывка. Ваши пассажиры чувствуют себя комфортно и спокойно, когда вы за рулем. Автомобиль для вас удобное средство передвижения. Вы не делаете из него культа, но при этом хорошо ухаживаете и бережете. Машина у вас всегда в хорошем техническом состоянии, чистая. Для вас автомобиль - верный друг, которого вы понимаете.

БОЛЬШИНСТВО Б. Вы чувствуете себя за рулем неуверенно. Машину вы, конечно, водить можете, но делаете это скорее по необходимости. Возможно, вы новичок и только недавно получили права. Или же права у вас давно, но вы так и не научились понимать и чувствовать автомобиль. Он для вас был и остается загадкой. Любая пробка, внештатная ситуация, слож-

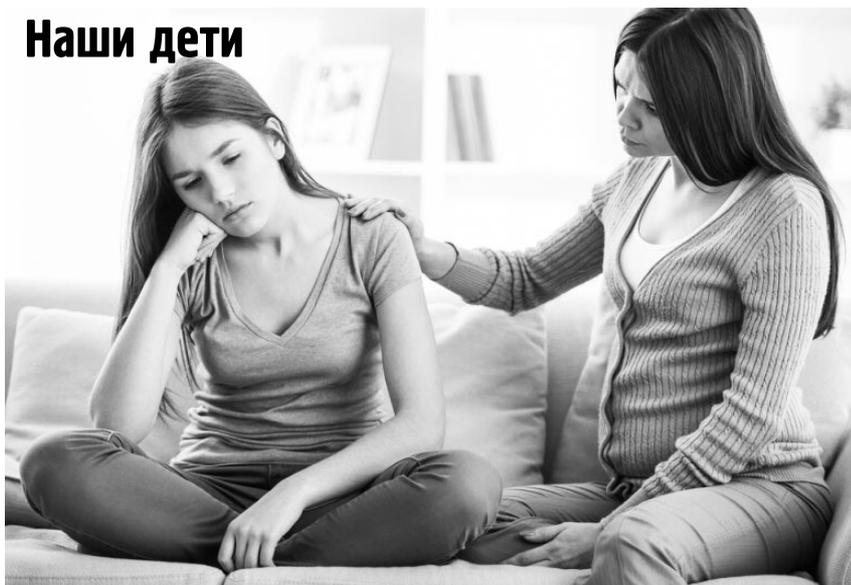
ный перекресток способны вывести вас из равновесия. Поэтому, если есть возможность добраться до места назначения пешком или на общественном транспорте, вы выберете этот вариант. Автоледи данной категории нередко попадают в ДТП или становятся легкой добычей сотрудииков полиции.

БОЛЬШИНСТВО В. На дороге вас все боятся, и на то есть причины. Вы выделяетесь среди остальных своим резким стилем вождения. Ваш автомобиль кидает из стороны в сторону, вы обгоняете, часто перестраиваетесь, подрезаете. Остальные водители предпочитают держаться от вас подальше. Для вас автомобиль - признак статуса, возможность показать себя. У вас нет никаких сомнений в том, что вы настоящий ас в вождении. Излишняя самоуверенность может сыграть злую шутку с людьми данной категории. Они часто становятся участниками крупных аварий именно из-за своего лихачества. Но пересмотреть свой стиль вождения они, увы, не считают нужным.

Ваш любимый сканворд

	Район Санкт-Петербурга					"Дела как ... бела"		"Шао ..." (группа)		1/1000 км	
	Лангуст		... Бендер	Ничейная партия	Воинская площадь	Большой попугай				Возглас в префрансе	
						Отравляющий газ		Купля по-большому			
	"Сели поели"				Все то, что съедобно					Земельная сотка	
	Катунь+Бия	100 зрг				Суп на рыбалке	Англ. пивная	Река в Африке			Немецкая дама
			Чинар (дерево)	"На ... Ките порядки нете"		Огонь			Латинская буква	Мясное блюдо	
Боевая машина	Белый ... Черное ухо							Курорт, Краснодарский край			
			Толпа, народ		Сенбернар	Разменная монета Омана				0, 4047 га	
Католический священник	Апостол		Итальянское "пока!"			Группа Юрия Шевчука		Вид борьбы			
				Оказывать ... внимания		Горный придаток			Наваха		Стойка, хим. посуда
	Госуд. переворот							Разряд в единоборствах			
Бревенчатый забор	Степень квалификации					Оковы (устар.)		Камин		Дерево рода ильм	Священный титул
			Между он и она				Отчество у арабов		Упражн. гимнаста на кольцах		
Волоски по краям век	Корма (антоним)			Вызов младенца на улыбку					Нижняя часть		
							Где спит дышание?				И мотоцикл, и сигареты

Наши дети



Взрослеть – работа сложная ЧЕМ ПОМОЧЬ ПОДРОСТКУ?

Еще вчера он был совсем малыш, а сегодня его точно подменили. Он стремительно растет и меняется не только внешне, но и характером. Что делать родителям, чей ребенок стал подросток?

Многие родители жалуются, что им стало сложнее понимать своих подросших детей. Это неудивительно, ведь пубертатный период предполагает серьезную перестройку всех систем детского организма, в том числе психоэмоциональной сферы.

ЧТО ТАКОЕ ПУБЕРТАТ?

Половое созревание, или пубертатный период, — это переходный этап в жизни ребенка, когда под влиянием половых гормонов его тело начинает меняться. У юношей ломается голос, растут волосы на лице и гениталиях, происходит увеличение полового органа и мошонки, а по ночам могут случаться поллюции. У девочек набухает грудь, растут лобковые волосы, через полтора-два года после начала пубертата появляются светлые выделения из влагалища, и вскоре приходит первая менструация. У подростков обоих полов увеличивается потоотделение и меняется запах пота, могут появиться высыпания на коже.

Половое созревание начинается в 9-11 лет и длится до 13-14 лет, причем у девочек этот период наступает чуть раньше, чем у мальчиков.

ЭТО НЕ НОРМА!

Преждевременное (в 8-9 лет) появление вторичных половых признаков – повод записаться к эндокринологу. Раннее оволосение поло-

вых органов и подмышечных впадин может быть следствием нарушения выработки андрогенов и наблюдается в основном у мальчиков. Но такое может быть и у девочек, имеющих лишний вес и инсулинорезистентность.

Задержка полового развития тоже должна насторожить. Если к 13-14 годам у мальчиков не произошло увеличение половых органов, а у девочек – набухание грудных желез, необходима консультация эндокринолога. Обычно это бывает связано с задержкой или органическим поражением гипоталамо-гипофизарной функции.

Вместе с тем нужно сдать анализы: исследование крови на гормоны и сахар, УЗИ малого таза у девочек и мошонки у мальчиков, МРТ, рентгенографию рук. Рентгенография дает возможность исследовать «костный возраст» и обнаружить патологию роста, если она есть. Дело в том, что в отсутствие генетических проблем задержка или опережение роста могут происходить из-за дефицита или биологической неактивности гормона роста. Если будет выявлено патологическое отставание или, наоборот, опережение, важно это вылечить до полового созревания.

А вот небольшое увеличение грудных желез у мальчиков в период подросткового возраста — это нормально. Так как гормоны тесно связаны с жировыми клетками, у детей с лишним весом такое про-

явление более вероятно. Если увеличение не более 4 см и происходит постепенно, волноваться не стоит, но если грудные железы растут быстро и активно (диагностируется гинекомастия), необходима — консультация эндокринолога.

ОН НЕВЫНОСИМ!

Помимо физиологической перестройки, подросток сталкивается с изменениями в психической и эмоциональной сфере. Меняются приоритеты и интересы, «скачет» настроение. На первый план выходят отношения со сверстниками, а от родителей ребенок, наоборот, пытается отделиться. Это называется сепарацией и является нормой. Родителю следует набраться терпения и давать подростку больше самостоятельности.

Отклонением от нормы считается изменение пищевого поведения - отказ от еды или избыточное потребление с последующим очищением желудка с помощью искусственно вызванной рвоты (булимия), суицидальные мысли, склонность к самоповреждению, депрессии. Эти ситуации требуют консультации психолога-и психиатра.

РОДИТЕЛИ, ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

Как правило, подростки очень чувствительны к изменениям, и чаще всего они выплескивают эмоции на самый безопасный объект — на родителей. Необходимо проявить терпение, чтобы помочь ребенку прожить этот период максимально безболезненно.

Обсуждайте с детьми темы полового созревания и интимных отношений, отвечайте на их вопросы. Лучше говорить, используя медицинские термины и избегая негативной оценки. Можно проконсультироваться с психологом или купить ребенку книгу по интимному ликбезу.

Будьте максимально деликатны. Девочки в этом возрасте могут комплексовать из-за внешности. Задача родителей – сформировать у ребенка здоровую самооценку и привить любовь к себе. Мальчики в этот период склонны замыкаться. Не стоит ждать от них прежней открытости и доверия.

Следите за здоровьем ребенка. В случае жалоб обратитесь к врачу. Также полезно сформировать здоровый рацион. Старайтесь не обижаться на вспышки гнева у подростков. В этом возрасте дети плохо контролируют эмоции. Помните, что давление и запреты с подростками не работают, а лишь вызывают протест. Больше разговаривайте и объясняйте им последствия их поступков.

Типичный советский ребенок, который познал все «прелести» прежнего воспитания. Мои дети, сын и дочь, напротив, яркий пример современной вседозволенности. Иногда смотрю на них и думаю: что же все-таки лучше, запреты во всем или неограниченная свобода?

ЛЕВША? ИСПРАВИМ!

Я с детства писала левой рукой. Родители вовремя не обратили внимание на эту особенность. Заметить пришлось, когда классная руководительница вызвала их в школу.

Помню, в тот вечер мама положила передо мной прописи и заставила писать правой рукой. Я плакала и сопротивлялась, пока она наконец не сдалась. «Но в школе пиши правой» - сказала она.

И я писала, потому что левши считались «неправильными». Их переучивали, хотя у некоторых из-за этого начинались нервные тики. Хорошо, что сегодняшние педагоги знают: леворукость — это не патология, а особенность. Более того, считается, что левши - более творческие натуры.

Мой сын - тоже левша. И я никогда бы не позволила себе его переучивать. И другим бы не дала!

МАЛЬЧИКОВ ПОДСТРИЖЬ, ДЕВОЧЕК ЗАПЛЕСТИ

До сих пор помню сцену из своей школьной жизни. Мой одноклассник ходил с удлинненной стрижкой, что тогда порицалось. «Ты что, Джон Леннон?» - визгливо спрашивала учительница. А мальчик только улыбался.

И однажды на уроке учительница отрезала ему канцелярскими ножницами приличный клоч волос. Родители мальчика, вместо того чтобы встать на его защиту, в тот же день насильно отвели его к парикмахеру. В школу он пришел коротко остриженный, подавленный, униженный.

Сегодня в школах тоже не приветствуется излишнее самовыражение, но не до такой степени. Когда моя дочь после каникул пришла с розовыми прядями в волосах, ей сделали замечание. Пришлось вечером экстренно смывать краску — гимназия все-таки. «Не прокатило...» — страдала Вероника. Но при этом она может экспериментировать с прическами или носить распущенные волосы, что в наше время было непозволительно.

«ПАЛОЧКИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ПЕРПЕНДИКУЛЯРНЫ!»

Помните, раньше был отдельный предмет - чистописание? Большинство в нашем классе терпеть



Раньше это запрещали! А ТЕПЕРЬ...

Еще 30-40 лет назад нравы были совсем иными. В частности, для советских школьников существовало немало запретов. Но насколько они были разумны и применяются ли теперь?

его не могли. А учителя ругали нас за «неправильные» ручки, которые то текли, то стержень был слишком толстый. У моих детей ручки оригинальные. У сына - с Человеком-пауком, у дочери — с розовыми перьями. А учительница смеется: «Лишь бы писали ими красиво». Но с этим нынче проблема. Чистописания больше нет, и дети выводят буквы кто в лес, кто по дрова. Порой разобрать невозможно!

Когда я говорю об этом детям, они справедливо замечают: «Зачем нам красиво писать? Мы скоро вообще все печатать будем». И в этом есть доля истины.

МИНИ ПОД ЗАПРЕТОМ

Посмотришь на современных школьников - и диву даешься. В чем только они не ходят в школу! Миниюбки, прозрачные блузы, чулки вместо колготок, туфли на невероятных каблучках. У моих детей в школе подобное пресекается, но не всегда успешно. Дети, обычно го-



ворят, что на учебный процесс это не влияет. Хотя тут я бы поспорила...

Да, раньше мы все были как двое из ларца, одинаковых с лица. Единая коричневая форма, переднички, банты на косичках, красные галстуки. «Как рота солдат», — говорит моя дочь. Зато внимание к себе привлекали не экстравагантной внешностью, а человеческими качествами и знаниями. А в этом выделиться гораздо сложнее!

КОСМЕТИКА? СМЫТЬ!

Вообще-то я тоже считаю, что в школе девочкам краситься ни к чему. Но в то же время понимаю их: хочется быть красивой не только за пределами класса. Помню, однажды моя лучшая подружка пришла в школу с модными тогда перламутровыми тенями и губной помадой. Ей макияж казался умеренным, а учительнице - нет. Она отвела Лену в туалет и насильно умыла. Тушь растеклась, и остаток урока подружка сидела с черными разводами под глазами.

Сегодня я объясняю своей дочери, что макияж делать можно, но он должен быть уместным. Остается надеяться, что она ко мне прислушается.

Ирина

• У моих детей ручки оригинальные, например, у дочери украшены — перьями. Ее учительница смеется: — «Лишь бы писала красиво». — Но с этим нынче проблема.

Проверь себя



КАКОЙ ВЫ ВИДИТЕ СВОЮ ЖИЗНЬ?

Устраивает ли вас собственная жизнь? Ответ не всегда лежит на поверхности. А чтобы узнать, как дела обстоят на самом деле, пройдите тест. Все, что вам понадобится - это включить воображение.

Не заглядывая в результаты, прочтите текст задания. Мысленно представьте все то, о чем в нем говорится. Только до конца «увидев» все детали и мелочи, приступайте к расшифровке результатов.

Представьте, что вы находитесь за городом. Вы стоите посреди широкого бескрайнего поля. Перед собой видите дорогу. Какая она? Узкая или широкая? Покрыта травкой или заасфальтирована? Ступите на нее. Сделайте несколько шагов и посмотрите под ноги. Прямо перед вами лежит ключ. Поднимете ли вы его или пройдете мимо? Посмотрите вдаль. Там виднеется лес, дойдите до него. Каким он вам видится? Густым еловым или редким березовым? Мрачным или светлым? Сразу за лесом располагается река. Какая она? Возникает ли у вас желание подойти и потрогать рукой воду? Вызывает ли она у вас страх? Вдруг вы замечаете, что на берегу стоит человек. Заговорите ли с ним или поспешите удалиться? Вы идете дальше и видите перед собой забор. Как поступите? Обойдете или будете искать калитку? Преодолев это препятствие вы наконец заканчиваете свое путешествие.

ПОДВОДИМ ИТОГИ

Дорога. Дорога олицетворяет вашу жизнь на данный момент. Если дорога проселочная, тихая, значит,

и жизнь ваша размеренная, не суетная. Даже если появляются какие-то проблемы, они лишь ненадолго занимают ваш ум. Видите заасфальтированную дорогу? Значит, вы человек занятой, не имеющий возможности лишней раз передохнуть. Возможно, просто сейчас в вашей жизни такой загруженный период, а может, вы сами относитесь к каждой трудности как к вселенскому бедствию. Задумайтесь над этим. Если дорога узкая, то и ваши перспективы невелики. Если же просторная, значит, вы готовы к великим свершениям.

Ключ. Ключ говорит о том, насколько вы удачливы в жизни. Если вы подняли его, значит, не привыкли упускать хороший шанс. В конце концов, вы же не знаете, какую дверь он открывает. А вдруг за ней лежат бескрайние возможности? Побойтесь и пройдете мимо - значит, опасаетесь пользоваться возможностями, которые вам представляет судьба. Если ключ большой, это говорит о том, что вы вполне уверены в себе. Маленький ключик несет информацию о том, что вы крайне не уверены в собственных силах. Вам проще переложить любую работу на чужие плечи, потому что вы знаете, что у вас вряд ли получится ее выполнить.

Лес. Лес означает ваше душевное состояние на данный момент. Чем он темнее, тем тяжелее вам сейчас. Чем

гуще лес, тем больше проблем. Или же вы сомневаетесь в их решении. Если ваш лес именно такой, то внутри у вас присутствует естественный страх, вы не хотите туда идти, а значит, не желаете бороться с проблемами. Гораздо лучше обстоят дела у тех, кто видит светлый лесок, где деревья вольно растут друг рядом с другом, где солнечный свет льется через их кроны на землю. У таких людей на душе легко и спокойно. Это совсем не значит, что в их жизни не бывает трудностей. Вполне возможно, у них просто сильный характер.

Река. Река говорит о том, как обстоят дела в вашей личной жизни. Если сейчас любимого человека у вас нет, то вы, скорее всего, не обратите особого внимания на водоем, пройдете мимо него. Если же возлюбленный есть, стоит присмотреться к деталям. Ровная гладь воды сообщит, что в ваших отношениях все спокойно. Они стабильные и крепкие, ничто не способно разрушить их. Если течение сильное, значит, чувства между вами бурные, но в то же время несколько нестабильные. Сегодня вы можете быть уверены в этом человеке, а завтра уже нет. Что вы сделали, подойдя к реке? Остались стоять рядом, не пытаясь приблизиться, - значит, любите свободу и четко разделяете свои интересы и свободу другого человека, каким бы любимым он для вас ни был.

Человек. Ваши взаимоотношения с людьми характеризуют то, каким вы видите человека около реки. Если он приветлив, улыбочив и не вызывает у вас никаких неприятных эмоций, значит, и вы привыкли видеть в людях хорошее. У вас нет проблем в общении, вы любите находиться в компании, обожаете дружеские посиделки. Мрачный, хмурый, неприветливый человек сигнализирует о ваших проблемах с внешним миром. Окружающие кажутся вам скорее врагами, чем друзьями. Если вы не стали подходить к человеку, это еще одно подтверждение тому, что вы предпочитаете одиночество. Такие люди по большей части являются интровертами, которым наедине с собой комфортнее, чем с окружающими.

Забор. Ваше отношение к препятствиям, проблемам, трудностям олицетворяет собой забор, который вы видите. Если он большой, длинный и высокий, его не обойти и не объехать, и конца-края у этого забора не видно, - значит, и трудности для вас кажутся непреодолимыми. Про таких людей говорят - «он делает из мухи слона». Те же, кто видит перед собой небольшой заборчик, который легко перелезть, или в нем есть калитка, не привыкли придавать большого значения трудностям. Они знают, что со всем можно справиться.

Сын обожает «стрелялки»

Моему сыну 11 лет, и его не оттащить от компьютерных игр. Все они жестокие - в них стреляют, убивают. Боюсь, что они повлияют на его психику... Может, запретить такие развлечения?

Раиса Г.

Я бы не советовала вам полностью запрещать сыну играть в компьютерные игры. Вы правильно подметили: психика нынешних детей неустойчива, поэтому неизвестно, как ребенок отреагирует на ваш запрет. Попробуйте договориться с сыном о количестве часов в неделю, которые он сможет тратить на игры. Объясните, что в большом количестве они вредны, но вы понимаете, что они ему нравятся, и поэтому не запрещаете их полностью. Вы, в свою оче-

редь, должны будете придумать альтернативу компьютерным «стрелялкам». Подумайте, как и чем вы можете увлечь собственного ребенка? Вместе выберите интересные настольные игры, съездите на экскурсии, отправьтесь за город. Попробуйте переложить часть забот на плечи мужа: возможно, он как мужчина сможет лучше договориться с сыном. Предложите мужчине за городом поиграть в войну, используя игрушечное ружье или снежки.



Любимый хочет детей, но не хочет жениться

Я живу с мужчиной в гражданском браке 3 года. Последнее время он все чаще говорит о том, что хочет детей, но не готов к официальному браку. А я не хочу рожать без штампа в паспорте...

Ольга.

Мужчины действительно менее охотно связывают себя узами брака. Кто-то, на примере своих родителей, видел, что семейная жизнь не сахар. Другие уже обжигались и боятся входить в ту же реку второй раз. Многие переживают, что после свадьбы все изменится. А кто-то просто из глупого принципа - «я так решил!» Постарайтесь разобраться, чего опасается ваш мужчина, из-за чего он не хочет официально стать вашим супругом. Если проговорить проблему вслух, она уже не будет казаться такой устрашающей. Ваше желание рожать в браке понятно, но откуда

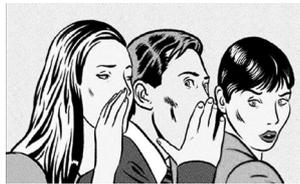
оно идет? Так делают многие и, если не сделаете вы, на вас будут косо смотреть? Или же вы сами искренне хотите, чтобы у вашего ребенка был официальный папа? Возможно, именно вам в этой ситуации стоит пойти на компромисс и понять, что даже без штампа в паспорте ваша семья может быть полноценной. Посмотрите на своего мужчину, на его отношение к вам. Если он вас любит, если он надежен и верен, если вы хотите от него детей, рожайте! Есть много несчастливых официальных браков и немало счастливых гражданских.

О нас распустили дурные слухи...

На днях консьержка в подъезде намекнула, что соседи распускают о нас неприятные слухи. Говорят, что мы те еще грязнули, а ведь мы всего лишь один раз оставили на площадке пакет с мусором! Теперь все соседи на нас косо смотрят...

Галина.

К сожалению, так часто бывает: стоит лишь однажды оступиться, а припоминать вам это будут еще очень долго. Не вините соседей, разносящих о вас сплетни. В конце концов, признайтесь, у них было на то основание - однажды вы все-таки не вынесли мусор. Ходить по квартирам и объяснять всем, что на самом деле все чисто-



плотны, бесполезно. Лучше возьмите и уберите свою площадку: подметите ее, вымойте пол. Хорошие слухи разносятся так же быстро, как и плохие.

Советы белого мага

КАК УСМИРИТЬ ГНЕВ МУЖА

Не так давно я начала ходить в храм. Раньше просто забежала изредка свечку поставить - как все, а сейчас хожу на службу, на причастие. И все бы ничего, но муж против, хотя сам крещеный. Начал устраивать мне скандалы, стал раздражительным, хотя раньше такого за ним не наблюдалось. Что мне делать? Вы часто помогаете молитвами и заговоры у вас все с Божьим словом... В храм он точно не пойдет, а мне хотелось бы умягчить его сердце.

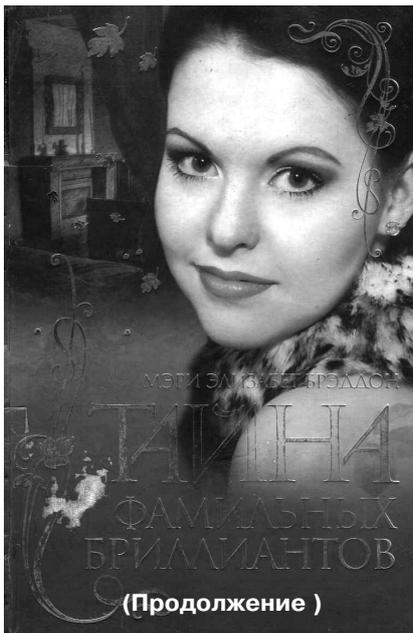
Ольга С.

- Непростая у вас ситуация, Ольга. Первое, что стоит сделать, это поговорить с батюшкой в церкви, посоветоваться. Со своей стороны, вижу, что на душе у него неблагополучно. Он чувствует себя одиноко, да еще и темные силы, в отместку вам, нашли там, где уязвимо, вот и крутят в душе у вашего мужа. Молитесь за него ежедневно, просите смягчить сердце и вразумить. Дома

можете провести такой обряд. Пока муж спит, срежьте осторожно несколько волосков с его головы. Вечером возьмите старую ложку, которую потом выбросите, растопите в ней небольшой кусочек свечи, бросьте туда волосы мужа и скажите трижды: «Волосы в воске вязнут, в болоте ноги не идут, в рабе Божьем (имя мужа) злые чувства умрут. Заблудятся, пропадут,



назад дороги не найдут. Слово сказала, воском запечатала. Аминь». Когда воск затвердеет, заверните ложку в любую тряпочку и оставьте до утра где-нибудь в неприметном месте около его кровати. Утром выбросьте сверток, как можно дальше от дома. Этот заговор не только помогает усмирить гнев и злость в сердце человека, но и другие дурные эмоции - зависть, например.



ТАЙНА ФАМИЛЬНЫХ БРИЛЛИАНТОВ

как и первого, и, конечно, не увидит, сколько бы я их ни печатал. Я имел полное основание предположить, что она находится в Англии, ибо вряд ли она поручила бы бриллианты чужому, но очень вероятно, что она именно привезла ко мне бриллианты накануне отъезда с отцом в какую-нибудь далекую страну.

Очевидно, что она приобрела совершенное влияние над отцом, думал я, иначе он никогда не согласился бы расстаться со своими бриллиантами. Вероятно, он оставил у себя достаточное их количество, чтобы заплатить за переезд в Америку за себя и Маргариту, и моя бедная голубка поселится со своим отцом в каком-нибудь отдаленном закоулке Соединенных Штатов и пропадет для меня безвозвратно, навеки. Я с горечью думал, как страшно велик мир и как легко будет женщине, которую я люблю больше самого себя, скрыться от меня навсегда.

Я предался мрачному отчаянию. Жизнь мне опостылела, она была пуста, бесцельна без Маргариты, и тщетны, напрасны были все мои старания храбро бороться с гнетущим меня горем. До того памятного вечера, когда Маргарита явилась к моей двери, я все еще питал надежду; даже более, я твердо верил, что наша разлука когда-нибудь окончится и мы заживем счастливо, но теперь эта надежда, эта вера — все исчезло и в уме моем мало-помалу закрепилось убеждение, что дочь Джозефа Вильмота уехала из Англии.

Я никогда ее больше не увижу — я был в этом уверен. Не знаять мне более радости в моей жизни, и ничего мне не оставалось, как примириться с однообразным существованием делового человека, который так занят, что у него нет ни минуты на пустые сетования. Горе мое составляло теперь неотъемлемую часть моей жизни; но люди, знавшие меня всего ближе, не понимали всей глубины этого горя. Для них я казался только серьезным, деловым человеком, преданным душой и телом практической деятельности.

Прошло восемнадцать месяцев с той холодной, зимней ночи, когда мне были вручены бриллианты, прошло восемнадцать месяцев, и так тихо, так мирно, что я начинал чувствовать себя совершенным

стариком, даже старше других стариков, ибо я пережил единственную светлую надежду, привязывавшую меня к жизни. Была жаркая летняя пора, и в кабинете, в котором я уже теперь мог работать по праву товарища, царил страшная духота. Дела к тому же так меня утомили, что я был вынужден под страшными угрозами домашнего доктора матушки посидеть дома и отдохнуть дня три. Я согласился на это очень неохотно, ибо как ни было душно и пыльно в конторе, все же там было лучше: там я побеждал свое горе тяжелым трудом, лучшим помощником человека в битве с несчастьем.

Я, однако, согласился взять три дня праздника, и на второй же день, полежав несколько часов на диване, я встал, чтобы хоть каким-нибудь занятием разогнать грустные мысли.

— Я пойду, маменька, в другую комнату и разберу свои бумаги, — сказал я.

Матушка воспротивилась этому, напоминая, что мне приказано отдохнуть, а не возиться с бумагами и другими скучными вещами, которыми я успею заняться вдоволь и в конторе. Но я настоял на своем и отправился в небольшую комнату, полукабинет-полустоловую. В этой уютной комнатке, уставленной цветами, и на открытом окне которой висели клетки с певчими птицами, я сидел и в тот вечер, когда принесены были бриллианты.

По одну сторону камина стоял рабочий столик матушки, по другую — моя конторка, за которой я всегда занимался дома. Она была большая, старомодная, с бесчисленным количеством ящичков. Под ней стояла корзинка для ненужных бумаг и писем.

Я пододвинул мягкое кресло и принялся за работу. Она продолжалась очень долго; я привел в порядок множество бумаг, которые, быть может, этого и не стоили; во всяком случае, мои руки были заняты, хотя мысли по-прежнему сосредоточивались на одном грустном предмете.

Я просидел за этой работой около трех часов, так как давно не имел свободной минуты прибегнуть, а бумаг, писем, записок, счетов набралось страшное количество. Наконец все было готово; счета и письма пронумерованы и связаны в отдельные пачки, и я развалился в

Вот и все. Ничто не могло быть решительнее этого письма по его тону, несмотря на всю глубину нежного чувства, скрывавшегося под ним. Моя бедная Маргарита не могла верить, что я не почел бы бесчестьем назвать своей женой женщину, имя которой было связано с такой позорной историей. Вне себя от досады и отчаяния, я снова прибег к помощи бесценного друга всех влюбленных, — газеты «Таймс».

В течение двадцати дней подряд появлялось следующее объявление:

«Маргарита, не возвращаю вам назад вашего слова и нисколько не считаю, что обстоятельства, заставившие нас расстаться, давали бы вам право нарушить ваше обещание. Величайшее зло, которое вы можете мне причинить — это отказаться и бросить меня. К.О.».

Это объявление, как и первое, осталось без всяких последствий, я тщетно ждал ответа.

Я тотчас исполнил поручение, данное мне Маргаритой. Я отправился в Шорнклиф и отдал ящик с бриллиантами стряпчему Джону Ловелю, потому что леди Джослин все еще находилась за границей. Он принял от меня этот ящик, и, прежде чем спрятал в железный, несгораемый сундук, попросил меня при свидетелях запечатать его своей печатью.

Исполнив это поручение и не видя никакого ответа на объявление в «Таймсе», я предался совершенному отчаянию. Она, вероятно, не видела моего объявления, ибо не могла быть такой жестокой, чтобы оставить его без ответа. Она не видела этого объявления точно так же,

своем кресле с чувством удовлетворения.

Но не вся работа была еще окончена: я высыпал на пол корзинку с ненужными бумагами, желая удостовериться, действительно ли в ней нет ничего нужного, прежде чем приказать служанке убрать ее.

В этой куче грязных бумажек, лоскутков, объявлений от клапгамских торговцев, нашлось нечто, что я почел бы грехом выбросить. Это была бумага, в которую был завернут ящичек с бриллиантами, бумага, на которой был написан мой адрес дорогой, любимой рукой Маргариты.

Я, вероятно, забыл эту бумагу на столе в тот вечер, когда получил бриллианты, и прислуга бросила ее в корзину. Я поднял бумагу и аккуратно свернул ее; конечно, это незначительный сувенир, но он был для меня очень дорог, так как я имел очень мало вещей, которые остались мне от той, которую я так любил, той, которую я должен был назвать своей женой.

Свертывая бумагу, я совершенно машинально взглянул на штемпель в углу. Это был лист старинной, почтовой батской бумаги, с выбитым на нем штемпелем лавочника, который продал его — Джакинс, Кильмингтон. Кильмингтон! Да, я помнил, что такой город существовал в Гампшире. Кажется, там были минеральные воды. Так как бумага была куплена в Кильмингтоне, то, очевидно, Маргарита там.

Неужели это возможно? Неужели этот лист бумаги поможет найти любимую, но потерянную для меня женщину? Могло ли такое быть? Едва проснувшись надежда в одну секунду дала мне силы, энергию, воскресила меня к новой жизни. За пять минут до этого я был болен, утомлен, изнурен излишней работой; теперь я чувствовал в себе силу перевернуть весь мир.

Я положил сложенную бумагу в боковой карман пиджака и достал путеводитель Брадшо. Милый Брадшо, каким интересным сочинением ты казался мне в эту минуту! Да, Кильмингтон был в Гампшире, в трех с половиной часах езды от Лондона. Поезд отходил в половине четвертого.

Я посмотрел на часы — была половина третьего, у меня был всего час времени. Я вернулся в соседнюю комнату, где сидела за работой матушка, и она невольно вскопчила, увидев мое лицо, — так оно просияло от новой надежды.

— Что с тобой, Клем? — сказала она. — Ты словно нашел клад в твоих бумагах. Посмотри, какое у тебя веселое лицо.

— Да, матушка, я действительно

нашел клад, — ответил я. — Кажется, я нашел средство отыскать мою Маргариту.

— Неужели?

— Я нашел название города, в котором она, по всей вероятности, жила перед тем как привезла ко мне бриллианты. Я тотчас поеду туда, авось что-нибудь узнаю. Не беспокойтесь, маменька, путешествие в Кильмингтон и, главное, надежда, которая проснулась в моем сердце, более сделают мне добра, чем все лекарства мистера Бенгама. Приготовьте мне белья и уложите в мешок. Я, вероятно, возвращусь завтра к вечеру, потому что у меня всего три дня отпуска.

Через полчаса я уже был на железнодорожной станции.

XXII ЗАРЯ

Часы на кильмингтонской церкви пробили восемь, когда я вошел в маленькую деревянную калитку кладбища и очутился в тенистой аллее, усаженной дикими смоковницами, составлявшими славу Кильмингтона. Но часы эти сильно отставали, и по моим лондонским было двадцать минут девятого; солнце уже село, и небо на западе из блестяще-желтого цвета переходило мало-помалу в багровый.

Я приехал в Кильмингтон за полтора часа перед этим, и остановившись в лучшей гостинице, где все дышало стариной, приказал себе подать поесть. Я очень исправно съел все, но, право, не могу сказать, что это было — так овладела мной одна мысль, одна надежда, которая становилась все светлее и светлее. Потом я отправился в мелочную лавку, надверьми которой все еще красовалось имя ее основателя Джакинса, хотя последний из Джакинсов давно уехал из Кильмингтона. Содержательница этой лавки — добрая старуха предоставила мне сведения, которые окончательно убедили меня в совершенной справедливости моих надежд.

Я начал с того, что спросил: не было ли в Кильмингтоне учительницы музыки и пения?

— Да, — ответила лавочница, — у нас две учительницы: одна Мадам Карнида, которая хотя иностранка только по имени, но учит в модной школе девочек в Гров-Гаузе. Другая, мисс Вильсон, берет гораздо дешевле за уроки и пользуется, сэр, всеобщим уважением. Точно так же весь город уважал и ее отца — вот был истинный джентльмен, истинно почтенной наружности со своей большой седой бородой, и такой набожный, сэр, не пропускал ни одной церковной службы.

Я невольно вздрогнул, услышав эти слова.

— Мисс Вильсон живет со своим отцом? — спросил я поспешно.

— Она жила вместе с ним до его смерти.

— Как, разве он умер?

— Да, мистер Вильсон скончался в прошлом декабре от легкой болезни. Он тихо, незаметно угас на руках своего ангела дочери, которая нянчилась с ним с самой нежной любовью. В городе говорят, что он был прежде богатым человеком, но потерял все свое состояние в неудачных сделках; и эта потеря так сильно на него подействовала, что он предался самой мрачной меланхолии.

Лавочница открыла какой-то ящик и, пошарив в нем, достала запыленную карточку, обшитую полинялой, синей ленточкой. Это было объявление, написанное слишком знакомой дорогой мне рукой: «Мисс Вильсон из Эрмитажа дает уроки музыки и пения за треть гиней».

Я только что хотел спросить о наружности молодой учительницы, но теперь и это было излишне.

— Мисс Вильсон именно та девушка, которую я желаю видеть, — сказал я. — Сделайте одолжение, укажите мне дорогу в Эрмитаж. Я отправлюсь туда завтра утром.

Лавочница, как все добрые старухи, вероятно, была немного сваха и потому очень значительно улыбнулась.

— Я вам скажу, где вы можете увидеть мисс Вильсон ближе, чем в Эрмитаже, и скорее, чем завтра, — ответила она. — Она трудится, голубушка, целый день, а каждый вечер, когда только позволяет погода, отправляется на кладбище. Это единственная прогулка, которую она себе позволяет. Она аккуратно каждый вечер проходит мимо моих окон, когда я закрываю ставни, и я вижу очень хорошо, как она входит в ворота кладбища. Нечего сказать, должно быть, очень грустно, даже страшно ходить там одной, в темноте, хотя некоторые уверяют, что кладбище — самая лучшая прогулка во всем Кильмингтоне.

После этого разговора я очутился под мрачной тенью диких смоковниц, когда на церковных часах было восемь.

Кладбище было четырехугольное, плоское место, окруженное со всех сторон низенькой каменной оградой, за которой расстилались поля, спускавшиеся незаметным образом к быстрой реке, изливавшей свои воды в океан недалеко от Кильмингтона.

Мэри Элизабет Брэддон
(Окончание в следующем номере).



КАК ПОЛУЧИТЬ РУМЯНУЮ КОРОЧКУ У КАРТОШКИ?

Жареная картошечка — что может быть лучше! Но в процессе жарки она часто прилипает, и в итоге не получается правильной золотистой корочки. Знакомая ситуация?

Но эта проблема легко решается! Все дело в последовательности действий. Сначала нужно посолить разогретую сковороду, а затем налить масло. И только после этого выкладывать картошку. Тогда она точно не прилипнет, и вы получите вкуснейшую жареную картошечку с хрустящей корочкой. Обязательно попробуйте!

ПЯТНА ЙОДА НА ОДЕЖДЕ — НЕ ПРИГОВОР!

Йод плохо удаляется с поверхностей обычными способами, но есть хорошее средство — аскорбиновая кислота. С ее помощью пятно легко отойдет и с рук, и с бумаги, и с одежды.

Можно взять аскорбиновую кислоту в ампулах, которая продается в аптеке, а можно самостоятельно растолочь таблетку и добавить к ней каплю воды. Полученную жидкость нанесите на пятно и подождите пару минут. Йод растворится, и вам останется только постирать вещь.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЛЕНИВЫХ

При сидячем образе жизни лимфа застаивается, появляются отеки. Но будем честны — бывает трудно себя заставить делать упражнения. На помощь придет виброгимнастика! Поднимитесь на носочки, приподняв пятку на 1 см, затем резко опуститесь, слегка стукнув пяткой по полу. Повторяйте в течение минуты в хорошем темпе. Такая гимнастика уж точно подойдет даже для ленивых!

КЕКС ИЗ СМЕСИ — НЕЖНЫЙ И АРОМАТНЫЙ!

Вкус обычных кексов из готовой сухой смеси можно значительно улучшить, если использовать несколько хитростей.

Добавьте ванилин. У вас получится ароматная домашняя выпечка.

Положите в тесто 1-2 яичных желтка — они придадут вашей выпечке нежный оттенок и более сдобный вкус. Только помните, что ингредиенты должны быть комнатной температуры.

Разнообразьте текстуру и вкус различными добавками. Подойдут сухофрукты, ягоды, орешки, семена, цедра лимона или апельсина. Выбирайте на свой вкус!

Мери

МОЛОКО – НАТУРАЛЬНОЕ ИЛИ НЕТ?

В молоке нередко содержатся некоторые безвредные добавки. Так, крахмал делает его более густым (как бы более жирным). Сода позволяет храниться дольше. А мел делает разбавленное молоко белее. Как не дать себя обмануть? Проверьте!

Чтобы узнать наличие крахмала в молоке, его достаточно поставить на огонь. При нагревании крахмал загустеет и заварится.

Капните немного уксуса в молоко: если в составе есть сода, она вступит в реакцию с уксусом, и появится обильная пена.

Ну а наличие мела легко проверить, капнув в молоко йод. В хорошем молоке он не изменит цвет, а в разбавленном станет темным.

ДОМАШНЯЯ «ФИЛАДЕЛЬФИЯ»

Хочу поделиться, как легко приготовить сыр «филадельфия». Он подходит для домашних суши и не только — с ним можно быстро намазать вкусные бутерброды или добавить в салат.

Вам понадобится лишь 400 г сметаны (лучше брать пожирнее, 20-25%). Добавьте в нее 1 ч. л. лимонного сока (натурального) и 1/3 ч. л. соли. Хорошо все перемешайте и выложите массу в дуршлаг, застеленный марлей. Сверху можно положить гнет. Поставьте в холодильник на несколько часов. Получится отличный сливочный сыр!

Марина

НАДУВАЕМ ШАРИКИ БЕЗ ГЕЛИЯ

К празднику хочется украсить квартиру воздушными шарами. Но заказывать доставку не всегда успеваешь, и вот какой лайфхак я использую, чтобы сделать это самостоятельно.

Можно надуть шарики, как обычно, а чтобы они держались в воздухе, используйте хитрость: приклейте на «макушку» шарика кусочек двухстороннего скотча и закрепите на потолке. Единственный минус — такой шарик не будет летать.

Елизавета



Ученые давно назвали формулу идеальных пропорций лица. Она определяется знаменитым «золотым сечением». Согласно этому правилу, расстояние между зрачками должно составлять 46% от ширины лица, а расстояние от губ до глаз — 36% от длины лица. Но как все эти математические единицы могут помочь нарисовать идеальные скулы? Рассказываем!

НАЙТИ ТОЧКУ

Грамотный макияж позволяет расположить скулы ровно в той зоне лица, где нам выгодно. Их можно сместить чуть выше или чуть ниже, применив принципы контуринга. Однако каждый случай индивидуален. В таком случае, где следует нарисовать скулы именно вам?

Для начала следует найти на лице точку пересечения двух коротких, но важных линий. Первая - от крыла носа к середине ушной раковины. Вторая — от уголка губ до внешнего уголка глаза.

Удобно «проводить» линии с помощью двух ниток. В месте их пересечения на лице поставьте точку. Именно отсюда стоит начинать растушевывать линию скул. С другой стороны соответствующую точку можно найти аналогичным образом.

Не удивляйтесь, что центр затемнения будет выше и ближе к центру, чем вы привыкли видеть. В этом и заключается изюминка данного способа. Говорят, с его помощью можно получить «скулы Малифисенты», как у Анджелины Джоли из одноименного фильма.

ЧЕМ ПОДЧЕРКНУТЬ?

На сегодняшний день для скульптурирования лица создано немало косметических продуктов. Однако нужно знать особенности каждого, чтобы сделать правильный выбор. Так, выделить скулы помогут следующие помощники.

Корректор. Выбирайте темно-коричневые оттенки. Что касается консистенции, в ход могут идти как кремовые, так и сухие варианты.

Румяна. Они помогают создать эффект свежести на лице, делают его визуально более молодым. Вам понадобятся сразу два оттенка румян: светлый следует нанести на яблочки щек и растушевать по направлению к вискам, темный - под скулы. Будьте внимательны: граница между двух тонов не должно быть заметно.

Пудра. Рисовать ею скулы нужно не спонжем или пуховкой, а с помощью пушистой кисти. Только тогда результат получится мягким.

Бронзер. Этот продукт даст легкий эффект загара. Бронзер также



ПОДЧЕРКИВАЕМ СКУЛЫ

Визажисты советуют выделять скулы. Попробуйте новый способ, который уже в фаворитах у мировых звезд.

следует нанести на лоб вдоль линии волос, подбородок и кончик носа.

ЛЕГКИЙ ВЗМАХ КИСТИ, ИЛИ ПРАВИЛА НАНЕСЕНИЯ

Выделение скул процесс, на котором нужно набить руку, прежде чем он начнет получаться на постоянной основе. Вот несколько пунктов, которые вам точно пригодятся.

* Перед — скульптурированием слегка припудрите лицо. Если этого не сделать, последующие косметические продукты могут лечь на коже неровно.

* «Рисовать» скулы следует движениями снизу вверх. Так вы не только обозначите выступающие части

лица, но и визуально приподнимете его, создадите тонус-эффект.

* Правильная растушевка - 50% успеха. Скулы должны выделяться на лице, но не бросаться в глаза. Не бойтесь внести последние штрихи кончиками пальцев.

* Когда скулы выделены можно воспользоваться хайлайтером. Требуется совсем немного средства ближе к вискам, чтобы слегка освежить лицо.

✓ **Втяните щеки так, чтобы скулы стали лучше видны. В таком положении нанесите на них скульптурирующее средство. Это универсальный вариант выделения данной зоны.**

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТИНТ ДЛЯ ГУБ?

Тинт — это стойкий цветовой пигмент на кремообразной основе. Влага, содержащаяся в средстве, сразу после его нанесения на кожу испаряется, а оттенок остается.

Продукт отличается насыщенностью цвета. У него матовое покрытие, которое придает ухоженность.

Чтобы смыть тинт с кожи, понадобится средство для удаления стойкого макияжа. Есть и другой минус тинт не подходит обладательницам сухих и тонких губ.

Перед нанесением средства рекомендуется использовать питательную гигиеническую помаду. Также она не помешает после того, как тинт будет смыт, — это предотвратит возможное шелушение губ.

Визажисты рекомендуют использовать тинт не только для губ, но и для щек. Тщательно растушевывайте средство, чтобы оно не легло на кожу пятнами.

БАТАТ ОВОЩ С ИЗЮМИНКОЙ



Батат еще называют сладким картофелем. Действительно, они очень похожи. Но по факту родство их очень отдаленное. Батат выгодно отличается от «брата». Его

можно есть сырым, а из-за большого содержания природного сахара из него готовят даже десерты! Батат содержит множество полезных микроэлементов

и витаминов. Он улучшает работу мозга, повышает иммунитет, борется с сердечно-сосудистыми заболеваниями. А еще этот корнеплод должен обязательно присутствовать в меню тех, кто следит за фигурой. Как и у любого продукта, у батата есть противопоказания, но их очень мало. Например, не стоит давать его детям до трех лет. Если вы пробуете батат впервые, начните с маленького кусочка — вдруг будет аллергия, но это крайне редкое явление. Так как батат содержит большое количество клетчатки, при его употреблении нужно пить достаточно воды, чтобы пищеварение работало как часы. Корнеплод полностью съедобен — даже его кожица и листья куста. По вкусу он напоминает сладкую тыкву

или перемерзший картофель. Его можно есть сырым, запекать, жарить, варить с ним супы и готовить десерты. Однако нужно учитывать, что блюдо получится сладковатым. Поэтому, чтобы соблюсти баланс вкуса, выбирайте подходящие специи. Для закусок, салатов, чипсов, первых и вторых блюд возьмите черный или красный перец, карри, куркуму, чеснок (свежий и сушеный), различные ароматные приправы вроде хмели-сунели. Для десертов подойдут корица, бадьян, кардамон, ванилин, имбирь. Батат прекрасно сочетается с болгарским перцем, луком, медом, со всеми видами сыра, особенно с брынзой или сливочным. Также его можно добавлять в пюре, пиццу, пирожки, кашу.

ЧИПСЫ

Понадобится: батат - 1-2 шт., растительное масло — 2 ст.л., соль, любые специи — по вкусу.



Батат нарежьте тонкими аккуратными слайсами. Выложите на противень, сбрызните 1 ст. л. масла. Посыпьте половиной приготовленных специй. Запекайте при 200° 15 мин. Переверните, сбрызните маслом, посыпьте специями. Запекайте еще 15 мин.

ЛОДОЧКИ С КУСКУСОМ

Понадобится: батат — 1 шт., кускус— 50 г, сливочное масло — 2 ст.л., вода — 50 мл, брынза— 50г, оливки — 1 горсть, соль, черный перец — по вкусу, вяленые томаты, зелень — для подачи.

Батат разрежьте пополам. Выньте мякоть, чтобы получились лодочки. Заверните лодочки в фольгу, запекайте при 200° 30 мин. Мякоть мелко нарежьте и обжарьте на масле 5 мин.

Кускус залейте кипятком на 2-3 мин. Добавьте к батату, посолите, поперчите, томите 2-3 мин. Начините лодочки. Брынзу нарежьте кубиками. Оливки разрежьте пополам. Выложите сверху. Посыпьте зеленью и нарезанными томатами.

СУП-ПЮРЕ

Понадобится: батат — 2 шт., кабачок 1 шт., тыква (мякоть) — 200 г, сливки - 100 мл, вода — 1,5-2 л, соль, черный перец — по вкусу.

Батат нарежьте кубиками, залейте водой, варите 30 мин. Кабачок и тыкву крупно нарежьте, добавьте к батату. Варите 10 мин. Посолите, поперчите, взбейте блендером. Влейте теплые сливки, доведите до кипения, выключите огонь.



ПО-МАРОККАНСКИ

Понадобится: батат— 2 шт., нут- 100г, томатная паста — 1 ст.л., вода— 150 мл, тмин — 0,5 ч.л., карри-1ч.л., соль, черный перец — по вкусу, растительное масло для жарки, рис, зерна граната, зелень — для подачи.



Нут залейте холодной водой на 6-8 ч. Смените воду и отварите до полуготовности (40 мин.). Батат очистите, нарежьте кубиками. Обжарьте на масле 10 мин. Добавьте нут, воду, томатную пасту, соль и все специи. Доведите до кипения, убавьте огонь до минимума. Накройте крышкой, тушите 25-30 мин. Подавайте с рисом, зернами граната и зеленью.

Каланхоэ — это комнатное растение, которое относится к семейству толстянковых. Цветок выделяют мясистые листья, которые обладают насыщенным зеленым цветом. Для этого цветка характерно яркое и красивое соцветие. Обязательно необходимо знать, как ухаживать за каланхоэ, чтобы оно расцвело и радовало своим привлекательным внешним видом. Для этого нужно выполнять все рекомендации по уходу и быть внимательным к цветку в каждый период года.

ОСОБЕННОСТИ УХОДА

Каланхоэ достаточно неприхотливое растение. Особенности ухода за растением зависят от сезона года. Процесс ухода упрощается в летний период. В это время главное не забывать цветок поливать. Чтобы растение сохранило свои эстетические свойства, ему необходимо обеспечить достаточно хорошее освещение. В отличие от большинства комнатных растений данный цветок можно выставлять под прямые лучи солнца, которые не будут оставлять на его листьях ожоги. Если держать каланхоэ в затемненном месте, то его период роста будет замедляться. Уход за каланхоэ значительно упрощается, так как при посадке растения для грунта также нет особых требований. Чтобы растение чувствовало себя хорошо, вы можете добавить в грунт немного песка. На дно емкости укладывается дренаж. В качестве дренажа может служить: камешки; керамзит; мелкий щебень.

Для лучшего роста в грунт можно добавлять удобрения. Делать это необходимо раз в неделю. Если регулярно вносить удобрения в грунт, то каланхоэ будет цвести даже в зимний период. Однако не стоит слишком увеличивать дозу удобрений, так как их чрезмерное количество будет способствовать росту не соцветий, а листьев.

ТЕМПЕРАТУРНЫЙ РЕЖИМ

Чтобы каланхоэ цвел, необходимо выдерживать правильный температурный режим. Здесь нет очень строгих рамок, так как растение может прекрасно существовать в диапазоне 18-28 градусов. В зимний период температура может находиться в пределах 14-18 градусов. Растение потеряет способность расти и развиваться, если в помещении температура будет опускаться ниже 10 градусов. При правильном температурном режиме в зимний период у растения будут закладываться цветочные почки.

ОСВЕЩЕНИЕ

Лучший показатель длительности светового дня для цветка составляет 12 часов. В летний период времени растение можно размещать на восточной или западной стороне. Чтобы растение получало больше света в зимний период его нужно перемещать на южную сторону. Зимой световой день значительно сокращается, а поэтому нужно



КАК УХАЖИВАТЬ ЗА КАЛАНХОЭ

дополнительно использовать искусственное освещение. Если вы хотите, чтобы растение радовало вас пышным и ярким цветением, то вы должны обеспечить очень насыщенное освещение.

ПОЛИВ

По своим техническим параметрам вода должна быть отстоянной, мягкой и комнатной температуры. Полив осуществляется, когда верхний слой почвы становится сухим. Если цветок не будет получать влаги и его земляной ком высохнет, то это приведет к быстрому падению листьев. В зимнее время поливать каланхоэ можно на третий или четвертый день после того, как высохнет верхний слой. Лучше осуществлять не верхний полив, а подливать воду через поддон.

Культуру не нужно опрыскивать, так как для нее достаточно той влажности, которая будет поддерживаться в доме. Однако в очень жаркие дни растение очень положительно отзывается на увлажнение методом опрыскивания. Ничего страшного если вы этого делать не будете. Ведь у растения очень мясистые листья и из них влага испаряется медленно.

УДОБРЕНИЕ

Вносить удобрения в грунт необходимо в летне-осенний период. В осеннее время подкормка необходима для того, чтобы у растения были силы формировать бутоны. В качестве удобрения можно использовать смеси, которые подходят для кактусов. В летний период вносить подкормку можно два раза в месяц. Это касается органических удобрений. Минеральные удобрения необходимо вносить один раз в неделю.

ОБРЕЗКА

Подавляющая часть видов каланхоэ сбрасывает старые листья. Поэтому если у вас есть желание рассаживать растение, то вы можете взять листья и высаживать их в отдельную емкость.

Срезать также можно те ветки и листья, которые выступают за рамки горшка. При желании если вы хотите, чтобы растение имело большой объем их можно не трогать. Выполнять обрезку необходимо после периода цветения. Это поможет вам придать кусту привлекательную и опрятную форму.

ПЕРЕСАДКА

Процесс пересадки цветов осуществляется, когда каланхоэ сильно разрослось и ему становится тесно в старом горшке. Новую емкость необходимо выбрать на несколько сантиметров больше.

На ее дно укладывается дренажный слой в несколько сантиметров, который позволит избежать застоя воды. Для пересадки можно использовать смесь, в которую будет входить:

- торф;
- песок;
- дерновая и листовая почва.

Если вы не желаете готовить ее самостоятельно, тогда вы можете приобрести в магазине субстрат для суккулентов.

ПОРАЖЕНИЕ БОЛЕЗНЯМИ И ВРЕДИТЕЛЯМИ

Одной из главных особенностей каланхоэ является его высокая устойчивость к воздействию вредителей. Поэтому он редко страдает от стороннего влияния и болезней. Если не следить за растением, то оно может начать страдать от: фитофтороза; мучнистой росы; серой гнили.

Эти болезни проявляют себя в виде пятен и других дефектов на листьях. Когда вы обнаружили болезнь, то это знак к тому, что за растением не ухаживают соответствующим образом. Нужно первым делом обработать цветок фунгицидами и наладить нормальный режим ухода за ним. Если на растении завелись вредители в виде клещей или тли, то бороться с ними необходимо при помощи инсектицидных средств.



ТАЛИСМАНЫ НА СЧАСТЬЕ

Чтобы привлечь в дом богатство, любовь и здоровье, а также очистить квартиру от негативной энергии, учение Фэн-Шуй рекомендует использовать денежное дерево и дерево счастья.

Правда, необходимо помнить, что за такими талисманами нужен особый тщательный уход. Необходимо следить за тем, чтобы ваши деревья были хорошо освещены, и на них не накапливалась пыль. Кроме того, чтобы такой талисман правильно работал, необходимо под-

держивать общую чистоту вокруг него, тогда дерево будет улучшать и общую атмосферу в доме. К тому же, не забывайте разговаривать с талисманом и благодарить его за все, что получили.

ДЕРЕВО СЧАСТЬЯ
Деревом счастья принято называть искусствен-

ное дерево, у которого вместо листочков – камушки. Такой талисман способен привлечь в вашу жизнь радость, благоприятные стеченные обстоятельства, благополучие и все, что делает вас счастливым. Если вы приобретаете такое дерево лично для себя, то минералы на нем должны подходить вам по Знаку Зодиака; а если для всей семьи – выберите аметист, горный хрусталь, оникс или сердолик, так как эти камни подходят практически всем и являются универсальными. Ставить такое дерево нужно в месте, которое более всего ассоциируется с тем, чего вам не хватает. Для привлечения денег поставьте талисман в зоне богатства, для привлечения любви – в зоне любви и брака. А если вы хотите, чтобы отношения в вашей семье были гармоничными, доброжелательными и счастливыми, поставьте дерево в центре той комнаты, где вы чаще всего собираетесь всей семьей.

ДЕНЕЖНОЕ ДЕРЕВО
Издавна считается, что денежное дерево – это растение крассула или же толстянка обыкновенная. Однако не все знают, что деревом, привлекающим в дом материальное благополучие, также может быть любое другое растение с округ-

лыми и мясистыми листочками – цикламен, некоторые виды фикусов, маранта. Кроме того, денежным талисманом может стать искусственное дерево с нефритовыми камушками или монетками вместо листьев.

Если вы решили использовать живое растение, обязательно поместите в горшок нечетное количество монеток – ваши доходы будут расти по мере роста вашего деревца. Но раз в полгода рекомендуется доставать монеты и промывать их проточной водой, чтобы в вашей жизни появились новые доходы. Такой талисман нужно ставить на юго-востоке помещения – в зоне богатства. Недалеко от дерева можно поставить искусственный фонтанчик или же вазу с водой – это усилит действие талисмана.

Кроме того, такое деревце станет индикатором состояния вашего финансового положения. Если же дерево внезапно по неизвестным причинам начинает сбрасывать листья, болеть или погибать – вас ждут крупные денежные потери. В этом случае вам стоит себя обезопасить, например, переложить денежные сбережения в другое место, или же какое-то время не брать с собой пластиковую карточку с большими накоплениями.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №18

СКАНВОРД НА СТР. 15

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

	Е	С	А	Ю	Д	А	Г
	В	Ы	К	У	П	З	Л
	Р	У	А	П	Е	К	О
	З	О	Н	Д	Т	Н	Б
Ш	Т	О	Ф		Л	О	Г
Е	Л	Л	И	Л	О	У	Т
Э	Л	Л	А	О	С	М	Ы
Л	М	А	Р	К	А	Ш	П
В	У	Д	И	Е	Л	Е	Н
Р	Н	А	Т	О	К	Р	А
В	И	З	Г	Т	У	Н	И
И	О	В	И	Н	Д	У	Б

СКАНВОРД НА СТР. 23

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

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР
ПОДРУГА
жесткий и милосердный ЖУРНАЛ

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"
Наш адрес: Грузия. Тбилиси. 0112 ул. Г. Чубинашвили, 50, 3-й этаж.
Гл. редактор Нина Суrowa
Тел.: 574-03-21-59

ЦЕНА 2 лари 50 тетри.
В дайджесте использованы материалы, фото и сканворды из зарубежных журналов и газет. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. За материалы, не заказанные редакцией, гонорары не выплачиваются.

ЛОСОСЬ В МЕДОВО-ГОРЧИЧНОЙ ГЛАЗУРИ

Ингредиенты: 4 филе лосося, 3 ст. ложки меда, 2 ст. ложки горчицы, 2 ст. ложки соевого соуса, 2 ч. ложки кунжута (жареного), соль и перец по вкусу, зеленый лук (для подачи, по желанию).

Посолите и поперчите филе лосося по вкусу. В глубокой миске смешайте мед, горчицу и соевый соус. Это будет ваша глазурь для лосося. Нагрейте духовку до 200 градусов. Равномерно намажьте глазурью каждое филе лосося, обеспечивая хорошее покрытие. Выложите филе на противень, предварительно покрытый пергаментной бумагой. Запекайте лосось в духовке примерно 15-20 минут или до готовности. После запекания посыпьте каждое филе жареным кунжутом. Подавайте лосось горячим, посыпанным нарезанным зеленым луком, если желаете.

БАКЛАЖАНЫ С СОУСОМ ПЕСТО И СУЛУГУНИ

Ингредиенты: баклажаны 2-3 шт., сулугуни 200 г, оливковое масло для жарки. Для соуса песто: свежий базилик 1 большой пучок, чеснок 2 зубчика, кедровые орешки или грецкие орехи 50 г, тертый сыр пармезан 50 г, оливковое масло 100 мл, соль, перец по вкусу.

В блендере смешайте базилик, чеснок, орехи, пармезан, оливковое масло, соль и перец до получения однородной массы. Нарезьте баклажаны кружочками толщиной около 0,5 см. Обжарьте их на сковороде с обеих сторон на оливковом масле до золотистой корочки. На каждый кружок баклажана положите кусочек сулугуни. Запекайте баклажаны с сыром в духовке при 180°C в течение 5-10 минут, пока сыр не расплавится. Выложите баклажаны на блюдо, сверху полейте соусом песто. Подавайте горячими в качестве закуски или легкого ужина.

ГАЛЕТА С ЯЙЦОМ, СЫРОМ

Ингредиенты: Для теста: мука 2 стакана, холодное сливочное масло 150 г, холодная вода 4-5 столовых ложек, соль 1/2 чайной ложки. Для начинки: яйца 2-3 шт., желтый лук 2 шт., твердый сыр (например, чеддер или грюйер) 100 г, сливочное масло для жарки, соль, перец по вкусу, зелень для украшения.

Смешайте муку с солью, добавьте нарезанное кубиками холодное масло и перемешайте до образования крошки. Постепенно добавляйте холодную воду, замешивая мягкое тесто. Оберните тесто пленкой и уберите в холодильник на 30 минут. На сковороде обжарьте нарезанный лук до мягкости. Отварите яйца вкрутую. Раскатайте тесто в круг толщиной около 5 мм. Выложите на него обжаренный лук, сверху – нарезанные яйца и тертый сыр. Загните края теста к центру. Выпекайте галету в предварительно разогретой до 200°C духовке около 25-30 минут до золотистой корочки. Подавайте галету теплой, украшенной свежей зеленью.

ЗАПЕЧЕННЫЙ ПЕЧЕНОЧНЫЙ ПАШТЕТ С ГРИБАМИ

Ингредиенты: куриная печень 500 г, шампиньоны или другие грибы 300 г, лук репчатый 1 шт., чеснок 2 зубчика, сливочное масло 100 г, сливки 100 мл, бренди или коньяк 2 столовые ложки, тимьян 1 чайная ложка, соль, перец по вкусу, масло для жарки.

Промойте и очистите куриную печень. Грибы и лук нарежьте мелко. Измельчите чеснок. На сковороде в масле обжарьте лук до прозрачности, добавьте грибы и жарьте до готовности. Выложите овощи из сковороды. На той же сковороде обжарьте печень с добавлением чеснока, соли и перца до готовности. Добавьте бренди или коньяк, подождите для испарения алкоголя. Измельчите печень и грибы в блендере или мясорубке. Добавьте сливочное масло, сливки и тимьян, хорошо перемешайте. Выложите смесь в форму для запекания, смазанную маслом. Запекайте в духовке при 180°C около 30-40 минут. Охладите паштет перед подачей. Подавайте на тостах или с хрустящим хлебом.

