

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДСВЕТКА

№14

апрель 2025

Магия

утра

стр.17

Куличи

и пасхи

стр.30, 31

Морская соль

для тела, лица и волос

стр. 12

Пасхальное

настроение

стр.32, 33

Если движения

не хватает

стр.14

Цена:
3 лари

С праздником Светлой Пасхи!



С чем носить тельняшку

За свою историю существования тельняшка смогла пройти путь от униформы моряков до вещи, без которой трудно представить себе гардероб современной женщины. С чем носить ее в новом сезоне?

Тельняшка или лонгслив в полосу – такой же постоянный обитатель женского гардероба, как голубые джинсы и белая футболка. Сегодня можно найти множество вариантов, начиная от классической сине-белой полосы и заканчивая авторскими интерпретациями с цветными полосками различной ширины.

Не так важен цвет, как фасон самого изделия. Он должен быть слегка свободным или оверсайз. Облегающий крой с рукавом 3/4 уже не актуален.

Горизонтальная полоска визуально расширяет силуэт. Чтобы этого избежать, правильно выбирайте ее ширину и выгодно сочетайте тельняшку с другими элементами одежды – например, с тренчем, жакетом или жилетом.

С чем еще носить этот предмет одежды летом?

Прямые джинсы или брюки. Обратите внимание на голубой или серый деним. Дополните комплект удобной обувью. Полосатый топ также будет удачно смотреться с прямыми или широкими брюками. Экспериментируйте с цветом и выбирайте светлый, красный или ярко-синий низ.

Юбка. Не стоит ограничиваться моделями из денима. Подойдет как юбка-карандаш, так и А-силуэт. Образ дополнят лоферы или балетки.

Тренч или куртка. В более прохладное время тельняшка дополнит образ с тренчем, кожаной курткой-косухой или джинсовой курткой.

С помощью тельняшки можно разнообразить образ в нейтральных цветах. Причем, вам даже не нужно надевать ее на себя – просто накиньте на плечи. ■





Пасхальное гнездышко

Оригинальная композиция к празднику Пасхи – это корзина-гнездышко, связанная спицами. Внутри – несколько декоративных яиц. Хороший вариант для подарка или украшения интерьера.

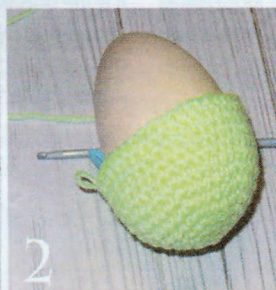
ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

пряжа разных цветов (100 % акрил, 50 г/200 м), крючок №3, круговые спицы №3, спицы чулочные №3, деревянные заготовки для яиц (высота – 8 см), маркер, игла гобеленовая.

Пасха – не только один из важнейших церковных праздников, но также самый красивый, радостный и светлый. К этому дню принято украшать жилище, готовить подарки для близких. Презент, сделанный своими руками, – одно из лучших решений. Он займет свое законное место на полочке в гостиной или на этажерке в коридоре. Зайдешь в дом – и сразу станет понятно, что здесь царит праздничная атмосфера!

1 Для гнездышка наберите на круговые спицы №3 101 петлю пряжей голубого цвета в 2 нити. 1-я петля нужна для соединения вязания в круг, рабочими останутся 100 петель. Наденьте маркер на начало ряда и провяжите круговой ряд резинкой 2х2 (2 лицевые, 2 изнаночные петли). Всего провяжите 24 ряда.

Продолжите вязание лицевой гладью, то есть все петли провязывайте лицевыми. Провяжите 23 ряда.



Начните моделировать доньшко гнезда. Для этого в каждом четном ряду равномерно убавляйте по 6 петель. Нечетные ряды вяжите лицевыми петлями. Таким образом провяжите 7 убавлений.

Переведите оставшиеся петли на 4 чулочные спицы, равномерно их распределяя. Продолжайте вязание, убавки делайте в каждом круговом ряду. Когда останется 12 петель, нить обрежьте, оставив хвостик около 20 см. Проденьте его в гобеленовую иглу и протяните через нее оставшиеся петли. Туго затяните, нить закрепите и обрежьте. Кончик спрячьте внутри изделия.

2 Приступаем к вязанию пасхальных яиц-крашенок.

1-й ряд: 6 сбн (столбик без накида) в Ка (кольцо амигуруми) пряжей любого цвета в 1 нить крючком №3.

2-й ряд: 6 пр. (прибавка) – 12 сбн.

3-й ряд: (2 сбн, пр.) * 6 – 18 сбн.

4-й ряд: (3 сбн, пр.) * 6 – 24 сбн.

5-й ряд: (4 сбн, пр.) * 6 – 30 сбн.

6-й ряд: (5 сбн, пр.) * 6 – 36 сбн.

7-й ряд: (6 сбн, пр.) * 6 – 42 сбн.

8-12-й ряды – 42 сбн.

13-20-е ряды – равномерно убавляйте по 3 петли. Итого: 20-й ряд – 18 сбн. После провязывания 17-го ряда вложите деревянную заготовку яйца вовнутрь.

21-22-й ряды – равномерно убавляйте по 6 петель. Итого: 22-й ряд – 6 петель.

Оставшиеся петли стяните, нить закрепите и обрежьте. Конец нити спрячьте внутри изделия. Обвяжите таким образом 3 заготовки для яиц.

3 У гнездышка аккуратно загните отворот на лицевую часть. Положите внутрь сизалевое волокно или солому. Разложите несколько яиц. Это могут быть симпатичные крашенки или декоративные яйца, сделанные специально для этой поделки. Задекорируйте готовую композицию перышками, листиками, ленточками и другими аксессуарами, которые подскажет ваше богатое воображение.

ЭД ВЕСТВИК И ЭМИ ДЖЕКСОН СТАЛИ РОДИТЕЛЯМИ



Британский актер Эд Вествик, наиболее известный по роли Чака Басса в культовом сериале «Сплетница», и его жена, модель Эми Джексон, поделились радостной новостью — их семья стала больше.

Супруги объявили о рождении сына в социальных сетях, опубликовав серию черно-белых фотографий. Малыша назвали Оскар Александр Вествик.

«Добро пожаловать в

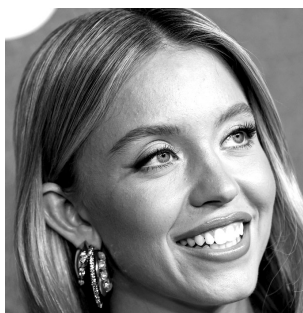
этот мир, мальчик. Оскар Александр Вествик», — написали счастливые родители.

Для 37-летнего Эда Вествика — это первый ребенок, а вот 33-летняя Эми Джексон уже воспитывает сына от первого брака с бизнесменом Андреасом Панайоту, которого родила в 2019 году.

Напомним, слухи о беременности Эми появились еще в октябре прошлого года, когда Вествик опубликовал снимок, на котором был заметен округлый животик его любимой.

В целом, роман пары развивался стремительно. Впервые они вместе появились на публике в сентябре 2022 года на Венецианском кинофестивале, хотя их отношения начались еще в декабре 2021-го. Предложение состоялось во время путешествия в швейцарский Гштад, а в августе 2024 года Эд и Эми поженились в Италии.

СИДНИ СУИНИ ОТМЕНИЛА СВАДЬБУ С ДЖОНАТАНОМ ДАВИНО



Голливудская актриса Сидни Суини, известная по сериалу «Эйфория», и ее жених, бизнесмен Джонатан Давино, решили отложить свадьбу, которая должна была состояться этой весной. Об этом сообщает Us Weekly со ссылкой на инсайдеров.

По словам источника, пара переживает кризис в отношениях, однако окончательного разрыва между ними не произошло.

«Сейчас у них не все гладко, но они пытаются найти общий язык», — рассказал инсайдер.

Основной причиной напряжения в отношениях стал плотный рабочий график Суини, которая сосредоточена на карьере. Джонатан, по словам источника, хотел проводить больше времени с невестой, однако ее занятость в киноиндустрии усложняет это.

«Когда Сидни занимается продвижением фильмов, между ними часто возникают проблемы. Она полностью отдается работе, а постоянные слухи о ее сближении с коллегами-мужчинами только усугубляют ситуацию для Джонатана», — рассказал источник.

Напомним, что роман Суини и Давино начался в 2018 году, а в 2022-м пара объявила о помолвке.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: **5.93—200—223**

ВИТТОРИЯ ЧЕРЕТТИ ОБ ОТНОШЕНИЯХ С ДИ КАПРИО



Итальянская топ-модель Виттория Черетти украсила обложку нового номера французского Vogue. 26-летняя звезда подиумов снялась для фотосессии топлес, а также примерила образы Chanel, Gucci и Alaïa.

Кроме этого, модель впервые публично прокомментировала свой роман с главным парнем Голливуда Леонардо Ди Каприо. Виттория не слишком охотно вдавалась в подробности своих отношений с 50-летним актером, о которых сообщество заговорило с 2023 года. Тогда же Черетти и «наградили» ярлыком «девушки Лео». И это, по словам звезды, ей изрядно надоело, поскольку люди не воспринимают ее личные

достижения.

«Как только вы вступаете в отношения с кем-то, у кого больше поклонников, чем у вас, вы становитесь «девушкой» или «парнем». И это может очень раздражать. Внезапно люди начинают говорить о вас как о девушке такого-то и такого-то, которая была бывшей такого-то и такого-то. Вы не можете любить того, кого хотите, из-за ярлыков, которые люди просто навешивают на вас», — подчеркнула модель.

В интервью девушка также рассказала, что с Лео они познакомились в Милане, а о деталях личной жизни влюбленных знаменитость предпочитает «не вдаваться в подробности».

МЕГАН ФОКС В ЧЕТВЕРТЫЙ РАЗ СТАЛА МАМОЙ

Меган Фокс снова мама — она родила четвертого ребенка! У актрисы и ее бывшего жениха, рэпера Machine Gun Kelly появилась дочь.

«Она, наконец, здесь! Наше маленькое небесное творение», — порадовался отец малышки и опубликовал трогательное видео.

Для актрисы этот ребенок стал четвертым (она воспитывает трех сыновей от бывшего мужа Брайана Остина), а для Machine Gun Kelly — вторым, у него есть старшая дочь.

Поклонники помнят, что до рождения четвертого ребенка Фокс потеряла дочь на третьем месяце беременности.

«Я закрываю глаза и представ-



ляю, как прижимаю тебя к груди, пока тебя вырывают из меня. Я бы заплатила любую цену, скажите,

какой выкуп за ее душу?» — размышляла знаменитость в своем сборнике «Красивые мальчики — ядовиты».

Вскоре Меган разорвала помолвку с рэпером, не объяснив причин. Источники рассказывали, что пара пришла к этому решению осознанно.

«Они сделали это, чтобы дать друг другу немного пространства, оставаясь вместе. Они сейчас переживают трудный момент. Все меняется каждый день», — откровенно говорил друг семьи.

Несмотря на разрыв, родители будут вместе заботиться об общем ребенке.

УИЛЛ СМИТ ВЫПУСТИЛ МУЗЫКАЛЬНЫЙ АЛЬБОМ ВПЕРВЫЕ ЗА 20 ЛЕТ

Уилл Смит возвращается на музыкальную сцену и презентует первый за 20 лет альбом. Пластинка получила название Based On A True Story.

«Мой новый альбом Based On A True Story уже вышел», — написал Уилл в своем Instagram и показал обложку.

Для работы над пластинкой Смит воссоединился со старым коллегой ди-джем Jazzy Jeff. А также с исполнителями Тейаной Тейлор, Джойнером Лукасом и своим сыном — Джейденом Смитом.

Актёр рассказал, что проект получился очень личным. Работать над альбомом он начал после нескольких лет саморефлексии и изоляции.

Речь идет, судя по всему, о скандале, произошедшем на вручении премии «Оскар» в 2023 году: тогда актер ударил ведущего Криса Рока за шутку о его жене.

«Последние несколько лет я глубоко исследовал, кто и что я на са-



мом деле. Процесс создания этого альбома действительно дал мне возможность быть честнее с самим собой, чем когда-либо. Это был самый творческий период всей моей жизни», — рассказал Уилл.

Напомним, Уилл Смит увлекся музыкой еще в подростковом возрасте, и эта заинтересованность быстро превратилась в успешную карьеру.

В 1988 году он вместе со своим рэп-дуэтом DJ Jazzy Jeff & The Fresh Prince получил престижную премию «Грэмми» за хит Parents Just Don't Understand, став одним из первых рэп-исполнителей, удостоенных этой награды. В общей сложности артист выпустил 13 альбомов, а его последний музыкальный релиз — Lost and Found — вышел в 2005 году.

После этого Смит решил сосредоточиться на актерской карьере, и это принесло ему еще большую славу. Интересно, что еще до музыкального успеха у него была репутация «Принца» в своем районе из-за своей харизмы и умения легко заводить друзей.

Именно это прозвище позже стало основой для его культового сериала «Принц из Беверли-Хиллз», открывшего ему дверь в Голливуд.

FORBES НАЗВАЛ САМЫХ ВЫСОКООПЛАЧИВАЕМЫХ АКТЕРОВ 2024 ГОДА

Журнал Forbes опубликовал рейтинг самых высокооплачиваемых актеров 2024 года. В расчетах использовались данные от агентов, менеджеров, юристов, а также информация из IMDbPro и других источников. Доходы, не связанные с киноиндустрией, к общей сумме не прилагались.

Так, лидером рейтинга стал Дуэйн «Скала» Джонсон, уже возглавлявший список в 2020 году. За год он заработал \$88 млн, основную часть которых принесли гонорары

за фильмы «Кодовое имя «Красный» и «Моана — 2».

Райан Рейнольдс прибавил к своему счету \$85 млн. Напарник Джонсона по кинолентам «Красное сообщение» и «Форсаж» получил значительные гонорары за роли в «Дедпуле и Росомaxe», «Воображаемых друзьях», а также за документальный фильм «Добро пожаловать в Рексем».

В тройку лидеров попал Кевин Харт с суммой в \$81 млн. Он появился в фильмах «Крепкий Гарт» и

«Воздушное ограбление», созданных для Netflix.

В десятку также вошли Джерри Сайнфелд (\$60 млн), Хью Джекман (\$50 млн), Брэд Питт (\$32 млн), Джордж Клуни (\$31 млн) и Адам Сэндлер (\$26 млн).

Наиболее высокооплачиваемой актрисой стала Николь Кидман (\$31 млн) — она расположилась на 9-й строчке общего рейтинга.

Среди прочих в списке можем увидеть Уилла Смита (\$26 млн) и Ченнинга Татума (\$24 млн).

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Когда чай становится вредным

Чашка вкусного, ароматного чая не только поднимает настроение и согревает в холодный день - этот напиток по-настоящему полезен. Чай имеет богатый состав. И что самое замечательное, практически все полезные вещества легко экстрагируются из сухого сырья в настой. Чай улучшает состояние больных, страдающих самыми разными недугами, и его употребление почти не имеет противопоказаний. Тем не менее «волшебный напиток» может утратить положительные свойства и даже нанести вред здоровью человека, который не знает правил его употребления. Эта статья посвящена распространенным ошибкам при заваривании и употреблении чая.

Чай натошак

Широко распространено заблуждение о том, что можно ограничить утреннюю трапезу чашкой сладкого чая. Люди, которые регулярно употребляют подобным образом, даже не догадываются, какой вред они наносят своему пищеварению. Настой чайного листа подавляет желудочную секрецию, поэтому выпив его натошак, можно значительно снизить количество желудочного сока и желчи, выделяемых организмом, это затруднит переваривание пищи в течение дня.

Слишком крепкая заварка

На упаковке чайного листа обычно указывается количество, необходимое для заваривания в определенном объеме воды. Увеличив эту норму в 1,5-2 раза, вы получите напиток, содержащий избыточную концентрацию экстрагированных веществ. Лишний кофеин вызовет перевозбуждение нервной системы, учащенное сердцебиение, нервозность и бессонницу. Избыток мочегонных веществ приведет к обезвоживанию организма и неумолимой жажде. Вяжущее действие чая проявится в виде неприятностей с пищеварением, в первую очередь запоров. Постоянное употребление слишком крепкого чая может серьезно ухудшить здоровье.

Горячий чай

Многие любят пить чай обжигающе горячим. На самом деле свежесваренный чай должен немного остыть, и не только для того, чтобы листья как можно полнее отдали полезные вещества настою. Напитки, имеющие слишком высокую температуру, обжигают слизистую оболочку горла, пищевода и желудка, вызывая воспаление, а ре-

гулярный ожог приводит к образованию рубцов. Измененные ткани становятся слишком восприимчивыми к инфекциям и склонными к развитию злокачественных новообразований.

Длительное заваривание

Чай не стоит долго выдерживать в чайнике. Если напиток не употребить в течение первых 30-60 минут, он становится излишне крепким и начинает горчить. При этом концентрация веществ, способных нанести вред организму, увеличивается, а витаминов и полезных органических кислот - уменьшается, так как они частично разрушаются.

Чай перед едой

Употребление чая непосредственно перед едой скверно сказывается на пищеварении не только за счет подавления выработки желудочного сока. Танин, содержащийся в напитке, способен связывать белки и препятствовать их перевариванию. Если вам очень хочется выпить чаю среди дня, сделайте это за 25-30 минут до приема пищи.

Чай после еды

Одна из самых распространенных ошибок - завершать трапезу чашкой чая или запивать им еду. В этих случаях опять-таки ухудшается усвоение белков. В результате и пища, и чай теряют значительную долю своих полезных свойств.

Чай рекомендуется пить не ранее чем через полчаса после еды. При этом не стоит добавлять сахар или есть сладости: организм только что получил солидную порцию калорий, и дополнительная глюкоза будет лишней. Сладости лучше приберечь для отдельного чаепития через несколько часов.



Вчерашний чай

Чай нужно пить исключительно свежесваренным. Напиток, простоявший всю ночь, практически лишен полезных веществ. Переночевавший подслащенный чай и вовсе опасен: в нем размножаются патогенные микроорганизмы, способные нанести вред здоровью.

Употребление с лекарствами

Итак, настой чайного листа является концентрированной смесью десятков биологически активных веществ. Многие из них несовместимы с лекарствами. Например, доказано, что одновременное воздействие на организм танина и папаверина или эуфиллина отрицательно отражается на сердечной деятельности. Запивая аптечный препарат чаем, вы можете добиться ослабления или неконтролируемого усиления терапевтического эффекта.

Так, при одновременном употреблении чая снижается эффект противозачаточных и успокаивающих средств и усиливается действие лекарств, предназначенных для поднятия тонуса, стимулирования физической и умственной активности.

В странах Востока с их многовековыми традициями церемония чаепития представляет собой выверенную, строгую последовательность определенных операций. Это не просто ритуал, а соединение духовных практик с оптимальным способом употребления чая, чтобы получить от него максимальную пользу и удовольствие. Нашим соотечественникам стоит вдохновиться примером - и если не организовывать ежедневно чайную церемонию, то хотя бы не совершать при употреблении напитка опасные для здоровья ошибки.



Едва столбик термометра поднимается выше отметки 5°, просыпаются клещи. Они переносят до 300 видов болезней, в том числе опасные для человека боррелиоз и энцефалит. Как не допустить заражения, и что делать, если клещ уже укусил?

Клещ вцепился!

Сезон активности клещей начинается в апреле, достигает пика в начале июня и немного снижается в июле и августе. Если осень теплая, то в сентябре может быть второй пик клещевой активности. Клещи любят теплую погоду (18-20°). Чаще всего они встречаются в сухих лиственных и смешанных лесах, в высокой траве или на кустарниках.

Что делать, если укусил клещ?

Если вы заметили на себе присосавшегося клеща, лучше обратиться в поликлинику, где врач правильно удалит его. При этом клеща лучше доставить в травмпункт живым. Если раздавить его, в рану попадет большее количество инфекции. Но иногда возможности ехать к врачу нет - придется действовать самостоятельно.

Наденьте медицинские перчатки, обработайте руки и инструменты спиртом или любым дезинфектором. Подготовьте ватный тампон, дезинфицирующую жидкость или йод, баночку для клеща, салфетки.

Лучше всего удалять клеща тонким пинцетом или выкручивателем (клещедером). Нужно аккуратно подцепить вредителя зубцами и, вращая ручку вокруг своей оси, вытянуть его. Можно использовать и нитку. Для этого делают петельку, накидывают ее на головку клеща, затягивают узелок вокруг хоботка, разводят концы в стороны и плавно вытягивают его из ранки под прямым углом. Клеща нельзя вырывать из кожи или удалять частями. Если все же головка оторвалась,

удалите ее продезинфицированной иглой.

Обработайте место укуса спиртом, спиртосодержащим антисептиком или йодом, вымойте руки с мылом, продезинфицируйте инструменты. Ни в коем случае не смазывайте пораженный участок маслом и не пытайтесь вытравить клеща керосином и бензином.

Насекомое поместите в герметичную баночку с крышкой и отнесите на экспертизу в лабораторию в течение 48 часов. Это необходимо, чтобы выяснить, не был ли клещ переносчиком энцефалита или боррелиоза.

Наблюдайте за местом укуса несколько дней. Если вокруг ранки

Комментарий специалиста

ЛЕЧИТЬ СВОЕВРЕМЕННО!

Если анализ показал наличие боррелиоза, посетите врача как можно скорее и не занимайтесь самолечением. На ранних стадиях боррелиоз успешно лечится антибиотиками, но если болезнь запустить, возможны осложнения на суставы, сердце, нервную систему.

Клещевой энцефалит - более опасное заболевание, дает осложнения на нервную систему, возможен и летальный исход.

Клещи переносят и менее распространенные болезни (например, гранулоцитарный анаплазмоз), особенно опасные для людей с диабетом и аутоиммунными заболеваниями.

образовался красный ореол или оно стало пурпурным, сине-красным, превратилось в синяк, необходимо срочно обратиться к врачу. Также следите за симптомами. Вялость, головная боль, повышение температуры, озноб и ломота в теле могут говорить о развитии заболевания.

Иногда боррелиоз протекает без кожных симптомов (безэритемная форма). В этом случае бактерии сразу попадают в кровь и атакуют внутренние органы. Проявления заболевания в этом случае похожи на грипп. Если вы наблюдаете такое у себя, следует сдать тест на антитела. Сложность заключается в том, что антитела образуются через несколько недель после заражения, когда инфекция уже распространилась по организму.

Как предотвратить укус?

Перед прогулкой обработайте ботинки и края брюк специальным спреем, в составе которого не менее 25% диэтилтолуамида. Также эффективны акарициды, но это сильные яды: их нельзя наносить на кожу и распылять в жилом помещении. Если вы гуляете с собакой, наденьте на нее специальный ошейник против клещей.

После прогулки осмотрите себя и всю одежду. Особенное внимание обратите на область подмышек, паха и межъягодичную складку, зону за ушами, сгибы локтей и коленей. Тщательно проверьте голову - клещи любят прятаться в волосах. Если клещ оказался в доме, пропылесосьте и обработайте все поверхности.

СИНДРОМ ЗАСТЕЖКИ: СПЕЦИФИКА ПРОБЛЕМЫ И СПОСОБЫ ЕЕ РЕШЕНИЯ

Название данного недуга точно отражает причину проблемы: она заключается в давлении застежки бюстгалтера на определенную зону спины. При этом один из позвонков грудного отдела позвоночника как бы блокируется и теряет подвижность, а приходящаяся на него нагрузка распределяется на соседние позвонки. В результате у 70-80% женщин возникают локальные боли в точке позвоночника, на которую давит застежка наиболее часто надеваемого бюстгалтера.

Такие пациентки жалуются на неприятные ощущения в грудной клетке, межлопаточной и других областях спины, пояснице, шее, плечах и даже внутренних органах. На самом деле это отраженные от пострадавшей точки позвоночника боли разной интенсивности. К счастью, существуют способы снизить остроту проявлений синдрома застежки и даже полностью избавиться от проблемы.

Правильный выбор бюстгалтера

Об этом женщина должна помнить всегда, ведь ношение неподходящего бюстгалтера может нанести здоровью серьезный вред. Белье следует подбирать не только по размеру, но и по форме. Не стоит соблазняться слишком открытыми модными моделями или бюстгалтерами, в которых вы чувствуете себя некомфортно. Анатомическая форма груди каждой женщины индивидуальна, и ей соответствует белье определенного покроя.

Размер бюстгалтера тоже очень важен. Некоторые представительницы прекрасного пола специально приобретают тесное белье, чтобы сильнее приподнять грудь. Последствия такой ошибки могут не ограничиться неудобством при ношении, ощущением удушья и синдромом застежки.

Сдавливать грудь очень опасно: длительное нарушение кровообра-

щения чревато развитием опухолевых процессов в молочных железах. Разумеется, для повседневного ношения предпочтительны бюстгалтеры из натуральных тканей. А вот форма и материал застежки не имеют большого значения: мягкая резинка с крючками и петлями давит на позвоночник так же, как твердый пластмассовый замочек.

Режим ношения белья

Чтобы избежать развития синдрома застежки, специалисты советуют женщинам иметь в своем гардеробе бюстгалтеры нескольких фасонов, застежки которых придутся на разные точки позвоночника, и надевать их попеременно. Очень важно как можно чаще давать телу отдых от утягивающего белья. Если у женщины нет возможности снять бюстгалтер в течение дня, ей следует периодически расстегивать его на несколько минут. Нельзя спать в бюстгалтере: ночью тело должно отдыхать.

Гимнастика и физическая активность

Существуют комплексы упражнений, помогающие нормализовать подвижность отдельных сегментов позвоночника. Кроме них, на состояние пациенток с синдромом застежки положительно влияют плавание, танцы, йога, пилатес, а также тренировки в спортзале с индивидуально подобранной нагрузкой. Если работа связана с длительным



пребыванием в одной и той же позе, важно периодически устраивать разминки: менять положение тела, потягиваться, закидывать руки за голову, сгибать и разгибать, позвоночник.

Помощь специалистов

Женщине, страдающей синдромом застежки, рекомендуются периодические курсы лечебного массажа. Его должен делать медицинский специалист по назначению врача. Самодеятельность в этой области недопустима: массажист, не обладающий достаточным опытом и должной квалификацией, способен усугубить проблему и нанести здоровью пациентки ощутимый вред.

Вероятность появления синдрома застежки напрямую зависит от двух факторов: образа жизни женщины и размера ее бюста. Дамы с большой грудью находятся в группе риска вместе с теми, кто ведет малоподвижный образ жизни. Лишний вес увеличивает риск развития патологии. Чтобы как можно дольше сохранять молодость и активность, нужно следить за своим здоровьем.

Важно грамотно подбирать предметы гардероба и правильно их носить, а также стараться вести здоровый образ жизни. При появлении признаков синдрома застежки следует обратиться к врачу и выяснить точную причину недомогания, ведь иногда схожим образом могут проявляться и другие заболевания.



АДЕНОИДЫ У ВЗРОСЛЫХ

Раньше считалось, что аденоиды бывают только в детстве. Сейчас врачи все чаще говорят о том, что аденоиды бывают и у взрослых. Какие различия между ними и как лечат аденоиды у взрослых? На вопросы отвечает отоларинголог.

- Почему только недавно врачи заговорили о том, что аденоиды бывают и у взрослых людей? Раньше разве их не было?

- Вовсе нет. Аденоиды у взрослых людей в прошлом наверняка встречались так же часто, как и в наше время. Просто раньше их не выявляли. Дело в том, что врач-отоларинголог до недавнего времени располагал весьма скудным набором средств для осмотра. Специальное зеркало да собственные пальцы - вот и все. А по сравнению с детьми у взрослого человека иное строение носоглотки. Та ее часть, где могут располагаться аденоиды, менее доступна. Поэтому проблема и оставалась незамеченной. Считалось, что к моменту полового созревания аденоиды, даже если они были в детстве, исчезают. Но не так давно стали применяться новые, эндоскопические, методы исследования. Врач вводит в полость носа трубку-эндоскоп. Так как исследование проводится с обезболиванием, времени у доктора достаточно. Благодаря этому он может тщательно осмотреть носоглотку, поставить более правильный диагноз. Именно так у взрослых людей и стали обнаруживать аденоиды. А спустя некоторое время стало понятно, что аденоиды есть у каждого третьего взрослого человека, который жалуется на затрудненное носовое дыхание.

- Чем опасны аденоиды для взрослого человека?

- Аденоиды - это постоянно заложенный нос, ощущение нехватки воздуха. Дышать часто приходится через рот. А это не только некрасиво выглядит, но и приводит к частым простудам. Вдыхаемый ртом холодный воздух гораздо меньше нагре-

вается по пути к бронхам, чем при дыхании носом. Особенно дыхание у взрослых бывает затруднено ночью. Нередко от этого появляются храп и апноэ - короткие остановки дыхания во сне. А они могут спровоцировать подъем артериального давления и другие сердечные проблемы.

Большие аденоиды - второй и третьей степени - плохо влияют на слух. Их ткань перекрывает слуховой проход - и у человека появляется постоянное ощущение заложенности в ушах. Особенно сильно аденоиды осложняют жизнь аллергикам. Поэтому все, кто страдает аллергическим ринитом, в сезон «затишья» должны прийти к лор-врачу и пройти обследование на аденоиды. Сделать это необходимо и тем, кто плохо дышит через нос и у кого ухудшается слух.

- Кому нужно обследоваться на аденоиды заранее, пока дело не дошло до снижения слуха?

- В первую очередь людям, у которых в детстве были аденоиды, а затем якобы исчезли. Они могли остаться на месте, просто их не увидели при осмотре.

Однако, если в детстве аденоидов не было, это вовсе не значит, что они не появились потом. Аденоидная ткань увеличивается в размерах, разрастается, чтобы защитить наш организм. На самом деле появление аденоидов - это иммунная реакция. Возникает она чаще всего таким путем. У человека начинается насморк, слизь стекает в носоглотку - и глоточная миндалина реагирует. Аденоиды немного увеличиваются.

Если насморк прошел за неделю, то и миндалина постепенно возвращается к своему нормальному состоянию. Но если он затянулся ме-

сяца на четыре, или стал хроническим, или перешел в гайморит - то миндалина ничего не остается, как увеличиваться все больше и больше. Именно поэтому насморк нужно лечить своевременно. А люди с хроническим или аллергическим ринитом обязательно должны обследоваться на предмет обнаружения аденоидов.

Еще одна категория людей, которым стоит прийти на прием к лору, - те, кому в детстве аденоиды удалили. К сожалению, бывает и так, что они вырастают снова. Виной этому может быть и некачественно проведенная операция, и генетическая предрасположенность.

- Какие виды обследования нужно пройти, чтобы обнаружить аденоиды?

- В первую очередь это эндоскопия носоглотки. Дело в том, что в носоглотке взрослого человека вырасти могут не только аденоиды, но и кисты, и опухоли. Поэтому, после того как врач обнаруживает что-то «лишнее», он делает биопсию - берет небольшой кусочек ткани для исследования. Если анализ показывает, что ткань аденоидная, отоларинголог проводит лечение. В ином случае уже лечат другие специалисты.

- Как вылечить аденоиды?

- «Вылечить» не совсем правильное слово. Не существует таких таблеток или капель, которые могли бы уменьшить разросшиеся аденоиды или предупредить их появление. Избавиться от них можно только хирургическим путем. Причем если речь идет о взрослых, операцию целесообразно проводить почти всегда. Надежды на то, что аденоиды в будущем исчезнут, нет, а жить взрослым людям они очень мешают.

- Те люди, которым в детстве удаляли аденоиды, вспоминают об этом с ужасом. А как сейчас выполняются эти операции?

Сейчас при удалении аденоидов обязательно используют анестезию. Во время операции человек может волноваться, бояться. Это, как правило, приводит к тому, что он совершает непроизвольные движения, мешая врачу и причиняя боль себе. Поэтому, чтобы сделать операцию по удалению аденоидов наиболее эффективной, все чаще прибегают даже не к местному, а к общему наркозу. Если человек плохо его переносит, можно обойтись и «заморозкой», но практика показывает, что такая операция менее качественная.

Второе отличие нынешних операций в том, что они проходят под контролем эндоскопии. Через рот или через нос обязательно вводят маленькую камеру: доктор должен очень четко видеть, что и как он делает. К сожалению, до сих пор есть клиники, в которых операцию проводят по-старинке. По возможности, их лучше обходить стороной.

- Существует несколько методов удаления аденоидов. Какой из них больше всего подходит взрослым?

Предпочтение надо отдавать операции с помощью специальных хирургических инструментов. Такое удаление позволяет полностью избавиться от аденоидной ткани. Иначе возможно ее повторное разрастание.

Хирургические операции тоже имеют варианты. Можно удалить аденоиды через рот и через нос с помощью специальной тоненькой трубочки с маленьким «лезвием» на конце. Выбор здесь за хирургом: он вправе решить, как ему удобно работать.

- Какие правила нужно соблюдать после операции?

Малышей обычно отпускают домой через не-

сколько часов после удаления или на следующий день. А вот взрослый человек должен пробыть в больнице два-три дня. Дело в том, что даже у 25–30-летних людей процессы заживления идут медленнее, чем у ребенка. У них уже более «изношенные» ткани и сосуды, поэтому после операции врач должен за ними немного наблюдать.

В остальном различий практически нет. В течение двух недель-месяца после операции надо воздерживаться от серьезных физических нагрузок. В первое время старайтесь не принимать горячий душ и тем более посещать баню или солярий. Не стоит также проводить много времени в душных или жарких помещениях.

На время придется пересмотреть и свой рацион. После удаления аденоидов в носоглотке остается рана, которая постепенно заживает. Чтобы не тревожить ее лишним раз, откажитесь от грубой, твердой и горячей пищи. Подойдут мягкие или жидкие продукты, соки, молоко, бульоны, каши. Такой диеты нужно придерживаться от 3 до 10 дней после операции.

Иногда на следующий день после операции может подниматься температура. Ничего страшного: это значит, что ранка заживает. Как правило, температура не превышает отметки 38°C. Сбивать ее нужно только в том случае, если вы плохо ее переносите или есть проблемы с сердечно-сосудистой системой. Ни в коем случае для избавления от температуры нельзя использовать препараты, содержащие аспирин. Они могут спровоцировать кровотечение.

Чтобы рана быстрее зажила, лор-врач обычно прописывает капли в нос. Чаще всего это привычные сосудосуживающие лекарства в сочетании с препаратами, содержащими серебро, которые подсушивают рану.

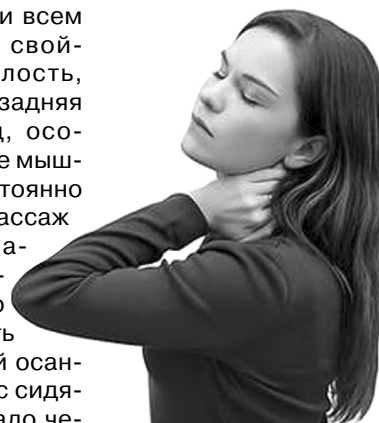
Шею заклинило...

У меня стало случаться защемление суставов в области шеи. Происходит это неожиданно: поднимая голову или, наоборот, опуская и вдруг - щелчок. И я уже не могу пошевелиться - заклинило! Осторожно двигаю головой, пока шею не «расклинит». Врач поставил диагноз остеохондроз шейных позвонков и дал общие рекомендации: не переохлаждаться, спать на ортопедической подушке, избегать резких движений. Что еще поможет?

Ирина

Практически всем людям свойственна сутулость, при которой задняя группа мышц, особенно длинные мышцы спины, постоянно напряжена. Массаж этих мышц малоэффективен. Гораздо важнее следить за правильной осанкой. Если у вас сидячая работа, надо чередовать каждый час делать перерыв, выпрямить спину и шею, прогуляться (хотя бы по коридору), направив взгляд вперед-вверх, размять шею, делая наклоны головы вперед-назад, влево-вправо. Чтобы снять боль в области шеи, есть два простых и эффективных упражнения.

✓ Сделайте глубокий вдох. На выдохе медленно поворачивайте голову вправо и влево, ощущая, как растягиваются мышцы шеи. После выдоха осторожно сделайте короткий рывок головой назад. Если при этом в шее что-то хрустнуло - не пугайтесь, это разламываются соляные столбики на отростках шейных позвонков. Повторите 10 раз, делая рывок головой в про-



тивоположных направлениях.

✓ Представьте, что ваша голова нанизана на горизонтальную ось, проходящую перпендикулярно шее через нос. Совершайте колебательные движения головой (влево-вправо) вокруг этой оси. Все движения плавные, голова качается, как неторопливый маятник (представьте себя в роли известной детской игрушки - китайского болванчика). При этом в крайних положениях головы возможен уже известный вам хруст - это хороший знак. Повторите 20 раз.

Параллельно можно применить курс мануальной терапии, но это уже в компетенции специалиста. Самостоятельные попытки могут только навредить.

Врач-невролог



ПРОДУКТЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ОЧИЩЕНИЮ ПЕЧЕНИ

С возрастом в организме человека накапливаются вредные вещества. Мы получаем их с пищей и водой, при вдыхании загрязненного воздуха, приеме лекарственных препаратов, использовании бытовой химии и косметики. Значительная часть токсинов оседает в печени, основной функцией которой является постоянная очистка крови. Этот орган начинает «барахлить», как любой засорившийся фильтр, и эффективность его работы уменьшается. Из-за засорения печени обычно происходит общее ухудшение самочувствия. Снижается иммунитет, нарушается сон, возникают ощущение постоянной усталости и апатия. Не лучшим образом отражается интоксикация и на внешности: появляются темные круги под глазами, кожа приобретает нездоровый серовато-желтый оттенок. Волосы становятся тусклыми, ногти - ломкими. Происходит потеря активности и интереса к жизни.

Очевидно, что печень нужно периодически чистить. В основе всех методов чистки лежит идея активизации процесса желчеотделения и выведения накопившихся токсинов. Однако реализация этого принципа может быть разной. Агрессивные процедуры, связанные с разовым приемом больших порций касторового или оливкового масла, клизмами и т. д. не только требуют предварительной подготовки организма и некоторого количества свободного времени, но и имеют довольно широкий список противопоказаний. Кроме того, эффективность многих из подобных средств вызывает сомнения у специалистов.

Постоянное включение в рацион продуктов, способствующих очищению печени, не обеспечивает быстрый эффект. Зато этот метод доступен, мягок и вполне приемлем даже при наличии хронических недугов. Предлагаем список таких продуктов.

Грецкие орехи

Они содержат аргинин, который помогает печени ослаблять вредное действие аммиака. Кроме того, в состав грецких орехов входит глутатион. Это вещество участвует в нейтрализации многих токси-

нов и в норме продуцируется печенью. При сильной зашлакованности достаточно, съедать ежедневно два-три ореха, чтобы обеспечить организм необходимым количеством глутатиона.

Грейпфрут

Большинство методик очищения печени предполагают прием лимонного сока или другого источника кислоты, которая действует как желчегонное средство. В грейпфруте много органических кислот, но главное его достоинство не в этом, а в наличии нарингенина, стимулирующего разрушение накопленных печенью жиров и нормализующего обмен глюкозы. Есть лишь одно неудобство: названный флавоноид содержится в основном не в мякоти грейпфрута, а в горьковатых на вкус пленочках, покрывающих дольки. Впрочем, организму требуется мало нарингенина, так что достаточно съедать неочищенными одну-две дольки из каждого плода. Люди, страдающие гипотонией, должны употреблять грейпфруты с осторожностью: плоды обладают выраженным гипотензивным действием.

Лук и чеснок

Своеобразный вкус и запах этих овощей связан

с наличием в них аллицина. Это соединение серы оказывает исключительно благотворное воздействие на печень, помогает ей справляться с интоксикацией, обладает бактерицидным свойством. Лук содержит аллицин в виде эфирного масла, которое быстро усваивается организмом. В чесноке это вещество образуется только при разрушении клеточных стенок. Поэтому полезными для печени являются те блюда, в которые дольки чеснока включаются в натертом, разрезанном или раздавленном виде.

Зеленый чай

Употребление зеленого чая способствует активизации процесса сжигания жиров. Продукт содержит катехины - природные антиоксиданты, помогающие разрушать и выводить из организма вредные вещества.

Куркума

Желтый пигмент куркумин, входящий в состав пряности, обладает противораковой активностью, способствует регенерации поврежденных клеток печени, усиливает выработку желчи и пищеварительных ферментов.

Авокадо

Авокадо содержит природные стимуляторы, ак-

тивизирующие выработку печенью глутатиона. Кроме того, этот фрукт является одним из средств, помогающих организму избавляться от лишнего калория. Многие не любят авокадо, но включать его в рацион желательно. Специфический вкус плода можно нейтрализовать, приготовив из него пряную закуску или соус.

Цельное зерно овса

Неочищенный овес содержит вещества, обладающие мощным желчегонным и детоксикационным действием. Использовать продукт можно двумя способами: пить кисель из сухих зерен или употреблять в пищу сырой пророщенный овес (например, в виде салата, заправленного лимонным соком и растительным маслом). Во втором случае кроме соединений, улучшающих состояние печени, организм получает солидную дозу витаминов и биологически активных веществ, повышающих общий тонус и активизирующих иммунитет. Употребление цельного овса имеет еще один существенный плюс: отсутствие противопоказаний (кроме индивидуальной непереносимости).

Тыква

Обладает выраженным желчегонным и мочегонным действием, способствует регенерации поврежденных гепатоцитов (клеток печени), предотвращает их гибель при циррозе и гепатитах разного происхождения. Для приготовления препарата, очищающего печень, с тыквы срезают верхушку, вынимают семечки и заливают внутрь плода свежий мед. После десятидневной выдержки в теплом месте жидкость сливают и убирают в холодильник. Ее принимают в течение трех недель по столовой ложке три раза в день. Тыкву не стоит применять для очищения печени людям, страдающим сахарным диабетом, гастритом или язвенной болезнью (в стадии обострения).

Яблоки

Очищение печени в данном случае обеспечивается сочетанием желчегонного действия органических кислот и влияния пектина, помогающего связывать продукты распада и выводить их из организма. Яблоки очень доступны, недороги. Лечение практически не имеет противопоказаний. Эффективнее всего на печень действуют печеные яблоки (особенно кислых сортов), приготовленные с медом, клюквой, брусникой или орехами.

Оливковое масло

Метод очистки печени с помощью оливкового масла и лимонного сока считается классическим. К сожалению, процедуру далеко не все легко переносят. Однако использовать, ударные дозы масла вовсе необязатель-

но. Мягкое, постепенное очищение обеспечивает даже одна столовая ложка продукта, принимаемая ежедневно натощак. Многие люди пользуются этим способом непрерывно в течение нескольких лет, поддерживают печень в здоровом состоянии. Побочные эффекты такого лечения не зафиксированы.

Цветная капуста и брокколи

Оба вида капусты содержат богатый набор витаминов и других биологически активных компонентов, полезную клетчатку, обладают желчегонным действием, улучшают состояние клеток печени и оптимизируют метаболизм. Диетологи советуют употреблять эти овощи три-четыре раза в неделю в отварном виде. Кроме того, рекомендуется периодически есть брокколи сырой: ее головки покрыты своеобразной «пыльцой», в состав которой входят вещества, оказывающие мощное активизирующее воздействие на большинство обменных процессов в организме.

Очищение печени предполагает отказ от употребления алкоголя, жареных, острых и жирных блюд, а также фаст-фуда и консервов. В период проведения детоксикации следует питаться дробно, принимая пищу небольшими порциями пять-шесть раз в сутки. Нельзя засыпать с ощущением голода, активно заниматься спортом, испытывать серьезные физические и эмоциональные нагрузки. Тогда процесс очистки печени принесет максимальную пользу и будет способствовать всестороннему оздоровлению организма.

Чтобы быстрее укрепить сердечную мышцу после гриппа, надо правильно кормить ребенка.

Поможем сердцу после гриппа

✓ В рационе ребенка ежедневно должны быть белки - рыба, мясо, кисломолочные продукты. Жареное, копченое, острое и соленое полностью исключите - их не рекомендуется есть и здоровому ребенку, а уж больному тем более. Разделите количество пищи на 5-6 приемов, в течение дня уменьшая порции. Не кормите ребенка перед сном. На ночь полезно выпить стакан кефира.

✓ Чтобы ускорить обменные процессы в сердечной мышце, предлагайте ребенку в любом виде сухофрукты: курагу, изюм, чернослив, инжир и свежие: хурму, авокадо, ананасы и бананы. В них много витаминов группы В и калия.

✓ Магний и марганец также необходим для мышц сердца. Эти микроэлементы содержатся в хлебе с отрубями, ржаном хлебе, свекле и картофеле.

✓ Из творога готовьте ребенку сырники, вареники, творожные запеканки. Овощи можно тушить, отваривать или делать из них пюре. Запекайте картофель в мун-

дире, варите каши из овсяной, манной, гречневой, перловой и ячневой круп, заправляйте их сливочным маслом.

✓ Из мяса лучше выбирать нежирные сорта свинины, но полезнее говядина, телятина, мясо кролика, домашней птицы. Супы варите не на мясных бульонах. Обязательно делайте салаты из овощей - моркови, свеклы, капусты, добавляйте зелень и заправляйте их растительным маслом.

КАКИЕ ПРОДУКТЫ НАДО ИСКЛЮЧИТЬ ИЛИ СИЛЬНО ОГРАНИЧИТЬ?

Все, вызывающие вздутие кишечника (бобовые, репчатый лук, чеснок, редька, газированные напитки, холодное молоко) и возбуждающие центральную нервную систему (кофе, крепкий чай, крепкие мясные и рыбные бульоны, шоколад, пряности). Не рекомендуется употреблять магазинные полуфабрикаты (пельмени, вареники, блинчики), консервы, колбасы, сосиски, сельдь, соленую рыбу и икру, соленья, сдобу, блины и оладьи.

Йодная сетка при заболеваниях дыхательных путей

Спиртовая настойка йода - одно из самых действенных и доступных антисептических средств. Однако не всем известно, что этот аптечный препарат может использоваться не только для обеззараживания кожи при порезах и царапинах. Простые линии (так называемая сетка), нарисованные на теле раствором йода, помогают облегчить целый ряд недугов за счет двойного действия, которое йод оказывает на организм. Во-первых, он производит выраженный разогревающий эффект, поскольку его молекулы усиливают местный кровоток. Во-вторых, проникая через поры в подкожные

ткани, йод угнетает жизнедеятельность патогенных микроорганизмов и снижает интенсивность воспаления.

К примеру, использование раствора йода может существенно облегчить навязчивые симптомы простудных заболеваний и ускорить выздоровление. При насморке сеточку рисуют на крыльях носа и в области переносицы. Чтобы избавиться от сухого кашля, йодную сетку наносят на кожу горла и верхней части груди. Делать это следует осторожно, легкими касаниями. Также справиться с любыми простудными явлениями помогает сетка, ежедневно наносимая на икры и ступни ног.



За морской солью необязательно ехать на берег моря: ее можно легко найти в любой аптеке. Но немногие знают, что столь ценное средство настолько доступно. Пора исправляться!

Морская соль для тела, лица и волос

Пользны не только ванны с морской солью, но также ополаскиватели для волос, маски, скрабы и прочие уходовые средства с этим компонентом.

Лицо: гладкое и чистое

Не рекомендуется увлекаться скрабами тем, у кого чувствительная кожа лица. Для жирной, нормальной и склонной к высыпаниям продукт подходит. Он поможет отшелушить дерму, избавив ее от ороговевших частиц.

Медовый скраб. Соедините 3 ст. л. жидкого меда и 2 ч. л. морской соли. Нанесите получившийся состав на кожу лица массирующими движениями, оставьте на 5-7 минут, далее смойте теплой водой.

Морская соль подходит и для смягчения. В ее составе имеются йод, магний, кальций, натрий и другие элементы, способные напитать дерму изнутри.

Маска со сметаной. Смешайте между собой по 1 ч. л. морской соли, сметаны (жирность - 15%) и творога. Нанесите густую массу на лицо, предварительно слегка его распарив. Оставьте на 10 минут, затем смойте.

Для блестящих волос

Морская соль нормализует функционирование сальных желез, за счет чего волосы у корней дольше остаются чистыми. Учитывая тот факт, что соль - природный антисептик, она также борется с любыми воспалениями на коже головы.

Особенно данный компонент важен для излишне ломких, сухих волос и секущихся кончиков.

Маска с лимоном и коньяком. Сок 1/2 лимона смешайте с 2 ч. л. морской соли, 1 ст. л. коньяка и 1/2 стакана молока. Распределите готовый состав по прядям, сверху на-

деньте одноразовую шапочку. Спустя 15 минут смойте шампунем.

Если вы хотите роскошные локоны, морская соль поможет и в этом! В продаже можно найти готовые спреи для создания так называемой пляжной укладки. Другой вариант - приготовить состав самостоятельно.

Спрей для укладки. Растворите в стакане воды (200 мл) 1/2 ст. л. морской соли. Добавьте 1 ч. л. любого косметического масла без добавок (виноградное, кокосовое, аргановое). Завершите процесс добавлением 1/4 ч. л. разбухшего желатина. Состав должен получиться жидким. Его следует наносить на волосы непосредственно перед укладкой.

Какую соль выбрать?

Помимо обычной морской, существует несколько разновидностей соли, к которым стоит присмотреться.

Гималайская. Также из-за цвета ее называют розовой. Подобный оттенок соль приобрела благодаря своему составу, в котором содержится много железа. Продукт хорош для очищения кожи: в процессе ухода отечность, краснота.

Черная. Имеет вулканическое происхождение. Полезны ванны с черной солью. Она является природным антисептиком, успокаивает кожный зуд, устраняет чрезмерную сухость.

Английская. Содержит магний (успокаивает) и серу (укрепляет волосы и ногти). С ее помощью можно избавиться от черных точек, осветлить пигментные пятна, снять покраснения и устранить жирный блеск.

Руки и ногти в идеальном состоянии

Если вы заботитесь о красоте и здоровье рук и ногтей в домашних условиях, возьмите на заметку ванночки с морской солью. Делать их нужно 1-2 раза в неделю.

Укрепляющая ванночка для ногтей. Налейте в глубокую емкость теплую воду - около 1 л. Растворите в ней 3 ст. л. морской соли, капните 5-7 капель йода. Опустите ручки в воду на 20 минут. Далее вытрите насухо и приступайте к маникюру. В завершение нанесите питательный крем.

Минералы в составе морской соли помогают укрепить ногтевую пластину, а сама теплая ванночка размягчает кутикулу, после чего она легко удаляется.

Прощай, целлюлит!

Ни один эффективный скраб от целлюлита не обходится без морской соли в составе. Она очищает кожу от токсинов, улучшает кровообращение в проблемных зонах, уменьшает отечность, нормализует обменные процессы.

Ароматный скраб с апельсином. Соедините между собой 200 г морской соли, 2 ст. л. сухой измельченной апельсиновой цедры, 1 ст. л. оливкового (или растительного) масла. По желанию можно добавить 2-3 капли эфирного масла кедра или мандарина. Однородную массу следует нанести массирующими движениями на проблемные зоны с ярко выраженным целлюлитом. Смыть через 2-3 минуты.

После использования апельсинового скраба любые продукты против целлюлита глубже проникнут в слои эпидермиса и будут работать более эффективно.

Для приготовления скрабов и масок используйте морскую соль мелкого помола, без отдушек и ароматизаторов. Если купили крупную, предварительно ее измельчите в кофемолке.

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.



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. Выбирайте бессульфатные средства, которые мягко и бережно очистят локоны и кожу головы.

В запущенных случаях можно прибегать к тяжелой артиллерии - средствам с аминексилом и его производными. Это компонент, помогающий бороться с выпадением волос на всех уровнях.

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.

Основа - домашний уход

Раз в неделю рекомендуется использовать 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, сияющими, 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 прохладно воздуха и термозащиту. Тугие прически также нежелательны.*



В наше время люди ведут более пассивный образ жизни, чем сто лет назад. Многие трудятся в офисах, времени на спорт не остается. Между тем доказано, что недостаток физической активности негативно влияет на деятельность головного мозга. Результатом становятся бессонница и утомляемость.

Как движение влияет на мозг?

Качество и количество двигательной активности влияет на эмоциональное состояние, концентрацию внимания, память и мышление. Мышечные нагрузки увеличивают частоту сердечных сокращений, вдохи становятся глубже, легкие лучше вентилируются. Соответственно, улучшается кровообращение во всем теле, включая головной мозг. Это напрямую влияет на снижение уровня стресса и укрепление психики.

Физическая активность повышает качество сна и снижает тревожность.

Люди, которые занимаются спортом на регулярной основе, как правило, более стрессоустойчивы, меньше склонны к выгоранию и депрессивным расстройствам.

Исследования показали: бег - наиболее эффективное средство в борьбе с депрессией. Он быстрее оказывает положительное влияние на течение болезни, чем психотерапия и прием антидепрессантов.

Не количество, а качество

Говоря о пользе движения, ученые подчеркивают: важно не количество, а качество и регулярность. Даже базовый уровень активности (выполнение домашних дел) - хорошая профилактика стресса, вызванного сидячим образом жизни.

Как и зачем проводят скрининг на остеопороз

Остеопороз - метаболическое заболевание, связанное со снижением массы и плотности костной ткани. Он повышает риск переломов и ухудшает их заживление. Факторы риска - возраст старше 65 лет, гормональные нарушения, употребление алкоголя, курение.

ХОРОШО СИДИМ? ЕСЛИ ДВИЖЕНИЯ НЕ ХВАТАЕТ

Недостаток физической активности может привести к тревожности и депрессии. Особенно подвержены этому люди, которые не занимаются спортом или работают удаленно.

Чтобы движение стало привычным образом жизни, следуйте нескольким советам.

Ориентируйтесь на себя. Если вы раньше не занимались спортом, начните с коротких тренировок. Не любите бег, но нравится заниматься с гантелями? Берите гантели! Главное правило: движение должно приносить радость.

Важна регулярность.

Если нет времени на тренировку, не стоит откладывать ее на другой день. В основе движения должна быть регулярность. Ежедневная 10-минутная разминка полезнее, чем двухчасовая тренировка раз в неделю.

Двигайтесь при любой возможности. Поднимитесь по лестнице. По дороге на работу выйдите на одну остановку раньше и пройдитесь пешком. Не заказывайте доставку - сходите в магазин сами. Если вы работаете из дома, заведите полезную привычку утром и вечером выходить на улицу. Сходите в любимую кофейню, сделайте круг вокруг дома. Такая прогулка поможет провести границу между работой и отдыхом, освежит и позволит перезагрузиться.

Делайте перерывы.

Каждые 1-2 часа в течение дня проводите 5-минутную разминку. Если вы в офисе, можно сделать приседания, перекаты с пятки на носок, вращения стопой, выпады вперед и назад, «кошечку» возле стены. Если работаете дома, добавьте 1 минуту стояния в планке и отжимания.

Сидим правильно

О пользе так называемых архетипических поз писал остеопат из Новой Зеландии Филип Бич. По его мнению, те положения, которые принимали наши предки, являются наиболее физиологичными. Таковы, к примеру, поза на корточках, сидя на коленях, опирая таз на пятки («по-японски») или скрестив ноги («по-турецки»).

Научных подтверждений этой теории нет, однако польза таких поз сомнений не вызывает. Дело в том, что здоровье и подвижность суставов зависят в том числе от достаточного количества синовиальной жидкости. Это своего рода смазка, благодаря которой поддерживается гибкость сустава.

Если вы мало двигаетесь, суставные заболевания не заставят себя ждать. Поза на корточках увеличивает амплитуду движений. Кстати, она полезна не только для опорно-двигательного аппарата, но и для пищеварительной системы, т.к. улучшает перистальтику кишечника.

				↘	Божество мудреца (инд.)	↘	Плата за труд	↘	Буйство на море	↘		↘	
				↘					Якубович по имени		Длинная палка		Поэзия, вирши
				↘	Сонм богов		Страус	↘					
				↘			↓		Недреманное ...		Речная хищница		Детская болезнь
Кислое кобылье молоко	↘	Электроэнергия	↘			Аллегория	→	Физик-ядерщик					
	↘			Подставка для котла	Арабское "аз"	Товарный ...	→				Гнусный аромат		Сленг
Кто такая Эрато?		Пополнение прилавков	↘		↓			Клоун при короле		Шахматный приз	→		
	↘		↓	Титул Дракулы		Генеральный ...	↘			↘	Болотистая тайга	→	
Хутор в Прибалтике	↘					Наемный экипаж		Дешёвка, безвкусица		Диалог о цене		Граф в "Бриллиант. руке"	Элементарная частица
Опора здания	Салазки		Лоснящееся пятно	... Первый	↘			↓		Ра	→		
↘			↓	↓	Скоростной из мультимедиа	Валики для завивки	→			↘			Электромагнитный прибор
Хула	У банка в долг	→				Друг Герды			Печной газ-душегуб		Валюта Чили		
↓	Порода собак	Доносчик, ябеда	→			↓			Команда для собаки	→			
↘		↘					Неудавшийся выстрел	Наставник	→	↘			
	День недели		Созвездие, Южный ...	Учение индусов	→		↓				Рыжий "квартирант"	→	
↘			↓	Южное плодородное дерево		Товар пуганых			Пение в одиночку	↘			
	Прилавок		Реактивный снаряд	→	↓			↓					
↘						Талон из кассы	→						
Человек "второго сорта"	Обнаженность	С/х растение	→										
↘						Прибамбас к телефону	→						



8 ВЕСКИХ ПРИЧИН УЙТИ

Отношения - вещь важная, но это не значит, что ради их сохранения стоит идти на жертвы. Если ваше партнерство уперлось в одну из описанных ниже ситуаций, уходите без раздумий, не пытаясь что-то спасти или исправить. Не надейтесь, что он исправится: если что-то системно, оно неизлечимо.

1. С ВАМИ НЕ СЧИТАЮТСЯ

Вы навели порядок, а он пришел с улицы в грязной обуви и, не задумываясь, попер по чистому.

Раз еще можно простить - он действительно торопился. Два, наверное, тоже. Но больше - это уже нарочитое неуважение. А когда мужчина прекрасно понимает, что вам что-то не по силам, но все равно убеждает или даже принуждает вас сделать это - уже потребительское отношение. Вас могут вовсе и не унижать, но если вашими интересами пренебрегают, в лучшем случае они стоят на последнем месте среди ценностей избранника, — этого терпеть нельзя.

2. ВАШИ УСИЛИЯ НЕ ЦЕНЯТСЯ

Уступки в отношениях должны быть взаимными. Вы прилежно подстраиваете свой рабочий график и жизненный ритм под его планы, встаете в дикую рань, а он неожиданно все меняет и составляет новый график - это не просто обидно, это оскорбительно.

Вы крадете свое время и отдаете ему, жертвуя общением с важными для вас людьми, родственниками и подругами, тогда как он, едва ему приспичило, разворачивается и уходит к друзьям - пускай к ним и катится.

3. ИЗ ВАС ДЕЛАЮТ КОЗЛА ОТПУЩЕНИЯ

Разными способами он внушает вам вину за то, что у него не сложи-

лась карьера, вся жизнь пошла под откос, проблемы с друзьями, здоровье по нулям. Он не смог обустроить свою жизнь и валит все на вас - думаете, дальше будет лучше? Даже если вас «всего лишь» порицают в том, что семейный бюджет не выдерживает ваши «многочисленные» траты - не терпите такого отношения.

4. ИЗ ВАС ДЕЛАЮТ ДОЙНУЮ КОРОВУ

Вам приходится сидеть с его болезненными родителями, ухаживать за ними, пренебрегая своим заработком и карьерой, потому что он не может.

Даже если у него действительно важные дела, а не просто тусовка с друзьями, не подвязывайтесь быть сиделкой. Когда вам вменяют обязанности, на которые вы изначально не подписывались, то можете не сомневаться, что скоро вам скажут: «я твой крест и ты обязана нести меня по жизни». Лучше тратьте свои силы и время на себя.

5. ИЗ ВАС ДЕЛАЮТ ИСТЕРИЧКУ

Это и есть газлайтинг, когда вас постоянно провоцируют на истерики и скандалы, когда вас фактически подталкивают вести себя неадекватно, да еще в присутствии посторонних, даже специально приглашают свидетелей на такие сцены. Подобными манипуляциями наносится вред вашему психическому и даже физическому здоровью - и вы это терпите?

6. ВАМ НЕ ДАЮТ РАЗВИВАТЬСЯ

Вы решили как-то поменять свою жизнь — освоить новую профессию, выучить иностранный язык, заняться каким-то видом спорта, просто организовать ремонт, - а ваш партнер не только не поддерживает вас, но и начинает убеждать, что вам это не нужно.

Ладно, поспорить о жизненных ценностях еще можно, но если он откровенно насмехается над вами «да куда тебе», «не смеши», «в твои-то годы», «не потянешь», а тем более чинит препятствия в вашем начинании - он просто тянет вас за собой на дно. Или просто завидует вам: вашей энергии, целеустремленности, интересам.

Не позволяйте разрушать себя.

7. ВАС ЛИШАЮТ ВЕРЫ

В близком вам человеке вдруг произошла разительная перемена: он изменил вам с вашей подружкой или тайком понабрал кредитов в банке. Где гарантия, что когда вы в очередной раз вернетесь домой, под вашей дверью не будут стоять приставы для описи вашего имущества? Даже если обошлось без предательства, например, он просто 5 лет обещал сделать ремонт, но даже и не подумал начать его - о каком доверии можно говорить?

8. «СДЕЛАЙ САМА» ПРОВАЛИЛОСЬ

Последний вариант, когда ваши отношения - всецело ваша инициатива и ваша заслуга. Вы поверили в избранника, вложили в него время и деньги, свою душу, «сделали из него человека». А он этого не оценил и даже не понял, ведет себя так, словно вы для него обслуживающий персонал. Что же, пора признавать, что ваша затея не удалась и закрыть свободной жизнью.

ПРОЩАЙ ЗНАЧИТ ПРОЩАЙ

Почему важно именно сразу порвать отношения? Чем больше вы терзаетесь, чем дольше вы живете в состоянии «я еще могу все спасти», - особенно, когда вас насильно поставили в эту ситуацию, - тем больше вы истощаете себя.

И когда вы все-таки выберетесь из этих отношений, вы окажетесь опустошенной, у вас не будет желания заводить новое знакомство или вообще общаться с мужчинами.

Уходите ли вы от него или прогоняете, делать это нужно так, чтобы потом ни у него, ни тем более у вас не возникло желания снова открыть ему дверь. Выкиньте из головы слова «второй шанс», тем более что скорее всего это будет уже «двадцать второй шанс».

А вы знали, что всего лишь один час, качественно проведенный утром, способен положительно повлиять на продуктивность в течение дня? Благодаря раннему подъему можно снизить уровень стресса, стать более энергичным, продумать стратегию успеха и в конечном итоге изменить саму жизнь. Для этого нужно лишь внедрить в утреннюю рутину пять практик саморазвития.

ТИШИНА: УСЛЫШАТЬ СЕБЯ

После пробуждения крайне важно дать себе некоторое время для осознания происходящего. Можно побыть в тишине, насладиться отсутствием шума и посторонних звуков. Хорошо, если домочадцы еще будут спать, и вам никто не сможет помешать.

В это время можно медитировать, думать о своих планах, мечтах и целях, молиться, заниматься мысленной практикой благодарности. Можно выбрать что-то одно и сконцентрироваться на этом. Главное - не заснуть снова!

САМЫЕ ВАЖНЫЕ СЛОВА

Аффирмации по утрам работают особым образом. Мозг, еще не заполненный мыслями и планами, более восприимчив ко всему, что в него попадает. В утреннее время можно запрограммировать себя на успех, любовь, богатство, здоровье и т.д.

Лучше всего проговаривать аффирмации вслух, сидя перед зеркалом. Например, можно сказать несколько раз: «Я люблю и принимаю себя таким, какой я есть» или «Я здоров, энергичен и полон сил».

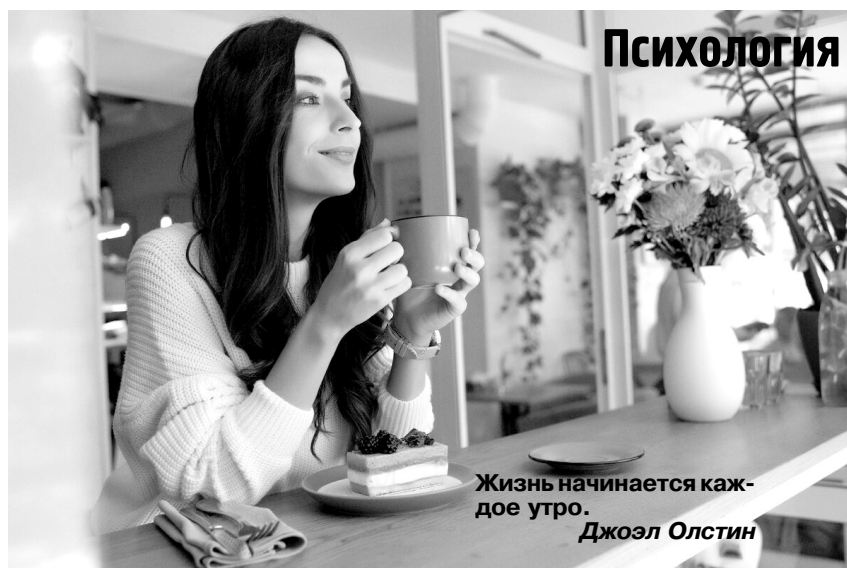
• Аффирмации - это позитивные утверждения, создающие положительный эмоциональный настрой и притягивающие нужные события в жизнь человека.

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

У каждого есть свои мечты и планы. Однако зачастую они не становятся реальностью именно потому, что мы слабо верим в них, не представляем, как вписать их в канву своей жизни. Исправить это поможет утренняя визуализация. Представьте в красках, как ваша мечта исполняется уже сейчас. Например, если хотите собственную квартиру, вообразите, какая планировка в ней будет, какие кресла вы купите и где будет стоять телевизор. Точное представление о желании приближает его исполнение.

ЧТО ПРОЧЕСТЬ?

Одна из важных утренних практик - чтение. Читать рекомендуется мотивационные книги - о том, как управлять своей жизнью, добиваться



Психология

Жизнь начинается каждое утро.

Джоэл Олстин

МАГИЯ УТРА

С чего начинать свой день?

Утро - идеальное время для того, чтобы построить планы на грядущий день, зарядиться энергией и получить порцию вдохновения. Однако многие не пользуются этой привилегией. Пора исправляться!

успеха, подружиться со временем, укрепить отношения в семье и т.д. Их можно найти в разделе «Популярная психология».

Если подобная литература вам не подходит, можно взять любую художественную книгу. Лучше, если это будут известные классики — Пушкин, Толстой, Достоевский, Куприн и т.д. Их произведения имеют особое звучание, настраивают на размеренный лад, духовно обогащают человека.

ДНЕВНИК: МЫСЛИ И БЛАГОДАРНОСТЬ

Утром особенно важно выгрузить свои мысли, оставить их на бумаге. Поможет ведение личного дневника. Можно делать это в разных форматах, выберите наиболее подходящий для себя.

Утренние страницы. В этом случае в дневнике фиксируется свободный поток мыслей. Выписывайте все, что приходит в голову - тревоги, радости, ожидания. Голова должна освободиться.

Мотивация. Подумайте, что вам предстоит сделать сегодня. Напишите для себя вдохновляющие слова, которые помогут настроиться на нужный лад.

Благодарность. Многие недооценивают силу благодарности. Но мудрые люди знают: если быть благодарным за то, что имеешь, вселенная обязательно даст тебе еще больше. Так что просто выпишите, кому и чему (про себя не забудьте!) вы благодарны в своей жизни.

• Выберите для ведения дневника красивый блокнот или тетрадь, возьмите красивую ручку. Это будет мотивировать вести его без пропусков и получать от этого эстетическое наслаждение.

• Что делать, если вы — «сова»?

Советы, касающиеся раннего подъема, актуальны для «жаворонков». Но как быть остальным? На самом деле пробуждение в районе шести-семи утра пойдет на пользу любому человеку. Перестроиться на новый лад поможет следующее.

• Поставьте будильник подальше от кровати, чтобы вы могли немного пройтись, прежде чем его выключить.

• Не переставляйте будильник и не ставьте несколько штук. Он должен быть заведен на одно точное время: после звонка нужно подняться сразу.

• Держите на прикроватной тумбочке стакан воды. Она поможет пробудиться, запустить важные процессы в организме.

• Чтобы раскататься, выполните один из утренних ритуалов — например, почистите зубы.

• Снимите пижаму и переоденьтесь в повседневную одежду. Так мозг воспринимает сигнал: пора вставать!

• Подумайте о мотивации: что даст конкретно вам утренний подъем? Это поможет объяснить мозгу, зачем нужно вставать так рано.



МАТЬ – ОДИНОЧКА Отчаяние или выбор?

Сейчас много говорят о повышении рождаемости. Однако статистика неумолима: из родителей у ребенка зачастую остается только мама. Каково женщинам поднимать чадо в одиночку?

Необходимость воспитывать ребенка, не надеясь на помощь со стороны, невероятно закаляет женщину. В том числе поэтому среди матерей-одиночек так много успешных бизнесвумен, привыкших самостоятельно решать проблемы.

Но еще больше женщин, которым приходится буквально выживать, разрываясь между низкооплачиваемой работой и ребенком. О собственных потребностях при этом часто приходится забыть.

«НА РАБОТУ ШЛА С КОЛЯСКОЙ»

«Едва мне исполнилось тридцать, родственники окружили со всех сторон, - рассказывает Наталья, 34 года. — “Часики-то тикают”, “а вот я в твои годы...” Ну и что, я родила. Выскочила замуж за первого, кто приглянулся. В результате развод, когда ребенку едва исполнился год, и воспитание чада в одиночку.

Какие-то отчисления я получаю, но они мизерные. Алименты от бывшего мужа и того меньше. С дочерью он видется отказывается. Приходится в буквальном смысле выживать.

Когда Танюшке исполнилось полтора года, я устроилась пешим курьером. С утра забирала заказы и в течение дня разносила их по домам. Коляску в зубы - и вперед! Благо дело было летом, стояла хорошая погода. Дочка даже на детских пло-

щадках не гуляла - не оставалось времени. Знали бы вы, как я завидовала беспечным мамам, читающим книжку на скамеечке.

Кстати, те самые родственники, которые говорили про тикающие часики, от помощи в итоге устранились».

«ГДЕ ВЗЯТЬ ВРЕМЯ?»

40-летняя Екатерина признается: у нее непростой характер, а потому отношения с мужчинами всегда складывались тяжело. «В какой-то момент я решила - рожу для себя! У меня были все возможности. Казалось, ничто не помешает воспитать ребенка.

Чуть ли не с рождения я наняла для Темы двух нянь — дневную и ночную. Сама старалась жить обычной жизнью. Но сын часто болел, на работе я могла думать только о нем. Начала допускать ошибки, все чаще выслушивала упреки от директора.

Несколько лет назад наша компания ушла с рынка, и моя “сытая жизнь” закончилась. От нянь пришлось отказаться, Тема пошел в сад, но продолжал часто болеть. Только к этому теперь прибавилась постоянная нехватка денег. Сидеть с ребенком было некому, и я устроилась работать удаленно. Платили копейки...

Срываясь на ребенке, я винила себя. Но что я могла сделать? Из удовольствий оставался только сон: спать я могла буквально на ходу. На

себя махнула рукой, о мужчинах вообще забыла. Я смотрю на сына и понимаю: ради него стоит терпеть все страдания. Но иногда так грустно...»

«ВСЕ ЛУЧШЕЕ — РЕБЕНКУ»

Евгения, 36 лет, радуется тому, что в свое время у нее родилась именно дочь. Как удобно: сейчас девочке 13 лет, она высокая и благодаря этому может носить мамини вещи. Новые не приходится часто покупать. «Не могу сказать, что мы живем плохо, но все-таки очень экономно, - делится своей историей женщина. - Моя зарплата чуть выше прожиточного минимума, так что дополнительные пособия мне не полагаются. Отдашь квартплату, дочери за кружки, купишь проездной, продукты — и вот уже на карточке остается всего ничего.

Хорошо хоть квартира у нас своя, осталась от бабушки. Но она маленькая, а Алина уже совсем барышня, требует личное пространство. А где его взять? «Скажи спасибо, что у тебя вообще есть отдельная комната, пускай и маленькая», - приходится напоминать ей.

О себе я вообще не думаю. Остаются деньги - покупаю что-то дочери. Не хочу, чтобы она чувствовала себя ущербной. Неудивительно, что сама я за последние годы превратилась в чучело. Подруги намекают, что я еще могу найти себе мужа. Но какой тут муж? Самой на себя в зеркало порой смотреть не хочется».

«СПАСИБО РОДИТЕЛЯМ, ПОМОГАЮТ»

«Вообще-то по факту я не мать-одиночка, - сразу расставляет точки над “i” 38-летняя Нина. - У моих двоих детей есть отец, хотя в браке мы не состояли и несколько лет назад он нашел себе другую женщину. Алименты еле выбила, получаю копейки на двоих.

Моей зарплатой продавца тоже не похвастаешься. Но за плечами у меня только колледж, хорошую работу в нашем маленьком городке не найти. Слава богу, помогают мои родители. У них свой огород, да и посидеть с внуками они, если что, могут.

Правда, и отец и мать болеют. Им отдых, покой нужны, а приходится сидеть с моими сорванцами. Но что поделаешь? Год назад я попыталась устроить личную жизнь, только затея с треском провалилась. Мужчины не рассчитал свои силы и признался, что не готов воспитывать чужих детей. Понимаю его.

Вот только у меня выбора нет. Это моя кровь, я обожаю своих мальчишек. А то, что трудно... Кому сейчас вообще легко? Справимся как-нибудь».

Хорошую хозяйку видно сразу: у нее в доме всегда чисто, пахнет свежей выпечкой, домочадцы ходят счастливые. Идеальная картина! Знакома ли она вам и вашим близким?

Насколько вы хорошая хозяйка, узнаете, ответив на вопросы теста. Возможно, результат вас удивит!

1. Закончите предложение так, как считаете нужным: «Мой дом - ...»

- А. ...моя крепость.
- Б. ...хорошее место для проживания.
- В. ...мое богатство!

2. Любите ли вы готовить? Придумываете ли собственные рецепты?

- А. Не очень, но приходится, что поделаешь.
- Б. Могу что-нибудь приготовить, но ведь лучше купить готовое или полуфабрикат, правда?
- В. Очень! Часто сама придумываю новые рецепты.

3. К вам неожиданно нагрянули гости. Ваша реакция?

- А. Головная боль... Придется придумывать, чем их потчевать.
- Б. Совру, что мне нужно срочно уходить, чтобы они не засиживались.
- В. Буду им рада! У меня всегда найдется для них угощение!

4. Часто ли у вас в раковине можно найти немытую посуду?

- А. Я купила посудомойку, чтобы не портить руки.
- Б. Бывает... Легче сначала накопить, а потом все сразу вымыть.
- В. Очень редко, не люблю копить грязные тарелки.

5. Чем вы занимаетесь в свободное время?

- А. Кое-как доделываю дела по дому.
- Б. Лежу на диване.
- В. Занимаюсь любимым хобби - вышиваю, вяжу, пишу картины.

6. Как часто вы делаете уборку, вытираете пыль?

- А. По мере необходимости.
- Б. Когда уже из-за хлама ничего не найти.
- В. Несколько раз в неделю.

7. Что, по вашему мнению, делает дом уютным?

- А. Лишь вещи каждого домочадца.
- Б. Красивая мебель, техника.
- В. Вкусная еда, приятные мелочи.



КАКАЯ ВЫ ХОЗЯЙКА?

8. Зарплата еще не скоро, а вам уже не хватает денег на хозяйство. Вы...

- А. Попросите у мужа.
- Б. Займете у знакомых.
- В. У меня всегда хватает денег!

9. Как у вас проходит ужин? Ужинаете ли вы всей семьей?

- А. Когда все дома, можем поужинать вместе, но это бывает редко.
- Б. Каждый ужинает, когда ему удобно. Часто - порознь.

В. Я стараюсь собрать всех за общим столом, пообщаться, вкусно поесть.

10. Часто ли вы в собственной квартире не можете что-то найти?

- А. Бывает, и я начинаю уборку.
- Б. Да, частенько. Иногда даже думаю, что это домовый прячет вещи.
- В. Крайне редко! У меня все лежит на своих местах.

Подводим итоги

БОЛЬШИНСТВО А

Плохой хозяйкой вас не назовешь, но, что обидно, и хорошей тоже. Наверняка, ваши домочадцы счастливы дома, однако, это только потому, что лучшего сценария они не знают. Вы всегда немного не доделываете что-то, на некоторые обязанности закрываете глаза. Другие же и вовсе считаете обузой. Попробуйте посмотреть на работу по дому с другой стороны. Перестать воспринимать ее как скуку и каторгу, найти свои положительные моменты и самое главное - мотивацию!

БОЛЬШИНСТВО Б

Чтобы стать идеальной хозяйкой, вам нужно постараться. Скорее вы оставите посуду немытой, чем ее помоете, будете терпеть бардак, чем сделаете уборку. С семейным бюджетом у вас тоже неразбериха. Вы вполне можете допустить ситуацию, когда денег на еду не останется, пото-

му, что заранее не продумали траты. Вывод один: вам нужно учиться и совершенствоваться! Возьмите образец (например, собственную маму), на который вы сможете ориентироваться. И стремитесь к тому, чтобы повторить его успехи и даже стать еще лучше!

БОЛЬШИНСТВО В

Хотелось бы вам что-нибудь посоветовать, но практически нечего! А все потому, что вы смело можете записать себе титул «Лучшая хозяйка». В своем доме вы знаете каждый уголок, каждый тайничок. В вашей коллекции - рецепты самых вкусных блюд. И самое главное - вам нравятся заботы по дому. Они не отнимают у вас энергию, а придают ей. Однако, все же в суматохе бесконечных хозяйственных дел не забывайте про собственные интересы. Находите время себя побаловать, сделать что-нибудь приятное.



ЗАМОК ИЗ ПЕСКА

Улыбки и смех, счастье и объятия, теплые слова и нежные признания... Когда все это окружает ежедневно, человек теряет бдительность. Порой совершенно зря...

Чаще остальных событий Ира вспоминала собственную свадьбу. Ощущение неопишемого счастья — вот что испытывала она в тот день. Да и как иначе? Пока вокруг все набивали шишки, она вытащила счастливый билет.

СЕМЬЯ ЧТО НАДО

Со дня свадьбы прошло без малого двадцать лет. Сама Ира была теперь не наивной девушкой, а солидной дамой, приближающейся к своему сорокалетию. Она смотрела на свою семью — мужа Игоря и сына Стаса, который только отпраздновал совершеннолетие, — и восхищалась тем, насколько крепкую ячейку общества ей удалось создать.

Сегодня в их гостеприимном

доме вновь собрались друзья. Двери семьи всегда были открыты для тех, кто их любил.

— Игорь, как тебе удается столько лет хранить верность одной женщине? — шутивно спросил один из гостей.

Мужчина с теплотой посмотрел на жену:

— Когда любишь, и не на такое будешь способен!

Ира приобняла любимого за плечи. В духовке стояла утка, так что хозяйка побежала проверять свое коронное блюдо. Вечер в этот раз обещал затянуться. На часах уже было восемь, а гости только собирались садиться ужинать. Когда все уселись за стол, у Игоря зазвонил телефон.

— Мошенники, наверное, — улыбнувшись, объяснил он. Но спустя минуту звонок повторил-

ся, и вновь был сброшен. Вслед за ним пришло СМС.

— Прошу прощения, видимо, это все же по делу.

Игорь исчез в дверях, ужинать было решено начинать без него. Спустя десять минут хлопнула входная дверь, и Ира встrepенулась. Выбежав в коридор, она поняла, что супруга нет. Но женщина знала: раз он ушел, значит, был повод.

ТРЕВОЖНЫЙ ЗВОНОЧЕК

Игорь вернулся только спустя три часа. Все это время его телефон был недоступен, и Ира наконец начала волноваться.

— Товарищ оказался в беде, пришлось помочь.

Следующие две недели прошли неспокойно. Супруг то и дело куда-то отлучался, порой даже не предупреждая об этом. Всегда спокойная Ира начала тревожиться из-за его постоянных отъездов.

Однажды Игорь вернулся лишь под утро. Как обычно, пошел в душ, а Ира в это время решила изучить от и до его телефон. Только взяла гаджет в руки, как он зазвонил.

— Доброе утро! Игорь Владимирович, Катя пришла в себя. Как сможете, приезжайте.

В испуге Ира не стала ничего отвечать и повесила трубку. Катя? Получается... Мысль о любовнице возникла в голове женщины сразу, хотя прежде ей не приходилось подозревать Игоря в чем-то подобном.

Муж застал ее врасплох, выйдя из ванной. Конечно, про Катю она рассказывать не стала, да и вообще плохо понимала, что делать в таких случаях.

— Дорогая, совсем скоро я тебе все объясню, — пообещал супруг. — А пока мне снова надо отлучиться.

На этот раз Ира решила не терять шанс. Как только за мужем закрылась дверь, она наспех накинула пальто, запрыгнула в сапоги. Уже в подъезде вызвала такси и, пока супруг грел машину, прыгнула в иномарку.

ТАЙНОЕ СТАНОВИТСЯ ЯВНЫМ

Таксист оказался ловким: за полчаса поездки он лишь дважды терял из вида машину Игоря.

Остановились они около областного медицинского центра. Детского...

Игорь зашел внутрь, Ира за ним, но наблюдать могла лишь издали. Она незаметно поднялась с ним на этаж и замерла в одном из коридоров. Здесь супруг пробыл недолго и спешно удалился.

Ира успела перехватить пожилую уборщицу, которая направлялась как раз в ту самую палату. Нехотя, но все же старушка «расколослась».

— К дочери он приходит. По очереди дежурят: то он, то мать. А девочка такая хорошая... Машина сбила на пешеходном переходе, лихач какой-то. Сколько лет? Да маленькая, в школу ходит.

С трудом Ира добралась до дома. Сын, увидев мать в таком состоянии, не стал ни о чем спрашивать, молча уложил ее на диван. Ира провалилась в сон. Очнувшись уже вечером, когда взволнованный муж тряс ее за плечо: «Ты в порядке?» Но разве могло теперь что-то быть в порядке?

Ничего рассказывать она не стала, твердо решив сначала выяснить, что за женщина перешла ей дорогу. Сделать это не составило труда. Вдруг оказалось, что Игорь и не старался прятать вторую жизнь.

В его телефоне Ира без труда нашла переписку с женщиной. Наташа — была подписана она. Тут же оказались и фотографии — в основном детей. Их было двое: обе девочки, одна школьница, а другая и того младше.

В навигаторе она без труда нашла адрес. Звонить и выяснять отношения не хотела, к чему это уже. Желала одного: взглянуть в глаза той, которая так бессовестно день за днем крадет ее мужа.

ПАРАЛЛЕЛЬНАЯ ЖИЗНЬ

Дверь открыла ее ровесница. Она выглядела слегка взволнованной — видимо, переживала за дочь.

— Я знала, что вы здесь появись, и даже рада этому.

Ира, смятенная подобной наглостью, даже не знала, что сказать. Она отказалась от любезно предложенного кофе и попросила быстрее перейти к делу.

— Мы познакомились с Игорем спустя год после вашей

свадьбы. Страсть была безумной, и он даже хотел развестись, но потом узнал, что вы ждете ребенка.

Наташа принесла альбом с фотографиями. Со старых снимков на Иру смотрел ее собственный муж, только рядом с другой женщиной.

— Первое время он честно хотел со мной порвать, но потом понял, что не сможет. Игорь принял решение жить на две семьи. Обеспечивал меня, часто приезжал сам. В общем, использовал любую возможность для того, чтобы увидеться. Долго не соглашался на совместных детей: хотел, чтобы они росли с отцом, а обещать ничего не мог. Но я настояла. Так у нас родилась сначала Катя, потом Ксюша. Младшей три года.

Ира мысленно отмотала временную пленку. Три года назад они с мужем ездили отдыхать в Таиланд, отмечали юбилей свекра, делали ремонт в комнате сына... И как только он успел параллельно завести ребенка?

— Я давно уже просила Игоря рассказать о нас, ведь вы имеете право знать о его второй семье. Да и детей нужно познакомить, все-таки они не чужие друг другу люди.

— Нет, — невольно вырвалось у Иры. Она и представить себе не могла знакомство ее любимого сына со второй жизнью отца. Какое уж тут родство?

Но Наташа была явно настроена более доброжелательно. Она предложила пройтись по квартире: то тут, то там были признаки присутствия Игоря. Его зубная щетка, любимый крем, бритва, книги, пачка кофе любимой марки.

Она ушла из квартиры соперницы опустошенной. Поняла, что никто не уведит из семьи ее благоверного. Похоже, он сам принял решение жить на два дома. Судя по рассказам Наташи, Игорь довольно часто у них бывал. Ира стала вспоминать, насколько регулярно муж отлучался из дома. Оказалось, регулярно. А она и не замечала...

ТРЕТИЙ ЛИШНИЙ

Ира не стала рассказывать мужу о своем знакомстве и, судя по его поведению, Наташа тоже приняла решение молчать. Жизнь шла своим чередом. Толь-

ко у Иры теперь не было покоя. Она нон-стоп думала о том, какое решение принять. Разрушать ли семью, строившуюся годами? А может, попытаться устранить соперницу?

Теперь она уже принимала как данность частое отсутствие Игоря. Он все так же исправно приносил жене цветы и обеспечивал семью, общался с сыном и приглашал гостей на обеды. Все будто бы шло своим чередом. Так, может, стоило закрыть глаза на происходящее?

Однажды Ира обнаружила, что муж поставил на телефон пароль. Позже заметила следы губной помады на воротнике рубашки. «Со всем стыд потеряла» — подумала она про Наташу. В конце концов, женщина наткнулась на чек из цветочного магазина. Сумма впечатляла: букет был явно заказан не один. Свои цветы Ира получила, видимо, вторые предназначались сопернице.

Женщина еще раз пробежала глазами по чеку. Но букетов в нем было три! Скоропалительных выводов она делать не стала. Просто с тех пор поведение Игоря стало казаться ей еще более странным. Однажды муж «прокололся» и заказал столик в ресторане по телефону. Подтверждение пришло в том числе на почту, к которой Ира имела доступ.

В тот же вечер Игорь уехал под предлогом помощи другу, а Ира отправилась по указанному адресу. Она была готова увидеть с ним за столиком Наташу, но... рядом сидела другая женщина. Вернее, девушка. Ей было от силы двадцать пять. Первый же поцелуй парочки развеял сомнения.

Ира выбежала из ресторана, прикрывая рот рукой и еле сдерживаясь от смеха. Она тут же набрала телефон Наташи. «Представляешь, он не только наш, — истерически хохоча, сообщила она сопернице. — Мы обе обмануты!»

Замок, который Ира так упорно строила долгие годы, оказался сделан из песка. И теперь рассыпался, оставив после себя чувство горечи. Счастливая семья разрушена. Впереди маячили развод и статус разведенки. Разве Ира заслужила подобное?

Женщина вытерла слезы и вызвала такси. Пожалуй, она воспользуется советом Скарлет О'Хара и подумает об этом завтра.

Моя работа



СОБЕСЕДОВАНИЕ: ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ НА ХИТРЫЕ ВОПРОСЫ

Хотите произвести впечатление на потенциального работодателя? Продумайте прическу, наряд и самое главное - порепетируйте, как вы будете отвечать на задаваемые им вопросы.

В разных компаниях любят задавать разные вопросы. Где-то могут спросить, какая у вас любимая музыкальная группа, в другой фирме поинтересуются, почему канализационные люки круглые, а не квадратные. Фантазия специалистов по кадрам не знает границ, но есть общие вопросы, которые задают в любых компаниях, будь то банк или салон красоты. Будьте к ним готовы!

«РАССКАЖИТЕ О СЕБЕ»

— Начать рассказывать о том, где вы родились, в какую школу ходили, как в детстве увлекались игрой в волейбол, а сейчас занимаетесь в студии лепки из полимерной глины. А еще вы любите котиков и пирожки с капустой.

+ Рассказ о себе подразумевает рассказ о вашей рабочей биографии. Где вы получали профессиональное образование, где раньше работали, где работаете сейчас, каким видите свое профессиональное будущее. Можете объяснить, почему выбрали именно эту профессию, и вкратце рассказать о том, чем любите заниматься в свободное от работы время.

«НАЗОВИТЕ ВАШИ СЛАБЫЕ СТОРОНЫ»

— Делать вид, что вы - человек без недостатков, или мямлить что-

нибудь в духе: «Ну, так сразу ничего и не приходит в голову». Если человек не может внятно ответить на этот вопрос, то создается впечатление, что он не склонен к самоанализу и не привык проводить «работу над ошибками», а значит, это человек небольшого ума.

+ Рассказывая о своих недостатках, сделайте акцент на том, как вы преодолеваете их. Постарайтесь привести конкретные примеры, как это работает: «Я немного нервничаю, когда приходится выступать на публике, поэтому я всегда очень тщательно готовлюсь к выступлениям, несколько раз репетирую и проговариваю все вслух».

«ПОЧЕМУ ВЫ УШЛИ С ПРЕДЫДУЩЕЙ РАБОТЫ?»

— Не стоит критиковать свою прошлую работу, коллег, начальство и черствые булочки в кафе на первом этаже вашего офисного здания. Работодатели ценят лояльность своих сотрудников, и если вы начнете поливать грязью предыдущее место работы, то произведете плохое впечатление. У этой медали есть и другая сторона - если человек жалуется, как его обижали, то, может быть, его на самом деле окружали злодеи, а может, человек сам не справился, не умеет держать удар и работать в стрессовых условиях.

+ Лучше всего делать акцент на том, что на предыдущей работе вы достигли своего потолка и в плане карьерного роста, и в плане профессионального совершенствования, а вам бы хотелось развиваться дальше.

«КЕМ ВЫ ВИДИТЕ СЕБЯ ЧЕРЕЗ ПЯТЬ ЛЕТ?»

— Вас спрашивают не о личной жизни, поэтому не нужно рассказывать о том, что вы с мужем планируете построить дом, завести ребенка и собаку. Не пытайтесь отделаться шутками в духе: «Я вижу себя генеральным директором вашей компании». Еще хуже, если у соискателя вообще нет ответа на этот вопрос. «Я об этом как-то не задумывался...» Это означает, что человек не привык планировать свою жизнь, не имеет амбиций, не склонен проявлять инициативу.

+ Ваши карьерные планы должны совпадать с политикой компании, поэтому внимательно изучите саму вакансию и историю фирмы. Начните с того, какие новые навыки и знания вы планируете приобрести в будущем, как это улучшит вашу работу и позволит вам добиться более серьезных результатов. Например, парикмахер может рассказать о том, что хочет получить квалификацию визажиста, чтобы предлагать услуги стилиста «под ключ».

«НА КАКУЮ ЗАРПЛАТУ ВЫ РАССЧИТЫВАЕТЕ?»

— Озвучивать нереально высокие требования или, наоборот, просить зарплату намного ниже среднерыночной для специалиста вашего профиля и квалификации.

+ Прежде чем идти на собеседование, проведите мониторинг рынка, посмотрите, какую зарплату предлагают в других компаниях, затем определите для себя желанный уровень заработной платы, а также тот минимум, на который вы можете согласиться, если вас устроят все остальные условия. Добейтесь, чтобы работодатель первым озвучил сумму. Либо задайте вопрос про зарплату сами, либо отфутбольте вопрос интервьюера словами: «Сколько вы планируете платить сотруднику на этой должности?» Если озвученная сумма не дотягивает до ваших ожиданий, но вы чувствуете, что ваши позиции как соискателя достаточно сильны, попробуйте поторгаться. Скажите, на какую зарплату вы рассчитывали, и спросите, при каких условиях вам удастся добиться желаемого результата.

Ваш любимый сканворд

←	Снежный барс	→		↖		↖		Бугорок на болоте	↘	Звериный "ротик"	↘
	Бомж	Формалист	Сдобное печенье	↖	В поле не воин	↖	Группа Юрия Шевчука				
↖					Монета Западного Самоа	↖	Лежат на траве во дворе	↖	Участник "Битлз"	Деталь плуга	
	Места в театре	↖	Флаг	↖			Живность крестьянина	↘		↘	
↖	↘		↘	Столица Румынии	↖	Кормилец	Инвалид	↖			
Стальная заготовка	↖					↘	Казахский "шансонье"	Осанка человека	Отверстие	Кока...	
Шумная попойка		Часть мясной туши		Итальянский комик	↖		↘		↘	↘	
↘	↖			↘	Беспорядок		Автомобильно-пернатая деталь	↖			
	Оливье	Ив ... (сорт вина)	→				Торж. хоровая песня	Боксер-людоед		Всевышний для мироздания	
↖					Переливчатый звук	↖		↘		↘	
	Рама, картина	Деформация	↖		↘		Гонки лошадей	Рогатое животное	"Кровопровод"	Грузинский рубль	
↖		↘		Восковая ячейка		"Солярис"	↖		↘	↘	
	Слежавшийся снег		Электр. устройство	→		↘		Вещество на головке спички	↖		
↖				Римский воин	→						
	Вечерняя еда		Без света	→				Краткое наименование фашиста	↖		



РЕБЕНОК В ИНТЕРНЕТЕ

Запретить или отпустить?

Наши дети взрослеют в эпоху социальных сетей, и от этого никуда не деться. Задача родителей - наблюдать, чем ребенок занимается в Интернете, чтобы не пропустить тревожные сигналы.

По статистике, смартфоны и компьютеры у современных детей появляются с 3-5 лет. С раннего возраста они на ты с технологическим прогрессом, а к 12 годам уже не представляют своей жизни без гаджетов. Родителям кажется, что чадо впустую тратит время. Но психологи уверены: для наших детей социальные сети стали способом самовыражения и поиска себя в этом мире.

ОКАЗЫВАЕТСЯ, ЕСТЬ И ПОЛЬЗА!

Создание собственного контента в Сети (тексты, картинки, видеоролики) помогает развиваться, уверены американские ученые. Еще одна хорошая новость: общение в Сети не связано с психологическими нарушениями. К такому выводу пришли исследователи из Университета Северной Каролины, США. Они наблюдали за 2000 подростков в возрасте 9-13 лет. Треть в день испытываемые заполняли анкеты о своем самочувствии и указывали, сколько времени потратили на гаджеты. Сюрпризом как для ученых, так и для участников эксперимента стало то, что смартфоны не усиливают, а уменьшают проявления симптомов депрессии.

ЗАЧЕМ ЭТО ДЕТЯМ?

Социальные сети - это не только шуточные переписки с друзьями и просмотр видеороликов. Это также:

1. Возможность быть в курсе

событий. Сегодня практически у каждого класса есть группа в Сети, где публикуются объявления о предстоящих мероприятиях. Некоторые учителя размещают там даты контрольных тестов и примерные вопросы к ним.

2. Налаживание контактов. Многие родители опасаются: общение в Интернете настолько увлечет ребенка, что он перестанет знакомиться в реальном мире. Однако психологи заметили интересную закономерность: нередко переписка онлайн помогает наладить контакт с теми, с кем не выходит сделать это лицом к лицу, и перенести позитивный опыт в реальность.

3. Навыки взаимодействия с электронными устройствами. В школах переходят на электронные дневники, во многих организациях - на электронные больничные. Деловая переписка в мессенджерах - обычное дело. Важно, чтобы ребенок умел пользоваться поисковиком, отделял достоверную информацию от «мусора» в Сети и понимал, что существует определенная этика онлайн-общения. Эти навыки пригодятся в будущем.

УБЕРЕЧЬ ОТ ОПАСНОСТИ

Важно помнить о том, что дети недооценивают опасность социальных сетей. Они часто указывают подробную информацию на своих страницах, оставляют номер телефона, рассказывают подробности про свою семью.

Объяснить чаду возможные последствия можно так: «Никому не сообщай личные данные, в том числе номер школы и домашний адрес. В Интернете каждый может представиться кем угодно. Взрослый мужчина запросто заводит аккаунт от имени ребенка, чтобы скрыть истинное лицо и втереться в доверие».

• Юному пользователю не стоит публиковать на страничке фото, которые могут вызвать нездоровый интерес взрослых. И, конечно, ни в коем случае нельзя никому отправлять свои снимки.

Вы знаете, кто в списке друзей сына или дочери? Стоит заподозрить неладное, если пользователь указал в профиле школу, в которой ваш ребенок никогда не учился; у него с вашим ребенком нет общих друзей; профиль содержит 2-3 отстраненные фотографии; создается впечатление, что создана страничка совсем недавно.

ПРАВИЛЬНЫЙ ПОДХОД

Психологи напоминают: отношения с современным поколением следует строить на принципах равенства и открытости.

• Используйте технологии в свою пользу, если переживаете, что ребенок проводит слишком много времени в Интернете. Предложите ему прослушать интересный доклад по истории на вебинаре или поучаствовать в обсуждении той или иной темы на форуме.

• Стоит бить тревогу, когда ребенок вообще не выпускает из рук телефон. Придется установить правила. Например - с утра, когда все собираются за столом, гаджеты никто не достает. Это касается и взрослых.

• Предложите достойную альтернативу. Важно понимать, что виртуальный мир не может дать пользователям почувствовать запахи, прикосновения. Вспомните, что нравится вашему ребенку - спорт, походы, настольные игры, умные конструкторы. Поощряйте его увлечения, проявляйте к ним интерес, и потребность все время «зависать» в социальных сетях пропадет.

БЫТЬ НА ОДНОЙ ВОЛНЕ

Будьте вовлечены в жизнь ребенка в социальных сетях. Даже если искренне не понимаете, зачем ему участвовать в челлендже (совершение какого-либо действия на спор и запись этого на видео - прим. ред.) или вести страничку от имени домашнего кота. Разница поколений естественна, необязательно ее преодолевать. Достаточно быть рядом и не отмахиваться от ребенка: «Опять ты со своими видео!»

ВНИМАНИЕ - НА ИНТЕРЕСНЫЕ КНИГИ

Когда моему сыну Вите было три года, я разговорилась с одной из мамочек на детской площадке. Наши дети были одногодками, и она заявила мне, что ее сын уже начинает учиться читать.

Мне это не давало покоя, и я решила: чем мой-то хуже? Я накупила ему обучающие пособия, записала на занятия, читала вслух чуть ли не школьную программу, чтобы он учился на серьезных книгах, а не на «Мойдодыре».

Ребенок протестовал, плакал, рвал книги. А я не понимала, в чем проблема. Я же не сижу без дела, я его раз-ви-ва-ю! Как хорошо, что вовремя опомнилась. Выбросила все пособия, забрала сына с занятий, книги на время убрала.

А когда ему исполнилось пять с небольшим, начала покупать те издания, которые были ему интересны. Он увлекся животными - и книги у нас были про животных. Потом ему понравился космос — и снова издания были тематическими. Принцип «главное, чтобы было интересно» стал основным.

До сих пор Вита не слишком уважает школьную программу, но интересные для себя книги читает взапой.

Екатерина



ЧТО РОДИТЕЛИ ВЛОЖАТ, ТО И БУДЕТ

Не раз слышала мнение: не заставляйте детей читать, они сами должны этого захотеть. Как бы не так! Если моей Алене не напоминать о том, что ее заждались Лермонтов, сама она о нем вряд ли вспомнит.

Да, приходится постоянно быть надзирателем, а как иначе? У современных детей на уме соцсети, челленджи, тик-токи, макияж. Если родители не наставят их на путь истинный, они книгу в руки никогда не возьмут.

Так что не стоит полагаться на природу или на сознательность ребенка. Берите ситуацию в свои руки и в прямом смысле приучайте детей читать. Они вам еще потом спасибо скажут!

Наталья



КАК НАУЧИТЬ ЧИТАТЬ?

Какая мама не хочет, чтобы ее чадо зачитывалось Пушкиным и Достоевским? Но далеко не каждый ребенок готов часами просиживать над книгами.

В детстве я очень любила читать. Каждый вечер перед сном прочитывала очередную главу любимой книги и засыпала, представляя, как же будут дальше развиваться события. Когда у меня родилась дочь, мне хотелось, чтобы она также полюбила книги. Но действовать насильно не хотелось.

Я встала в позицию наблюдателя. Покупала ей книги: сначала просто с картинками, потом с простыми словами, далее — с легкими предложениями. Все они были яркими, красочными, на хорошей качественной бумаге. На детских книжках я никогда не экономила, потому что знала, что их внешний вид, в том числе, может повлиять на любовь ребенка к чтению.

Не забывала и про личный пример. Тут даже стараться не приходилось! Как и прежде, каждый вечер я с удовольствием брала в руки книгу. Дочь видела это и подража-

ла мне. Так у нас выработался вечерний ритуал - полчаса с книжкой в руках.

Сначала у Маши были самые простые издания. Читать она еще не умела, так что читала ей я. Потом дочь просто пересказывала услышанное - так, ко всему прочему, тренировалась ее память. Когда наступило время последнего года перед школой, я пыталась подтолкнуть ее непосредственно к чтению, но встретила отпор. Она все так же предпочитала рассказывать истории, воображая.

Другой родитель непременно настоял бы на этом этапе, но это неправильно. Я была уверена: через насилие любовь не привьешь. Пришлось отступить. И это сработало: когда Маша созрела сама, она начала читать. Причем сразу и очень быстро.

Сейчас дочка тот еще книголюб. Книжки из рук не выпускает! Узнаю в ней себя. А остальным родителям советую подавать личный пример и не пытаться учить чтению специально. Все придет само в нужный момент!

Вероника

ЕСЛИ УЖ ПРИРОДОЙ НЕ ДАНО, НИЧЕГО НЕ ПОЛУЧИТСЯ...

Только представьте: муж у меня — кандидат наук, заведующий кафедрой, я - учительница русского языка и литературы в школе. Конечно, нам хотелось, чтобы и сын, мягко говоря, соответствовал семье. А он выбрал спорт!

Пока некоторые его сверстники участвовали в театральных постановках, выигрывали олимпиады и штудировали Шекспира, Андрей гонял мяч по полю и ездил на соревнованиях. В перерывах между тренировками мы с мужем пытались подсовывать ему книги. Но сын

всегда отвечал однозначно: «Это не мое!»

Мы уже почти отчаялись, но потом поговорили со школьным психологом. Эта мудрая женщина сказала нам, что не нужно пытаться переделать ребенка. Не всем дано с удовольствием читать книги и иметь большую библиотеку. Кто-то больше развит физически, как наш Андрей, и это его конек. Одним словом, нам посоветовали отстать от ребенка! Пришлось...

Анна

На досуге



ВКУСНАЯ ОШИБКА

Какие блюда появились случайно?

Сегодня мы наслаждаемся этими блюдами сполна и не можем представить кухню без них, но когда-то они появились совершенно случайным образом!

Ошибка - это не всегда плохо. По крайней мере, в результате некоторых кулинарных оплошностей возникали настоящие шедевры.

ХРУСТЯЩИЕ ЧИПСЫ

Чипсы появились в нашем обиходе благодаря одному капризному посетителю ресторана. Дело в том, что в 1850-х годах в Америке картофель, нарезанный слайсами, подавался в лучших заведениях. Он считался коронным блюдом и расхвалился на ура.

Однажды в ресторан популярного повара Джорджа Крама зашел один из богатейших американцев - Корнелиус Вандербильт. Он не мог не заказать популярный картофель, но, когда блюдо принесли, остался им недоволен. «Кружочки слишком толстые!» - заявил он. Для важного гостя сделали нарезку тоньше, но и тут он высказал свое фи.

За дело пришлось взяться лично Джорджу Краму. Он нарезал картофель такими тонкими и аккуратными слайсами, что они даже просвечивали и их невозможно было подцепить вилкой. «Восторг!» — неожиданно заявил Корнелиус. С тех пор картофель в заведении подавали исключительно в таком виде, а вскоре блюдо стало популярным далеко за пределами ресторана.

БУЛОЧКИ С ИЗЮМОМ

Традиция выпекать булочки с

изюмом появилась в XIX веке, и благодарить за это стоит известного в те времена московского хлебопекаря Ивана Филиппова. У него была собственная пекарня, откуда всегда доносился изумительный аромат свежей выпечки. Тут же, неподалеку, располагалось небольшое кафе, где можно было выпить крепкого чаю с булочками. Очень удобно!

От посетителей у Филиппова не было отбоя, но главным ценителем его кулинарии считался московский генерал-губернатор. Однажды он, как обычно, зашел отведать своих любимых булочек и обнаружил в одной из них... какое-то насекомое. Пораженный до глубины души, он тут же позвонил к себе Филиппова. Тому надо было как-то выкрутиться.

«Это изюм, ваше высокоблагородие!» - отпарентовал пекарь и, схватив насекомое, тут же его съел. Генерал-губернатор был удивлен: булочки с изюмом тогда еще не пекли. Он тут же потребовал еще одну.



Пришлось Филиппову нестись на кухню и добавлять в уже готовое тесто целую кадку изюма. Получилось изумительно!

ПИРОГ «НАИЗНАНКУ»

Знаменитый французский яблочный пирог тарт Татен неспроста называют пирогом «наизнанку», ведь он отличается от своих собратьев. Отличие возникло совершенно случайно.

Однажды в разгар сезона управляющие популярной гостиницей сестры Стефани и Каролина Татен испытали настоящий стресс. Постояльцев было пруд пруди, а на кухне заканчивалась еда. Было решено испечь яблочный пирог, рецепт которого был прост и испортить его было сложно. Но сестрам это удалось...



Когда одна из них поставила яблоки на плиту карамелизоваться, то совершенно забыла про них в суете. В итоге сахар начал пригорать, и, чтобы спасти ситуацию, было решено положить на яблоки сверху тесто. В таком виде пирог и был отправлен в духовку.

Когда сестры попробовали готовый результат, то удивились тому, насколько вкусной получилась выпечка. Такую и гостям не стыдно подать! В итоге пирог «перевертыш» стал коронным в меню ресторана гостиницы.

СЫР С ПЛЕСЕНЬЮ

Какая сырная тарелка без изысканного сыра рокфор? Французский сыр из овечьего молока уже никого не удивляет благородной плесенью зеленого, серого или голубого оттенков. Но появилась она совершенно случайно!

Согласно легенде, однажды молодой пастух отправился пасти овец недалеко от деревеньки Рокфор. С собой он взял обед, который оставил неподалеку. Вскоре юноша увидел престелную девушку и отправился вслед за ней, напроочь забыв и об овцах, и об обеде.

Когда он вернулся, то обнаружил, что сыр под палящими лучами солнца испортился - на нем появилась плесень. Но есть хотелось так сильно, что пастух решил испытать судьбу и съел сыр. Он оказался на удивление вкусным!

Пасха — светлый праздник, который принято встречать вместе с близкими. В этот день раздают милостыню, угощают каждого входящего в дом, разделяют радость с теми, кто дорог. Предваряет Воскресение последняя неделя поста, самая строгая. Каждый день имеет свое особое значение и правило.

ПОЧЕМУ СТРАСТНАЯ СЕДМИЦА ТАКАЯ СТРОГАЯ?

Страстная седмица - не только период самого строгого поста, но еще и время самых горячих молитв. Именно в эти семь дней принято вспоминать о страданиях Иисуса Христа - о его распятии, смерти и погребении. Как Господь вынужден был мучиться, так и верующие в это время испытывают духовные муки.

Страстной неделе предшествуют сорок дней Великого поста, но именно в последние семь дней перед Пасхой он предполагает строгие ограничения. Зато после него следует светлая радость и праздник Воскресения Господня.

КАК ЛУЧШЕ ПРОВЕСТИ ПАСХАЛЬНОЙ ДЕНЬ?

Воскресение Христово - это, прежде всего, праздник. В этот день желательно исключить любую работу. С первой звездой можно разговеться, а также обязательно посетить церковь. Нет задачи отстоять всю службу, особенно при наличии особых обстоятельств (болезнь, немощь, беременность, возраст и т.д.), но прочувствовать особенную радостную атмосферу стоит.

В этот день принято делиться своей радостью - заглянуть к одинокой соседке, подать милостыню просящему, отправить пожертвование в благотворительный фонд или даже просто быть добрее к окружающим.

Хозяйки в праздник Пасхи накрывают стол и приглашают к нему не только членов семьи, но и родственников, друзей.

МОЖНО В ПАСХУ ИДТИ НА КЛАДБИЩЕ?

Посещение могил близких и родных людей в Пасху негласно было принято в советское время, когда церкви были закрыты и помолиться можно было только на кладбище.

Сегодня эта традиция не актуальна. В пасхальный праздник идти нужно в храм, в дом Божий, чтобы с остальными верующими возрадоваться воскрешению Иисуса Христа. Это праздник торжества жизни над смертью.

Для того, чтобы посетить могилы родственников, в церковном ка-



СВЕТЛОЕ ХРИСТОВО ВОСКРЕСЕНИЕ

В этом году Пасха приходится на 20 апреля. Ее предваряет строгий Великий пост. По его окончании православные радуются чуду Воскрешения Господня, восклицая «Христос Воскресе!»

лендаре выделен специальный день - Радоница.

В ЧИСТЫЙ ЧЕТВЕРГ ОБЯЗАТЕЛЬНО ДЕЛАТЬ УБОРКУ?

Довольно часто можно встретить неверное понимание значения данного дня. Люди воспринимали его слишком буквально: чистый - значит, в доме нужно сделать генеральную уборку.

Однако Чистым этот день был назван потому, что именно тогда, на Тайной вечере, Иисус Христос омыл ноги своим ученикам, подав пример истинного смирения. Также в этот день им было установлено главное таинство церкви — Евхаристия (причастие).

Так что в Чистый Четверг, прежде всего, стоит причаститься Святых Христовых Тайн, что дарует чистоту человеческой души. А уже потом думать о чистоте дома. Это так же важно, но далеко не первично.

В СВЕТЛУЮ НЕДЕЛЮ ПРАЗДНИК ПРОДОЛЖАЕТСЯ?

Светлой неделей называются следующие семь дней после Пасхи. Службы в это время короче

обычных, но особенно радостные. Храм рекомендуется посещать как можно чаще. К тому же на Светлой седмице у каждого есть возможность подняться на колокольню и позвонить в колокола - праздник ведь!

Несмотря на то, что Светлая седмица уже не предполагает никаких ограничений в питании, все же рекомендуется соблюдать умеренность. Прежде всего, это необходимо для здоровья. Также в данный период можно и нужно причащаться.

ЧТО ДЕЛАТЬ С ВЕТОЧКОЙ ВЕРБЫ?

За неделю до Пасхи верующие отмечают Вербное воскресенье. В этот день повсюду можно встретить людей с веточками вербы. Непосредственно в воскресенье, а также накануне в храме можно освятить вербу, чтобы потом поставить ее у себя дома на весь год, до следующей Пасхи.

Освященный букет вербы требует особого места в квартире. Обычно его ставят непосредственно у иконостаса, с правой стороны. Нalивать в вазу воду не нужно.



(Продолжение. Начало в №9–13)

— Майкл... Он готов совершить большую глупость.

— Ну, не преувеличивай. В конце концов, все мы время от времени совершаем те или иные безумства.

— В нашем возрасте только грозят, в его возрасте — делают. — Марион отняла руки от лица. Столько усилий, и все напрасно. Доклад частного детектива, телефонные звонки, увещевания...

Она со вздохом выпрямилась.

— Ты принимала сегодня лекарство? — спросил Джордж.

Марион покачала головой, и он быстро огляделся по сторонам.

— Где оно?

— В моей сумочке. Вон там, возле стола... Делая вид, будто не замечает разбросанных повсюду листов бумаги, Джордж подошел к столу и, наклонившись, взял в руки изящную сумочку крокодиловой кожи с золотой застежкой. Эта сумочка была хорошо ему знакома — он сам подарил ее Марион на позапрошлом Рождество. Найдя внутри стеклянный флакончик с таблетками, Джордж вернулся к камину и, вытряхнув на ладонь две маленькие белые пилюли, протянул ей.

Марион подняла голову и улыбнулась.

— Спасибо, Джордж. Что бы я без тебя делала... «Что бы я без тебя делала...» Сама мысль о том, что кому-то из них придется рано или поздно остаться одному, была неприятна Джорджу, и он нахмурился.

— Может быть, мне лучше уйти? — предложил он. — Мне кажется, тебе надо как следует отдохнуть.

— Да нет, ничего, обойдется. Просто Майкл немного меня расстроил.

ОБЕЩАНИЕ

— Надеюсь, он не передумал работать на фирму?

— Нет, не передумал. Дело не в этом...

Джордж не стал больше ни о чем спрашивать. Ему и так было ясно, что тут замешана женщина. Подробностей он не знал, но сейчас это было не важно; к тому же Джордж видел, что Марион храбрится и что на самом деле она расстроена гораздо сильнее, чем хотела бы показать. Как бы там ни было, лекарство уже начало действовать, и щеки Марион под слоем пудры слегка порозовели.

Еще через несколько секунд Марион шумно вздохнула и, потянувшись к сумочке, которую Джордж продолжал держать в руках, достала оттуда сигареты. Он поднес ей зажигалку и, пока она задумчиво курила, молча любовался ее лицом. Марион была очень красивой женщиной — он всегда знал это. Даже теперь, когда усталость и болезнь начали сказываться на ее внешности, она все еще оставалась весьма и весьма привлекательной. Интересно, задумался он, знает ли Майкл, насколько серьезно больна его мать? По-видимому, нет, иначе он не решился бы так ее расстраивать.

Джордж не мог знать, что сам Майкл в эти минуты был взволнован и расстроен не меньше матери. Бессильные злые слезы душили его, пока, сидя на заднем сиденье такси, он несея в аэропорт.

Когда Майкл вошел в здание терминала, до его рейса оставалось еще около двадцати минут, и он заскочил в бар, чтобы позвонить Нэнси.

— Ну, как все прошло? — спросила она, не в силах понять по его короткому «привет», какие новости, хорошие или плохие, Майкл готов ей сообщить.

— Все нормально, Нэн. А теперь я хочу, чтобы ты кое-что сделала. Собери вещи, которые могут понадобиться в дороге, оденься и жди меня. Я буду у тебя через полтора часа.

— Зачем? Что-нибудь случилось? — Ее голос звучал удивленно, и Майкл ясно представил себе Нэнси сидящей на диване в ее маленькой гостиной. Он немного помолчал, потом улыбнулся. За последние два часа это была его первая улыбка.

— Я задумал одну сногшибательную штуку, Нэн. Когда приеду, я все тебе расскажу. Тебе понравится, вот увидишь.

— Ты сошел с ума! — Нэнси рас-

смеялась своим удивительным мягким смехом.

— Ты права — я схожу с ума по тебе! Майкл наконец-то взял себя в руки. Теперь у него была ясная цель, и он хорошо представлял, как ее достичь. Он вернется к Нэнси, и никто никогда не отнимет ее у него. Никто и ничто. Он поклялся в этом на берегу, над тем камнем, под которым они закопали голубые бусы Нэнси, и не собирался брать свое слово назад.

— О'кей, Нэн, давай, делай, что я тебе сказал. И не забудь надеть что-нибудь новенькое и что-нибудь старенькое... Ну, поняла теперь? — Майкл не просто улыбался — он смеялся от счастья, и Нэнси тоже догадалась, что он имеет в виду.

— Ты хочешь?... — Она не договорила — так велико было ее удивление.

— Вот именно, любимая. Я хочу жениться на тебе сегодня же вечером. Ты согласна?

— Да, но...

— Почему «но»!..

— Но почему сегодня? Куда мы так спешим?

— Мой инстинкт подсказывает мне, что лучше сделать это как можно скорее. Кроме того, сегодня полнолуние.

— Полнолуние? Возможно, но я...

— Нэнси тоже улыбалась. Она станет его женой. Наконец-то они с Майклом поженятся!

— Через час я буду у тебя, малыш. И еще, Нэн...

— Да?

— Я люблю тебя.

Он повесил трубку и бросился к выходу на летное поле. В самолет он поднялся одним из последних. Бостонский рейс выруливал на взлетную полосу, а Майкл сидел, прижавшись лбом к прохладному иллюминатору, и думал о том, что теперь ничто не может его остановить.

ГЛАВА 4

Майкл колотил в дверь вот уже десять минут, и, хотя ему никто не открывал, он не собирался сдаваться. Он знал, что Бен дома.

— Ну же, Бен... — бормотал он себе под нос. — Ну где же ты, черт тебя побери? Просыпайся же, Бен!..

Он снова постучал, и вот наконец за дверью послышались неуверенные шаги, забренчала цепочка, и щелкнул замок. Дверь распахнулась, и Майкл увидел на пороге Бена. Судя по всему, он действительно разбудил его, поскольку приитель стоял перед ним в одном нижнем белье и растерянно потирал

подбородок. Глаза его были полузакрыты.

— Господи, Бен! — вырвалось у Майкла. — Что с тобой? Что это тебе вздумалось ложиться?

На лице Бена появилась глуповатая ухмылка, и Майкл догадался, в чем дело.

— Господи, да ты пьян!

— Еще как!.. — невнятно откликнулся Бен и, покачнувшись, схватился за косяк.

— В таком случае тебе придется немедленно привести себя в порядок, — решительно сказал Майкл. — Ты мне срочно нужен.

— Шесть «Бифитеров» с тоником... — пробормотал Бен. — И не подумаю, дружище. Нельзя, чтобы такое добро пропадало зря. А в чем, собственно, дело?

— Потом скажу. Одевайся, а я пойду сварю тебе кофе. — Он включил свет, и Бен страдальчески сморщился.

— Да что случилось-то? — спросил он, но Майкл только улыбнулся в ответ и прошел мимо Бена в крошечную кухню.

— Что тут было? — спросил он, созерцая царивший в кухне беспорядок. — Смерч, ураган, или, может быть, здесь взорвалась граната?

— Граната, — мрачно отозвался Бен. — У меня есть еще одна, и я знаю, куда ее тебе засунуть.

— Ну-ну, не ворчи, — перебил Майкл. — Дело-то особенное...

Он снова улыбнулся Бену, и в глазах последнего вспыхнул огонек надежды.

— Обмоем? — спросил он хрипло.

— Обязательно, но только потом.

— Черт! — Бен плюхнулся в кресло и откинул голову на мягкую спинку.

— Разве тебе не хочется узнать, в чем дело?

— Нет, если в связи с этим я не могу выпить. Впрочем, мы с тобой всегда можем выпить за окончание магистратуры. Мы можем поднять бокалы за твою диссертацию. За...

— И за мою женитьбу.

— Вот-вот... — Бен кивнул и вдруг выпрямился, широко открыв глаза. — Повтори, что ты сказал? — раздельно спросил он.

— Что слышал... — Майкл ухмыльнулся. — Мы с Нэнси собираемся пожениться.

Последние слова он произнес со спокойным достоинством человека, который привык отдавать себе отчет в своих действиях.

— А-а, вечеринка по случаю помолвки!.. — Бен довольно ухмыльнулся. Повод казался ему достаточно серьезным, чтобы довести число употребленных «Бифитеров» до двенадцати. Или даже до пятнадцати.

— Нет, Эйвери, это не помолвка. Ты каким местом слушаешь? Я же сказал тебе — я женюсь на Нэнси.

— Сегодня? Сейчас? — растерянно спросил Бен. Майкл Хиллард был непревзойденным мастером по части неожиданных и необъяснимых поступков, но даже для него это было слишком. — Но почему сейчас?

— Потому что мы так хотим. Кроме того... Нет, я не буду ничего объяснять — ты слишком пьян и все равно ничего не поймешь. В общем, от тебя требуется только одно: быть нашим свидетелем. Как ты на это смотришь?

— Конечно, положительно... — Он немного помолчал. — Сукин ты сын, Майкл, неужели ты действительно собираешься...

Бэн вскочил с кресла, но тотчас же налетел босой ногой на ножку кофейного столика и выругался.

— Черт побери, как больно!..

— Ступай оденься да постарайся не испугаться. Кофе сейчас будет готов.

— Хорошо... — И, продолжая что-то бормотать себе под нос, Бен скрылся в спальне.

Вернулся он значительно трезвее. На нем даже был темно-бордовый галстук с черно-бежевым рисунком, который он надел на шелковую тенниску в синюю и красную полоску, но Майкл, взглянув на него, покачал головой.

— Галстук не в тон, — заметил он с улыбкой.

— А что, я обязательно должен быть в галстук? — забеспокоился Бен. — Я не нашел ни одного подходящего...

— Нет, галстук не обязательно, — успокоил его Майкл. — Просто застегни ширинку, и у тебя будет вполне приличный вид. Кстати, мне почему-то кажется, что тебе понадобится и второй башмак.

Бен посмотрел на ноги и, убедившись, что на нем действительно только одна туфля, расхохотался.

— Да, похоже, я действительно перестарался. Но ведь я не знал, что тебе приспичит жениться именно сегодня. Что, так трудно было предупредить меня заранее?

— Сегодня утром я сам еще ничего не знал.

— Не знал? — Бен взглянул на него с неожиданной серьезностью, и Майкл кивнул.

— Не знал.

— И ты уверен, что...

— Да. И, пожалуйста, не надо речей — на сегодня с меня хватит. Просто постарайся прийти в себя прежде, чем мы заедем за Нэнси.

И он вручил Бену большую кружку горячего кофе. Бен сделал большой глоток, обжегся и поморщился.

— Какая бессмысленная трата хорошего джина!

— После свадьбы я поставлю тебе еще.

— Кстати, где вы собираетесь бракосочетаться? — Сложные слова все еще давались Бену с трудом.

— Увидишь. Тут неподалеку есть один прелестный городок, который уже давно мне нравится.

Однажды, еще ребенком, я провёл там летние каникулы. На мой взгляд, это самое подходящее место для того, чтобы сочетаться браком с любимой женщиной. К тому же до него не больше часа езды.

— А у тебя есть разрешение на брак?

— Оно нам не потребуется. Это один из тех городков, где все делается за один присест, без излишних формальностей. Ты готов?

Бен залпом допил кофе и кивнул.

— Думаю, да. — Он ненадолго задумался. — Что-то я нервничаю. А ты, Майкл? Неужели ты ни капельки не волнуешься?

Бен смерил Майкла уже вполне трезвым взглядом, но его приятель выглядел до странности спокойным.

— Нет,нисколько.

— Надеюсь, ты знаешь, что делаешь. Просто так взять и жениться... Не понимаю! — Бен пожал плечами и снова устался на свои ноги. На нем по-прежнему был только один ботинок, и он растерянно огляделся по сторонам.

— Впрочем, Нэнси чертовски хорошая девушка.

— Ты даже не можешь себе представить, насколько она хорошая, — убежденно сказал Майкл и, заметив под диваном второй ботинок Бена, пинком подтолкнул его на открытое место. — В ней есть все, о чем только мог мечтать.

— Тогда есть надежда, что брак даст вам все, что вы хотите. — Во взгляде Бена промелькнула неподдельная радость, и Майкл порывисто схватил его за руки:

— Спасибо. Спасибо тебе, Бен!..

Но уже в следующее мгновение приятели разжали объятия, торопясь навстречу будущему, которое оба готовы были встретить с радостной надеждой.

— Как я выгляжу? — Бен похлопал себя по карманам, чтобы убедиться, что бумажник и ключи на месте.

— Ты выглядишь просто шикарно.

— Да ладно тебе... Черт, куда я задевал ключи? Он беспомощно огляделся по сторонам, и Майкл расхохотался, ибо искомые ключи были пристегнуты к брючному ремню Бена.

Даниэла Стил
(Продолжение следует).

Куличи и пасхи



КУЛИЧ НА КОНЬЯКЕ

Понадобится: мука — 900 г, дрожжи прессованные — 50 г, молоко — 300 мл, яйца — 4 шт., сахар — 250 г, сливочное масло — 200 г, изюм — 100 г, курага — 50 г, коньяк — 2 ст. л., ванилин — 1 пакетик, соль — 1 щепотка. Для глазури: яичный белок — 4 шт., сахарная пудра — 250 г, лимонный сок — 1 ч. л., кондитерская посыпка для украшения.

В теплое молоко добавьте дрожжи, сливочное масло, вбейте одно яйцо и три желтка. Перемешайте. Добавьте сахар, ванилин, влейте коньяк. Просейте муку с солью, частями добавляйте в яичную массу. Замесите нелипкое тесто. Уберите в тепло на 1 ч. Изюм и курагу измельчите и обваляйте в муке. Добавьте в тесто, перемешайте. Тесто разделите на части, выложите в формы на 1/2. Оставьте, пока тесто не поднимется. Выпекайте при 190° 35-40 мин. Белки взбейте с сахарной пудрой. Добавьте лимонный сок. Смажьте куличи, украсьте посыпкой.



ПАСХАЛЬНЫЙ КАРАВАЙ

Понадобится: мука — 400-450 г, дрожжи прессованные — 1 ст. л., молоко — 100 мл, сливочное масло — 200 г, яйца — 3 шт., изюм — 50 г, миндаль — 50 г, сахар — 50 г, соль — 1 щепотка, сахарная пудра, кондитерская посыпка, миндальные лепестки — для украшения.

Молоко слегка подогрейте, добавьте дрожжи и 1 ч. л. сахара. Уберите в теплое место на 20 мин. Соедините сахар, 1 яйцо, 2 желтка, мягкое сливочное масло и соль. Просейте половину муки, влейте опару. Перемешайте, добавьте оставшуюся муку. Уберите в тепло на 2 ч.

Изюм вымойте и обсушите. Миндаль подсушите на сухой сковородке и измельчите в муку. Вмешайте в тесто изюм и орехи, уберите в тепло еще на 1 ч.

Из теста сформируйте хлеб. Сделайте надрезы ножом. Накройте фольгой. Выпекайте при 180° 35-40 мин. Украсьте сахарной пудрой, посыпкой и миндальными лепестками.

КЕКС МОРКОВНЫЙ

Понадобится: мука — 200 г, йогурт без добавок — 150 мл, сахар — 100 г, морковь — 2 шт. (100-150 г), растительное масло — 5 ст. л., разрыхлитель для теста — 0,5 ч. л., ванилин — 1 пакетик, лимонная цедра — 0,5 ч. л. Для пропитки: жидкий мед — 2 ст. л., вода — 50 мл, коньяк — 1 ч. л., белковая глазурь, кондитерская посыпка — для украшения.

Просейте муку с разрыхлителем и ванилином, добавьте сахар, перемешайте. Соедините йогурт и растительное масло. Соедините, взбейте миксером до однородности. Морковь очистите, натрите на мелкой терке и отожмите от сока. Добавьте в тесто вместе с цедрой.

Выложите тесто в форму. Выпекайте при 180° 30-35 мин. Мед слегка подогрейте, воду вскипятите. Соедините, добавьте коньяк. Полейте горячий кекс. Покройте глазурью, украсьте посыпкой.



Покрывать куличи и кексы можно глазурью на желатине. Она не будет крошиться и осыпаться при разрезании. Соедините 100 г сахарной пудры, 1 ч. л. лимонного сока и 3 ст. л. воды. Доведите до кипения, влейте распущенный желатин.



ПАСХА БАНАНОВАЯ

Понадобится: творог — 550-600 г, желтки — 3 шт., сахар — 100 г, сливочное масло — 100 г, сливки (от 25%) — 100 мл, бананы — 2-3 шт., ванилин — 1 пакетик, изюм — 100 г, вяленая клюква — 50 г, коньяк — 1 ч. л.

Соедините творог, желтки, сахар, мягкое сливочное масло. Взбейте миксером до однородности. Поставьте на средний огонь. Постоянно помешивая, доведите до кипения, но не кипятите. Снимите с огня, поместите в емкость с ледяной водой. Взбейте блендером до однородности, добавьте ванилин. Остудите и уберите в холодильник на 1-2 ч.

Сливки взбейте до пышности, добавьте изюм, вяленую клюкву и коньяк. Бананы очистите, взбейте блендером до состояния пюре. Добавьте ингредиенты в творожную массу и перемешайте до однородности.

Форму для пасхи выстелите марлей, выложите творожную массу. Заверните наверх края марли, сверху поставьте гнет (1 кг). Уберите в холодильник на 8-10 ч.

ПАСХА «ТРИ ШОКОЛАДА»

Понадобится: творог — 500 г, сливки (от 25%) — 150 мл, желтки — 2 шт., сливочное масло — 50 г, сахарная пудра — 100 г, какао — 1 ст. л., горький шоколад — 100 г, молоко — 2 ст. л.

Творог взбейте блендером или пропустите через сито. Добавьте мягкое сливочное масло. Желтки взбейте с сахарной пудрой до пышности, влейте сливки.

Поставьте на водяную баню, помешивая, доведите до кипения, но не кипятите. Добавьте в творог, перемешайте и разделите массу на три части. В одну добавьте какао, перемешайте.

Шоколад поломайте на кусочки, влейте молоко, растопите. Отложите 2-3 ст. л. для украшения, остальное добавьте в третью часть творога.

Форму выстелите марлей, выложите творожную массу, чередуя слои. Сверху поставьте гнет. Уберите в холодильник на 10-12 ч. Украсьте шоколадом.



ЛИМОННАЯ ПАСХА

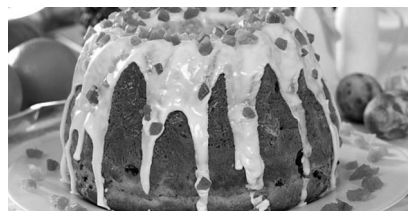
Понадобится: творог — 500 г, творожный сыр — 250 г, сливочное масло — 100 г, сахарная пудра — 100 г, сметана (от 20%) — 100 г, лимон — 1 шт., ванилин — 1 пакетик, желтый пищевой краситель, кондитерская посыпка для украшения.

Творог взбейте блендером или пропустите через сито дважды. Добавьте размягченное сливочное масло, творожный сыр, сметану, сахарную пудру, ванилин. Перемешайте, разделите на две части.

Из лимона выжмите 1 ч.л. сока, добавьте в одну часть творожной массы. Цед-

ру натрите на мелкой терке, добавьте в другую часть массы вместе с красителем (согласно инструкции).

Форму выстелите марлей, выложите желтую часть, белую, снова желтую. Сверху поставьте гнет (700-800 г), уберите в холодильник на 8-10 ч. Украсьте посыпкой.



КЕКС С ТВОРОГОМ

Понадобится для теста: мука — 200 г, яйца — 2 шт., сливочное масло — 100 г, сахар — 100 г, молоко — 2 ст. л., изюм — 100 г, орехи — 50 г, творог — 150 г, разрыхлитель — 1 ч. л., соль — 1 щепотка, молотая корица — на кончике ножа. **Для крема:** белый шоколад — 200 г, сливочный сыр — 250 г, сахарная пудра, орехи — для украшения.

Взбейте сливочное масло с сахаром. Добавьте яйца, взбейте еще раз. Просейте муку с разрыхлителем и солью, влейте молоко. Добавьте к готовой массе корицу, изюм и орехи.

Вылейте половину теста в форму, столовой ложкой выложите половину творога. Повторите. Выпекайте при 180° 25-30 мин.

Растопите шоколад, добавьте сливочный сыр. Взбейте и полейте кекс. Посыпьте сахарной пудрой и орехами.



ПАСХА ЯГОДНАЯ

Понадобится: творог — 500 г, яйца — 5 шт., сметана (от 20%) — 200 г, сливочное масло — 100 г, сахар — 100 г, ванилин — 1 пакетик, черная смородина (можно взять замороженную) — 200 г, кондитерская посыпка для украшения.

Соедините смородину и 2 ст. л. сахара. Поставьте на медленный огонь, доведите до кипения, но не кипятите. Постоянно помешивая, варите 3-5 мин., после чего аккуратно взбейте массу блендером.

Творог пропустите через сито. Добавьте сметану, сливочное масло, сахар и

ванилин. Поставьте на медленный огонь, аккуратно помешивая, взбейте яйца. Прогревайте 1 мин. Добавьте готовое ягодное пюре.

Форму для пасхи выстелите марлей, выложите творожную массу, поставьте гнет. Уберите в холодильник на 10-12 ч. Украсьте кондитерской посыпкой.

ПАСХАЛЬНОЕ НАСТРОЕНИЕ

Пасха в доме всегда чувствуется по-особенному. Интерьер приобретает светлые тона, повсюду появляются фигурки зайчиков и ангелочков, на кухне хозяйки готовят блюда для пасхального стола и продумывают сервировку. Красота!



ДЛЯ ГОСТЕЙ - СЛАДОСТИ В МЕШОЧКЕ

На Пасху не принято дарить дорогие подарки, а вот приятные мелочи - всегда пожалуйста. Нередко в этот день гостям преподносят различные сладости. Чтобы презент смотрелся оригинально и необычно, подарите его в тематическом мешочке.

Попробуйте сделать подарочные мешочки в форме моркови. Лекало можно заранее нарисовать на листе формата А4: этого размера будет вполне достаточно для реализации задумки. Для самого корнеплода потребуются

оранжевая ткань, для ботвы - зеленая или салатная. Также можно дополнительно сделать отверстия для завязок и продеть в них ленточку или ниточку, чтобы пакетик было удобно закрывать. Останется только реализовать задуманное на швейной машинке, что не займет много времени. Наполнение такого мешочка - на ваше усмотрение! Для рукодельниц со стажем будет нетрудно смастерить более сложные варианты мешочков. Такой аксессуар может сам по себе стать подарком, который будут хранить.

ОРИГИНАЛЬНО И СО ВКУСОМ!

Попробуйте окрасить яйца оригинальным способом.

Декупаж.

Сделайте на яйцах симпатичные аппликации. Помогут специальные бумажные салфетки или любые рисунки, которые нужно будет аккуратно перевести на скорлупу. Закрепить картинку поможет яичный желток. Его

необходимо кистью нанести сначала на поверхность яйца, а затем и на сам переведенный рисунок.

Радужные. Поставьте несколько одинаковых емкостей, в каждой из них разведите по одному пищевому красителю. Яйцо оберните в бумажную салфетку или полотенце. Поочередно в любом порядке начните наносить на него мазками с помощью кисти различные оттенки. Когда вся поверхность будет заполнена, отложите яйцо. Снимать с него бумагу можно спустя 2 минуты.

В крапинку. Сначала окрасьте яйцо в один цвет и дайте ему полностью высохнуть. Далее разведите краситель другого цвета в емкости, окуните в него кисть и сбрызните краской поверхность яйца. Получатся неравномерные, разного размера и формы, брызги-крапинки. Смотрится такой декор весьма оригинально.



ПАСХАЛЬНОЕ ДЕРЕВЦЕ

Украсить журнальный столик или полочку в гостиной может оригинальное пасхальное дерево. Его основа - ветки, которые могут быть и искусственными, но лучше, чтобы были живыми. Поставьте их в красивую глубокую вазу. Если понадобится зафиксировать веточки внутри, используйте флористическую губку.

Главное украшение пасхального дерева - яйца. Они могут быть

как настоящими (содержимое следует предварительно выдуть через отверстия), так и декоративными. Главное условие - небольшой вес, иначе веточкам будет сложно их выдерживать.

Помимо крашеных яиц, украсьте композицию небольшими фигурками цыплят, птичек, бабочек, стрекоз. У основания деревца можно повязать нарядную ленточку, которая придаст дополнительное очарование.



ЧТО У НАС НА ДЕСЕРТ?

Продумайте заранее сладкие блюда, ориентируясь на пасхальную тематику.

Например, можно испечь печенье в виде яйца, используя начинку из персиков. Или же в обычное овсяное печенье добавить сверху несколько разноцветных драже или конфеток. Можно также продумать булочки в виде птичьих гнезд и поло-

жить в них карамельки, похожие на крашенки. Или же сделать пончики, политые белой глазурью — пальчики оближешь!

Не пытайтесь удивить количеством угощений. Такие десерты — штучный товар. Попробовать, насладиться и вспомнить о них еще год, до следующей Пасхи, когда хозяйка придумает что-нибудь новое.



ДАЖЕ КОФЕ С ПАСХАЛЬНОЙ ТЕМАТИКОЙ!

Если хотите удивить гостей, после основного обеда угостите их вкусным ароматным кофе с пасхальными рисунками на пенке. Сделать их просто: все, что вам понадобится, — это специальные трафареты, изготовить которые можно самостоятельно. Возьмите плотный картон (по диамет-



ру он должен быть чуть больше кружки), нарисуйте на нем от руки любую пасхальную фигурку (кролик, ангелочек, звезда и т. д.). Аккуратно вырежьте ее по контуру — поможет острый канцелярский нож.

С помощью полученного трафарета можно на готовый кофейный напиток нанести узор из корицы, например.

ПРАЗДНИЧНЫЕ СВЕЧИ В ЯИЧНОЙ СКОРЛУПЕ

Огонь всегда ассоциируется с уютом, а яйца символизируют начало чего-то нового. Неудивительно, что на Пасху принято зажигать свечи. Продумайте заранее оригинальные варианты.

Например, можно взять белое яйцо, выдуть из него содержимое через заранее сделанные отверстия. Аккуратно отделить треть от скорлупы сверху, чтобы получилось яйцо с дырочкой. Далее его следует просушить и по желанию раскрасить снаружи. Останется лишь залить внутрь расплавленный воск, вставить фитиль и дать массе застыть. Сделайте несколько таких свечек, чтобы можно было составить из них пасхальные композиции.



Украшая дом и стол к Пасхе, используйте светлые, весенние оттенки. Среди них желтый, голубой, бирюзовый, зеленый, белый.



А НА СТЕНЕ... ГИРЛЯНДА!

Кто сказал, что гирлянды могут быть только новогодними? Пасхальные композиции также прекрасно смотрятся в весеннем интерьере квартиры или дома. К тому же их можно сделать вместе с детьми — младшие члены семьи точно оценят такой нетривиальный совместный досуг. Принцип составления любой гирлянды прост — нанизывать на веревку повторяющиеся элементы. Только вот что это будет? Зависит от ваших умений и фантазии.

Если вы рукодельница, можете связать из пряжи небольшие фигурки крольчат или цыплят. Дети с удовольствием вырежут из плотного картона цветные морковки или ангелочков. Можно остановиться на геометрических фигурах, флажках, главное — использовать теплые пасхальные оттенки (желтый, светло-зеленый, нежно-розовый, голубой).

Гирлянду можно сделать и вертикальной. Например, заранее смастерить из гофрированной бумаги подобия пасхальных яиц, нанизать их на тонкие нитки на разной высоте и подвесить к люстре или потолку. Получится оригинально!

СЕРВИРУЕМ СТОЛ В ВЕСЕННЕЙ ГАММЕ

Недостаточно приготовить для праздничного стола пасхальные блюда — нужно еще и накрыть его так, чтобы глаз радовался. Какие варианты сервировки для особого случая подойдут?

* Положите на стол скатерть в весенних тонах. Это могут быть желтый, розовый, зеленый, бирюзовый. Используйте как яркие оттенки, так и пастельные, чуть приглушенные. Интересный ход — положить на стол однотонную яркую скатерть, а сверху посередине расстелить дорожку другого или похожего оттенка.

* Красиво задекорируйте место, где будут лежать крашенки. Можно сделать гнездышко из веток и искусственного мха, поместить их в широкую вазу, разложить на столе вдоль, на живой или искусственной траве. Для эффекта используйте не только куриные, но и перепелиные яйца.

* Фигурки пасхального кролика очень мило будут смотреться на праздничном столе.

* Каждому гостю можно положить персональное окрашенное яйцо. Для этого тканевую салфетку сверните так, чтобы внутри осталась ямочка. Закрепите концы ниткой или лентой, а вглубь поместите яйцо.

* Живые цветы — то, что никогда не будет лишним на пасхальном столе. Используйте яркие композиции из желтых, оранжевых, белых цветов. Можно взять хризантемы, тюльпаны, ирисы.



Домашние любимцы



КАК КАПИБАРЫ ПОКОРИЛИ МИР

Разве можно не любить прелестных пушистых котиков? Но теперь у них появились серьезные конкуренты — не менее милые капибары.

Если вы мечтаете о необычном домашнем питомце, однозначно, присмотритесь к капибаре. Пока лишь единицы решаются завести этих «малышей», но на родине капибары, в Южной Америке, в домах их можно встретить повсеместно.

СВИНКА, ТОЛЬКО ЛУЧШЕ

Эти животные ведут полуводный образ жизни, так что неудивительно, что их называют «водными свинками». На самом деле это грызуны, причем самые крупные в мире! Если говорить про размеры, в длину они могут достигать 1-1,30 м, а в высоту — 60 см. Поддержать капибару на руках будет затруднительно,

но, ведь вес этого прелестного грызуна начинается от 30 кг, а если сильно раскормить красавчика, то и все 60 получатся. Интересно, что самки обычно крупнее самцов. На вид они могут казаться грозными, да и напоминание о том, что это вообще-то грызун, заставляет насторожиться. Однако напрасно! Дело в том, что капибары флегматичны до невозможности. Она полноценные вегетарианцы, не способные причинить вред человеку (если он, конечно, сам не будет отчаянно напрашиваться).

ДРУГ ЧЕЛОВЕКА

Спокойных капибар не зря на родине часто держат в качестве до-

машних питомцев: они действительно очень ориентированы на человека. Легко привыкают к хозяину, спокойны и дружелюбны. Эти животные могут легко ужиться не только с людьми, но и с другими питомцами — кошкой или собакой, например.

В природе капибары живут стаями, так что привыкли к постоянному общению. С человеком они также пытаются поддерживать контакт — например, могут издавать около 10-15 различных звуков. Визжат, хнычут, свистят, скрипят и даже плачут! Но ругаться эти прелестные создания практически не умеют. Недаром в Интернете они стали героями многочисленных мемов (смешных картинок). Обычно их ассоциируют с абсолютным спокойствием, граничащим с равнодушием. Вывести из себя капибару очень сложно!

ДОМА МОЖНО?

Смотришь очередное умильное видео с капибарой и думаешь: «Вот бы дома такого завести...» А что? Некоторые заводят! Правда, квартира для этой цели вряд ли подойдет. В природе капибары в основном живут рядом с водоемами, где питаются водными растениями, свежей и сухой травой, плодами растений. Поселить это свободолюбивое животное в четырех стенах и не заниматься им не получится.

Да и уж слишком внушительны размеры... Даже самый крупный мейн-кун с таким не сравнится! Чтобы прокормить капибару - пускай он даже и вегетарианец - нужно около 3 кг фруктов, овощей, травы и сена в день. А если попытаться ее погладить, то можно обнаружить, что шерсть у этого животного грубая и остистая - совсем не как у кошки. Так что уж лучше смотреть на капибар со стороны.

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР
ПОДРУГА
жесткий журнал

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"

Гл. редактор Нина Сурова
Тел.: 574-03-21-59

ЦЕНА 3 лари.

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 №13

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23



КУРИНЫЕ ШНИЦЕЛИ СО СЛИВОЧНО-СЫРНЫМ СОУСОМ

Ингредиенты для шницелей: яйца 2 штуки, мука 100 г, панировочные сухари 300 г, филе куриной грудки 800 г, соль по вкусу, перец чёрный молотый по вкусу, растительное масло 4 ст. ложки.

Ингредиенты для соуса: сыр 120–150 г, чеснок 1–2 зубчика, сливочное масло 40 г, мука 2 ст. ложки, сливки 10%-ной жирности или молоко 300 мл, соль по вкусу.

Яйца слегка взбейте венчиком или вилкой. Муку и панировочные сухари насыпьте в разные миски.

Куриные грудки разрежьте на половинки. Оберните в пакет или плёнку и аккуратно отбейте с обеих сторон, чтобы выровнять толщину пластов. Посолите и поперчите филе. Каждый кусочек обваляйте в муке, опустите в яйца и покройте панировочными сухарями. В сковороде разогрейте масло на среднем огне.

Партиями обжаривайте шницели примерно по 3–4 минуты с каждой стороны. Выложите на бумажные полотенца.

Для соуса натрите сыр на крупной тёрке. Чеснок пропустите через пресс. В небольшой кастрюле растопите сливочное масло на умеренном огне. Закиньте чеснок и помешивайте примерно минуту. Всыпьте просеянную муку и помешивайте ещё минуту-полторы. Продолжая помешивать, влейте тёплые сливки или молоко тонкой струйкой. Уваривайте 1–2 минуты. Всыпьте сыр и слегка посолите. Помешивайте соус, пока он не станет однородным. Полейте шницели соусом при подаче.

КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С ВЕТЧИНОЙ И БЕКОНОМ

Картофель 800 г, репчатый лук 1 штука, копчёный бекон 100 г, ветчина 200–250 г, чеснок 2 зубчика, моцарелла или другой сыр 150 г, сливочное масло 50 г, мука пшеничная 3 ст. ложки, соль 3/4 ст. ложки, перец чёрный молотый 1/3 ч. ложки, горчица молотая 1/2 ч. ложки, молоко 500 мл.

Картошку нарежьте кружочками. Отварите примерно за 5 минут и слейте всю жидкость.

Лук, бекон и ветчину нарежьте небольшими кусочками. Чеснок пропустите через пресс. Сыр натрите. В сковороде растопите масло на среднем огне. Обжарьте лук до мягкости, закиньте чеснок и помешивайте полминуты. Засыпьте муку вместе с солью, перцем и горчицей, продолжайте помешивать ещё минуту-полторы. Убавьте огонь до небольшого и при постоянном помешивании влейте молоко тонкой струйкой.

Уваривайте соус 5 минут. Смажьте форму маслом. Выложите в неё картофельный слой, добавьте ветчину с беконом и полейте соусом. Таким же образом сделайте ещё несколько слоёв.

Накройте фольгой. Отправьте в разогретую до 180 °С духовку на полчаса. Снимите фольгу и запекайте картофель с беконом и ветчиной ещё 10–15 минут.

ЖАРЕННЫЕ КРЕВЕТКИ В КУКУРУЗНЫХ ХЛОПЬЯХ

Кукурузные хлопья 120–150 г, соль 1/2 ч. ложки, сладкая или копчёная паприка 1/2 ч. ложки, мука пшеничная 50–60 г, яйца 2 штуки, креветки очищенные 500 г, растительное масло 500 мл.

Кукурузные хлопья измельчите в блендере или насыпьте в пакет и разомните скалкой. Смешайте с солью и паприкой. Муку просейте в миску. Яйца взбейте венчиком или вилкой. Каждую креветку обваляйте в муке, опустите в яйца и покройте панировкой. В сковороде разогрейте масло на среднем огне. Партиями обжарьте креветки за несколько минут, чтобы они зарумянились. Готовые морепродукты выложите на бумажные полотенца.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ КОЛДУНЫ С ФАРШЕМ

Картофель среднего размера 6 штук, крупная луковица 1 штука, яйцо 1 штука, сметана 1 ст. ложка, мука пшеничная 4 ст. ложки, соль по вкусу, перец чёрный молотый по вкусу, говяжий фарш 200 г, растительное масло 3–4 ст. ложки.

На мелкой тёрке натрите картофель и 3/4 луковицы. Отожмите лишнюю влагу. Добавьте к овощам слегка взбитое яйцо, сметану, муку, соль и перец. Тщательно перемешайте. Оставшийся лук натрите на мелкой тёрке. Смешайте с фаршем, посолите и поперчите. В сковороде разогрейте масло на среднем огне. Выложите по полторы-две столовые ложки картофельной массы и разровняйте, чтобы получились лепёшки. Сверху добавьте тонкий мясной слой и покройте его ещё таким же количеством картошки.

Обжаривайте колдуны примерно по 4 минуты с каждой стороны. Выложите на бумажные полотенца.



2009882682265