

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОДСТАВА

С

№23

июнь 2024

цена:
2,5 лари

**Домашний
фитнес**

стр.20

Я вышла замуж

по расчету

стр.17

**7 важных
вопросов врачу**

стр. 7

**Почему он не тратит
на меня деньги?**

стр. 26

**Как спасти
волосы от выпадения?**

стр.31

Ясмينا Росси:

стр. 16

подробности жизни и секреты красоты от модели

Мода без возраста

Стильные образы

Современная мода стирает возрастные рамки. девушкам больше не обязательно одеваться по-молодежному, а взрослым женщинам - выглядеть солидно. Но все же есть универсальные вещи, которые подходят всем независимо от возраста.



Рубашки, кардиганы, свитшоты

Рубашку свободного кроя можно носить расстегнутой поверх топа или заправлять в джинсы или брюки. Кардиган из хлопка или кашемира - классической длины или оверсайз - накиньте поверх платья в бельевом стиле, а также сочетайте с юбками из кожи или денима. Свитшот — универсальная вещь, подойдет как для уютных повседневных образов, так и для офиса.



Джинсы

Выбирая джинсы, в первую очередь стоит обратить внимание на фасон и крой: прямые джинсы с высокой посадкой актуальны в любом возрасте. Беспроигрышно будут смотреться джинсы темно-синего или голубого цвета, а в теплое время года можно присмотреться к более светлым вариантам.



Платье-комбинация

Платье в бельевом стиле прекрасно подойдет и для свидания, и для повседневных образов. Смело сочетайте его с кардиганами, рубашками оверсайз, жакетами, кожаными косухами, объемными свитерами, высокими сапогами или изящными лодочками. —Платье-комбинацию свободного кроя можно носить поверх футболки, рубашки или тонкой водолазки.

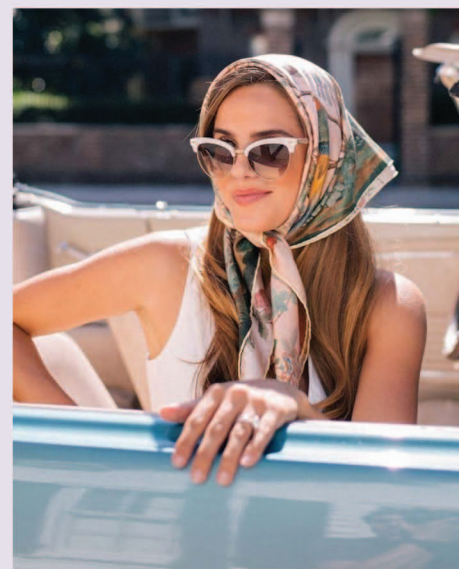


Тренч

Благодаря своей вариативности тренч остается на пике популярности. Его можно стилизовать как с элегантным платьем и босоножками, так и со спортивным костюмом и кроссовками. Если хотите выбрать модель, которая будет оставаться в тренде долгие годы, сделайте ставку на базовый бежевый цвет, прямой минималистичный крой и длину миди.

Аксессуары

Очки от солнца с темными линзами и в черной оправе станут универсальным аксессуаром. Дополните наряд сумкой тоут или кроссбоди, а оригинальность образа подчеркните акцентной брошью. Ею можно красиво заколоть элегантный шарф или украсить вечерний наряд.



БЕННИ БЛАНКО ПРИЗНАЛСЯ, ЧТО ПЛАНИРУЕТ ЗАВЕСТИ ДЕТЕЙ С СЕЛЕНОЙ ГОМЕС



В свежем интервью Бенни Бланко признался, что отношения с Селеной Гомес становятся все серьезнее, и он даже задумывается об их совместном будущем. Более того, следующей своей большой целью Бенни считает появление детей.

«Это моя следующая цель на штрафной. У меня много крестников, у меня куча племянников. Это мое, мне нравится быть рядом с детьми!» — рассказал музыкальный продюсер.

Кстати, скоро влюбленные отметят первую годовщину. По такому поводу Бенни даже вспомнил, каким было их первое свидание, и расска-

зал, как ему вообще живется в отношениях со знаменитостью.

«Это было безумно. Когда мы пошли на наше первое свидание, я даже не знал, что это свидание. Я помню, как сидел там, и она такая: “Ну, на это свидание я бы лучше надела что-нибудь другое”, а я такой: “Что?! Мы на свидании?!” Я не знаю мира, где все могло бы быть лучше, чем здесь.

Она самая крутая, самая милая. Она действительно как моя лучшая подруга. Мы можем смеяться весь чертов день. Она меня вдохновляет», — цитирует музыканта Daily Mail.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

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

Тел.: 5.93-200-223

УСПЕЙ КУПИТЬ
НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ

100 СКАНДВОРДОВ

РИЧАРД ГИР СООБЩИЛ, ЧТО СКОРО ПЕРЕЕДЕТ В ИСПАНИЮ С СЕМЬЕЙ

После долгой карьеры в Америке звезда “Красотки” принял важное решение относительно своего дальнейшего будущего — уехать в Европу.

В беседе с испанским изданием Vanity Fair Ричард Гир признался, что он и его жена Александра Силва в обозримом будущем переедут с маленькими детьми из Нью-Йорка в Испанию. 74-летний Ричард теперь полностью сосредоточен на переезде, ведь ему предстоит перевезти трех детей: 5-летнего Александра, 3-летнего Джеймса и сына супруги от прошлого брака Альберта, которому сейчас 11 лет.

«Для меня поездка в Мадрид станет большим приключением, потому что я никогда не жил постоянно



за пределами Соединенных Штатов», — сообщил Гир.

Он и испанка Александра связали себя узами брака в Испании 6 лет назад, но с тех пор жили в Нью-Йорке. Ричард признался, что время, проведенное с семьей, сыграло большую роль в их решении поки-

нуть Америку. «Для Александры будет чудесно быть ближе к своей семье, друзьям и своей культуре», — сказал он. — Она была очень щедрой, предоставив мне шесть лет жизни в моем мире, поэтому я думаю, что будет справедливо, если я дам ей еще как минимум шесть лет жизни в ее мире».

Он также заявил, что обожает испанскую культуру.

«Я люблю Испанию и считаю, что их образ жизни великолепен. Это красивое место, здесь необыкновенная еда, а люди излучают щедрость и способность получать удовольствие. Так что я с нетерпением жду возможности переехать», — заключил киноактер.

МУЗЕЙ МАДАМ ТЮССО ПРЕДСТАВИЛ ПЕРВУЮ ВОСКОВУЮ ФИГУРУ ТИМОТИ ШАЛАМЕ

28-летний Тимоти Шаламе, чье имя звучит практически во всех последних громких кинопроектах, включая вторую часть «Дюны», удостоился собственной восковой фигуры в знаменитом лондонском Музее мадам Тюссо. Восковой Тимоти максимально схож с живым оригиналом и носит тот же наряд, в котором актер выходил на премьеру первой «Дюны» в Великобритании в 2021 году. Модный дом Alexander McQueen любезно предоставил музею тот самый образ Шаламе: эффектный черный костюм-двойку, декорированный серебристыми молниями.

Тимоти Шаламе — удивительный талант, и за ним приятно наблюдать на экране. Более того, мы решили увековечить его, потому что считаем, что он является новым лицом поколения Z, — говорит менеджер Музея мадам Тюссо Джо Кинси. — Стильный, талантливый и



не боящийся показывать эмоции за кадром, Шаламе бросает вызов тому, что значит быть ведущим актером Голливуда в 2024 году. Его способность изображать самых разных персонажей, которые являются инклюзивными, очень личными и уязвимыми, в то же время нарушая общепринятые социальные нормы, — причина, по которой его все обсуждают и любят. Для нас большая честь увековечить его в Лондоне и быть первыми, кто вылепил эти знаменитые скульптуры и уложил темные локоны. Мы с нетерпением ждем, когда фанаты познакомятся с этой фигурой; они будут выстраиваться в очередь, чтобы сделать селфи!

Искусным художникам лондонского Музея мадам Тюссо потребовалось более девяти месяцев и долгие часы кропотливой работы на изготовление настолько натуралистичной восковой фигуры Шаламе.

ЕДИНСТВЕННАЯ ДОЧЬ ЭМИНЕМА ВЫШЛА ЗАМУЖ

Единственная родная дочь всемирно известного рэпера Эминема Хейли Джейд Скотт вышла замуж. Ее избранником стал Эван Макклинтон, с которым они вместе уже больше семи лет.

Радостной новостью Хейли поделилась на своей странице в Instagram, показав первые фотографии со свадьбы.

Для камерной церемонии, которая прошла в поместье Гринкрест, штат Мичиган, невеста выбрала элегантное свадебное платье-бюстье, а жених — классический смокинг.

Самым трогательным моментом мероприятия стал танец отца и дочери — многие знают, как Эминем

обожает Хейли, ее имя не раз звучало в хитах рэпера.

«Я проснулась женой. Мы не могли даже мечтать о более красивом торжестве. Так много счастливых слез было пролито. Смех и улыбки. Мы почувствовали так много любви. Эван и я благодарим родных и друзей, которые приехали, чтобы поддержать и стать частью новой главы нашей жизни», — написала Хейли.

Напомним, пара обручилась в прошлом году. О помолвке девушка рассказала в своих соцсетях, поделившись фото, на которых Эван преклоняет перед ней колени и преподносит роскошное кольцо.



ДЖЕЙСОН МОМОА ПОКАЗАЛ СВОЮ НОВУЮ ЛЮБИМУЮ



В 2022 году сеть всколыхнула новость о том, что Джейсон Момоа и Лиза Боне разведутся после 16 лет отношений. Их всегда называли самой колоритной парой Голливуда. Он — брутальный красавчик, а она — хрупкая и миниатюрная. Пикантности ситуации добавляла и разница в возрасте — Лиза старше Джейсона на 12 лет.

В январе этого года Лиза Боне официально подала на развод. Актриса решилась на этот шаг через два года с момента публичного объявления о прекращении отношений.

Похоже, Джейсон Момоа долго не горевал, и уже некоторое время находится в отношениях с другой женщиной, 32-летней пуэрто-риканской актрисой Адрианой Архона.

Об этом сообщил сам актер, разместив в своих соцсетях красноречивые фотографии.

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОСЛЕ КАПЕЛЬНИЦЫ ВРАЧИ ЗАПРЕЩАЮТ ВСТАВАТЬ В ТЕЧЕНИЕ ПОЛУЧАСА. ПОЧЕМУ ОНИ ЭТО ДЕЛАЮТ?

Идем на капельницу

Во-первых, перед капельницей надо поесть. На голодный желудок эту процедуру делать не стоит. Поешьте примерно за час до капельницы. И, прежде чем лечь на кушетку, не забудьте сходить в туалет: до окончания вливания придется терпеть. И еще: если чувствуете, что давление повышено, попросите медсестру измерить его. Давление должно быть в норме.

Во-вторых, кровяное русло принимает в себя большой объем жидкости (обычно 200-600 мл), что напрямую повышает количество циркулирующей в организме крови. При этом усиливается нагрузка на сердце, поэтому в одночасье оно должно перестроиться, качая больше крови.

В-третьих, начинает действовать вводимый препарат. Особенно острожным нужно быть, если вводится сердечный, неврологический или сосудистый, ведь может произойти спазм или расширение сосудов головного мозга. Давление, соответственно, повысится или упадет, что проявляется головокружением, тошнотой. Вы же

не такого результата ждете от лечения? Оба случая опасны! Поэтому лежим, как рекомендует медработник, и расслабляемся. Правда, не все лекарства требуют горизонтального положения во время введения, поэтому слушаем доктора. Если во время процедуры почувствовали себя плохо, позовите на помощь медперсонал.

В-четвертых, аллергия на препарат. Его равномерное распределение по кровотоку требует времени. Аллергическая реакция не успеет развиться, если лекарство вводилось быстро. Вот тут можно встретиться со всеми прелестями анафилактического шока... за пределами больницы. А это опасное для жизни состояние!

Поэтому после капельницы ни в коем случае не делайте резких движений, не устраивайте марафоны по забегам, даже если вы улизнули с работы прокапаться во время перерыва. Не садитесь сразу за руль и не пытайтесь самостоятельно справиться с неприятными последствиями этой процедуры. После того как капельное введение



завершено, полежите полчаса. Потом медленно встаньте, посидите 5-10 минут. Если чувствуете, что организм пришел в норму, встаньте на ноги. Если вы следуете этим рекомендациям, ваш организм не будет испытывать дополнительной нагрузки, и вводимый препарат правильно заработает. Вы легче перенесете процедуру, что позволит благоприятно пройти курс лечения (обычно 5-15 инъекций). И, наконец, вы обезопасите себя от осложнений.

P. S. Когда лучше делать капельницу - утром или вечером? И утром, и вечером, но лучше утром, особенно при первом введении. Доктор должен проследить за тем, как вы переносите процедуру. Сразу после нее не спешите вставать, полежите несколько минут, чтобы не было головокружения.

Терапевт

Елена носила просроченные поврежденные линзы и хранила их в просроченном растворе. В результате образовалась язва роговицы, на фоне которой у пациентки ухудшилось зрение, появились боли в глазах. Вот с этими жалобами она и пришла на прием к офтальмологу. Ситуация была критической. Девушку пришлось экстренно госпитализировать. После недельного лечения зрение улучшилось до 30%, спустя полторы недели - до 50%.

В последнее время врачи чаще замечают рост числа пациентов с тяжелыми язвами роговицы. Причинами обычно становятся все те же линзы: некоторые люди носят их при воспалении глаз и простудных заболеваниях, чего делать

КОГДА ЛИНЗЫ ОПАСНЫ ДЛЯ ГЛАЗ

19-летняя Елена потеряла зрение до 1% из-за того, что неправильно носила контактные линзы. У нее развилось воспаление роговицы, которое едва не привело к слепоте.

нельзя, или попросту забывают вымыть руки, инфекция попадает на линзы - и они становятся рассадником заразы. Сначала это может быть небольшой инфильтрат на роговице, но без лечения всего за сутки может развиться повреждение роговицы. Дырку можно закрыть только другими тканями, но лучше до этого не доводить.

Осложнения от использования линз в 99% случаев грозят потерей зрения. Ведь линза - это инородное

тело в глазу, созданное из специального полимера. За счет своих оптических свойств он помогает безопасно улучшить зрение. Но когда на этом полимере появляются отложения белков или липидов из слезы, они могут спровоцировать начало инфекционного поражения поверхности глаза. Так бывает, если использовать просроченные контактные линзы или их перенашивать. На линзах начинают размножаться бактерии, они способствуют развитию

кератита - воспаления роговицы.

Эта же ситуация возникает, если использовать просроченные растворы. Такие жидкости созданы специально для очищения линз от бактерий и отложений, но при неправильном применении они не работают. Ну и не стоит забывать об аллергических реакциях на просроченные растворы и линзы.

Кстати, специальные растворы нельзя заменять ополаскиванием линз простой водой. Это может привести к тяжелому кератиту, вызываемому простейшим существом - акантамебой. Такое повреждение грозит человеку появлением язвы с перфорацией и полной потерей зрения.



Микрофлора влагалища - сложная система, которая включает в себя множество бактерий, как полезных, так и условно патогенных. Она выполняет функцию защитного барьера, сдерживающего патогенные микроорганизмы от попадания к женским репродуктивным органам.

Что нарушает микрофлору «там»?

Во влагалищной среде находится до 95% лактобактерий. Они вырабатывают молочную кислоту и подавляют рост патогенной микрофлоры, в том числе гонококков, кишечной палочки, стафилококков. Иногда баланс нарушается, и лактобактерий становится меньше, а патогенной флоры - больше. В случае перевеса в сторону кокков и кишечной палочки диагностируют вагинит, в сторону грибка - молочницу. Если же преобладают гарднереллы появляется бактериальный вагиноз.

Климакс и гормональный сбой

На состояние микрофлоры влияет женский гормон эстроген, тесно связанный с гликогеном. Гликоген является «пищей» для лактобактерий. Когда уровень гликогена снижается, происходит естественное уменьшение лактобактерий и увеличение условно патогенных бактерий. Такое часто происходит при гормональных сбоях, а также во время менопаузы и после родов. В этих случаях уровень женских гормонов снижается по естественным причинам. Такие состояния приводят к сухости во влагалище, в некоторых случаях может возникнуть цистит, вагинит, молочница. Решать проблему самостоятельно в этом случае не рекомендуется. Следует обратиться к врачу и сдать необходимые анализы (мазок на флору, бактериальный посев, ПЦР-диагностика). Если имеют место серьезные отклонения (например, развивается вагинит), то врач назначит гормонозаместительную или антибактериальную терапию в комплексе с местными пробиотиками.

Ошибки интимной гигиены

Микрофлору может нарушать как отсутствие личной гигиены, так и чрезмерное очищение интимных зон. Некоторые средства для интимной гигиены, в том числе аптечные, могут понизить pH, что приводит к росту грибковой микрофлоры. Опасность для женского здоровья представляет процедура спринцевания. Во время нее вымывается большая часть влагалищного секрета. Освободившееся место быстро заселяет новая флора, в том числе условно патогенная. Если иммунитет достаточно крепок, одно-два спринцевания не принесут вреда. Однако если у вас отмечается ослабление иммунитета, а спринцевкой вы пользуетесь регулярно, проблемы с микрофлорой не заставят себя ждать.

Ношение ежедневных прокладок - еще один удар по здоровой микрофлоре. Из-за парникового эффекта, который создают эти гигиенические средства, происходит активное размножение кишечной палочки и стафилококка. То же самое относится к прокладкам для критических дней и к тампонам. Вот почему их следует регулярно менять. Максимальное время с прокладкой или тампоном не должно превышать 3-4 часов.

Незащищенный секс

Беспорядочная половая жизнь влияет на все системы женского организма. Есть исследование, что частая смена половых партнеров способствует учащению вагинитов - воспалительных заболеваний влагалища, связанных с нарушением микрофлоры. Также если вы имеете склонность к дисбактериозу, откажитесь от использования слюны в качестве смазки во время полового акта. В слюне содержится множество чуждой патогенной флоры.

Лекарственные препараты

Главный враг здоровой микрофлоры - антибиотики. Эти препараты уничтожают и патогенную, и полезную микрофлору, но не оказывают большого влияния на грибок. Поэтому на фоне приема антибиотиков нередко возникает молочница. Если врач назначает антибактериальную терапию, необходимо принимать пробиотики для кишечника и использовать лактобактериальные свечи.

Некоторые оральные контрацептивы могут провоцировать кандидозный вульвовагинит, так как они меняют естественный гормональный фон. И спермециды тоже нарушают женскую микрофлору. Лучше выбрать другой способ контрацепции (барьерный).

Кишечные заболевания и питание

Избыток сладкого, жирного и алкоголя провоцирует внутреннее воспаление, снижает местный иммунитет, в том числе во влагалище, вызывает скачки глюкозы в крови. Простые сахара и быстрые углеводы являются лучшей «пищей» для грибка кандиды. Соответственно, высокоуглеводная диета увеличивает риск обострения кандидоза. Если вы подвержены молочнице, лучше минимизировать потребление сахара и дрожжей, добавив больше клетчатки и кисломолочных продуктов. Кроме того, неправильное питание может привести к обострению желудочно-кишечных проблем и нарушению микрофлоры в кишечнике. При несоблюдении правил личной гигиены, ношении тесного или открытого белья (стрингов) патогенная флора, в том числе кишечная палочка, может попадать из ануса во влагалище и тоже вызывать дисбиоз.

ХОЧУ СПРОСИТЬ!

7 ВАЖНЫХ ВОПРОСОВ ВРАЧУ

Правда ли, что дезодоранты вызывают онкологию? Сколько витамина D можно принимать в сутки? Действительно ли телефон вреден для мозга? Отвечаем на эти и другие интересные вопросы.

Нередко мы боимся или стесняемся задать интересующий вопрос врачу. Однако, оставаясь в неведении, подвергаем себя еще большим волнениям. Пора это исправить!

Можно предотвратить начавшуюся деменцию?

К сожалению, нет. Но есть шанс замедлить развитие болезни, если изменить образ жизни. Во-первых, займитесь спортом. Физические нагрузки способствуют росту новых клеток. Во-вторых, давайте мозгу нагрузку. Изучение иностранного языка, разгадывание головоломок, чтение книг - на ваш выбор.

В-третьих, пересмотрите питание. Ученые выявили наиболее полезные для мозга продукты. Это нерафинированное оливковое масло, авокадо, миндаль, брокколи, листовая зелень. Большое количество сахара, окисленных жиров и быстрых углеводов, наоборот, ускоряют дегенеративные изменения мозга.

Мобильный телефон вреден для мозга?

В последнее время появились исследования, которые отрицают взаимосвязь между использованием мобильного телефона и возникновением онкологии мозга. Однако существует другая опасность, исходящая от гаджетов.

Немецкий нейробиолог Манфред Шпитцер ввел понятие «цифровая деменция», которая подразумевает ухудшение памяти и когнитивных способностей из-за постоянного поглощения информации через соцсети и короткие ролики. Исследование 2012 года показало: при частом использовании телефона способность к запоминанию снижается в несколько раз. Человек чаще отвлекается от работы, чтобы посмотреть время или проверить почту. В режиме многозадачности мозг переутомляется гораздо быстрее.

Сколько витамина D необходимо?

По статистике, более чем у 80% жителей страны имеется дефицит витамина D. Суточная норма для людей старше 50 лет составляет 400 МЕ, до 50 лет - 200 МЕ. Это количество можно принимать, не опасаясь передозировки. Однако ученые склоняются к мнению, что этого слишком мало для человека, живущего в Средней полосе. Если вы нечасто бываете на солнце и не употребляете жирную рыбу на постоянной основе, то суточную норму витамина D можно увеличить до 400 МЕ (если вам нет 50 лет) и до 800-1000 МЕ (если вам 50 и более лет). Предварительно проконсультируйтесь с врачом.

Нужен ли организму детокс?

Здоровому организму детокс не нужен - почки, печень, кишечник и лимфатическая система прекрасно справляются со своей задачей. Но если имеются факторы, затрудняющие работу этих органов, вы живете в неблагоприятной экологической обстановке или имеете несбалансированное питание, детокс необходим организму, чтобы избавиться от токсинов.

Диетолог может подобрать комплексную программу, подходящую именно вам. А вот способов «почистить» конкретный орган не существует - это маркетинговая уловка. В любом случае после детокс-программы рекомендуется сбалансировать рацион и восстановить кишечную микрофлору, в ином случае эффект будет краткосрочным.

Как долго человек остается заразным после простуды?

Опасный период составляет от 3 до 12 дней. Но так как основной способ заражения ОРВИ - воздушно-капельный, стоит по возможности



исключить контакты с больным до тех пор, пока он чихает и кашляет.

Нельзя забывать и про инкубационный период - время, которое проходит с момента заражения до появления первых симптомов. У ОРВИ он составляет 2-7 дней, у гриппа - всего 1-4 дня, а у коронавируса - до 14 дней. В этот период человек уже является носителем инфекции, хотя видимых признаков болезни может не иметь. Особенно высокий риск заражения с 3-го по 5-й день с момента инфицирования.

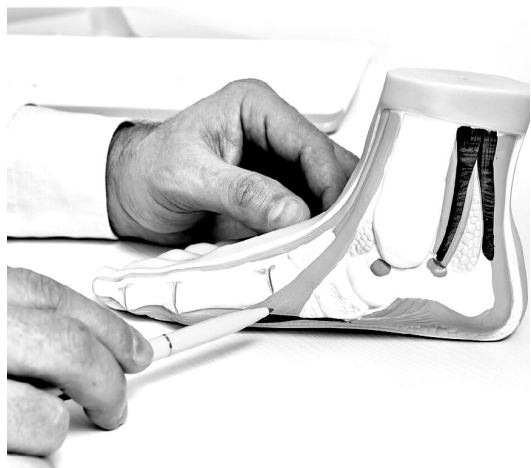
Дезодоранты вызывают рак?

Однозначно ответить на вопрос невозможно, так как возникновение онкологии зачастую провоцируют несколько факторов. Однако антиперспиранты действительно содержат потенциально опасные вещества.

Прежде всего, это соли алюминия. Теоретически они могут вызвать рак - было замечено, что у некоторых пациенток с онкологией груди в тканях молочных желез было повышено содержание именно того вещества.

Другой нежелательный компонент - триклозан. Это искусственное антибактериальное вещество, которое подавляет развитие патогенной микрофлоры, тем самым защищая от неприятного запаха. Оно может проникать через поры в лимфоток и вызывать расстройства эндокринной системы.

Также опасность могут представлять парабены, пропиленгликоль, бутан, триэтаноламин. Полностью отказываться от дезодорантов ученые не призывают, но, возможно, стоит поискать более безопасные и натуральные варианты.



СТОПА ПОЧЕМУ-ТО СТАЛА БОЛЬШЕ

? *Мне 27 лет. Я ходить не могу, дикая боль, даже в домашних тапках некомфортно. Босиком вообще ходить не могу. Все мои туфли пылятся в шкафу, потому что не могу их обуть, только если добежать до машины, а потом из машины доковылять до ближайшего стула. Теперь болит и позвоночник. Растет косточка сбоку, болит свод, пятка и сама стопа. И все из-за плоскостопия. Работа на ногах, и день для меня просто ад. Плюс отеки, варикоз... Нет, плоскостопие - это не фигня, это приговор. Может, подскажите, как облегчить боли?*

Юлия

Три стадии болезни

Если ноги очень устают даже после обычной нагрузки, а при надавливании на середину подошвы возникает боль - это первые признаки плоскостопия. Иногда ноги отекают, но обычно это проходит к утру.

✓ На второй стадии плоскостопие напоминает о себе круглые сутки. Сильные боли в стопах и в голених заставляют избегать длительных прогулок. При этом походка становится тяжелой, утиной, шишки у основания больших пальцев постоянно натираются обувью. Стопа отклонена наружу настолько, что вернуть ее в физиологическое положение не представляется возможным.

✓ Третья стадия - это запущенное заболевание. Ходжение крайне затруднительно, стопы сильно деформированы. Больные в этой стадии нетрудоспособны. Выручить их сможет только хирург.

От плоскостопия - артроз, хондроз и сколиоз

В норме стопа вовсе не плоская, потому что мощные связки и мышцы защищают тело от тряски

не хуже иномарки, а вот плоская стопа - увя! - справляется с этим примерно так же, как колеса у телеги. При плоскостопии роль амортизатора берут на себя коленные и тазобедренные суставы и позвоночник, хотя для решения этой задачи они не приспособлены. Поэтому артроз, остеохондроз, сколиоз и нарушения осанки - обычные и частые спутники плоскостопия.

Без нагрузки стопы "провисают"...

Плоскостопие бывает врожденным, но чаще это беда приобретенная. У детей плоскостопие, как правило, возникает на фоне врожденной недостаточности соединительной ткани, при этом одним из важных факторов развития заболевания является неправильно подобранная обувь. Для правильного формирования свода стопы нужна постоянная стимуляция. Заставляют работать мышцы и связки жесткая трава, камни или песок, но обычно под ногами у нас только ровные поверхности. Дома - ковер, на улице - асфальт. Толстая подошва крос-

совок замечательно пружинит при ходьбе и тем самым берет на себя естественную функцию стопы. А без нагрузки стопы начинают лениться, и своды «провисают». Результат - плоскостопие на всю оставшуюся жизнь.

По статистике, более 65 процентов детей к школьному возрасту приобретают плоскостопие. Чтобы этого не произошло, внимательно подходите к выбору детской обуви. И, прежде всего, не давайте малышам донашивать чужие ботинки: разношенная колодка неправильно распределяет нагрузку на ступни. Детская обувь должна быть с небольшим каблучком, жестким задником и мягким супинатором - компенсируя отсутствие шишек и камней под ногами, он обеспечивает правильное формирование стопы.

Что приводит к нему?

У взрослых чаще встречается статическое плоскостопие, которое связано с чрезмерными нагрузками на ноги. Что приводит к нему? Прежде всего избыточный вес: он ложится на ступни непомерным грузом. Усугубляет ситуацию долгое

стояние на ногах, поэтому парикмахеры, учителя, продавцы, священники, хирурги рискуют больше других. Спортсмены тоже не застрахованы от этой беды: у конькобежцев и тяжелоатлетов плоскостопие - профессиональная болезнь. Причем женщины страдают плоскостопием в четыре раза чаще мужчин. Это легко объяснить. Во-первых, при беременности увеличивается вес. К тому же у женщин, ждущих ребенка, вырабатывается особый гормон релаксин, который расслабляет связки. А во-вторых, именно ногам приходится расплачиваться за красоту: в обуви на высоких каблуках и с острыми носами дамы опираются не на всю стопу, а лишь на головки плюсневых костей. Рано или поздно стопа перестанет сопротивляться этому насилию и приспособится к красивым туфелькам: станет удручающе плоской. При этом пальцы тоже не останутся в долгу - они медленно, но верно деформируются. Поэтому врачи советуют приберечь шпильки для торжественных случаев, а в повседневной жизни носить практичные, удобные модели на невысоком каблуке с жестким задником.

Нет ли у вас плоскостопия?

Для простого теста на плоскостопие понадобятся жирный крем и листок бумаги. Смажьте кремом подошву и наступите на бумагу. Стойте ровно, иначе результат может быть ошибочным. Теперь внимательно рассмотрите след. В норме по внутреннему краю стопы идет выемка (отпечатка здесь нет), которая посередине занимает больше половины стопы. Если этой выемки нет вовсе или она узкая (половина стопы и меньше) - вам нужен ортопед. Характерное положение больших пальцев ног у вашего ребенка - в разные стороны наружу - также указывает на вероятное плоскостопие.

Вот еще несколько настораживающих признаков

- ✓ Нога словно выросла - приходится покупать обувь на размер больше.
 - ✓ Стопа стала широкой настолько, что вы уже не влезаете в любимые туфли.
 - ✓ Подбор обуви превращается в испытание, поскольку большинство моделей причиняет боль; на старой обуви каблуки стоптаны с внутренней стороны.
- Окончательный диагноз врач-ортопед поставит на основании рентгеновских снимков или данных компьютерного исследования стоп.

Как избавиться от плоской стопы?

К сожалению, радикальное излечение плоскостопия возможно только в детстве. У взрослых развитие болезни можно лишь притормозить.

Ортопед, врач высшей категории

БОТВА ТОМАТОВ

- ✓ Вымойте 1 кг свежей ботвы томатов, мелко нарубите или измельчите в блендере. Залейте 3 л крутого кипятка. Настаивайте при комнатной температуре час, процедите. Настой используйте для горячих ванн. Процедуру проводите ежедневно до исчезновения боли.
- ✓ Измельчите и смешайте 500 г сухой ботвы томатов и 200 г цветков ромашки. Смесь залейте 3 л крутого кипятка, настаивайте час, затем процедите через частое сито или марлю. Настой используйте для горячих ванн раз в день, пока не исчезнут боли.
- ✓ Сухую ботву томатов измельчите. Залейте 5 г ботвы 200 мл кипятка и настаивайте при комнатной температуре 30 минут. Процедите, 10 мл настоя смешайте с 10 г мягкого сливочного масла. Смесь втирайте в больные места. Процедуру делайте ежедневно до исчезновения боли.
- ✓ Щепотку сухой измельченной ботвы томатов заварите 200 мл крутого кипятка. Настаивайте 30 минут, процедите. В настой добавьте 200 г меда и хорошо перемешайте. Смесь втирайте в больные места. Лечитесь, пока не пройдет боль.

Полезно знать

Задувать свечи на праздничном торте одним залпом опасно для окружающих. Ученые обнаружили, что после того как именинник задул свечи, на поверхности торта оказывается в 15 раз больше бактерий, чем до радостного момента. Бактерии, живущие во рту, могут распространять разные болезни, в том числе респираторные. Правильно - задувать свечи, вынимая по одной из торта и задувая в сторону.

ЧТО ЛЕЧИТ ТОРАКАЛЬНЫЙ ХИРУРГ?

? *Мой терапевт отправляет меня к торакальному хирургу. Интересно, что лечит такой врач.*

Лина

«Торакс» по-латыни означает «грудная клетка», то есть торакальный хирург занимается лечением заболеваний органов грудной клетки: легких, пищевода, средостения (часть грудной полости, ограниченная спереди грудиной, сзади позвоночником, в средостении располагаются сердце и перикард, крупные сосуды и нервы, трахея и главные бронхи, пищевод, грудной проток). Несколько десятилетий назад из торакальной хирургии выделились кардиохирургия, сосудистая хирургия и маммология.

Кто такой торакальный хирург? Это главный специалист по хирургическому

лечению заболеваний органов дыхания человека (бронхов, трахеи, плевры, легких, диафрагмы), патологий и заболеваний пищевода, а также по оказанию помощи при различных травмах грудной клетки и тех органов, которые в ней расположены.

Иногда при заболеваниях органов дыхания во время простуды люди предпочитают лечиться дома из-за нежелания стоять в очередях в поликлинике. В итоге развиваются осложнения, например, после пневмонии. С этим очень часто сталкиваются в своей практике торакальные хирурги.

Обычно к торакальному хирургу направляет другой

специалист, например гастроэнтеролог, пульмонолог или терапевт. Основные симптомы болезней, когда надо обращаться к торакальному хирургу, а не пить аспирин или парацетамол: длительный кашель со слизисто-гноющей мокротой, сухой кашель и кровохарканье, боли в области грудной клетки и пищевода, ощущение тяжести или постороннего образования в груди, одышка и ощущение удушья, затрудненное дыхание, трудности с глотанием пищи.

Важно! На консультацию к торакальному хирургу желательно приходить со снимками грудной клетки в двух проекциях (не флюорограммой!). Затягивать с лечением нельзя!

Терапевт

Простудились?

- ☀ Заваривайте и пейте как чай цветки сирени 3 раза в день.
- ☀ От простуды. Измельчите луковицу и смешайте с 1 ст. ложкой гусиного жира. Смесью разотрите

грудь перед сном и утеплитесь.

- ☀ От насморка. Втирайте в воротниковую зону шеи пихтовое масло и 5-6 раз в день делайте с маслом массаж стоп.

Актуально

Чеснок запросто справляется с вирусами и болезнетворными микробами. Чем тщательнее вы пережевываете чеснок, тем больше пользы он принесет.





ПУЛЬС - ВЕЛИЧИНА НЕПОСТОЯННАЯ

Пульс - это количество ударов сердца в минуту. На протяжении жизни человека этот показатель постоянно меняется. Об этом мы беседуем с кардиологом, доктором медицинских наук.

- У младенцев пульс высокий, а у пожилых?

- Самый высокий пульс у новорожденных. Он составляет в среднем 140 ударов в минуту. Связано это с тем, что обменные процессы у младенцев протекают быстрее, а стенки сосудов очень эластичные. Малыш растет - и эта цифра начинает постепенно снижаться. К 15 годам пульс подходит к отметке 60-80 ударов в минуту. К пожилому возрасту в организме появляются сбои, частота сердечных сокращений немного увеличивается. В норме пульс у тех, кому за... в состоянии покоя должен составлять 60-90 ударов. В течение дня эти цифры могут заметно колебаться, поскольку пульс - величина непостоянная и зависит от множества факторов.

- Что влияет на пульс у пожилых людей?

- Прежде всего общее состояние здоровья и наличие хронических недугов. Заболевания сердечно-сосудистой и эндокринной систем - самые частые причины отклонения показателей пульса от нормы. Пульс пожилого человека чутко реагирует на любые изменения. Сердцебиение ускоряется при физических нагрузках. Стрессы и переживания заставляют сердце биться быстро-быстро. Для здорового взрослого человека это не представляет серьезной опасности, но пожилым людям нужно стараться избегать всяких волнений. Их сердце очень чувствительно и к переменам погоды. Когда на улице жарко и душно, сердцебиение учащается. То же самое происходит, когда человек находится в душном помещении.

Рассчитать максимально допустимый лично для вас пульс можно по формуле: 220 минус ваш возраст. Например, максимально возможный пульс у 70-летнего человека состав-

ляет 150 ударов в минуту. Самый низкий показатель обычно бывает утром, сразу после пробуждения. В течение дня он потихоньку растет, но при этом не должен выходить за границы нормы.

- Есть ли другие причины учащенного сердцебиения?

- У мужчин и женщин сердце бьется по-разному. У мужчин, как правило, пульс на 5-7 ударов ниже. У высоких людей пульс обычно спокойнее, чем у низкорослых. Злоупотребление соленой, жареной, пряной пищей провоцирует учащенное сердцебиение. Вредные привычки - алкоголь, курение - также негативно сказываются на работе сердечной мышцы. Лишний вес создает дополнительную нагрузку на сердце.

- Как правильно нужно измерять пульс?

- Пожилым людям рекомендуется измерять пульс ежедневно, в одно и то же время суток. Это поможет вовремя обнаружить отклонения и сообщить об этом своему лечащему врачу. Правильнее всего делать это до полудня между приемами пищи, и обязательно в состоянии покоя. Для этого надо занять удобную позу или прилечь на 10-15 минут перед началом замеров, исключая любые нагрузки. Перед процедурой не принимайте алкоголь и лекарства. Измерять пульс лучше с помощью автоматического тонометра или положив пальцы на подчелюстную область, где пролегает сонная артерия. Оптимальное время для измерения пульса - 60 секунд.

- Высокий и низкий пульс: что менее опасно?

- И то и другое плохо. Если вас систематически беспокоит учащенный или, напротив, низкий пульс и это никак не связано с физическими

или эмоциональными нагрузками, изменениями погоды, питанием, лишним весом - это повод обратиться к врачу и пройти обследование. Пульс учащается и выходит за границы верхней нормы при тахикардии. Если в спокойном состоянии частота сердечных сокращений у пожилого человека ниже 60 ударов в минуту, говорят о брадикардии - низком пульсе. Тахикардия и брадикардия не самостоятельные заболевания, эти симптомы сигнализируют о том, что в организме не все в порядке.

Характерны отклонения пульса от нормы при хронической сердечной недостаточности, гипертонии, пороках сердца, воспалительных сердечных заболеваниях, а также при анемии, эндокринных заболеваниях, опухолях надпочечников, обезвоживании организма, болезнях нервной системы, психозах.

Спровоцировать тахикардию может высокая температура тела, некоторые лекарственные препараты, например сосудосуживающие, диуретики, седативные (успокаивающие) средства. А вот редкий пульс бывает при ишемической болезни сердца, проблемах с миокардом, гипотиреозе, отравлении, инфекционных заболеваниях, опухоли мозга.

Чтобы вовремя обнаружить и начать лечение опасных недугов, пожилым людям надо регулярно, не реже раза в год, делать ЭКГ, а при наличии сердечно-сосудистых заболеваний - ЭхоКГ, холтеровское мониторирование, УЗИ щитовидной железы и сонной артерии, а еще сдавать на анализ мочу и делать общий и биохимический анализы крови.

- Как стабилизировать повышенный пульс?

- Даже если обследования не показали наличие серьезных болезней

сердца, но при этом у вас высокий пульс, постарайтесь все же его успокоить. Как?

✓ Пересмотрите рацион. Ограничьте, а еще лучше откажитесь от соленой, жареной, острой пищи, копченостей, кофе, продуктов с высоким содержанием холестерина. Ешьте овощи, фрукты, ягоды. Мясо и рыбу тушите, варите, запекайте в духовке.

✓ Приведите в порядок свой вес, отрегулировав систему питания.

✓ Откажитесь от вредных привычек - алкоголя, курения, если они у вас есть.

✓ Выстройте здоровый режим сна и отдыха, не забывайте о ежедневных прогулках на свежем воздухе, контрастном душе, ходите пешком по траве.

✓ Не нервничайте по пустякам, не перенапрягайтесь умственно.

✓ Вам необходимы разумные физические нагрузки - делайте по утрам гимнастику, занимайтесь скандинавской ходьбой, просто ходите, плавайте.

- Что делать, если пульс понижен?

- Низкий пульс (брадикардия) у пожилого человека может сопровождаться слабостью, быстрой утомляемостью, одышкой, тошнотой, головной болью, чувством нехватки воздуха вплоть до обморока. При снижении пульса до 40-50 ударов в минуту надо незамедлительно вызвать скорую, поскольку в таком состоянии возникает кислородное голодание - гипоксия головного мозга.

Прежде чем принимать какие-то лекарства при появлении брадикардии, необходимо измерить не только частоту сердцебиения, но и давление. Если давление повышено, нельзя искусственно повышать пульс. Например, пить кофе, крепкий чай или заставлять себя двигаться. Достаточно будет открыть окна, чтобы обеспечить приток свежего воздуха, и вызвать врача. Если давление в норме, а пульс редкий, можно приложить горчичник на воротниковую зону на 15-20 минут, принять теплую или горячую ванну, заварить чашку горячего черного чая, съесть пару долек темного шоколада. А еще несколько раз опустить или поднять руки, сжать и разжать ладони, сделать легкий массаж, например, мочек ушей. Принимать медикаменты, если их не выписал врач, категорически не рекомендуется.

ПРИ ЛЕГКОМ ПОВЫШЕНИИ ПУЛЬСА МОЖНО ПОПИТЬ ОТВАР ШИПОВНИКА, ПУСТЫРНИКА, НАСТОЙКУ ВАЛЕРИАНЫ.

Хорошо бы умыться холодной водой...

Если же произошел резкий скачок пульса, появились головокружение, затрудненное дыхание, бледность кожи, боли в груди, слабость, вам может потребоваться экстренная помощь. Сообщите об этом по телефону близкому человеку.

Как оказать помощь самому себе, если рядом никого нет? Несколько раз глубоко вдохните, за-

держите дыхание и напрягите мышцы пресса на 10 секунд. Хорошо бы умыться холодной водой, выпить воды или сладкого чая. Можно выполнить такой прием: нажимайте большими пальцами на глазные яблоки с умеренной силой в течение 30 секунд. Если прошло полчаса, а сердце не успокоилось, необходимо вызвать скорую.

Волшебная сила розмарина поможет сосудам

Много лет выращиваю лекарственный розмарин. Сначала готовила из него настой. Заливала 1 чайн. ложку высушенных измельченных листьев 2 стаканами кипятка, настаивала 30 минут и использовала для полоскания горла при ан-

гине. Затем научилась готовить из него вино, которое улучшает кровообращение, тонизирует кровеносные сосуды, бодрит и согревает. Засыпаю 40 г сухих измельченных листьев



розмарина в бутылку и заливаю 1 л белого сухого вина. Через 13 часов (не перерживать!) процеживаю. Принимаю по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Тот же розмарин использую для второй порции вина, но выдерживать его надо уже 17 часов.

И. Чернышева.

РОСТКИ КАРТОФЕЛЯ НА ВОДКЕ

Очистите старый, проросший после зимнего хранения картофель от молодых ростков. Из них и будем готовить целебное снадобье.

Возьмите ростки, положите их в банку 0,5 л. Залейте доверху водкой, спиртом или самогонном. Настаивайте в темном теплом месте 14 дней. Настойка готова.

✿ **При ангине**, воспалении слизистой рта в 1/2 стакана теплой воды добавьте 20 капель настойки. Полощите рот утром и вечером.

✿ **При кариесе**: капните 3-5 капель на зубную пасту и почистите зубы. Процедуру повторяйте утром и вечером.

✿ **При герпесе, нарывах, сильных ушибах, порезах**. Смочите марлевую повязку в настойке, положите на больное место и перевяжите. На ночь повязку смените, а утром снимите. Больное место смазывайте ватным тампоном, на-

моченным в настойке, до улучшения состояния.

✿ **При подагре, радикулите, артрозе, артрите**. На ночь вотрите настойку в больное место, перевяжите теплой шерстяной тканью и оставьте до утра. Облегчение почувствуете после первой процедуры.

✿ **При экземе, дерматите** протирайте на ночь пораженные участки тампоном, смоченным в настойке.

P.S. Настойка противопоказана для приема внутрь при сахарном диабете, нарушении обмена веществ, детям и пожилым людям, беременным женщинам. Перед применением внутрь проконсультируйтесь с врачом! Наружное применение не опасно.

Шоколад облегчает кашель

Британские ученые сообщили, что шоколад облегчает кашель. Он обволакивает нервные окончания в горле, тем самым уменьшая воспаление. Простудились? Купите плитку горького шоколада и лечитесь, уплетая кусочек за кусочком.

Пища, приготовленная на растительном масле, содержит больше канцерогенов, чем если бы ее жарили на сале.

ЖАРИТЬ НА САЛЕ БЕЗОПАСНЕЕ, ЧЕМ НА МАСЛЕ

Сало – ценный источник витаминов, полезных микроэлементов и жирных кислот. И жарить на нем предпочтительнее и безопаснее, чем на растительном масле. Оказывается, при горении сало не выделяет канцерогенов, так как у него более высокая температура плавления по сравнению с растительным маслом. Оно может выдерживать большие температуры без горения или дыма. То есть пища, приготовленная на сале, безопаснее.

Сало – это животный жир, он нужен организму, чтобы производить половые гормоны и усваивать витамины, такие как А, Е или D. Кроме того, микроэлементы, которые содержатся в сале, поддерживают иммунную, сердечно-сосудистую, эндокринную системы. Полезные жирные кислоты в продукте обладают желчегонным эффектом, а также стимулируют выработку хорошего холестерина. Сало не только очищает кровеносные сосуды, но и выводит тяжелые металлы, и защищает от развития опухолей.

Есть сало полезнее в соленом виде. Но употреблять его нужно умеренно из-за высокой калорийности. Для здорового организма – это 30-40 г 2-3 раза в неделю.

Не навреди

При каких болезнях нельзя есть грибы. Грибы достаточно тяжело перевариваются. Поэтому людям, которые страдают заболеваниями желудочно-кишечного тракта, у которых нарушена работа желчного пузыря или поджелудочной железы, нужно от них отказаться. Грибы увеличивают время переваривания, что приводит к отравлению организма. А недостаточно переваренная пища, которая попадает в кишечник, нарушает микрофлору. Это приводит к метеоризму, газообразованию и даже воспалительным процессам.

После криза...

После того как вам удалось справиться с повышенным артериальным давлением, постарайтесь питаться правильно, чтобы не допустить повторного криза и стабилизировать давление.

Самое главное - отказаться от соли

✓ Категорически запрещено употреблять поваренную соль, так как в ней содержится натрий. Пресная пища уменьшает давление, так как в крови снижается уровень воды. На фоне бессолевой диеты усиливается действие препаратов. Доказано, что у 45% пациентов только за счет уменьшения количества соли в рационе давление нормализуется без использования медикаментов. Для получения такого результата надо придерживаться пресной диеты от пяти до семи суток, а наилучший эффект будет спустя 2-3 недели после исключения соленых продуктов: сыров, копченостей, консервации. Пищу можно приправлять специями, пастой из помидоров, чесноком или луком. Давление стабилизировалось? Разрешено до 4 г соли в день.

✓ В меню должно быть достаточно продуктов, содержащих кальций, магний и калий. Калий ускоряет эвакуацию излишков жидкости и натрия, магний расширяет сосуды. Очень важно увеличить количество этих микроэлементов в рационе при употреблении мочегонных.

✓ В рационе должно присутствовать 25-30 г постного масла. Нужно уменьшить количество животных жиров. Полезная жирная рыба, морепродукты. Рыбий жир регулирует метаболизм липидов и холестерина у пациентов, перенесших гипертонический криз и страдающих атеросклерозом, гипертонией.

✓ Уменьшите количество сахара в рационе. Нередко при гипертонии



организм не совсем адекватно отвечает на присутствие сахара.

✓ В день надо питаться до пяти раз. Перед сном наедаться нельзя. Не пейте газированные напитки – они вызывают газообразование. Откажитесь от минералок – в них большое количество натрия. При нарушении сердцебиения не рекомендуются крепкий кофе и чай. Намного полезнее употреблять кофейные напитки из зерна ячменя и цикория. Не стоит также употреблять наваристые бульоны из рыбы и мяса.

✓ В течение двух дней после криза организму нужна разгрузка: рис, вареные овощи, яблоки. Сделайте чисто овощные или молочные дни.

Примерный рацион

Соблюдать его нужно несколько дней после криза.

Завтрак: стакан теплого настоя шиповника, нашинкованная сырая капуста, яблоки и морковь, приправленные 10 г постного масла.

Второй завтрак: натертые сырые овощи, 1/2 стакана сока.

Обед: небольшая миска супа без мяса или рыбы, нашинкованные сырые овощи, заправленные 1/2 ст. ложки сметаны или постного масла, пять орехов.

Полдник: салат из свеклы или морковки, настой шиповника.

Ужин: порция винегрета, заправленного 1/2 ст. ложки постного масла, стакан компота или сока.

За сутки можно, употребить 30 г сахара, 100 г хлеба без соли с отрубями или зернового.

Кардиолог, врач высшей категории

На заметку

Если не можете отказаться от соли, выбирайте специальную – с пониженным содержанием натрия. К тому же она обогащена необходимыми для здоровья калием, магнием, йодом.

ФИНИКИ

Питательные плоды фиников ценились на протяжении тысячелетий. Их называли «хлебом пустыни», ведь в древности они были не только источником энергии, но и натуральным лекарством. Современные исследования подтвердили их уникальные свойства, сделав финики одним из самых популярных суперфудов.

Польза фиников для организма

Финики богаты витаминами (А, К, группы В) и минералами (калий, магний, медь, железо), а также антиоксидантами и клетчаткой. Эти плоды укрепляют иммунитет, поддерживают работу сердца и кишечника, а также помогают контролировать уровень холестерина и предупреждают анемию.

✓ Укрепление иммунитета: антиоксиданты и витамины повышают защитные функции организма.

✓ Поддержка сердечно-сосудистой системы: высокое содержание калия и магния способствует поддержанию сердечного ритма и снижает риск инсульта.

✓ Здоровье пищеварительной системы: клетчатка нормализует работу кишечника, предупреждая запоры.

✓ Снижение уровня холестерина: бета-глюкан помогает снижать уровень «плохого» холестерина.

✓ Предотвращение анемии: железо и медь стимулируют кроветворение и повышают уровень гемоглобина.

Финики для женщин

Финики занимают особое место в рационе женщин благодаря своим свойствам. Они богаты магнием, кальцием, витаминами группы В и фолиевой кислотой. Эти вещества помогают смягчить симптомы ПМС, поддерживать здоровье костей и иммунитета, а также способствуют нормальному развитию плода во время беременности.

Кроме того, антиоксиданты и витамины делают финики незаменимы-

ми для красоты кожи, волос и ногтей:

✓ Поддержание молодости кожи: витамины С и Е способствуют регенерации кожи и предотвращают появление морщин.

✓ Здоровье волос и ногтей: витамины группы В укрепляют волосы и ногти, стимулируя их рост.

Финики для мужчин

Финики – не только вкусное лакомство, но и мощный источник энергии для мужчин. В них содержатся натуральные сахара, которые моментально восполняют энергию после физической нагрузки.

Исследования показывают, что финики могут положительно влиять на мужскую репродуктивную функцию благодаря высокому содержанию минералов, витаминов и антиоксидантов:

✓ Повышение энергии: натуральные сахара быстро восстанавливают силы после тренировки.

✓ Репродуктивное здоровье: витамины и минералы улучшают качество спермы и способствуют повышению либидо.

✓ Восстановление мышц: магний и калий уменьшают мышечные судороги и способствуют релаксации мышц после тренировок.

Финики для похудения

Несмотря на сладость и калорийность, финики можно смело включать в рацион при похудении. Они быстро утоляют голод и уменьшают тягу к сладкому благодаря высокой концентрации клетчатки. Клетчатка не только способствует хорошему пищеварению,



но и помогает регулировать аппетит, создавая чувство сытости.

✓ Низкий гликемический индекс: способствует контролю уровня сахара в крови.

✓ Стимулирование метаболизма: витамины группы В улучшают обмен веществ, помогая организму сжигать калории эффективнее.

Калорийность фиников

Финики считаются высококалорийным продуктом, но эта калорийность обусловлена содержанием натуральных сахаров и полезных питательных веществ.

✓ В 100 граммах фиников содержится около 275 калорий.

✓ Несмотря на калорийность, финики богаты витаминами, минералами и антиоксидантами.

Сколько фиников можно есть в день

Несмотря на всю пользу, финики нужно употреблять умеренно из-за их высокой калорийности и содержания сахаров. Оптимальное количество фиников зависит от индивидуальных особенностей организма, но диетологи рекомендуют употреблять не более 5-7 плодов в день. Это обеспечит организм необходимыми витаминами и минералами без риска переедания.

1. Рыба. Особенно лосось, тунец, сардина. Это источник не только омега-3 жирных кислот, полезных для сердечно-сосудистой системы, но и глюкозамина и хондроитина, которые являются строительным материалом для суставов.

2. Вода. Врачи советуют женщинам в сутки употреблять 30 мл на каждый килограмм массы

СЕМЬ ЛУЧШИХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ СУСТАВОВ.

БЕЗ ХРУСТА И БОЛИ

тела, мужчинам - 40 мл. В жаркое время года или при интенсивных нагрузках потребление воды необходимо увеличивать.

3. Яйца. Содержащийся в них витамин D, селен, белок укрепляют кости и суставы.

4. Твердый сыр и сливочное масло. Содержат много ненасыщенных жиров, которые сохраняют подвижность хрящей.

5. Молоко и кисломолочные продукты. Это источник кальция – ос-

новы для образования здоровых костей и укрепления сухожилий.

6. Цитрусовые. Они помогают в синтезе коллагена, а витамин С необходим для эластичности хрящевых тканей.

7. Мясо и птица. Снабжают костно-мышечную систему железом, цинком и фосфором, которые гонят к суставам кровь.



ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ СУПЕРФУДЫ?

В последние годы нутрициологи только и говорят, что о чрезвычайной пользе импортных суперфудов. Но так ли необходимы нам эти чудо-продукты?

Суст не сходят киноа, семена чиа и корейская кимчи. Об их удивительных свойствах говорят и пишут нутрициологи. Это импортные продукты, и, как правило, стоят они недешево. Однако, их можно заменить, и это принесет вам не меньшую пользу.

Квашеная капуста против кимчи

Кимчи - это ферментированная пекинская капуста со специями. Она улучшает пищеварение, является мощным антиоксидантом и источником пробиотиков, а также молочнокислых бактерий (лакто- и бифидо-), что положительно влияет на иммунитет и снижает воспаление в организме. К тому же в составе обычно есть имбирь, перец чили и чеснок, которые укрепляют иммунитет и очищают сосуды.

Квашеная капуста богата витамином А, калием, марганцем, кальцием. Это отличный антиоксидант (связывает действие свободных радикалов). А главное - в ней значительно больше витамина С, чем в кимчи! Поэтому она незаменимый источник полезных веществ для крепкого иммунитета, особенно в осенне-зимний период.

✓ *Полезны любые ферментированные продукты, будь то квашеная*

капуста, кимчи или моченые яблоки. Но важно их умеренное употребление из-за высокого содержания соли: в 100 г квашеной капусты может быть до половины дневной нормы!

Гречка против киноа

Киноа - псевдозерновая культура, которая известна с древних времен. Ее еще называют «золотом инков». Одной из причин популярности является то, что она не содержит глютен (клейковину). Киноа богата витаминами, антиоксидантами, пребиотиками. Если вы придерживаетесь вегетарианского питания, эта крупа - хороший источник растительного белка. Кроме того, в ней содержатся ниацин, витамины группы В, фолиевая кислота, витамин Е, кальций, медь, железо, магний, фосфор, калий, цинк.

Важно: киноа нужно хорошо промывать, т.к. она покрыта сапонинами (природной защитой от насекомых), которые придают ей характерный горьковатый привкус.

Гречка тоже не содержит глютен. А аминокислоты в ее составе участвуют в синтезе белка в организме, к тому же из гречки белок усваивается на 78%. Быстрых углеводов в составе практически нет, зато есть витамины, микроэлементы, жиры,

клетчатка. Зеленая гречка богата флавоноидами, которые оказывают противовоспалительное действие и нейтрализуют свободные радикалы, благодаря чему эта крупа является прекрасным антиоксидантом.

Помимо этого, гречка - богатый источник рибофлавина, холина, никотиновой кислоты, железа, кальция, фосфора, калия, магния. Это делает ее незаменимой для сердечно-сосудистой системы, здорового метаболизма, нервной системы. За счет медленных углеводов гречка снижает уровень сахара в крови и дает запас энергии надолго.

Лен против чиа

Семена чиа стали популярны благодаря высокому содержанию омега-3, железа, кальция, калия, фосфора и витаминов А и С. Их употребление полезно для здоровья сердечно-сосудистой системы, снижает «плохой» холестерин, нормализует давление. Из семян чиа готовят легкие полезные десерты.

Однако семена льна - также богатый источник полезной клетчатки, витаминов А и Е. В 1 ст. л. льняного семени содержится 2 г полиненасыщенных жирных кислот, включая омега-3. За счет выделения слизи при заваривании лен улучшает пищеварение, способствует мягкому очищению кишечника. Кроме того, лен снижает «плохой» холестерин в крови. Употребление льняного семени в пищу уменьшает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Для эффективного усвоения семена льна рекомендуется перед употреблением измельчить. Этот полезный суперфуд можно добавлять в каши, соусы и тесто для выпечки. Добавьте в несладкий йогурт 1 ч.л. молотого льняного семени, дайте настояться - и у вас получится полезный легкий десерт, который ничем не уступает десерту с семенами чиа.


Кому стоит есть фейхоа?

Крупные зеленые ягоды фейхоа содержат большое количество йода, необходимого для здоровья эндокринной системы. Кроме того, фейхоа: богат железом, которое отвечает за поступление кислорода в ткани, а также магнием, кальцием и цинком. Все это делает его незаменимым для поддержания иммунитета. Однако благодаря такому богатому составу употреблять эти плоды нужно умеренно, прежде

всего из-за йода: его избыток в организме так же вреден, как и дефицит. При гипертиреозе и других нарушениях эндокринной системы следует воздержаться от фейхоа. Также употреблять его с осторожностью при наличии панкреатита и при повышенной кислотности желудка: эфирные масла и дубильные вещества в составе могут вызвать раздражение слизистой.

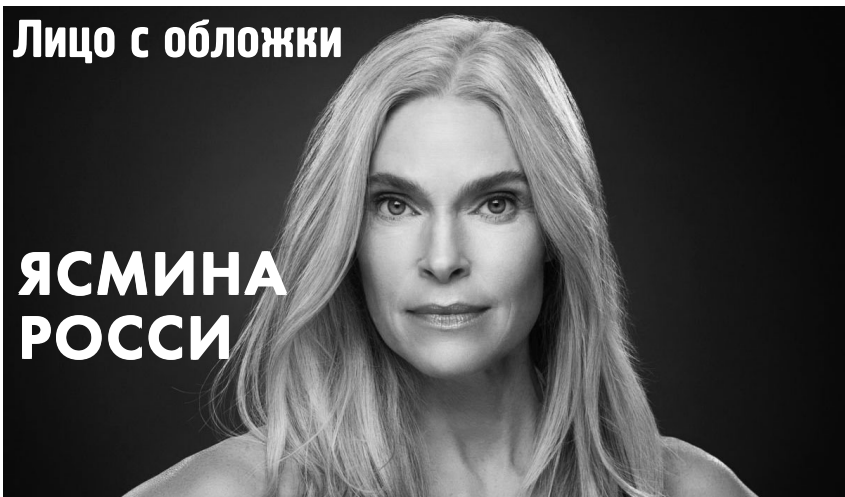


Отдыхай!

Общая внезапная тревога, волнение	↘	Головной убор	↘	Ноль у крупье	↘	В ... стрелка не безделка	↘	Посвящение в монахи на Руси	↘	Одновременный выстрел орудий	↘	... - мастеру опора	↘	«Жёлтая дичь» прессы	↘							
↘										Человек крепкого телосложения	→											
Полёт шара от борта и в лузу		Друг, живущий в соседнем ущелье		Короткие штаны		Приложение кулака		Небольшое парусное судно	→			Альтернатива отступлению		Топливо на зиму в деревне								
↘		↘		↘		↘		Ветвь хвойного дерева		Бамбуковый медведь	→	↘		↘								
Вид местности	Кому положен гонорар?		Ветвь горной цепи		Воин лёгкой кавалерии	→					↘	Своя ... не тянет		Дикая австралийская собака		Часть руки						
↘	↘		↘							Ценное при промывке золота	→			↘		↘						
Единица измерения мощности	→				Форма воротника	→						Зелёный фрукт	→									
↘									Тропическое растение	→												
Вид почтового отправления		Сплюснутый круг		Птица							Женское украшение	Река в Германии, правый приток Рейна		Представление								
↘		↘	↘													↘	↘		↘			
Длинная телега	Орудие пытки		Ограда вдоль бортов															Гуляш «острячэк»		Хотя мне ..., только я ему не рад		Колокольный шум
↘	↘		↘															↘		↘		↘
Испанский живописец	→																					
↘								Яблочный или медовый	↘	Потерянный рай Адама и Евы	↘			Шесть ног, две головы, а хвост один		Зоркий «глаз» бойца ПВО						
Борец с домашним мусором		Отец деда		Твои речи да богу в ...	Отверстие в русской печи	→																
↘		↘		↘						Знарок тайн и секретов		Надёжная защита		Болевой звук	→							
Простейшая плотина	Запрет		Бутылки, которые мешками сдают		Провинция Испании	→								Цветок с шипами		«... пустяков»						
↘	↘		↘																			
Утепляющий материал	→					↘	Сияющий символ святости		Длиннохвостый попугай			Плотная ткань для верхней одежды	→				↘					
↘																						
Придёт беда – не пойдёт на ум и ...	→			Элитный образец	→								Дипломатический документ	→								
↘																						
Старинная жилия постройка	→						Аптечный работник	→														
↘																						
Стихотворный жанр для славословия	→			Сладкий картофель	→								Наказание	→								
↘																						

Лицо с обложки

ЯСМИНА
РОССИ



Подробности жизни и секреты красоты от модели

Ясмiна Росси — седовласая красавица с Корсики. Она покорила мир моды в возрасте, когда другие модели покидают подиум. У модели есть секреты красоты, которыми она щедро делится с поклонниками.

В юности модель истязала тело экстремальными упражнениями и сильно нагружала себя. Сейчас осознала потенциал своего тела, спокойно относится к старению и ценит ощущение внутренней силы, которое ей дает возраст.

ЖИЗНЬ И КАРЬЕРА МОДЕЛИ

Кто такая Ясмiна Росси? Росси — американская модель французского происхождения, актриса, популярный блогер и адепт здорового образа жизни. Она родилась 21 декабря 1955 года на острове Корсика (Франция). В 2024 году Ясмине Росси исполнится 69 лет.

Ясмiна Росси провела детство на великолепном острове, который омывает Средиземное море. После школы поступила на бакалавриат. В возрасте семнадцати лет из-за раннего замужества и рождения первенца прервала обучение. Спустя два года на свет появился второй ребенок. Ясмiна Росси посвятила себя семье, детям и саморазвитию. Изучала языки, дизайн, психологию.

Когда дети повзрослели, в середине 1980-х она переехала в Нью-Йорк, чтобы изучать актерское мастерство. Росси впервые вышла на подиум, заменив на коммерческом показе в Париже заповедную модель.

Ее модельная карьера начала развиваться, когда ей исполнилось 40 лет. Она заключила контракты с легендарными модными брендами из Франции и Германии, стала лицом бренда, владельца сети магазинов, чьи образы востребованы во всем мире. Мировую известность модель обрела в 57 лет.

По информации с официального сайта модели, она стала одним из знаковых лиц движения за седые волосы. Модель ни разу не красила волосы с тех пор, как в одиннадцать лет в них появилась первая белесая прядь. Седина стала визит-

ной карточкой Ясмiны Росси. Несколько интересных фактов о модели раскрывают многообразие ее личности:

- Имеет двойное гражданство, Франции и США.
- В 33 года развелась. Имеет двух детей, дочь и сына, а также двух внуков.
- Никогда не делала пластических операций.

За свою карьеру Ясмiна Росси снялась во множестве рекламных роликов, каталогов, печатной рекламе, журналах и стала моделью 50+ лет в рекламных кампаниях, которые посвящены разнообразию образов. Рекламовала не только одежду, но и купальники, нижнее белье. Проявила себя в качестве талантливой актрисы. Ее самые яркие работы в кино — это роль в документальном фильме «Красота вне времени» (2018), «Богослов» (2017) и «Лука» (2017). Последней ее киноработой стала роль в короткометражном фильме «Полночное путешествие» (2019).

Ясмiна Росси — фотограф-самоучка. Она освоила гончарное дело, ювелирное искусство и вязание. Теперь ее красивые шали становятся ключевыми деталями в видео и фотографиях, которые модель выкладывает в своем Instagram.

Ясмiна Росси — известный меценат. Она стала социальным защитником непальских ремесленников. От каждой проданной шали, которая связана руками модели, отчисляется процент в Docs Foundation Nepal — небольшой приют в Катманду.

СЕКРЕТЫ КРАСОТЫ, МОЛОДОСТИ И СТРОЙНОСТИ ЯСМИНЫ РОССИ

Отличная физическая форма и невянущая красота Ясмiны Росси стали объектом пристального внимания и интереса. Все, кто знает ее историю успеха, мечтают раскрыть секрет молодости и красоты модели.

В чем секрет красоты Ясмiны Росси? Подтянутую фигуру и сияющую кожу модель считает результатом правильного питания. Она предпочитает регулярные, но мягкие тренировки. Занимается йогой более 30 лет и каждый день тратит на это от 30 минут до часа. Практикует медитации и дыхательные практики, гуляет от 15 до 45 минут в день. Дома использует велотренажер. Применяет органические средства по уходу за телом, кожей и волосами, сама смешивает органические и эфирные масла.

Летом Ясмiна Росси любит отдыхать на пляже. Она круглый год гуляет на свежем воздухе, любит утренние пробежки. Никогда не корит себя за пропущенные тренировки, а когда возвращается к спорту, каждый раз пробует что-то новое для себя. Модель делает массаж сухой щеткой, принимает душ с мылом и пьет достаточно воды. Использует ультразвуковую зубную щетку.

Ясмiна Росси попробовала себя в веганстве 30 лет назад, но вскоре решила, что это не для нее. Какого питания придерживается Ясмiна Росси? По данным информационного издания Daily Star, она всегда вела здоровый образ жизни и год за годом узнавала, что для нее полезно, а что нет. Вот основные правила ее питания:

- Много лет питается органической пищей.
- Не практикует диеты, но придерживается баланса и дисциплины в питании.
- Ест, когда испытывает чувство голода, а не по времени.
- Не употребляет в пищу обработанные, замороженные, приготовленные в микроволновой печи или обезжиренные продукты.
- Большую часть времени употребляет натуральные ингредиенты.
- Каждый день готовит свежую еду.
- Включает в основной рацион овощи, фрукты, орехи, немного рыбы и мяса. Регулярно ест авокадо.
- Практически не употребляет алкогольные напитки

Ясмiна Росси против употребления медикаментов и ретуширования фотографий, так как предпочитает все естественное. Она считает, что красота и внутреннее сияние — это результат внутреннего состояния души и тела. Модель следует течению времени и наслаждается каждым днем. Ее уникальное мировоззрение и мировосприятие отражают невероятно эффектные фото.

В своем интервью модному изданию Stylezza рассказала, что больше любит бывать дома, чем исследовать мир. Ясмiна Росси живет в Малибу, в арендованном доме на берегу океана. Планирует никогда не прекращать работу моделью и развивает свой блог в Instagram.

Ясмiна Росси — 68-летняя модель, которая разрушает стереотипы представлений о красоте, моде и возрастных рамках моделинга. Ее восхищаются, ей подражают, а сама Ясмiна отдает предпочтение простому и комфортному быту. Она реализует свои желания и живет полноценной жизнью.

В нашем обществе принято выходить замуж по любви. Но из этого правила есть свои исключения. В последнее время истории о браках, заключенных не сердцем, а умом, становятся все более счастливыми.

В кругу друзей и среди новых знакомых мы с супругом часто шутим на тему того, что у нас брак по расчету. Что удивительно, для многих это понятие неразрывно связано с деньгами. «Но вы же не миллионеры...» - тонко намекают собеседники. Да, в нашем случае расчет был совсем иным. Если быть совсем честной, то расчетливой из нас двоих оказалась я и до сих пор ни разу об этом не пожалела.

ОН ПРОСТО ДРУГ!

Семь лет назад я сменила работу и пришла трудиться в офис, где были в основном одни мужчины. «Вот здесь-то ты и найдешь себе мужа!» — шутили подружки. Но первое время на коллег я не обращала внимания - с делами бы разобраться! А потом, не скрою, время от времени стала бегать на свидания с теми, с кем в рабочее время сталкивалась в офисе.

Компания у нас была молодая, перспективная, а потому и сотрудники в основном с амбициями и высоким мнением о себе. Рядом с ними я чувствовала себя лишней. На их фоне Сергей, наш системный администратор, выгодно отличался. Спокойный, неконфликтный, адекватный. Мы быстро нашли общие интересы, сойдясь на том, что время от времени помогаем благотворительным организациям.

Однажды Сергей предложил вместе съездить в приют для животных: отвезти лекарства, корма. Я согласилась. За этим визитом последовали остальные и вскоре я уже привыкла к тому, что выходные провожу с коллегой. Воспринимала все происходящее как дружбу. А вот он, как оказалось, был иного мнения.

ВЫБОР НЕ СЕРДЦЕМ, А УМОМ

Однажды после очередной поездки Сережа предложил мне зайти в кафе. Потом позвонил и позвал в кино, следом прогуляться по парку. Все эти встречи все меньше походили на дружеские, хоть никаких шагов в мою сторону коллега и не предпринимал.

Но как-то раз он спросил: «Ты же понимаешь, что это у нас свидание?» Что?! Нет, конечно, я не понимала. В тот вечер Сергей признался, что я давно ему нравлюсь. Сказать, что я была удивлена, — ничего не сказать. Вот это сюрприз!



Я ВЫШЛА ЗАМУЖ ПО РАСЧЕТУ

Конечно, я попросила паузу. Долго размышляла, стоит ли давать шанс человеку, рядом с которым у меня не было ни бабочек в животе, ни мурашек на коже. Зато с ним я чувствовала себя в надежных руках, под защитой, была спокойной и умиротворенной.

Встречи мы в итоге продолжили, но если я думала, что у меня еще есть время узнать Сережу получше, то он - уже вовсю готовился к решительным действиям. Однажды, оказавшись у меня в гостях, он встал на одно колено и достал из кармана кольцо. Вот это поворот!

Первая мысль - конечно, отказаться! Как вообще можно идти под венец без ярких чувств? Но я снова взяла паузу. Посоветовалась с родителями, подружками (и те, и другие были уже с ним знакомы) — все в один голос твердили, что Сережа будет идеальным мужем. Надежный, верный, хозяйственный, любящий детей и животных. И я решила прыгнуть в омут с головой.

ЛЮБОВЬ — ЭТО ГЛАГОЛ

От новоиспеченного мужа я не скрывала: чувства к нему у меня только в зачаточном состоянии. Но он ничего не требовал, твердя, что любовь — это глагол, а значит, над отношениями надо работать.

Что мне нравилось в нашем союзе, так это то, что мы все на свете могли обсудить. Тут же составили свод правил, пообещав друг другу поддерживать, не критиковать, благодарить даже за мелочи, помогать, разделять обязанности, не обесценивать удачи и

быть рядом в период неудач.

Отношения — выстраивались разумно, кирпичик за кирпичиком, что, как правило, невозможно в парах, где бурлят страсти. Что касается любви, к ней мы тоже решили подойти с практической точки зрения. Ведь, как известно, мы любим то, во что вкладываемся. А значит, формула известна.

Я стала с любовью готовить для мужа еду, он делал мне по вечерам массаж. Я научилась играть в его любимые компьютерные игры, он записался со мной на танцы. Вместе мы стали планировать поездки, походы в интересные заведения и рестораны. Я и сама не заметила, что прежде чужой мне человек вдруг стал самым родным.

НАДЕЖНЫЙ ФУНДАМЕНТ

Когда сегодня нас видят вместе, то говорят, что мы с Сережей - идеальная пара. А я и не спорю, это действительно так. Только это счастье возникло не сиюминутно, а выстраивалось долгие годы.

Зато, теперь я смотрю на пары, в которых бурлят страсти, и сразу понимаю, что совместного будущего им не видать. Потому что семья - это не только эмоции и чувства, но еще и терпение, уважение, понимание ценности и важности друг друга. Многие ли могут этим похвастаться? А вот мы можем.

Так что я нисколько не жалею о том, что выходила замуж, делая ставку не на сердце, а на здравый расчет. Из этого вышел действительно отличный брак.

Наталья



НЕТ ЛЮБВИ

Наверное, каждая из нас мечтает о настоящих чувствах. Но не всегда все идет так, как хочется.

Одни из нас влюбчивы от природы: что ни месяц, то новый роман. Другие же, дожив до 50 лет и даже побывав в браке, как ни странно, по-настоящему ни разу не любили. Разбираемся, почему так происходит.

ИЛЛЮЗИЯ КОНТРОЛЯ

Любовь слепа, поэтому мы часто западаем не на тех, на кого следовало бы. Она подобна солнечному затмению: под ее влиянием люди совершают поступки, которые им не свойственны, и испытывают разочарования, к которым не готовы, поэтому вы выбираете путь в обход заколдованного царства разбитых сердец и несбывшихся иллюзий.

В чем проблема. Вы не позволяете себе терять голову при встрече с мужчинами, которые могли бы ее вскружить, и строите отношения с теми, кто на это не способен, чтобы не утратить контроль над ситуацией. Ведь только не испытывая серьезных чувств к потенциальному партнеру, можно трезво оценить его достоинства и не ошибиться в выборе.

• Вы себя так запрограммировали, поставив эмоциональный блок на любовь, вам его и снимать.

Никакой принц не расколдует вас волшебным поцелуем, если вы не попробуете рискнуть. Позвольте завоевать ваше сердце тому, кто вам действительно нравится, но кто, как вам кажется, не способен сделать вас счастливой. Вдруг вы ошиблись в негативных прогнозах, выбрав для совместной жизни не того парня (пусть даже суперзамечательного, но не созданного для вас), а у судьбы на ваш счет были совсем другие планы...

БРАЧНАЯ ЛОВУШКА

Есть масса причин, чтобы выйти замуж без любви, особенно, если этот брак ранний: попытка доказать, что вы уже взрослая, стремление вырваться из-под родительской опеки, нежелание отстаивать от подруги, у которой скоро свадьба. А, может, вы еще в детстве зациклились на мечте проплыть к алтарю в ворохе невесомых белых кружев и при первом же удобном случае реализовали этот сценарий. И все - брачная мышеловка захлопнулась! Прожив с мужем не один год, вы отчетливо понимаете, что у вас все прекрасно кроме самого главного. Но не скажешь же ему: «Милый, давай разведем-

ся, потому что я тебя никогда не любила, а только теряла время вместо того, чтобы искать свое счастье».

В чем проблема. За годы брака даже от самой пламенной страсти нередко остается лишь пепел воспоминаний. Чувства остывают, и не важно, были ли вы одержимы своим Ромео или нет: отношения в любом случае нуждаются в перезагрузке.

• Попробуйте влюбиться в собственного мужа по науке - существует немало таких тренингов. Например, представьте, что его нужно разрекламировать как секс-символ и устройте ему фотосессию, выбирая самые удачные ракурсы и подавая крупным планом его плюсы. Проникнувшись ими в достаточной степени, предложите ролевою игру: случайное знакомство в кафе, страсть с первого взгляда... Придуманные чувства могут стать реальными: недаром же психологи называют любовь торжеством воображения над разумом.

СЕМЕЙНЫЙ СЦЕНАРИЙ

Мама настрадалась от любви к мужчине всей ее жизни, и теперь вы испытываете страх перед близкими отношениями. К сча-

стью, не все мужчины похожи на вашего отца, и вы не обязаны повторять мамины ошибки - признайте за собой право совершать собственные! Ведь вы ведь не ваша мама, вы другой человек.

В чем проблема. За цикленность на мужчине, с которым давно уже следовало расстаться, наблюдается у симбионтов - маминных или папиных дочек, чересчур опекаемых авторитарными родителями. В браке они сильно завязаны на партнера, который по сути дела занимает место мамы или папы. Если вы с детства были самостоятельной и независимой, значит, не станете мириться с отношениями, заставляющими вас страдать.

• На выбор партнера влияет семейный сценарий: многие строят собственный брак по образцу родительской семьи - при условии, что и правда считают ее образцом для подражания. А если она далека от идеала, то действуют от противного. Поступайте так же, не позволяя страху управлять вашей жизнью. Ведь любить кого-нибудь - это прекрасная необходимость, заложенная в самой природе человека.

ГЛАЗА РАЗБЕГАЮТСЯ

Вокруг вас много мужчин, и они все такие разные. Начинаете влюбляться в одного, но тут же встречаете другого — выше, умнее, стройнее, успешнее, талантливее... Ну как тут выбрать? Орава рыцарей в сверкающих доспехах бьется за право поцеловать подол своей королевы, которая приберегает свои чувства для самого достойного, но никак не может решить, кто же все-таки им окажется.

В чем проблема. Сомнения «он - не он» обычно мучают, пока настоящей любви нет. Когда она приходит, вопросы отпадают сами собой. Не пытайтесь влюбиться в пятерых сразу, уподобившись гоголевской невесте, которая хотела приставить губы Никанора Ивановича к носу Ивана Кузьмича и получить

идеального жениха. Нельзя перебирать парней, как ворох платьев на вешалках. Сфокусируйтесь на конкретном объекте!

- Составьте список из 10 главных качеств мужчины вашей мечты, и обнаружив в ком-то хотя бы пять, сосредоточьтесь на нем и не отвлекайтесь на других в решающий момент, когда из искры симпатии уже готово разгореться пламя любви.

ДА БУДЕТ ФЛИРТ!

Вы не верите в романтическую чушь о встрече половинок, потому что считаете себя самодостаточной личностью, и не заявляете серьезных отношений, предпочитая флирт любви: ведь так гораздо проще, да и самое интересное всегда в начале.

Вы подаете сигнал - пристально смотрите в глаза, отбрасываете волосы с плеч, теребите браслет на запястье, закидываете ногу на ногу, поигрываете туфелькой. Он ловит ваш взгляд, поправляет галстук, закладывает большие пальцы рук за ремень. Атмосфера накаляется и начинается искрить. Он спрашивает «К тебе или ко мне?», и все случается, как в первый раз. Но вы-то знаете, что этот опыт лучше не повторять дважды с одним и тем же человеком. С каждым дублем ощущения притупляются - уже нет того драйва, происходит эрозия эмоций и выветривание чувств. А значит, пора снова выходить на охоту.

В чем проблема. Вы типичная контрасексуалка, нацеленная на самореализацию, а не на семью, причем отношение к любви у вас типично мужское. Вы не ждете, как Февронья, своего Петра, а ищете партнера, с которым было бы комфортно здесь и сейчас.

- Вы можете быть счастливы и без мужчин, но это не значит, что всю жизнь проведете в одиночестве. По большому счету не так уж важно, встретите ли вы предназначенного вам судьбой человека или нет: ведь вам и так хорошо. А что - бывает!



ИНТЕРЬЕР И ХАРАКТЕР:

КАК СОСТАВИТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ ВЛАДЕЛЬЦА ЖИЛЬЯ

Интерьер дома — это всегда отражение нашей личности. Порой обустройство жилого пространства может рассказать о привычках и особенностях характера его хозяина гораздо больше, чем подробный автобиографичный рассказ. Что же интерьер может поведать о своем владельце?

МЕСТО

Открытые и общительные люди, как правило, выбирают жилье поближе к шумному центру, чтобы можно было гулять по городу, в любой момент встретиться с друзьями, сорваться в клуб или в любое другое людное место. Те же, кто больше погружен в себя, обычно предпочитают поселиться где-нибудь в тихом месте, откуда будет рукой подать до леса или пруда, подходящих для уединенных созерцательных променадов.

СТИЛЬ

Люди более консервативные, чтущие традиции, историю, семейные ценности и эстетику отдадут предпочтение классике. Эти хозяева скорее всего интересуются искусством, культурой и политикой. Те, кому важно подчеркнуть свою состоятельность, выбирают стиль барокко: позолота, лепнина, инкрустация и прочие богатства. Все, что так любили в 1990-х.

Несмотря на трендовость минимализма, этот стиль подходит далеко не всем. В аскетичном интерьере будет уютно людям

организованным и дисциплинированным. Настоящий рай для перфекциониста.

Скандинавский стиль, который, казалось бы, так схож с минимализмом, предпочитают общительные и дружелюбные люди, для которых удобство вещей на первом месте. Они часто собираются на домашние посиделки, имеют много друзей и приятелей.

Лофт — про независимость и молодость. Владелец такого жилья на первое место ставит свободу личности и творческие амбиции. Люди с нестандартным взглядом на жизнь выбирают винтаж, где уникальность и эстетика присутствуют даже в мелочах. Хозяева таких изысканных интерьеров не боятся самовыражаться ярко и открыто.

Эклектичный дизайн, сочетающий в себе нейтральные и яркие оттенки, современную и винтажную мебель, микс аксессуаров и отделки, выбирают личности с активной жизненной позицией и творческим мышлением. Ведь грамотно «замешать» все это вместе могут только те, кто обладает истинным вкусом и чувством меры.

ЦВЕТ

Теплые оттенки в интерьере, например, оранжевый или персиковый, предпочитает человек энергичный, жизнерадостный и оптимистичный.

В то время как холодные — белый, серый, синий и

голубой — характеризуют хозяина как взвешенного, сдержанного и практически человека. Такие люди держат эмоции при себе.

Пастельные тона указывают на скромный нрав владельца, предпочитающего проводить время наедине с собой или в узком кругу близких вместо шумных компаний.

Насыщенные и броские цвета «выдают» активных и неординарных. Такие люди не любят сидеть на месте и могут найти выход из любой сложившейся ситуации.

ДЕТАЛИ

Что примечательно, авторство идиомы «Бог в деталях» принадлежит человеку, имеющему непосредственное отношение к теме интерьеров — немецкому архитектору Людвигу Мису ван дер Роз.

Конечно, о характере человека могут рассказать и такие вещи, как, например, чистота и порядок. Чрезмерная аккуратность может намекать на тревожный тип личности, а открытый беспорядок сигнализировать о беспечности и непостоянстве хозяина.

Люди, у которых в доме много растений, как правило, хорошие собеседники, умеют слушать и ладить с окружающими.

Изобилие фотографий, сувениров и памятных вещей выдает человека, живущего прошлым, любящего поностальгировать и много думать о событиях минувших дней.

Как я похудела



ДОМАШНИЙ ФИТНЕС И спортзал не нужен!

Мы ходим в спортзал, чтобы получить рельефные и упругие мышцы. Но можно ли эффективно тренироваться дома? Да! И для этого вам понадобится минимум тренажеров.

Спортивные тренажеры, которые используются в фитнес-центрах, как правило, крупногабаритные. Даже такие популярные из них, как велосипед и эллиптический («эллипс»), мало кто решится поставить у себя дома. Но для того чтобы подтянуть и укрепить мышцы в домашних условиях, достаточно нескольких простых тренажеров.

ШТАНГА НЕ ПОНАДОБИТСЯ

Для силовых тренировок понадобятся в первую очередь веса. Дома достаточно иметь **гантели**. Присмотритесь к наборным гантелям, они представляют собой основу, к которой привинчиваются «блины» разной массы, как у штанги.

Фитнес-лента — легкий и компактный помощник для силовых нагрузок. Они различаются степенью растяжимости и подходят как для опытных спортсменов, так и для новичков. Принцип действия заключается в создании дополнительного напряжения при приседаниях и других упражнениях. Удобен вариант в форме «пояса» (фитнес-резинка), который надевается на ноги. Упражнения рекомендуются выполнять циклично, например 4 подхода по 10 повторов.

Качаем бицепс. Встаньте на ленту, ноги на ширине плеч, концы ленты зажмите в руках на уровне

бедер. Поднимите руки, сгибая в локтях. Вернитесь в исходное положение.

Подтянутые руки. Встаньте на ленту, ноги на ширине плеч, концы ленты зажмите в руках за спиной на уровне седьмого позвонка. На выдохе выпрямляйте руки вверх, затем на выдохе сгибайте.

Для рельефного живота. Наденьте ленту чуть выше колен. Лягте на пол, ноги согнуты. Поднимите таз, разведите колени в стороны, затем плавно сведите. Вернитесь в исходное положение.

Для бедер и ягодиц. Наденьте ленту на уровне щиколоток. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, руки уприте в пояс. Отведите назад прямую ногу, вернитесь в исходное положение. Повторите с другой ногой.

ДЕРЖАТЬ РАВНОВЕСИЕ

Балансировочная подушка представляет собой резиновую круглую подушку, накачанную воздухом. Это очень эффективный тренажер для укрепления мышц всего тела и улучшения осанки, т.к. в попытках держать баланс задействуются все мышцы.

• Исходное положение — сидя на стуле, ноги на подушке. Поднимитесь со стула, затем вернитесь в исходное положение. 10-15 повторов.

Степ-платформа — представляет собой низкую скамеечку и ис-

пользуется для упражнений на ноги и руки. При этом задействуются икроножные мышцы, голени, стопы и задняя поверхность бедра, а также квадрицепсы.

• Встаньте на платформу так, чтобы на ней были только носочки, а пятки как бы зависли в воздухе. Поднимитесь на цыпочки, задержитесь на 10-15 секунд, затем опустите пятки. Повторяйте в течение минуты.

• Встаньте на платформу одной ногой, вторая на полу. Прыжком поменяйте ноги местами. Повторяйте в течение минуты.

Подвесные петли увеличивают сложность таких упражнений, как приседания и выпады. Принцип действия в том, что вы помещаете одну ногу в петлю и дальше выполняете упражнение как обычно. Поскольку одна нога оказывается в подвешенном состоянии, у вас меньше точек опоры, и это значительно повышает нагрузку на мышцы благодаря необходимости держать равновесие.

РАСЛАБИТЬ МЫШЦЫ

Рекомендуется проводить миофасциальный релиз, особенно если вы занимаетесь силовыми тренировками. Вам понадобится **массажный ролик**, который представляет собой короткую «трубу» небольшого диаметра (12-14 см).

Принцип действия — самомассаж. Когда вы ложитесь на ролик, то своим весом надавливаете на него, и неровности ролика эффективно разминают мышцы. В процессе вы обнаружите зоны, где есть мышечный зажим. Его можно облегчить точечным массажем (например, с помощью специальных **массажных мячиков**).

Такое занятие не должно быть долгим — 5-10 минут в день достаточно. Миофасциальный релиз перед тренировкой помогает подготовить мышцы к работе, после — усиливает кровоток, снимает спазмы, способствует разгону лимфы. Однако есть противопоказания: беременность, варикоз, воспалительные процессы в организме.

ТРЕНАЖЕРЫ, КОТОРЫЕ НЕ РАБОТАЮТ

Долгое время были популярны ролики для пресса и обручи «для тонкой талии». Безусловно, эти тренажеры дадут нагрузку на мышцы, однако эффективность таких занятий преувеличена. Обруч не сделает вашу талию тонкой — для этого выбирайте упражнения, направленные на укрепление косых мышц кора, например планку. А ролик, как и любые упражнения по прямому качанию пресса, сделает вашу талию шире.

ДОЧЬ ПРОСИТ СЛИШКОМ ДОРОГОЙ ПОДАРОК

Впереди день рождения у дочери. Она подросток, мечтает о грандиозном праздновании. Да и подарок попросила дорогой. Я вряд ли смогу его купить. Но как это объяснить ребенку?

Елена

В подростковом возрасте уже не нужно придумывать для ребенка небылицы о том, почему родители не могут приобрести ту или иную вещь. Не бойтесь сказать прямо, что цена подарка слишком высока и сейчас вы ее не потянете.

При этом не обесценивайте сам праздник и желание дочери. Например, говорить: «Еще чего выдумала! А машину тебе не подарить?» — не стоит. Дайте понять, что ваш ребенок заслуживает лучших подарков, но существуют жизненные обстоятельства. Их необходимо учитывать.

В дальнейшем старайтесь чаще разговаривать с ребенком на тему денег. Не из позиции «как трудно они достаются», а обучая подростка обращаться с ними, осознавать их ценность. Что касается дня рождения, его можно устроить и дома, пригласив друзей дочери, — получится камерный и не менее приятный праздник. А подарком может стать впечатление или милая вещь, которая будет напоминать девочке о маме.

К чему это снится?

ИЗМЕНА МУЖА

Если вам приснился столь пугающий для каждой женщины сон, не стоит сразу идти к мужу с обвинениями. Пора вспомнить, что сновидение — лишь продукт нашей психики.

Психологи уверены: те женщины, которые видят в снах подобное, в глубине души переживают о том, что такой же сценарий воплотится и в реальности. Быть может, они уже ловили мужчину на предательстве, или имеют негативный родительский опыт, или просто не уверены в себе.

Такое сновидение должно стать маячком: пора работать над самооценкой и доверием в отношениях. А вовсе не бежать проверять телефон мужа!



ПОСЛЕ РАЗВОДА Я СТАЛА «СТЕРВОЙ»

Мы с мужем прожили двадцать лет в браке, душа в душу, воспитали сына. А потом он нашел себе другую и после развода заявил, что я, оказывается, все время его пилила и была стервой...

Наталья

В момент и после развода можно узнать близкого, казалось бы, человека с новой стороны. В этот период многими людьми руководят эмоции, которые заглушают разум. Возможно, подобное произошло и с вашим избранником.

Под действием эмоций он переписал семейный сценарий и награждал вас новыми ролями — «стерва», «пила» и т.д. Возможно, все это копилось внутри него долгие годы и лишь спустя время он нашел в себе мужество это выплеснуть. Нередко идеальный брак является лишь картинкой, пусть даже для одного из партнеров.

Но возможна и другая ситуация. Есть вероятность, что ваш экс-супруг начал бросаться обвинениями, чтобы обесценить отношения, которые были между вами долгие

годы. Это отчасти могло помочь ему бороться с чувством вины, когда он выбрал другую женщину. Таким образом он пытался «извинить» себя, ведь «плохую» жену и бросить легче.

Не нужно оправдывать бывшего или искать причины такого поведения. Ни то ни другое не поможет вам вернуть утраченное. Лучше двигаться дальше, несмотря на ту боль, что вы сейчас испытываете.

Не поддавайтесь желанию повесить на себя те ярлыки, которые он вам приписал. Его мнение останется при нем. В ваших силах лишь оставить приятные воспоминания об этом браке. Не говорите о бывшем супруге плохо, не обесценивайте свои чувства и воспоминания. Помните: каждый в этой жизни отвечает только за себя.

От невестки ни спасибо, ни пожалуйста!

Я прихожу в дом сына почти каждый день. Помогаю нянчиться с внуками, готовлю, убираю. Но от невестки ни разу не слышала слов благодарности. Совсем не ценит...

Нина

Прежде всего хочется задать вопрос: а сама невестка просит о помощи? Или же вы, руководствуясь лишь собственным желанием, ежедневно навязываетесь в ее дом и навязываете свою помощь?

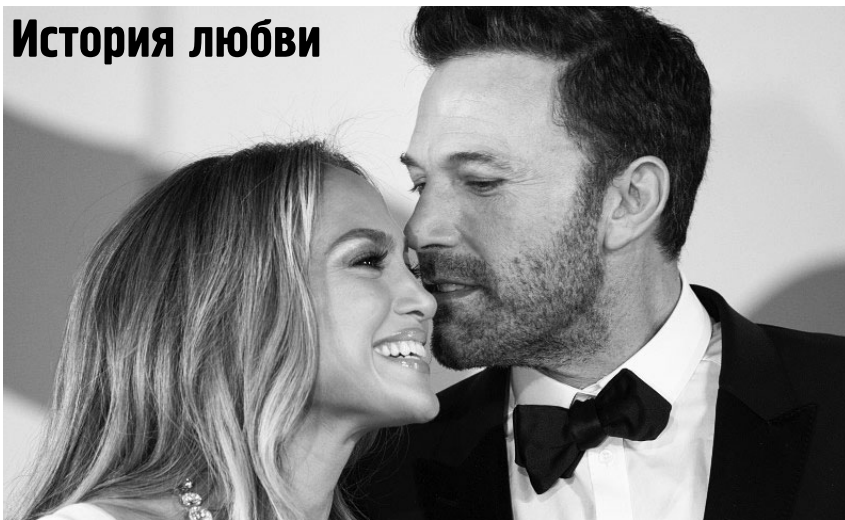
Не сомневаюсь, ваши порывы весьма благородны, однако двух хозяек в доме быть не может. Предполагаю, невестка попросту заняла оборонительную позицию — и ругаться с вами не хочет, но и благодарности за непрошенные услуги не чувствует.

Попробуйте сменить тактику. Для начала спросите, какая по-

сильная помощь ей действительно нужна. Возможно, время с внуками окажется и излишним, а вот с готовкой и уборкой она предпочитает справляться сама и даже получает от этого удовольствие.

Также стоит помнить: когда вы оказываете какую-либо услугу от чистого сердца, не ждите за нее благодарности. Будьте готовы ничего не услышать в ответ. И последнее: попробуйте отойти от семьи сына и заняться собственной жизнью. Пусть молодые живут так, как сами считают нужным. Подождите, когда вас именно попросят о помощи.

История любви



Старые новые отношения: ДЖЕННИФЕР ЛОПЕС И БЕН АФФЛЕК

На волне слухов о возможном расставании Бена Аффлека и Дженнифер Лопес вспоминаем, с чего начинались их отношения и что стало причиной конфликтов этой звездной пары.

ПРОВАЛ В ПРОКАТЕ – КУДАЧЕ В ЛЮБВИ

Дженнифер и Бен пересеклись в 2002 году на съемках фильма «Джилли» – мелодраме о гангстере-неудачнике Джилли и его временной работнице по имени Рики. Описание картины не менее комично, чем сама лента, что отразилось на прокате: на создание сего шедевра было потрачено 54 миллиона, а зрители занесли в кассу только 7 миллионов. За подобное достижение критики даже присудили фильму «Золотую малину». Однако в истории проект остался прежде всего как связующее звено между Джей Ло и Беном: сыграв любовников на большом экране, они не смогли оторваться друг от друга и в реальной жизни.

После «Джилли» последовала не менее провальная «Девушка из Джерси» (в этот раз Дженнифер и Бен сыграли супругов) – прибыли она не принесла, зато вновь отметились целыми тремя «Золотыми малинами».

Впрочем, зрителям не в кино было интересно ходить, а обсуждать личную жизнь актеров, ведь оба были заядлыми сердцеедами. Аффлек успел покрутить романы с Сандрой Буллок и Гвинет Пэлтроу, а горячая латиноамериканка дважды побывала в коротких браках и взбудоражила общественность ярким романом с рэпером Шоном Комбсом (собственно, он и придумал ей емкое прозвище «Джей Ло»).

Опыт на любовном фронте у них имелся, и, похоже, артисты были готовы к созданию семьи и прочного брака. На серьезность связи Аффлека и Лопес указывало кольцо с розовым бриллиантом в 6,1 карата на руке певицы и согласованная дата свадьбы – 14 сентября 2003 года.

Как бы фанаты ни любили пару, кото-

рую ласково прозвали «Беннифер», внутри самого союза назревал конфликт, проиллюстрировать который сумел клип Джей Ло Jenny From The Block. В песне поется о душевной простоте Лопес – мол, слава ее ничуть не изменила, она все та же девчонка «с района». Тем не менее даже на кадрах ролика, создающих впечатление, что за Дженнифер и ее возлюбленным постоянно подглядывают папарацци, видно, как исполнительница ловит их внимание и улыбается в камеру «случайного» фотографа.

В отличие от своей избранницы, Бен к началу нулевых устал от всеобщего интереса. Более того, по слухам, его угнетали неуспехи в кино – пока у Лопес оставалась музыка, и провал с «Джиллей» «Девушкой из Джерси» несильно ранил ее самооценку, Аффлек расстроившись из-за критики и мечтал о новом кинопроекте, который поможет ему напомнить о своей значимости как режиссера и актера, а не как о парне из ролика Джей Ло.

Помолвку разорвали, свадьбу отменили, при этом знаменитости не сильно рассорились и сумели сохранить дружески-коллегиальные отношения. «Мы были на виду у всех таблоидов, боже, с каким давлением это было связано. Другое время, другое место – и кто знает, что бы могло бы с нами в итоге произойти, но тогда мы действительно любили друг друга», – вспоминала Лопес ту эпоху в журнале People.

ТИХАЯ ГАВАНЬ

Примечательно, что уже в 2004 году Лопес, и Аффлек оказались в стабильных отношениях. Певица вышла замуж за музыканта Марка Энтони и родила двойняшек, Бен оказался в браке с актрисой Дженнифер Гарнер и стал отцом двух дочерей и сына.

В тот момент и карьера Аффлека по-

шла в гору. В 2012 году его фильм «Операция «Арго» получил «Оскар». Бен был режиссером, продюсером и исполнителем одной из ролей. О бывших любовных привязанностях Аффлека почти не вспоминали, но он давал иногда себе волю высказаться и восхититься талантом экс-девушки.

«Дженнифер следовало бы номинировать на «Оскар» за ленту «Стриптизерши». Я иногда поддерживаю с ней общение и очень уважаю. Как прекрасно, что она снялась в одном из своих кинохитов в 50 лет», – Бен Аффлек в интервью New York Times.

ВТОРОЙ ШАНС

С апреля 2021 года начали появляться сообщения о возможном воссоединении Беннифер: сначала Аффлек ездил к бывшей возлюбленной домой, затем они вместе отправились на выходные в Монтану. Одни издания писали о том, что звезды готовы возобновить связь, другие полагали, что совместное времяпрепровождение имеет дружескую основу – Бен поддерживает Джей Ло после очередного романа.

С 2017 года она встречалась с бейсболистом Алексом Родригесом, но бросила его, узнав об измене.

Впрочем, и у Бена накопились проблемы, которые можно разобрать на «сенсах» с Лопес: после развода с Гарнер он лечился от алкогольной зависимости и почти год демонстрировал чувства к восходящей латиноамериканской звезде Ане де Армас, но и этот роман закончился тяжелым (для актера) разрывом.

В 2022 году Дженнифер и Бен сыграли две свадьбы: одну – скромную, с росписью в Лас-Вегасе, другую – там же, но с кучей гостей. Похоже, все счастливы. И хотя папарацци любят придираться и высмеивать «скужащее» лицо Бена во время светских вечеринок, сам актер в интервью не забывает восхищаться своей супругой и благодарить судьбу за второй шанс.

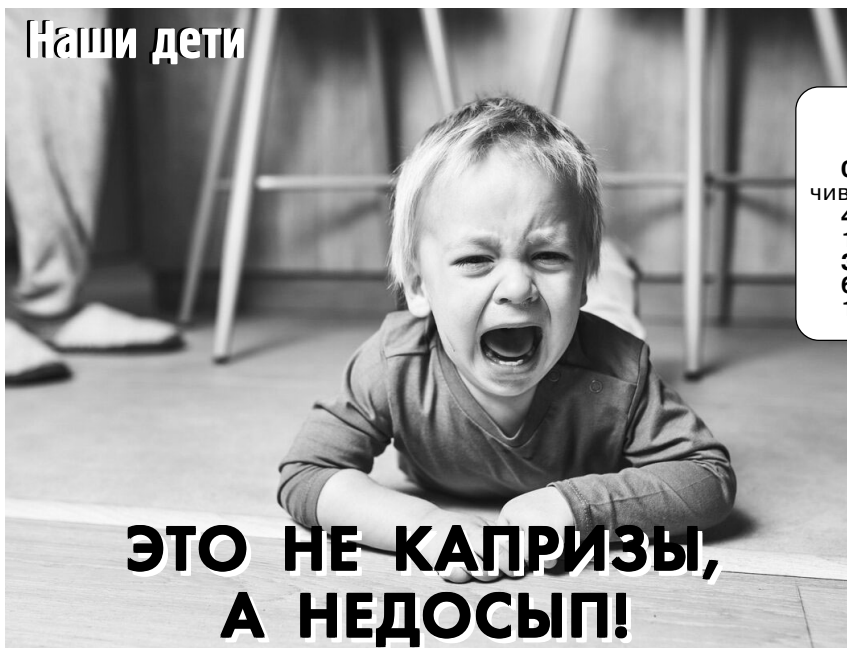
ТЕ ЖЕ ПРОБЛЕМЫ

Вторая попытка Баннифер оказалась ненамного проще первой. Журналисты продолжают преследовать звезд и следить за буквально каждой эмоцией на их лице. Так, одним из приколов стало уставшее лицо Бена, когда он находится рядом с Лопес. Примечательно, что рядом с бывшей женой – Дженнифер Гарнер, с которой он продолжает видеться, Аффлек светится от счастья.

И Бена в чем-то можно понять. Ведь основной причиной их первого расставания, еще в нулевых, была сильная шумиха, и, похоже, это же яблоко раздора появилось в их отношениях и сейчас. В то время как Аффлек мечтает спрятаться и лишней раз не светиться перед камерами, Джей Ло, напротив снимает документалку, где откровенно говорит об интимной жизни с мужем, приглашает папарацци поснимать ее поход по магазинам и с улыбкой позирует им, обнимая любимого. По слухам, сейчас звезды хотят продать совместный дом, и Дженнифер уже подыскивает новый особняк для себя любимой.

Ваш любимый сканворд

				"С милым ... и в шалаше"	Ореховая смесь	Росс. бегун	Конечность	
Красная строка	Резервуар	"Кино"			"... Лукойе" (Андерсен)		Башкирия	
Дерево сем. березовых				ВАЗ-1111		Китайск. гимнастика		
	Краснодарский	Селение, Кавказ	Гусеничные звуки	Сидит на иголках			Способ запряжки лошадей	
	Большой попугай	Брат Ромула		Проход в заборе	... Космодемьянская		И нота, и дезодорант	
		... Ахеджакова	Красивый камень	"...хау"	Человек от Сахи	Стихотворная форма	Блокпост	Во рту у Холмса
		Амаяк, фокусник				Первый царь Персии		
Титул, Восток..				Имя поэтессы Барто	"Гриб" на деревьях		Английская пивная	
	Ум, умственные способности	Клич собаке, охота			Греческая буква	0, 4047 га		
	Имя великого итал. скрипача	"На ... Ките порядки не те"		Краска для ресниц		Наказание	Нужда, что ...	
			Народ, Азия	Отрезок эстафеты	Ирный корень			
	Кайма	Под усами	Брат Гека	"Мистер Икс" из Прибалтики		Нарушение правил, баскетбол	Строит. материал	
				Большая закупка		Конечный результат		
	Корсет для бочки	Комфорт			Личное местоимение		Пустой щеголь	
	Перевязанный сверток			Белорыбца		Хитрец		



ЭТО НЕ КАПРИЗЫ, А НЕДОСЫП!

Задержка роста и развития, перепады настроения, проблемы в учебе и поведении — вот лишь немногие последствия, которые может вызвать недостаток сна. Но родители зачастую даже не подозревают, что дело именно в этом!

О том, насколько важен полноценный здоровый сон для ребенка, я поняла не сразу. В какой-то момент сын стал буквально неуправляемым. Постоянно, закатывал истерики, плакал по поводу и без, вредничал. Как любят говорить мамочки, «вел себя отвратительно». Я старалась быть более строгой, наказывала. Результата — ноль. Пришлось копнуть глубже.

НЕ ПРОСТО ИСТЕРИКА

Оказывается, усталость у ребенка, так же как и у взрослого, накапливается постепенно. Сначала она не дает о себе знать, но наступает момент, когда признаки становятся, что называется, налицо.

Мише было четыре года. Он вдруг стал с легкостью выходить из себя, начал затевать драки со сверстниками в саду, перестал дружить даже с теми, с кем раньше отлично ладил. Когда я спрашивала у воспитателей, как Миша спит на дневном сне, они отвечали, что плохо — ворочается, поздно засыпает, тяжело встает. Из чего я сделала неверный вывод: значит, спать он не хочет, а его, бедного, заставляют.

Примерно также я рассуждала и о вечернем засыпании. Вглядываясь в лицо сына, но не видела на нем признаков усталости. Наоборот, перед тем как лечь в постель, Миша становился особенно активным. Бегал, прыгал, кувыркался, начинал во что-то играть. «Значит, рано его укладывать», — думала я.

Мой мир перевернулся с ног на голову, когда я все же решила показать ребенка неврологу. Врач объяснил, что зачастую недосып у дошкольника выглядит совсем не

так, как мы его себе представляем. Он не ходит вокруг родителя с сонными глазками, жалуясь на усталость. Напротив, ребенок становится гиперактивным, не знает, куда себя деть, его поведение противоречиво и сопровождается капризами и откровенным недовольством.

На самом деле маленькому человеку плохо, но как себе помочь, он не знает. А родители считают его состояние неверно и делают неправильные выводы.

КОМФОРТНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ СНА — ЭТО КАКИЕ?

Когда я осознала, что моему ребенку не хватает сна, прежде всего задалась вопросом: как увеличить его количество? Ведь для того, чтобы уложить Мишу на сон, требовались невероятные усилия. В конце концов, я даже исключила дневной отдых, чтобы не мучить ни себя, ни малыша. Как оказалось, зря.

Невролог советовала создать максимально комфортные условия для сна. Важно, чтобы в комнате было темно — тогда малыш будет понимать, что настало время отдыхать. У нас были достаточно плотные шторы, но знаю, что некоторые даже приобретают варианты «black out», полностью исключающие попадание света.

В комнате должно быть свежо, так что перед засыпанием теперь я стала ее проветривать дольше обычного. Влажность воздуха тоже важна. Пришлось приобрести ув-

Недостаток сна может привести к задержке в развитии и проблемам: в поведении.

СКОЛЬКО ДОЛЖЕН СПАТЬ РЕБЕНОК?

0-4 месяца — По запросу, не ограничивается

4-12 месяцев — 12-16 ч. (день + ночь)

1-2 года — 11-14 ч. (день + ночь)

3-5 лет — 10-13 ч. (день + ночь)

6-12 лет — 9-12 ч. (ночь)

13-18 лет — 8-10 ч. (ночь)

лажнитель и гигрометр — прибор, позволяющий следить за уровнем влажности в помещении.

«Насколько комфортная у ребенка кровать?» — спросил врач. Я поняла, что давно не меняла Мише матрас, а ведь он должен быть свой для каждого возраста. Купила хороший, ортопедический, из натуральных материалов. Подушку тоже заменила на более комфортную.

Что касается декора, лучше ориентироваться на пожелания ребенка. Мише нравятся роботы-трансформеры, а я ему все время покупала принты с мишками и зайками.... Исправились. На удивление, в кровать с трансформерами он стал залезать гораздо охотнее.

ВАЖНОСТИ РИТУАЛОВ

Раньше укладывание сына на сон было довольно хаотичным. Нередко мы с ним забывали почистить зубы, читали, какие попадутся под руку книжки, могли поиграть в активные игры перед укладыванием. Это неправильно!

Ребенку для засыпания требуются ритуалы, и чем он младше, тем более они важны. Все следует совершать в определенной последовательности. Теперь у нас все заведено следующим образом. Сначала — ванна, купание или душ. Следом чистим зубы — обязательно выбранной самим Мишей щеткой и со вкусной зубной пастой.

Далее Миша отправляется в постель и начинает готовиться непосредственно ко сну. Я купила специальные книжки для засыпания, но для этой цели подойдут и любые спокойные, умиротворяющие. Я читаю ему одну главу, отправляю напоследок в туалет и глотнуть водички (куда же без этого?) и настраиваю на сон. Как именно? Желаю отличных сновидений, глазу по головке, разговариваю мягким и теплым голосом. Так и убаюкиваю, расслабляю.

Не думала, что все эти приемы сработают, но результат налицо. Вот уже несколько месяцев, как Миша спит идеально, и его поведение изменилось. Больше никаких беспочвенных истерик капризов. С утра только радостное выражение на лице, в течение дня — предсказуемое поведение. А всего-то нужно было помочь ребенку отдыхать полноценно.

Ирина

ЛИШЬ БЫ ЗДОРОВЫМ БЫЛ...

Признайтесь, кто, так же как и я, любит насесть на ребенка и начать его пилить да воспитывать? Во мне эта сущность просыпается часто. А детей у меня двое, так что и претензии помножены на два.

«Почему опять разорвал куртку?», «Кто разрешил списывать домашку?» и коронное - «Откуда двойка?» И это при том, что у меня неплохие мальчишки, не хулиганы. Полугодие закончили без троек, дополнительно занимаются без всякого ворчания. И чего, спрашивается, тебе, мать, надо? А мне надо было «лучше, выше, сильнее...».

Свою глупость я поняла после одного случая. Мы с сыном побывали в детской больнице. Мне нужна была всего лишь рядовая консультация и справка, но другие родители оказались там неспроста. Отделение гематологии... Сидим мы у кабинета врача, а сына отчитываю в очередной раз и вдруг взгляд на себе поймала чужой. Подняла глаза, смотрю - рядом две другие мамочки сидят, обнимают своих исхудавших, измученных деток. Один в шапочке, другая в платочке. Лысенькие, после химии... Смотришь на это, и слезы на глаза навертываются. А мамы сидят, утешают. И наверняка больше всего на свете хотят, чтобы их дети стали как все — пусть рвут куртки и штаны, получают тройки. Пусть! Потому что эти проблемы решаемы. А здоровье - совсем другое. Тут вступают силы, которые от нас не зависят. Ты становишься беспомощным. И осознание того, что ничем не можешь помочь своему ребенку - самое страшное. Пришла я из этой больницы, обняла своих мальчишек и враз забыла все свои претензии к ним. Я не стала мамой-пофигисткой, но теперь иначе отношусь ко многому.

Галина



КАК ОТУЧИТЬ РЕБЕНКА ОТ ТЕЛЕФОНА?

Если ваше чадо не выпускает из рук телефон ни на минуту, пора бить тревогу. Впрочем, может оказаться, что в сложившейся ситуации виноваты сами родители.

Не стремлюсь показаться идеальной мамой золотого ребенка. Порой Максиму удается так потрепать мне нервы, что другие бы позавидовали! Но мне удается оперативно реагировать на проблемы. Например, некоторое время назад сын стал проводить с телефоном слишком много времени, зарегистрировался в соцсетях — я вовремя это обнаружила. Но Максиму было всего десять лет, и сместить фокус его внимания оказалось не сложно.

Мы стали чаще выбираться за город, общаться с друзьями, играть в настольные игры всей семьей. Как такового запрета на мобильник я не ставила, но мы обсудили правила - «не больше N-го количества времени в день», «только для пользы» и т.д.

Как только я видела сына с телефоном, тут же старалась занять его чем-то более интересным. И эта тактика на удивление отлично

работала. Сын увлекся новыми секциями, занятиями, и времени на бесполезные игры и соцсети просто не осталось. Но я наблюдаю за нашими знакомыми и вижу, что для большинства семей детское слияние со смартфоном стало настоящей проблемой. Одноклассник Максима устроил бунт и отказался от еды, когда отец поставил на телефон «родительский контроль».

Хотя чему удивляться? Современные родители сами вручают мобильник своим чадам, как только им исполнится полгода. Для таких малышей даже выпускают игры и приложения на телефоне. Спрашивается, зачем?

Зашли мы недавно в кафе, а там сидит семья - все в телефонах... Даже младшая девочка лет двух пьет сок, уставившись в мультик!

Дети - это копия родителей и результат их действий. Если мама с папой не вылезает из смартфонов, ребенок будет делать так же. А если они с малых лет дают отпрыску гаджеты, пускай потом не жалуются на последствия. А они неизбежны!

Евгения

КОГДА ВОСПИТАТЕЛИ ЛЕЗУТ НЕ В СВОЕ ДЕЛО

Вечер, укладываю дочь спать. А она вдруг мне говорит: «Мама, а это правда, что родители Вовы развелись, потому что его папа нашел себе другую тетю?» Я судорожно начинаю соображать, о чем вообще речь, и вспоминаю, что мама и папа Вовы из Настинной группы действительно подали на развод. Но откуда об этом знает моя шестилетка, да еще в таких пикантных подробностях?

Если бы дело ограничилось одним разговором, я бы не подняла

вопрос. Но дальше — больше. Со временем Настя стала комментировать других родителей: у Катинной мамы юбки слишком короткие, а ноги кривые, а отец Юры — «видный мужчина». Я аккуратно поинтересовалась у мамочек, не говорят ли и их детки на подобные темы. Оказалось, еще как! Один рассказал, что у Наташи — папа-взятчик. Другой - что Никиту мама родила слишком поздно и, когда он вырастет, она уже будет выглядеть бабушкой. И откуда

знать подобное детям в подготовительной группе?!

Мы быстро сообразили, откуда ноги растут у этих сплетен. Оказалось, в тихий час воспитатели перемывают косточки родителям, думая, что все дети спят.

Без скандала не обошлось... Зато теперь дети не ввязаны в разборки и чужую личную жизнь. Мой совет: прислушайтесь, что ваши дети рассказывают. Может, и у вас воспитатели любят посплетничать?

Вика



ПОЧЕМУ ОН НЕ ТРАТИТ НА МЕНЯ ДЕНЬГИ?

Почему одним весь мир бросают к ногам, одаривают букетами и возят на райские острова, а о других вспоминают только по праздникам, да и то после намеков?

Женщина может найти множество — причин, почему благодарный не делает ей подарков. Но в большинстве случаев это лишь оправдания. Пора посмотреть правде в глаза: многое зависит от самой женщины. Вы совершаете ошибку, если...

... ЖДЕТЕ, ЧТО ОН ДОГАДАЕТСЯ САМ

Женщины - королевы намеков. Им доставляет удовольствие некоторые вещи говорить завуалированно. Но вот незадача - мужчины ни намеков, ни полутонов не понимают. Да, они более прямолинейны. Поэтому в следующий раз не стоит многозначительно смотреть на розы в цветочном магазине, лучше скажите: «Дорогой, мне было бы так приятно получить от тебя цветы. Из твоих рук они всегда особенные!»

... НИ О ЧЕМ НЕ ПРОСИТЕ

Пора принять истину: если ни о чем не просить, можно ничего не получить. Но женщины считают иначе! Если она ему и борщ, и наглаженные рубашки, то само собой разумеется, что он ей в ответ бриллианты! А он не дарит... Но если у него спросить почему, он скорее всего удивится: «А ей разве нужно?» Дело в том, что мужчины по природе аскетичны. Одна пара носков, одно полотенце для лица и тела, матрас на полу - и достаточно. И они считают, что и женщинам много не нужно.

Не хотите, чтобы ваш благодарный остался в неведении? Обя-

зательно поделитесь с ним, что для вас подарки на годовщину отношений, цветы каждый месяц, колечко на день рождения — норма. А то он будет думать, что вам это не нужно!

... УЖЕ ЗАВОЕВАНЫ

Мужчины привыкли демонстрировать себя во всей красе только в период ухаживаний. А что же дальше? А дальше женщина уже завоевана и стоит дома у плиты, можно не водить ее по ювелирным. Совсем другое дело — дама, которая остается загадкой. Он ее зовет на свидание, а она: «Этот вечер у меня уже занят!» И не готовкой или уборкой, а встречей с подругами или посещением выставки.

За такой женщиной нужно побегать — и после 10, и после 20 лет брака. Потому что она будоражит воображение, дает пищу для фантазий, влюблена в себя и еще не разгадана.

... СЧИТАЕТЕ, ЧТО ВАМ ВСЕ ДОЛЖНЫ

«Ты обязан дарить дорогие подарки!» — утверждает требовательная дама. И забывает, что за деньги можно купить собаку, но нельзя заставить ее радостно вилять хвостом. Пригрозить супругу его обязанностями, конечно, можно, и может быть, он даже пару раз купит вам сертификат в магазин косметики. Но что дальше? Никто не хочет действовать из-под палки - тем более дарить подарки.

Задача совсем другая — сделать

так, чтобы мужчине самому захотелось вас порадовать. А какую женщину хочется радовать? Ласковую, нежную, элегантную, божественную, вдохновляющую...

... НЕ ЛЮБИТЕ СЕБЯ

Есть женщины, у которых на лбу написано: «Я недостойна дорогих подарков». Дело отчасти в самооценке. Они считают, что недостаточно хороши, красивы, талантливы. На деле же - просто недостаточно уверены в себе.

Для начала убедите саму себя, что достойны и подарков, и цветов, и внимания. Напишите на бумаге качества, за которые вас можно ценить как женщину, любите, боготворить. Если этого недостаточно, нужна помощь психолога.

... НЕ УМЕЕТЕ БЛАГОДАРИТЬ

Если однажды мужчина подарил вам презент, а вы отреагировали на него как на рядовой поступок («А, цветы? Поставлю в вазу»), в следующий раз у него может не возникнуть желания вас радовать. Психологи рекомендуют на подарки реагировать, не скупясь на эмоции. «Вот это да!», «Какой сюрприз!», «Ты бы только знал, как мне приятно!»

Подобные яркие эмоции подпитывают партнера. Так что не удивляйтесь, если в следующий раз и букет от него будет больше, и шуба длиннее, и бриллиант в кольце весомее — мужчина сделает все, чтобы еще раз испытать ощущение, будто он сделал что-то невероятное.

• Будьте конкретны! Понравилось определенное платье? Назовите адрес магазина, где его можно купить, цвет, размер. Так вы не только облегчите мужчине задачу, но и себя порадуете обновкой.

Комментарий специалиста

МОЖЕТ, МУЖЧИНА ЖАДНЫЙ?

Бывает, женщина старается изо всех сил — работает над собой, предельно конкретна в своих желаниях, благодарит за подарки — а все равно ничего хорошего в свой адрес не получает. Тогда можно предположить, что ей попросту попался жадина. У такого мужчины проблемы могут тянуться из детства, родительских установок, негативного опыта в прошлом... Причины не столь важны! Главное, что справиться с этим непросто. Поэтому сразу решите для себя: готовы ли вы воспитывать взрослого человека или легче поискать более щедрого кандидата.

Выпить чашечку кофе в атмосферной кофейне сродни медитации. Но кофейни, так же как и сам кофе, тесно связаны с бытующими в мире взрослых представлениями и с их взаимоотношениями в рамках человеческого социума. По вашим ответам на вопросы данного теста можно судить о том, как на вас действует стресс и как вы справляетесь с ним там, где это касается ваших отношений с людьми. Ответьте для себя на три вопроса.

1. Сегодня один из тех редких дней, когда никуда не надо бежать. Вы решаете посвятить немного времени себе и идёте в любимую кофейню. Опишите атмосферу и обстановку выбранного заведения. Вам комфортно?

2. Вы заказываете кофе. Расскажите, чем занимаетесь, ожидая, пока принесут заказ.

3. Официант ставит на столик чашку с напитком, и вы делаете первый глоток. Каков он на вкус? Горячий или нет?

КЛЮЧ К ТЕСТУ

1. Описанная вами атмосфера – это на самом деле ваша идеальная рабочая обстановка. Кто-то чувствует себя комфортно в оживлённой атмосфере, в окружении толпы единомышленников, чтобы был постоянный движ. Другие ценят одиночество и тишину, а в идеале бы ещё и отдельный кабинет. Впрочем, есть и те, кому антураж как таковой совершенно безразличен. Лишь бы кружка, в которой подают кофе, была безразмерной. Такие могут работать в любой обстановке. Вы из какого числа? В любом случае ответ на этот вопрос послужит подсказкой, занимаетесь ли вы сейчас своим делом. Сравните картинку мечты с реальностью, обратите внимание на момен-



С ВОЗРАСТОМ ВКУСЫ МЕНЯЮТСЯ

ты, которые могли смутить. Решите, наконец, что для вас нынешнее место работы: только источник заработка или здесь вы и удовольствие получаете, и хорошие деньги, и сполна реализуетесь. Может, пора что-то поменять?

2. То, как вы коротали время в ожидании заказа, указывает на главный источник стресса или беспокойства в вашей жизни.

- Сидели и наблюдали за посетителями кофейни? Это говорит о том, что вас слишком волнует, что делают, говорят либо думают другие. Расслабьтесь и будьте собой. Все остальные ведут себя именно так.

- Уткнулись в телефон или же принялись изучать меню? Вам следует хотя бы иногда отрыватьсь от книг, гаджетов и бумаг. Уделяйте чуть больше времени физической активности, учитесь слушать себя. Сейчас же складывается ощущение, что вы бы хотели остаться наедине с собой.

не с собой.

- Просто сидели сложа руки и ждали? Это знак того, что ваша жизнь недостаточно насыщена и вы ищете, чем занять своё время.

3. Понравился ли кофе? Вкус и температура воображаемого напитка соотносимы с уровнем стресса, который вы сами себе создаёте.

- Чем больше пришёлся по вкусу напиток, тем меньше стресса привносите в свою жизнь. Точно знаете, чего хотите и кто вам нужен рядом. Смелее вперёд, вам многое по плечу.

- Если решили, что ваш кофе был слабым, чуть тёплым, слишком горьким либо, наоборот, обжигающе горячим, значит, вы создаёте проблемы на пустом месте. В мечтах можно позволить себе всё что угодно! Уж по крайней мере чашечкой вкусного латте или мокачино вы вполне могли себя побаловать.

ИЗБЕЖИМ СПОНТАННЫХ ПОКУПОК И ПРОБЛЕМ С ДЕНЬГАМИ!

Иногда, отправляясь в магазин за одной вещью, мы, поддавшись порыву, покупаем не 1 или 2, а сразу 5 или 10. Это неудивительно: шопинг – это один самых простых и доступных способов получить быстрое удовольствие. Мы прибегаем к нему, чтобы снять стресс или убить время, если вдруг стало скучно или не хочется приступать к нудным делам.

Импульсивные покупки – не лучший выбор, поскольку резонно влекут за собой проблемы с деньгами. А купленные вещи в итоге окажутся не такими уж необходимыми. Как же избежать импульсивных покупок?

- **Планировать траты.** Вы уже знаете, когда вам могут понадобиться деньги: весной нужно купить новые сапоги и куртку, летом – съездить на отдых, осенью приобрести новый диван и т.д. Получили зарплату – и поделите все по «конвертам». Обязательно нужно запланировать траты на маленькие удовольствия: вкусная еда, хобби, развлечения. Положительные эмоции очень важны.

- **Дать себе время подумать.** Вы увидели какую-то вещь и загорелись желанием ее купить. Не нужно делать это в ту же минуту, даже если у вас на счету есть необходимая сумма. Дайте себе время подумать — сутки или

хотя бы час. Не исключено, что потом вы посмотрите на эту вещь другими глазами. Это поможет принять более взвешенное решение.

- **Используйте медитацию «Ход времени».** Как только появилось желание приобрести какую-то вещь, представьте, что она уже у вас есть. Первое время вы очень радуетесь покупке, но постепенно вещь оказывается неактуальна. Вы пофантазировали, а ваш мозг словно пережил все эти события в реальности. И если вещь действительно не сильно вам нужна, вы, скорее всего, потеряете к ней интерес на данном этапе.



Когда лифт резко остановился, я удержала тележку, поморщившись при звоне бокалов для шампанского, которые едва не упали на пол. Что бы сказала Эстелла, если бы я их разбила? Я вытолкала тележку в коридор и кивнула изысканно одетой паре, проходившей мимо. Они меня проигнорировали. Куда они направляются? В театр? В оперу? Как легко было затеряться в фантастических мечтах, работая в отеле! Чтобы время шло быстрее, я представляла себе, как это, должно быть, замечательно – растягиваться в постели на только что выглаженных простынях и взбитых подушках. Сметая пыль с позолоченной отделки гардероба, я заглядывала внутрь и любовалась одеждой, сшитой на заказ, восхищенно разглядывала украшения на туалетном столике и флаконы духов, которые стоили столько же, сколько аренда моей квартиры на полгода. Однажды я капнула немного духов на запястье и вдыхала экзотический цветочный аромат богатства и роскоши, пока не вспомнила об Эстелле. После этого я быстро смыла духи водой и мылом.

Убирая в апартаментах, я придумывала истории жизни постояльцев и всегда гадала, как бы жила я, если бы обстоятельства сложились иначе.

Я остановилась возле номера 503 и постучала. Внутри играла музыка. Джаз, вероятно.

– Минутку! – раздался женский голос, следом послышалось хихиканье.

Через несколько минут дверь распахнулась, и на пороге появилась красивая женщина примерно

«ЕЖЕВИЧНАЯ ЗИМА»

моих лет. Розовая кружевная ночная рубашка, туго стянутая в поясе, едва прикрывала грудь. Короткие крашенные волосы удивительного желтого цвета слегка вились на концах, совсем как в рекламе. Когда она посмотрела вниз, на тележку, я увидела, что волосы у корней темные – это был их натуральный цвет.

– Батюшки мои! – взвизгнула она, проводя по краю торта и облизывая палец. Женщина просто не замечала моего присутствия. – Лон, – нежно проворковала блондинка, – ты просто дьявол. Ты же знаешь, что шоколад и шампанское – это моя слабость.

Следом за ней я вошла в номер. Пахло одеколоном с мускусным ароматом, и мои щеки вспыхнули ярким румянцем, когда я увидела полуодетого мужчину, лежащего в постели. Прикрытый до пояса покрывалом, он выглядел словно король, возлежащий на пышных подушках.

– Поставь все это рядом со мной, куклолка, – приветливо произнес мужчина, глядя мне прямо в глаза.

Я отвернулась, смущенная видом его обнаженной груди, загорелой, с капелюшками пота, как будто он только что занимался спортом.

– О! – Он улыбнулся, заставляя меня снова встретиться с ним глазами. – Не смущайся, голубка. Ты здесь новенькая?

– Нет, сэр, – сказала я. – То есть да, сэр. Работаю только шесть месяцев.

Женщине наш разговор явно не понравился.

– Лонни, – мякнула она, – позволь мне накормить тебя тортом.

– Минуточку, Сьюзи, – откликнулся он, не отводя от меня глаз. – Меня зовут Лон Эдвардс. Не думаю, что уже имел удовольствие встречаться с тобой.

Он протянул руку. Женщина нахмурилась.

Я неуклюже взяла его руку, не зная, что ему ответить, и пискнула:

– Я Вера, Вера Рэй.

– Рад с тобой познакомиться, дорогая, – пророкотал Эдвардс, засовывая хрустящую банкноту в пять долларов в карман моего передника.

Я сделала шаг назад и присела в реверансе.

– Благодарю вас, сэр, э-э-э, Лон, то есть мистер Эдвардс.

– Надеюсь, мы еще увидимся, – с улыбкой ответил он и снова посмотрел на Сьюзи, которой явно не доставало его внимания... к тому же ей очень хотелось торта.

– Да, сэр, – пролепетала я, – спа-

сибо, сэр, спокойной ночи.

Когда дверь за мной закрылась, я выдохнула и тут же увидела Гвен, которая поджидала меня в коридоре. Маленького роста, пухленькая, с уродливым шрамом на левой щеке, она редко бывала в плохом настроении и почти никогда не жаловалась. Поэтому Гвен сразу мне понравилась, и мы подружились.

– Эстелла отправила меня к тебе, чтобы я помогла тебе убрать этот этаж, – прощбетала Гвен. – Приезжает большая группа. Нам надо работать быстро. – Она улыбнулась. – Вижу, ты познакомилась с Лоном.

Я пожалала плечами, похлопывая рукой по карману передника.

– Он дает хорошие чаевые.

Гвен засмеялась.

– И к тому же он падок на горничных.

– Гвен! – возмутилась я. – Ты же не хочешь сказать, что я стану...

– Нет, нет. – Она игриво ткнула меня в бок метелкой для пыли. – Просто та женщина, Сьюзи, которая сейчас с ним, работала горничной еще до того, как ты появилась.

– Ты хочешь сказать, что она была...

Гвен кивнула.

– Такой же, как мы. А теперь Сьюзи живет в его апартаментах, модно одетая и накрашенная, она полностью в его распоряжении.

Мои щеки вспыхнули.

– Как это ужасно.

Гвен пожалала плечами.

– Судя по всему, Сьюзи так не думает. Он дает ей сотню долларов в неделю, она пользуется его машиной с шофером. Куда лучше, чем тереть полы.

– Сто долларов в неделю?

На лице Гвен появилось завистливое выражение.

– Целое состояние.

– Что ж, – произнесла я, делая глубокий вдох и на выдохе прогоняя свои мысли, – я никогда не стану торговать собой.

Гвен снова пожалала плечами.

– Никогда не говори «никогда», – пропела она, когда мы вошли в первый из одиннадцати номеров, которые следовало убрать. – Сейчас страшные времена. Редко кому везет. Моя старшая сестра живет в Канзасе. У ее мужа нет работы, а у них восемь детей. Восемь ртов, которые хотят есть. Она пошла бы на что угодно, чтобы прокормить свою семью. Слава богу, что мне нужно кормить только себя.

Я подумала о Дэниеле и о том, что мне предстоит платить арендную плату. Едва ли мне удастся дол-

го держать мистера ГARRисона на расстойнии. Через несколько дней мы окажемся на улице, в лучшем случае это случится через неделю.

– Гвен, – пробормотала я, – у тебя случайно нет двадцати долларов взаимы? Мне надо заплатить за квартиру. Я просто в безвыходном положении.

– Я бы с радостью помогла тебе, дорогая, – ответила Гвен, и в ее добрых глазах засветилось сочувствие. Я ощутила приступ вины. Как я могла подумать, что она мне поможет деньгами, ведь я знаю, что мы с ней в одной лодке? – Держи, – она протянула мне две смятых банкноты. – Мои последние два доллара.

– Я обязательно верну, – пообещала я.

– Не беспокойся об этом, – отмахнулась Гвен и направилась к кровати. – Давай-ка для начала снимем эти простыни. Я даже оставляю тебе все чаевые, которые мы найдем в номерах. Будем надеяться, что нам повезет.

– Будем надеяться, – согласилась я.

* * *

К пяти часам утра мы закончили убирать этаж, вычистили даже огромные апартаменты в пентхаусе, и мои руки покраснели и потрескались. Гвен зевнула, протянула мне начатую бутылочку с кремом для лица, которую она забрала из освободившегося номера.

– Намажь руки, поможет, – предложила она.

Я улыбнулась. Какая она добрая.

– Не хочешь забежать в закусокную? – поинтересовалась Гвен.

– Я не могу, – ответила я. – Мне нужно вернуться домой до того, как Дэниел проснется.

Гвен положила руку мне на локоть.

– Тяжело оставлять его одного, да?

Я кивнула, ощущая каждую потраченную даром секунду. Дэниел ждет.

– Честно говоря, это просто невыносимо.

У меня защипало в глазах, и я отвернулась.

– Но это же не навсегда, – попыталась успокоить меня Гвен. – Все образуется. Встретишь кого-нибудь. Какого-нибудь замечательно-го человека.

Мне хотелось ответить, что я его уже встретила, и вот что из этого получилось, но вместо этого я только кивнула.

– Да, – сказала я. – Мой корабль вот-вот войдет в гавань, не так ли? И твой тоже.

Гвен моргнула.

– Правильно, дорогая. – Она сжала мой локоть. – И сколько ты набрала чаевых?

Я пожала плечами.

– Четыре доллара.

Гвен улыбнулась.

– Прибавь к этому два моих и пять долларов Лона, и у тебя получится...

– Мне все равно не хватит заплатить за квартиру, – обреченно ответила я.

Гвен вздохнула.

– Что ж, хоть что-то. Поцелуй от меня твоего милого сынишку.

– Обязательно, – откликнулась я, открывая дверь на улицу. Мне в лицо ударил холодный ветер, запуская свои шупальца под старенький жакет и заставляя дрожать усталое тело. Когда я ступила на тротуар, то ахнула: моя ступня буквально утонула в свежем белом снегу. Не меньше десяти сантиметров! Господь всемогущий, снег? В мае? Погода была под стать миру: такая же жестокая и непредсказуемая. Я вздохнула. И как я теперь доберусь до дома? Трамваи наверняка не ходят!

Я поняла, что должна идти – и быстро. До квартиры недалеко, но снег и дыра в подошве моего правого башмака сделают дорогу бесконечной. Хотя это уже не имело значения. Меня ждет Дэниел. Я двинулась в путь, но спустя полчаса мои ноги озябли, заболели, и я морщилась от боли, ощущая, как голая кожа касается земли. Я доковыляла до переулка, остановилась, оторвала кусок подкладки от платья и обернула им ступню. Смуглолицый мужчина присел на корточки возле мусорного бака. Он поддерживал небольшой огонь под самодельным навесом и помещивал угли палочкой. У меня заledenели руки, мне так хотелось тепла, но его неприветливый взгляд не позволил мне подойти. И потом, у меня не было времени на остановки. Дэниел ждал. Я поднялась на один холм, потом на другой. Ткань лишь на мгновение приглушила боль в обмороженной ступне, но потом боль вернулась снова, пульсирующая, острая. Еще два холма. Продолжай идти. Я должна быть дома до восхода солнца, чтобы поцеловать сына в тот момент, когда он откроет глаза. Я обязана это сделать.

К тому времени, когда я добралась до квартиры, я уже не чувствовала ног, но торопливо вошла внутрь. Хотя в вестибюле не топили, температура была на десять градусов выше, чем на улице, и это немного согрело меня.

– Эй, привет, красотка! – приветствовал меня мужчина, вышедший из салуна.

Мне совсем не нравилось жить над салуном. Такое соседство означало, что мне каждый раз прихо-

дилось пробираться мимо полудюжины пьяных мужиков. Некоторые из них валялись в коридоре. Другие злились на весь свет и жаждали подражаться. Но больше всего было тех, кто искал женщину. Один смело схватил меня за руку, но я сумела вырваться, взбежала по лестнице и успела забаррикадироваться в своей квартире. Когда я закрывала дверь, то на мгновение запаниковала. Я была так измучена, что мне никак не удавалось вспомнить: открыла ли я дверь ключом или дверь не была заперта? Но ведь я точно запирала дверь, когда уходила на работу вчера вечером! Усталость, похоже, сыграла со мной злую шутку.

Огонь, который я разожгла в камине накануне, давно погас. В квартире было холодно, отчаянно холодно. Бедный Дэниел, у него только одно стеганое одеяло, чтобы согреться. Наверное, он страшно замерз этой ночью... Я содрогнулась при мысли о городских богачах – им было тепло и уютно под пуховыми одеялами, в полночь они ели торты... А мой сын в одиночестве дрожал в своей кровати в квартире над шумным салуном. Что случилось с этим миром? Я положила сумочку, стащила с себя покрытый снегом жакет, на котором в утреннем свете сверкали льдинки. Подойдя к тайнику под лестницей, я открыла дверцу и достала браслет. Дэниелу нравилось проводить пальчиками по золотой цепочке. Я застегнула браслет, зная, как он будет счастлив снова увидеть его на моей руке.

подавив зевок, я с трудом поднялась в комнату Дэниела, но моя усталость не могла сравниться с той радостью, которую я предвкушала от встречи с сынишкой. Он, разумеется, будет в восторге от снега. Мы слепим снеговика, а потом посидим в обнимку у камина. А во второй половине дня, пока он будет спать, я тоже немного посплю. Идеальный день.

Я открыла дверь в его комнату.

– Дэниел, мамочка дома!

Я опустилась на колени возле его кровати, откинула стеганое одеяло, но под ним было пусто, только холодные жесткие простыни. Мой взгляд заметался по комнате. Я заглянула под кровать, за дверь. Где же он?

– Дэниел, милый, ты прячешься от мамочки?

Тишина.

Я побежала сначала в ванную комнату, потом вниз, в кухню.

– Дэниел! – крикнула я. – Где ты прячешься? Выходи немедленно!

**Сара Джо
(Продолжение следует).**



ХИТРОСТЬ - НЕ ПОРОК? КТО КАК МАНИПУЛИРУЕТ

В представителе каждого знака есть «хитринка», которая помогает ему заставлять окружающих делать то, что ему нужно. Проще говоря - манипулировать. Впрочем, кто-то манипулирует и неосознанно, а другие, наоборот, манипулируют как дышат. Кто, как и с какой целью пытается заставить вас делать то, с чем вы не согласны, узнайте из этой статьи.

ОВЕН

В Овне нет и следа хитрости, и таким он остается на всю жизнь. Он так же раним, как ребенок, и почти столь же незащищен. В этом и кроется его способ манипуляции: кто способен обидеть невинного ребенка?

Овен строит воздушные замки, но не для того, чтобы кого-то обмануть. Он сам свято в них верит.

ТЕЛЕЦ

Второму знаку свойственна вспыльчивость и склонность к скандалам. Но огонь гаснет столь же быстро, как и вспыхивает. Это происходит, когда Телец видит, что добился своего.

Да, его «взрывоопасность» - не что иное, как способ манипуляции. И он не испытывает из-за этого никаких угрызений совести.

БЛИЗНЕЦЫ

Стоит Близнецам попросить о чем-нибудь с улыбкой, и ради них любой разобьется в лепешку. Обаяние данного знака — само по себе способ манипуляции. Ни один человек не устоит перед их

очарованием, которым они с удовольствием пользуются.

РАК

Рожденные в разгар лета обладают повышенной чувствительностью и используют ее как средство манипуляции. Им может не понравиться ваш свитер, потому что он «колючий». И вы непременно сменили его на другой. Как можно ранить такую тонкую натуру? Подобные «фокусы» прощаются Раку, пока он не становится слишком капризным.

ЛЕВ

Не любит жарких споров, предпочитая им рассудительное, спокойное обсуждение. Именно таким образом он убеждает людей в своей правоте. У Львов есть природный дар убеждения, который они с удовольствием используют в своих целях. Стоит отметить, что Львы часто оказываются правы.

ДЕВА

Шестому знаку свойственно загонять эмоции внутрь, что плохо отражается на здоровье. Взваливая

на себя непосильную работу и стремясь выполнить подчас невыполнимые обязательства, Девы сильно изнуряют себя. Так они хотят дать понять, что нуждаются в помощи.

ВЕСЫ

Способны нудно выговаривать за самые незначительные проступки, из-за чего человеку хочется немедленно их исправить, только бы не выслушивать «бубнеж». Такое впечатление, будто Весы не замечают своих недостатков.

СКОРПИОН

Не следует строго судить склонность Скорпиона к критике, ибо себя он критикует не меньше других.

Своим острым умом он подмечает малейшие изъяны и недостатки. Критика — способ повлиять на людей, заставить их стать организованнее и работать эффективнее.

СТРЕЛЕЦ

Прирожденный манипулятор. Единственный из знаков зодиака, который может быть одновременно и самым нежным романтиком, и самым дьявольски расчетливым существом. Такая тактика помогает ему добиться желаемого и заставить многих плясать под свою дудку.

КОЗЕРОГ

В отношениях с партнером нуждается в постоянных подтверждениях любви, выражаемых словами, поцелуями, подарками. Если этого мало, Козерог дуетесь целыми днями, но не говорит почему. Ему нужно, чтобы партнер сам догадался обо всем и почувствовал себя виноватым.

ВОДОЛЕЙ

Часами может доказывать вам, что все вытекает из логического хода вещей, однако при этом не согласится принять во внимание, что причины многих поступков иррациональны.

Железная логика - главный способ манипуляции Водолея, которому трудно сопротивляться. Да и надо ли?

РЫБЫ

Рожденный под этим знаком как никто другой умеет проникнуть в душу, понять настроение и помочь в трудную минуту. Или же использовать слабости того или иного человека в своих целях. Так будьте осторожны, если Рыбы слишком уж пытаются расположить вас к себе.

На голове человека одновременно находится от 50 000 до 150 000 волос. Ежедневно мы теряем около 10% от данного числа, и это нормально. Но если эта цифра увеличивается, а внешний вид локонов оставляет желать лучшего, пора бить тревогу.

РАСЧЕСЫВАЕМ АККУРАТНО

Для ослабленных волос двигаться следует мягко и аккуратно, распутывая пряди. При этом расчесывать локоны нужно регулярно, минимум дважды в день.

Подберите хорошую расческу. Она должна быть сделана из натуральных материалов. Для тонких коротких прямых волос рекомендуется аккуратный гребень, для длинных подойдет массажная щетка, а для волнистых - расческа с редкими зубьями.

✓ **Не расчесывайте мокрые волосы сразу после мытья: так вы можете травмировать корни. Дождитесь полного высыхания.**

НЕ МОЕМ, А БЕРЕЖНО ОЧИЩАЕМ

Мытью головы следует уделить особое внимание. Перед процедурой аккуратно расчешите волосы. После нанесения шампуня массируйте кожу головы и волосы аккуратно, не жалея на это времени: в целом, мытье головы должно занимать не менее 10 минут.

Следите за температурой воды - подойдет теплая, но не горячая. В конце можно ополаскивать волосы чуть прохладной струей в течение 2-3 секунд. Применение бальзама обязательно. Он помогает «закрыть» чешуйки кутикулы волоса, которые остаются открытыми после использования шампуня.

ПОДБОР КОСМЕТИКИ

Пока волосы максимально истончены, попробуйте поменять косметику для ухода за ними. Средства должны уплотнять волосы, но не утяжелять их, что может привести к более сильному выпадению.

Желательно, чтобы в составе шампуня и бальзама были следующие компоненты: растительные экстракты, масло розмарина, касторовое масло, мягкие кислоты. Выберите бессульфатные средства, которые мягко и бережно очистят локоны и кожу головы. В запущенных случаях можно прибегать к тяжелой артиллерии - средствам с аминексиллом и его производными. Это компонент, помогающий бороться с выпадением волос на всех уровнях.

ОСНОВА — ДОМАШНИЙ УХОД

Раз в неделю рекомендуется ис-



КАК СПАСТИ ВОЛОСЫ ОТ ВЫПАДЕНИЯ?

5 ЗОЛОТЫХ ПРАВИЛ ОТ ТРИХОЛОГА

Тонкие и ослабленные волосы нуждаются в особой защите. Им необходим правильно подобранный комплекс витаминов, регулярный уход и укрепляющие домашние маски.

пользовать домашние укрепляющие маски. Если локоны сильно истончены, не стоит экспериментировать с радикальными компонентами вроде настойки черного перца или горчицей.

С репейным маслом. Подогрейте на водяной бане 2 ст. л. репейного масла. Соедините его с 2 сырыми яичными желтками и ампулами витаминов А и Е (по 1 шт., продаются в аптеке). Перемешайте, нанесите на влажные волосы на 30 минут, смойте.

С авокадо. Смешайте между собой 1/2 авокадо (размять вилкой), 1 ст. л. меда, 1 ст. л. оливкового масла до однородной консистенции. Нанесите на чистые волосы на 15-20 минут затем смойте.

С бананом и медом. Соедините 2 спелых очищенных банана (размять в однородную массу), 1 яичный желток и 2 ст. л. сметаны (около 15% жирности). Нанесите на кожу головы на 20 минут, смойте.

КАКИЕ ПРОЦЕДУРЫ ВЫБРАТЬ?

Ламинирование позволит сделать волосы гладкими, сияющи-

ми, а также предотвратит их ломкость.

Термоувлажнение даст более длительный эффект и справится с проблемой секущихся кончиков. Экранирование создаст на поверхности локонов защитный экран, который не позволит влиять на них внешним факторам.

✓ **Если волосы слишком — истончены, на время — откажитесь от термоукладок или используйте режим прохладного воздуха и термозащиту. Тугие прически также нежелательны.**

ОПОЛАСКИВАНИЕ КРАПИВОЙ

В крапиве содержатся железо, медь, кальций, марганец, дубильные вещества. Благодаря этому она помогает справиться с выпадением волос. Ищите экстракт крапивы на упаковке шампуня или бальзама. Можно ополаскивать волосы после мытья отваром крапивы (10 ст.л. сухой крапивы из аптеки на 1 л воды, прокипятить). Такой уход также придаст волосам мягкость и шелковистость.

Коллекция рецептов



МАКАРОНЫ ПО-ФРАНЦУЗСКИ С ЛУКОМ

Сливочное масло 50 г, лук репчатый 3 штуки, чеснок 4 зубчика, тимьян свежий 1 веточка + для украшения, сухое белое вино 120 мл, макароны 350 г, говяжий бульон 900 мл, вода 250 мл, соль по вкусу, перец чёрный молотый по вкусу, твёрдый сыр 120 г.

Растопите сливочное масло в сковороде. Нарежьте лук тонкими полукольцами. Обжарьте, помешивая, до золотистого цвета. Вмешайте измельчённый чеснок и листики тимьяна. Готовьте 2 минуты. Влейте вино и награвайте, пока оно не выпарится.

Добавьте макароны, бульон, воду, соль и перец. После закипания готовьте на среднем огне около 15 минут, периодически помешивая. Вмешайте в макароны часть тёртого сыра, а оставшимся посыпьте перед подачей. Украсьте тимьяном.

КУРИНАЯ ПЕЧЕНЬ НА СКОВОРОДЕ ПО-ИНДИЙСКИ



Лук репчатый 1 штука, чеснок 4 зубчика, свежий имбирь 1 кусочек, оливковое масло 2 ст. ложки, лавровый лист 1 штука, перец чили сухой 3 ч. ложки, кориандр молотый 1 ч. ложка, кумин молотый 1 ч. ложка, гарам масала 1 ч. ложка, соль 1 ч. ложка, куриная печень 500 г, перец чили свежий 1 штука, натуральный йогурт 2 ст. ложки, зелень по вкусу.

Порубите лук. Измельчите чеснок и имбирь. Разогрейте масло в сковороде. Обжарьте лук до румяности. Добавьте чеснок, имбирь и лавровый лист. Нагревайте 1–2 минуты. Вмешайте сухой

перец чили, кориандр, кумин, гарам масалу и соль. Уменьшите огонь. Выложите на сковороду печень и целый перец чили. Через 2 минуты добавьте йогурт. Готовьте, помешивая, около 10 минут.

КУПАТЫ ИЗ СВИНИНЫ С ПАПРИКОЙ

Натуральная оболочка (черева) 3 м, свиная лопатка 2,5 кг, соль 2,5 ч. ложки, перец чёрный молотый 1 ст. ложка, хлопья красного перца 1–2 ст. ложки или по вкусу, сладкая или копчёная паприка 3 ст. ложки, молотый фенхель 1–2 ч. ложки.

Натуральную оболочку на полчаса-час замочите в воде комнатной температуры. После ополосните под проточной водой. Свиноину пропустите через мясорубку. Смешайте с солью и всеми специями. Обжарьте кусочки фарша на сковороде и попробуйте. Отрегулируйте вкус, если нужно. Устано-

вите на мясорубку специальную насадку для колбас. Натяните на неё оболочку и завяжите узелок на конце. Постепенно заполните оболочку, не уплотняя фарш слишком сильно. Перекручивайте с одинаковыми интервалами, чтобы получились колбаски одинакового размера.



ХЛЕБНЫЕ КЛЁЦКИ С ЖАРЕНЫМ ЛУКОМ

Яйца 3 штуки, соль 1/2 ч. ложки + для отваривания, молоко 250 мл, сухой хлеб или батон 350 г, репчатый лук 1/2 штуки, сливочное масло 60 г, зелень несколько веточек.

Веничком взбейте яйца сначала с солью, а после с молоком. Залейте сухой хлеб и оставьте на 10 минут. Лук нарежьте мелкими кусочками. Нарубите зелень, если хотите добавить. В сковороде разогрейте сливочное масло на среднем огне. Обжарьте лук до мягкости и лёгкой румяности. Слегка остудите. Лук и масло, на котором он

жарился, добавьте в хлеб вместе с зеленью. Хорошо перемешайте руками. Разделите хлебную массу на 8 частей и скатайте в шарики. В большой кастрюле доведите до кипения подсоленную воду. Закиньте хлебные клёцки и варите на небольшом огне примерно 20 минут. Шумовкой выложите на тарелку.



САЛАТ С РУКОЛОЙ, ЯБЛОКОМ И СЕЛЬДЕРЕЕМ

Стебли сельдерея 200 г, яблоко 1 штука, грецкие орехи 50 г, рукола 80 г, соль по вкусу, перец чёрный молотый по вкусу, растительное масло по вкусу.

Нарежьте стебли сельдерея и очищенное яблоко. Порубите орехи. Смешайте подготовленные ингредиенты с руколой. Посолите и поперчите. Сбрызните маслом.



Весь секрет - в их конструкции, благодаря которой почва в них лучше прогревается солнцем и дольше удерживает тепло и влагу.

КАК ИХ ОБУСТРОИТЬ?

По всей площади будущей грядки выкапывают небольшое углубление, снимают верхний слой почвы. Затем устанавливают бортики (обычно для этого используют доски). На дно выкладывают органическую подушку — растительные отходы: измельченные ветки деревьев, полуперепревшие опилки, сорняки с крупными стеблями, солому, овощную ботву. Если есть навоз, то добавляют и его.

КСТАТИ: Если на участке много кротов, на дно высокой грядки можно уложить мелкоячеистую сетку, чтобы животные не прорывали ходы под растениями.

Затем выкладывают небольшой слой почвы (наименее плодородную часть той, что была снята изначально) и вновь растительные остатки, но более мягкие — траву из газонокосилки, подвяленные сорняки, лиственный опад. В заключение — снова почва, слой примерно 30 см. Бывает, что второй слой мягкой органики не делают и вместо четырехслойного «тортика» ограничиваются простым «бутербродом» из толстой органической подушки и почвы. Землю для верхнего слоя используют плодородную, например смесь огородной с перегноем. Но если огородная слишком плотная, можно смешать ее с небольшим количеством торфа или песка для рыхлости. Засыпают почву на 7-10 см ниже уровня бортиков. В конце грядку хорошо поливают и оставляют на пару недель для усадки.

ПЛЮСЫ...

Благодаря особому составу почвы такие грядки имеют ряд преимуществ. Ранний урожай. За счет того, что в основе грядок преющая органика, а также из-за «высокого положения» почва весной прогревается в них быстрее, соответственно, посевы и посадки можно провести раньше. Плодоношение также начинается раньше обычных сроков. Особенно важно это для низинных участков, где долго стоит вода. Удобный уход. Грядки высокие, а значит,



ВЫСОКИЕ ГРЯДКИ — БОГАТЫЙ УРОЖАЙ

Высокие грядки уже давно завоевали любовь огородников, и это неудивительно: одно из главных их преимуществ — возможность получить более ранний урожай.

к растениям не нужно сильно наклоняться во время ухода и уборки урожая. Для многих огородников это большой плюс. Корни защищены от холода и лишней влаги. Поскольку органическая подушка греет, корни растений не мерзнут. Кроме того, крупные фракции нижнего слоя служат отличным дренажом. Снижается потребность в подкормках, ведь органика обогащает почву питательными веществами. К тому же благодаря бортикам жидкие подкормки, как и поливная вода, не растекаются, а остаются в зоне корней. Возможность коррекции почвы под потребности растения. Состав высокой грядки можно менять. Если определенное растение любит кислые грунты, можно подкислить почву, и это никак не отразится на остальном огороде.

Эстетичность. Высокие грядки выглядят аккуратно, а при желании все бортики можно сделать в одном стиле, используя вагонку или: обычные доски, выкрашенные в один цвет, габионы, кирпич, шифер, ивовые прутья, пластиковые бордюры.

Высокие грядки делают в среднем от 30 см в высоту, хотя они могут быть и больше метра. Они не должны быть слишком

широкими, чтобы можно было легко дотянуться до середины грядки.

... И МИНУСЫ

Однако у высоких грядок есть и недостатки. В первую очередь это их трудозатратность: чтобы соорудить такие грядки, требуется приложить много усилий. И чем плотнее почва, тем процесс сложнее. Зато потом на несколько лет можно забыть о формировании грядки. Благодаря органике почва в них получается настолько рыхлой, что даже перекопка не требуется, достаточно немного обработать мотыжкой.

В жару быстрое прогревание грядки может оказаться недостатком: потребуются более частые поливы. Минимизировать этот недостаток можно с помощью мульчирования.

Располагают высокие грядки как в теплице, так и в открытом грунте. В теплице раньше прогревается почва, а на высоких грядках это происходит еще быстрее. Соответственно, получить урожай холодостойких культур на высоких тепличных грядках можно в самые ранние сроки.

Кто-то формирует лишь несколько высоких грядок специально для ранних культур. Кто-то все грядки переделывает под высокие. А так как большинство растений светолюбивые, то располагают такие грядки на солнечном месте, оптимальное положение, как и у обычных грядок, - с запада на восток.



Хозяйке на заметку



ОДЕЖДА СЕЛА ПОСЛЕ СТИРКИ? НЕ БЕДА!

Как-то раз я неудачно постирала любимый свитер и обнаружила, что после стирки он стал на размер меньше. Уже хотела с ним попрощаться, но мама спасла ценным советом. Оказывается, в такой ситуации может помочь детский шампунь. Необходимо добавить 3 ст. л. шампуня в тазик с теплой водой (около 1 л) и замочить в нем севшую вещь. Спустя 15 минут одежду нужно вынуть, расправить, немного растянуть руками. Останется только прополоскать ее в чистой воде и высушить, разложив на ровной горизонтальной поверхности.

Анна

ОДИН ПРОТИВЕНЬ - НЕСКОЛЬКО БЛЮД

Когда у нас собираются гости и нужно приготовить несколько разных блюд сразу, я пользуюсь одной хитростью. Застилаю противень фольгой и дополнительно делаю из нее бортики-секции внутри. Благодаря им появляются несколько отделений, в каждое из которых можно положить отдельное блюдо.

Евгения

НЕ ВЫБРАСЫВАЙТЕ ОДИНОЧНЫЕ НОСКИ!

Если у вас все время теряется один носок из пары, попробуйте обернуть ситуацию в свою пользу. Махровый носочек будет идеален для полировки мебели, так как почти не оставляет после себя ворса. Несколько разных носков подойдут для очистки дворников на машине: удобно надевать их на руку и снимать грязь. Носком также можно собрать мелкие рассыпавшиеся предметы на полу. Для этого наденьте на трубу пылесоса тонкий носок и закрепите его узлом у основания.

Марина

ВМЕСТО ОБЫЧНОГО МАСЛА — ШОКОЛАДНОЕ!

Мои внуки обожают шоколадное масло. Уже давно делаю это лакомство сама. Вливаю в чашу погружного блендера 200 мл растительного масла. Добавляю 150 мл молока, 50 г какао-порошка, 100 г сахара, щепотку ванилина. Взбиваю до загустения, после чего охлаждаю. Особенно вкусно есть такое угощение на завтрак, намазывая на хлеб.

Ангелина

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.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №22

СКАНВОРД НА СТР. 15

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

СКАНВОРД НА СТР. 23

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

ЛЕПЁШКИ НААН С СЫРОМ

Сливочное масло 50 г, молоко 180 мл, сметана 30 г, сахар 1 ч. ложка, быстродействующие дрожжи 1 ч. ложка, соль 1/2 ч. ложки, мука 275 г + для посыпки, моцарелла 300 г, зелень по вкусу.

Растопите 20 г сливочного масла. Слегка остудите. Соедините с молоком, сметаной, сахаром и дрожжами. Добавьте соль и постепенно всыпьте муку. Замесите мягкое тесто. Накройте миску с тестом и оставьте при комнатной температуре примерно на 1,5 часа, чтобы оно удвоилось в размере. Присыпьте стол мукой. Разделите тесто на восемь одинаковых частей. Разомните заготовки в круги. В центр каждого положите порцию тёртой моцареллы. Хорошо защипните края. Раскатайте тесто в лепёшки. Разогрейте сковороду на среднем огне. Обжаривайте наан с двух сторон до румяности. Растопите 30 г сливочного масла. Порубите зелень. Соедините эти ингредиенты и смажьте смесь горячие лепёшки.



ОСТРЫЕ РЫБНЫЕ ШАРИКИ

Филе скумбрии или другой рыбы 500 г, пармезан 70–80 г, чеснок 2 зубчика, острый перец 1/2 – 1 штука, кинза или петрушка несколько веточек, тимьян 1–2 веточки, яйца 2 штуки, панировочные сухари панко 80–90 г, соль 1/3 ч. ложки, перец чёрный молотый 1/3 ч. ложки, мука пшеничная 70–80 г, растительное масло 500 мл.

Филе нарежьте кусочками. Пармезан натрите на мелкой тёрке. Чеснок пропустите через пресс. Перец очистите от семян и измельчите ножом. Зелень нарубите. Измельчите скумбрию в блендере. Добавьте пармезан, нарезанный перец, зелень, чеснок, яйца, панировочные сухари, соль и чёрный перец. Взбейте ещё раз. Сформируйте небольшие шарики, для каждого достаточно столовой ложки фарша. Обваляйте заготовки в муке и стряхните излишки. В кастрюле или глубокой сковороде разогрейте масло на среднем огне. Партиями выкладывайте шарики в один слой и обжаривайте примерно по 3–4 минуты.



ТЁПЛЫЙ САЛАТ СО СПАРЖЕЙ

Оливковое масло 2 ст. ложки, спаржа зелёная 450 г, помидоры черри 300 г, лук репчатый 1/2 шт., рукола 1 пучок, соль по вкусу, перец чёрный молотый по вкусу, уксус 9%-й 2 ст. ложки, яйца 2 шт.

Разогрейте в сковороде половину оливкового масла. Готовьте спаржу 5 минут. Переложите на тарелку. В той же сковороде обжарьте на оставшемся масле нарезанные помидоры и репчатый лук до мягкости. Смешайте спаржу с помидорами, луком и руколой. Посолите и поперчите. Вскипятите в кастрюле воду с уксусом. Разбейте яйца в отдельные миски. Осторожно перелейте их в кастрюлю и варите на небольшом огне 2–4 минуты. Аккуратно перенесите яйца шумовкой на бумажные полотенца и обсушите. Распределите салат по двум тарелкам. Сверху выложите яйца пашот. Посыпьте их солью и перцем.



СЛАДКИЕ ПИРОЖКИ С ЩАВЕЛЕМ

Кефир 200 мл, яйцо 2 штуки, сахар 105 г, быстродействующие дрожжи 4 г, кукурузный крахмал 40 г, соль 1/2 ч. ложки, мука 450 г + для посыпки, сливочное масло 100 г, щавель свежий 300 г.

Соедините кефир, 1 яйцо, 15 г сахара и дрожжи. Добавьте крахмал, соль и постепенно всыпьте муку. Частями введите мягкое масло. Замесите эластичное тесто. Накройте миску с тестом и оставьте при комнатной температуре примерно на 1 час, чтобы оно удвоилось в размере. Тщательно помойте щавель. Удалите стебли и порубите листья. Смешайте их с 90 г сахара. Отожмите сок. Присыпьте стол мукой. Разделите тесто на 15–18 одинаковых шариков. Раскатайте каждый кусочек в лепёшку. Выложите в центр порцию начинки и хорошо защипните края. Перенесите заготовки на противень, застеленный пергаментом, и оставьте для расстойки на 20 минут. Разогрейте духовку до 200 °С. Смажьте пирожки оставшимся яйцом. Выпекайте их около 20 минут до румяности.

