

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДТА ЮС

№24

Июнь 2025

цена:

3 лари

**Клубничные
десерты**

стр. 33

Сигналы тела
Услышать и понять

стр. 6

**5 способов
выглядеть моложе**

стр. 12

**Кому нужна
арт-терапия?**

стр. 26

**Магний для хорошего сна
и крепких нервов**

стр. 14

Анастасия Уколова:

стр. 16-17

«Я стала мамой в тот момент, когда
думала: вот он, пик карьеры»

«Рыбачка»

Новый тренд лета

Fisherman Core – модная эстетика 2025 года, основанная на элементах традиционной одежды рыбаков. Она поддерживает комфорт и функциональность, а также напоминает о красоте морских пейзажей.



В основе стиля – функциональность и природная цветовая гамма, вдохновленная морскими пейзажами: темно-синий, зеленый, угольно-черный, коричневый и кремовый. Особый шик – высокие резиновые сапоги, популярность которых растет с каждым годом.

Главные элементы стиля – свободный крой, многослойность и натуральные ткани. Принты – горизонтальная полоска, однотонный, морские мотивы. Детали – крупные карманы, вязанные элементы, жемчуг, декор в виде ракушек, грубая фактура и состаренный вид.





Аксессуары и принты поддерживают морскую тематику: «матросский» воротник, сумочка в форме сетки или рыбки, плетеная сумка-тоут, серьги-якоря, украшения с морскими ракушками, полосатый шарф, грубая шнуровка на куртке или брюках. На жаркую погоду выбирайте плетеные сандалии и легкие платья простого кроя, в тонкую полоску и с накладными карманами.

Для создания «рыбацкого» стиля достаточно добавить один-два элемента. Например, носите строгий свитер в полоску в сочетании с легким дождевиком. Морской воротник с четкими линиями будет отлично смотреться с джинсами и шортами свободного кроя, а свитер крупной вязки – модными короткими шортами. Приветствуется контраст грубого и нежного, например объемная парка, резиновые сапоги – и женственное платье.



ЭМИНЕМ ТРЕБУЕТ ОТ МЕТА \$36 МИЛЛИОНОВ



Американская легенда рэпа Эминем, похоже, собирается обанкротить компанию Meta. Артист подал иск против нее за нарушение авторских прав на 243 его трека.

Как сообщает People, издательская компания

Эминема Eight Mile Style обвиняет корпорацию Meta Platforms, которой принадлежат соцсети Facebook, Instagram и WhatsApp, в несанкционированном хранении, воспроизведении и использовании песен артиста на своих платформах. Иными словами, компания без разрешения, без лицензий и прав залила в свои музыкальные библиотеки 243 песни Эминема, включая инструментальные версии и каверы.

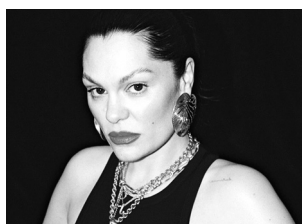
Поэтому 52-летний исполнитель требует запретить на платформах использовать его треки и возместить убытки в размере более \$36 миллионов — по \$150 тысяч за каждую песню. Реакция Meta пока неизвестна.

ПЕВИЦА ДЖЕССИ ДЖЕЙ СООБЩИЛА О СВОЕМ ОНКОДИАГНОЗЕ

Британская певица Джесси Джей сообщила неутешительную новость — у нее онко. 37-летняя звезда призналась, что врачи диагностировали рак груди. Об этом Джесси рассказала в видеообращении, которое опубликовала в Instagram, заявив, что хочет быть открытой со своими поклонниками.

По словам артистки, заболевание обнаружили на ранней стадии, поэтому она планирует пройти серию обследований и лечь на операцию сразу после выступления на фестивале Capital's Summertime Ball в конце июня.

«Рак в любой форме — это отстой, но я стараюсь сосредоточиться на том, что это ранняя стадия. В прошлом, когда я делилась проблемами, я получала много поддержки и любви, кто-то рассказывал мне свои истории. Понимание того, как многие люди проходят через эти трудности, а кто-то переживает намного хуже — разбивает мне сердце.



Я пропаду на некоторое время после фестиваля Summertime Ball», — обратилась исполнительница к поклонникам.

Несмотря на диагноз, Джесси не теряет оптимистического настроения, поэтому закончила свое видео на шуточной ноте: «Это очень драматический способ сделать пластику. Сделаю операцию и вернусь к вам с огромной грудью и новой музыкой», — отметила певица.

Напомним, Джесси выпало немало испытаний: так, в прошлом врачи диагностировали у певицы бесплодие, а впоследствии у нее случился выкидыш. Позже Джесси все таки стала матерью — в 2023 году у нее и ее бойфренда Чанана Сафира Колмана родился сын Скай.



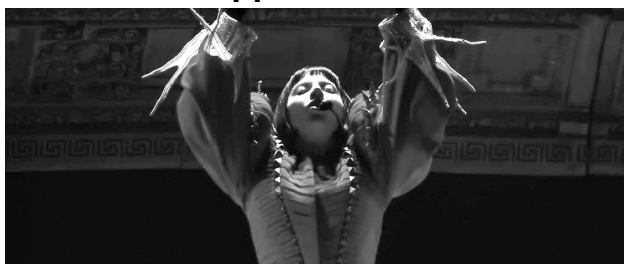
СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:
КОСМЕТОЛОГ, СТИЛИСТ, ВИЗАЖИСТ, МАНИКЮР И
НАРАЩИВАНИЕ НОГТЕЙ, ПРОДАВЕЦ-КОНСУЛЬТАНТ
ПАРФЮМЕРНОЙ ПРОДУКЦИИ.
Тел.: 5.93—200—223

УСПЕЙ КУПИТЬ
НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ

100 СКАНДВОРДОВ

КОНЦЕРТ ЛЕДИ ГАГИ В БРАЗИЛИИ ПОПАЛ В КНИГУ РЕКОРДОВ ГИННЕССА



Американская поп-икона Леди Гага попала в Книгу рекордов Гиннеса за концерт в Рио-де-Жанейро. Ее выступление, которое состоялось 3 мая, официально признано самым масштабным по посещаемости в истории среди женщин-музыкантов. Информация об этом появилась на сайте Книги рекордов Гиннеса. Концерт 39-летней

звезды на пляже Копакабана собрал более 2,5 миллиона поклонников и добавил местной экономике \$105,8 миллиона.

Выступление певицы стало первым в Бразилии за последние 13 лет и было абсолютно бесплатным. Интересно, что Леди Гага побила рекорд Мадонны, которая год назад на том же месте собрала 1,6 миллиона зрителей.

ДЖЕФФ БЕЗОС ГОТОВИТ БРАЧНЫЙ КОНТАКТ, ЧТОБЫ ОБЕЗОПАСИТЬ СВОИ МИЛЛИАРДЫ

Любовь — это прекрасно, но миллиардное состояние требует осторожности. Один из самых богатых людей планеты, занимающий третье место в мировом рейтинге богачей, Джефф Безос решил узаконить отношения с телеведущей Лорен Санчес, учитывая не только чувства, но и собственную финансовую безопасность. Как сообщает Daily Mail со ссылкой на источники, Безос привлек команду юристов, чтобы заключить брачный контракт еще до того, как прозвучит заветное «да» на свадебной церемонии.

Основная цель контракта — защитить его многомиллиардные активы,



которые бизнесмен владел до начала отношений с Санчес, и исключить возможность совместного владения ими в браке.

Специалист по семейному праву Альфонс Провинциано объяснил изданию Hello!, что документ будет содержать четкий перечень всех бизнес-

активов и имущественных интересов Безоса с оговоркой, что они остаются его личной собственностью. По его словам, подготовка такого контракта — процесс сложный и длительный, особенно в случае людей со сверхвысоким достатком.

«Это может занять несколько месяцев: нужна оценка активов, прозрачность, юридические консультации и согласование всех условий», — отметил Провинциано.

Поскольку свадьба пары ожидается уже в следующем месяце, скорее всего, документ уже подписан, и все формальности — позади.

ДЖОНАТАН АНДЕРСОН — НОВЫЙ КРЕАТИВНЫЙ ДИРЕКТОР ЖЕНСКОЙ ЛИНИИ DIOR

Уроженец Северной Ирландии Джонатан Андерсон назначен новым креативным директором французского модного дома Dior. Об этом бренд сообщил в своих соцсетях.

40-летний модельер сядет в кресло Марии Грации Кьюри, которая занимала должность директора женской линии почти 10 лет. Андерсон в апреле стал дизайнером мужской линии, теперь его полномочия расширятся до руководства женской линией и кутюром.

Прежде чем показать первую женскую коллекцию для дома в пределах Парижской недели моды в октябре, дизайнер дебютирует с мужским шоу 27 июня.

«У модного дома не было одного креативного директора со времен Кристиана Диора, и мы думаем, что сейчас самое время это исправить. Джонатан является самым талантливым дизайнером своего поколения», — заявила генеральный директор Dior Дельфина Арно в интервью Vogue Business по

поводу нового назначения.

Напомним. Джонатан Андерсон дебютировал в качестве дизайнера собственного бренда JW

за такие масштабные проекты, как создание наряда для Рианны на Супербоул в 2023 году и костюмов для фильма Луки Гуаданьино. В том же году



Anderson в 2008 году. В 2013 году он стал креативным директором испанского модного дома Loewe, который, как и Dior, входит в холдинг LVMH. Модельер покинул Loewe в начале этого года.

Андерсон также брался

он стал лауреатом CFDA Fashion Awards в категории Международный дизайнер года и получил британскую Премию моды.

Интересно, что Джонатан Андерсон теперь будет работать с потрясаю-

щей интенсивностью — согласно подсчетам Business of Fashion, ежегодно он будет создавать аж 18 коллекций: 10 для Dior (среди которых две кутюрные и восемь прет-а-порте), 6 — для собственного бренда JW Anderson и еще две — в рамках коллаборации с Uniqlo. Такой объем нагрузки делает его без преувеличения самым востребованным дизайнером со времен Карла Лагерфельда.

Dior приносит LVMH в четыре раза больше дохода, чем Loewe, поэтому новая роль означает существенное расширение ответственности для Андерсона. К тому же на плечи дизайнера возлагается непростая задача — вернуть Dior к финансовому росту. По данным аналитика Bernstein Луки Солка, в первом квартале 2025 года продажи бренда упали на 12–15%. Причину эксперт усматривает в значительном повышении цен — в среднем на 51%, что заставило многих клиентов выбрать путешествия или ювелирные изделия вместо одежды Dior.

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Эффект плацебо: интересные факты



Феномен улучшения состояния больных при приеме препаратов, не содержащих активных веществ, так называемый эффект плацебо, известен очень давно. В конце XVIII века американский врач Перкинс начал лечить людей «чудодейственными» палочками, изготовленными из сплава стали и латуни. Достаточно было на несколько минут прижать такой предмет к больному месту, чтобы пациенту стало намного легче. Заподозрив Перкинса в шарлатанстве, его коллеги попробовали повторить «чудо» с помощью палочек, сделанных из дерева, кости и других материалов. К их удивлению, эффект был аналогичным: общее состояние больных улучшалось, исчезал болевой синдром.

Врачи сделали вывод, что причина терапевтического действия заключалась не в самих палочках, а в психологии пациентов, которые ожидали облегчения своих страданий и доверяли докторам. С тех пор эффект плацебо неоднократно исследовали. Механизм его работы и сегодня не до конца выяснен, но учеными накоплено много интересной информации об этом явлении.

Действие на физическом уровне

Изначально считалось, что эффект плацебо является чисто психологическим: надеясь на улучшение своего состояния, больной просто начинает легче переносить неприятные симптомы недуга. Исследования, проводившиеся на добровольцах, показали, что дело обстоит не совсем так. Разумеется, прекратить воспалительный процесс или срывать перелом, принимая исключительно «пустышки», невозможно, но снять боль, вызванную объективными причинами (например, введением специальных препаратов), плацебо-препарат вполне способен. Оказалось, что прием такого «лекарства» человеком, который считает, что это настоящее болеутоляющее, вызывает повышенную выработку мозгом эндорфинов, ослабляющих болевые ощущения.

Плацебо-инъекции и аналогичные таблетки

Многие люди убеждены в том, что лечение с помощью инъекций гораздо эффективнее, чем прием таблеток аналогичного состава (кстати, это верно далеко не всегда). Такое мнение действует и при применении плацебо.

Эффект плацебо и «брендовые» препараты

Известно, что большинство людей сильнее доверяют широко разрекламированным лекарствам известных производителей, чем аналогам, изготовленным менее раскрученными фирмами. С плацебо дело обстоит точно так же: пациенты чувствуют облегчение симптомов быстрее, если им дают «пустые» таблетки, уложенные в упаковки с маркировками знаменитых брендов. Аналогичным образом феномен плацебо проявляется в тех случаях, когда больного убеждают, что он принимает очень дорогой препарат, в отличие от соседа, которого «лечат» дешевым средством того же состава.

Успех плацебо-операций

Удивительно, но лечебным действием обладают не только плацебо-лекарства, но и хирургические операции, имитирующие настоящее вмешательство. Финские врачи проводили такие исследования на больных, которым требовалась помощь в восстановлении травмированных хрящевых тканей. Половине пациентов делали лишь разрезы поверхностных слоев кожи под местным обезболиванием, а к разорванным хрящам даже не прикасались. Тем не менее, заживление повреждений происходило почти с такой же интенсивностью, как и у реально прооперированных больных. Похожий эксперимент был проведен с участием людей, которым требовалась операция по реконструкции участков позвоночника, и феномен проявился в той же степени.

Изучение эффекта плацебо продолжается. Можно подумать, что учеными движет чистое любопытство, но это не так. Если тайна феномена будет разгадана, у медиков появятся мощные средства воздействия на потенциал самоисцеления организма, которые позволят заменить многие существующие методы лечения на более эффективные и безопасные.

Для тех, кто болен полинозом и астмой

✓ **О соляных пещерах.** Посещать соляные пещеры (или соляные комнаты) смысла нет. Хотя они предлагаются как раз тем, кто страдает астмой или полинозом. На сегодняшний день не существует ни одного исследования по галотерапии. То есть никто не сравнивал эффективность соляной комнаты с эффектом плацебо. Мало того, вдыхание гипертонического солевого раствора (при распылении его в воздух) способно вызвать само по себе бронхоспазм.

✓ **Иммуностимуляторы не помогут, скорее навредят.** Доказана связь между аллергией и «поломками» в иммунной системе. Раньше врачи назначали иммуностимуляторы, в том числе препараты на основе вилочковой железы. Но в действительности эти лекарства не дают никакого эффекта в лечении аллергии. Более того, иммуностимуляторы до конца не изучены, и мы не можем предсказать их влияние на тонкий механизм иммунной системы - и ребенка, и взрослого. То есть не исключен вред этих препаратов.

✓ **Грамотно и постепенно закаляйтесь.** Обливания прохладной водой, прохладный душ стимулируют функции надпочечников, происходит выработка собственного кортизола. Уровень повышается до нормы, это помогает человеку лучше справиться с аллергиями.



СИГНАЛЫ ТЕЛА УСЛЫШАТЬ И ПОНЯТЬ

Часто тело посылает нам сигналы, но мы их не слышим. Продолжаем жить в стрессе, не позволяем себе отдыхать, игнорируем эмоциональные перегрузки. И потом внезапно заболеваем.

Может, организм так просит о помощи?..

Предпосылок для заболевания нет, но человек чувствует себя хуже с каждым днем. Медики не помогают. В таком случае можно говорить о психосоматическом заболевании. Это физиологические патологии, причина которых кроется в психологической сфере. К ним относятся желудочно-кишечные расстройства, специфический болевой синдром, гипервентиляционный синдром (ощущение нехватки воздуха) и не только.

Мышечные зажимы Всему виной стресс

У наших предков был выработан механизм «Бей или беги». Как только они видели потенциальную опасность (хищного зверя, например), тут же в их кровь выбрасывался адреналин. Гормон был необходим для того, чтобы отбиться от врага или убежать от него.

Однако в современном мире встреча с хищником маловероятна, при этом стресс люди испытывают регулярно. Древнейший механизм «Бей или беги» включается десятки раз за день, но опасность так и не наступает. Адреналин оседает в мышцах в виде блоков и зажимов.

Они также могут возникать, если человек на регулярной основе игнорирует свои чувства и переживания. Плохо, неудобно, больно и неприятно? «Ладно, потерплю», - убеждает он себя, и в теле появляется очередной зажим. Подавление эмоций никогда не приводит ни к чему хорошему, потому важно проговаривать все, что происходит и ощущается телом.

Чем помочь себе? Первое, что необходимо сделать при затянувшемся стрессе - по возможности убрать его причину. Например, взять продолжительный отпуск, съехать от контролирующих родителей или токсичного партнера. В остальном помогут спорт или танцы. Попро-

буйте после ссоры выйти на пробежку или пройтись в быстром темпе. Это станет аналогом реакции «бей или беги» и даст организму сигнал, что стресс-фактор устранен, можно возвращаться к балансу.

Болезни ЖКТ Страх и самокритика

По некоторым данным, область желчного пузыря и печени связана с раздражением и злостью, а низ живота - со страхом. Проблемы с ЖКТ иногда говорят о том, что человеку сложно смириться с ситуацией, в которой он оказался (он буквально не может «переварить» ее). Также желудочно-кишечные расстройства могут появляться, когда присутствует излишняя самокритика.

Чем помочь себе? Пищеварительная система чувствительна к эмоциональному состоянию. Рекомендуется проработать со специалистом страхи и избавиться от перфекционизма. Кроме того, желательно питаться осознанно и избегать перекусов на бегу. Выделяйте время для приема пищи, не отвлекайтесь на уведомления на телефоне, сосредоточьтесь на процессе.

Мигрень Возможна депрессия

Нередко на фоне хронического стресса появляются психосоматические боли. Их причина кроется не в дисфункции конкретного органа, а в неполадках нервной системы. В этом случае врач не может поставить точный диагноз, а состояние пациента ухудшается.

Так, примерно у 30% людей, которые приходят к терапевту с разнообразными симптомами, отмечаются признаки депрессии. Чаще всего психосоматика затрагивает сердечно-сосудистую и иммунную

системы. Многие жалуются на общий дискомфорт: «мне просто плохо», «что-то болит, но не понимаю, что именно». Могут наблюдаться головноекружение, головная боль, мигрень, потемнение в глазах.

Чем помочь себе? Важно бороться не только с симптомами, но и с причиной психосоматического заболевания. Полезно искать поддержку у своего окружения. Например, можно встретиться с подругой или выговориться на приеме у психолога. Специалист посоветует, как обрести внутреннюю гармонию.

Раздражение и апатия Эмоциональное выгорание

Вас раздражают мелочи, на которые вы раньше не обращали внимание: уведомления на смартфоне, поведение коллеги в офисе, привычки партнера. Не исключена резкая смена настроения: сегодня хочется кричать от злости, завтра - танцевать от радости, а послезавтра вы не ощущаете ничего, кроме апатии.

Когда эмоциональных перегрузок слишком много, нервная система не выдерживает, и гнев становится способом защиты. Апатия же свидетельствует о том, что ваши ресурсы истощены.

Чем помочь себе? Обязательно нужно восстановить режим дня - ложиться до 23:00, давать себе физическую нагрузку (только так можно «сжечь» излишки кортизола), правильно питаться. Если у вас есть возможность сменить обстановку, сделайте это. Позвольте себе несколько дней ничего не делать, прислушайтесь к сигналам тела. Чтобы быть с ним в контакте, необходимо научиться расслабляться. Лучшими способами считаются медитация и массаж.

Можно поддержать при упадке сил и плохом настроении, оказав близкие люди.

Смена молочной смеси - серьезный шаг, особенно если малышу еще не исполнилось четырех месяцев. Делать это нужно только в том случае, если продукт ребенку не подходит.

Если малышу не подходит смесь

Чаще всего молочная смесь вводится в рацион питания младенца, если у него имеется недобор веса. Также в продаже имеются варианты, необходимые при лактазной недостаточности, запорах, аллергиях, частых срыгиваниях и т.д.

Менять смесь просто так, «для разнообразия», категорически не рекомендуется. Желудочно-кишечный тракт малыша только формируется и может негативно отреагировать на смену питания.

Зато если у ребенка начались поносы или запоры (иногда их чередование),

появилась сыпь на коже, участились срыгивания, имеются вздутие живота, колики и газы - это прямое показание для того, чтобы поменять смесь. Также часто дискомфорт может проявляться в виде нарушений сна: малыш становится сонливым, апатичным, привычное время отдыха сокращается.

ЕСЛИ ГРУДНОЕ МОЛОКО ИНДИВИДУАЛЬНО И ПОДСТРАИВАЕТСЯ ПОД КОНКРЕТНОГО МАЛЫША, ТО У ИСКУССТВЕННОЙ МОЛОЧНОЙ СМЕСИ ТАКОЙ ФУНКЦИИ НЕ ПРЕДУСМОТРЕНО. ПОЭТОМУ ВВОДИТЬ ЕЕ СЛЕДУЕТ ПО ВСЕМ ПРАВИЛАМ, НАБЛЮДАЯ ЗА МАЛЫШОМ.



Однако не стоит принимать поспешных решений. Если негативная реакция появилась в первые дни употребления молочной смеси, врачи советуют дать организму ребенка время, чтобы адаптироваться к ней. Продолжайте в течение 2-3 дней давать продукт и наблюдать за реакцией. Если симптомы

не пройдут, проконсультируйтесь с педиатром и только после этого принимайте решение о смене питания.

Переход на новую молочную смесь должен проходить постепенно. Если сделать это слишком быстро, негативная реакция возникнет неизбежно. Рекомендуется в первый день начать с 1 мерной ложки продукта (около 30 г) на каждое кормление, во второй давать 2 ложки, в третий - 3 и далее по принципу увеличения до нормы, рекомендованной младенцу по возрасту.

Ребенок пытается ходить в 7 месяцев. Это нормально?

Обычно родители радуются каждому новому умению малыша. Но когда речь идет о первых шагах, важны возрастные нормы. Согласно общепринятым стандартам, к 6 месяцам малыш только начинает сидеть, к 8-9 - стоять с поддержкой, ближе к году - ходить без помощи взрослых.

Врачи уверены: форсировать события не стоит. Ходьба предполагает высокую нагрузку на опорно-двигательный аппарат. Если ребенок весит больше нормы, риски возрастают. Находясь в вертикальном положении в течение долгого времени, он дает непомерную нагрузку своему позвоночнику.

К тому же малыш может упасть, удариться, так как координация у него еще плохо развита.

Ребенок готов к первым шагам, если он сам активно ползает, встает, пробует передвигаться вдоль стен, используя опору. Вмешиваться в этот процесс не стоит, но и помогать малышу не нужно. Маме следует наблюдать и контролировать, чтобы в вертикальном положении ребенок не проводил слишком много времени.

В помощь можно приобрести ходунки, однако злоупотреблять ими тоже не следует. Используйте их как вспомогательный инструмент.

Помочь ребенку ходить уверенно поможет дополнительное развитие мышц - занятия по грудничковому плаванию, массаж, подвижные игры.

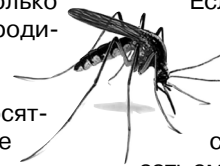
Стоит ли бояться больших комаров?

Лето - время запасться безопасными репеллентами для защиты кожи ребенка от укусов комаров и мошек. Однако есть насекомые, которые пугают не только детей, но и родителей. К таковым, например, относятся большие комары. Многие принимают их за малярийных, и совершенно зря.

Малярийные комары - редкость в нашей стране. Те насекомые, которые на них похожи, безобидны. Это комары-долгоножки, ко-

торые питаются нектаром цветов и соком растений. У них даже нет хоботка, то есть укусить человека они не могут. А вот напугать - запросто!

Если ребенок переживает из-за крупных размеров насекомого, стоит рассказать ему про таких комаров, чтобы не порождать страхи. Это, впрочем, не исключает использование москитных сеток, которые помогают избежать знакомства с опасными и безопасными комариками.





Жара заставляет людей перемещаться поближе к воде, поэтому на пляжах даже в пекло сложно найти свободное местечко. Но домой после купания и солнечных ванн можно вернуться с целым букетом болезней.

ОТДЫХАЕМ НА ПЕСОЧКЕ, ПЛЕЩЕМСЯ В РЕКЕ

Проточная вода менее опасна

Микроорганизмы, которые могут быть источником заражения, в ней быстрее циркулируют. В стоячих водоемах они размножаются быстрее. Какие заболевания можно легко подхватить на пляжах и в озерах? Кишечные и кожные инфекции, паразиты, вирусный гепатит А, золотистый стафилококк, пиогенный стрептококк, энтеровирусы, «зуд купальщика», отрубевидный лишай.

Есть шанс подхватить гепатит

Через загрязненную воду можно получить гепатит А и гепатит Е. Последний встречается редко. В основном заболевают гепатитом А. Он проявляется общим недомоганием, тошнотой, болями в мышцах и желтухой. Но главный симптом - желтуха. Она указывает на поражение печени вирусом.

Шансы подхватить гепатит А очень велики, если вода стоячая и теплая и вы ее проглотили. От момента заражения до появления симптомов может пройти до 1,5 месяца. Гепатит А - неприятное заболевание, но обычно оно заканчивается полным выздоровлением. Специфического лечения гепатита А нет, врачи могут только облегчить симптомы.

Пятна на коже после пляжа

Неприятные пятна, которые появляются и быстро распространяются по телу, - это отрубевидный лишай (его еще называют пляжным). Купание и ультрафиолет провоцируют начало этого кожного заболевания. Теплая вода в водоемах - благоприятная среда для возбудителей. Отрубевидный лишай - это грибковое заболевание кожи, которое про-

является мелкими разноцветными - розовыми, коричневыми - пятнами. Чаще они локализуются на спине, плечах, шее, под мышками. Так как возбудители этой болезни подавляют выработку меланина, то кожа в этих местах практически не загорает. Для человека отрубевидный лишай не опасен, но вызывает зуд и выглядит не эстетично. В качестве лечения врачи назначают противогрибковые препараты для местного применения или внутрь.

Зуд купальщиков - что это такое

Так называется церкариоз - болезнь, которая возникает из-за микроорганизмов церкарий. Это личинки плоских червей-сосальщиков, носителями которых являются моллюски. Подцепить их можно в водоемах со стоячей водой. Личинки внедряются в кожу и вызывают сыпь с сильным кожным зудом. Заболевание может пройти и само, но иногда требуется помощь медиков. Не стоит купаться в водоемах, где много водоплавающих птиц. Это значит, что здесь много моллюсков, предупреждают дерматологи-инфекционисты. И еще из-за паразитов может развиться токсический дерматит - воспалительный процесс кожи. На его фоне появляются тошнота, рвота, повышенная температура тела, бессонница, головные боли. Поэтому стоит обратиться к врачу сразу, как только почувствуете недомогание.

Серьезный менингит

В стоячем водоеме в большом количестве могут быть энтеровирусы. Они способны попасть в организм купающегося человека даже при случайном заглатывании воды. Что такое энтеровирусы, знают все: это кишечная инфекция, которая со-

провождается высокой температурой, тошнотой, рвотой, головной болью и болями в животе. Энтеровирусы очень живучи. Они спокойно размножаются до четырех месяцев даже в хлорированной воде. А если попадают в организм человека, можно ждать беды. Инфекция поражает слизистую носоглотки и кишечник, кожу, мышцы, печень, сердце, у мальчиков возможно поражение яичек.

Наиболее тяжелое последствие энтеровируса - это развитие серозного менингита, когда поражается головной мозг. Как отличить менингит от простуды? Через трое суток после заражения при ОРВИ симптомы должны уменьшиться, а при менингококке они нарастают: растет температура, головная боль усиливается. Хорошо, если больного госпитализируют до появления сыпи. Но и в этом случае придется долго и тяжело лечиться в стационаре.

Как обезопасить себя на пляже

- ✓ Самый главный совет - купайтесь и загорайте в разрешенных местах.
- ✓ Старайтесь не глотать воду и не погружаться в нее с головой. Особенно, если отдыхаете в жарких странах, где плохо соблюдается гигиена. Люди с ослабленным иммунитетом, пожилые и те, кто имеет хронические заболевания, могут заразиться.
- ✓ Хочется полежать на горячем песке? Лучше делать это на коврике для лежания или на полотенце, даже в специально отведенных для купания местах. А после купания обмыться под душем.
- ✓ Пользуйтесь только своим личным полотенцем и шлепанцами. Риск подцепить заразу снижается.

**Инфекционист,
врач высшей категории**

Рассеянный склероз: как себе помочь

Рассеянный склероз - хроническое заболевание спинного и головного мозга, вызванное нарушениями в работе иммунной системы. Очаги заболевания находятся в различных участках нервной системы и имеют вид бляшки из рубцовой ткани. Размеры таких дефектов могут быть микроскопическими или крупными - в несколько сантиметров.



Блезнь поражает чаще молодых людей, развивается преимущественно у женщин, до 40-летнего возраста.

Этот серьезный недуг, конечно же, лечится под наблюдением врачей с применением медикаментозных средств. Но к сожалению, гарантии полного излечения на данный момент не обещают никакие методы. При этом в качестве сдерживающих болезнь факторов хорошо зарекомендовали себя веганство и йога. Отказ от мясных, молочных продуктов и яиц, судя по наблюдениям врачей в мире, действительно замедляет развитие недуга, как и умеренные физические упражнения из практики йоги.

Кроме того, народная медицина предлагает несколько своих рецептов. Разумеется, прежде чем использовать их, вам следует проконсультироваться с врачом, чтобы исключить другие противопоказания.

1. Приготовьте раствор: на 0,5 стакана воды 1 ч. л. яблочного уксуса и натрите этим средством все тело.
2. Нужно выпивать 3 раза в день по 1 стакану воды, в которую следует

добавлять 2 ч. л. меда и 2 ч. л. яблочного уксуса. Один стакан выпивается утром, второй - на ночь, третий - в удобное для вас время в течение дня.

3. Средство, которое предлагают травники при лечении рассеянного склероза, - мордовник обыкновенный. Разновидностей этого растения много, около тридцати. Хороший эффект от лечения этим растением наблюдается у больных, которые болеют не более двух лет.

Увы, его сложно найти в аптеках и опасно покупать с рук, поэтому лучше вооружиться энциклопедией и заготавливать его самостоятельно, отшелушив потом семена. Хотя процесс очень трудоемкий, рецепт прост.

4. Этот несложный рецепт улучшает общее состояние при рассеянном склерозе и стимулирует защитные силы организма. Нужно смешать 1 стакан свежего сока лука и 1 стакан меда. Его следует употреблять по 1 ст. л. 3 раза в день за час до еды, курс лечения - 2 месяца.

5. При рассеянном склерозе старайтесь держаться подальше от кашляющих и чихающих людей и укреплять свой иммунитет таким об-

разом: смешайте 5 ст. л. измельченной хвои пихты, сосны, ели, 2 ст. л. луковой шелухи, 2-3 ст. л. измельченных плодов шиповника. Все это нужно залить 0,7 л кипящей воды, потомить 7-10 минут на медленном огне, оставить на ночь настаиваться, потом процедить отвар и за сутки выпить его. Такой укрепляющий лечебный курс составляет 3-4 недели.

6. Во время лечения нужно делать специальную гимнастику и массаж. Очень важно ежедневно двигаться, разминать и растирать немеющие руки и ноги.

7. При этой болезни запрещаются горячая пища и обжигающие ванны, а также нахождение на жаре и солнце, грязелечение, резкое изменение климата, переутомление.

8. В рацион питания нужно включить овощи: шпинат, салат, томаты, картофель, редьку, лук и свеклу, морковь и капусту. Фрукты и ягоды: лимоны, груши, землянику, черную смородину. Также ешьте отруби, сою, проростки зерен, грибы, хмель. Из круп нужно употреблять просо, кукурузу, ячмень, гречку. Не забывайте про бобовые: чечевицу, бобы, горох, фасоль.

Правильное дыхание

Чтобы нормализовать артериальное давление, нужно прежде всего расслабиться. Для этого следует правильно дышать (старайтесь на выдохе задерживать дыхание на 7 секунд, дышите медленно и спокойно). Исследования показали, что такое дыхание способствует снижению артериального давления примерно на 40 единиц.

Ванночка для ног

Эффективно снижает артериальное давление холодная вода. Можно воспользоваться таким методом: взять таз и налить туда около 1 л холодной воды. Опустите ноги в воду и в течение 2 минут походите в тазу с водой. Если таз слишком мал хотя бы пошевелите в воде ногами.

Яблочный уксус

Отличное народное средство при повышенном артериальном давлении - яблочный уксус. Можно натереть тело уксусом, а можно только ступни ног (по своему желанию). После этого необходимо тепло одеться.

СНИЖАЕМ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ БЕЗ ТАБЛЕТОК

Также при повышенном давлении полезно поддержать руки под проточной водой (до предплечья), а потом умыться. Можно смочить ватный диск в холодной воде и приложить его к солнечному сплетению и на щитовидную железу.

Настойки

на основе трав

Еще одно надежное народное средство для нормализации повышенного артериального давления - настойки из лекарственных трав. Очень эффективны спиртовые настойки из пустырника, боярышника, шиповника и валерьянки. Все их можно купить в аптеке, а потом слить в одну бутылку и взболтать. Получившаяся смесь и есть лекарство от повышенного давления. Употреблять его нужно, растворив 1 ч. л. средства в четверти стакана воды.



Не хватает ферритина - готовим печень и свиному

Железо - важнейший микроэлемент, необходимый для множества биологических процессов, включая транспорт кислорода, синтез ДНК и функцию иммунной системы. А ферритин - это белок, который служит главным хранилищем железа в организме. Дефицит ферритина, как правило, свидетельствует о дефиците железа. Причины такой нехватки могут быть самыми разнообразными. Управлять основной проблемой поможет лечащий врач, а как помочь себе питанием, мы сейчас расскажем.

Откуда проще всего взять железо?

Гемовое железо - это форма железа, содержащаяся в продуктах животного происхождения. Оно является частью гемоглобина и миоглобина, белков, которые переносят и хранят кислород в организме. Обладает высокой биодоступностью, то есть легко усваивается организмом. 10-30% такого железа, потребляемого с пищей, благополучно всасывается в кишечнике (если он здоров).

Основные источники гемового железа

- ✓ Мясо (говядина, баранина, свинина)
- ✓ Печень и другие субпродукты
- ✓ Птица (красное мясо курицы, индейки)
- ✓ Рыба и морепродукты (устрицы, сардины, анчоус, осьминог).

Фактор мяса

Усвоение гемового железа практически не зависит от других факторов питания. Этот механизм не до конца изучен, и его иногда называют просто «фактор мяса». То есть, если нет проблем со слизистой кишечника, гемовое железо точно усвоится. Однако, учитывая, что основным антагонистом железа является кальций, не стоит смешивать в одном приеме пищи цельное молоко и мясные/рыбные продукты.

Дополнительные источники

Негемовое железо содержится в растительных, а также в обогащенных железом продуктах. Оно усваивается организмом, но не так эффективно, как гемовое. Если не соблюдать определенные правила питания, то можно рассчитывать на усвоение всего лишь 2-5%. Основные источники негемового железа

- ✓ Бобовые (чечевица, фасоль, нут, соевые бобы)
- ✓ Орехи и семена (тыквенные семечки, кунжут, орехи)
- ✓ Овощи (шпинат, укроп, петрушка, щавель, красная капуста, брокколи, свекла, тыква, морская капуста, сушеные грибы)
- ✓ Фрукты (зеленые яблоки, гранат, шиповник, чернослив, черника)
- ✓ Цельнозерновые продукты (гречка, овсянка, киноа, коричневый рис)
- ✓ Обогащенные железом злаки и хлеб.

Факторы, влияющие на усвоение железа

УЛУЧШЕНИЕ УСВОЕНИЯ:

- ✓ Витамин С (аскорбиновая кислота) значительно повышает всасывание негемового железа. Поэтому в каждом приеме пищи должно быть много свежих овощей и фруктов, богатых витамином С.
- ✓ Органические кислоты - лимонная и молочная - также способствуют всасыванию негемового железа. Используйте лимонный сок для заправки салатов, кисломолочные продукты, ферментированные (квашеные) овощи и продукты, обогащенные пробиотиками (добавляйте в меню ежедневно).

СНИЖЕНИЕ УСВОЕНИЯ:

- ✓ Полифенолы, содержащиеся в чае и кофе, могут препятствовать всасыванию железа.

На заметку

- ✓ Кофе, чай, молоко пьем отдельно от приемов пищи, не менее чем через час после еды.
- ✓ Крупы, бобовые, семечки, орехи замачиваем и потом тщательно промываем - чтобы уменьшить количество фитатов, препятствующих всасыванию железа. Также полезно есть пророщенные злаки и бобовые.

- ✓ Избыток кальцийсодержащих продуктов в рационе мешает усвоению как гемового, так и негемового железа.

Что делать вегетарианцам и постящимся?

Если по каким-либо причинам из рациона исключен животный белок, то планированию меню нужно уделить особое внимание, чтобы предотвратить дефицит железа. Вот несколько рекомендаций.

1. Растительные продукты питания должны быть максимально разнообразными.
 2. К сочетанию продуктов следует применять вышеописанные правила увеличения биодоступности железа.
 3. Исключить рафинированные продукты, фастфуд, полуфабрикаты.
- Плохая новость в том, что этих мер все равно будет недостаточно для стабильного поддержания уровня ферритина, особенно при наличии факторов кровопотери или заболеваний кишечника. Поэтому вегетарианцам обязательно нужно контролировать уровень ферритина и гемоглобина и обсудить с лечащим врачом применение биодоступного железа в виде БАДов.

Хорошие сочетания продуктов по содержанию и усвоению железа:

Мясо/рыба + зеленый салат; тушеное мясо с квашеными овощами; сладкий перец, фаршированный мясным фаршем; паштет из печени + чернослив; тушеные куриные сердечки в сметане с коричневым рисом; хумус из нута с лимонным соком; гречка с грибами; овсянка с клубникой и миндальным молоком; печеные яблоки с орехами; щи с кислой капустой.

Рецепты

Тушеная свинина с брюссельской капустой

Ингредиенты на 4 порции:

600 г нежирной свинины, 2 ст. ложки растительного масла, 1 большая луковица, 2 моркови, 3-4 средних картофелины, 250 г брюссельской капусты, 3 зубчика чеснока, 2 ст. ложки томатной пасты, 500 мл бульона, соль и свежемолотый черный перец по вкусу.

В большой кастрюле разогреть растительное масло. Добавить кусочки свинины и обжаривать до золотистой корочки со всех сторон, в течение 5-7 минут. Готовое мясо вынуть и отложить. В ту же кастрюлю положить нарезанный лук и жарить до мягкости и прозрачности. Добавить измеленный чеснок

и жарить еще 1 минуту. Положить морковь, нарезанную кружочками, и готовить 3-4 минуты. Вмешать томатную пасту, соль, щепотку тимьяна, молотую паприку, черный перец, лавровый лист и готовить, помешивая, 2 минуты.

Вернуть обжаренное мясо в кастрюлю. Влить куриный или говяжий бульон, довести до кипения, затем уменьшить огонь до минимума и накрыть крышкой. Тушить свинину на медленном огне около 30 минут. Затем добавить нарезанный кубиком картофель и рубленую кружками брюссельскую капусту в кастрюлю. Перемешать и продолжать тушить под крышкой еще 30-40 минут пока овощи не станут мягкими.

Паштет печеночный с черносливом

Ингредиенты:

500 г печени индейки или курицы, 1 большая луковица, 100 г чернослива без косточек, 100 мл воды, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки растительного масла, соль и свежемолотый черный перец по вкусу.

Чернослив замочить в горячей воде на 10-15 минут, затем обсушить и нарезать на четвертинки. Печень промыть, крупную нарезать кусочками. Обжарить на разогретом рас-

тительном масле, на среднем огне по 2-3 минуты с каждой стороны. Отложить. В той же сковороде обжарить лук до мягкости, добавить чернослив и готовить еще пару минут. Затем вернуть обратно печенку, влить воду, посолить и довести до кипения. Убавить огонь до минимума и тушить 10 минут, иногда помешивая. Чуть остудить, пропустить через мясорубку и вмешать сливочное масло в еще горячий паштет, досолить по вкусу.

ГАЗИРОВКА - ПУТЬ К ОСТЕОПОРОЗУ

Частое употребление газированных напитков повышает риск развития остеопороза. Это заболевание ведет к разрушению костной ткани, чаще всего от него страдают женщины.

Боли в спине, ногах, усталость знакомы многим, но мало кто знает, что проблема может скрываться в болезни костей.

В исследовании, проведенном

специалистами исследовательского центра пищи человека USDA, приняли участие женщины, которые рассказали, какие напитки они чаще всего предпочитают. Оказалось, что у тех, кто ежедневно употребляет напитки типа колы, плотность костей ниже, чем у тех, кто предпочитает чай или сок. Кроме того, риск остеопороза увеличивается у любителей кофе.

Шпинат: вкусно и полезно

Шпинат любят не все - его вкус многим кажется странным и невыразительным. Действительно, в нем нет ни кислинки, ни особенного аромата, но, тем не менее, диетологи и прочие специалисты наперебой советуют употреблять чудо-растение.

За что так любим шпинат диетологами, несложно понять, узнав его химический состав. Оказывается, из всей огородной зелени он - практически самый ценный, ведь содержится в скромном растении весь комплекс витаминов, минералов, биологически ценных компонентов. В шпинате много растительного белка - важного элемента, нужного каждому нашему организму. По объему протеинов продукт превосходит даже молоко и лишь немного уступает мясу.

В шпинате присутствует множество минералов, причем все они находятся в легкоусвояемой форме. Этим он выгодно отличается от другой зелени. Из минеральных веществ в продукте имеется железо, кальций, натрий, медь, фосфор, йод и магний.

Питательная ценность шпината обусловлена и наличием жирных масел, которых в листьях не менее 1%. Несмотря на пресный вкус, шпинат целый витаминный комплекс. В нем есть витамин С, количество которого превышает таковое в луке, апельсинах, а также провитамин А, фолиевая кислота, витамин Е, почти вся группа В, витамин Д, К, Р, РР.

Для людей с проблемами поджелудочной железы шпинат полезен из-за наличия секретина - особого элемента, который регулирует деятельность этого органа. Калорийность продукта - примерно 88 Ккал, что делает его полезным для людей, следящих за фигурой.

Лечение шпинатом

Шпинат известен и фармакологическими свойствами. Его оценили давно, используя как легкое слабительное и мочегонное средство, общеукрепляющий и витаминный «препарат». Широко известно и противораковое свойство шпината: он предотвращает и тормозит рост опухолей. Также шпинат рекомендуется есть после курса химиотерапии и лучевой терапии.

Регулярное употребление шпината помогает стимулировать работу всего пищеварительного тракта: начиная от слюнных желез в ротовой полости и заканчивая желудком, поджелудочной железой и кишечником. Шпинат легко усваивается, поэтому его рекомендуется включать в рацион тем, кто восстанавливается после операций и травм.

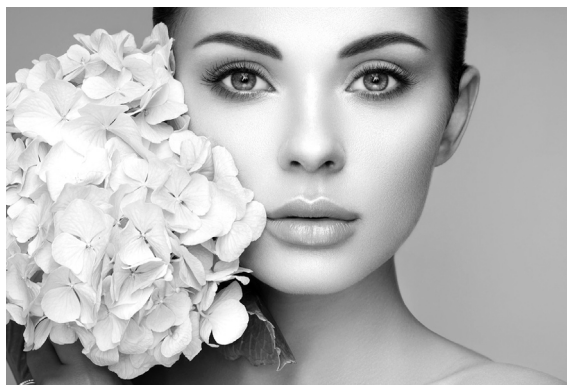


ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ СЛЕДЯТ ЗА ХОЛЕСТЕРИНОМ

Диета, богатая грецкими орехами, способствует снижению уровня холестерина в крови. Ученые из Гарварда проанализировали данные 13 исследований. Они показали, что употребление грецких орехов в большом количестве уменьшает

уровень общего и LDL-холестерина, который более известен как "плохой".

Это в очередной раз подтверждает, что употребление грецких орехов, а также миндаля и орехов макадамии улучшает здоровье сердечно-сосудистой системы.



Вечная молодость - мечта каждой женщины. И хотя обрести ее невозможно, есть шанс выглядеть на 7-10 лет моложе реального возраста.

5 способов выглядеть моложе

Пытаясь обмануть возраст, женщины прибегают к помощи косметологов и даже пластических хирургов, однако зачастую проблема решается проще. Достаточно изменить прическу, купить работающий крем, добавить спорт в свою жизнь - и результат не заставит себя ждать!

Ретинол и пептиды

С возрастом коллагена и эластина в коже становится все меньше. Вот почему уже после 30 лет необходимо начать ухаживать за собой, придерживаясь особого плана.

Утром - антиоксиданты. К ним относятся: витамины А, С и Е, коэнзим Q10, селен, медь, цинк и т.д. Они защищают кожу от воздействия свободных радикалов и заметно улучшают ее качество.

Вечером - ретинол. Это вещество помогает стимулировать синтез коллагена. Средства с ретинолом в составе отшелушивают ороговевшие частицы дермы, повышают ее плотность, придают гладкость. Наносить такие продукты нужно на ночь, так как вещество является светочувствительным.

Массаж лица. Благодаря ему кровообращение усиливается, обмен веществ в коже ускоряется. Для антивозрастного эффекта стоит обратить внимание на буккальный, миофасциальный и массаж гуаша.

Пептиды в косметике. Курсами (раз в 3-6 месяцев) рекомендуется использовать сыворотки с пептидами. Такие продукты способствуют восстановлению кожи, повышают ее тонус.

Грамотный макияж

Макияж может скорректировать возраст, но только в том случае,

если косметика и техника выполнения будут подобраны верно.

✓ Позаботьтесь об оформлении бровей. Они не должны быть слишком тонкими или, наоборот, чрезмерно широкими и неухоженными. Если сомневаетесь в форме, доверьте работу мастеру-бровисту.

✓ Пользуйтесь консилером для устранения темных кругов под глазами и корректором с целью убрать покраснения. Тональный крем следует использовать с осторожностью: есть риск добиться эффекта маски.

✓ Будьте осторожны с темными оттенками теней и бронзовыми - румян. В омолаживающем макияже лучше отдать предпочтение пастельным, мягким тонам.

✓ Избегайте пудровых текстур, которые подчеркивают морщины/Лучше предпочесть им кремовые.

Коллаген поможет?

Уже после 25 лет выработка коллагена в организме начинает снижаться. Чтобы восполнить дефицит, можно принимать внутрь добавки. Самые эффективные - с коллагеном растительного происхождения, который получают из костей и соединительной ткани животных.

Лучше всего он усваивается в порошке. Суточная норма - 5-7 г. Принимать его рекомендуется за 30 мин. до еды, раз в день, курсом - 3-6 месяцев. Результаты будут заметны не сразу, но со временем кожа станет более подтянутой, эластичной, исчезнут мелкие мимические морщины, также улучшится состояние волос.

Оптимальный вес

Молодость ассоциируется с легкостью и энергичностью. Все это так или иначе связано с весом и фигурой, за которыми с возрастом нужно следить особенно. Лишние кило делают нас тучными и грузными, худоба - болезненными и хрупкими. Важен баланс!

Не стремитесь следовать модным диетам - найдите собственный комфортный тип питания. Уравновесьте присутствие белков, жиров и углеводов в рационе питания, больше употребляйте овощей

и зелени.

Не обязательно отправляться в тренажерный зал, если силовые упражнения не для вас. На фигуру также благотворно воздействуют йога, стретчинг, плавание, ходьба и т.д.

Волосы - тайное оружие

Можно иметь кожу без единой морщинки, но портить общее впечатление от образа за счет тугого пучка на волосах или неопрятной прически. Волосы - то, что сразу выдает ухоженную женщину.

По мнению стилистов, самой омолаживающей стрижкой является короткая. Вариаций множество - каре, пикси, боб, паж, сессон, маллет. Выбор стоит делать, основываясь на форме лица. Можно спросить совета у мастера.

Что касается цвета, с возрастом стоит отходить от темных тонов, особенно в моноисполнении. Лучше стараться разрядить один оттенок цветными вкраплениями. Так, светлые пряди у лица могут освежить внешний облик и помочь сбросить пару лет.

Цитрусовые ароматы ассоциируются с молодостью и свежестью. Рассмотрите в качестве парфюма апельсиновые, мандариновые и грейпфрутовые запахи.

ДОМАШНИЕ ШАМПУНИ ДЛЯ ПРОБЛЕМНЫХ ВОЛОС

Многие из нас недовольны состоянием своих волос. Излишняя жирность или сухость, ломкость, отсутствие блеска или недостаточный объем - весьма распространенные проблемы.

К сожалению, несмотря на довольно высокую стоимость, разрекламированные шампуни и маски зачастую оказываются далеко не столь эффективными, как уверяют производители.

Если дело обстоит именно так, самое время вспомнить о народных способах улучшения здоровья волос и опробовать шампуни домашнего приготовления, лечебные свойства которых подтверждены многовековой практикой, а стоимость невысока.

Банан и лимон

Смесь готовят из половинки очищенного банана, сока половины лимона и яичного желтка. Ингредиенты соединяют, тщательно растирают до однородной массы и слегка взбивают. Такой шампунь подходит для любых волос и вполне пригоден для частого применения.

Горчица

1 ст. л. сухого горчичного порошка разводят в 2 л теплой воды. Периодически промывая голову таким раствором, можно нормализовать состояние жирных волос и существенно улучшить работу сальных желез кожи головы.

Яичный желток

Рецепт известен с давних времен и чрезвычайно прост. Нужно несколько минут втирать яичный желток в слегка влажные волосы, а затем прополоскать их теплой водой. Такой способ мытья не только делает волосы здоровыми и блестящими, но и улучшает кровоснабжение кожи головы. При сухих и ломких волосах к желтку добавляют чайную ложку оливкового масла.

Пижма

Цветки пижмы можно собрать и высушить самостоятельно либо купить в аптеке. Для приготовления целебного раствора 1 ст. л. измельченного растительного сырья заливают 2 стаканами крутого кипятка и настаивают в течение 2 часов. Затем смесь процеживают, отжимая траву. Настой цветков пижмы - широко известное средство от перхоти. При отсутствии индивидуальной непереносимости

его можно использовать для ополаскивания волос раз в два дня.

Крапива

Отвар крапивы издавна используют для придания волосам блеска и пышности. Средство готовят так: 100 г сырья (высушенного или свежего) заливают 1 л теплой воды, добавляют стакан 9%-го уксуса и кипятят смесь на слабом огне полчаса. Процеженный отвар используют в качестве шампуня.

Кислое молоко

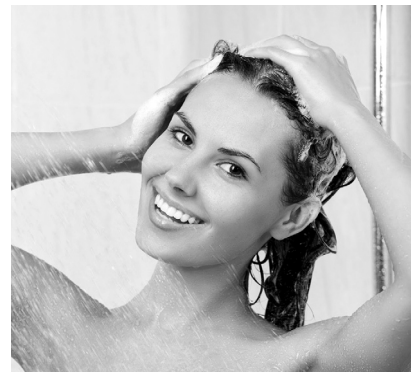
Применение кислого молока, простокваши, кефира или молочной сыворотки для мытья головы пришло к нам из стран с засушливым климатом, жители которых вынуждены защищать волосы от воздействия высоких температур и пыли. Дело в том, что кисломолочные продукты обволакивают каждый волос тонкой пленкой, оберегающей его от агрессивных факторов внешней среды. Это средство хорошо укрепляет волосы, оздоравливает кожу головы и регулирует работу сальных желез. Достаточно нанести на волосы любой из кисломолочных продуктов на полчаса, а затем смыть водой с добавлением лимонного сока, чтобы устранить специфический запах.

Картофельный крахмал

Для очищения головы порошок крахмала втирают в волосы, слегка взбивая их в течение 10 минут. Затем голову тщательно протирают сухим полотенцем и вычесывают остатки крахмала при помощи щетки. Эффективный способ «сухого мытья» с одновременным снижением жирности кожи и волос.

Ржаной хлеб

Отличные результаты обеспечивает периодическое мытье головы ржаным хлебом: волосы становятся заметно более густыми и послушными. Для приготовления средства половину буханки размачивают в горячей воде и протирают через сито.



Шампунь должен иметь вид жидкой однородной каши. Ее наносят на волосы, втирают в кожу головы, держат 10 минут и смывают теплой водой.

Пиво и травы

Шишки хмеля, измельченный корень лопуха, цветы календулы и березовые листья нужно соединить в равных долях, залить травы 50-100 мл предварительно нагретого светлого пива, настоять в течение 5-10 минут и процедить. Раствор наносят на слегка влажные волосы, ждут полчаса и смывают теплой водой. Средство обладает бактерицидным действием, укрепляет корни волос и активизирует их рост, тонизирует кожу головы.

Морковный сок

Смесь 2 желтков и 1 ст. л. морковного сока (желательно самодельного) слегка взбивают и наносят массажными движениями на влажные волосы. Через 5-7 минут промывают их теплой водой. Средство хорошо подходит для волос, ослабленных или поврежденных вследствие применения химических красителей или воздействия иных внешних факторов.

Пищевой желатин

1 ст.л. желатина надо залить водой и оставить на полчаса для набухания. Потом следует немного нагреть смесь на водяной бане, чтобы желатин полностью растворился, остудить до комнатной температуры и соединить с яичным желтком. Средство наносят на влажные волосы на 10 минут, а затем тщательно смывают теплой водой. Такая маска делает прическу объемной, а волосы - послушными.

Домашние шампуни и маски готовятся прямо перед использованием, хранить их нельзя. А еще любое самодельное средство для волос несложно «облагородить», добавив в него несколько капелек эфирного масла. Это не только усилит целебный эффект, но и придаст волосам стойкий аромат.



МАГНИЙ ДЛЯ ХОРОШЕГО СНА И КРЕПКИХ НЕРВОВ

Раздражительность, утомляемость, нарушения сна - все это может говорить о дефиците магния в организме. Чем его восполнить?

Полезные свойства магния известны уже более ста лет. Элемент обеспечивает клетки необходимой энергией, участвует в работе нейромедиаторов мозга, поддерживает здоровье сердечно-сосудистой системы, обеспечивает прочность костей. Но больше всего он известен своим положительным влиянием на нервную систему.

Для чего нужен?

Важно контролировать достаточное поступление магния в организм. На что он влияет?

Крепкий сон. Одна из важных функций магния заключается в том, что он способствует выработке мелатонина, помогает расслабить мышцы. Это обеспечивает глубокий и качественный сон.

Энергия. Магний регулирует процессы образования и потребления энергии клетками. При его нехватке процессы замедляются, что приводит к повышенной утомляемости и нарушению теплообмена. В итоге организм не отдыхает, независимо от количества сна, и быстро теряет энергию.

Кровообращение. Нехватка магния приводит к спазму сосудов, нарушению поступления кислорода в клетки мозга и, как результат, к головным болям, которые могут принять хроническую форму. Доказано, что регулярный прием магния способен сократить длительность и частоту мигреней.

Нервная система. Магний замедляет гибель нервных клеток, уменьшает тревожность, оберегает мозг от проникновения нейротоксичных веществ. В результате снижается риск развития неврологических заболеваний - рассеянного склероза, болезни Альцгеймера и

Паркинсона. Благодаря регулированию процессов возбуждения и торможения нервной системы магний повышает стрессоустойчивость и в целом улучшает эмоциональное состояние.

Как распознать дефицит

Недостаток этого минерала в организме проявляет себя целым комплексом нарушений деятельности нервной системы. Среди них - повышенная утомляемость, ухудшение памяти, нарушения сна, снижение работоспособности и концентрации внимания, раздражительность, мигрени, головокружения, мышечные судороги.

Какую добавку выбрать?

Суточная потребность взрослого человека в магнии составляет 350-400 мг, при высоких физических нагрузках - до 600 мг.

Самостоятельно назначать себе прием добавок нельзя! Это делает врач на основе анализов. Чаще всего пациентам прописывают курс магния и витамина B6 (пиридоксина), который помогает снять тревожный синдром и улучшает работу нейромедиаторов.

Существуют различные формы магния. При нервных нагрузках и повышенной утомляемости наиболее эффективны глицинат и малат магния. При умственной работе - треонат магния. При проблемах со сном рекомендуются ванны с добавлением хлорида магния. Он эффективно снимает мышечные спазмы и улучшает сон.

Принимать добавки следует в одно и то же время за 1-1,5 часа до сна, перед или во время еды.

Причинами нехватки магния могут стать повышенные физические и нервные нагрузки, а также неполноценное питание с избытком быстрых углеводов (сладости, фастфуд), алкоголя, содержащих кофеин напитков. Часто дефицит встречается в период беременности и лактации, при заболеваниях ЖКТ и приеме некоторых лекарств (гормональных, препаратов кальция, мочегонных).

✓ **Длительный стресс опасен! Для защиты от него организм активно использует запасы магния, что со временем приводит к его дефициту.**

Где взять?

Магний не синтезируется в организме, а поступает в него вместе с пищей. Однако важно учитывать, что из общего количества полученного магния усваивается лишь от 20 до 50%, остальное выводится.

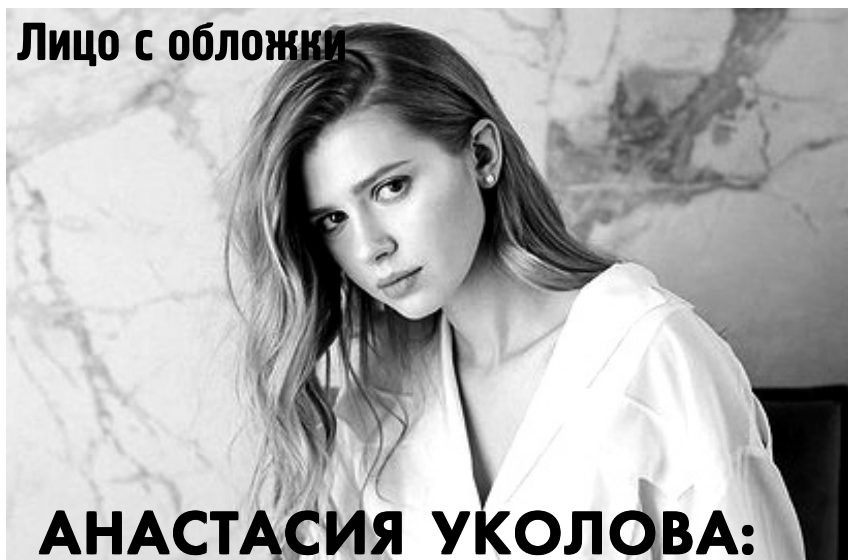
Магния много в белковых продуктах (морепродукты, рыба, нежирные сорта мяса, птица, яйца, бобовые), сухофруктах (финики, курага, чернослив, изюм), некоторых видах орехов (миндаль, кешью) и семенах (лидер по его содержанию - тыквенные семечки). Кроме того, важно ввести в рацион овощи, преимущественно темно-зеленые листовые (шпинат, фасоль, горошек, спаржа, брокколи), а также молочные и кисломолочные продукты.

✓ **Термическая обработка и заморозка продуктов значительно снижают содержание в них полезных веществ, в том числе магния.**

Усвоение микроэлемента улучшают продукты, богатые фруктозой, белком, клетчаткой, триглицеридами (кокосовое масло). И напротив, содержащие кофеин продукты (кофе, чай) способствуют его выведению.

Оригинальный герой	↘	Славословие	↘	«Построитель» вертикали у плотника	↘	Домашняя птица	↘	Комплекс для бегов и скачек	Глоток воздуха	Посредник в спорах	↘	Опыт работы	↘	Балаган-ный шут
↘								Чертежная бумага	→	↘				
Умеренный музыкальный темп		Единица измерения силы		Несущая часть машины		Присыпка для мозгов	→					Знак Зодиака		Река во Франции
↘		↘		↘				Любитель еды	→			↘		↘
Рыжая проныра из леса	→				Призыв к сматыванию	Ароматная смесь	→				Автоматический выключатель		Козёл водяной	
Нить из пеньковой пряжи	Солёное озеро в Андах, в Боливии		Национальность Отелло	→	↘			Без этой трости, король не король	Соловиная рулада	→	↘		↘	
↘	↘					Избыток сала в тучном теле	→	↘						
Сырьё для свечей		Город и порт в Португалии	Стиль плавания	Высшая точка в развитии болезни	→				Юбка ниже некуда	Продукты питания		Запрет в государственном праве		Причёска
↘		↘	↘	Мужская гордость		Единица измерения времени	Трубка изогнутая спиралью	→	↘	↘		↘		↘
Страна в Южной Америке	→			↘	Деньги в банке	→					Шёлковая или шерстяная ткань		Часть комнаты, сдаваемая в наём	
↘					Большая гребная шлюпка		Участок водной поверхности	↘	↘	↘			↘	
Водное растение	Мимика лица	→			↘		↘	Подсмейство птиц отряда попугаев		Наставление от жены	→			
↘				Возглас одобрения		Шаблонная фраза	→	↘				Игроки защитной линии		Обсуждение и указание недостатков
Поле для посева яровых	Инжир		За неё дают медаль	↘				Вслед за золотом и серебром	Воинское подразделение	→	↘			↘
↘	↘		↘	«Прут» грудной клетки		Кавказская телега	→	↘			Лубяной сундук		Змея	
Стольный град Норвегии		Ресторан низшего разряда	→	↘						Рудник	→	↘	↘	
Косметика для чистки кожи		Тяжесть	→			Последнее ложе		Полный круг вращения	→					
↘					Город в Алжире	→	↘			Город в США	→			
Тропическое дерево		Телохрани-тели князя в Древней Руси	→					Звуковой сигнал на двери	→					
↘					Одежда попа	→				Основание сооружения	→			

Лицо с обложки



АНАСТАСИЯ УКОЛОВА:

«Я стала мамой в тот момент, когда думала: вот он, пик карьеры»

«Наверное, самое трудное для меня — это отключаться от жизни во время съемок. Когда есть семья, ребенок, ты все равно мысленно возвращаешься домой: как он там, все ли в порядке? А на площадке нужно быть здесь и сейчас, полностью переключаться. И если вдруг у тебя внутри что-то не так, но по сценарию ты должна веселиться, быть жизнерадостной — это особенно непросто», — говорит актриса.

— Анастасия, скоро на экраны выходит фильм «Сокровища гномов». Расскажите, о чем эта картина? Чем может заинтересовать зрителей?

— «Сокровища гномов» — это фильм про добро, семью, тепло и любовь, про то, как важно совершать добрые поступки от чистого сердца, искренне. Ведь когда ты открыт миру, когда излучаешь свет — именно это к тебе и возвращается. Мне кажется, наш фильм транслирует самые важные для человека ценности.

— Когда вам впервые прислали сценарий, какие эмоции он вызвал? Что особенно зацепило?

— Честно говоря, сначала я просто рассмеялась: нам с Никитой Кологривым предложили сыграть семейную пару. А на тот момент мы как раз снимались в проекте «Комбинация», где Никита играл Александра Шишинина, а я — Алену Апиуну. И было очень интересно вдруг оказаться вместе в совершенно другом жанре, в другой истории, с совсем иными отношениями между героями. Еще это был мой первый опыт в роли мамы. До «Сокровищ гномов» я никогда не играла маму в кино. И мне повезло: моя первая кинодочка, Алиса Руденко, оказалась просто невероятной. Каждый съемочный день она вызывала у меня восторг! А сама история напомнила мне любимую книжку детства, которую мне читал папа, — «Артур и минипуты» Люка Бессона. Я обожала эту книгу и в «Сокровищах гномов» почувствовала что-то очень похожее по духу. Такая

же магия, чудо, ощущение, будто ты снова ребенок, которому читают волшебную сказку перед сном.

— Каково это — работать с уже знакомыми актерами, но в новых ролях и сюжетах?

— Это очень классно! Потому что у вас уже есть общий опыт, вы что-то вместе пережили и вам легко найти общий язык. А главное — вам интересно вместе придумывать что-то новое. Когда ты впервые приходишь на площадку и твой партнер — человек, которого ты вообще не знаешь, это всегда небольшой стресс. Вы только начинаете притирку, узнаете друг друга, и нет гарантий, что сойдется. Так что я радуюсь, когда в проекте встречаюсь с теми, с кем уже работала. Хотя, конечно, бывают и приятные сюрпризы: появляются новые, сильные партнерские отношения, и ты потом мечтаешь снова с этим человеком оказаться на площадке.

— В вашей фильмографии много разноплановых ролей — от легких комедий до серьезной драмы. В каком жанре вам комфортнее всего?

— Все зависит от состояния. Иногда хочется чего-то легкого, яркого, чтобы самой отдохнуть душой, поиграть в комедию. А иногда наоборот: ты внутренне готов к глубокому погружению, к драме, к эмоциям. Главное — прислушиваться к себе: в каком ты ресурсе, чем сейчас можешь делиться. Но бывает так, что приходит потрясающий сценарий, и ты соглашаешься, даже если морально устал, даже если кажется,

что не потянешь. Просто потому, что чувствуешь: это классный материал, его нельзя упустить. Когда видишь интересную роль, хорошего режиссера — уже не важно, какой это жанр, драма или комедия. Хочется попробовать, раскрыть новую себя. И ничто другое не имеет значения.

— Что в профессии для вас самое трудное?

— Наверное, самое трудное для меня — это отключаться от жизни во время съемок. Когда есть семья, ребенок, ты все равно мысленно возвращаешься домой: как он там, поел ли, все ли в порядке? А на площадке нужно быть здесь и сейчас — с партнерами, с режиссером, в материале, в кадре. Полностью переключаться. А если вдруг у тебя внутри что-то не так, но по сценарию ты проходишь через трагедию. И нужно в одно мгновение погрузиться в совершенно другое состояние. Но со временем этому учишься.

Еще один непростой момент — пробы. Они отнимают много времени и сил, и далеко не всегда ты получаешь утверждение. Бывает, месяцами участвуешь в кастинге, пробуешь с разными партнерами, учишь новые сцены — и все равно остаешься за бортом. Или ты уже утверждена, готовишься, осваиваешь какие-то навыки, а потом — бац! — и проект замораживается. И выходит, что ты вложился, прожил этот материал, а результата нет. Это, конечно, тяжело.

— И как в такой ситуации не начать сомневаться в себе, в своих актерских способностях?

— Неуверенность, сомнения, рефлексия — мне кажется, это вообще неотъемлемая часть актерской профессии. По крайней мере, у меня точно. И у многих моих коллег и друзей тоже. Даже если ты уже успешен, известен — все равно это постоянная проверка себя, своего профессионализма. Я могу за одну неделю сходить на пять проб и не попасть ни в один проект. Или утверждают в один-два. Когда ты знаешь, что утвердили кого-то другого, невольно начинаешь думать: «Почему не я? Что я сделала не так? Не так сыграла, не так выглядела? Недостаточно подготовилась?» Хотелось бы, конечно, получать больше обратной связи от режиссеров и продюсеров. Но чаще всего ее просто нет. Если тебя не утвердили — об этом даже не сообщают. Проект как будто исчезает. И только если ты сам спрашиваешь у агента: «Что с теми пробами?» — он узнает и говорит: «Утвердили другого». Все. Никакого разбора, комментариев. Иногда, если ты проходил несколько этапов отбора — первый тур, второй, третий — и уже почти утвер-

жден, но в последний момент что-то меняется, тогда могут позвонить и поблагодарить за участие.

— **Это, конечно, болезненно...**

— Я стараюсь не расстраиваться. Занимаюсь с психологом, прорабатываю моменты неудач. Учусь справляться с разочарованиями. Потому что, несмотря ни на что, в жизни больше радости, чем огорчений. И я пытаюсь именно на этом делать фокус. Меня вдохновляют успехи, победы, важные встречи. Это дает силы идти дальше. Снова проходить пробы, снова надеяться.

Вообще, я верю, что у каждого своя роль и она найдет тебя. Если проект не сложился или тебя не утвердили — значит, не твое. А если твое, то судьба развернется, и тебя позовут снова. Так ведь иногда бывает — через какое-то время звонят и говорят: «Мы ошиблись, это твоя роль». На самом деле я счастлива, что у меня именно такая профессия. Я нашла дело, которое мне по-настоящему близко, которое радует, вдохновляет. Мне нравится разбирать роли, вживаться в новых героев, учиться, меняться, встречать интересных людей, работать с талантливыми режиссерами. Эти радости полностью перекрывают все проблемы. Все-таки позитивного в нашей профессии гораздо больше.

— **Была ли в вашей карьере роль, которая особенно повлияла на вас? Может быть, заставила иначе посмотреть на жизнь или открыла что-то новое в вас самой?**

— Наверное, такой ролью стала для меня Алена Апина в сериале «Комбинация». Это моя первая по-настоящему взрослая роль. До этого я в основном играла студенток, девушек ощутимо младше меня самой. А здесь многое совпало: возраст героини, ее внутреннее состояние, опыт — все это оказалось очень близко мне. И я впервые почувствовала себя женщиной. Причем это отразилось на мне и внешне. Я начала носить платья, каблук, пальто, шубы, платки. До этого везде ходила в джинсах и кроссовках, одевалась как тинейджер. Но с этой ролью, да еще и на фоне того, что я стала мамой, пришло взросление. Я начала иначе себя ощущать, по-другому относиться к себе, к миру. И захотелось ролей посложнее, посерьезнее.

— **Материнство неизбежно меняет человека...**

— Конечно! У меня и приоритеты поменялись. Раньше я могла без остановки браться за проекты — один шел за другим. Сейчас я четко выстраиваю график: беру паузы между съемками, оставляю себе выходные. Одновременно в нескольких проектах больше не участвую — это просто невозможно. Мне важно и находиться с ребенком, и качественно делать свою работу. Чтобы хоро-

шо сыграть роль, нужно иметь силы. А для этого нужно отдыхать, читать, что-то смотреть, заниматься собой. Я хочу быть вовлеченной, живой актрисой. И мамой — внимательной, настоящей.

— **Чтобы стать мамой, вы на время отложили работу. Не было страха, что не получится вернуться в профессию?**

— Я стала мамой именно в тот момент, когда думала: вот он, пик карьеры. Вышло много фильмов и сериалов, мы ездили с нашей картиной «Капитан Волконогов бежал» в Венецию на фестиваль. И было ощущение, что передо мной открываются новые горизонты: много предложений, кастингов, проб... Но я влюбилась, и мне очень захотелось стать мамой. Я почувствовала, что сейчас — самое время. Для меня всегда важно делать то, что я чувствую. Я не испытывала страха потерять работу или карьеру. Но, признаюсь, мне пришлось непросто. Я очень тосковала по работе. Я же человек действия, мне все время нужно куда-то бежать. Три дня дома — и я начинаю чувствовать себя не в своей тарелке. А тут — с малышом в четырех стенах, одна. Это было, пожалуй, самым сложным. Мне хотелось в социум, хотелось на кастинги, на съемки. Я смотрела социальные сети, как кто-то работает, снимается, и, конечно, испытывала ревность. Но при этом ясно осознавала: сейчас такой период, надо быть с ребенком. Я сразу себе обозначила: до восьми-девяти месяцев, пока кормлю, я буду с ним. А потом можно возвращаться в профессию.

— **Насколько сложно было вернуться после перерыва?**

— Когда Гоше исполнилось полгода, я начала потихоньку ходить на пробы. Меня долго не утверждали. Существует стереотип: если женщина стала мамой, значит, обязательно изменилась — набрала вес, потеряла форму, стала выглядеть иначе. Хотя это совершенно не универсально. Да, материнство — это тяжело. Чтобы при этом еще и следить за собой, нужна помощь. Мне повезло: я очень сильно похудела после родов, минус пятнадцать килограммов, — стала даже стройнее, чем до беременности. Но все равно моего агента спрашивали: «А какие у Насти сейчас параметры? Как она выглядит? Пришлите актуальные фотографии». Был и другой момент — кормление. Многие продакшны задавали вопрос: «Будет ли она продолжать кормить сама? Или перейдет на смесь?» Потому что кормить грудью на съемках сложно: каждые два часа нужно уходить в вагончик. Некоторые группы идут навстречу, а кому-то это неудобно. Поэтому к девяти месяцам мы с Гошей перешли на искусственное вскармлива-

ние, и я полноценно вернулась к работе.

— **За то время, пока вы были в декрете, что-то изменилось в киноиндустрии?**

— Появилось много молодых, очень талантливых и красивых актрис. Я немного переживала: вот, я теперь взрослая, я мама и, кажется, уже принадлежу к другому поколению актрис — тому, которое играет мам. Было непривычно в новом статусе. Но постепенно я поняла: ничего кардинально не изменилось. Меня продолжают звать на роли студенток, молодых героинь.

— **Какой для вас идеальный отдых с семьей? Чем любите заниматься в свободное время?**

— В выходные мы стараемся гулять, ездить куда-то, открывать для себя что-то новое. Мне это самой близко, и я хочу, чтобы и сын рос с этим интересом к миру. Если появляется возможность для более долгого отдыха, едем к бабушкам и дедушкам, или просто на море, в теплые края. А в свободное время я все равно как-то соприкасаюсь с профессией: осваиваю новые навыки для ролей, занимаюсь спортом, читаю. Люблю встречаться с подругами, ходить в кино, театры, рестораны. В общем, обычный человеческий досуг.

— **Представьте, что у вас есть возможность дать совет самой себе в начале карьеры. Что бы вы сказали?**

— Не сомневаться в себе. В институте нас много критиковали, и к моменту выпуска я думала, что я плохая актриса, не умею играть, пою не так. Я не видела, что я молодая, талантливая, интересная. Сейчас я бы посоветовала себе не слушать все подряд, читать книги по обретению здоровой самооценки, учиться любить себя. Потому что это очень важно в актерской профессии — не теряться в потоке мнений.

— **Как вы относитесь к критике? Насколько она на вас влияет?**

— В нашей профессии критика — это норма. Она будет всегда. Ты на виду, и тебя будут обсуждать. Сейчас я отношусь к этому довольно спокойно. Если критикует человек, к мнению которого я прислушиваюсь, тогда, конечно, это может ранить. Особенно если я сама не уверена в своей работе. Но если критика конструктивная, она помогает расти — поэтому я стараюсь быть открытой. Это болезненно, но полезно. А если это просто агрессивные комментарии в интернете или эмоциональные вбросы со стороны нестабильных людей, которым нужно слить свое раздражение, — тогда я очень четко выстраиваю границы. Умею сказать: «Со мной так нельзя». Такие отзывы я не читаю, не воспринимаю. Они не про меня. Бессмысленная критика до меня просто не долетает.



Человек без
братьев и
сестер - одинокое
дерево.

КАК НАЛАДИТЬ ОТНОШЕНИЯ С БРАТОМ ИЛИ СЕСТРОЙ

Братья и сестры — самые близкие люди. Вот только пока одни прекрасно ладят, другие — ревнуют, злятся и сводят друг с другом счеты. Как зарыть топор войны и вырулить отношения в здоровое русло?

Большая семья — это тепло и поддержка на всю жизнь, но иной раз даже самым близким людям сложно понять друг друга. Одни вспоминают былые обиды, споря, кому досталось больше родительской любви и финансовых благ в наследство, другие ссорятся, потому что не находят общий язык со вторыми половинками своих сиблингов. Третьи категорически не принимают привычки и интересы братьев и сестер или завидуют их материальному достатку и положению в обществе. Можно ли обнулить негатив и начать общаться без взаимных претензий?

ВЫСТРАИВАЕМ ДИАЛОГ

Хотите наладить контакт? Запаситесь терпением! Откровенный диалог — лучшее средство для поэтапного устранения всех обид и недомолвок. Решить проблему за один раз вряд ли получится, да и делать это необходимо в спокойной обстановке. Не стоит бросать брату или сестре агрессивные претензии в духе: «Тебя мама всегда больше любила, а я вечно как Золушка!» Так наладить мостик любви и дружбы точно не получится.

Если сиблинг сейчас не готов разговаривать — не упрекайте его, а просто отложите беседу для более подходящего момента. Чем добро-

желательнее и деликатнее вы будете — тем быстрее брат или сестра пойдут на контакт. Взаимные претензии этот процесс не ускорят, а только еще больше отдалят вас друг от друга.

Старые ролевые модели тут тоже не помощники. Вам необходимо смириться с тем, что вы больше не умудренная опытом старшая сестра, которая всегда права и знает «как лучше», и не маленькая принцесса, чьи капризы немедленно должны исполняться, стоит лишь топнуть ножкой. Вы все — взрослые люди и теперь на равных. Только приняв эту позицию, вы сумеете добиться прогресса в отношениях.

Некоторым сделать этот шаг помогает психолог. Специалист разбирается в детских обидах, сводит их на нет, поддерживает в процессе общения. После такой работы диалог с близкими людьми будет выстроиться гораздо легче.

НАЙТИ ТОЧКИ СОПРИКОСНОВЕНИЯ

Вы отдалились друг от друга, но ведь так было не всегда? Что бы ни послужило причиной отчуждения, однако вы росли вместе. Это уже немало! Наверняка в детстве вас многое связывало. Найдите это общее. Чаще вспоминайте в разговоре, как купались вместе на речке

в деревне, катались на велосипедах, помогали маме печь «Наполеон», делили «секретики» в палисаднике и собирали постеры любимых рок-групп. Смешные фразы, значимые для вас двоих, совместные шалости, воспоминания о семейных праздниках, каникулах, подарках, беседах с близкими, — весь этот богатый ностальгический материал может стать заветным ключиком к восстановлению ваших взаимоотношений.

ПРИНЯТЬ ВЫБОР

Брат мало зарабатывает, не хочет жениться, сестра ходит с розовыми волосами в 35? Даже если вам не нравится внешний вид родственника, его стиль жизни, вторая половинка, уровень достатка и другое, постарайтесь принять его личный выбор.

Не стоит обесценивать чужой опыт и взгляды на жизнь, даже если они диаметрально противоположны вашим. Чтобы поддерживать гармоничные отношения, нужно стать лояльнее, научиться слушать, понимать и прощать друг друга. А на некоторые моменты еще и закрывать глаза! В конце концов, не вам судить чужую жизнь.

БОЛЬШЕ ОФФЛАЙНА!

Виртуально невозможно наладить полноценные отношения, поэтому старайтесь придумывать совместный досуг оффлайн и по возможности больше общаться живьем, особенно если живете в одном городе.

Пикники с шашлыками, культурные вылазки, квесты и квизы, прогулки, катание на лыжах или велосипедах, мини-путешествия на выходных, — найдите подходящий для всех вариант. Но не усердствуйте. Вы любите оперу, а сестра не была в театре с детства? Не приглашайте ее на пятчасового «Парсифаля» Вагнера! Для начала остановитесь на компромиссном варианте, например на коротком мюзикле. Найдите то, что поможет вам создать общие ценные воспоминания.

Комментарий специалиста

НЕ СОПЕРНИКИ, А ДОПОЛНЕНИЕ ДРУГ ДРУГА!

Воспринимайте сиблинга как свою половинку. Если даже происходит недопонимание, сохраняйте спокойствие, словно разговариваете с самой собой. Следуйте правилу «заката»: если вы поссорились, наберитесь мудрости и решите наболевший вопрос до конца дня. Попросить прощения или предложить компромисс — показатель зрелости и уважения в первую очередь к себе.



Влюбленная женщина способна свернуть горы. Она хочет быть идеальной для своего избранника. Подстраивается под его вкусы, привычки и представления о прекрасном. Она готова буквально раствориться в любимом. С этого и начинаются проблемы.

«Я БУДУ ТЕБЕ ВО ВСЕМ ПОМОГАТЬ»

Когда Марина, владелица своего бизнеса по химчистке и клинингу, выходила замуж, она не подозревала, что на избраннике висят кредиты. «Это стало для меня, мягко говоря, неприятным сюрпризом, но я была готова делиться с мужем и радости, и трудности, поэтому помогла ему выплатить долги. Правда, для этого мне пришлось пожертвовать своими сбережениями. Мы женаты уже четыре года. Мой муж давно нигде не работает. Говорит, что нет достойных предложений. Мне остается только поддерживать его решение, хотя из-за этого приходится много работать самой».

Если вы хотите, чтобы рядом с вами был сильный, успешный мужчина, а не диванный философ, не спешите решать его проблемы и выполнять его задачи. Не показывайте, какая вы сильная и самостоятельная. Иначе многие мужчины будут рады переложить на вас все заботы о семье. Вам придется работать с утра до вечера, самой разбираться с ремонтом и в одиночку принимать все решения.

«Я — ЕГО ОТРАЖЕНИЕ»

«Мы с Максимом познакомились в ночном клубе, — рассказывает Ольга. — Он покорила меня с первого дня: успешный, состоятельный, из хорошей семьи. Но сложность в том, что все свободное время он проводит в развлечениях: вечеринки, рестораны, поездки, спорт — дома его не застать. Я очень хочу с ним семью, поэтому должна ему соответствовать. Если Максим зовет меня в девять вечера кататься на велосипедах, я откладываю дела и натягиваю спортивную форму. Но в одном я не могу ему признаться: иногда так хочется провести вечер дома — посмотреть сериал, почитать книжку... Весь этот гламурный стиль жизни — не мое. Но я боюсь, что меня такую он не примет».

Как вы думаете, долго ли Ольге хватит сил изображать из себя любительницу вечеринок? Многие девушки играют роль, чтобы соответствовать идеалу своего избранника. Дотерпеть до свадьбы, а там можно и сбросить маску. И тогда начинаются серьезные проблемы. Когда Максим выяснит, что женился не на веселой тусовщице, а на

БЫЛ БЫ МИЛЫЙ РЯДОМ... Как сохранить себя в браке

Если вы хотите, чтобы ваши отношения с любимым мужчиной были долгими и счастливыми, чтобы к вам обращались с уважением, не совершайте типичных ошибок влюбленной женщины.

тихой домоседке, будет ли он ценить ее как раньше? А годами притворяться и играть чужую роль невозможно.

«Я БУДУ ТЕБЯ ЖАЛЕТЬ»

Носить маску и решать чужие проблемы приходится и Алене: «Мой муж постоянно чем-то недоволен: погодой, коллегами, шефом, клиентами... Я его всегда поддерживаю и выслушиваю, поэтому Антон всем говорит, что его жена — самая добрая и понимающая женщина на свете. Да, мне это льстит, но, откровенно говоря, эти вечные жалобы порядком надоели... Ведь если у меня самой случается какая-нибудь неприятность, Антон никогда не пожалеет — ему скучно выслушивать чужие проблемы, он слишком занят своими».

Забота друг о друге — составляющая часть здоровых отношений. Если у партнера случилась неприятность, нужно его выслушать и поддержать. Но важно почувствовать ту грань, когда обычная жалоба превращается в хроническое нытье. Иначе вы рискуете, как и жена Антона, стать мусорным ведром для слива чужого негатива. Не превращайте эмоциональное обслуживание мужчины в свою каждодневную повинность.

«Я ВСЕ БРОШУ РАДИ ТЕБЯ»

«Я искренно любила своего мужа, — делится Марина. — После свадьбы полностью посвятила себя семье. С работы уволилась, забросила все прежние хобби, на подруг тоже времени не осталось. По сути, я принесла себя в жертву мужу и детям. И конечно, мне хотелось увидеть взаимность. Я ждала, когда муж оценит мою преданность. Но он только капризничал и жаловался, что ему дома скучно, со мной не о чем поговорить, я слишком много от него требую и ему хочется «свободы и свежего воздуха». Кто же знал, что эта свобода придет в виде другой женщины, без детей и бытовых проблем... Он просто бросил меня».

Как бы ни были вы влюблены, каким бы прекрасным, надежным и верным ни был ваш избранник, у вас всегда должен быть «запасной аэродром». Своя работа, своя жизнь, друзья, хобби — свои деньги, наконец. Когда мужчина знает, что женщине некуда уйти, он не считается с ее интересами. Абызёры начинают именно с этого: лишают женщину финансовой самостоятельности, отрезают ее от близких людей. Не стоит ставить себя в такую ситуацию даже ради самой сильной любви.



КОНСТАНТИН ХАБЕНСКИЙ

Право на счастье

После смерти любимой жены в 2008 году актер опустил руки. Он не надеялся встретить новое счастье и был нацелен лишь на то, чтобы достойно воспитать сына. Но у судьбы были другие планы.

В 2025 году обещают выпустить уже третий по счету сезон нашумевшего сериала «Метод». В роли следователя Родиона Меглина - Константин Хабенский. Любовь зрителей актер завоевал еще в 2000-х, но и сегодня не желает почивать на лаврах. Он — художественный руководитель МХТ им. Чехова, учредитель крупного благотворительного фонда, но главное — тот, кто мечтает о простом человеческом счастье.

ДВОРНИК, ПОЛОТЕР, МОНТЕР

В детстве Костя мечтал стать космонавтом, моряком, инженером, пожарным. Профессии актера в этом списке не было. После восьмого класса мальчик отправился в Ленинградский техникум авиационного приборостроения и автоматики. Отец, гидролог по профессии, был этому рад.

Но на третьем курсе Хабенский понял: техническая специальность - не для него. Юноша вспомнил, как в школе участвовал в спектаклях, где ему доверяли самые сложные роли - даже Гамлета. Как играл на гитаре, чем сводил сума одноклассниц.

Молодой человек поставил жизнь на паузу: нужно было подумать, чем

заниматься в дальнейшем. Позади была бурная молодость, распитие дешевого портвейна с друзьями и приводы в милицию. Но теперь стоило всерьез отнестись к своему будущему.

В 18 лет Хабенский начал работать. Ни о каком призвании речи не шло, нужны были деньги. Что он только не перепробовал: был и уличным музыкантом, и дворником, и полотером. В конце концов устроился монтировщиком сцены в санкт-петербургский театр «Суббота». За просмотром бесконечных репетиций и спектаклей он впервые почувствовал тягу к искусству.

Однажды Хабенский осмелился и попросил взять его в массовку. Оказавшись на сцене, молодой человек понял, что кажется, нашел то, чем хотел бы заниматься. «Я пропал...» - так он описывал свои чувства.

Без профильного образования было не обойтись, и Хабенский поступил в Ленинградский государственный институт театра, музыки и кинематографии. Он полностью погрузился в новую профессию, а вот о личной жизни пришлось забыть. Тогда же завершилась история его первой любви. С Анастасией Резунковой они были вместе три года. Но когда он увлекся театром, отношения сами

собой сошли на нет.

Дипломный спектакль Константина - «В ожидании Годо» — произвел эффект разорвавшейся бомбы. Постановка Юрия Бутусова гремела на весь Петербург — и однажды ее увидел Алексей Герман. Режиссер восхитился работой Хабенского и пригласил его в свой фильм «Хрусталев, машину!».

ХОМЯЧОК И ЖАБКА

Институт Хабенский закончил в непростые 90-е. Кинопроизводство простаивало в кризисе, так что начинающего актера чаще брали в телеспектакли. Год он проработал в экспериментальном театре «Перекрыток», позже трудился на региональном телевидении, в отделе музыкальных и информационных программ. Когда в 1996 году молодой человек пришел в театр «Сатирикон», первое время значительных ролей ему не давали. Константин относился к этому с пониманием. Ничего не изменилось и когда он попал в труппу театра им. Ленсовета.

Удача пришла откуда не ждали — молодой актер засветился на телевидении. Настоящим прорывом стал сериал «Убойная сила», который стартовал в 2000 году и растянулся на целых пять лет. Роль Игоря Плахова сделала Хабенского «своим» для тысяч зрителей. Его стали звать в многочисленные проекты, в некоторые даже без проб.

Популярность зашкаливала, Константин только и успевал раздавать интервью. На одно из них пришла молодая журналистка Анастасия Федосеева. Симпатичная девушка приглянулась актеру, и они начали общаться. Близкими отношениями стали только через год, зато за это время молодые люди успели убедиться, что идеально друг другу подходят.

Вскоре сыграли свадьбу. Торжество получилось камерным: несмотря на растущую популярность, обеспеченным человеком Хабенский еще не стал. Да и сами влюбленные решили все сделать по-простому: даже на регистрацию они заявили в джинсах.

По словам близких друзей, Константин в своей супруге души не чаял. Ласково называл ее Хомячок — за пышные формы. Она не отставала и звала его Жабка. Это прозвище приклеилось к нему еще в студенчестве, когда сначала юношу звали Хаба, а потом Жаба.

Анастасия изредка снималась в эпизодах, до славы мужа ей было далеко. Благодаря женской мудрости ей удавалось сквозь пальцы смотреть на то, как сотни поклонниц увиваются за ее любимым. Иногда доходило до крайностей: фанатки угрожали, грозясь облить

кислотой, писали гадости на стенах подъезда.

Пройдя через все эти трудности, Анастасия и Константин получили неплохую закалку. И теперь уже точно могли сказать: их союз надолго.

ВСЕ РАДИ ЛЮБИМОЙ

2000-е стали настоящим звездным часом для Константина Хабенского. В 2003-м он перешел в МХТ им. Чехова, где обрел свой второй дом. В 2004-м снялся в фильме «Ночной дозор» в роли Антона Городецкого. Ему даже доверили роль Кости Лукашина (сына героя Андрея Мягкова) в продолжении знаменитой «Иронии судьбы, или С легким паром». У фильма нашлось немало критиков, но даже они отмечали, что Хабенскому удалось создать неплохой образ.

Правда, уже тогда мысли Кости занимало вовсе не кино. Его счастье, казавшееся таким крепким, стало рушиться на глазах. Они с супругой долгое время мечтали о ребенке. Забеременеть Анастасии удалось лишь спустя семь лет. Беременность протекала тяжело и на последних сроках осложнялась скачками давления. Сразу после родов супругу актера перевели в реанимацию.

Тогда казалось, что проблемы временны. И действительно, женщину вскоре выписали, и она смогла насладиться материнством — но недолго. Непрекращающиеся головные боли заставили пройти специальное обследование. Диагноз прозвучал устрашающе — опухоль головного мозга. Позже оказалось, что она злокачественная.

Хабенский тут же поднял все свои связи, собрал деньги и отправил любимую на лечение в Лос-Анджелес к лучшим врачам. Сам же остался в России и работал как проклятый, чтобы иметь средства на оплату специалистов.

Как раз в это время актер снимался в фильме «Адмирал». Изначально он хотел отказаться от роли, решив, что не потянет ее. Даже шутил: «Я же сутулый!», намекая на отсутствие военной выправки. Но проблему решили специальным корсетом, который Хабенский надевал на съемках.

Работа шла непросто. Пока жена лечилась, сын находился на попечении тещи, и от этого сердце Константина разрывалось. Он не мог быть рядом с любимыми... На время Хабенский даже исчез с радаров всех друзей. Когда ему писали, он отвечал разве что: «Поставьте свечку, сегодня тяжелый день».

Лечение продолжалось целый год, но в конечном итоге не помогло. Супруги Константина не стало в 2008 году.

ВТОРОЙ ШАНС

Мать Анастасии проживала в Америке и планировала похоронить дочь там же. Константину удалось упротить тещу, чтобы его любимая упокоилась в Москве, на Троекуровском кладбище. Сын тоже остался жить с ним, а растить его помогали друзья — Михаил Пореченков с женой Ольгой. Актер даже поселился в одном доме с четой Пореченковых, чтобы все время быть рядом.

Однако вскоре из-за загруженности Константин уже не мог посвящать воспитанию Вани много времени. На общем совете было решено поселить мальчика вместе с бабушкой, уже в Испании. Актер мог его навещать.

Еще когда супруга была жива, Константин организовал благотворительный проект для помощи детям с онкологическими и другими заболеваниями головного мозга. Изначально фонд был создан, чтобы отвлечь Анастасию от болезненных дум, а после ее смерти актер решил продолжать дело в память о жене.

Долгое время о новых отношениях Хабенский даже не задумывался. Много снимался, в том числе в Голливуде, — сыграл в фильмах «Особо опасен» и «Шпион, выйди вон». Его партнершей по съемочной площадке была даже Анджелина Джоли. В одной из сцен актриса делала его герою искусственное дыхание. Сколько разговоров было после этого! Но Хабенский настаивал: он относится к таким моментам как к рабочему процессу.

Российские режиссеры про Хабенского тоже не забывали. Ценили его за возможность предстать совершенно в любой роли — хоть ловеласа, хоть побитого жизнью человека. С талантом актера никто не мог поспорить, но сам он привык говорить: «Талант — это дар от Бога. А ежедневный упорный труд — это возможность как можно дольше задержать в себе этот дар».

Со временем мечта о полноценной семье взяла свое. В 2013 году актер женился вновь: его избранницей стала актриса Ольга Литвинова. Спустя три года после свадьбы она подарила Константину дочерей Сашу и Веру.

Семьей Хабенский очень дорожит. Он не любит громкие мероприятия и столичные тусовки. Всегда предпочтет провести вечер с семьей. С некоторых пор сын тоже живет с ним, в Москве. В этом году Ваня отметит совершеннолетие.

РАБОТЫ — MORE!

В 2021 году Константин Хабенский занял должность художественного руководителя МХТ им. Чехо-



«Метод» (2015 - по наст. время)



«Убойная сила» (2000-2005)



«Чемпион мира» (2021)

ва, в котором служил много лет. Этой работе он отдает львиную долю своего времени и признается, что угадать интересы публики бывает очень сложно. Поэтому и в кино теперь снимается чуть меньше. Он избирательно подходит к выбору ролей. Его последние крупные проекты — фильмы «Доктор Лиза», «Чемпион мира», «Сто лет тому вперед».

К счастью, звездная болезнь обошла его стороной. Актер вспоминает, что лишь в начале своей карьеры поддавался веянию славы. Но позже одумался: «Голова от телевизионного успеха покружилась и перестала». Кстати, он до сих пор не разделяет в своей работе фильмы и сериалы, охотно снимаясь и там, и там. Артист считает, что сериалы могут стать хорошим тренингом для представителей его профессии. Там и камеру нужно чувствовать, и огромные роли учить. Недавно снявшись в третьем сезоне сериала «Метод», он точно знает, о чем говорит.



ЕСЛИ МУЖЧИНА НАМНОГО СТАРШЕ

Мне 26 лет, а моему любимому 45. Родители в шоке и отговаривают меня от свадьбы. А я пытаюсь убедить их, что у нас прекрасный союз. Подскажите, какие аргументы приводить?

Анастасия

Родителей в данной ситуации можно понять — они переживают за дочь. Для людей старшего поколения большая разница в возрасте может восприниматься как серьезная проблема, но вы в состоянии объяснить им, что это не так.

Прежде всего, взрослый мужчина — это мудрый мужчина. У него за плечами уже есть опыт, который позволяет принимать взвешенные решения и избегать распространенных ошибок. Он может и совет дать, и поддержать в трудную минуту, и остудить пыл возлюбленной, если вдруг ситуация накалится до предела. Конечно, есть и свои минусы: разные взгляды, мировоззрение, различия в активности и т.д. Но вы наверняка были о них осведом-

лены, когда начинали отношения.

Впрочем, многие мужчины по-настоящему «созревают» как раз после сорока лет. Встают на ноги, завершают строить карьеру, получают плоды собственных решений. К тому же им чаще всего уже не интересны мимолетные любовные связи, и они готовы строить действительно крепкий союз. Вот только одни лишь слова вряд ли что-то докажут вашим родителям. Советуем как можно быстрее познакомить их с избранником. Личный доверительный разговор может развеять сомнения. Расскажите, почему вы выбрали возлюбленного и укажите на то, как вам хорошо рядом с ним. Ведь отец с матерью счастливы тогда, когда счастливы их дети.

МАМА ПОСТОЯННО МЕНЯ КРИТИКУЕТ

Мне уже 22 года, однако до сих пор мама критикует каждый мой шаг, решение, действие. Мне надоело чувствовать себя ребенком!

Евгения

Рискнем предположить, что для своей мамы вы действительно остаетесь маленьким ребенком, за которым нужен глаз да глаз. Чуть отвернешься — и он уже совершает нечто неправильное, за что его непременно следует покрикивать. Ваша мама — не единственная женщина, которая стремится контролировать своего ребенка даже после его взросления.

Однако, вместо того чтобы спорить с ней и что-то доказывать, вам нужно просто сепарироваться. Если все еще живете в родительской квартире, самое время съехать

в съемное жилище. Если уже существуете отдельно, сократите количество контактов — встреч, телефонных звонков, просьб о помощи и совете.

Как только вы отделитесь от родителей, они поймут, что их девочка выросла. Мама может по-прежнему не принимать ваши действия и считать их неверными, но тут уже ваше право не слушать ее критику и не следовать указаниям. Вы взрослая! Как только сами это окончательно осознаете, и окружающие изменят к вам отношение.

ПОДРУГА ПЕРЕБИВАЕТ В РАЗГОВОРЕ

Устала от неуважения со стороны подруги! В обществе она все время прерывает меня и начинает рассказывать о своем. Как объяснить, что мне это неприятно?

Анна

Чаще всего неуважение в разговоре люди проявляют неосознанно. То есть ваша приятельница вряд ли хочет сделать вам неприятно и поэтому вмешивается в беседу. Скорее всего, она просто желает скорее высказать собственное мнение, а потому не обращает внимания на чувства других.

Окружающим людям, конечно, неприятно. Не стоит делать вид, будто ничего не происходит. Но разговаривать с подругой нужно не в момент, когда она вас перебивает, — это неминуемо приведет к ссоре, а тогда, когда все тихо и спокойно.

Выберите нейтральное время, чтобы все обсудить. Вероятно, приятельница будет удивлена, что ее поведение может кого-то задеть. Так что не стоит обвинять ее сразу и во всем. Поговорите спокойно, рассказав о своих чувствах. Используйте выражения «мне неприятно», «меня задает», а в конце «мне бы хотелось, чтобы...»

Будьте готовы к тому, что сразу после беседы ситуация может кардинально не поменяться. Человеку нужно время, чтобы перестроить привычные паттерны. Но если подруге вы не безразличны, вскоре она начнет вести себя иначе.

К чему это снится?

ВСЕ ВРЕМЯ КУДА-ТО ЕДУ

Сны, в которых человек куда-то идет, едет, передвигается, нередко говорят о переменах, которые маячат где-то впереди. Они могут ярко давать о себе знать, но окружающие бывают слепы к подсказкам судьбы. Стоит обратить внимание на возможности, которые имеются уже сейчас.

Часто дорога снится тем, кто спешит жить. Такие люди стремятся сделать все в кратчайшие сроки. Часто выстраивают планы и цели, забывая оставить время еще и на личную жизнь. В этом случае необходимо задуматься о расстановке приоритетов. Что действительно стоит поставить на первое место?

Ваш любимый сканворд

Древнее хол. оружие →						Мера наказания убийцы →					
Спорт. борьба		Зад шлюпки		И чартерный, и полосатый	Распространитель детей	Отверстие, выем		Автобан		Индийский шахматист	
Бревно в спорте		В руках учителя				Метка →					
Массовые увольнения		↓		Буква греческого алфавита				Муж Сары (анекд.)		Дел выше крыши	
↓						"... наш, юже еси"	Акт автомобильных гонок	↓		↓	
Одинаковое имя	Замок, Лондон		Страшное чувство				Волосы на лице		Плод съедобн. ядром		Глазун или Репин
↓	↓				Зной женского рода	Халуга и выжига	↓		↓		↓
	Кадка "с ушами"		Прокатное сооружение			↓	... Гребешкова				
	↓			Лимонад для джина			Озеро, море, Казахстан				
	Капитанское звание	Манильская пенька		Сорт малины		"... черные"	И мужской, и средний	Неглубокое место в реке		Датский астроном	
	↓	↓		Первый летчик			↓	Женщина, Польша	Роды козы	↓	Аграрий Тувы
Раневская		Триумфальная ...				Десертное вино		↓	↓		↓
↓					Налог, Др. Русь	Столб, колонна					
Питательный напиток		Модель "Рено" →				Столица Сенегала	Бедро →				
↓					Редкость →						



КАК ГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ О ДЕНЬГАХ

Ребенок за один день потратил все деньги, которые ему дали на неделю? Обвинять его, ругать и призывать к ответственности бесполезно. Пора развивать в нем финансовую грамотность.

Когда начинать говорить с детьми о деньгах? Как можно раньше! Так вы воспитаете в них разумное отношение к финансам и умение планировать траты.

ПРОСТО О СЛОЖНОМ

Заинтересовать ребенка темой денег не составит труда. Согласно исследованиям, многие дошколята считают их манной небесной, которая падает в родительский кошелек в неограниченном количестве. Важно объяснить малышам, откуда появляются деньги, как их зарабатывают, что мама и папа ежедневно делают для того, чтобы обеспечить семью.

Несмотря на то, что большинство из нас сегодня пользуются банковскими картами, будет полезным показать ребенку и банкноты, и монеты, рассказать про их номинал. Можно в общих чертах объяснить, как складывается семейный бюджет и на что он тратится. Коммунальные платежи, питание, плата за развлечения и т.д. - разложить расходы по полочкам.

Многим детям интересно, из чего складывается зарплата родителей. Чем они занимаются, какую пользу приносят людям. Если есть возможность, можно взять малышкой к себе на работу и показать, за что вам платят.

• Уже с 4-5 лет можно начинать рассказывать детям, что такое деньги, для чего они

нужны, почему нужно обращаться с ними разумно.

НАКОПЛЕНИЯ — ЭТО ИНТЕРЕСНО!

У детей обычно много «хотелок». Задача родителей - помочь трансформировать их в грамотные финансовые цели. С точки зрения психологии, это важный шаг: таким образом ребенок учится расставлять приоритеты, делать выбор в пользу более важных задач.

С раннего возраста можно завести для ребенка копилку. Сегодня в продаже есть как самые обычные (в виде той же свинки), так и более современные, электронные. А для детей среднего школьного возраста и старше можно завести копилку в банковском приложении. Там удобно отслеживать прирост суммы.

Однако накопления становятся актуальными тогда, когда детям есть на что откладывать деньги. Оставляйте ребенку простор для мечты, это поддержит его мотивацию.

• Контролировать траты детей необходимо. Но делать это нужно, мягко направляя чадо, объясняя, на что стоит тратить сбережения, а на что нет.

МОЖНО ПЛАТИТЬ РЕБЕНКУ?

Во многих семьях существует особая мотивация — финансовая. Другими словами, родители готовы платить ребенку за хорошие

оценки или за отменное поведение.

Однако психологи не рекомендуют платить за те обязанности, которые ребенок и так должен выполнять. Сюда как раз относятся оценки, поведение, вынос мусора, уборка комнаты и так далее. Этим вы окончательно разрушите мотивацию и сами будете не рады, ведь в будущем дети откажутся делать все вышеперечисленное без материальных бонусов.

За что можно заплатить? Например, за ту работу, которую вы могли выполнить сами, но решили порекомендовать ребенку, чтобы высвободить время. Допустим, дочь помогла вам сделать генеральную уборку, включая разбор шкафов, или сын наклеил вместо вас штрих-коды на коробки с производства, где вы работаете. Честно полученные деньги дети могут положить в копилку или сразу потратить на свое усмотрение. Это позволит им почувствовать свою значимость.

О ПРОБЛЕМАХ — ЧЕСТНО

Некоторые родители предпочитают скрывать от детей возникшие финансовые сложности в семье. Сами трудятся из последних сил, набирают подработки, лишь бы обеспечить семье прежний уровень жизни. Однако детей это расхолаживает, дает им ложное представление о текущей ситуации, мешает научиться своевременно реагировать на трудности.

Гораздо полезнее будет поделиться с ребенком финансовыми затруднениями, если они существенные. Сделать это можно так: «В этот раз поехать в лагерь не получится, папе снизили зарплату. Но мы будем стараться все вместе, чтобы ты поехал в следующем году».

Таким образом можно не только научить ребенка решать проблемы, но и продемонстрировать ему урок сплоченности, показать, как можно справляться с трудностями совместно.

ИГРА «В МАГАЗИН»

С дошкольниками можно отрабатывать процесс купли-продажи с помощью детской игры «в магазин». Купите на маркетплейсе сувенирные деньги, организуйте витрины магазина с конкретными товарами первой необходимости. Цены должны быть реальными, чтобы ребенок понимал текущую финансовую ситуацию в стране. С помощью такого развлечения можно научить делать выбор, считать деньги, понимать их ценность. Ребенку постарше можно доверить совершать покупки самостоятельно в магазине, с реальными деньгами, но первое время под пристальным взглядом родителей.

НЕ «ОБЯЗАЛОВКА», А ИНТЕРЕСНЫЙ ДОСУГ

До недавних пор моя дочь-школьница ездила на экскурсии и в музеи исключительно с классом. И делала это нехотя - отказаться нельзя. Моя ошибка заключалась в том, что я не пыталась исправить ситуацию. А ведь можно было!

Хорошо, подруга надоумила меня взять все в свои руки. Мы с дочкой стали вместе выбирать, куда пойдем. Я прислушивалась к ее мнению и пожеланиям! Красиво одевались, фотографировались внутри и составляли собственную коллекцию музейных фото. За какие-то пару месяцев обязательные и неинтересные походы превратились для нас в любимый досуг.

Мы делали все не спеша - не потому что «нужно», а потому что нам этого хотелось. Визиты в музеи стали нашим личным временем, которым мы дорожим.

Анна

ОРИЕНТИРУЕМСЯ НА РЕБЕНКА



Помню, как я впервые привела в музей свою пятилетнюю дочь Дашу. Это был музей кукол, который по возрасту должен был быть ей интересен. Экскурсовод честно пыталась донести до ребенка информацию. Но ушли мы оттуда в истерике. Дочка устала, просила пить, а я, как назло, не догадалась взять с собой воду.

Конечно, опыт получился негативный, но не ждате же теперь, когда детки вырастут! Просто теперь я готова ко всему. Я беру с собой стратегический запас - воду, печенье, фрукты. Заранее узнаю, где можно перекусить и отдохнуть. И время выбираю комфортное деткам. Если ребенок не выспался, не до конца выздоровел, просто не настроен — мы переносим визит. А после музея непременно идем в кафе, чтобы закрепить положительные впечатления!

Анжелика



В МУЗЕЕ СКУЧНО НЕ БУДЕТ

У детей принято считать, что музеи - это скучно. Однако многое зависит от того, как взрослые преподносят такие визиты. Чем увлечь ребенка, чтобы он сам звал вас на выставки?

Я мама двоих мальчишек и по совместительству детский экскурсовод с десятилетним стажем. Уж я-то точно знаю, что музеи - отнюдь не скучное место. Но окружающих порой бывает непросто убедить в этом. Так, недавно я узнала, что моя подруга считает, будто детям нечего делать в музеях до 13, а то и до 15 лет! «Раньше они ничего не поймут!» — объяснила она. Я точно с этим не согласна.

Всегда советую начинать водить деток в музеи с 3-4 лет. Сегодня можно найти немало экспозиций, рассчитанных даже на таких малышей. Перед культурным походом лучше подготовить ребенка и объяснить, что его там ждет.

Например, полезно будет почитать о месте, куда вы собираетесь.

Я всегда советую брать экскурсовода, но некоторые интересные факты можно рассказать детям самостоятельно.

Неправильно ассоциировать музей с местом, где все запрещено. Я рекомендую делать акцент на том, что там можно делать. Например, в музее разрешается все рассматривать, задавать вопросы экскурсоводу, изучать экспонаты. В этом случае он не будет ассоциироваться у ребенка с местом, где страшно ногой ступить.

Если идете на крупную выставку, не старайтесь охватить сразу все. Наоборот, логичнее будет посмотреть какую-то часть, но сделать это внимательно, без спешки. Так вы дадите ребенку интересную заправку, и ему самому захочется посетить это место еще раз.

У меня подрастают мальчишки, младшие школьники, но даже они ходят в музеи легко и с удовольствием.

Римма

ОБОЙДЕМСЯ БЕЗ ЭКСКУРСИЙ!

Моего сына-шестиклассника было непросто приучить к музеям. Поначалу ему казалось, что это также скучно, как школа. «Опять что-то запоминать...» — как-то сказал он. Пришлось мне искать другие пути. Я придумала превратить поход в музей в игру.

Перед вылазкой в какой-то определенный музей я читаю о нем в интернете и придумываю небольшой квест. Найти определенный сюжет на картинах, догадаться о значении какого-то символа и т.д. Такие задачки на внимательность Мишке очень нравятся. А главное, ребенок не просто ходит по залам, читая таблички, а искренне вовлечен в процесс. И вы знаете, теперь он все запоминает в разы лучше!

Но такая активность, конечно, предполагает серьезную включенность родителя. У меня уходит пара часов на то, чтобы самой подготовиться к такому походу. Зато неизменно радует результат! Мне приятно слышать, как Миша потом увлеченно рассказывает друзьям, где он побывал, и как там было здорово.

Марина



• Рисунок — это тишина для ума и музыка для глаз.

Орхан Памук

нулись. А мой живописный дебют так понравился семье, что было решено повесить его на дачной веранде!» - рассказывает Ирина.

ПРИНЯТЬ СЕБЯ

Наталья в свои 50 лет вступала в один из самых непростых периодов жизни, когда ей предложили взять в руки карандаш. Она только что развелась с мужем и казалась самой себе непривлекательной, потерявшей былой лоск. Подруга так кстати подарила женщине на день рождения мастер-класс по рисованию. На нем присутствовал грамотный педагог.

«Нам предложили изобразить себя в детстве, — рассказывает женщина. - Я невольно вспомнила, какой была раньше. Никогда не корила себя за лишние килограммы, любила вертеться перед зеркалом, гордилась своими ямочками на щеках. Изображая все это на бумаге, я будто вновь возвращалась к той девочке, которая умеет быть непосредственной и радоваться мелочам».

С мастер-класса Наталья возвращалась совсем другим человеком. Она решила оставить прошлое в прошлом, а главное, продолжить рисовать! Недавно у нее прошла персональная выставка картин.

• Рисунок — дверь в бессознательное, здесь неважны точные пропорции. Котик похож на бегемота, а автопортрет неузнаваем? Не переживайте! Главное — позволить себе творить, даже если последний раз вы это делали на уроке рисования в школе.

РИСУНОК ДЛЯ ДУШИ

В моменты принятия непростых решений, тревог, волнения, сомнения можно обратиться к бумаге. Определенные рисунки помогут справиться с кризисными состояниями.

Если чувствуете, что зашли в тупик и стоите на одном месте, рисуйте спирали. Когда необходимо сконцентрироваться на будущей цели, нужно изображать мишени. В моменты усталости можно изобразить цветы, в периоды злости — линии. Если грустно, возьмите в руки разноцветные карандаши и нарисуйте на бумаге радугу. Требуется систематизировать мысли? Помогут соты или квадраты. Когда нужно сконцентрироваться, рисуйте точки.

КОМУ НУЖНА АРТ-ТЕРАПИЯ?

Тюбики с гуашью, карандаши, ручки и раскраски... Примерив на себя роль художника, можно не только отвлечься от бытовых забот, но и осознать свои страхи и подлинные желания.

Ребенок опять получил двойку по математике, начальник грозит уволить, а в метро оттоптали ноги? Рисуйте! Даже простые кружочки и закорючки, изображенные на клочке бумаги, могут дать эффект.

УСПОКОИТЬ НЕРВЫ

Когда вокруг столько стресса и раздражающих факторов, нужно найти островок покоя и позволить себе не просто выразить чувства и переживания, но и принять их. Это поможет гармонизировать эмоциональное состояние.

38-летняя Алла сильно переживала из-за здоровья сына. «Мы посетили несколько аллергологов и пульмонологов, чтобы понять, почему он кашляет. С работы пришлось уволиться, потому что я месяцами лежала с Митей в больницах. Нервы трещали по швам. После очередного обследования я зашла в книжный магазин и схватила с полки раскраску-антистресс с котиками и набор карандашей. Никогда не думала, что это подействует, но уже вечером я расслабилась! Раскрасила кошечку в балетной пачке и впервые за несколько месяцев улыбнулась!»

Ничего удивительного в этом нет: даже такая простая раскраска может стать небольшой медитацией. Когда наш мозг сосредотачивается на творческом процессе, тревожные мысли исчезают.

Кроме того, раскраски стимулируют креативность. После них Алла перешла на более продвинутый уро-

вень - стала рисовать картины по номерам, а потом оплатила онлайн-курс по скетчингу. «Я поняла, что мне хочется создавать что-то свое! Теперь рисую котиков в стиле стимпанк. Три работы уже удалось продать, так что новое хобби и нервы успокоило, и заработок принесло!» — радостно делится женщина.

СПОСОБ РАСКРЕПОСТИТЬСЯ

Арт-терапия не просто отвлекает, но и помогает снять эмоциональные блоки, раскрепоститься, почувствовать себя увереннее.

Ирина, 40 лет, попала на творческое мероприятие в рамках новогоднего корпоратива. «Мой шеф — не сторонник банальных празднований, так что в очередной раз он собрал всех сотрудников на сеансе арт-терапии. Это было так необычно: за окном мороз, а нас встречает Снегурочка и предлагает нарисовать не зимний пейзаж, а лето, море и пальмы!» - делится женщина.

Ирина шла на мероприятие с некоторой опаской: не хотела быть белой вороной, ведь кисточку она последний раз держала в школе на уроке рисования. Но грамотный арт-терапевт развеял ее сомнения. «Наша чудо-снегурочка настаивала, что рисование всем по плечу! И вот мы уже надели фартуки, взяли за кисточки и ринулись изображать свои Гавайи. Было забавно пробовать что-то новое, а заодно и взглянуть на коллег с другой стороны. В жизни мы все — серьезные трудоголики, а тут как будто в детство вер-

Царские покои в разные времена были не только местом отдыха. Здесь могли и гостей принять, и гонцов с важными сообщениями. В так называемой спальне проводили немало времени, так что все было обустроено по первому разряду.

СВЯТАЯ СВЯТЫХ — КРОВАТЬ

Классическая кровать обрамлялась четырьмя столбиками, над которыми располагалась драпировка — так называемый шатер. Столбики были украшены резьбой, ткань расшита. Но само ложе было довольно узким, так как спали цари в основном в одиночку, предпочитая лишь изредка наведываться в покои царицы.

Говоря про пуховые перины, стоит вспомнить сказку Андерсена «Принцесса на горошине». Царская кровать действительно была мягкой: государи буквально проваливались в пушистое облако одеял. Кстати, их было несколько, а верхние еще и украшались драгоценными камнями по бокам.

Все царское постельное белье было чистым, накрахмаленным. Не дай бог на нем появлялась какая-нибудь дырочка. Царские особы были мнительными: считалось, таким образом могли навести порчу. Так что с некоторых пор при дворе ввели должность спальника. Этот человек денно и нощно просиживал у постели царя, чтобы никто не имел возможности произвести порчу имущества.

ВСЕ САМОЕ НЕОБХОДИМОЕ

В царской спальне можно было непременно найти большой ларь с крышкой. На таком было удобно присесть, а раскроешь его, так удивишься богатствам — внутри постельное белье, ковры, одеяла.

Зеркало в полный рост в спальне было не найти. Приходилось довольствоваться маленькими зеркалами с ручкой, в которых разве что лицо помещалось.

Умыться можно было прямо в спальне: слуга приносил кувшин с водой, полотенце. Позже рядом со опочивальнями царских особ стали делать мыльни. Там и изразцовая печь стояла, и пучки душистых трав висели, и все банные принадлежности имелись.

ПИКАНТНЫЙ ВОПРОС

Со временем в царских покоях появились отдельные туалетные комнаты. Они были предназначены для того, чтобы собраться с утра — умыться, одеться, причесаться.

Уборных как таковых до поры до времени не было. Спасали ночные



ТАЙНЫ ЦАРСКИХ СПАЛЕН

Слышишь «царские покои» и представляешь богатое убранство, шикарную мебель и все предметы удобства. Однако на деле все было совсем иначе.

вазы — фарфоровые, фаянсовые, стеклянные. Но видно их не было: пикантная деталь пряталась в бутафорский комод или в чуланчик.

Для дневного пользования женщинам придумали бурдалю — туалетные вазы. Они имели ручку, благодаря которой их можно было легко засунуть под пышную юбку. Придумал изобретение французский проповедник, пожалевший женщин,

которым приходилось слушать его длинные проповеди.

Ночной или дневной горшок, ларь с постельными принадлежностями, балдахин — все эти детали могли многое рассказать о своем хозяине. Чем более он был богат, тем и убранство было богаче. Правда, до удобства здесь было далеко, хотя цари не жаловались — им просто нес чем было сравнивать.

Что смотреть будем?

ПРО ОСОБ КОРОЛЕВСКИХ КРОВЕЙ

Если жизнь государей разных стран и времен вам особенно интересна, можно заглянуть в замочную скважину, посмотрев один из предложенных фильмов.

«Королева» (2006). Елизавета II уже почилла, но фильмы о ней не теряют популярности. Один из лучших — с Хелен Миррен в главной роли. Сюжет повествует о непростом периоде для королевы, когда погибла принцесса Диана, а сама Елизавета была вынуждена изменить отношение к нелюбимой невестке ради одобрения народа. Глубоко личные переживания королевы переданы настолько хорошо, что невольно начинаешь ей сопереживать.

«Еще одна из рода Болейн» (2008). В Англии прежде было весьма почетно пополнить список любовниц государя. На это место претендовали сразу две девушки из рода Болейн. Одна — яркая и пламенная Анна, другая — скромная и тихая Мария. Генрих VIII симпатизировал обеим, но место на троне было всего лишь одно. И кто же его займет?

«Молодая Екатерина» (1990). Когда-то Екатерина II была юной прусской принцессой Софией. Будущая царица Российской империи не догадывалась, сколько тайн и дворцовых интриг ее ждет, и радовалась беззаботной юности...



(Продолжение. Начало в №9–23)

ГЛАВА 11

— Ну что, юная леди, разве я не сдержал своего обещания? По-моему, из ваших окон открывается вид на сто тысяч долларов...

— Питер Грегсон и Нэнси, сидевшие на балконе ее новой квартиры, обменялись улыбками. Лицо Нэнси все еще было забинтовано, но глаза, смотревшие сквозь щелочки в повязке, смеялись. Руки ее теперь были свободны. Правда, они выглядели несколько по-другому, но они сохранили свою изящную форму и были подвижны и легки.

— С того места, где они сидели, была прекрасно видна вся бухта: мост Золотые Ворота находился слева, Алькатрас лежал справа, а прямо виднелся округ Марин. С другого конца вытянутого вдоль всего фасада балкона открывался красивый вид на восточную и южную часть города. Подобное расположение дома позволяло Нэнси любоваться в равной степени и восходами, и закатами, и она порой просиживала здесь целыми днями, благо с тех пор, как Питер снял для нее эту квартиру, погода была ясной и теплой.

— Ты меня совершенно избаловал, Питер, — ответила Нэнси, с наслаждением потягиваясь.

— Ты этого заслуживаешь, — ответил он серьезно. — Кстати, хорошо, что напомнила... Я тебе кое-что принес.

— Нэнси выпрямилась в кресле и радостно захлопала в ладоши, словно маленькая девочка в ожидании подарка. Питер никогда не приходил к ней с пустыми руками. Это мог быть цветок, новый журнал, книга, смешная шляпка, прелестный платок из полупрозрачного газа или пара деревянных браслетов — вро-

ОБЕЩАНИЕ

де тех, которые Питер подарил ей после того, как закончил работу над ее руками. Эти небольшие знаки внимания были очень дороги Нэнси.

— Но сегодня Питер, похоже, задумал что-то совсем особенное. Когда он вошел, она сразу обратила внимание на большой сверток в его руках и догадалась, что Питер принес ей еще одну «пустяковину», однако вручать подарок он не спешил. Сверток остался лежать под зеркалом в прихожей, и заинтригованная Нэнси весь вечер сгорала от любопытства.

— И вот теперь Питер поднялся с кресла и с таинственной улыбкой ушел в дом. Когда он вернулся, Нэнси заметила, что сверток не просто велик, но и довольно тяжел, и не ошиблась. Питер положил его ей на колени и чуть отступил назад.

— Что это, Питер? Какой тяжелый!.. Как камень. — Ей не терпелось поскорее развернуть сверток и узнать, что там.

— Да, это самый большой изумруд, который я только смог найти в ближайшей лавчонке, — с усмешкой сказал Питер.

— Сейчас посмотрим... — Нэнси развернула бумагу и охнула, увидев, что принес ей Питер. В коробке лежал очень дорогой фотоаппарат.

— Ах, Питер, ты просто гений! Какой замечательный подарок! — вырвалось у нее. — Но мне, право, неловко...

— Ничего особенного тут нет, — перебил Питер с неожиданной горячностью. — Кроме того, я рассчитываю, что ты отнесешься к этой штуке со всей серьезностью.

— Они оба хорошо знали, как сильно беспокоило Нэнси то обстоятельство, что после аварии ей больше не хотелось рисовать. И дело было не в искаченных руках — Питер сумел полностью восстановить двигательные функции, так что после небольшой тренировки Нэнси могла бы вернуться к любимому занятию. Но она не хотела, вернее — не могла. Каждый раз, когда она задумывалась о красках и кистях, что-то как будто останавливало ее. Ее старые картины, которые сиделки привезли из Бостона, так и остались нераспакованными и пылились в кладовке. Нэнси не хотелось даже смотреть на них, не говоря уже о том, чтобы создавать что-то новое.

— Другое дело — фотоаппарат.

— В глазах Нэнси вспыхнул восторг и радостное нетерпение, и Питер мысленно поздравил себя с удачей. Похоже, он нашел правильное решение. Нэнси просто необходимо было новое дело, новые воз-

можности, ибо прежние только будили в ней тяжелые воспоминания. И это было правильно — из старых кирпичей новый дом не построишь.

— Между прочим, — сказал Питер, прикидываясь равнодушным, — там внутри есть инструкция по пользованию этим аппаратом. Чертовски сложная штука! Во всяком случае, чтобы разобраться в ней, моего медицинского образования не хватило. Может, у тебя что-нибудь получится.

— Гм-м, посмотрим...

— Нэнси достала из коробки инструкцию и углубилась в чтение. Время от времени она откладывала ее в сторону и принималась вертеть фотоаппарат в руках, чуть слышно бормоча что-то себе под нос. Она была так поглощена этим занятием, что Питер подумал, уж не забыла ли она о нем. Он уже собирался напомнить Нэнси о своем существовании, когда она выпрямилась и небрежно взмахнула маленькой книжечкой.

— Это очень просто, Питер, — сказала она. — Смотри, если не хочешь пользоваться автоматикой, то вот это колесико устанавливает диафрагму...

— Питер понял, что угодил в десятку, и, довольный, откинулся на спинку кресла. Прошло еще полчаса, прежде чем Нэнси снова вспомнила о нем. Она неожиданно подняла голову и посмотрела на него, и по ее глазам Питер понял, как она рада и благодарна ему.

— Это самый замечательный подарок, какой я когда-либо получала, — с чувством сказала она. «Если не считать голубых бус, которые Майкл подарил мне на ярмарке», — мысленно добавила Нэнси, но тут же усилием заставила себя не думать о них. — А пленка? Ты принес пленку?

— Питер заметил темную тень, промелькнувшую в ее глазах. Он уже привык к этим призракам прошлого, которые посещали Нэнси довольно часто, но тут он был бессильен. Впрочем, Питер был уверен, что со временем грустные мысли перестанут навещать ее.

— Конечно. — Наклонившись вперед, он достал из свертка, где, кроме фотоаппарата, лежали еще кое-какие фотопринадлежности, маленькую коробочку с кассетой. — Разве я мог забыть про пленку?

— Нет, — произнесла Нэнси. — Ты никогда ничего не забываешь.

— Она ловко вставила кассету в аппарат и принялась снимать сначала Питера, потом — бухту, потом — птиц, стайками пролетающих перед балконом.

— Фотографии скорее всего будут неудачными, но ведь это только начало... — извиняющимся тоном сказала она, поворачиваясь к нему, но Питер отрицательно покачал головой:

— Разве только те, где ты сфотографировала меня. У тебя все получится, Нэнси...

— Он еще долго сидел и любовался ею, потом встал и, обняв Нэнси за плечи, увлек ее в комнату.

— У меня есть для тебя еще один сюрприз, Нэнси, — сказал он.

— Знаю, «Мерседес»! Я угадала, да?

— Нет. На этот раз я говорю серьезно. — Он с ласковой улыбкой поглядел на нее сверху вниз. — Я хочу познакомить тебя с одним своим другом. Это совсем особенная женщина, Нэнси. Я уверен, она тебе понравится.

— В первое мгновение Нэнси испытала какое-то странное чувство, которое было подозрительно похоже на ревность, но что-то в лице Питера подсказало ей, что ее опасения беспочвенны. Он, в свою очередь, почувствовал ее напряжение, но продолжал как ни в чем не бывало:

— Ее зовут Фэй Эллисон, мы вместе учились.

— По-моему она самый опытный психоаналитик на всем Западном побережье, а может быть — и в Штатах. Кроме того, Фэй очень интересный человек и надежный товарищ, и я не сомневаюсь, что она тебе понравится.

— И?... — Беспокойство и любопытство сражались в Нэнси, и Питер успокаивающе улыбнулся.

— И... Я думаю, тебе будет полезно пройти курс психоанализа. Впрочем, мы с тобой уже об этом говорили.

— Ты считаешь, что со мной что-то не так? — Нэнси опустила фотоаппарат и серьезно посмотрела на него.

— Ничего подобного. Ты поправляешься на удивление быстро, но... Тебе уже пора готовиться к возвращению в большой мир. С кем ты сейчас общаешься? Только со мной, с Гретхен и с Лили. Неужели тебе не хочется поговорить с кем-то еще?..

— «Хочется. С Майклом», — подумала Нэнси. Майкл был ее лучшим другом, но он был далеко. Пока же ей вполне хватало Питера.

— Я... я не знаю.

— Думаю, что, когда ты познакомишься с Фэй, ты больше не будешь колебаться. Она... — Его губы тронула легкая улыбка, которая заставила Нэнси испытать новый укол ревности. — Она настоящая болтушка, хотя для психоаналитика это не самое хорошее качество. Психоаналитик должен уметь слу-

шать, но в твоем случае это не главное. Фэй очень искренний и добрый человек, и она очень тебе сочувствует.

— Она знает о... о том, что со мной случилось?

— Да, давно знает.

— Фэй была у него в тот момент, когда из Бостона позвонил сначала Викфилд, а потом — Марион Хиллард, но Нэнси было вовсе не обязательно об этом знать. Питер и Фэй Эллисон были любовниками уже довольно давно; на протяжении десяти с лишним лет они то расходились, то сходились вновь, но в их отношениях товарищества и привязанности было гораздо больше, чем страсти.

— Сегодня во второй половине дня она зайдет на чашечку кофе. Ты не против? — спросил Питер, но Нэнси знала, что никакого особенного выбора у нее нет.

— Нет, несколько, — ответила она, но настроение у нее сразу упало, и, накрывая в гостиной стол, Нэнси думала о том, что ей вовсе не хочется, чтобы в ее теперешней жизни появился какой-то новый персонаж, в особенности — женщина. Настороженность, недоверие, чувство соперничества — все это не позволяло ей успокоиться.

— Нэнси действительно очень волновалась, но только до тех пор, пока она не встретила с Фэй Эллисон лицом к лицу. Как бы ни расхваливал ее Питер, никакие слова не могли подготовить Нэнси к тому, что она увидела и почувствовала. Фэй буквально излучала ласковое участие и тепло, от которого у каждого, кто ее видел, сразу становилось легче на душе.

— Фэй была высокой блондинкой — настолько высокой и худой, что даже казалась несколько угловатой, но черты ее лица были мягкими и подвижными, глаза смотрели открыто и внимательно, и в них светилась готовность мгновенно откликнуться на шутку, рассмеяться, дать добрый совет. Вместе с тем в ней чувствовались и серьезность, и способность к искреннему состраданию, и Нэнси сразу ощутила, как ее напряжение спадает.

— Питер пробыл с ними около часа, а потом ушел, оставив женщин вдвоем, и Нэнси несколько об этом не жалела. Они говорили о Бостоне, живописи, Сан-Франциско, детях, о медицинском колледже и тысяче разных вещей и при этом ни словом не обмолвились об аварии. Фэй без стеснения рассказывала о своей жизни, а Нэнси вспоминала кое-какие случаи из детства и юности, которыми она не делилась еще ни с кем.

— Несколько не приукрашивая действительность, как она частень-

ко делала в разговорах с Майклом, Нэнси описывала своей новой знакомой жизнь в сиротском приюте, какой она была на самом деле. Одиночество, бесконечные вопросы о том, кем были ее родители и почему они ее бросили, каково это — быть одной-одишенькой на всем белом свете, — все это она выкладывала без утайки.

— А под конец, сама не зная почему, рассказала Фэй о своем договоре с Марион Хиллард. И Фэй не стала охать и ахать, не стала ни упрекать, ни бранить Нэнси; даже в том, как она слушала сбивчивую речь Нэнси, было столько понимания и участия, что мало-помалу Нэнси справилась с собой, заговорила спокойнее. Сама не заметив как, она поделилась с Фэй мыслями и чувствами, которые занимали, а порой просто мучили ее на протяжении всей жизни, а не только последних четырех месяцев, и испытала от этого огромное облегчение.

— Особенно она была рада тому, что могла рассказать кому-то о сделке с матерью Майкла.

— Я не знаю, может быть, это покажется странным или глупым, но... — проговорила Нэнси, глядя на свою новую подругу с почти детской, наивной робостью. — Дело в том, что у меня никогда не было семьи. Моим самым близким человеком была мать-настоятельница. Она была доброй, ласковой женщиной, но она относилась ко мне как... как бездетная тетка может относиться к своей племяннице. Что касалось Марион, то — вопреки всему, что я чувствовала, что я о ней знала от Майкла и от его приятеля Бена — я продолжала мечтать о том, что в конце концов я сумею ей понравиться, что мы станем друзьями и даже...

— Глаза Нэнси неожиданно наполнились слезами, и она поспешно отвернулась.

— Ты надеялась, что она сможет заменить тебе мать?

— Нэнси молча кивнула и, яростно заморгав, чтобы стряхнуть с ресниц слезы, хрипло рассмеялась.

— Ну разве это было не глупо?

— Совсем нет, — серьезно ответила Фэй. — Твое предположение вполне естественно. Ты была влюблена в Майкла, у тебя никогда не было своей семьи. То, что тебе хотелось, так сказать, «усыновить» его родных, и объяснимо, и понятно. Скажи только, именно поэтому тебе так больно вспоминать о вашем с Марион договоре?

— Да. Это было самое серьезное доказательство того, как она меня ненавидит.

Даниэла Стил
(Продолжение следует).



ИЩЕМ КАРМИЧЕСКИЕ ЗНАКИ!

Уникальные узоры на человеческом теле привлекали людей с глубокой древности. Так, можно найти у себя кармические знаки, напоминающие руны.

С ВЫСОТЫ ЗАДАЧИ

Руны - это древние вытянутые и угловатые символы, которые использовали в письменности древние германские народы. К кармическим знакам можно отнести руны Альгиз, Дагаз, Феху, Ингуз, Вуньо. Каждая из них описывает качества человека, но большое значение при этом имеет, где она будет находиться на теле. Человеческое тело можно разделить на две части: правую и левую. Границей между ними является срединная (медианная) плоскость, расположенная вертикально, которую называют сагиттальной. Так вот, если кармический знак удалось найти на левой части, то приписываемые ему характеристики помогут обладателю добиться новых высот и будут способствовать развитию. Расположение на правой части свидетельствует о проблемах, которые это качество или черта будут вызывать. Например, трудоголизм можно рассматривать как положительную характеристику, но постоянное нахождение на работе непременно скажется на отношениях в семье. А теперь приступим к поиску кармических знаков на своем теле. Помните - они могут быть едва заметными и располагаться в самых неожиданных местах.

Альгиз (рис. 1)

Руна чем-то напоминает трезубец и означает материальное благополучие. Обладатель этого кармического знака, скорее всего, не будет испытывать проблем с деньгами. Конечно, наличие руны на теле -

это не то, что способно сделать из человека миллиардера. Необходимо четко понимать, для чего и сколько требуется денег, а уж судьба будет давать возможность нужную сумму заработать.

А вот перевернутая руна (трезубец направлен вниз - к земле) указывает на то, что обладатель знака заработанные деньги направляет не в то русло, необдуманно тратит и постоянно становится жертвой мошенников.

Дагаз (рис. 2)

Это руна похожа на галстук-бабочку. Ее размещение - горизонтальное, при этом левая и правая части не всегда могут быть равны. Обладатели этого кармического знака талантливы, самобытны, оригинальны, с легкостью находят нестандартное решение, за что их, собственно, и ценят окружающие люди. Данные качества нужно обязательно развивать, а не сидеть сложа руки и лениться, ведь во всем сопутствует успех. Перевернутая руна (выглядит как песочные часы) не несет никакого негатива. От «бабочки» данную форму отличает период действия. В первом случае руна помогает человеку 24 часа и 7 дней в неде-

лю, а вот «песочные часы» — только для исполнения конкретных и сокровенных желаний.

Феху (рис. 3)

Руна символизирует профессиональный рост. Про таких людей обычно говорят - карьеристы. Им без труда удается продвигаться по карьерной лестнице, достигать на работе серьезных успехов, принимать грамотные решения. Кроме того, отличительные черты таких людей - готовность учиться на протяжении всей жизни. Они ценят новые знания и находятся в постоянном поиске новаторских методов, которые они могли бы применить в своей деятельности.

Иногда руна может «обрасти» дополнительными отростками с левой стороны. Такой знак встречается у великодушного, милосердного и справедливого человека. Он будет стараться жить по правилам и всегда отвечать за свои слова.

Ингуз (рис. 4)

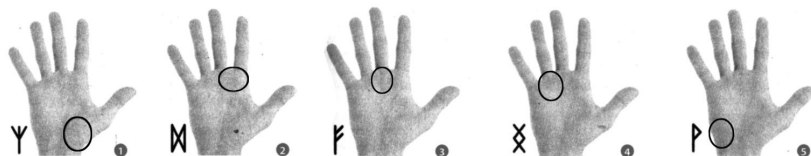
Обладателя этой руны ждет семейное счастье. Серьезные конфликты с родственниками, отсутствие взаимопонимания с детьми - эти проблемы минуют тех, у кого на теле встретится руна Ингуз.

Также на таких людей можно смело полагаться. Они не способны на предательство, обман и всегда будут делать все для того, чтобы семья и близкие люди ни в чем не нуждались. При этом они общительны, у них много друзей. Сужение круга общения - настоящая катастрофа, так как вне социума они просто не выживут.

Вуньо (рис. 5)

Этот кармический знак визуально похож на флажок (его направление роли не играет). Суть - в стремлении к победе и лидерству. Руна Вуньо олицетворяет желание быть первым всегда и во всем, а также славу и влияние. Люди с таким символом обожают находиться в центре внимания и готовы пойти на многое, чтобы их заметили.

Вероятно, обладатели «флажка» активно ведут соцсети и занимаются общественной деятельностью. Они в курсе происходящих событий и стараются посещать многие масштабные мероприятия. Неудивительно, что у «флажконосителей» полно дел, а каждый день расписан буквально по минутам.



Домашние хорьки отличаются от своих диких собратьев покладистым характером и дружелюбием. Как правило, они легко обучаются, реагируют на кличку и наслаждаются временем, проведенным с хозяином. Вот как можно сделать жизнь вашего хорька счастливой и беззаботной.

ДОМИК ДЛЯ ПИТОМЦА

В первую очередь понадобится просторная клетка, желательно многоуровневая. Минимальные параметры: 100х70х100 см. Внутри клетки для максимального комфорта подопечного следует разместить гамак или домик для сна, лоток с наполнителем, поилку, миску для еды и игрушки. Лоток нужно чистить ежедневно, саму клетку - 1-2 раза в неделю.

Раз в день рекомендуется выпускать хорька из клетки на прогулку по квартире на 1-2 часа. Перед этим убедитесь в том, что все провода, растения и потенциально опасные предметы убраны. Хорьки любят исследовать новые территории, могут забраться в труднодоступные места, поэтому за любимцем придется следить.

ЧТО В МЕНЮ?

Рацион этих плотоядных животных должен состоять преимущественно из белка и жиров. В зоомагазине можно приобрести специальный сбалансированный ветеринарный корм для хорьков.

Допустимо и натуральное питание. Так, хорька можно угощать отварным мясом индейки, курицы, говядиной, субпродуктами (куриная печенька, сердечки), отварными яйцами, нежирными сортами рыбы. Чтобы питомец получал достаточное количество микроэлементов, рекомендуется приобрести витаминный комплекс после консультации с ветеринаром.

✓ **Для хорьков под запретом фрукты, овощи, злаки (приводят к расстройству пищеварения), молочные продукты и сахар.**

БАННЫЕ ПРОЦЕДУРЫ И НЕ ТОЛЬКО

Не стоит купать питомца чаще одного раза в месяц, иначе вы смое защитный жир с кожи хорька, и появится стойкий неприятный запах. Обязательно используйте специальный шампунь (средство для собак или кошек точно не подойдет). Также будьте готовы к регулярной — 1 раз в неделю - чистке ушей с помощью ватных дисков, смоченных в растворе ромашки. Процедура для зверька не самая приятная,



КАК УХАЖИВАТЬ ЗА ХОРЬКОМ

Эти игривые, умные и любопытные животные ничем не хуже кошек и собак. Они так же привязываются к хозяину, требуют внимания и активных игр.

но необходимая.

Когти животному придется подстригать каждые две недели. Процесс приучения хорька к когтерезу может быть трудным. Запаситесь терпением.

Прежде всего, успокойте питомца. Если он проявляет агрессию, можно аккуратно завернуть хорька в мягкое полотенце, оставив «на свободе» только лапку с когтями. Определите, где срезать. Внимательно осмотрите коготь. Внутри видна розоватая живая часть — сосуд. Обрезать нужно чуть ниже этой линии, чтобы не задеть сосуд. Осторожно подстригите коготь под углом, чтобы ничего не повредить. Если вдруг по ошибке задела сосуд, обработайте рану. В случае небольшого кровотечения используйте перекись водорода.

НА ПРИВИВКУ СТАНОВИСЬ!

Так же как собаки и кошки, хорьки нуждаются в регулярных прививках. Раз в год нужно обновлять вакцину от бешенства и чумы плотоядных. Если вы выгуливаете питомца на поводке, придется раз в три месяца обрабатывать его от глистов и по мере необходимости от блох и клещей. Лучше доверить эти процедуры ветеринару, который специализируется на экзотических животных. Регулярные осмотры помогут вовремя выявить возможные заболевания.

✓ **У хорьков нередко наблюдаются сбои в работе пищевари-**

тельной системы, проблемы с зубами, дыхательной системой, а также эндокринные болезни.

ИГРЫ И ОБЩЕНИЕ С ХОЗЯИНОМ

Доказано: хорьки привязываются к своим хозяевам, им необходимо внимание и общение. В этом плане они чем-то похожи на собак.

Эти животные любят прятаться в укромных уголках, устраивать там себе уютные норки. Подготовьте специальные зоны с подушками, коробками или трубами. Приобретите разнообразные игрушки, которые помогут поддерживать физическую активность вашего подопечного.

✓ **Хорьки спят до 18 часов в сутки, но в остальное время очень активны.**

КУСАТЬСЯ НЕЛЬЗЯ!

Во время игр хорьки нередко кусаются. Придется мягко, но настойчиво отучать питомца от этой привычки. На укус нужно сразу отреагировать, даже если он не причиняет вам боли. Громко произнесите «Нет!» (подойдет и любое другое емкое слово, главное — интонация) и прекратите взаимодействие с любимцем. Каждый раз после укуса берите тайм-аут, и со временем хоре́к свяжет кусание с негативными последствиями — прекращением игры.



«ЛЕНИВАЯ КУХНЯ»

Когда времени немного, а вкусно поесть хочется, выручит особый раздел кулинарии - ленивый! Особенность его рецептов в том, что у плиты нужно провести буквально несколько минут.

Есть еще два приятных бонуса у ленивой кухни — минимум ингредиентов и грязной посуды! Зато разнообразие рецептов — на любой вкус. Можно приготовить и завтрак, и обед, и ужин.

ХАЧАПУРИ

Понадобится: мука — 400-450 г, молоко — 100 мл, вода - 200 мл, сухие дрожжи — 2 ч.л., растительное масло - 50 мл, сахар - 2 ч.л., соль — 1 ч.л. Для начинки: сыр сулугуни — 400 г, адыгейский сыр — 200 г, желток для смазывания.

Соедините молоко и воду, слегка подогрейте. Добавьте в емкость дрожжи и сахар, тщательно перемешайте. Просейте муку, частями добавляйте ее в тесто. Вымешивайте в течение 10-15 мин., сначала ложкой, затем руками, чтобы получилось мягкое, послушное тесто. Разделите его на три части. Уберите в теплое место на 1 ч.

Сыр натрите на крупной терке, разделите на три части. Тесто раскатайте в круглые лепешки. В центр выложите начинку, оставьте по горсти. Подверните края к центру, защипайте и переверните швом вниз. Раскатайте до толщины 1-1,5 см. Смажьте желтком, посыпьте сыром. Выпекайте при 200° 15-20 мин.

ВАРЕНИКИ

Понадобится: творог - 500 г, мука — 200 г, яйца — 2 шт., сахар - 2 ст.л., сливочное масло — 50 г, соль — 1 щепотка. Для подачи: сметана, свежие ягоды или фрукты.

Творог протрите через сито или взбейте блендером. Добавьте к нему яйца, соль и сахар, тщательно перемешайте. Сливочное масло растопите, влейте в творожную массу. Частями просейте муку, замесите послушное тесто. Раскатайте его в кол-

баску и нарежьте аккуратными кусочками.

Вскипятите 1,5-2 л воды, слегка посолите. Опустите вареники. Дождитесь, когда они всплывут. Подавайте со сметаной, фруктами или ягодами.

ГОЛУБЦЫ

Понадобится: капуста — 200 г, фарш (любой) — 400 г, рис — 100 г, лук — 1 шт., чеснок - 5 зубчиков, томатная паста — 2 ст.л., сметана — 2 ст.л., вода - 200 мл, соль, черный перец, любые специи — по вкусу.

Рис промойте до прозрачной воды, отварите в подсоленной воде до полуготовности. Откиньте на дуршлаг. Лук, чеснок и капусту выложите в блендер, измельчите, но не в пюре. Добавьте фарш, рис, соль, перец, специи, перемешайте. Сформируйте котлеты, выложите в форму для запекания.

Соедините воду, сметану, томатную пасту. Слегка посолите, перемешайте, залейте голубцы. Накройте фольгой. Поставьте в разогретую до 180° духовку на 45 мин. Фольгу снимите, запекайте еще 10-15 мин.

ПИРОЖКИ

Понадобится: мука - 500-550 г, картофель - 400 г, кефир - 250 мл, сухие дрожжи — 1 ч.л., яйцо — 1 шт., сахар — 1 ст.л., соль — 1 ч.л., сливочное масло — 1 ст.л., растительное масло — 3 ст.л. + для жарки.

Картофель очистите, отварите в подсоленной воде. Добавьте сливочное масло, разомните в пюре. Соедините кефир, яйцо, соль и сахар, добавьте в пюре, перемешайте.

Соедините дрожжи и муку, частями добавляйте в массу. Замесите мягкое тесто, влейте растительное масло. Уберите в теплое место на 1 ч.

Тесто разделите на части. Каждую раскатайте в лепешку, сложите пополам. Прикройте салфеткой, оставьте на 10-15 мин. Обжарьте с двух сторон до золотистого цвета.

✓ **Заведите собственную кулинарную книгу с простыми рецептами на скорую руку.**



Вареники



Голубцы



Пирожки

КЛУБНИЧНЫЕ ДЕСЕРТЫ

ТАРТ С КРЕМОМ

Песочное печенье — 500-600 г, сливочное масло — 100 г, грецкий орех — 1 шт., клубника — 150 г, творог — 200 г, сметана — 2 ст.л., сгущенное молоко — 2 ст.л., ванилин — 1 пакетик, сахар — по вкусу, корица — 1 щепотка (по желанию).



Печенье измельчите в блендере или пропустите через мясорубку дважды. Грецкие орехи очистите, подсушите в духовке или на сухой сковороде. Измельчите скалкой в мелкую крошку. Добавьте печенье и корицу, переме-

шайте. Растопите сливочное масло, остудите, добавьте в печенье, замесите тесто. Выложите в форму для выпечки, сформируйте дно и бортики. Уберите в холодильник на 20-30 мин. или в морозилку на 15 мин. Творог пропустите через сито дважды. Добавьте сметану, сгущенное молоко, ванилин и сахар. Взбейте миксером до однородности. Уберите в морозилку на 10 мин. Переложите крем в кондитерский пакет. Отсадите в форму. Украсьте готовый тарт ягодами клубники.

ПАНАКОТА

Сметана — 100 г, кефир — 500 мл, сахар — 2 ст.л., ванилин — 1 пакетик, желатин — 2 пакетика, клубника — 100 г, клубничный или вишневый сок — 50 мл, листики мяты для украшения.

Соедините сметану, кефир, ванилин и сахар. Взбивайте миксером 2-3 мин., чтобы сахар полностью растворился. Один пакетик желатина залейте кипятком, дайте набухнуть, затем растопите на водяной бане. Тонкой струйкой добавляйте в основную смесь, постоянно помешивая. Массу разлейте по креманкам, заполнив на 1/3 объема. Наклоните и уберите в холодильник до застывания. Клубнику вымойте, крупно нарежьте и выложите в креманки. Второй пакетик



желатина залейте кипятком, дайте набухнуть, растопите на водяной бане. Процедите и добавьте клубничный или вишневый сок, перемешайте. Аккуратно залейте клубнику. Уберите в холодильник до застывания. Украсьте мятой.

РУЛЕТ «КРАСНЫЙ БАРХАТ»

Мука — 250 г, яйцо — 1 шт., кефир — 200 мл, сахар — 200 г, разрыхлитель для теста — 1 ч.л., красный пищевой краситель, маскарпоне — 200 г, сметана — 2 ст.л., клубника — 100 г + для украшения, взбитые сливки для украшения.



Соедините охлажденные яйца и сахар, взбейте миксером до увеличения объема массы вдвое. Просейте в яичную смесь муку с разрыхлителем, перемешайте в одном направлении снизу вверх. Тонкой струйкой влейте кефир, добавьте пищевой краситель (согласно инструкции). Вылейте тесто на застеленный противень, сформируйте прямоугольник. Выпекайте при

180° 12-15 мин. Бисквит остудите. В маскарпоне добавьте сметану, взбейте миксером до однородности. Клубнику мелко нарежьте, добавьте в крем, аккуратно перемешайте. Смажьте бисквит кремом, сверните в рулет. Заверните в пищевую пленку, уберите в холодильник на 1 ч. Украсьте взбитыми сливками, ягодами и кондитерской посыпкой.

КАПКЕЙКИ

Мука — 200 г, сливочное масло — 100 г, сахар — 100 г, яйца — 3 шт., разрыхлитель — 1 ч.л., соль — 1 щепотка, молоко — 3 ст.л., творожный сыр — 200 г, сливки (33%) — 2 ст.л., сахарная пудра — 1 ст.л., ванилин — 1 пакетик, клубника для украшения.

Сливочное масло размягчите при комнатной температуре. Добавьте сахар, перемешайте венчиком до однородности, затем взбейте миксером до пышности. По одному добавляйте яйца, еще раз взбейте до однородности. Просейте муку с разрыхлителем и солью, частями добавляйте в яичную смесь, затем влейте молоко. Перемешайте и заполните тестом формочки для кексов на 1/3 объема. Поставьте в разогретую до 180° духовку, выпекайте 20-25 мин., остудите. Соедините творожный сыр, сливки (сыр и сливки предварительно охладите), са-



харную пудру и ванилин, взбейте миксером до пиков. Переложите крем в кондитерский пакет, отсадите на капкейки. Украсьте ягодами клубники.



ОТКУДА СТОЛЬКО КОМАРОВ?

Комары появляются с наступлением летнего тепла. Особенно они любят теплую и влажную погоду. И все же на одних участках этих кровососов больше, а на других меньше. Почему?

Стоячая вода - излюбленное место обитания комаров, так что в болотистой местности и вблизи водоемов с ними совладать невозможно. Главное - не усугублять ситуацию и исключить то, что

особенно привлекает кровососущих.

Уплотненная почва, плохо пропускающая воду. Если земля не рыхлится регулярно, если она утоптана, влага хуже впитывается, ос-

тается на поверхности почвы. Для развития личинке комара достаточно лужицы глубиной в 2,5 см! А значит, почву на грядках нужно регулярно рыхлить, газон - аэрировать. Если есть канавы, в которых скапливается вода, обеспечить проток, чтобы она не застаивалась.

Сорняки и высокая трава. Хорошее убежище для комаров! Важно косить траву и выпалывать сорняки. Считается, что самцы комаров, которые питаются нектаром, предпочитают такие растения, как лопух, пижма, тысячелистник, хотя самок два последних отпугивают. Также нужно избавляться от старой листвы, старых пней и мусорных куч - в таких местах скапливаются дождевые капли, и они становятся идеальным местом для размножения комаров.

Емкости с водой. Для комаров такие емкости - все равно что водоем. Если даже на одну ночь оставить ковш с водой на улице, наутро вы, скорее всего, обнаружите там личинки комаров. Поэтому все пустые емкости надо переворачивать, чтобы в них не скапливалась вода. А емкости с водой закрывать крышкой или обновлять в них воду, чтобы избежать застоя.

Сладкая пища. Хотя комары - не мухи, есть мнение, что их тоже привлекают сладкие ароматы - варенье, кексы. Согласно другим источникам, кровососы могут прилететь на аромат алкоголя. Но в любом случае еду и алкоголь лучше не оставлять у открытого окна.

Дыхание. Комаров привлекает человеческое дыхание, шлейф углекислого газа, который мы выдыхаем. Поэтому следует защищать себя с помощью репеллентов. Кстати, существуют и природные репелленты. К ним можно отнести мят, герань, бархатцы, монарду - их запах отталкивает кровососов.

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР
ПОДРУГА
жесткий журнал о жизни

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 №23

СКАНВОРД НА СТР. 15

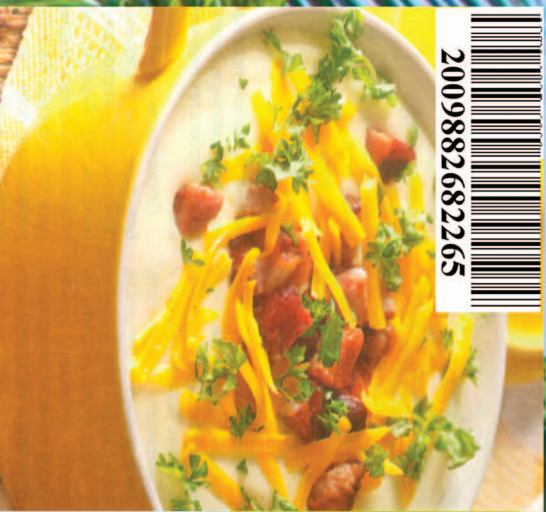
К	З	М	С	З	К	У
П	Е	Р	Е	П	О	Л
П	Р	Р	И	О	Л	И
Р	И	К	О	Ш	Е	Т
У	О	У	Л	А	Н	Т
П	А	Н	О	Р	А	М
В	А	Т	Т	А	П	А
О	Т	К	Р	Ы	Т	К
О	О					
Д	Р	О	Г	И		
В	Б					
Д	А	Л	И			
П	Ы	Л	Е	С	О	С
Б	Е					
З	А	П	Р	У	Д	А
Р	Ш	С	А	М	О	Р
В	А	Т	И	Н	Д	П
Е	Д	А	И	Д	Е	А
Т	Е	Р	Е	М	П	Р
О	Д	А	Б	А	Т	А

СКАНВОРД НА СТР. 23

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



2009882682265



КРЕМ-СУП С БЕКОНОМ

Картофель - 6 шт., **лук репчатый** - 2 шт., **чеснок** - 2 зубчика, **сливки** - 1 стакан, **бульон** (куриный/мясной/вода) - 1 л., **бекон** - 150 г, **сыр твердый (тертый)** - 1 стакан, **масло растительное** - 2 ст. л., **мука** - 2 ст. л., **соль**, **перец**.

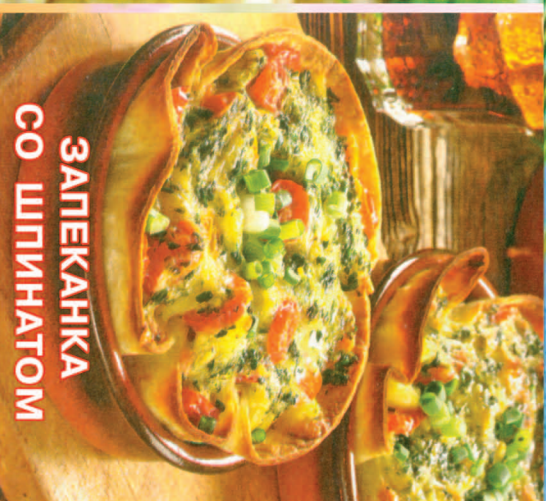
Мелко нарезать лук и чеснок, обжарить в масле на слабом огне в течение 5-6 мин. Добавить муку и обжаривать все вместе, непрерывно помешивая, еще 1 мин. Картофель очистить, нарезать кубиками. Бульон (воду) довести до кипения, опустить в кастрюлю картофель и варить до готовности (около 20 мин.). Тем временем нарезать и обжарить на сухой сковороде бекон, переложить на бумажное полотенце, чтобы стек лишний жир. Пюрировать суп в блендере (или растолочь прессом для картофеля пюре). Вернуть на огонь, влить сливки и всыпать тертый сыр. Варить, помешивая, пока сыр не расплавится. Поперчить, посолить. Разлить суп по тарелкам, положить бекон.



КАРТОФЕЛЬНЫЕ ШАРИКИ

Картофель - 450 г, **масло сливочное** - 1,5 ст. л., **сыр твердый тертый** - 1/2 стакана, **лук зеленый** - 1 ст. л., **яйцо** - 1 шт., **сухари панировочные**, **соль**, **перец**, **масло растительное для жарки**.

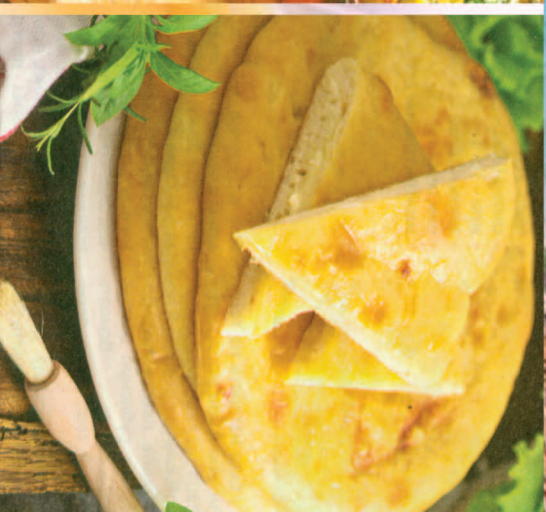
Очистить и отварить картофель до готовности (около 20 мин.). Слить воду. Добавить к картофелю сливочное масло, посолить и поперчить. Притопить пюре. Добавить тертый сыр и мелко нарубленный зеленый лук. Поставить картофельную смесь в холодильник на 15-20 мин. Из охлажденного пюре сделать около 30 небольших картофельно-сырных шариков (приблизительно 2,5 см в диаметре). Каждый шарик окунуть сначала во взбитое яйцо, затем хорошенько обвалить в панировочных сухарях. Обжарить их в кипящем масле до золотисто-коричневой корочки (около 1 мин. на каждый шарик). Готовые шарики выложить на бумажное полотенце, чтобы удалить лишний жир.



ЗАПЕКАНКА СО ШПИНАТОМ

Шпинат - 400 г, **лук репчатый** - 2 шт., **чеснок** - 1 зубчик, **масло сливочное** - 125 г + 1 ст. л., **сметана (20%)** - 150 г, **сливки** - 100 мл, **яйцо** - 4 шт., **сыр тертый твердый** - 120 г, **помидоры черри** - 10-12 шт., **орех мускатный**, **соль**, **перец**, **мука** - 200 г, **масло для формы**.

Из муки, 125 г сливочного масла, 1 яйца и щепотки соли замесить тесто. Обернуть пленкой и убрать в холодильник. Нарезать лук и чеснок, обжарить на 1 ст. л. сливочного масла. Добавить нарезанный шпинат (замороженный - сначала разморозить) и разрезанные пополам помидоры. Жарить все вместе 2-3 мин. Полученную массу соединить со сметаной, сливками, 3 яйцами и половинкой тертого сыра. Приправить мускатным орехом, солью и перцем. Аккуратно перемешать. Тесто тонко раскатать и уложить в смазанную маслом форму. Выложить начинку, посыпать оставшимся сыром. Выпекать в духовке около 40-45 мин. при 180 градусах. Подавать запеканку можно как в теплом виде, так и холодной.



СЫРНЫЕ ЛЕПЕШКИ

Сыр твердый - 200 г, **яйцо** - 2 шт., **сметана (15%)** - 150 г, **мука** - 3 ст. ложки, **зелень** - 1 пучок, **соль**, **перец**, **масло растительное для жарки**.

Сыр натереть на терке (можно взять моцареллу). Яйца соединить со сметаной, слегка посолить и поперчить. Ввести муку. Добавить рубленую зелень, перемешать. Всыпать тертый сыр, снова перемешать. На сковороду диаметром 20-22 см налить растительное масло, слегка прогреть, выложить сырную массу. Жарить на небольшом огне под крышкой в течение 5-7 мин., затем аккуратно перевернуть лепешку и готовить еще 5-7 мин. Сырные лепешки лучше всего подавать в горячем виде со сметанно-чесночным соусом. Для соуса смешать 200 мл сметаны, 1-2 зубчика чеснока, пропущенного через пресс, немного рубленого укропа, посолить по вкусу. По желанию добавить тертые яичные желтки.