

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОД ГА ЛЮС

№41

октябрь 2023

цена:

2,5 лари

Как экономить

грамотно

стр. 18

Гормон сна

и молодости

стр. 8

Какое масло

полезнее?

стр. 14

Сезонная

бьюти-рутина

стр. 30

Как все успевать

с ребенком на руках

стр. 26

ХОЛЛИ БЕЙЛИ –

ЗВЕЗДА ФИЛЬМА «РУСАЛОЧКА» стр. 16, 17

50

ОТТЕНКОВ

осени



Осенняя пора-время ярких красок! Находим вдохновение для осеннего гардероба в пейзажах от самой природы.



Лесная и морская гамма

Утренний туман, хвойный лес, ягоды черники... Получается красивая палитра, которой точно найдётся место в вашем гардеробе!

Если вы не сторонница ярких красок, то вам наверняка понравится глубокие и насыщенные цвета: морской волны, тёмно-синий, изумрудный. Носите их в монохромных комплектах или сочетайте с базовыми оттенками для создания элегантного образа.



Розовое золото

Осенью оттенки розового помогут сделать образ мягким и нежным. В тренде оттенки сахарной ваты, пудровые, маджента. В осенних образах сочетайте вещи в розовом цвете с бежевыми, золотыми оттенками для создания уютных и романтических образов. Тем, кто не боится смелых экспериментов, понравится тандем с красным или тёмно-фиолетовым.



Тёплая палитра

Кофе с молоком, шоколад, апельсин, горчица, гранатовое вино - "вкусные" оттенки актуальны этой осенью. Они хорошо сочетаются друг с другом, а также прекрасно дополняют оттенки синего и зеленого. Эту палитру можно использовать в монохромных многослойных образах или выбирать в качестве акцента - например, шарфа или сумочки. В осеннем гардеробе будут уместны вещи с анималистичными принтами, клетку гленчек и виши, геометрическими узорами.



КРИС ХЕМСВОРТ ИЗМЕНИЛ СВОЮ ЖИЗНЬ, УЗНАВ О СКЛОННОСТИ К БОЛЕЗНИ АЛЬЦГЕЙМЕРА



Крис Хемсворт не перестает удивлять поклонников своей физической формой, поэтому никто даже догадаться не мог, что актеру угрожает серьезное заболевание. Голливудская звезда решил сделать генетический тест, результаты которого его сильно удивили.

Так, еще в прошлом году у звезды Marvel обнаружили две копии гена APOE e4, который связан с повышенным риском

развития болезни Альцгеймера. После этого, Крис решил плотно заняться своим здоровьем, чтобы попытаться предотвратить болезнь. Хемсворт всерьез забеспокоился о работе мозга, поэтому решил обратиться к специалистам. Врачи посоветовали ему продолжить физические нагрузки и пытаться соблюдать режим здорового сна, чтобы снизить вероятность проявления болезни Альцгеймера.

Помимо этого, артисту посоветовали посещать сауны и заниматься повышением остроты ума. Хемсворт незамедлительно скорректировал план тренировок, включив в него больше кардиоупражнений. Прогнозы врачей также заставили Крису задуматься о детях и семье.

ВЕРА БРЕЖНЕВА ПОДТВЕРДИЛА РАЗРЫВ С ПРОДЮСЕРОМ К. МЕЛАДЗЕ



В интернете неоднократно возникали слухи о разрыве отношений между певицей Верой Брежневой и продюсером Константином Меладзе, которого она, по слухам, когда-то увела из семьи с тремя детьми.

Вера разместила публикацию, завершившую все споры по поводу её бракоразводного процесса. Однако певица подала весть об этом крайне неявно, смешая объявление с анонсом нового альбома.

«Развод, трансформация, благодарность, музыка и голос... Все это в моем мини-альбоме», — лаконично отметила 41-летняя исполнительница.

Предполагается, что брак был расторгнут еще в прошлом году после почти 7 лет совместной жизни. Напомним, звезды вступили в брак в 2015 году в Италии в кругу ближайших людей. Их роман начался еще задолго до этого, в 2000-х, когда Брежнева была участницей популярного трио «ВИА Гра».



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

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

Тел.: 5.93-200-223

КИМ КАРДАШЬЯН ПРОДАЛА НИЖНЕГО БЕЛЬЯ НА 4 МИЛЛИАРДА ДОЛЛАРОВ

Ежегодно в мире выбирают самых влиятельных мужчин и женщин в сфере шоу-бизнеса. На днях мировое издание Fortune опубликовало результаты исследования этого вопроса. В 2023 году они признали одной из самых влиятельных знаменитостей планеты модель Ким Кардашьян.

Журналисты собрали информацию о заработках манекенщицы, которые она получает от своего бренда корректирующего белья Skims. Оборот компании в год составляет почти четыре миллиарда долларов, что является хорошим результатом среди женщин. Именно это стало причиной появления Кардашьян в рейтинге.

Сама теледива считает, что многие пользователи Сети и коллеги ее недооценивают. Она попросила не сбрасывать ее со счетов и в следующем году, потому что она будет реализовывать несколько новых проектов. Кардашьян искренне порадовалась и поблагодарила из-



дание за статус влиятельной звезды.

Напомним, что недавно она сыграла свою крупную роль в сериале «Американская история ужасов». На экранах звезда появилась вместе с Эммой Робертс и моделью Карой Делевинь. Зрители ленты не оценили актерскую игру знаменитости и раскритиковали ее в социальных сетях. При этом сама модель никак не отреагировала на заявления злопыхателей.

ПАМЕЛА АНДЕРСОН ПРОКОММЕНТИРОВАЛА РЕШЕНИЕ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ МАКИЯЖА НА НЕДЕЛЕ МОДЫ В ПАРИЖЕ

Нет ничего более раскрепощающего, чем принятие своей естественной красоты — в этом уверена Памела Андерсон. 56-летняя актриса в беседе Vogue France рассказала, как отказ от общепринятых стандартов повысил ее самооценку. Особенно после того, как ее фото без макияжа облетели обложки журналов и газет.

«Я не делала ничего преднамеренно. Не было такого, чтобы я собиралась на Неделю моды в Париже и думала: «Я не буду краситься». Нет. Просто что-то нашло на



меня, я оделась в эти прекрасные наряды и решила: «Не буду конкурировать с одеждой. Я не пытаюсь быть самой красивой девушкой в комнате», — объяснила звезда, добавив, что этот опыт помог ей почувствовать себя раскрепощенной.

«Это просто свобода. Это как облегчение», — отметила Андерсон. Помимо косметики, она отказалась и от использования фена: «Я даю волосам высохнуть естественным путем и просто наношу увлажняющий крем».

РИАННА И A\$AP ROCKY ВПЕРВЫЕ ЗА ДОЛГОЕ ВРЕМЯ ВЫШЛИ ВМЕСТЕ В СВЕТ



Рианна и A\$AP Rocky впервые вместе появились на публике после рождения второго сына. Звездная пара отметила 35-летие рэпера в ресторане в Нью-Йорке.

Для выхода в свет Рианна облачилась в черный облегающий костюм. А вот музыкант был одет в джинсы и пиджак. В руках он держал большую розовую сумку. На голове у исполнителя было множество заколок с жемчужными бусинами.

Напомним, в мае прошлого года Рианна и A\$AP Rocky впервые стали родителями. На свет появился сын пары, которому дали имя RZA Ательстон Мейерс. А в начале августа этого года у звезд родился второй сын. Мальчика назвали Райот Роуз Майерс.

НЕОЖИДАННОЕ ПОЯВЛЕНИЕ КЕЙТ МИДДЛТОН

Кейт Миддлтон приняла участие в тренировке Английской лиги регби на колясках. Принцесса сменила свой элегантно-деловой образ на спортивный, надев темно-синие спортивные штаны, футболку-поло и кроссовки.

41-летняя принцесса Уэльская, покровительница Футбольной Лиги регби и Союза регби-футбола, продемонстрировала свою спортивную форму на тренировке: она приняла участие в нескольких учениях, чтобы лично увидеть, как Лига регби помогает придать уверенности людям с ограниченными возможностями.

Это второе выступление принцессы Уэльской, связанное с регби, за последнее время. В прошлом месяце она поехала во Францию на чемпионат мира по регби, чтобы поболеть за английскую команду.



48-ЛЕТНЯЯ ХИЛАРИ СУЭНК ВПЕРВЫЕ СТАНЕТ МАМОЙ: АКТРИСА ЖДЕТ ДВОЙНЮ

48-летняя Хилари Суэнк впервые станет мамой. У актрисы будет двойня. О радостном событии звезда объявила в эфире шоу «Доброе утро, Америка!».

Хилари призналась, что до сих пор не может поверить в то, что беременна. В разговоре с ведущими она заявила, что ждала этого момента много лет, но ни в одном из браков у нее не получалось обрести ребенка. «Я так счастлива поделиться этим с вами и с Америкой прямо сейчас. Это то, чего я давно хотела, и моя следующая цель — стать мамой. И не одного, а двух», — радостно сказала звезда.

Обладательница «Оскара» ждет



близнецов от предпринимателя Филипа Шнайдера, за которого она вышла замуж в 2018 году.

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

**Нейроциркуляторная дистония не самостоятельное заболевание,
она - проявление болезней внутренних органов.**

Не хватает воздуха...

Признаки нейроциркуляторной дистонии

Первый признак нейроциркуляторной дистонии - это состояние недостатка воздуха, трудности вдоха. Характерны тоскливые вздохи или психоэмоциональные расстройства в виде тревожности, беспокойства, раздражительности, а также нарушение сна, своеобразные боли в области сердца ноющего характера и слабой силы. Таким людям свойственна плохая переносимость душных помещений. Характерны частые вздохи и зевота, отмечаемые самим человеком или окружающими, холодные конечности (кисти рук, стопы), потливость кистей рук, нередко головные боли. Часто дыхательные нарушения сопровождаются болями в сердце, нарушениями сердечного ритма, чувством тревоги и страха, другими проявлениями вегетативной дисфункции. Как правило, нейроциркуляторная дистония не является самостоятельным заболеванием, а является проявлением заболевания внутренних органов. Факторы, предрасполагающие к возникновению этого расстройства, - особенности личности и организма, гормональная перестройка (переходный возраст, беременность, лактация), переутомление, злоупотребление алкоголем, курение, эмоциональные стрессы, инфекции.

Лечение лекарственными травами

✓ Возьмите по 2 части полыни, корня одуванчика, травы спорыша, 3 части корня дягиля, смешайте. 2 ст. ложки предварительно измельченного (в кофемолке или мясорубке) сбора залейте 1 л кипятка, доведите до кипения, кипятите на медленном огне 10 минут в закрытой посуде, слейте вместе с травой в термос, настаивайте ночь. Принимайте в течение дня по 100-150 мл за 30

минут до еды. Основную дозу (не менее 100 мл) необходимо принять утром. Для улучшения вкуса можно добавить мед, сахар, варенье. Курс лечения - 3-4 месяца. После чего можно перейти на профилактический прием весной и осенью по два месяца.

✓ Возьмите по 2 части травы тысячелистника, горца почечуйного, спорыша, смешайте, измельчите, залейте 1 л кипятка и держите на медленном огне 10 минут, после слейте в термос, настаивайте ночь. Принимайте в течение дня по 100-150 мл за 30 минут до еды. Основную дозу (не менее 100 мл) необходимо принять утром. Для улучшения вкуса можно добавить мед, сахар, варенье. Курс лечения - 3-4 месяца.

✓ Смешайте по 2 части корня левзеи, травы зверобоя, корней Мордовника и валерианы. Залейте 1 л кипятка, поставьте на медленный огонь, кипятите 10-15 минут под крышкой. Слейте в термос, настаивайте ночь. Принимайте в течение дня по 100 мл за 30 минут до еды. Курс лечения - 3-4 месяца.

Сборы трав могут применяться в сочетании с другими лекарствами. Улучшение при фитотерапии наступает через 2-3 недели регулярного приема трав. Перед тем как принимать тот или иной сбор, желательно проконсультироваться с врачом. Наряду со сборами можно применять настойку женьшеня, пантокрин и его аналоги, мумие.

Полезны закаливания и занятия спортом

Помимо фитотерапии в комплекс лечения нейроциркуляторной дистонии входят закаливания и занятия спортом. Кстати, о закаливании. Можете начать с обливания ног. Вечером, после работы, или за полчаса до сна надо облить ступни (примерно до середины голени) самой холодной водой из-под крана.



Можно воспользоваться душем или ковшом - чем угодно. Люди с легко возбудимой нервной системой, страдающие нарушениями сна, реагируют на поздние обливания (а также на босохождение, контрастный душ и т.п.) по-разному. В некоторых случаях сильные вечерние воздействия бывают нежелательны, но очень часто после холодной встряски страдающие бессонницей засыпают как младенцы. Через неделю-другую обливания будут доставлять подлинное наслаждение, человек почувствует, что таким путем он сбрасывает усталость, взвинченность, в некотором роде возрождается. Время не ограничено: 5, 10 секунд, 1 минута - смотрите по ощущениям.

Очень полезно хотя бы раз в день, а лучше дважды, утром и вечером, пройтись, пробежаться босиком по земле. И летом, и зимой, и в межсезонье, в любую погоду - круглый год. Обычно можно начинать без специальной подготовки (хотя зимой перед этим желательно все же две-три недели обливать ноги холодной водой, походив предварительно босиком по полу). Летом можно гулять сколько хочется. Зимой для начала лучше только наступить на снег и тут же вернуться. Затем постепенно увеличивать время, руководствуясь своими ощущениями. К концу первой зимы желательно довести его до 2-5 минут. При сильном морозе лучше ходить или бегать, так как если стоять на месте, можно обморозиться. По возвращении ноги моют только холодной водой.

ЗАЛОЖЕННОСТЬ УША БЕЗ БОЛИ - ПРИЧИНЫ И ЛЕЧЕНИЕ

Заложить уши может не только из-за заболевания, но и по другим причинам. Чтобы избавиться от этого состояния, необходимо выяснить, от чего оно возникло. Кроме того, знать не только причины заложенности уха без боли, но и возможно ли лечение в домашних условиях.

Причины состояния

Если ухо заложило не после болезни, то часто от этого состояния можно избавиться в достаточно короткие сроки и без обращения к специалисту.

Причинами заложенности ушей (если это не инфекция) могут быть:

- серная пробка;
- механическое воздействие – попадание воды, попытка почистить ухо неподходящими для этого приспособлениями;
- резкое принятие вертикального положения;
- акустическое воздействие – слишком частое использование наушников, частые звуковые колебания, работа на слишком шумном производстве, слишком громкая музыка;
- побочный эффект некоторых медикаментозных препаратов;
- компрессионные – вертикальное всплытие или погружение в воду, резкий вертикальный подъем (на лифте, в самолете и т.п.);
- некоторые упражнения силовых тренировок;
- метеозависимость;
- беременность;
- хрупкие кровеносные сосуды из-за недостатка магния или кальция;

• отек наружного уха из-за попадания в него посторонних предметов.

К заболеваниям, которые могут вызвать заложенность уха без боли, относятся:

- повышение температуры тела до 39°C и более;
- отит в острой и хронической форме;
- ОРВИ;
- ринит и синусит, сопровождающиеся обильными выделениями из носа;
- болезни шейного отдела позвоночника – синдром позвоночной артерии, остеохондроз и другие;
- водянка головного мозга;
- аллергические реакции;
- высокое внутричерепное давление.

✓ ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

В сложных случаях заложенность уха может сопровождаться головокружениями, тошнотой и головной болью.

Симптомы заложенности уха

Заложенность уха может возникать периодически и продолжаться довольно длительное время. Основными симптомами состояния являются:

- чувство распирания в слуховом проходе;
- ощущение присутствия в нем постороннего предмета;
- писк в ушах;
- фоновый шум;
- тяжесть в голове;
- чувство дискомфорта;
- снижение слуха;
- изменение восприятия своего голоса;
- зуд.

Если к вышеперечисленным симптомам присоединяется боль, то причиной заложенности уха является какое-либо заболевание. В этом случае самостоятельное лечение без консультации врача может привести к серьезным осложнениям, в том числе полной потере слуха.

Как избавиться от временной заложенности уха

Если ухо заложило после катания на аттракционах, после полета в самолете и других подобных ситуаций, то избавиться от заложенности можно самостоятельно без обращения за медицинской помощью.

В этом случае необходимо выполнить одно из следующих действий:

- подуть в трубочку для коктейлей;

- надуть воздушный шарик;
- имитировать жевательные движения;
- пожевать жевательную резинку или конфету;
- не торопясь, небольшими глотками выпить стакан воды;
- зевнуть, широко открыв рот;
- зажать пальцами нос, задержать дыхание, затем выдохнуть, при этом не разжимая пальцы.

Все вышеперечисленные действия помогут избавиться от временной заложенности как правого, так и левого уха.

Как удалить серную пробку самостоятельно

Если причиной заложенности уха без боли стала пробка, то лечение возможно в домашних условиях. Отличие пробки от простого избытка серы заключается в консистенции. Серная пробка обычно вязкая или очень твердая.

Удаление пробки самостоятельно в домашних условиях проводится по следующему алгоритму:

Закапать в ухо 2-3 капли подогретой до комнатной температуры перекиси водорода. Это поможет размягчить пробку.

Прикрыть ухо мягкой тканью или ваткой.

Растворить в теплой воде несколько крупинок марганцовки.

Набрать раствор в стерильный шприц без иглы.

Медленно залить его в ухо, так, чтобы поток омывал слуховой проход со всех сторон.

Дать раствору вытечь, наклонив голову набок.

При небольшой, мягкой пробке потребуется повторить процедуру 2-3 раза, при твердой – 20-30. Если пробка вышла полностью, то слух восстановится.

Как убрать заложенность после чистки

Многие люди чистят уши ватными палочками, ошибочно считая их приспособлением для этой процедуры. Важно знать, что использовать любые твердые предметы (ватные палочки, спички, шпильки и т.п.) категорически запрещено.

✓ ВАЖНОЕ ДОПОЛНЕНИЕ!

При чистке этими предметами можно повредить барабанную перепонку и кожу слухового прохода, что, в свою очередь, становится причиной воспаления и последующей за ним частичной или полной потери слуха.

Кроме того, при чистке ушных проходов ватной палочкой можно случайно сдвинуть образовавшуюся серную пробку вглубь слухового прохода, что также может стать причиной заложенности.

Чистить уши можно только при помощи ватного тампона. При этом обрабатывается лишь ушная раковина и начало слухового прохода.

Что делать при попадании в ухо воды

Часто после купания в ухо попадает вода, что также может стать причиной их заложенности. Устранить ее из слухового прохода можно разными способами.

К самым эффективным действиям относятся:

Вставить в ухо мягкий ватный тампон, наклонить голову набок, пошевелить ушную раковину в разные стороны.

Очистить ухо при помощи мягкой салфетки или ваты.

Лечь набок, подложить под голову полотенце и симитировать жевательные движения.

Наклонить голову набок, плотно прижать к уху ладонь и, не отрывая ее, сделать несколько вращательных движений в разные стороны.

Наклонить голову набок и попрыгать на одной ноге.

Наклонить голову набок, прижать ладонь к ушной раковине и резко убрать ее. Выполнить несколько раз.

Если ни один из способов не помог, можно закапать в слуховой проход 2-3 капли медицинского или борного спирта или перекиси водорода. В том случае, если улучшение не наступило, следует обратиться за медицинской помощью.

Итоги

Причины заложенности уха без боли могут быть разными и лечение в домашних условиях необходимо проводить только после консультации с врачом. Самостоятельно делать любые процедуры с ушами следует крайне осторожно, так как велик риск повредить барабанную перепонку.

От зуда хочется разодрать кожу

Врач советует провериться на чесотку

? *Замучил зуд - хочется разодрать кожу, еле сдерживаюсь. Врач мне советует провериться на чесотку. Однако при этой болезни на коже должны оставаться дорожки, которые проделывает клещ. У меня их нет.*

В последние годы дерматологи все чаще встречаются с так называемой чесоткой плотных людей. Дорожек, или ходов клеща, при таком заболевании практически не видно. Обычно такая чесотка встречается у тех, кто много моется, чаще всего вечером. Большинство клещей при этом смывается с кожи, поэтому ходов на ней немного. Увы, самочувствие человека от этого не улучшается, ведь есть и заражение, и зуд. Как и обычная чесотка с наличием ходов, такая чесотка может давать осложнения в виде дерматитов и экзем. Если очень сильный дискомфорт вы испытываете в вечернее и ночное время, можно пройти лабораторный анализ, цель которого - обнаружить возбудителя. Бывает, что при чесотке чистоплотных он дает отрицательный результат, ведь клещей в коже не так много. В этом случае в течение нескольких дней не принимайте душ, обмывая только руки и лицо, интимные области. Если у вас чесотка, ходы, скорее всего, появятся.

Стопы очень сухие...

? *Не могу избавиться от сухости стоп, никакие кремы не помогают. Очень неприятное чувство.*



Сухость стоп может быть вызвана возрастными изменениями, ношением неудобной или тесной обуви. Также она может появиться, если человек много времени проводит на ногах, излишне нагружая их. К этому недугу приводят и различные заболевания. В первую очередь это грибок стопы. Недостаток в организме некоторых витаминов тоже может привести к сухости кожи. В любом случае, перед тем как начать лечение излишней сухости стоп, обратитесь к врачу, чтобы пройти обследование и выявить причину.

Как лечить эпидермофитию?

? *У меня эпидермофития стоп. Мази, прописанные врачом, не помогают. Может, есть рецепты народной медицины?*

Эпидермофития - это грибковое заболевание, которое начинается с шелушения кожи на подошве и между пальцами. Для лечения используйте аппликации из марли, смоченной в пихтовом масле - оно обладает антибактериальным свойством. Накладывайте их на пораженные грибком места на 10-20 минут 2 раза в день. Хороши и примочки с распаренными листьями зверобоя (перед сном приложите их к больным местам на 30 минут). После процедур мойте ноги в отваре зверобоя или череды (4 ст. ложки травы на 1 л кипятка). Делайте горячие ванночки с отваром коры дуба (1 аптечная пачка на 1 л воды).



ГОРМОН СНА И МОЛОДОСТИ ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЕГО НЕ ХВАТАЕТ?

Мелатонин поддерживает здоровье эндокринной системы и обменные процессы, позволяет организму отдыхать и защищает от различных заболеваний.

вития онкологии. Кроме того, положительно влияет на эндокринную и пищеварительную системы. А также выступает как антиоксидант, замедляет старение укрепляет психику.

При его дефиците нарушается обмен веществ. У женщин повышается риск ранней менопаузы, возникают проблемы с зачатием. У мужчин снижается тестостерон. Кроме того, дефицит мелатонина может стать причиной депрессивного расстройства.

По некоторым данным, мелатонин способен на 38% понизить уровень "плохого" холестерина, что важно для сердечно-сосудистой системы.

Анализ мелатонина в слюне обычно назначают для оценки естественного изменения его уровня в разные часы. Забор материала делается несколько раз в сутки, в том числе ночью.

Анализ мелатонина в крови необходим для изучения связи гормона с другими биологическими процессами - например, для диагностики нарушения работы щитовидной железы.

Чем повысить уровень гормона?

Самый эффективный способ - наладить режим сна и бодрствования. Ложитесь спать всегда в одно и то же время, желательно до 23 часов. Сон должен длиться не менее 8 часов.

Откажитесь от использования гаджетов за 1-2 часа до сна. Если вам необходим ночник, выбирайте тусклый красный свет.

Очень важно нормализовать уровень магния, кальция, витаминов группы В.

Как это сделать, подскажет врач. Также будут полезны расслабляющие техники перед сном: дыхательные упражнения, медитация, йога.

В дневное время рекомендуется бывать на улице, а в помещении обеспечить достаточное освещение.

Можно ли получить мелатонин из продуктов?

В рационе должны быть продукты, богатые триптофаном (молочные продукты, мясо индейки, бананы, овёс, какао, орехи). Мелатонин можно принимать и в качестве добавки по назначению врача. Но у таких препаратов есть противопоказания: диабет, аутоиммунные заболевания, болезни печени и почек, беременность. Кроме того, они не сочетаются с антикоагулянтами, противозачаточными и сосудосуживающими средствами, а также с кофеиносодержащими продуктами.

Мелатонин-гормон, в первую очередь регулирующий циркадный ритм (цикл сон-бодрствование). Он синтезируется в организме преимущественно в ночные часы. Из-за этого долгое время считалось, что мелатонин - только гормон сна.

Откуда берется мелатонин?

На 80% мелатонин синтезируется участком головного мозга-эпифизом. Остальные 20% синтезируются клетками крови (лимфоцитами и эозинофилами), поджелудочной железой, пищеварительного тракта, почек. Этот мелатонин на циркадные ритмы не влияет.

Аминокислота триптофан превращается в серотонин под действием солнечного света. Серотонин, в свою очередь, синтезируется в мелатонин в течение ночи. Учёные заметили, что активная выработка гормона начинается около 20 часов. Интенсивность синтеза возрастает с полуночи до 4 часов утра и далее к 7 часам постепенно снижается до минимума.

Для чего он нужен?

Действие мелатонина не ограничивается регуляцией биоритмов и сна.

Мелатонин восстанавливает повреждённые клетки, поглощает свободные радикалы, повышает иммунитет и защищает организм от раз-

Почему мелатонин снижается?

Один из главных факторов снижения выработки мелатонина - возраст. После 50 лет синтез этого гормона естественным образом замедляется. На выработку мелатонина отрицательно влияют курение, чрезмерное употребление алкоголя, кофеин, некоторые лекарственные средства (нестероидные противовоспалительные препараты, витамин В12).

Свет также препятствует выработке мелатонина. Через сетчатку глаза в мозг поступает информация об уровне освещения. Если вы спите с включённым ночником или перед сном смотрите телевизор, выработка мелатонина снижается.

Больше всего подвержены дефициту мелатонина люди с ненормированным рабочим графиком и сменной работой, те, кто часто путешествует и меняет часовые пояса.

Как проверить уровень гормона?

Если по ночам вас мучает бессонница, а днём-хроническая усталость, сложно сконцентрироваться, подводит память-не исключена нехватка мелатонина в вашем организме. Необходимо посетить эндокринолога и сдать анализы.

Может ли организм справиться самостоятельно? Помогают ли «народные» средства? Когда пора применять лекарства? Разбираем все, что вы могли слышать от врачей или родных.

Можно ли пережить похолодание и не заболеть?

Осень - сезон подарков, уюта и... острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ). Грипп, простуда и оставшийся с нами надолго COVID-19 - вот неполный список тех сюрпризов, который может преподнести временное снижение иммунитета, связанное с резким перепадом температур, усталостью и стрессом.

Почему так происходит?

В норме наш организм защищает от ОРВИ иммунная система. Если постараться описать механизм ее действия простым языком, то она распознает все попадающие в организм вирусы и бактерии, делит их на «знакомые» и «чужие» и запускает механизмы, которые и будут уничтожать патогенных захватчиков.

Нюанс заключается в том, что иммунная система каждого человека функционирует по-разному. Отличаться может сила защитной реакции, «память» иммунитета (способность распознавать уже встречавшиеся когда-то патогены) и его способность бороться с той или иной инфекцией. Именно от индивидуальных «настроек» иммунной системы и зависит, сможет ли организм справиться с вирусным заболеванием сам, либо ему понадобится помощь.

Можно ли помочь иммунитету?

К счастью, да. На это и направлено большинство рекомендаций при ОРВИ: начиная с народных и заканчивая теми, что дают специалисты. Обратите внимание на то, что большинство народных советов относится, скорее, к профилактике и раннему лечению вирусных заболеваний.

Есть «проверенные веками» советы, которые передаются из поколения в поколение - но в условиях

современной медицины и знаний уже считаются малоэффективными. К ним относятся:

- ✓ есть или раскладывать дома чеснок и лук, которые содержат фитонциды - вещества, обладающие противомикробной активностью;
- ✓ заваривать травяные чаи с шиповником, лимоном, малиновым вареньем или другими источниками витамина С;
- ✓ пить молоко с медом и/или маслом при боли в горле для смягчения дискомфорта;
- ✓ чаще проветривать квартиру, чтобы снизить концентрацию вирусов и риски заражения других членов семьи.

Некоторые из этих советов можно отнести к разряду заблуждений (скажем честно, в малиновом варенье гораздо больше сахара, чем витаминов, а запах чеснока от одежды способен отпугнуть не только вирусы, но и коллег на работе) ... Однако часть из них (например, свежий воздух, обильное теплое питье) поддерживается и в официальных рекомендациях врачей.

Что еще могут посоветовать врачи?

В последнее время считается, что в случае ОРВИ (к примеру, при гриппе, ковиде или простуде, вызванной другими вирусами) «домашних» мер может оказаться недостаточно. Да и скорость начала лечения может играть важную роль - в том числе, для снижения сложности течения заболевания и его возможных последствий. Поэтому важно, чтобы в аптечке были универсальные препараты, которые будут действовать независимо от того, какой вирус живет в организме.

Давайте разберемся, какие группы препаратов могут назначать медики (например, от COVID-19) согласно последним рекомендациям Минздрава:



✓ противовирусные препараты широкого спектра действия - в частности, в одну из последних версий рекомендаций включили хорошо изученный ингавирин, который показан в качестве этиотропной (т.е., направленной на устранение причины возникновения заболевания) терапии ковида;

✓ специфические противовирусные препараты для борьбы с ковид - например, на основе фавипиравира, молнупиравира либо нирматрелвира и ритонавира;

✓ жаропонижающие средства на основе ибупрофена или парацетамола;

✓ противокашлевые препараты, средства для лечения ринита, фарингита и других сопутствующих симптомов.

Конечно, не стоит забывать, что медицина не стоит на месте, рекомендации постоянно обновляются, а способы борьбы с вирусными инфекциями (включая пресловутый ковид) непрерывно совершенствуются. Разработки препаратов, направленных на подавление цитокинового шторма и других опасных осложнений, применение уже исследованных и хорошо себя зарекомендовавших противовирусных средств, использование вакцин, защищающих от новых штаммов гриппа и ковида, дают надежду, что однажды человечество научится держать вирусные инфекции под контролем.



РУКОВОДСТВО ПО АНЕМИИ

Анемия развивается, когда у вас недостаточно крепких, здоровых красных кровяных телец, чтобы переносить кислород по всему телу. В клетках крови может не хватать гемоглобина - белка, который придает крови красный цвет. Анемия чаще встречается у женщин детородного возраста, пожилых людей.

Симптомы анемии

Если вы часто устаете, даже если вы хорошо спали или вам не хватает энергии для нормальной деятельности, у вас может быть анемия. Это может быть основной причиной проблем с памятью или настроением. Симптомы варьируются от незначительных до легких и угрожающих жизни и могут включать:

- ✓ Слабость
- ✓ Головокружение
- ✓ Бледную кожу
- ✓ Головную боль
- ✓ Онемение или холод в руках и ногах
- ✓ Низкую температуру тела
- ✓ Одышку при физической нагрузке

Симптомы, связанные с сердцем

У людей с анемией в крови меньше кислорода, а это значит, что сердце должно работать усерднее, чтобы перекачивать достаточное количество кислорода в органы. Сердечные симптомы включают аритмию (нарушение сердечного ритма), одышку и боль в груди.

Анемия у детей

Многие дошкольники страдают анемией, чаще всего потому, что в их рационе недостаточно железа. Люди, страдающие железодефицитной анемией, могут испытывать желание есть неподходящие вещи, такие как грязь, глина, лед или крахмал. Педиатры обычно проверяют всех детей на анемию в 12 месяцев. Без лечения тяжелый случай анемии может навсегда повлиять на развитие мозга.

Факторы риска анемии

Женщины и люди с хроническими заболеваниями имеют наибольший риск развития анемии. Когда женщины теряют кровь в тяжелые менструальные периоды, они могут стать анемичными.

Беременность также вызывает изменения в объеме крови женщины, которые могут привести к анемии. Хронические заболевания, такие как болезни почек, могут повлиять на способность организма вырабатывать красные кровяные тельца. Диета с низким содержанием железа, фолиевой кислоты или витамина B12 также увеличивает ваш риск. А некоторые виды анемии являются наследственными.

Подростки и анемия

Если ваш подросток часто устает, причиной может быть анемия. Подростки подвержены риску железодефицитной анемии из-за резких скачков роста. Девочки - подростки также более склонны к анемии из-за менструаций.

Низкое потребление железа

Диета с низким содержанием железа может вызвать анемию. Железо из растений и пищевых добавок не усваивается так же хорошо, как железо из красного мяса. Проблемы с пищеварением, такие как болезнь Крона, целиакия или даже желудочное шунтирование, могут помешать усвоению железа. Некоторые продукты и лекарства могут препятствовать усвоению железа, если принимать их с богатой железом пищей. Вот некоторые из них:

- ✓ Молочные продукты
- ✓ Другие продукты, богатые кальцием
- ✓ Препараты кальция
- ✓ Антациды
- ✓ Кофе
- ✓ Чай
- ✓ Авитаминоз

Организм нуждается как в витамине B12, так и в фолиевой кислоте для производства красных кровяных телец. Диета с низким содержанием этих витаминов иногда может вызвать анемию. Аутоиммунное расстройство или проблемы с пищеварением также

могут помешать вашему организму поглощать достаточное количество B12. Продукты животного происхождения и обогащенные сухие завтраки являются хорошими источниками витамина B12. Фолиевая кислота содержится в листовых зеленых овощах, фруктах, сушеных бобах и горохе, а также добавляется в хлеб, пасту и злаки в виде фолиевой кислоты.

Болезнь

Хроническое заболевание или инфекция могут привести к тому, что организм будет производить меньше красных кровяных телец. Это может привести к незначительному снижению гемоглобина. Если у вас значительная кровопотеря, то у вас может развиться железодефицитная анемия. А некоторые лекарства и медицинские процедуры также могут подвергнуть вас риску развития анемии. Проконсультируйтесь с врачом, чтобы узнать, нужно ли вам железо или другие добавки.

Апластическая анемия

Апластическая анемия - это редкое заболевание, при котором костный мозг не производит достаточно клеток крови для снабжения организма. Она поражает лишь около двух из миллиона человек в мире. Это может быть вызвано высокими дозами радиации, определенными химическими воздействиями, вирусами или аутоиммунным заболеванием, при котором ваше тело атакует костный мозг. Некоторые случаи наследственны. В тяжелых случаях людям требуется переливание крови или даже пересадка костного мозга.

Потеря крови

Потеря слишком большого количества эритроцитов является распространенной причиной анемии. Обильные менструации, язвы, травмы или хирургические операции могут вызвать достаточную потерю крови, чтобы привести к железодефицитной анемии. Женщины, у ко-

торых тяжелые менструации, должны пройти обследование на анемию.

Неисправная механика клеток крови

Наследственные заболевания могут влиять на выработку организмом красных кровяных телец. Талассемии заставляют организм вырабатывать меньше здоровых красных кровяных телец и меньше гемоглобина - и могут лечиться переливанием крови, а также другими методами лечения. У людей с гемолитической анемией эритроциты разрушаются и выводятся из кровотока слишком быстро.

Серповидноклеточная анемия

Серповидноклеточная анемия - это наследственное заболевание, при котором организм вырабатывает аномальную форму гемоглобина. Это приводит к тому, что эритроциты изменяют форму от круглой до серповидной и склеиваются. Это может затруднить им прохождение через кровеносные сосуды, что приведет к боли и повреждению тканей организма. Красные кровяные тельца также умирают быстрее, чем нормальные красные кровяные тельца.

Полный анализ крови

Полный анализ крови проверит уровень эритроцитов, лейкоцитов, тромбоцитов и гемоглобина. Он также проверит другие факторы, такие как средний размер, вариабельность размера, объема и концентрации гемоглобина эритроцитов. Если у вас железodefицитная анемия, ваши эритроциты могут быть меньше, чем обычно. Ваш лечащий врач также может спросить о ваших симптомах, лекарствах, которые вы принимаете и были ли эти проблемы у кого-то из ваших родственников.

Другие анализы крови

Если полный анализ крови показывает, что у вас анемия, вам могут сделать дополнительные анализы крови. Ваши клетки крови могут быть проверены на аномальный внешний вид. Электрофорез гемоглобина определяет тип гемоглобина в вашей крови. Подсчет ретикулоцитов проверяет, как быстро ваш костный мозг производит новые эритроциты. Исследования железа могут быть заказаны для измерения запасов железа в вашем организме, а также уровня железа в крови.

Тест костного мозга

Если ваше тело производит слишком мало или слишком много клеток

крови или их структура кажется ненормальной, вам может понадобиться тест на костный мозг. Костный мозг, губчатая ткань внутри костей, содержит стволовые клетки, которые превращаются в клетки крови. Ваш врач удалит небольшой образец костного мозга через иглу. Процедура занимает около 30 минут и вызывает некоторую болезненность.

Железо

Таблетки железа часто необходимы при анемии, вызванной дефицитом этого минерала. Двухвалентное железо легче усваивается, чем трехвалентное. Его лучше всего принимать с пищей, особенно с апельсиновым соком и другими продуктами, богатыми витамином С. Но не смешивайте свою железную таблетку с кальцием, кофе или чаем, которые могут блокировать всасывание. И никогда не принимайте железо без предписания врача и не подпускайте детей к таблеткам. Передозировка железа может быть опасной. Некоторые люди также могут нуждаться в добавках фолиевой кислоты или витамина В12.

Железо и беременность

Около 40% беременных женщин страдают железodefицитной анемией. Беременные женщины должны получать не менее 30 миллиграммов железа каждый день в своем рационе. Ваши витамины для беременных также могут содержать железо. Вы можете пройти обследование на анемию во время первого дородового визита и после родов.

Лечение: Медикаменты

Лекарства от анемии часто лечат корневую болезнь. Поэтому в некоторых случаях, когда анемия вызвана хроническим заболеванием почек, может потребоваться инъекция гормона эритропоэтина (ЭПО). Если аутоиммунное заболевание заставляет ваш организм атаковать свои собственные эритроциты, то кортикостероид, такой как преднизон, может замедлить атаку и помочь исправить анемию. При серповидноклеточной анемии для лечения серповидноклеточной анемии одобрены два препарата. Гидроксимочевина, лекарство от рака, и новый препарат под названием L-глутамин пероральный порошок эффективны в снижении осложнений и, следовательно, госпитализаций.

Лечение: Процедуры

Если у вас тяжелая анемия, вам может потребоваться переливание крови, соответствующей вашему типу. Когда производство эритроцитов в

организме не работает должным образом, анемию, вызванную серьезными заболеваниями, такими как рак и апластическая анемия, можно лечить или лечить с помощью трансплантации. В этих случаях костный мозг от донора заменяет дефектный костный мозг человека, поэтому организм может начать производить здоровые клетки крови. Когда клетки крови разрушаются слишком быстро, может потребоваться лечение плазмой крови или даже удаление селезенки.

Профилактика анемии

Вы можете предотвратить некоторые виды анемии с помощью здорового питания. Продукты, содержащие железо, включают постное красное мясо, печень, рыбу, тофу, чечевицу и бобы, темно-зеленые листовые овощи и сухофрукты. Также ешьте продукты с витамином В12 и фолиевой кислотой, такие как яйца и молочные продукты, шпинат и бананы. Многие виды хлеба, злаков и других продуктов обогащены всеми тремя основными питательными веществами: железом, витамином В12 и фолиевой кислотой. Витамин С, содержащийся в цитрусовых, других фруктах и овощах, поможет вашему организму усваивать железо.

Железная перегрузка

Слишком много железа может вызвать серьезные проблемы. Перегрузка железом может быть результатом повторных переливаний крови или наследственного заболевания, но прием слишком большого количества железа также является риском. Многие симптомы перегрузки железом связаны с избытком железа, откладывающимся в органах и вызывающим проблемы в печени, сердце и поджелудочной железе. Уровень железа может быть снижен с помощью флеботомии (удаления крови) или лекарств.

Жизнь с Анемией

Лечение анемии и правильное питание могут дать вам больше энергии и улучшить вашу жизнь. Большинство людей могут справиться со своей анемией с помощью здорового питания и добавок железа или витаминов, если врач говорит, что у них дефицит одного из ключевых питательных веществ. Если у вас хроническое заболевание, то хорошее управление вашим состоянием также поможет вам предотвратить или справиться с анемией.

Рекомендацией к назначению любой добавки или лекарства может быть только личное назначение вашего доктора.

Лечебная диета

Совсем не кисло!..

При хроническом гастрите с пониженной кислотностью желудок вырабатывает мало соляной кислоты, пища плохо переваривается, а значит, полезных и питательных веществ из продуктов усваивается мало. Это очень опасно, так как недостаток калорий и витаминов влияет на общее состояние организма.

Правила питания

Основная задача при этом типе гастрита улучшить выработку ферментов и кислоты желудком, ускорить прохождение пищи в кишечник, поэтому она должна быть протертой или жидкой. Но, в отличие от других форм гастрита, разрешены кислые продукты (кефир, свежий творог, цитрусовые). Вне обострения можно есть даже жареную пищу без панировки. Температура пищи должна быть не выше 60°C и не ниже 15°C.

Меню при гастрите с пониженной кислотностью разнообразное. В него входят овощи и фрукты, рыба и мясо, крупы, хлебобулочные изделия, бульоны, соки, чай и кофе, молочные и кисломолочные продукты. Но есть ограничения: пища не должна быть жирной, нельзя есть мясо типа гусятины, рыбу типа семги, сладости с кремом, пончики... Овощи и фрукты не должны вызывать метеоризм и брожение, поэтому нужно ограничить употребление свежей капусты, лука, чеснока, винограда, бобовых. Выпечка должна быть не сдобной, лучше подсушенной. Молоко в чистом виде не употребляйте. Оно снижает кислотность, но его можно добавлять в каши или чай. Крупы разваривайте до полной мягкости и протирайте.

Примерное меню на день

Завтрак: пудинг манный, подсушенный пшеничный хлеб с сыром, разбавленный сок.

Второй завтрак: запеченное яблоко с медом, стакан чая.

Обед: котлеты из говядины, пюре из цветной капусты, щи.

Полдник: желе фруктовое, овсяная каша.

Ужин: запеченная рыба, суп-лапша на курином бульоне, компот.

Перед сном: стакан кефира.

Для повышения уровня кислотности полезно выпивать перед едой 1 стакан отвара плодов шиповника 3 раза в сутки.

КРОМЕ ПШЕНИЧНОЙ, ЕСТЬ МНОГО ДРУГИХ ВИДОВ МУКИ.

ЧЕМ И КОМУ ОНИ ПОЛЕЗНЫ?

КАКАЯ МУКА ВАМ ПО ВКУСУ?



✓ **Кукурузная.** Блюда из нее хорошо усваиваются, стимулируют обменные процессы и пищеварение, очищают от шлаков и снижают уровень плохого холестерина. Каша из этой муки поможет восстановиться после сложнейших операций или болезней. Она укрепляет зубы, положительно влияет на эластичность сосудов и нормализует у диабетиков уровень сахара. Нежелательно налегать на кукурузную муку людям с повышенной свертываемостью крови и проблемами желудочно-кишечного тракта.



✓ **Гречневая.** Благодаря низкому содержанию глютена (клейковины) выпечка из такой муки легко усваивается. В ней мало углеводов и сахара, поэтому она работает словно щетка для желудка, кишечника и печени, способствуя очищению организма, выводит токсичные вещества.

Страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, сахарным диабетом, проблемами с желудком и кишечником, при тяжелых умственных и физических нагрузках получают много пользы от гречневой муки, если начнут употреблять ее чаще пшеничной. Или хотя бы добавляйте ее в другие сорта муки.

✓ **Льняная.** Ее углеводы позволяют поддерживать нормальный вес и не вредят диабетикам. Большое количество клетчатки помогает очистить кишечник от токсинов и шлаков, предупреждает запоры, улучшает состояние микрофлоры кишечника. Самое ценное в ней растительные антиоксиданты лигнаны, которые помогают организму бороться с гор-



монами, способствующими образованию раковых клеток. Льняная мука содержит калий и магний, полезные для сердца. Жирные кислоты, содержащиеся в ней, укрепляют стенки сосудов и снижают уровень холестерина в крови. В льняной муке содержатся фитоэстрогены, полезные женскому организму, поэтому ее рекомендуют включать в рацион беременным и кормящим мамам. Льняную муку можно добавлять в творог, йогурт, каши, также в молочные коктейли или салаты. Хороши с ней и мясные блюда: котлеты, фрикадельки, запеканки. Но употребление льняной муки лучше начать с малого количества, постепенно увеличивая. Иначе может случиться запор или, наоборот, слабительный эффект.

✓ **Овсяная.** Не только мука, но и овсяное толокно - это готовый продукт, стоит его лишь развести водой, йогуртом или квасом. Она успокаивает нервную систему, улучшает сон, регулирует сердечный ритм, предупреждает развитие туберкулеза, укрепляет кости, волосы, кожу и ногти. Но если вы страдаете сахарным диабетом или имеете лишние килограммы, овсяную муку употребляйте не чаще раза в неделю.

✓ **Рисовая.** Добавляйте ее в торты, кексы, коржики и другую выпечку, используйте для панировки котлет, сгущения соусов. Рекомендуется для людей с сердечно-сосудистыми, желудочно-кишечными заболеваниями. При наружном применении рисовой мукой удаляют веснушки и очищают кожу.



Восемь причин есть свеклу каждый день

Многие считают, что заморские фрукты и овощи полезнее, тогда как в доступной всем свекле витаминов и минералов, а значит, и пользы гораздо больше. Судите сами.



1. Свекла улучшает работу желудка и кишечника. Природный сахар, которым богат овощ, улучшает микрофлору кишечника, очищает кишечник от токсинов. Клетчатка покидает организм в неизменном виде, впитывая все шлаки. При запорах свекла действует как натуральное слабительное и помогает обойтись без лекарств.

2. Омолаживает организм. В составе овоща есть антиоксиданты – бетанины и бетаины. Они не дают клеткам окисляться, а значит, защищают от преждевременного старения, мутаций и онкологии. Кроме этого, при употреблении свеклы улучшается и внешность: лицо приобретает более здоровый оттенок, пропадают мешки под глазами.

3. Снижает давление. Достаточно выпить для этого небольшую порцию сока. При предгипертонии свежесжатый сок способен заменить лекарства.

4. Помогает при депрессии. Если при стрессе или плохом настроении съесть салат со свеклой, состояние здоровья заметно улучшится. Действие этого овоща можно сравнить с действием шоколада. Свекла улучшает работу центральной нервной системы за счет содержания магния.

5. Свекла действует как натуральный протеин. Связано это с содержащимися в свекле нитратами. Доказано, что свежесжатый свекольный сок заметно увеличивает физическую активность и выносливость. При употреблении корнеплода сосуды становятся более эластичными, а ткани и внутренние органы меньше подвергаются кислородному голоданию. Мышцы восстанавливаются и насыщаются энергией.

6. Улучшает состояние печени благодаря все тому же бетаину, который поддерживает работу печени, помогая расщеплять и усваивать белки. В народной медицине свежесжатый свекольный сок считается одним из эффективных способов борьбы с камнями в желудке.

7. Насыщает организм витаминами. В овоще содержится практически полный комплекс витаминов, которые необходимы организму. При авитаминозе свекла укрепит иммунитет и восполнит недостаток полезных микроэлементов. Особенно хорошо употреблять блюда со свеклой зимой и осенью.

8. Улучшает зрение. Свекла славится высоким содержанием нитратов, которые укрепляют клетки роговицы, тем самым восстанавливая зрение. Эффект от свеклы намного лучше, чем от других продуктов, способствующих восстановлению зрения.

При остеопорозе увлекаться свеклой не стоит, так как она мешает усваиваться кальцию.

Не навреди

Свеклу нельзя есть при мочекаменной болезни, синдроме раздраженного кишечника, склонности к изжоге, вздутиям, почечной недостаточности, камнях в почках. Осторожнее с этим овощем нужно быть диабетикам.

За полчаса до обеда съешьте финик

Финики богаты незаменимой аминокислотой триптофаном. Он необходим для работы мозга и сохранения нормального психического состояния.

Благодаря триптофану финики обладают мягким успокаивающим и снотворным действием.

Много в финиках и селена, кото-

рый снижает риск развития онкологических и сердечных заболеваний и укрепляет иммунную систему. Кроме того, финики быстро и надолго утоляют голод. Если за полчаса до обеда съесть финик, это позволит обойтись меньшим количеством пищи и при этом потерять ненавистные килограммы.

Кое-что новенькое

Сыр с плесенью не допустит инфаркта. Европейские диетологи установили, что французские сыры с плесенью, такие как рокфор, бри и камамбер, снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний. Обнаружено, что в процессе созревания в сырах с плесенью накапливаются особые вещества с противовоспалительными свойствами. Они защищают мелкие сосуды от повреждений и образования атеросклеротических бляшек. Именно употребление рокфора и бри – одна из причин удивительно редких инфарктов и инсультов у французов.

КУНЖУТ ТОЖЕ ЛЕКАРСТВО

✓ При простуде подогрейте на водяной бане кунжутное масло и перед сном вотрите его в область грудной клетки. После чего укройте это место и ложитесь в постель.

✓ Чтобы избавиться от диареи, растворите в 200 мл охлажденной кипяченой воды 1 чайн. ложку меда и 1-2 чайн. ложки измельченных семян кунжута. Принимайте до прекращения диареи.

✓ При мастите воспаление молочной железы снимают так: семена кунжута поджаривают на слабом огне, растирают в ступке, чтобы получился порошок, и смешивают с чуть подогретым растительным маслом. Массу прикладывают к местам воспалений и закрепляют повязкой.

✓ Чтобы устранить зубную боль, кунжутное масло втирают в десну разболевшегося зуба.

✓ При кровоподтеках и синяках кунжутное масло втирают в больное место.

✓ При геморрое 2 ст. ложки измельченного кунжутного семени залейте 0,5 л кипятка, кипятите на слабом огне 5 минут. Накройте посуду махровым полотенцем и настаивайте до полного охлаждения. Отвар используйте для ежедневных обмываний заднего прохода.

Пригодится

Чай с крапивой и медом хорошо тонизирует организм, защищает от болезней. Пейте его по 1-2 чашки 2-3 раза в день.





КАКОЕ МАСЛО ПОЛЕЗНЕЕ?

Жиры нужны организму. Главные его поставщики - орехи, авокадо, рыба, молочные и мясные продукты. Также один из важных источников жиров - масла. Какое лучше выбрать?

Диетологи и эндокринологи уверяют: умеренное употребление качественного масла способствует снижению холестерина, улучшает состояние кожи и волос, нормализует обмен веществ и снижает аппетит. Нерафинированное употребляют в салаты, на рафинированном можно готовить пищу.

Подсолнечное

Нерафинированное подсолнечное масло богато витамином Е, который является мощным антиоксидантом. Содержание витамина Е в подсолнечном масле в несколько раз больше, чем в оливковом. Также немало и полиненасыщенных кислот. Из них преобладает линолевая - омега-6.

Льняное

Льняное масло содержит незаменимые кислоты, особенно омега-3. Оно богато витаминами группы В (отвечают за обмен веществ и нервную систему) и Е (полезен для волос и женского здоровья).

Льняное масло полезно принимать по утрам натощак по 1 ч. л. Оно выводит шлаки и токсины, улучшает работу ЖКТ. При наружном использовании - это масло заживляет небольшие ранки, избавляет от шелушения.

Основной минус льняного масла - небольшой срок хранения (до полугода). Хранить лучше в бутылке из темного стекла.

Оливковое

Это масло традиционно считается самым полезным. Главная его ценность - высокое содержание мононенасыщенных жирных кислот, в первую очередь олеиновой. Регулярное употребление этого масла защищает от диабета и атеросклероза, укрепляет иммунитет и снижает уровень холестерина.

Особое внимание уделяют маслу, приготовленному методом холодного отжима (прессом). Так получают ExtraVirgin с максимальной кислотностью до 0,8%.

✓ *Кислотность масла - содержание олеиновой кислоты на 100 г продукта. Чем ниже этот показатель, тем качественнее масло.*

Оливковое масло не рекомендуется хранить в холодильнике: оно быстро загустевает, появляется неприятный осадок.

Кокосовое

Рафинированное кокосовое масло тоже прозрачное, практически без запаха, подходит для жарки. Зато нерафинированное считается полезнее. Оно улучшает состояние костей и мышц, повышает уровень "хорошего" холестерина, ускоряет метаболизм, заживляет слизистые. Кроме того, этот продукт полностью усваивается.

✓ *Нерафинированное кокосовое масло эффективно в косметологии. Его используют в масках для волос. Кроме того, оно смягчает кожу, в том числе после эпиляции (снимает зуд и обладает антибактериальными свойствами).*

Настоящее кокосовое масло - густая белая масса со сладким ореховым ароматом. Оно затвердевает уже при комнатной температуре, но при небольшом нагреве снова становится жидким. При этом не теряет полезных свойств.

Кокосовое масло можно использовать для гигиены полости рта. Для этого небольшое количество масла подержите во рту 5 минут, не глотая, затем выплюньте и прополощите рот и горло чистой водой. Это предупреждает кариес и пародонтоз, заживляет ранки на дёснах и языке, уничтожает патогенные микробы.

Горчичное

Это масло улучшает кровообращение и активизирует обмен веществ. Одинаково хорошо подходит для салатов и жарки. Даже при очень высоком нагреве оно не горит, а значит, безопасно. Масло содержит витамины А, Е, D.

Кукурузное

Это масло славится высоким содержанием линолевой кислоты, борется с "плохим" холестерином и повышает выносливость. Оно подходит для жарки.

Масло виноградных косточек

Это масло содержит суточную дозу витамина Е в одной чайной ложке, а также А, В, С и РР, обладает антиоксидантными и противовоспалительными свойствами.

Кроме того, оно эффективно применяется в косметологии: питает увядающую кожу и снимает воспаление.

Сливочное

Животные жиры также важны, как растительные. В сливочном масле содержится молочный жир - незаменимые жирные кислоты, - белок, кальций, витамины А и D. Сливочное масло менее жирное и калорийное, чем растительное. В 100 г сливочного масла - 750 ккал, растительного - около 900 ккал.

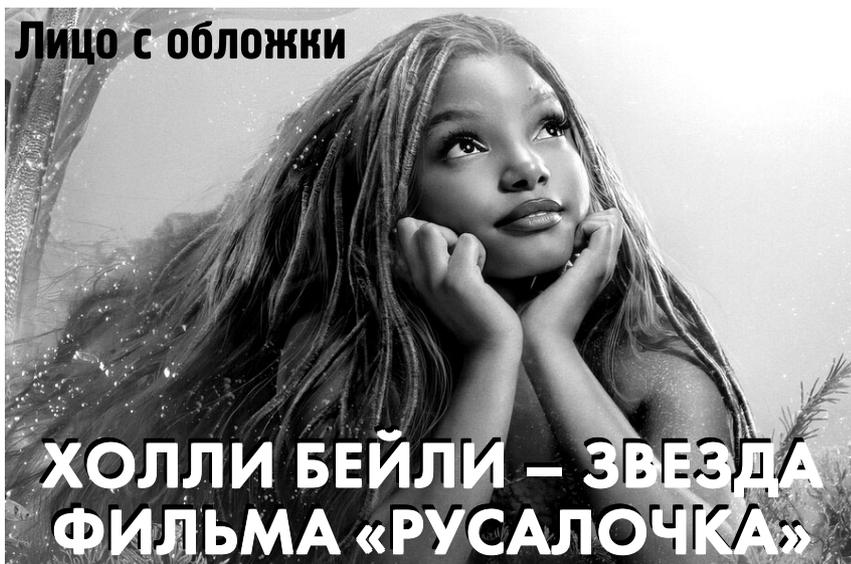
Топленое

Если подвергнуть сливочное масло термообработке, вытопив из него жидкость, лактозу и прочие примеси, получится масло гхи (топлёное). Оно состоит из жира на 99% и полезных кислот в нём больше. В отличие от сливочного, оно не так быстро портится, а кроме того, выдерживает высокий нагрев.

Отдыхай!

Побочный курс лекций в вузе													Поклажа ламы, верблюда
Предок фортепиано	☺ ☺ ☺ Объяснительная опоздавшего на работу: "Я пришел на работу в 10:00, не в 8:00, потому что до 10:00 все равно никто ничего не делает, а только чай пьют. А я столько чая выпить не могу".				Алычовый соус		Протогренная ...		Рыжая плутовка				Жорж ..., автор "Кармен"
	☺ ☺ ☺ Сегодня убрался в квартире. Оказалось, тот маленький пуфик, что стоял возле кровати и куда я ставил ноут - это полмешка цемента.				Верный своей благоверной		Оружейная масть						
	☺ ☺ ☺ Хорошее настроение - это когда тупые люди не бесят, а веселят.				Подгиб брюк на вырост		Друг по-пугая Яго	Католический гимн "... Мария"			Кормовая культура, медонос		
				Чиновник на Руси						Никому ненужный мусор			Орудие рыболова или птицелова
	Библейский патриарх		Парад для одного генерала	Родина булатных клинков		Певец Билян для фанатов	Мордобой в законе						
						Метательное оружие индейцев							
	Сумчатая крыса		Обёртка продажного изделия	Произведение польского писателя С. Лема		Персона, которая весьма важна		Государство в Азии			Идол у язычников		
				Многолетняя береговая трава									
Жорж ... (персонаж "Милый друг")		Имя танцовщицы Гаффаровой (Проект "Танцы")						Восточный ветер					
				Слезливый нытик		Хоть Баллатон, хоть Балхаш		Длинный жёсткий волос					
Золотосная пеструшка	Доктор Бартоло для Фигаро	Лубяной сундук						Караван телег с поклажей		Не буди его, пока оно тихо			"Линяем отсюда!" (жарг.)
				Отрезок времени	Способ приготовления грибов								
Лошадиный футбол		Собрание горожан на Руси					Продукт из жира животных						
				Озеро, убитое пустыней					Житель Китая				
Танец "трясучка"		Четвероногий друг с Тибета					Возглас удивления						Краситель для волос

Лицо с обложки



ХОЛЛИ БЕЙЛИ – ЗВЕЗДА ФИЛЬМА «РУСАЛОЧКА»

В 2023 году состоялась мировая премьера «Русалочка» – адаптация культового мультфильма студии Disney 1989 года, который основан на одноименной сказке Г. Х. Андерсена. Снял музыкальный фэнтезийный фильм режиссер Роб Маршалл, автор нашумевшего «Чикаго», «Чем дальше в лес», одной из частей «Пиратов Карибского моря», «Девять». Главную роль русалочки Ариэль опытный Маршалл доверил 23-летней певице и актрисе Холли Бейли. Чтобы познакомиться поближе с восходящей звездой Голливуда, мы собрали ранее неизвестные факты из ее биографии.

ХОЛЛИ НАИБОЛЕЕ ИЗВЕСТНА КАК УЧАСТНИЦА МУЗЫКАЛЬНОГО ДУЭТА CHLOE X HALLE

Холли – не единственный поющий человек в семье. У нее есть старшая сестра Хлоя – тоже певица. Девушки выступают в музыкальном дуэте под названием Chloe x Halle. И надо сказать, довольно успешно – их группа пять раз была номинирована на премию «Грэмми», начиная с 2018 года. Кстати, Холли не только исполняет песни, но также является их автором. Сестры Бейли выпустили мини-альбом Sugar Symphony, микстейп The Two of Us и два альбома — The Kids Are Alright и Ungodly Hour, получившие признание критиков. В 2020 году их хит Do It стал платиновым. Впечатляет!

ДУЭТ СЕСТЕР БЕЙЛИ СТАЛ ИЗВЕСТЕН БЛАГОДАРЯ ВИДЕОХОСТИНГУ YOUTUBE

Это случилось в 2011 году, когда Холли и Хлоя решили показать свое творчество миру посредством YouTube. Тогда собственных песен еще не было, поэтому они записывали каверы на уже известные композиции. Начали с хита Бейонсе Pretty Hurts (он набрал миллион просмотров), затем последовал Best Thing I Never Had. Когда девушки поняли, что людям нравится, стали перепевать песни и других исполнителей, в частности Джастин Тимберлейк, Джон Ледженд, Ариана Гранде, Алиша Киз, Кэти Перри и Кристина Агилера. Но больше всего лайков дуэту Chloe x Halle

принесли видеоролики на каверы хитов Бейонсе.

В 2012 году Хлою и Холли пригласила в свое шоу Эллен Дедженерес. Вскоре на девочек обратила внимание и сама королева R&B. Она поделилась роликом сестер в своих соцсетях. Вот это удача! Позже с ними связались представители пятилетний контракт на выпуск шести альбомов с лейблом Бейонсе Parkwood Entertainment.

Обе сестры появились в музыкальном видео All Night из визуального альбома Бейонсе Lemonade. Но и это еще не все, что связывает девушек с поп-дивой: в 2018 году они выступали на разогреве Бейонсе и Jay-Z в их туре On the Run: II

tour. Отношения Холли и Хлои с певицей настолько близкие, что она часто называет их своей «семьей», из-за чего в прессе стала появляться информация, что они действительно родственники, но это не так.

МИШЕЛЬ ОБАМА ПРЕДЛОЖИЛА ХОЛЛИ И ЕЕ СЕСТРЕ ЗАПИСАТЬ СИНГЛ

В 2016 году тогда еще первая леди США Мишель Обама настолько восхитилась творчеством Бейли, что пригласила их записать совместный с Келли Кларксон, Зендеей, Келли Роулэнд сингл This Is For My Girls. Песня прозвучала со сцены ежегодного фестиваля South by Southwest в Остине.

ХОЛЛИ УСПЕЛА СНЯТЬСЯ В РЕКЛАМНЫХ КАМПАНИЯХ БРЕНДОВ И НА ОБЛОЖКИ ЖУРНАЛОВ

Холли вместе с сестрой появилась в рекламных кампаниях таких фэшн-брендов, как Ivy Park 2017, Rodarte FW 2018, а также вышла на подиум в рамках показа Dolce & Gabbana 2017 года. Плюс к этому в ее копилке целых две цифровые обложки журналов Essence и Paper – где она вместе с сестрой, конечно же. К слову, стилистом Холли чаще всего выступает Зерина Акерс, одевающая Бейонсе. Поэтому ее выходы, бесспорно, получаются очень эффектными.

РЕЖИССЕР ФИЛЬМА «РУСАЛОЧКА» РОБ МАРШАЛЛ ЛИЧНО ПРИГЛАСИЛ ХОЛЛИ БЕЙЛИ НА КАСТИНГ

В 2019 году дуэт Chloe x Halle выступал на премии «Грэмми». Когда Роб Маршалл увидел Холли на сцене, он лично попросил ее попробовать на роль Ариэль. На прослушивании Бейли своим пением расстрогала Маршалла до слез, тогда-то он понял, что нашел «ту самую» актрису. «Холли обладает редким соче-



танием духа, сердца, юности, невинности, а также великолепным певческим голосом — всеми качествами, необходимыми для этой культовой роли», — рассказывал Роб Маршалл в одном из интервью. Кстати, ходили слухи, что Русалочку должна была сыграть Ариана Гранде, но сама певица, утверждала, что это все выдумки журналистов.

ДЛЯ РОЛИ АРИЭЛЬ ХОЛЛИ ОЧЕНЬ МНОГО ТРЕНИРОВАЛАСЬ

Самая трудная задача, которая была поставлена Бейли — научиться плавать с хвостом, то есть имитировать движения русалок. Для этого актрису подвешивали на специальных тросах на фоне голубого экрана. В недавнем интервью в шоу Live With Kelly and Mark Холли рассказала ведущим об интенсивных тренировках, которые ей приходилось выполнять, чтобы подготовиться к роли Ариэль. «Я была подвешена в воздухе закрепленная ремнями безопасности, и мне приходилось имитировать плавательные движения». Тренировки на воде тоже были: «Я также находилась в воде примерно половину от всего съемочного процесса, так что это была смесь того и другого».

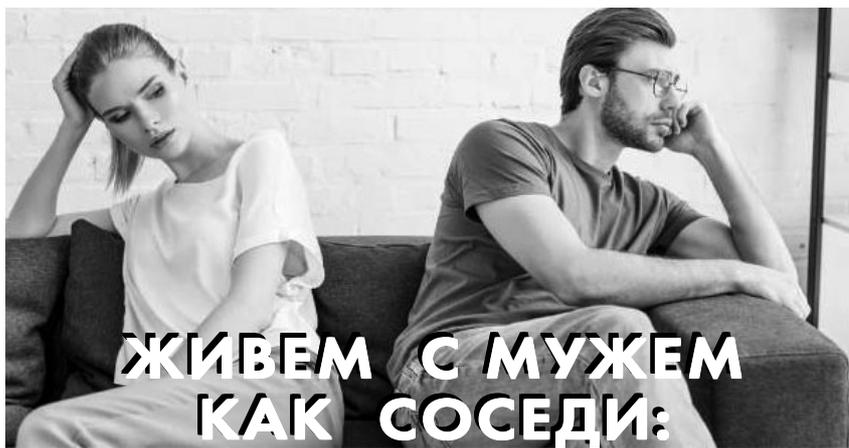


У ХОЛЛИ ЕСТЬ ИНТЕРЕСНОЕ ХОББИ

Помимо актерства и пения, Холли увлекается бисероплетением. Девушка создает хэндмейд-украшения: ожерелья и серьги. В 2021 году актриса начала продавать свои творения в сети.

БОЙФРЕНД ХОЛЛИ — РЭПЕР И БЛОГЕР DDG

В марте 2022 года музыкант, чье настоящее имя Дэррил Дуэйн Грэнберри — младший, подтвердил свои отношения с Холли Бейли, выложив совместное фото в социальных сетях. В подписи он признался девушке в любви, а в августе того же года она снялась в клипе рэпера на песню If I Want You.



ЖИВЕМ С МУЖЕМ КАК СОСЕДИ:

как вернуть в семью близость

Не нужно быть психологом, чтобы понять: над любыми отношениями важно работать. И не только женщине, но и мужчине.

Лишь в сказке он и она живут долго и счастливо. В реальной жизни спустя несколько лет брака (и быта!) между мужчиной и женщиной тухнет любая искра. Не стоит ждать момента, когда вам и поговорить не о чем, и смотреть друг на друга не хотите, и постель давно остыла. Чувства, влечение, близость — это то, над чем нужно трудиться на протяжении всей совместной жизни. Иначе из мужа и жены вы превратитесь в соседей.

Рассмотрим несколько пунктов, на которые обращают внимание психологи, — они помогут спасти отношения, которые дали трещину.

НЕ НУЖНО БЫТЬ СЛИШКОМ ХОРОШЕЙ

Это может показаться странным, но жить с человеком, который слишком милый, слишком любезный, слишком хорошей — невозможно. Ну не бывает таких идеальных людей! Полезно время от времени показывать свое истинное лицо, а лучше его вообще не скрывать, чтобы человек, за которого вы вышли замуж, спустя несколько лет семейной жизни не удивился резким переменам. Замужние женщины, когда хотят вновь заинтересовать супруга, становятся более обходительными — и это часто не играет им на руку. Так вы можете потерять сами себя — оно вам надо?

ПОДДЕРЖИТЕ

ЕГО УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

Любой человек в определенные моменты жизни может чувствовать себя подавленным. Стресс на работе, финансовые проблемы, нестабильная обстановка в мире... Посмотришь на все это, и хочется выть. Мужчины не исключение. Хоть никогда и не скажут об этом прямо. Заметив, что ваш супруг в расстроенных чувствах, позвольте ему поделиться с вами переживаниями. Это обязательно сблизит вас.

Чтобы придать уверенности любимому человеку, мотивируйте его

комплиментами. И самое главное — никогда не сравнивайте своего мужчину с другими не в его пользу.

БАЛУЙТЕ РЕГУЛЯРНО И НЕВЗНАЧАЙ

Уделите особое место в супружеской жизни неожиданным сюрпризам. И это не обязательно могут быть новые носки (хотя вещь всегда нужная). Удовлетворяйте интеллектуальные и эмоциональные потребности любимого. Вы наверняка знаете, какой фильм он хотел бы посмотреть (пригласите его в кино), на какую книгу давно обратил внимание (закажите ее).

Удивляйте мужа небольшими подарками, когда он возвращается домой с работы. Не потому, что сегодня годовщина вашего первого свидания, а просто так.

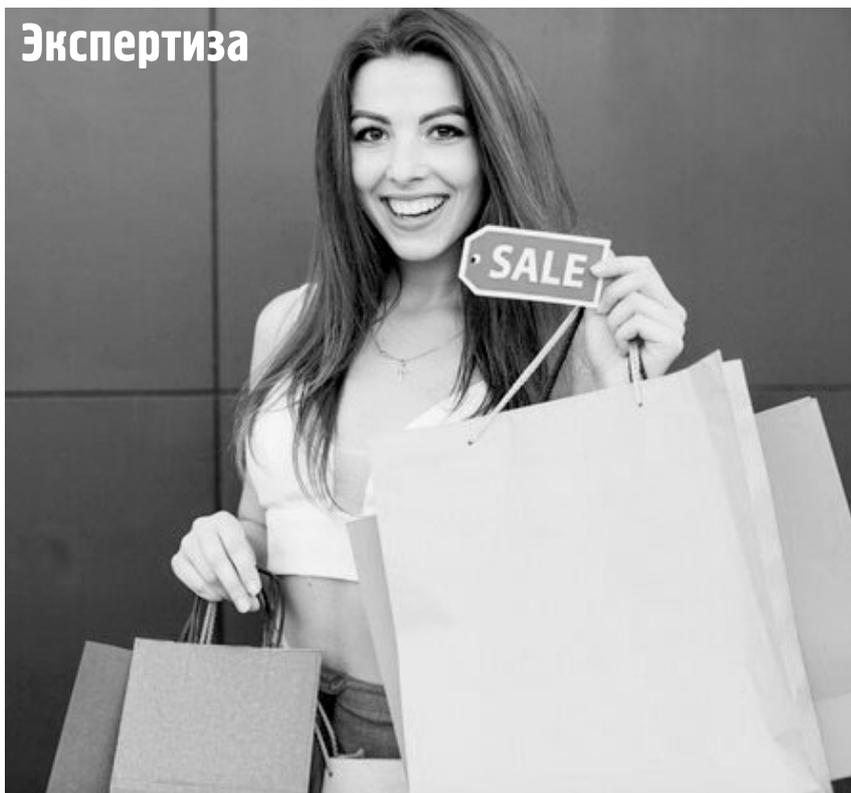
ВООДУШЕВЛЯЙТЕ

Когда в жизни мужчины происходит что-то плохое, женщине стоит подставить ему свое хрупкое плечо. Непременно скажите, что у него все получится — он точно поймет, что способен справиться с самыми трудными ситуациями. Приободрите, похвалите за работу, которую мужчина проделал, и скажите, что продолжаете верить в него.

ПРОЯВИТЕ УВАЖЕНИЕ

Отсутствие уважения — одна из главных, но менее обсуждаемых причин, по которой распадаются семьи. Уважать свою вторую половину — значит не только проявить свою любовь и внимание, но и признать личность партнера; показать, что ты знаешь его личные границы и не нарушишь их; принимать совершаемые им ошибки и не обрушиваться градом оскорблений и обвинений; четко понимать, что перед вами живой человек со своими чувствами и эмоциями.

Главный момент! Все вышесказанное относится не только к женщинам, но и к мужчинам. Потому что брак — это двое, а значит и над отношениями должны работать оба.



КАК ЭКОНОМИТЬ ГРАМОТНО и не тратить деньги впустую

Жить по средствам, грамотно распределять доходы и при этом не чувствовать, что чем-то себя обделили, - задача выполнимая.

Если вы раз за разом непроизвольно втягиваетесь в незапланированный шопинг и потом сожалеете, попробуйте проанализировать причины. Понимая, почему так происходит, вы легче найдёте способ противостоять соблазнам.

СТРЕСС И ШОПИНГ

Покупки на волне эмоций дают ощущение эйфории и снимают стресс. Однако подобный метод неэффективен в долгосрочной перспективе: вы тратите деньги, а причина стресса остается непроработанной. Помимо этого, добавится новый стресс из-за безденежья и чувства вины.

Задумайтесь: что поднимает вам настроение, чем вы можете заменить шопинг? Прогулка, встреча с друзьями, просмотр хорошего фильма, кулинария, хобби.

СВЯТАЯ ВЕРА РЕКЛАМЕ

Реклама учитывает особенности нашей психологии. Мы испытываем большое доверие к тому, что нам визуально знакомо. Вас легко убедить в том, что вам нужна та или

иная вещь? Почаще вспоминайте, что над созданием рекламы трудятся профессионалы. Их задача - убедить вас в необходимости вложить финансовое благосостояние компании-производителя лекарственных и косметических средств, пищевых продуктов, бытовой техники и т.п. Но то, что вы с этой покупкой получаете, - ваша зона ответственности. Не стоит покупать то, что вам не нужно в настоящий момент.

ЕСТЬ ЛИ У ВАС ПЛАН?

Планирование бюджета - важный пункт. Начните с анализа своих доходов и расходов. Вам следует чётко знать обязательные расходы (квартплата, проезд, мобильный телефон, интернет) и минимальные траты на питание.

Заранее планируйте покупки-сезонные (одежда, обувь) и любые крупные, такие как мебель и бытовая техника. Не забудьте про расходы на отпуск и подарки.

Получив зарплату, в первый день удержитесь от искушения немедленно отправиться по магазинам. В спокойной обстановке распределите полученные средства. Если вы предпочитаете снимать наличные,

заведите несколько конвертов и подпишите их: "на питание", "на одежду", "на отпуск". Некоторые банки предлагают аналогичную цифровую услугу для тех, кто предпочитает расплачиваться картой. Но обязательно оставьте в бюджете статью "на спонтанные расходы".

На шопинг берите с собой ограниченную сумму наличных. Денегные средства на карте тратятся быстрее, процесс расчёта хуже контролируется.

СЭКОНОМИТЬ НА... ЕДЕ?

Если вы часто покупаете лишнее в продуктовом магазине, постарайтесь соблюдать следующие рекомендации.

Планируйте поход за покупками не на голодный желудок. Зайдя в магазин по пути с работы, легко соблазниться едой быстрого приготовления, снеками и сладостями. В результате вы потратите лишние деньги, хотя изначально планировали купить только необходимые продукты для обеда и ужина.

Составляйте список. Такая шпаргалка поможет вам лучше сориентироваться в ассортименте и выбрать только необходимое. Кроме того, вы заранее будете иметь представление о том, в какую сумму вам обойдутся покупки.

*** Если изначально вы не собираетесь покупать много, возьмите в магазине корзину, а не тележку. Это поможет держаться в рамках.**

Внимательно относитесь к распродажам и акциям. Помните, что, покупая "три по цене двух", вы не экономите, а, наоборот, тратите больше, приобретая лишний экземпляр. Кроме того, под акцию нередко попадают продукты, у которых заканчивается срок реализации. Подумайте, нужно ли запастись их впрок?

ПОКУПАЙТЕ В ИНТЕРНЕТЕ

Книги можно заказывать в интернет-магазинах - там они, как правило, дешевле. Подпишитесь на журналы, которые вы читаете постоянно. Используйте библиотеки, в том числе онлайн. Во многих из них можно читать бесплатно или оформить недорогую подписку.

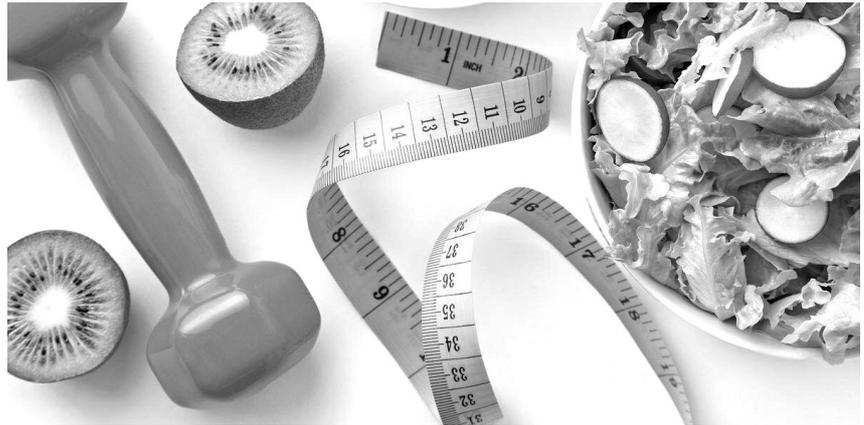
Просматривайте сайты для покупки по объявлению с рук. И новые вещи, и бывшие в употреблении, но в хорошем состоянии будут стоить намного дешевле. К тому же процесс поиска и время ожидания охладят пыл и уберегут от импульсивной покупки.

ПРОПУСК ЗАВТРАКА

Утренний прием пищи активизирует обмен веществ, и к тому же калории, полученные за завтраком, успеют израсходоваться в течение дня. Кроме того, долгие перерывы в еде разжигают голод, потому что глюкозы в крови становится мало, а гормона грелина, распяляющего аппетит, слишком много. В итоге, дорвавшись до еды, вы загружаете в желудок намного больше, чем нужно. Вообще, питаться лучше в одно и то же время 5-6 раз в день: 3 основных приема пищи и 2-3 небольших перекуса (яблоко, небольшая горсть ягод, стаканчик натурального йогурта, кефира или смузи). Когда организм привыкает, что пища поступает регулярно, он активнее сжигает калории, не оставляя что-то про запас на случай внезапной голодовки.

ВМЕСТО САХАРА ИСПОЛЬЗУЙТЕ САХАРОЗАМЕНЕЛИ

В синтетических подсластителях содержание калорий действительно стремится к нулю. По идее они должны помогать снижать вес, однако этого не происходит. Скорее, появляется даже обратный эффект. Еще в конце 80-х ученые установили: крысы, которые пили воду с сахарином, съедали на 15% больше и, соответственно, быстрее набирали вес, чем те грызуны, которым давали воду с сахаром. С людьми та же ситуация. Ученые сравнивали влияние сахара и искусственных подсластителей на организм и обнаружили, что вторые повышают аппетит человека. Возможно, потому что сенсорные и энергетические компоненты этих растворов не совпадают. Проще говоря, когда вы едите что-то сладкое, организм ожидает получить энергию, но этого не про-



ОШИБКИ, КОТОРЫЕ МЕШАЮТ ПОХУДЕТЬ

Знакомая ситуация: худеешь-худеешь, а вес и ныне там. Почему так? Да потому, что мы совершаем одни и те же ошибки.

исходит. Поэтому, чтобы удовлетворить жажду энергии, организм сигнализирует о том, что нужно еще и рука невольно тянется за новой порцией.

ЕШЬТЕ ТОЛЬКО СВЕЖИЕ ОВОЩИ

В целом все верно: свежие овощи полезнее тушеных. Но не бывает правил без исключения. Взять хотя бы помидоры: ученые утверждают, что вареные и тушеные томаты намного полезнее свежих. Хотя тепловая обработка несколько снижает витаминную ценность помидоров, она улучшает усвоение ликопиновых пигментов, придающих помидорам специфический ярко-красный цвет. Ликопины сильнейшие антиоксиданты. Они улучшают состояние сердечно-сосудистой си-

стемы, препятствуют развитию рака и даже обладают солнцезащитным эффектом.

ПОЛНОСТЬЮ ОТКАЗЫВАЕТЕСЬ ОТ ЖИРНОГО

Ученые признают теорию о холестерине и жирах ошибкой. Потому что, сократив потребление жиров, люди стали есть слишком много углеводов, которые и оказались существенными виновниками проблем с весом. Особенно вредны для фигуры рафинированные углеводы: сахар и кондитерские изделия. Они вызывают что-то вроде наркомании желая есть их снова и снова. Такие углеводы легко усваиваются и быстро откладываются в самых неподходящих местах, прежде всего на бедрах и в области талии. То есть толстеем мы главным образом не от сметаны и сала, а от сладкого и мучного. Другое дело - углеводы из овощей и фруктов. Вреда от них не будет, если, конечно, не есть виноград и бананы с утра до вечера килограммами. В общем, жиры нам нужны: и насыщенные, животного происхождения (ими просто не нужно злоупотреблять), и особенно полиненасыщенные Омега-3 (жирная рыба, грецкие орехи, льняное семя) и Омега-6 (растительное масло, курица, яйца, авокадо, миндаль, фундук, кешью). Они важны и для хорошей работы мозга, и для сердца, и для молодости кожи. А еще они снижают риск инфаркта, инсульта, диабета II типа и даже болезни Альцгеймера. Но только никаких транс- жиров, которые содержатся, например, в маргарине и изделиях на его основе, вот от них точно никакой пользы не будет!





ВЛЮБЧИВАЯ НАТУРА

Какой матери не хочется устроить жизнь дочери? И жениха подобрать, и уму-разуму научить. А она, как назло, не слушает, на всё своё мнение-взрослая, видите ли...

Для Альбины Павловны Машенька была единственной и неповторимой. Ну, во-первых, дочь: родственные связи никто не отменял. Во-вторых, она была единственным значимым человеком в её жизни. Отношения с мужем у Альбины Павловны не сложились, и лучшим напоминанием об этом браке стала Маша. Любимая, единственная, неповторимая и ... непутёвая.

ГЛАВНОЕ-ЧТОБЫ ЗАМУЖ ВЗЯЛИ!

Больше всего Альбина Павловна боялась, что её дочь не возьмут за муж. Переживать по этому поводу она стала, когда Машеньке только-только исполнилось шестнадцать. Всех ровесниц уже звали на свидание, а её обходили стороной...

По выходным мать суетилась у плиты, обучая дочь азам кулинарии. Но та только мешала, умудряясь испортить даже самое простое блюдо. Не получалось, и всё тут!

Ещё сложнее было приучить Машеньку к чистоте и аккуратности. Постель у неё часто оставалась незаправленной, волосы - расчёсаны как попало, платье - мятое. И всё это пыталась отмыть, вычистить и привести в порядок Альбина Павловна.

При этом Машенька была неплохим человеком. Доброе, немного наивная, романтичная. Она зачитывалась классикой и любила долгие прогулки в одиночестве. Прилежно училась, стараясь не скатиться на тройки. Со многими дружила, хотя мать подмечала, что подружки не-

редко откровенно её используют. А она всё равно то денег в долг без возврата даст, то новый велюровый костюмчик одолжит, да так что потом назад и не спросит.

Бывало, мать в сердцах назовёт её растяпой, а Машенька виновато опустит голову, даже не пытаясь спорить. И мать прижимает её к груди и просит прощения за грубость. Что поделаешь, если такой уродилась?..

Как только девушке стукнуло двадцать два, Альбина Павловна принялась изучать окружение своих ближайших подруг на предмет хороших женихов. Но достойных кандидатов не было. Да и неудивительно: в своих поисках женщина была строга: чтоб не пил, не курил и цветы домой носил. Где ж такого сыщешь?

А потом её любимая, ненаглядная и непутёвая доченька вдруг влюбилась. И без материнского ведома! Альбина Павловна целую ночь прорыдала в подушку. И было от чего: будущий зять оказался не то что неподходящим, а прямо нежелательным кандидатом.

НЕУДАЧНИК НОМЕР ОДИН

Для Машеньки-Вовочка, для остальных (в том числе для её матери) - Владимир Николаевич. Величать по имени - отчеству его было за что. Сорок лет, учёный, кандидат наук.

Первое время Альбина Павловна старалась уговорить дочь не губить свою молодость. Однако очень скоро она поняла, что Маша не только непутёвая, но и очень влюб-

чивая. И в кого только такая уродилась? Теперь её и клещами от объекта дыхания не оттащишь.

Владимир Николаевич был откровенно неказист. Лысоват, полноват, простоват. С очками на носу и большой бородавкой там же. Но Машенька от суженого глаз не могла отвести.

Брак решили оформлять сразу, чтобы не пошли разговоры. Впрочем, старушки у подъезда всё равно начали судачить. Теперь Альбина Павловна обходила их за три версты. Благо Машенька переехала к супругу. В комнату. В коммуналке.

Девушка, прежде не бравшая тряпку в руки, вдруг стала очень хозяйственной. Навела в своём гнёздышке порядок, стала готовить с грехом пополам. Муж морщился, но ел, так как выбора не было. Ходить по кафе да ресторанам на его гроши никак не представлялось возможным.

Но самое главное, что не нравилось Альбине Павловне в этом союзе, это что за двоих работала её Машенька. А Владимир Николаевич в это время корпел над очередным научным трудом.

"Вместо туалетной бумаги положить его труд!" - возмущалась мать, но Машенька такие разговоры сразу пресекала. За любимого она стояла горой.

Альбина Павловна в своих худших кошмарах уже представляла, как её золотая девочка зачахнет в этой грязной коммуналке, нереализованная и несчастная. Но судьба неожиданно улыбнулась матери. В один из погожих весенних днейков Владимир Николаевич объявил супруге, что влюбился. Новой зазнобой оказалась его практикантка на кафедре в вузе. Такая же молоденькая, как когда-то Маша, но, видимо, посвежее.

К матери девушка переселялась вся в слезах. Ведь только быт обустроила, о детях начала мечтать, и тут... Альбина Павловна же, не переставая, твердила: "Всё к лучшему!"

НОМЕР ДВА: СПАСЕНИЕ УТОПАЮЩЕГО

Казалось, израненная Машенькина душа заживёт не скоро. Девушка почти месяц не выходила из своей комнаты. Ей даже пришлось уволиться - начальство отказывалось признавать мнимый больничный.

Зато потом Машенька вдруг пришла в себя и нашла другое место. Устроившись администратором в небольшой магазинчик, вскоре она вновь ошарашила мать. Оказалось, влюбчивая натура девушки никуда не делась. На этот раз избранник оказался ещё более неказист - коллега Андрюшка, по совместительству грузчик.

На первый взгляд он был весьма неплох. По крайней мере, молод и хорош собой. Его особенность обнаружилась позднее: Андрюшка пил. Вероятно, его бы давно уволили, если бы не Машенька. Когда возлюбленный уходил в запой, она прикрывала его перед руководством. В коллективе девушку любили, шли ей навстречу и на многое закрывали глаза.

А потом Маша решила, что может изменить судьбу непутёвого избранника. Сняла им квартиру, Андрюшку отмыла и облагородила, но главное - закодировала от пьянства. Тот дал торжественную клятву, что больше капли в рот не возьмёт. Машенька поверила и отправилась с любимым в загс.

То, что сила воли у мужчины слабовата, стало понятно спустя пару месяцев. После очередного рабочего дня Андрюша пошёл «проведать друга» ... Не вернулся он ни вечером, ни утром следующего дня.

Машенька грешным делом подумала, что загулял. А когда выяснилось, что всего лишь ушёл в запой, даже выдохнула. Ну, с этим-то она точно справится! Ошиблась. Загулы - сильные и не очень - с тех пор уже не прекращались.

Альбина Павловна окончательно отказалась приходить в гости к дочери: зять - алкоголик не вписывался в её планы. Женщина страдала молча, горстями пила успокоительные. Даже молиться начала - авось поможет избавиться и от этого нежелательного избранника.

То ли молитвы возымели действие, то ли что ещё, но только вскоре столь желанный разрыв действительно случился. В очередной раз оказавшись в невменяемом состоянии, прежде безобидный Андрюшенька взял и поколотил жену.

Маша пришла к матери под утро - с вещами и синяком под глазом. Та напоила её чаем, уложила в постель, разобрала вещи и перекрестилась. Всё к лучшему!

НОМЕР ТРИ: ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ВДОВЕЦ

После второго неудачного брака задумалась уже сама Машенька. Не перестать ли ей влюбляться в неподходящих мужчин? Она твёрдо решила взяться за ум. Из магазинчика ушла - устроилась на склад. Работала упорно и много чтобы мысли о прошлой любви не лезли в голову.

Однажды Машенька шла из магазина. В своём дворе заметила мужчину, который никак не мог успокоить младенца. Конечно, подошла. Оказалось, незнакомец - их новый сосед, который только-только потерял жену - ранний инсульт.

Машенька сразу прониклась к

нему всей душой. И малышку помогла успокоить, и в гости зашла. Оказалось, дома ждал восьмилетний сын.

“Вдовец с двумя детьми на шее”, - сразу охарактеризовала соседа Альбина Павловна. Она уже поняла, что это - будущий зять.

К счастью, у Николая была своя жилплощадь в соседнем доме. Туда вскоре и переехала Маша со всем своим приданным. Спустя год оформили не только брак, но и усыновление. Альбина Павловна хоть и отговаривала дочь брать на себя ответственность за чужих детей, но та её в очередной раз не послушалась - прикипела к ним всей душой.

Надежда на собственных внуков у несчастной женщины таяла с каждым днём. Она настолько отчая-



лась, что даже стала нянчиться с чужими - благо девочка была уж очень миленькой.

Тем временем зять - вдовец оказался со скрытым дном. Добрый и порядочный с виду, дома он превращался в настоящего тирана. Тут уж звывла даже привыкшая ко всему Машенька. Супруг заставлял её каждый день делать уборку и варить свежие супы. Хорошо хоть дома посадил - с малолетней дочкой надо было заниматься.

Маша обрюзгла, забросила прежние увлечения и вскоре превратилась в зрелую, обременённую заботами и хозяйством женщину.

Тут уж Альбина Павловна решила действовать. Как могла уговаривала дочь сбегать от этого рабства. К счастью, помог сам зять. Ему предложили работу за границей, а Маша отказалась с ним ехать.

Муж и спорить не стал - настоял только, чтобы дочка осталась с ней: “В конце концов, по документам ты её мать”.

Что было на это ответить? Машенька вновь перебралась к матери - уставшая и побитая жизнью.

Правда, теперь у неё на руках была прелестная девочка.

ЛЮБОВЬ НЕЧАЯННО НАГРЯНЕТ...

Найти суженого для немолодой уже дочери, да ещё и с ребёнком на руках, было непростой задачей даже для предприимчивой Альбины Павловны. Пришлось задействовать все свои связи. Она понимала: или сейчас, или уже никогда.

На удивление, кандидат нашёлся быстро. К бывшей коллеге приехал племянник - холст, за плечами ни брака, ни детей, в поисках хорошей девушки. А чем её Машенька плоха?

Сватанье длилось недолго. Маша, видимо, уже отчаялась устроить свою женскую судьбу по любви. Виктор ей не нравился, но разум подсказывал, что надо соглашаться, пока предлагают. Тем более что мужчину, на удивление, не испугали не три её предыдущих брака, не маленькая Светочка на руках.

Брак оформили сразу, чтобы кавалер не успел передумать. Было решено, что поселится новоиспечённая семья у Альбины Павловны. Так надёжнее.

И первое время супруги действительно жили душа в душу. Зять оказался сговорчивым, а Машенька... Хоть и не сияла от счастья, но, кажется, наконец успокоилась. А спустя год даже начала мечтать о собственных детках. Тем более что уже пора было: врачи открыто об этом говорили.

Как-то раз Альбина Павловна с дочерью отправились в женскую консультацию. Мать настаивала: для начала нужно пройти все обследования. “Драгун М. А.”, - гласила надпись на кабинете доктора. Наверное, Мария Андреевна какая-нибудь, - подумала Альбина Павловна. Оказалось, Михаил Алексеевич.

Врач был в летах, но очень импотентен. А ещё обходителен и услужлив. Приём провёл на высшем уровне и предложил встретиться ещё раз - для дополнительных анализов. Из консультации Машенька выходила, светясь от счастья. Но Альбина Павловна не сразу заметила перемену в дочери.

Лишь спустя пару месяцев, когда визиты Машеньки к врачу участились, а сама она всё чаще представляла с глупой улыбкой на лице, мать заподозрила неладное. “Маша, дорогая, ты же не хочешь сказать, что...”

Дочь в ответ лишь многозначительно улыбнулась. У неё на лбу невидимыми чернилами было написано: “Влюблена”. Альбина Павловна в ужасе схватилась за голову...



Как просить о повышении: 5 ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ

Решаясь на просьбу о прибавке, внушите себе следующее. Во-первых, вы уже достаточно долго работаете на компанию, а повышение зарплаты — это признание того, что ваш вклад в рабочий процесс ощутимо вырос с того момента, когда вас наняли. Вам не нужны одолжение или подарок от начальства, а лишь справедливая оплата в соответствии с рыночной стоимостью вашего труда. И во-вторых, хороший (точнее, ценный) сотрудник (-ца) требует материальной мотивации, иначе он/она захочет найти другую работу с конкурентоспособной зарплатой.

Н иже — все, что нужно знать о том, как просить прибавку: стратегия в пяти шагах, которая поможет вашей зарплате подрасти без лишних сложностей.

1. ПОСТАРАЙТЕСЬ ПОПАСТЬ ПОД НАСТРОЕНИЕ

Ваш босс, к которому вы собираетесь обратиться с просьбой, — человек с нормальными человеческими эмоциями. И это означает, что не стоит начинать разговор о зарплате, когда он не в духе, когда у него не задался день или он нервничает из-за предстоящего сокращения бюджета. С другой стороны, если вы только что заключили прибыльную сделку с важным клиентом, получили восторженные отзывы за масштабный проект и босс доволен вами как никогда — самое время для напоминания о компенсации.

2. НЕ ТЯНИТЕ, ЕСЛИ ВЫ ХОРОШО ПОТРУДИЛИСЬ

Некоторые компании практикуют ежегодный апгрейд зарплат сотрудников и отмечают наиболее выдающихся повышением — по заслугам или результатам аттестации. Но многие фирмы избегают данной процедуры, и в этом случае придется решать самостоятельно, когда обращаться с запросом о прибавке.

Как правило, не имеет смысла поднимать тему раньше, чем через год плодотворной работы — при ус-

ловии, если вы действительно отлично справлялись. Исключения из этого правила возможны, если, например, занятость оказалась иной, чем та, что обсуждалась при приеме на работу. Допустим, через несколько месяцев становится очевидным, что вы не вылезаете из командировок, тогда как вам обещали поездки «от силы пару раз в год». При таком раскладе не стоит надолго замалчивать недовольство — отправляйтесь к начальству, чтобы привести в соответствие доход и нагрузку.

3. ПРОАНАЛИЗИРУЙТЕ ТЕКУЩУЮ СИТУАЦИЮ

Если вы не знаете, какова рыночная ставка для аналогичной занятости, проведите предварительные исследования, прежде чем попросить больше денег. Это, кстати, задача не из легких. В интернете полно примеров, но от них мало толку в индивидуальном смысле, потому что зачастую одна и та же должность в разных компаниях подразумевает несхожие задачи. Онлайн-цифры могут быть полезной отправной точкой, но примите как данность, что они раскрывают очень приблизительный диапазон.

Наиболее полную информацию, как ни странно, дают разговоры с коллегами и сарафанное радио. Конечно, многие не любят, когда их спрашивают: «Сколько ты зарабатываешь?», но с радостью выска-

зываются на тему: «Чего бы ты ожидал от работы в компании. А и на какую зарплату бы согласился?». Немало сведений об уровне доходов в конкретной профессиональной сфере можно почерпнуть у рекрутерских компаний — задавайте вопросы, демонстрируя заинтересованность к ситуации на рынке или изображая соискателя в поисках привлекательных вакансий.

4. ОБДУМАЙТЕ, ЧТО СКАЗАТЬ

Не поддавайтесь искушению на подробный рассказ о заслугах и объяснения, почему вы достойны большей оплаты, — запрос должен быть кратким. Вам нужно лишь подчеркнуть, что вы достойны прибавки, поскольку усердием налицо, а обязанности увеличились — не тратьте время на презентации в PowerPoint и проникновенные речи. В большинстве случаев достаточно чего-то вроде: «Я ценю возложенную на меня ответственность в реализации проектов А и Б. За последний год я добилась больших результатов в этих областях, и команда под моим руководством перевыполнила поставленные цели. Можем ли мы поговорить о повышении оклада в соответствии с моей вовлеченностью и отдачей?»

Если вы имеете в виду конкретную сумму, то вполне нормально назвать ее (например, «надеюсь, что вы могли бы поднять мою зарплату до X»). Но также допустимо не начинать с конкретной цифры, а держать ее в голове, пока не спросят, на что вы рассчитываете.

5. КАК БЫТЬ, ЕСЛИ ОТВЕТ «НЕТ» ИЛИ «ВОЗМОЖНО»

Если босс не скажет твердого «да», а сообщит, что подумает и свяжется с вами, не расстраивайтесь. Многие менеджеры избегают немедленных согласий, даже если запрос не вызывает сомнений. Но если вы услышите «может быть», уточните, чего ждать дальше, спросив: «Могу я напомнить об этом через неделю?» Или же, если ваш босс обычно аккуратен и держит слово, просто выразите свою признательность.

К отказу также следует подойти конструктивно, используя его как повод для вопроса: «Не могли бы вы подсказать, что, по вашему мнению, требуется, чтобы получить прибавку в будущем?» Опытный менеджер сумеет объяснить, что нужно делать, чтобы все-таки добиться повышения — от «выполнять работу более автономно» до «научиться делегировать задачи» или «вы находитесь на топовой позиции для вашей должности, у компании больше нет ресурса для данных задач». И это тоже полезный сигнал — если вам хочется больше денег, возможно, вы могли бы получить их где-то еще.

Ваш любимый сканворд

"ПРИО-РА" ИЛИ "КАЛИНА"				МЕТКА НА ДЕРЕВЕ ТОПОРОМ		НАРИСОВАННЫЕ СЛЕЗЫ КЛОУНА			
НЕВНЯТНАЯ РЕЧЬ МАЛЫША		ДИКАЯ СОБАКА АВСТРАЛИИ		ПРИСПОСОБЛЕНИЕ ДЛЯ ВАРКИ КОФЕ				ЕГО ПОДВИГИ НЕ МЕРКНУТ В МИФАХ	ШВЕЙНАЯ "КОЛЮЧКА" С УШКОМ
ГОНОР (ЖАРГ.)				"ДА, БЫЛИ ЛЮДИ В ... ВРЕМЯ"		ШОКОЛАДНЫЕ БОБЫ ДЛЯ "АЛЁНКИ"			
БАРАШЕК В ЗОДИКАЛЬНОМ "СТАДЕ"		ПТИЦА БАНАНОЕД В АФРИКЕ						БАРАНКА, ЧТО ДЕРЖИТ В РУКАХ ШОФЁР	ШЁЛКОВАЯ ТКАНЬ, ШИТАЯ ЗОЛОТОМ
				В НАТУРЕ, ДОЛЛАР					ВИА ИЗ БЕЛОРУССИИ С 1973 Г.
	ОТРАЖЕНИЕ СИЛЫ		ГОРЫ ТАДЖИКИСТАНА	ОПОРА МОСТА, ВБИТАЯ В ЗЕМЛЮ	ИЗМОТАННАЯ ЖИЗНЬЮ ЛОШАДЬ				
	ИМЯ СТУДЕНТА ГОРИДЗЕ, ПО ПАСПОРТУ		КЛИЧ ТАНЦУЮЩЕГО ГРУЗИНА				"КОРОТКИЙ" РАУНД В "ЧТО? ГДЕ? КОГДА?"		ПЕРЕКУС НА СОС ГРЯДУЩИЙ
				ЗЛАЯ МАГИЯ РОДОМ ИЗ АФРИКИ		КРУГ НА ТАЛИИ ГИМНАСТКИ			
РЕБЯЧЬЕ ВОСПРИЯТИЕ МИРА						ДАМА У РАЗБИТОГО КОРЫТА	ОДНА ИЗ ДВУХ У БИАТЛОНИСТА		
ЗВЕЗДА "ШЕСТОГО ЧУВСТВА"		МАЛЫШ, ОБМАНЫВАЮЩИЙ МАТЬ		НУЛЕВАЯ ГРУППА ДЕТСКОГО САДА				ОТ АТЛАНТИКИ ДО УРАЛА ПРОСТЁРЛАСЬ	ТОЧИТ БОЛВАНКИ НА ЗАВОДЕ
						КОРЯВЫЙ У ПЕРВОКЛАШКИ	КОПЕЙКА ОТ АМЕРИКАНСКОГО ДОЛЛАРА		
	ВЫЕМКА ДЛЯ НОГИ СКАЛОЛАЗА		БЫЛ УПОЛНОМОЧЕН ЗАЯВИТЬ					ЕГО УЧАСТИЕ В ЗАГОВОРЕ УДИВИЛО ЦЕЗАРЯ	ЗВЕРЬ С РОЗОЙ НА ЛАПЕ
	ЗАКЛАДКА-ЛЕНТОЧКА, ВКЛЕЕННАЯ В КНИГУ		РАСТЕНИЕ, ЗАМЕНЯЮЩЕЕ МЯСО ВЕГЕТАРИАНЦУ		СИЛУЭТ ЯЙЦА		СОЮЗ, ЗАКЛЮЧЕННЫЙ В ЗАГСЕ		
					ОБЕЩАНИЕ ВОЗМОЖНЫХ НЕПРИЯТНОСТЕЙ				
	СУПРУГ СЕСТРЫ ЖЕНЫ	И АРАХИС, И КЕШЬЮ					В НЕГО СТРЕЛЯЮТ ИЛИ СМОТРЯТ		
					ВОЗВЫШЕНИЕ ДЛЯ ЖЕРТВОПРИНОШЕНИЯ				

Обаяние истории



НЕОЦВЕННАЯ КРАСОТА: османская принцесса Дюррюшехвар-султан

Юная принцесса с волнением смотрела на приближающийся берег Индии с палубы корабля. Она мечтала, что жизнь здесь принесет ей счастье и любовь, а страна эта навсегда станет ее домом. Но ослепительная красота и обаяние Дюррюшехвар оставили совершенно равнодушными ее собственного мужа, который постоянно изменял ей и пренебрегал женой.

Хайрие Айше Дюррюшехвар появилась на свет в Стамбуле в 1914 году. Ее отцом был шехзаде Абдул-Меджид, один из сыновей султана Османской империи, а матерью - третья жена шехзаде и дочь абазинского князя Атие Кадын-эфенди. Уже в детстве всем было понятно, что Дюррюшехвар вырастет настоящей красавицей.

Отец обожал фотографировать любимую дочку. Девочка получила хорошее домашнее образование и росла в атмосфере восточной роскоши во дворце Долмабахче. Также у нее был единокровный брат, сын шехзаде от его первой жены.

В 1922 году ее отец Абдул-Меджид II стал последним халифом империи после упразднения Османского султаната. Но его полномочия не продлились долго. После очередных волнений великая империя прекратила существовать, а вместо нее появилась Турецкая Республика. Поэтому весной 1924 году Абдул-Меджиду вместе с же-

нами и детьми пришлось срочно покинуть родину по требованию нового правительства. Сначала семья уехала в Швейцарию, но жить там было слишком дорого для потерявшего состояние халифа. Поэтому впоследствии они переехали во Францию, где поселились в Ницце.

Здесь Дюррюшехвар продолжила свое обучение. Она свободно говорила на 4 языках и была отлично образована. От матери принцесса унаследовала прекрасные голубые глаза, которые в сочетании с темно-каштановыми волосами производили неизгладимое впечатление на мужчин. Единственное, у нее был неидеальный, но гордый профиль, но это совершенно не портило красавицу. Неудивительно, что у юной Дюррюшехвар от женихов отбоя не было. К тому же многие мечтали породниться с сыном султана, даже несмотря на то, что его семья жила в изгнании.

Абдул-Меджиду стали поступать заманчивые предложения о заму-

жестве дочери. Взять девушку в невесты для своих сыновей хотели и шах Персии Пехлеви, и король Египта Ахмед. Искал руки принцессы и ее родственник, турецкий шехзаде Мехмед. Но из всех знатных женихов халиф выбрал молодого индийского принца. Азам Джах был старшим сыном и наследником низама (правителя) огромного княжества Хайдарабад в Индии. Семья жениха была мусульманской и владела колоссальным состоянием, сделанным на добыче алмазов.

К тому же еще ранее сочувствующий падению Османской империи низам Хайдарабада назначил своеобразную ренту Абдул-Меджиду по его прибытию в Европу. Как вы понимаете, мнения невесты по поводу ее замужества никто не спрашивал. На тот момент жениху было 24 года, а невесте всего 17. Принц Азам не отличался привлекательной внешностью и был намного ниже невесты ростом. Но кого интересовали такие мелочи при организации династического союза. И вскоре в Ницце сыграли скромную двойную свадьбу осенью 1931 года. В этот же день родственница Дюррюшехвар, принцесса Нилюфер вышла замуж за младшего брата Азама.

За двух невесток их свекор Асаф Джах VII заплатил около 50 тысяч фунтов махра (имущество, которое супруг передавал жене при заключении брака). Эта выгодная сделка так улучшила финансовое состояние Абдул-Меджида, что сразу после свадьбы дочери он переехал в Париж.

А потом две пары молодоженов отправились в далекую и экзотическую Индию. Вместе с Дюррюшехвар поехала и ее мать. Когда они прибыли в княжество Хайдарабад, то семья жениха устроила пышные торжества по поводу бракосочетания.

Отец Азама выделил паре роскошный дворец «Белла-Виста», а Дюррюшехвар даровал титул принцессы Берарской. Уже спустя год у молодых родился первый сын и наследник княжества Баркат Али, а спустя еще 6 лет - второй сын Карамат Али.

Да, вот только брак не принес красавице счастья. Дюррюшехвар, которую называли одной из самых красивых женщин того времени, не смогла надолго заинтересовать своего мужа. Слишком умная жена быстро надоела Азаму, и он начал изменять ей с многочисленными наложницами.

Принц с детства был крайне избалован, имел своенравный характер, да и не отличался большим умом. Азам вел разгульный образ жизни представителя золотой мо-

лодежи: он много пил, менял женщин как перчатки и спускал все деньги на азартные игры. Как настоящая восточная женщина, Дюррюшехвар не роптала, а просто закрывала глаза на все увлечения мужа. Да и любила ли она его сама? Кто знает...

Будучи обаятельной и элегантной, турецкая принцесса легко завоевала симпатии индийского общества. Она быстро научилась придворному этикету, выучила урду и ловко носила индийские сари. Современники писали, что у Дюррюшехвар были прекрасные манеры, что она всегда вела себя с достоинством и королевским спокойствием. Будучи несчастливой в личной жизни, принцесса не отчаялась, а активно погрузилась в жизнь общественную. Она имела весьма прогрессивные взгляды для Индии.

Так, она выступала за образование для женщин, за право женщин работать, за отмену практики ношения паранджи и соблюдения пурды (полное затворничество женщин на территории своего дома). Принцесса была практически первой женщиной в Индии, постоянно участвовавшей в общественных мероприятиях. Дюррюшехвар открывала госпитали и роддома для женщин, школы для девочек, причем делала она это на свои собственные деньги. В 1937 году принцесса вместе с супругом была на коронации британского короля Георга VI.

Мало того, принцесса обожала водить машину и ездить верхом. Она хорошо рисовала и даже писала статьи, которые печатали во французских журналах. К Дюррю-

шехвар и ее кузине прекрасно отнеслись их просвещенный свекор Асаф Джам VII, позволяя невесткам на европейский манер принимать участие в различных мероприятиях, а не сидеть взаперти во дворце. Особенно низам гордился деятельностью Дюррюшехвар и часто ставил ее в пример своему старшему сыну - бездельнику. Этих двух османских принцесс считали тогда настоящим украшением княжества Хайдабад.

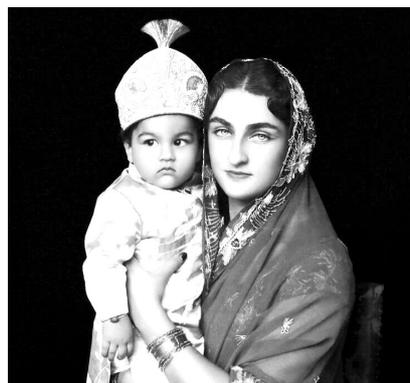
Принцесса очень любила своих сыновей и сделала все, чтобы они получили прекрасное образование. В итоге оба мальчика учились в Англии. А потом Дюррюшехвар настояла на том, чтобы сыновья взяли себе в жены турчанок, так как она считала, что из них выходят отличные жены. Впоследствии и Баркат, и Али женились на османских принцессах.

Брак Дюррюшехвар и Азама продлился 23 года. Но со временем чаша терпения принцессы переполнилась. К тому времени отец Дюррюшехвар уже умер. Поэтому она решила подать на развод в 1954 году. После чего вернулась в Европу. Интересно, что даже там принцесса не забыла о своих обязательствах и продолжала помогать всем благотворительным учреждениям для женщин, которые она открыла в Индии.

А тем временем Азам продолжал вести расточительный и распутный образ жизни. Он постоянно закатывал кутежи, на которых лилось рекой вино. О разнузданных вечеринках принца во дворце «Белла-Виста» ходили легенды. В конце концов разгневанный отец лишил его



Дюррюшехвар-султан в детстве, 1919 год

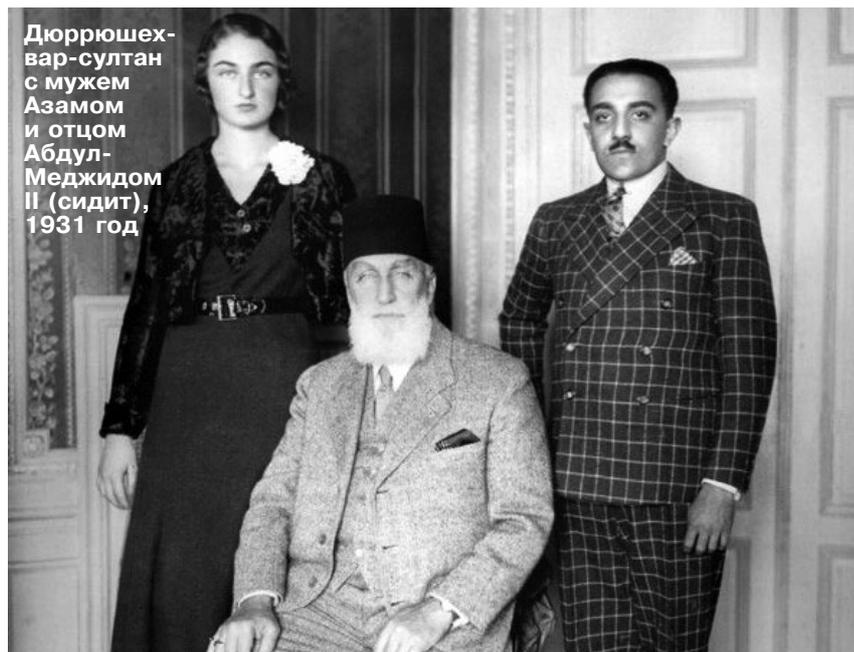


Дюррюшехвар-султан со старшим сыном

наследства в 1964 году. Асаф Джам VII назначил своим наследником старшего внука и сына Дюррюшехвар - Барката Али, который и стал следующим низамом в 1967 году после смерти деда. Правда, к тому времени титул этот уже был номинальным, так как княжество было присоединено к остальной Индии.

Муж принцессы Азам умер в 1970 году. Дюррюшехвар пережила его на целых 36 лет. Она поселилась в Англии и часто виделась с сыновьями. Замуж принцесса больше не вышла. После того как Турция объявила амнистию для женщин из семьи Османских султанов, принцесса регулярно посещала свою родину. Также она неоднократно приезжала в княжество Хайдабад. У Дюррюшехвар появилось 8 внуков.

За свою жизнь Дюррюшехвар не была замечена ни в одном скандале. Принцесса с достоинством приняла все жизненные испытания на своем пути. Она прожила долгую жизнь и скончалась в 2006 году в Лондоне в возрасте 92 лет. Любопытно, что ее старший сын Баркат (или низам Мукаррам Джам) являлся одним из богатейших людей Индии. Он умер в начале 2023 года. Младший сын принцессы живет сейчас в Англии.



Дюррюшехвар-султан с мужем Азамом и отцом Абдул-Меджидом II (сидит), 1931 год



КАК ВСЁ УСПЕВАТЬ С РЕБЁНКОМ НА РУКАХ: ЛАЙФХАКИ ДЛЯ МАМ

Тем, кто не проводил «день сурка» с маленьким ребёнком на руках, часто кажется, что молодой мамочке и делать-то нечего. Покормил, положил — и спи-отдыхай, делай домашние дела, беришься за подработку? Младенцы спят большую часть дня — что же может помешать?

Ну а молодые мамы точно знают, что успевать делать дела, не говоря уже о пятиминутках для чашки чая или душа, когда на руках грудничок — это особое искусство. Если нет помощников, то приходится создавать себе возможности и выкраивать время. Как это сделать? Делимся хитростями тайм-менеджмента активных мам.

РЕЖИМ ДНЯ И ПИТАНИЯ — ЭТО ВАЖНО!

Причём важно и для мамы, и для малыша. Детки — консерваторы по сути своей, им нужны ориентиры — поел, поспал, погулял. И устанавливать режим можно, даже если вы кормите ребёнка по требованию и не навязываете ему свой график. Сначала в расписании будут только примерные базовые этапы — сон, еда, прогулки, купание. Но потом получится установить циклы потребностей ребёнка точнее.

Для этого начните записывать, когда малыш поел, когда уснул и сколько проспал. Эти цифры будут меняться — но они станут вашими ориентирами и помогут ребёнку меньше капризничать, потому что он проголодался или хочет спать. Ну а у мамы будет более чёткое понимание, когда появится время для себя.

НЕ ПЛАНИРУЙТЕ МАССИВНЫЕ ЗАДАЧИ, РАЗБИВАЙТЕ ИХ НА МЕЛОЧИ

Частая проблема молодых мам — вроде бы вы весь день дома, а порядка нет. Надо ж наконец выделить время и убраться, да? Нет. Отвыкайте от времени, когда можно было убрать сразу всю квартиру и она останется чистой несколько дней. Во-первых, выделить так много времени (и сил)

вряд ли выйдет, во-вторых, когда малыш подрастёт, вас будет ждать новое разочарование — игрушки на полу.

Делайте домашние дела постепенно, понемногу. Лучше планировать три периода быстрой уборки на то время, когда ребёнок проснулся и сытый — тогда он будет меньше нуждаться во внимании.

ДЕЛАЙТЕ ВСЁ ВМЕСТЕ С РЕБЁНКОМ И НЕ БОЙТЕСЬ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ГАДЖЕТЫ

Не откладывайте домашние дела на время сна детей. Это совершенно неразумно сразу по нескольким причинам — ребёнок не учится играть сам, мама не имеет возможности отдохнуть и нервно ждёт дневного сна, чтобы хоть что-то сделать, и, наконец, дети не видят активного родителя — только занятого ими.

Периоды хорошего настроения ребёнка — время домашних дел, работы, разговоров, практически всего, что вам нужно успеть за день. Если малыш капризничает — оторвитесь и уделите ему несколько минут, а затем возвращайтесь к своим делам. Если день «хмурый» и настроение у капризули не очень (или лезут зубы), старайтесь совмещать — читайте стишки, пойте песни вместе со своими делами.

СОВЕТ!

Продумайте меню так, чтобы не стоять у плиты каждый день. Заморозка полуфабрикатов — например, порций готовых котлет, куриного или рыбного филе, бульонов, даже соусов для пасты и заправки для супов — отличный способ сэкономить время. Много контейнеров для заморозки и два-три дня в неделю чуть дольше у плиты — и у вас всегда будет возмож-

ность что-то достать, разморозить и съесть без лишних усилий.

ПОМОЧЬ МАМЕ В ТАКОМ РЕЖИМЕ МОГУТ САМЫЕ РАЗНООБРАЗНЫЕ ПРИСПОСОБЛЕНИЯ И ГАДЖЕТЫ:

Различные варианты слингов, от шарфов до эргорюкзачков и кенгуру — в них и малышу спокойно, и руки свободны.

Шезлонги, а для детей постарше — стульчики для кормления — в них ребёнок может видеть маму, которая сидит за ноутбуком или готовит еду, дотягиваться до игрушек и меньше беспокоиться.

Видеоняни и прочие устройства с камерой, которые могут вам показать и «рассказать», почему там малыш решил поныть и надо ли к нему бежать.

Манеж для тех, кто уже освоил передвижения по дому, или развивающий коврик, на котором можно оставить малыша в окружении привлекающих игрушек (их можно и нужно менять раз в неделю, но не все сразу, а примерно одну треть).

С этими лайфхаками вы будете успевать намного больше, чем при попытках втиснуть все дела в периоды дневного сна.

ПРОГУЛКИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ АКТИВНЫМИ

Нет, речь не о ваших пробежках с коляской. Не подгадывайте прогулку под дневной сон! Конечно, не всегда это удаётся, но на улице вам обоим лучше гулять и смотреть на деревья, собачек и домики. А если вы — адепт детского сна на свежем воздухе, то делать это лучше на балконе.

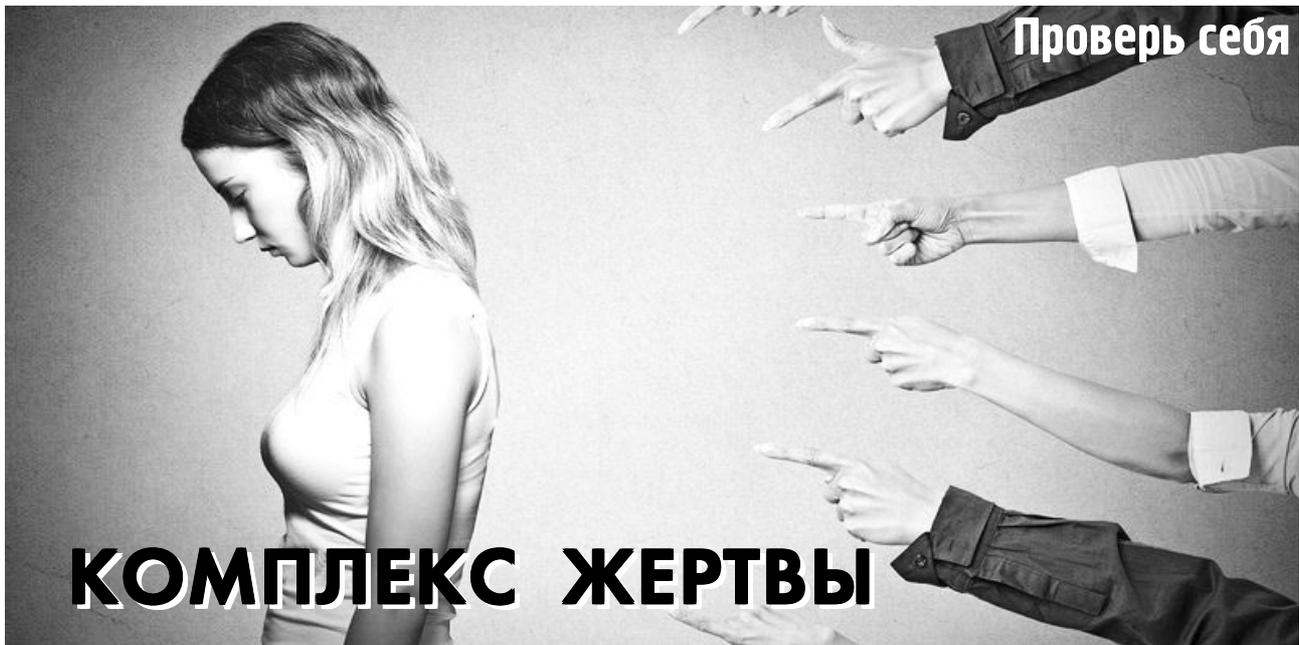
Ну и — старайтесь не пропускать прогулки и воспринимайте их, как возможность уделить внимание ребёнку и себе, отвлечься, получить новые впечатления, активно отдохнуть.

ОТДЫХАЙТЕ, КОГДА РЕБЁНОК СПИТ

Наконец, самое важное: время сна малыша — это ваше личное время «для себя». Не для домашних дел, не для стирки, уборки, готовки, звонков врачу или заказа продуктов. Эти довольно короткие перерывы в течение дня надо использовать для отдыха.

Если вы не высыпаетесь — постарайтесь подремать. Если выспались (бывают же такие мамы) или не можете спать днём, примите душ, спокойно и полноценно поешьте, почитайте, выделите время на своё хобби или занятие, которое приносит вам удовольствие. Делайте, что угодно, но только то, что помогает вам отдохнуть и набраться сил.

С малышом на руках успевать всё непросто, а порой и невозможно. Но если расставить приоритеты в делах, использовать время с умом, то вы оба найдёте ваш режим, в котором и мама не будет выгорать из-за «дня сурка», и ребёнок будет меньше капризничать. И все будут довольны.



Проверь себя

КОМПЛЕКС ЖЕРТВЫ

Причиной комплекса жертвы часто являются токсичные отношения ребенка с родителями в детстве. Из-за того, что его не любили просто так, безусловно, человек начинает думать, что прекрасное чувство необходимо завоевывать. И даже гордится этим. Его выдает склонность, уже будучи взрослым, попадать в отношения с токсичными личностями, создавать деструктивные отношения. Этот тест поможет определить, свойственно ли вам мышление жертвы.

1. Считаете ли вы, что у вас дурной характер и что вас невозможно терпеть?

- а) да;
- б) нет;
- в) иногда.

2. Думаете ли вы, что обязаны выполнять какие-то дела, навязанные социальной ролью (например, убираться или готовить), а иначе вы не будете соответствовать ей?

- а) да;
- б) нет;
- в) иногда.

3. Сравниваете ли вы свои достижения с другими не в свою пользу?

- а) да;

- б) нет;
- в) иногда.

4. Считаете ли вы, что вам постоянно не везет, а другим, напротив, везет?

- а) да;
- б) нет;
- в) иногда.

5. Делаете ли вы для окружающих людей больше, чем для себя?

- а) да;
- б) нет;
- в) иногда.

6. Сложно ли вам отказать другому человеку в том, что вы не хотите делать, а он настаивает?

- а) да;
- б) нет;

- в) иногда.

7. Уверены ли вы, что без помощи других людей вы бы вообще ничего не добились в жизни?

- а) да;
- б) нет;
- в) иногда.

8. Свойственно ли вам занижать свои умения и способности? И испытываете ли вы сложности с оценкой результата собственного труда (вам может казаться, что вас всегда недооценивают)?

- а) да;
- б) нет;
- в) иногда.

9. Считаете ли вы, что у вас недостаточно возможностей для достижения целей (таланта, связей, средств и так далее)?

- а) да;
- б) нет;
- в) иногда.

10. Уверены ли вы, что человека нельзя любить просто так, а можно только за его достижения?

- а) да;
- б) нет;
- в) иногда.

ПОДВОДИМ ИТОГИ

За каждый ответ «да» прибавляйте 2 балла, за ответ «иногда» - 1 балл, за ответ «нет» - 0 баллов. Обработка результатов теста на жертву. Посчитайте количество набранных баллов. Сумму баллов сравните с нормами ниже.

• **0-7 баллов** - у вас отсутствует комплекс жертвы. Если вы и чувствуете свою беспомощность, то это происходит крайне редко. Вас можно поздравить!

• **8-13 баллов** - вы обладаете комплексом жертвы, но он выражен не ярко. В определенных ситуациях он может давать знать о себе, а иногда вы задумываетесь, что по-

зиция жертвы вас совсем не устраивает. Еще один вариант: вы уже осознали наличие комплекса жертвы ранее и всеми силами стараетесь с ним справиться.

• **14-20 баллов** - у вас комплекс жертвы, который выражен ярко. Вы можете не осознавать этого, но окружающие вас люди наверняка видят, каково ваше отношение к жизни и позиция и могут использовать вас в своих целях, манипулируя чувством вины. Обязательно задумайтесь над избавлением от проблемы! При обнаружении у себя комплекса жертвы рекомендуется обратиться к

специалисту и пройти личную терапию. Для самостоятельной работы над собой будет полезна книга Уэйн Дайер «Как избавиться от комплекса жертвы».

• **Человек-жертва считает, что его жизнью управляет кто-то другой. Он чувствует себя беспомощной марионеткой. Он не берет ответственность на себя за свою жизнь и за то, что с ним происходит. Но преимуществ от нахождения в позиции жертвы гораздо меньше, чем недостатков. Поэтому нужно избавляться от синдрома жертвы.**

не правда ли, старина?

— Я не отказываюсь от этого, как вы уже могли заметить, — нетерпеливо произнес Дунбар, — и полагаю, что у вас в кармане достаточная сумма для хорошего начала.

— Милый друг, это превосходное начало, — воскликнул майор. — Этим можно отлично начать. Но надеюсь, что на этих двух тысячах дело не должно еще закончиться. Они не будут началом, серединой и концом? Вы не прибегните к каким-нибудь хитростям, а?

— Что вы хотите этим сказать?

— Вы не сбежите? Вы не откажетесь от блеска и почестей этого суетного света? Как вы думаете, друг моей души?

— Зачем мне бежать? — сердито спросил Дунбар.

— Я тоже так думаю, старина. Умный человек не отказывается от поместья, прекрасных домов и полумиллиона денег. Но когда вы разбили рюмку после обеда, мне показалось — сказать ли вам всю правду? — что вы несколько нервны. Нервные люди способны на все. Дайте мне слово, что не убежите, и я буду доволен.

— Говорю вам, у меня нет подобной мысли, — ответил мистер Дунбар с возрастающим нетерпением. — Довольны вы?

— Доволен, старина. Дайте мне вашу руку! Что за холодная у вас рука! Поберегите себя, и затем прощайте!

— Вы едете в Лондон?

— Да, разменять чеки и по другим делам.

Мистер Дунбар запер большую дверь, и шаги майора вскоре замерли в песчаной аллее. Банкир отпустил своих слуг еще с вечера, и потому некому было подсматривать за его действиями или прислуживать ему, когда он вернулся в свою комнату. Он присел к камину и начал опорожнять стакан за стаканом бургундского.

Майор Вернон быстро шел по длинной аллее к воротам.

«Две тысячи — порядочный куш, — думал он. — Очень прилично для начала в золотых россыпях! Надеюсь, моя Калифорния доставит еще что-нибудь, прежде чем мы закроем счет и удалимся наслаждаться выгодами спекуляции. Надеюсь, что мой приятель надежный человек; не думаю, чтобы он решился бежать. Впрочем, я буду следить за ним».

Несмотря на естественную жажду разменять эти продолговатые кусочки бумаги — чеки, подписанные хорошо известным именем Генри Дунбара, на золото или еще более ходячие бумажки, выдаваемые банком, майор Вернон не выказывал особенной поспешности

уехать из Лисфорда.

Многие из лисфордцев видели нищенские одетого незнакомца в карете Генри Дунбара, рядом с богачом-банкиром. Это происшествие известно было в Лисфорде и в двух ближайших приходах до истечения дня свадьбы Лоры, и потому майора всюду встречали очень вежливо.

Наружность его, разумеется, была нищенская; каблуки его сапог имели странную форму, и его сюртук не отличался изяществом. Шляпа его была со слишком сильным лоском и не доказывала его заботливости о выгодах шляпных фабрикантов. Костлявые его руки были красны, и не было ничего джентльменского в том, что нечто похожее на старую перчатку болталось между его указательным и большим пальцами, когда он проходил по деревенской улице.

Но его видели в карете Генри Дунбара, и с этой минуты он возбуждал участие во всех встречах. Он — обедневший джентльмен, знавший лучшие дни; или, может быть, он — скряга, причудливый человек, который носил худые сапоги и потертую шляпу ради собственного удовольствия. Поэтому незнакомцу оказывали в «Розе и Короне» всякое уважение, кланялись при встрече и спешили отвечать на вопросы, которые он задавал, расхаживая по деревне.

Ему удалось таким способом узнать вообще о многих вещах, и в особенности о привычках Генри Дунбара. Банкир дал своему бедному приятелю вместе с чеками еще горсть соверенов для расходов, и потому майор мог пользоваться всеми удобствами в «Розе и Короне» и щедро за все платить.

— Я замечаю, что воздух в Варвикшире очень полезен для меня, — сказал он содержателю гостиницы, сидя за завтраком в общей зале, на второй день после его встречи с Генри Дунбаром. — И если б у вас на примете был удобный домик по соседству, годный для одинокого холостяка, имеющего достаточное состояние и не знающего ни души, с которой бы он мог поделиться им, то я, может быть, решился снять и меблировать такой домик.

Хозяин почесал в голове и подумал немного. Потом он звонко и торжественно ударил себя по колену.

— Я знаю, что вам нужно, майор Вернон, — сказал он. — И у меня есть такой домик на примете. В будний четверг там будет аукцион. Мистер Грогсон, шорнклифский аукционер, будет продавать ровно в одиннадцать часов мебель и аренду удобного маленького коттеджа. Его называют Вудбин-Коттедж.

Очень приятное местечко, принадлежавшее старому адмиралу Мандерсу. Адмирал умер в этом доме, и так как он был холостяк, то деньги его достались дальним его родственникам, а мебель и аренда коттеджа продаются. Но я полагаю, — прибавил хозяин, сомнительно поглядывая на своего гостя, — я полагаю, что цена аренды и мебели, картин и посуды дойдет до восьмисот или тысячи фунтов, и, может быть, вы не пожелаете истратить подобную сумму?

Майор презрительно поднял брови.

— Если коттедж мне понравится, то я не прочь дать за него и тысячу фунтов. Сегодня воскресенье; я завтра или во вторник утром съезжу в город закончить одно дело и возвращаюсь к аукциону.

— Мы с женой тоже собирались ехать, сэр, — ответил хозяин почтительным голосом. — И если вы позволите, мы довели бы вас в нашем четырехколесном шарабане. Вудбайн-Коттедж всего в полутора милях отсюда и около мили от Модслей-Аббэ. Жена моя хотела там купить медный совок для угля, принадлежавший покойному адмиралу. Но если вы раньше аукциона предложите хорошую цену, то вам могут продать все имущество.

— Я посмотрю, — ответил майор Вернон. — Я сегодня же утром схожу в Шорнклиф к мистеру Грогсону... Грогсоном, кажется, вы назвали аукционера?

— Да, сэр; теперь Грогсон — очень почтенный и добрый человек. Контора его находится в Шорнклифе, на большой улице, рядом с мистером Ловелем, стряпчим, и всего в полудюжине ярдов от церкви Св. Гвендолины.

Майор Вернон, как он себя называл, прошел пешком из Лисфорда в Шорнклиф. Он был порядочный ходок — напрактиковался в хождении в долгих и скучных переходах от одних скачек к другим, так как его карманы были вечно пусты и ему нечем было заплатить за билет на железной дороге. Это был первый мороз в этом году, поэтому дороги высохли и отвердели; шум конских копыт и вертящихся колес, звон колокольчиков, громкое лаянье собак пастуха и голоса трудолюбивых рабочих далеко разносились в резком, морозном воздухе.

Город Шорнклиф в этот день был очень спокоен, ибо только в ярмарочные дни заметно было движение и шум на его узких, старинных улицах, и майор Вернон не встретил никакого препятствия в деле, по которому пришел.

**Мэри Элизабет Брэддон
(Продолжение следует).**



СЕЗОННАЯ БЬЮТИ-РУТИНА: ЧТО НУЖНО КОЖЕ ОСЕНЬЮ?

Ближайшие несколько месяцев нас ждут непогода и теплые вещи. Под влиянием перепада температур на улице и дома и недостаточной влажности в отапливаемых помещениях кожа становится сухой, тусклой, теряет упругость, появляются шелушения. Чтобы справиться с этими нежелательными последствиями для внешности, внесем сезонные настройки в домашний и салонный уход.

ОТШЕЛУШИВАНИЕ

Первым делом нужно избавиться от ороговевшего слоя. С этой задачей отлично справятся пилинги на основе фруктовых кислот. Солнце осенью не такое интенсивное, поэтому не нужно бояться последующей фоточувствительности эпидермиса. После лета временно рекомендуется отложить скрабы с абразивными частичками, чтобы не мучить и без того обезвоженную кожу. Вы можете как обратиться в салон эстетической медицины для проведения профессиональной процедуры (тут вам могут предложить и аппаратный пилинг в виде шлифовки или УЗ-чистки), так и купить пилинг для домашнего использования. Средства для самостоятельного применения отличаются легким действием, но все равно помогут выровнять микрорельеф, осветлить пигментацию, разгладить морщинки, вернуть коже упругость, тонус и здоровое сияние, а также избавить ее от чувства стянутости. Салонные и домашние пилинги рекомендуется проводить курсом.

ПИТАНИЕ И УВЛАЖНЕНИЕ

Осенью и зимой мы часто сталкиваемся с обезвоженностью кожи. И тут дело не только в холоде и ветре за окном, но и в пересушенном конди-

ционированном воздухе в помещениях. Важно восстановить уровень увлажненности и липидный слой покровов, но на это потребуется время. Обязательно соблюдайте питьевой режим (30 мл на 1 кг веса) и выберите уходную косметику с активными компонентами. Сохранить влагу в клетках эпидермиса помогут средства с гиалуроновой кислотой, экстрактом алоэ вера и натуральными маслами. Увлажнять кожу рекомендуется утром, а вечером обратите внимание на питательные средства. Это могут быть кремы, сыворотки или ночные маски. Соблюдайте правило наносить бьюти-продукты за 30 минут до отхода ко сну, чтобы избежать утренней отечности лица. Быстро вернуть комфорт коже помогут увлажняющие маски на тканевой основе. Использовать их можно курсами или в качестве SOS-средства.

ОСВЕТЛЕНИЕ

Новые веснушки и пигментные пятна – нормальная реакция кожи на интенсивное летнее воздействие ультрафиолета. Поэтому осенью обязательно включите в свою бьюти-рутину отбеливающие и выравнивающие тон средства. Это могут быть любые по консистенции уходные продукты. Да, пилинг тоже борется с пигментацией, но

закрепить результат помогут именно средства с отбеливающими компонентами.

УКРЕПЛЕНИЕ СОСУДОВ

Под действием ультрафиолета серьезно страдают сосуды кожи. Это нарушает кровообращение и микроциркуляцию в ней, что визуально проявляется в виде купероза и сосудистой сеточки, а также может вызвать преждевременное старение покровов лица и тела. Поврежденная солнцем кожа становится реактивной и остро реагирует на любые травмирующие процедуры. Поэтому осень – самое время для укрепления сосудов и процедур, которые улучшают микроциркуляцию. Обратите внимание на средства, которые содержат успокаивающие, противовоспалительные, сосудоукрепляющие и венотонизирующие компоненты. Нелишним будет курс микротоковой терапии и массажей. Но обязательно ищите квалифицированного специалиста для проведения этих процедур. Если купероз сильно выражен и косметические средства, а также легкие процедуры не помогают, придется прибегнуть к тяжелой артиллерии в виде лазерного лечения.

САЛОННЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Регулярные и своевременные визиты к косметологу помогут как можно дольше сохранить красоту, молодость и здоровье кожи. Самыми популярными восстанавливающими процедурами для лица и тела являются:

Плазмотерапия

Эффективная процедура, основанная на применении плазмы собственной крови пациента. Обладает выраженным восстанавливающим и омолаживающим действием. С помощью плазмотерапии можно осветлить пигментацию, выровнять микрорельеф, улучшить цвет лица, разгладить морщинки, подтянуть овал лица, избавиться от угревых высыпаний, рубцов и шрамов, а также восстановить уровень влаги в клетках эпидермиса.

Биоревитализация

Метод введения в глубокие слои кожи гиалуроновой кислоты, которая интенсивно увлажняет и восстанавливает покровы лица и тела. После процедуры кожа буквально светится здоровьем, становится упругой и эластичной, уменьшается выраженность морщинок. Также стимулируется процесс обновления дермы, ускоряется регенерация тканей, эффективно происходит питание. Биоревитализацию можно проводить как инъекционным, так и безыгольным способом. Результат заметен уже после первого сеанса, но для более выраженного и длительного эффекта рекомендуется курс из 3–5 процедур.

Мезотерапия

Метод введения в кожу индивидуальных коктейлей, как инъекционный, так и безыгольный. В зависимости от типа и проблем кожи косметолог подбирает состав, чтобы добиться необходимых результатов.

ФОКАЧЧА С ТВОРОГОМ И ПОМИДОРАМИ

Ингредиенты:

ДЛЯ ТЕСТА:

Теплая вода 2/3 стакана, сухие дрожжи 1,5 ч. л., сахар 1 ч. л., оливковое масло 2 ст. л. мука 300 г., соль 1 ч. л.

ДЛЯ НАЧИНКИ:

Творог 150 г., сухой базилик 1 ст. л., чеснок 2 зубчика, оливковое масло 1 ст. л., помидоры черри 5 шт.



Приготовьте тесто для фокячки – растворите в теплой воде дрожжи и сахар. Добавьте оливковое масло, половину муки и соль. Перемешайте. Всыпьте в смесь оставшуюся муку и замесите тесто. Затем накройте его полотенцем и оставьте в теплом месте на 40 минут.

Приготовьте начинку — в творог добавьте базилик, чеснок, оливковое масло и хорошо перемешайте.

Руками сформируйте из теста фокячку и положите ее на присыпанную мукой внешнюю сторону противня. Затем сделайте в фокячке углубления, начините их тво-

рогом, половинками помидор и оставьте еще на 10 минут, чтобы тесто подошло.

Выпекайте фокячку при температуре 250 градусов 15 минут.

Приготовьте начинку. Перетрите тво-

рог через сито, добавьте в него 1 яйцо, 100 г сахара, ванильный сахар, изюм и тщательно перемешайте.

Форму для запекания смажьте растительным маслом.

Начините блины творожной массой и выложите в форму по кругу.

Затем взбейте 2 яйца с оставшимся сахаром и сливками и залейте этой смесью блины.

Выпекайте пирог в духовке 30 минут при температуре 180 градусов.

Перед подачей посыпьте сахарной пудрой и украсьте мятой.

БЛИННЫЙ ПИРОГ УЛИТКА

Ингредиенты:

БЛИНЫ (40 шт.):

Молоко 1,5 л., яйца 9 шт., соль 1 ч. л., растительное масло 6 ст. л., мука 3 стакана

БЛИННЫЙ ПИРОГ:

Блины 12 шт., творог 500 г., яйца 3 шт., сахар 125 г., ванильный сахар 10 г., изюм 100 г., сливки (30%) 100 мл.

ДЛЯ ПОДАЧИ:

Сахарная пудра, мята несколько веточек



Приготовьте блины. Смешайте яйца, соль, половину молока и муку. Добавьте растительное масло, оставшееся молоко, хорошо перемешайте, чтобы не было комочков и дайте тесту отдохнуть 10-15 минут. Затем смажьте сковороду маслом и жарьте блины до румяности.



ШТРУДЕЛЬ С ШАМПИНЬОНАМИ И СЫРОМ

Ингредиенты:

ТЕСТО:

Мука 320 г., растительное масло 70 мл., теплая вода 40 мл., соль щепотка.

НАЧИНКА:

Шампиньоны 600 г., репчатый лук 1 шт., чеснок 2 зубчика, сушеный тимьян 1/3 ч. л. сушеный базилик 1/4 ч. л., сухое белое вино 50 мл., сливки (10%) 150 мл., твердый сыр 150 г., плавящийся сыр 1 шт., сливочное масло 100 г., соль и перец по вкусу.

Приготовьте тесто. В просеянную муку влейте теплую воду и растительное масло, добавьте соль. Замесите тесто, заверните его в пищевую пленку и оставьте на 30 минут.

Приготовьте начинку. На 2/3 сливочного масла обжарьте измельченный лук, чеснок и сушеные травы. Добавьте измельченные шампиньоны и обжарьте до готовности. Влейте вино, выпарьте из него алкоголь, затем добавьте 100 мл сливок и плавящийся сыр. Помешивайте пока сыр полностью не растворится, затем оставьте начинку в сторону.

На предварительно смазанном растительным маслом

столе очень тонко раскатайте тесто и влейте теплую воду и растительное масло, оставшимся растопленным сливочным маслом. Оставьте 2 столовые ложки начинки для соуса, а остальную равномерно распределите по поверхности теста. Сверху посыпьте натертым твердым сыром и аккуратно сверните рулет. Защипните края, выложите штрудель на противень швом вниз и смажьте сливочным маслом. Выпекайте при температуре 180 градусов 20 минут.

Приготовьте соус. Соедините остатки начинки с оставшимися сливками и взбейте блендером. Подавайте грибной штрудель с соусом.

ЯБЛОЧНО-ГРУШЕВОЕ ВАРЕНЬЕ

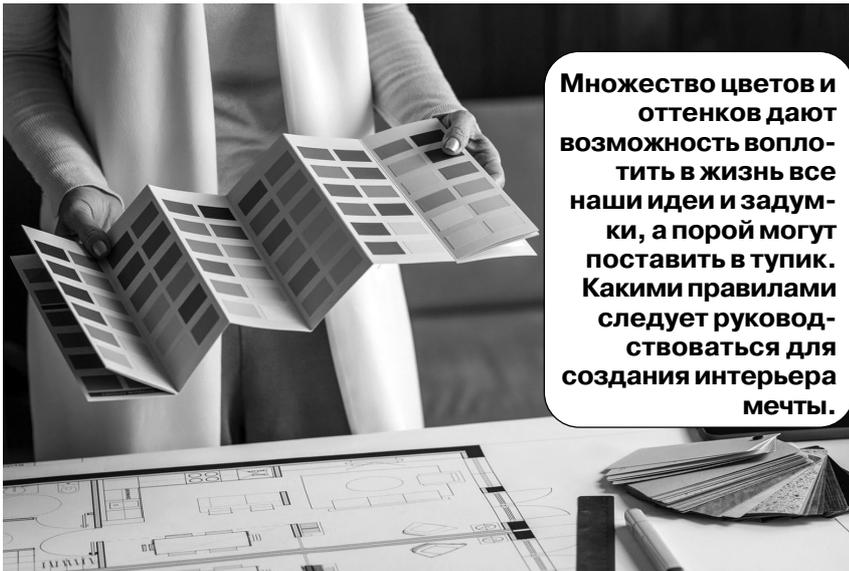
Ингредиенты: Яблоки 0,5 кг., груши 0,5 кг., сахар 1,5 кг., вода 100 мл., сок половины лимона, корица 1 ч. л., тархун, мята

Нарезаете яблоки и груши, добавляете корицу, листья тархуна и мяты, сахар и немного воды для того, чтобы сахар не пригорел.

Пассеровать на медленном огне от 30 до 45 мин.

Затем разлить варенье в стерилизованные банки и закрыть.





Множество цветов и оттенков дают возможность воплотить в жизнь все наши идеи и задумки, а порой могут поставить в тупик. Какими правилами следует руководствоваться для создания интерьера мечты.

ЦВЕТА, КОТОРЫЕ НЕЛЬЗЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ В ИНТЕРЬЕРЕ

В мире, где нам доступны тысячи цветов для покупки, в одиночку не разобраться в богатстве оттенков и сделать правильный выбор. Вне зависимости от того, руководствуетесь вы личным опытом или советами дизайнера, существуют общие правила, которыми следует пользоваться при планировании и создании интерьера.

ПСИХОЛОГИЯ ЦВЕТОВОСПРИЯТИЯ

Само понятие цветопсихологии довольно спорное и основано, скорее, не на исследованиях, а на собственных ощущениях людей и обратной связи от них. Но существуют и общие моменты влияния цвета на наше состояние и настроение.

Оранжевый — непростой цвет для интерьера, поскольку подсознательно воспринимается как сигнал опасности и вызывает напряжение. Его лучше использовать в качестве акцентов на нейтральном фоне комнаты.

Для столовой, кухни, общих семейных пространств подходят теплые уютные цвета: желтый нарцисс, коралловый, клюквенный. Один из трендовых и универсальных оттенков сейчас Greige — прекрасный теплый серый цвет с розоватым коричневым подтоном.

Офисы, зоны санузлов и спальни обычно хорошо смотрятся в более прохладных оттенках: шалфейно-зеленый, фиолетовый, небесно-голубой. Западные дизайнеры не рекомендуют использовать черный цвет в жилых интерьерах, поскольку считают, что черного и так слишком много в нашей жизни из-за офисной мебели и обилия строгой или немаркой темной.

Считается, что красный цвет повышает аппетит и кровяное давление. Синий и зеленый, являясь природными

цветами, оказывают антистресс-эффект на психику. Фиолетовый обычно нравится детям, а также взрослым творческим натурам. Желтый заряжает энергией, позитивом и придает мягкость характеру. А еще стимулирует мозговую активность, поэтому лучше использовать его в кабинете, а не в спальне.

НЕ СМЕШИВАЙТЕ МЕТАЛЛЫ БЕЗ ДИЗАЙНЕРА

Это важный момент, о котором многие забывают при самостоятельном ремонте. Сочетание желтых и белых металлов в интерьере часто удешевляет его, делая безвкусным. Этот принцип актуален и при создании стильного лука, когда речь заходит о подборе аксессуаров и украшений.

Часто эта ошибка всплывает в ванных комнатах и на кухне, когда смесители, например, стальные или хромированные, а ручки шкафов — латунные или «под золото». В то же время черный металл прекрасно дружит как с желтым, так с белым.

Темные и светлые оттенки в маленьких и больших помещениях

Здесь нет однозначных правил, которые нельзя нарушать. Все зависит от задач конкретной комнаты. Если у вас слишком высокий потолок в помещении, то визуально можно его опустить, сделав темнее стен и пола.

Высоту стен можно уменьшить, если сделать отделку контрастной: верхнюю часть окрасить в светлый тон или оставить белой, а нижнюю часть стены сделать контрастной темной и яркой. Кстати, лепнина, молдинги и карнизы в зависимости от фактуры, цвета и размера тоже могут как поднимать, так и опускать потолок. Этот инструмент

часто используется для зонирования и создания интересной архитектуры пространства.

Окрашивание дальней стены в темный цвет помогает расширить узкие комнаты и коридоры. Если при этом остальные стены остаются светлыми, то такое помещение визуально кажется просторнее. А прием «наоборот» (темные ближние стены, а дальняя — светлая) поможет сузить слишком широкое помещение.

Если вы повесите одну люстру в центре потолка, то помещение будет казаться плоским и меньше размером, чем оно есть. Сделав несколько уровней и сценариев освещения, можно добавить комнате воздуха и визуального объема. А еще ничто так не гармонизирует пространство, как белый потолок. Лучше не экспериментировать без дизайнера с цветом потолка, поскольку любой, кроме белого, искажает оттенки стен и пола.

ВАЖНОСТЬ ЯРКИХ АКЦЕНТОВ И ПУСТЫХ МЕСТ

Как бы вам ни нравилось яркое оформление стен, необходимо оставлять возможность для отдыха глаз. Иначе сознание будет перегружено, из-за того, что взгляд постоянно реагирует на цветные раздражители.

Оставьте пустое пространство нейтрального оттенка на стене или добавьте крупный элемент декора спокойного цвета, чтобы можно было расслабить взгляд.

КАК ВЫБИРАТЬ И ПОДБИРАТЬ ОТТЕНКИ

Существует универсальная формула 60-30-10, которая помогает определиться с количеством того или иного цвета. Согласно ей, 60% от комнаты занимает доминирующий (и, как правило, нейтральный) оттенок, 30% составляет вторичный, но чуть более яркий цвет, а оставшиеся 10% приходятся на смелые и контрастные цветовые акценты.

Второй фактор, который влияет на выбор конкретного оттенка — освещение. Цвет выкраса, покрытия и отдельного материала нужно смотреть и при дневном свете, и при искусственном. Если выбираете из нескольких близких друг к другу оттенков, двигайтесь глазами по палитре от темного к светлому — так вам будет легче увидеть разницу.

Желтый теплый свет делает все цвета в комнате тоже теплыми, а холодная лампочка подчеркнет холодность оттенков в интерьере. При покупке источников света рекомендую обращать внимание на параметр цветопередачи (за эталон берется естественный дневной свет). Если показатель от 98% и выше, то такая лампочка не исказит цвет стен, пола и текстиля в вашей комнате. И третий, самый важный фактор — ваш комфорт. Даже гениальный и выверенный по всем параметрам дизайн-проект может оказаться совершенно не вашим, если вы не видите себя в этом интерьере. Представляя каждый цвет, думайте об ассоциациях и собственных ощущениях. Если для собственной гармонии от нахождения в пространстве придется нарушить правила колористики и дизайна — это нужно делать.

Чихание - это рефлекс, который обычно срабатывает в первую очередь, когда раздражаются ноздри из-за присутствия, например, пыли, дыма, шерсти, определенных запахов и т.д. Зуд и даже простое движение иногда также могут спровоцировать чихание.

Кошки, как и мы, непроизвольно чихают, когда их ноздри по какой-либо причине раздражаются. Периодическое чихание без дополнительных симптомов - это нормально и не должно вас беспокоить.

Когда чихание возникает по любой из этих или аналогичных причин, оно совершенно безвредно, и вам вообще не о чем беспокоиться. В этих случаях кошка периодически чихает, как если бы вы могли это сделать сами.

Однако, если чихание часто повторяется и, прежде всего, если у вашей кошки проявляются другие сопутствующие симптомы, вам следует подумать, что с ней что-то не так, например, это может быть инфекция, и вы должны держать ее под наблюдением или даже отвезти к ветеринару в качестве меры предосторожности.

ТРЕВОЖНЫЕ СИГНАЛЫ

Мы уже говорили, что время от времени кошка чихает нормально, но не постоянно. Это первый признак, который должен насторожить вас.

Конечно, дело не в том, что существует нормальная частота чихания, которая может быть применима ко всем представителям семейства кошачьих, поскольку естественным образом некоторым это дается легче, чем другим.

Кроме того, также важно учитывать внешние факторы. К примеру, вы тщательно убираете квартиру, и поднимаете при этом много пыли. В такие дни вполне объяснимо, что кошка может чихать больше, чем нужно.

Таким образом, мы имеем в виду ситуацию, когда вы замечаете, что ваша кошка чихает чаще, чем обычно, и без какой-либо очевидной причины для этого.

Помимо увеличения частоты чихания, вам также следует остерегаться появления других возможных симптомов, таких как, например (но не только):

Затрудненное дыхание;

Кашель;

Чихание с кровью;

Лихорадка;

Слабость;

Одышка;

Апатия;

Потеря аппетита;

Потеря веса;

Выделения из носа желтоватого или зеленоватого цвета;

Выделения из глаз;

Опухшие или покрасневшие глаза;

Шерсть в плохом состоянии;

Рвота;

Диарея.

Все эти симптомы, а также чихание могут указывать на то, что у кошки есть какие-то проблемы со здоровьем. В таких случаях наиболее целесообраз-



МОЯ КОШКА ЧАСТО ЧИХАЕТ: ВОЗМОЖНЫЕ ПРИЧИНЫ И ЧТО ДЕЛАТЬ

Кошка много чихает и не может остановиться! Это плохой знак? Должно ли чихание у кошек вызывать беспокойство? Разберемся.

ним будет отвезти пушистика к ветеринару на обследование.

ВОЗМОЖНЫЕ ПРИЧИНЫ ЧРЕЗМЕРНОГО ЧИХАНИЯ У КОШЕК

Наиболее распространенные причины, по которым кошка чихает чаще, чем обычно, следующие:

Раздражение. Чистящие средства, специи, табачный дым, духи - существует множество раздражающих факторов, которые могут вызвать у кошки приступ сильного чихания, особенно если она особенно чувствительна к ним.

Вирусные, бактериальные или грибковые инфекции. Инфекции вирусного или бактериального происхождения являются одной из наиболее частых причин чихания у кошек. Калицивирус кошек, герпесвирус или хламидиоз, среди многих других, могут вызывать чихание в дополнение к другим симптомам, на которые мы рекомендуем обратить внимание.

Проблемы с зубами. Чихание также может быть симптомом проблемы с полостью рта, поскольку иногда бактерии попадают в носовые ходы. Другие возможные признаки этого типа заболеваний - такие симптомы, как неприятный запах изо рта, боль во время еды или воспаление десен.

Аллергия. Алергия у кошек, будь то экологическая, пищевая или иная, также может вызывать чихание. В этом случае у кошки, вероятно, также появятся покраснение кожи, зуд, сыпь и даже алопеция.

Посторонние предметы. Наконец, кошка также может постоянно чихать из-за присутствия постороннего предмета, который раздражает ее носовую полость и который не может быть удален. Например, трава, небольшая веточка, волоски, пух и другие.

ЛЕЧЕНИЕ И УХОД

Если ваша кошка много чихает без очевидной причины, вам лучше отвезти ее к ветеринару, тем более если у нее появятся дополнительные симптомы, подобные тем, которые мы упомянули. Лечение чихающей кошки будет полностью зависеть от того, в чем ее проблема, поэтому нет однозначного ответа на вопрос, что делать в этих случаях.

Например, инфекции могут потребовать приема антибиотиков, в то время как аллергия может включать прием антигистаминных препаратов и, возможно, изменение рациона кошки, дегельминтизацию или другие меры.

Поэтому мы советуем вам обратиться к надежному специалисту. А пока позаботьтесь о рационе своей кошки (может быть хорошей идеей предложить ей влажный, вкусный и легкоусвояемый корм) и предложите ей комфортную и непринужденную обстановку.

Также старайтесь содержать кошку в чистоте и, при необходимости, осторожно удаляйте с нее слезы, выделения из носа и глаз, чтобы не образовывались корки.



КАК ВЫБРАТЬ СПЕЛУЮ И ВКУСНУЮ ТЫКВУ?

Для каждого рецепта существует свой идеальный вид тыквы. Например, для тыквенной каши желательно выбирать мягкие плоды, для варенья лучше подходят тыквы, которые хорошо держат форму и не разваливаются в пюре, а для выпечки — плоды со сладкой мякотью. В этой статье вы узнаете, какие тыквы считаются самыми вкусными, сладкими и подходящими для ваших нужд.

ВСЕ ЗАВИСИТ ОТ СОРТА

На рынках и в магазинах чаще всего можно найти три основных вида тыкв.

Это — крупноплодные, твердокорые и мускатные.

* Крупноплодные тыквы, как правило,

имеют оранжевую, светлую или серую кожуру, а также плотную структуру мякоти с умеренной сладостью. Они идеально подходят для гарниров, супов, варенья и запекания. Крупноплодные тыквы могут храниться долго и становиться только вкуснее со временем.

* Твердокорые тыквы обычно имеют круглую или овальную форму и жесткую кожуру, которую трудно разрезать. Их вкус обычно менее сладкий, поэтому они лучше подходят для мясных блюд и гарниров, где не нужно излишней сладости.

* Мускатная тыква, такая как Баттернат, считается самой вкусной и мягкой. Эти тыквы небольших размеров, имеют грушевидную форму и яркую кожуру. Она легко очищается и режется ножом. Именно из нее хорошо готовить каши, салаты, десерты и начинки для выпечки. Однако мускатные сорта не хранятся так долго, как другие.

ЦВЕТ И СПЕЛОСТЬ

Вкус тыквы зависит от цвета мякоти, который связан с содержанием провитамина А и других каротиноидов. Чем ярче цвет, тем слаще мякоть. Цвет может варьироваться от оранжевого до зеленого и даже серого, в зависимости от сорта.

К слову, спелость тыквы можно определить по звуку стука: спелая тыква откликается глухо и четко. У спелых тыкв также темный и сухой хвостик. Если плодоножки нет, тыква не будет храниться долго.

РАЗМЕР

Считается, что меньшие тыквы обычно более сладкие и вкусные, так как они содержат меньше волокон. Рекомендуется выбирать тыквы весом менее 5 кг. Не стоит покупать слишком большие тыквы, так как их мякоть может быть сухой, безвкусной или даже горчить. Однако, если вас больше интересуют семена, то в крупных тыквах они бывают более зрелыми и вкусными.

Следуя этим советам, вы сможете выбрать идеальную тыкву для ваших кулинарных потребностей и наслаждаться вкусными блюдами на осеннем столе.

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР
ПОДРУГА
жесткий и милосердный журнал

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

ЦЕНА 2 лари 50 тетри.

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

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №40

СКАНВОРД НА СТР. 15

С	М	Т	К	П								
А	К	О	П	Я	Н	Р	У	С	Л	О	Л	
З	Й	Р	А	Е	Н	О	Т	Ю	Р	Т	А	
К	А	П	Р	О	Н	Я	К	О	В	Л	Е	В
Т	И	Б	Е	Т	И	Е	Н	А	Р	К		
Д	Н	А	Б	Е	Г	Т	О	Н	Н	А		
К	О	П	И	О	Е	Д	О	К	И			
Р	Е	А	Л	Р	Н	Е	О	Ф	И	Т		
М	И	А	Л	Ь	Б	О	М	У	А			
О	Т	В	Е	С	И	О	А	К	Р	И	Л	
Д	О	П	О	С	Т	Р	Е	Л	О	Б	Ь	
Е	З	Д	К	А	А	Р	А	И	Г	Р	О	К
Р	А	Р	И									
Н	Е	О	Н	У	П	О	Р					
И	С	Н	Ь	Т	Ь	У						
З	О	А	Я	К	С							
А	В	Б	А	Т	Н	А						
Ц	Н	А	Х	И	Л							
И	М	Я	И	Ц	О	К						
Я	К	О	М	Н	А	Т	А					

СКАНВОРД НА СТР. 23

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

ШТРУДЕЛЬ С ЯБЛОКАМИ И ГРУШЕЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: слоеное бездрожжевое тесто 500 г, яблоки 3 шт., груши 3 шт., крахмал 3 ст.л., сахар 6 ст.л., корица молотая 1 ч.л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Яблоки и груши для начинки штруделя вымыть, очистить от кожуры (необязательно) и порезать кубиком. В миску к нарезанным яблокам и грушам добавить сахар, корицу и крахмал. Слоеное тесто для штруделя раскатать как можно тоньше, стараясь сохранить его целостность. Выложить на раскатанное тесто яблочно-грушевую начинку. Свернуть рулетом. Выложить штрудель с яблоками и грушей на противень, выстланный бумагой для выпекания. Ее можно предварительно смочить холодной водой и затем осторожно отжать. Выпекать при 180 градусах до подрумянивания, около 30-40 минут. Перед подачей штрудель с яблоками и грушей нарезать на порционные кусочки и посыпать сахарной пудрой.

ФИСТАШКОВЫЙ РУЛЕТ С МАЛИНОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: яичный белок 150 г, сахар 100 г, фисташки 100 г, сливки 33% 300 г, малина 200 г.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: сахар измельчить в блендере до сахарной пудры. Фисташки измельчить в блендере на мелкие кусочки. Разогреть духовку до 160 градусов. В чаше миксера смешать сахар с белком и начать взбивать на малых оборотах около трех минут, затем поэтапно увеличить скорость и взбивать 10 мин. Добавить в меренгу фисташку и перемешать смесь лопаткой. Застелить противень пергаментной бумагой и равномерно распределить по ней готовую массу. Выпекать 15-17 минут. Готовый корж из меренги перевернуть на чистое полотенце и убрать пекарскую бумагу. Взбить холодные сливки и смазать ими меренгу, сверху выложить малину. Свернуть в рулет, завернуть в фольгу и убрать в холодильник минимум на 30 мин.

БУЛОЧКИ-КРУАССАНЫ С КОРИЦЕЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: тесто слоеное замороженное 700 г, масло сливочное несоленое 100 г, сахар тростниковый коричневый 125 г, корица молотая 2 ч. л., апельсин, цедра 45 г.

Для ГЛАЗУРИ: сахарная пудра 50 г, ванильный экстракт 1/2 ч. л., молоко 2,8% 50 мл.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: разрежьте каждый лист теста пополам по ширине, чтобы у вас получилось четыре прямоугольника одинакового размера. Смажьте каждый размягченным маслом, затем смешайте сахар, корицу и апельсиновую цедру и посыпьте равномерно сверху. Скатайте прямоугольники с самой короткой стороны в колбаски, затем разрежьте на 3 части. Повторите то же с другими кусочками. Разогрейте духовку до 180°C. Возьмите форму для кексов и в каждое углубление поместите рулет срезом вверх. Выпекайте 20-25 минут до золотистого цвета. Охладите. Просейте сахарную пудру в миску, добавьте ваниль и молоко, хорошо перемешайте — должна получиться густая консистенция. Когда булочки остынут до комнатной температуры, смажьте их глазурью.

ШОКОЛАДНЫЙ ТОРТ С КРЕМОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: яйца 5 шт., пшеничная мука 1 стакан, сливочное масло 200 г, сливки 20% 200 мл, фундук 100 г, сахар 1/2 стакана, разрыхлитель теста 2 ч. ложки, какао порошок 3 ст.л. молочный шоколад 70 г, темный шоколад 70 г.

ПРИГОТОВЬТЕ КОРЖИ: муку нужно смешать с разрыхлителем и какао-порошком. Яйца взбить с сахаром в течение 5 минут, добавить муку. Форму для выпечки смазать 1 ст.л. сливочного масла, вылить бисквитное тесто и выпекать в разогретой до 180°C духовке 40 минут. Остудить. Разрезать на 3 коржа. Приготовьте крем: растопить на водяной бане горький и молочный шоколад, добавить измельченный фундук и оставшееся размягченное сливочное масло. Хорошо перемешать при помощи миксера, добавить сливки и взбивать 1 минуту. Готовые коржи смазать кремом. Поставить торт в холодильник на 2 часа. После шоколадный торт подавайте к столу.

