

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОДАСТА

ПЛЮС

№24

июнь 2024

цена:

2,5 лари

Завидовать

полезно?

стр. 19

В чем польза

сумерек?

стр. 14

Одна тайна

на ДВОИХ

стр. 20, 21

Как избежать

остеопороза?

стр. 6

Приручаем

строптивного шефа

стр. 25

Дэвид Бекхэм

стр. 16

От успешного футболиста до признанной иконы моды

Выбираем сумку в стиле «тихая роскошь»

Сумка - это не только функциональный аксессуар, но и важный элемент образа, который поможет сделать его более статусным. На какие модели стоит обратить внимание, чтобы выглядеть дорого и стильно?



Тут

Прямоугольная сумка с ручками для ношения на плече или в руках давно завоевала сердца модниц. Она довольно вместительная, но при этом элегантная. Выбирайте модель из кожи или замши, на лето подойдут сумки из рафии. Обратите внимание на качество материала и аккуратные швы.



Хобо

Сумка мягкой формы с полукруглым вырезом сверху или мягкой складкой из кожи прекрасно подойдет для повседневных образов. Миниатюрная модель хобо из лакированной кожи дополнит вечерний образ.



Торба

Модель, вдохновленная стилем Джейн Биркин, которая любила носить корзинку вместо сумки, удобна для повседневного использования. Сочетайте такие модели из кожи с классическими брюками, блузкой и удобными лоферами. Образ получится одновременно расслабленным и элегантным

Кросс-боди

Одна из самых популярных сумок, которая не только компактна, но и легко вписывается практически в любой образ. Выбирайте спокойные тона с минимальным количеством декоративных элементов. Акцентом в таких сумках может стать длинный ремень или цепочка, за состоянием которых нужно следить в первую очередь.

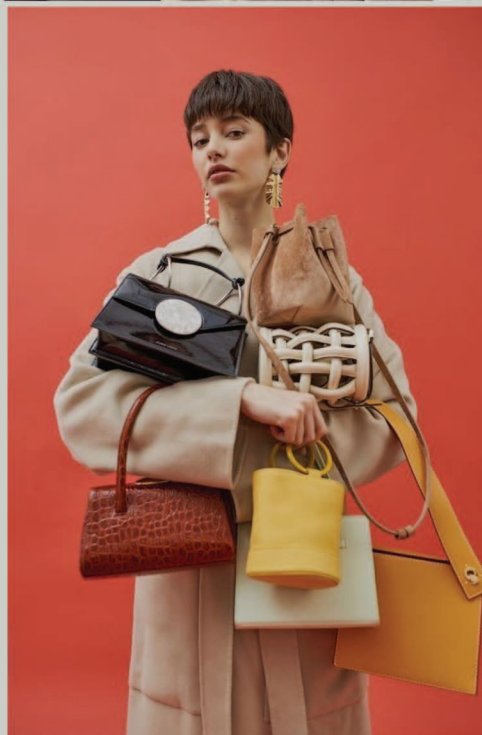
Багет

Сумка имеет вытянутую форму со слегка закругленными краями и отдаленно напоминает французский багет. За счет своей компактности и универсальности она пользуется большой популярностью. Сумка-багет дополнит собой вечернее платье или костюм.



Каркасная

Сумка жесткой формы в виде прямоугольника или трапеции из кожи будет своеобразной инвестицией в гардероб. При покупке каркасной модели следует отдавать предпочтение базовым цветам и интересному декору.



МИЛЛИ БОББИ БРАУН И СЫН ДЖОНА БОН ДЖОВИ ТАЙНО ПОЖЕНИЛИСЬ

Звезда сериала «Очень странные дела», британская актриса Милли Бобби Браун вышла замуж за своего возлюбленного, сына легендарного рок-музыканта Бон Джови Джейка. Пара вместе уже

и нескольких друзей. При этом пышную свадьбу влюбленные сыграют также, правда, позже.

«Милли и Джейк тихо произнесли свои клятвы в Америке. Они планируют



более 4 лет и несмотря на свой довольно юный возраст – невесте 20, а жениху 22 года – решили таки связать себя узами брака. Свадьба состоялась тайно, без представителей прессы и отметок в соцсетях.

Как сообщает издание The Sun ссылаясь на инсайдера, церемония была скромной и уютной – пара произнесла свои обеты в кругу родствен-

ютов провести более масштабную церемонию позже в этом году, но сейчас они поженились и оформили все документы», – поделился информатор.

По его словам, молодожены устроили «очень скромную и романтическую церемонию», на которой присутствовал отец Джейка Джон Бон Джови, а также родители Милли – Келли и Роберт.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: **5.93-200-223**

**УСПЕЙ КУПИТЬ
НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ**

100 СКАНДВОРДОВ

ПРИСОЕДИНИТСЯ ЛИ ДЭНИЕЛ РЭДКЛИФФ К СЕРИАЛУ О ГАРРИ ПОТТЕРЕ?

На протяжении долгих лет Дэниел Рэдклифф был единственным мальчиком, который выжил. Но сейчас студия Мах готовит к выпуску новый сериал о Гарри Поттере, который выйдет в 2026 году. Поклонникам франшизы о волшебниках, разумеется, хочется знать, появится ли Рэдклифф в шоу. Как сообщает Eonline, актер ответил на вопрос неоднозначно.

«Я так не думаю», — заявил Дэниел.

По его мнению, продюсеры хотят разделить проекты, и это очень верное решение. Актер признался, что будет рад просто посмотреть предстоящий сериал о Гарри Поттере вместе со всеми.

И хотя Дэниел Рэдклифф дал отрицательный ответ, когда в интервью его спросили, что он скажет, если шоураннеры Мах предложат ему стать частью шоу, звезда «Чудотворцев» сказал:

«В этом вопросе я буду политиком. Не стану придумывать гипотезы».



МАДОННА РАССТАЛАСЬ С МОЛОДЫМ БОЙФРЕНДОМ СПУСТЯ ГОД ОТНОШЕНИЙ

Как сообщают инсайдеры The Sun, поп-икона рассталась с боксером Джошем Поппером, с которым закрутила роман год назад благодаря своему приемному сыну Дэвиду Банде. Тот брал уроки бокса у Поппера. Мадонна заинтересовалась 30-летним парнем, Джош тоже оказался не против влиятельной подружки. А в итоге стал еще одним бывшим в длинном списке молодых любовников звезды, которая между сердечными увлечениями и сценной продолжает отдавать предпочтение последней.



Инсайдеры заверяют, что плотный гастрольный график Мадонны и стал главной причиной разрыва. «Мадонна почти не ви-

дела Джоша несколько месяцев, потому что ее график был очень напряженным. Все просто сошло на нет», — рассказал

источник из близкого окружения звезды.

Инсайдеры заверяют, что бывшие влюбленные расстались на дружеской ноте. «На самом деле нет никакой вражды — они все еще любят друг друга. Но на данный момент их отношения не кажутся возможными. Они охладели друг к другу, но остаются друзьями».

Напомним, до Поппера Мадонна встречалась с 23-летним манекенщиком Эндрю Дарнеллом. Но тот протянул в отношениях с дивой всего 3 месяца.

ПОЧЕМУ СКАРЛЕТТ ЙОХАНССОН ПОДАЛА В СУД НА КОМПАНИЮ OPENAI?



Компания во главе с генеральным директором Сэмом Альтманом презентовала новый ИИ-помощник под названием Sky. Это инновационная технологическая разработка OpenAI, которая поразила общество. Все потому, что голос, который был сгенерирован системой, очень похож на голос звезды Скарлетт Йоханссон из фильма Спайка Джонса «Она» 2013 года. Актрисе такой расклад не устроил, и она подала суд на компанию, сообщает The Guardian.

Скарлетт рассказала, как в сентябре 2023 года Сэм Альтман обратился к ней с предложением стать новым голосом ИИ-помощника, но Йоханссон отказалась из личных убеждений. Более того, за два дня до презентации нового проекта Sky, фирма снова пыталась связаться с селебрити для дальнейшего сотрудничества, но не успев услышать окончательный ответ, все равно провела презентацию.

«Я была шокирована, зла и разочарована. Голос так идентичен моему, что даже моя семья и друзья

не смогли отличить. Мы постоянно боремся за свою идентичность и личную работу. Именно поэтому, я считаю, что такие вопросы в обществе заслуживают абсолютной прозрачности и ясности», — прокомментировала инцидент актриса.

И конечно же, ни адвокаты, ни сама Скарлетт Йоханссон, так просто это не оставят, именно поэтому звезда Marvel подала на фирму в суд. Ее представители отправили компании запрос на подробный анализ о том, как был создан голос нового ИИ-ассистента Sky. И в этих разбирательствах OpenAI решили все отрицать.

В своем заявлении представители компании сказали:

«Голос Sky был создан до того, как мы обратились к госпоже Йоханссон. Мы приостановили использование голоса в наших программах из большого уважения к актрисе. Приносим свои извинения госпоже Скарлетт за плохую коммуникацию на этапах установления сотрудничества».

СОФИЯ РИЧИ ВПЕРВЫЕ СТАЛА МАМОЙ

Американская супермодель София Ричи родила первенца. 25-летняя София вместе с мужем, 30-летним руководителем звукозаписывающей компании Эллиотом Грейнджем, стали родителями девочки, которой дали необычное имя.

Малышку назвали Элоиза Саманта — в честь матери Эллиота Саманты Берг, которая находилась в коме с момента рождения своего сына и умерла в 2007 году, так и не выйдя из нее.

Впрочем сейчас семья Ричи-Грейндж переживает огромную радость в статусе молодых родителей. Первым снимком новорожденной дочери София поделилась в своей соцсети.

«Элоиза Саманта Грейндж. 20.05.2024 — лучший день в моей жизни», — подписала трогательный черно-белый кадр Ричи.



Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Сахарный диабет часто сопровождается нарушением чувствительности конечностей, а также внутренних органов. Больной перестает ощущать боль и думает, что все в порядке, и, соответственно, не знает о проблемах со здоровьем.

Нейропатия сердца

Симптомы диабетической полинейропатии - жжение, покалывание и онемение в стопах, судороги мышц ног (так бывает при поражении нервов на ногах). В этот процесс вовлекаются и нервы, иннервирующие внутренние органы, - сердце, желудок, кишечник, мочевого пузырь и другие. По сути, они тоже теряют чувствительность и перестают сигнализировать человеку болью о том, что пора вмешаться.

Такая полинейропатия называется диабетическая вегетативная, или автономная, нейропатия. Наиболее грозной и опасной для жизни формой является кардиальная автономная нейропатия, то есть нарушение иннервации сердца и сосудов, что приводит к смертельно опасным симптомам.

Коварство поражения сердца и сосудов при сахарном диабете в том, что долго может не быть никаких симптомов, а когда они становятся очевидными, помочь пациенту уже сложно. Поэтому важно как можно раньше диагностировать недуг и получать лечение, которое

замедлит прогрессирование заболевания.

Поражению сердца и сосудов у пациентов с сахарным диабетом способствуют плохой контроль за уровнем глюкозы в крови, повышенное артериальное давление, повышенный уровень холестерина и триглицеридов в крови, возраст (чем старше пациент, тем выше риск). И еще наличие диабетической ретинопатии (поражение глаз) и нефропатии (поражение почек), курение. Диабетическая автономная нейропатия - распространенное осложнение сахарного диабета на сердце и сосуды. Своевременная ее диагностика и лечение на ранней стадии замедляют прогрессирование вегетативной дисфункции, предупреждают развитие безболевых инфарктов миокарда, защищают от инвалидности.

Одним из первых серьезных и опасных симптомов при кардиальной автономной нейропатии у пациентов с сахарным диабетом является тахикардия покоя, когда пульс учащается до 90 и более ударов в минуту. У таких пациентов повышен риск смертности. Ведь они не чув-



ствуют боли в сердце. А между тем из-за недостаточного поступления в сердечную мышцу крови развивается безболевая ишемия миокарда - так называемый немой инфаркт миокарда, который при несвоевременном оказании медицинской помощи может привести к смерти пациента. Поэтому длительно страдающим сахарным диабетом и пациентам с плохо контролируемым уровнем сахара в крови надо быть внимательным к любым болям в области грудины, а также таким симптомам, как внезапная общая слабость, неритмичный пульс, тошнота, рвота, одышка, кашель, обильное потоотделение. Кстати, пациенты этой категории не способны контролировать свои физические нагрузки, поскольку боль в сердце как тревожный сигнал переутомления у них отсутствует!

Для раннего выявления первых признаков кардиальной автономной нейропатии, которые часто незаметны для самого пациента, рекомендуется навестить невролога и кардиолога.

Петрушка, чеснок плюс лимон

Всостав этого рецепта для снижения сахара в крови (при диабете 2 типа) входят петрушка, чеснок и лимон. Очистите от кожуры дольку чеснока. Выньте косточки из цитруса (кожуру снимать не нужно). Поместите все в блендер и добавьте пучок петрушки, измельчите. Получившуюся смесь поместите в холодильник. Там она должна простоять 14 дней. После чего ее



можно принимать как лекарство хотя бы по одной ложке перед едой.

Черемуха отлично снижает сахар

Залейте 1 ст. ложку сухих плодов черемухи обыкновенной стаканом воды. Доведите до кипения и кипятите 3 минуты. Настаивайте 2 часа, процедите. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день до еды. Курс лечения - месяц. Потом, через несколько месяцев, курс повторите. Сахар в крови может снизиться до нормы!

Грипп на фоне диабета

Любая болезнь - стресс для организма и ведет к повышению уровня глюкозы в крови. Во время гриппа и других инфекционных заболеваний нужно несколько раз в день контролировать сахар и не допускать его повышения.



Для справки

Остеопороз - это хроническое заболевание, связанное с нарушением обменных процессов в костной ткани. При данном недуге снижается минеральная плотность костей, в результате чего кости становятся хрупкими, а их структура изменяется. Это увеличивает риск переломов при самых незначительных травмах.

Остеопороз не зря называют «безмолвной эпидемией XXI века». Потеря костной ткани происходит абсолютно бессимптомно, и человек не знает о проблеме, пока не получит перелом, что называется, на ровном месте.

Кто в группе риска?

По статистике, остеопорозом страдает примерно каждая третья женщина и каждый пятый мужчина. Наиболее опасный период для представительниц слабого пола - менопауза. Снижение костной массы начинается уже после 35 лет, а после 50 примерно у 25% женщин диагностируют остеопороз.

Это происходит из-за снижения уровня эстрогенов, которые помогают сохранять кальций и другие минералы в костной ткани. При климаксе данный баланс резко нарушается. Недостаточный вес также увеличивает риск развития болезни. В этом случае также происходит гормональный сбой: снижается уровень гормона эстрогена, и хрупкость костей повышается. Еще один фактор риска - несбалансированный рацион. Если в организме имеется дефицит кальция, магния, фосфора, бора, а также витаминов С и D (они необходимы для усвоения кальция), могут появиться проблемы. Иногда

Как избежать остеопороза?

По данным ВОЗ, остеопороз стоит на четвертом месте в списке самых частых причин летального исхода неинфекционных заболеваний. Его опережают только болезни сердечно-сосудистой системы, онкология и сахарный диабет.

минералы и витамины не усваиваются из-за нарушения работы желудочно-кишечного тракта - в этом случае для начала следует восстановить микрофлору.

✓ При ревматоидном артрите, онкологии, диабете, анемии и болезнях щитовидной железы риск столкнуться с остеопорозом повышается.

Займемся профилактикой

Если вы не хотите, чтобы остеопороз однажды вошел в вашу жизнь, начните внимательно относиться к собственному здоровью еще в молодости.

1. Питайтесь полноценно. В рационе должны присутствовать все макронутриенты, минералы и витамины. Употребляйте достаточно кальцийсодержащие и фосфорсодержащие продукты - творог, твердые сыры, рыбу, зелень.

2. Восполните дефицит витаминов. Особенно важны для здоровья костей кальций и витамин D. Самое простое - найти эти элементы в специальных добавках. Обратите внимание: лучше всего усваивается карбонат кальция.

3. Сократите употребление натрия. Избыток в рационе готовых полуфабрикатов, - консервированных продуктов и вредных перекусов приводит к тому, что количество натрия становится чрезмерным. Это мешает усвоению кальция.

4. Добавьте физическую активность. Трех-четырех полчасовых тренировок в неделю

будет достаточно. Избегайте излишне активных и травмоопасных занятий, упражнений с наклонами, поворотами, скручиваниями и прыжками. Подойдут занятия в бассейне, пешие прогулки, скандинавская ходьба, аэробика, силовые тренировки, йога.

5. Курение под запретом! Любое курение, в том числе пассивное, опасно. Плотность костной ткани у курильщиков в 1,5 раза меньше.

Когда визит к врачу обязателен?

После 50 лет регулярно проходите комплексное обследование, включающее денситометрию. Это исследование позволяет определить плотность костной ткани. Также оно показано при длительном приеме лекарственных препаратов, снижающих плотность костей: это глюкокортикоиды, стероидные гормоны и ряд других. Клиническое обследование включает в себя общий и биохимический анализ крови, проверку щитовидной железы, анализ на дефицит витамина D.

Если у вас сидячая работа, вы вынуждены проводить в неестественной позе долгое время (например, печатая на компьютере) или у вас диагностированы компрессионные переломы позвонков, приобретите специальный корсет (ортез) для предотвращения сутулости. Он поддерживает позвоночник в правильном состоянии и снижает нагрузку. Однако носить такой корсет можно не более 4 часов в день.

На что обратить внимание?

Несмотря на свою «безмолвность», остеопороз все же дает о себе знать. Следует обратить внимание на беспричинную тяжесть в спине и плечах, ноющую боль в пояснице и груди, повышенную мышечную утомляемость. У пожилых людей может наблюдаться заметная деформация тела, появляться хромота и сильная сутулость. Также нередко остеопороз дает о себе знать постепенным уменьшением роста - примерно на 2 см в год. Учащаются переломы, которые возникают даже при незначительных ушибах и падениях.

Если менструации приходят слишком часто, идут долго или, наоборот, быстро заканчиваются - есть повод обратиться к врачу.

С "ЭТИМИ ДНЯМИ" ЧТО-ТО НЕ ТАК...



В норме менструация длится от 4 до 7 дней, длительность полного цикла - 25-35 дней. Выделения при этом умеренные, алые в начале, темно-коричневые - в конце.

Если один раз произошел сбой, не стоит бить тревогу. Но в случае, когда нездоровые симптомы повторяются регулярно, пора идти к врачу. На что важно обратить внимание?

То пусто, то густо

В среднем за менструальный цикл выделяется 50-100 мл крови. Иногда нормой может быть выделение от 10 до 250 мл, но это, скорее, редкость. Чаще всего излишне обильные или, наоборот, скудные менструации говорят о патологии.

Обильные - менструации (прокладку приходится менять раз в 1-2 часа) бывают при проблемах с эндометрием - эпителием, выстилающим полость матки во время подготовки к беременности. Каждый цикл он разрастается. Если зачатия не происходит, организм избавляется от него во время месячных. При эндометриозе разрастание эндометрия выходит из-под контроля: он может покинуть пределы матки и перейти на соседние органы. Отсюда сильное кровотечение и повышенный дискомфорт.

Также обильные месячные могут быть симптомом наличия полипов и миом в матке. Если миомы большие, они могут сдавливать ближайшие органы (например, мочевой пузырь) и вызывать дискомфорт.

Еще один вариант отклонения - месячные со слизью. Подобное считается нормой в первые дни, когда вместе с кровью выходят сгустки эндометрия и влагалищный секрет. Если же при этом присутствуют боли и неприятный запах, стоит обратиться к врачу.

Раньше срока

В норме месячные должны начинаться не раньше, чем через 21 день

после старта предыдущего цикла. Если они пришли через 1-2 недели после окончания менструации, это маточное кровотечение.

При сильном кровотечении необходимо срочно обратиться за помощью к специалисту. Если выделения скудные, имеют коричневый цвет и мажущий характер, на то есть несколько причин.

Синдром поликистозных яичников (СПКЯ). В этом случае помимо выделений в середине цикла вы заметите другие изменения: увеличится вес, появятся высыпания на лице, увеличится рост волос на теле.

Заболевания, передающиеся половым путем (ЗППП). Их сопровождают боли в животе, неприятный запах из влагалища, зуд и раздражение.

Эрозия шейки матки. В этом случае скудные кровотечения возможны после полового акта.

Беременность. В начале беременности также могут появиться кровянистые выделения. Это происходит во время прикрепления плодного яйца. В этом случае менструальная кровь будет либо светло-розовой, либо коричневой.

✓ Если вы принимаете оральные контрацептивы или поставили внутриматочную спираль, в первые три месяца возможны мажущие выделения в течение всего цикла.

Если произошел сбой

При возникновении сбоя в месячном цикле посетите гинеколога-эндокринолога. Во время осмотра врач оценит состояние шейки матки и возьмет соскоб для цитологического исследования - так можно исключить онкологию.

Далее необходимо, сделать УЗИ, органов малого таза. В некоторых случаях может потребоваться МРТ и даже гистероскопия - операция по забору эндометрия для гистологического исследования.

В постановке диагноза поможет анализ крови. Следует проверить половые гормоны щитовидной железы, а также выявить дефициты (например, железодефицитную анемию).

МУЖ СИЛЬНО ХРАПИТ

? Это стало каким-то кошмаром - муж по ночам ужасно храпит. Врач сказала, что надо сделать пластику носа. Можно как-то по-другому вылечить храп?

Судя по тому, что вашему мужу предложили сделать пластику носа, причина его затрудненного носового дыхания и храпа - в искривленной перегородке. Надо сказать, что данная причина очень распространена у мужчин. Справиться с проблемой поможет только хирургическое вмешательство. Называется такая операция ринопластикой.

Яблочный уксус от целлюлита?

? Есть такое мнение, что яблочный уксус помогает похудеть и избавляет от целлюлита. Для этого надо натирать уксусом ноги от колена вверх к бедру каждый вечер после душа. Это действительно помогает?

Яблочный уксус содержит биологически активные вещества и огромное количество витаминов. Массаж с этим средством улучшает кровообращение в ногах и нормализует состояние кожи. Кроме того, это хорошая профилактика варикоза.



Болят спина...

Когда болят спина, меньше всего захочется делать упражнения. Но физические упражнения, по мнению американских врачей, - лучшее средство против хронической боли в спине.

Отжимайтесь. Лягте на пол животом. Таз прижмите к полу и отжимайтесь на руках, изгибая спину, как будто пытаетесь поднять с пола плечи. Это поможет укрепить поясницу. Делайте это упражнение 1 раз утром и 1 раз днем.

Полуподъем. Раз уж вы на полу, перевернитесь на спину. Лежа на спине, согните колени, плотно прижав обе стопы к полу, скрестите руки и положите ладони на плечи. Приподнимите голову и плечи с пола так высоко, как только можете, при этом низ спины прижимайте к полу. Оставайтесь в этом положении 1 секунду и повторите еще раз. Плавайте по сухе. Лягте на живот и поднимите левую руку и правую ногу. Держите секунду, затем поменяйте руку и ногу, как будто плывете. Это растянет и укрепит низ спины.

Идите в бассейн. Плавание - отличное упражнение для спины. Хорошо при острой боли внизу спины заплывте в теплый бассейн и поплавать.

Жмите на педали. Обязательно сидите прямо на велосипеде, не сутультесь. Если это велосипед-тренажер, поднимите руль вверх, чтобы не наклоняться вперед.

Главное - не переборщить. Выполняя эти и другие упражнения, будьте осторожны. Во всем нужна мера. Если упражнения причиняют боль или усугубляют ваше состояние, не делайте их больше. Скрипя зубами от боли не станешь здоровее. Если будете себя прекрасно чувствовать на следующий день или через 2 дня после упражнений, значит, для вас они безопасны и можно продолжать.



Шум в ушах

? Меня часто беспокоит шум в ушах, чаще всего он возникает в конце рабочего дня или когда я сильно устаю. Что это, проблемы с сосудами?

Шум или звон в ушах могут быть симптомами многих заболеваний слухового аппарата - от обычной серной пробки в наружном ухе до серьезных проблем среднего и внутреннего уха. Симптом появляется вследствие нарушения циркуляции крови в мелких кровеносных сосудах внутреннего уха, кото-

рые отвечают за обмен кислорода и питательных веществ. Также эффект шума или звона в ушах может возникнуть по причине хронического психического или физического напряжения и переутомления. Такой шум, как правило, исчезает сам собой, без специального лечения. Достаточно просто полноценно отдохнуть.

Контактные линзы вместо очков

? Хочу отказаться от очков и носить контактные линзы. Не повредят ли они глазам?

Обратитесь за консультацией к офтальмологу. Он проверит ваше зрение, исследует состояние глаз, подберет наиболее подходящие линзы, покажет, как правильно вынимать и вставлять их. Контактные линзы вреда здоровью не принесут (при соблюдении определенных правил). К тому же современные модели позволяют глазам «дышать» и содержат увлажняющие компоненты. Очень важно не использовать линзы дольше указанного срока, в определенное время менять раствор, в котором они находятся, и тщательно следить за чистотой рук при манипуляциях с линзами. Нельзя использовать линзы в сауне, бассейне, пыльных или задымленных помещениях.



ЧАСТО БОЛИТ ГОЛОВА

? Очень часто стала болеть голова. Мне 45 лет, давление нормальное, в целом никаких проблем, но эти мигрени просто замучили. Хуже всего, что таблетки практически перестали помогать. Что делать?

Головная боль нередко возникает из-за злоупотребления обезболивающими лекарствами. Дело в том, что частое применение этих препаратов приводит к снижению порога болевой чувствительности и увеличению частоты головной боли. В итоге развивается так называемая «лекарственная» головная боль. Самое правильное в вашей ситуации не заниматься самолечением, а обратиться к неврологу.

Вес перестал снижаться. Почему?

Два месяца назад я решила похудеть. Сначала у меня все получалось, вес снижался. Но потом в какой-то момент он остановился, будто замер на одной точке. Что делать? Может, сменить диету?

У каждого человека во время похудения наступает так называемая точка состояния. То есть вес, который до этого падал, замирает на определенном показателе.

Это связано с тем, что организм в какой-то момент понимает: он должен существовать в других условиях. Он не привык к ним, поэтому всеми силами пытается сохранить то, что ему знакомо. Он не хочет отдавать свои запасы жира и переходит на режим более экономного расходования калорий. При этом основной обмен замедляется: снижается на десятки доли градуса температура тела, вы начинаете чуть дольше спать, чуть теплее одеваться, чуть более плавно двигаться.

В этом случае главное - не бросать начатое. Если ваш вес падал, значит, диета эффективна. И пройдет какое-то время - может, месяц или даже полтора, - и она опять начнет действовать.

Организму просто необходимы такие передышки. Он должен привыкнуть к изменениям, осознать, что так теперь будет всегда. Период привыкания можно немного ускорить, например, поменяв программу ваших физических нагрузок. Если вы сначала занимались на тренажерах, а потом шли на велосипедную дорожку, то сделайте наоборот: сначала велосипедная дорожка, потом тренажеры. Если вы делали разгрузочные дни в понедельник, сделайте их во вторник или в четверг.

Если процесс затягивается на 3-4 недели, можно предпринять дополнительное усилие. Допустим, сделать еще один разгрузочный день. Или, если позволяет здоровье, пойти в баню.

Насколько кардиограмма достоверна?

Что лучше сделать при сердечных болях - УЗИ или ЭКГ? Как действует кардиограмма и всегда ли по ней можно выявить сердечные болезни? Может быть, УЗИ сердца надежнее?

Электрокардиография (ЭКГ) заключается в графической регистрации генерируемых сердцем электрических потенциалов. По результатам ЭКГ врач способен точно оценить многие параметры работы сердца. Ультразвуковое исследование сердца (эхокардиография) позволяет получить изображение сердца. Причем

все его четыре камеры, клапаны и крупные сосуды, отходящие от сердца, видны на экране аппарата в реальном времени и к тому же в движении. Врач исследует движение крови внутри самого сердца и в крупных сосудах. УЗИ сердца позволяет оценить его строение и функции воочию.

Поэтому ЭКГ и УЗИ сердца нужно проводить в комплексе, так как они дополняют друг друга.

Без причины текут слезы

У дочки постоянно текут слезы. Врач сказал, что у нее забит носослезный канал и нужно делать зондирование. Не опасна ли эта процедура?

Избыток слезной жидкости должен оттекать в полость носа по носослезному каналу, который у вашей дочки непроходим. В процессе зондирования с помощью специальных тонких зондов как раз восстанавливается проходимость носослезного канала. Если этого не сделать, могут начаться воспалительные заболевания слезного аппарата.

Правда, бывает, что одной процедуры недостаточно. Возможно, ее придется повторить несколько раз.

Курение приведет к гангрене?

Я курю 20 лет. Жена меня постоянно пугает последствиями, а в последнее время стала говорить, что курение может привести к гангрене. Это правда?

К сожалению, ваша жена права. Курение действительно может спровоцировать возникновение гангрены. При курении поражаются кровеносные сосуды ног. Нарушается кровообращение и питание тканей, в результате чего может развиваться гангрена.

По-научному это заболевание называется облитерирующий эндарте-

риит. Гангрена - это последняя стадия заболевания.

Сначала появляется зябкость ног, бледнеет кожа, немеют пальцы. Затем возникает перемежающаяся хромота. Больные начинают жаловаться на тяжесть в ногах, быструю утомляемость, ощущение ползания мурашек, потливость. Внешне заболевание проявляется бледностью и похолоданием пораженного участка на начальных этапах. В запущенных случаях появляются незаживающие трофические язвы или развивается гангрена.

Проподимость сосудов можно восстановить. Для этого ставят стент или проводят шунтирование. Но неприменное условие успешного лечения - отказ от курения.

Кружится голова, лекарства не помогают

У меня часто кружится голова, и я обратилась по этому поводу к участковому терапевту. Он сказал, что мой мозг плохо снабжается кровью, и выписал специальные препараты. Я принимала их больше четырех месяцев, но никакого улучшения не наступило. Что мне делать дальше?

Многие врачи, услышав жалобы на головокружение, ставят стандартный диагноз: вертебробазилярная недостаточность. Он действительно подразумевает под собой снижение кровоснабжения головного мозга. Чаще всего это случается с людьми старшего возраста. Когда головокружение периодически возникает у молодой женщины, следует провести серьезное обследование: магниторезонансную или компьютерную томографию.

Но сначала нужно посетить отоларинголога. Ведь именно заболевания внутреннего уха очень часто вызывают головокружение. Если врач скажет, что с его стороны никаких проблем нет, тогда нужно обращаться к неврологу.

ЛЕЧЕНИЕ МАЛИНОЙ

Простуда, ангина, повышенная температура. Заварить 1 стаканом кипятка 2 столовые ложки сухих ягод. Настаивать полчаса. Пить по 1-3 стакана с добавлением 1 чайной ложки меда в течение 1-2 часов, находясь в постели.

Для повышенной сопротивляемости инфекциям. Пьют сок малины с медом и зеленым чаем.

Малокровие. Употреблять свежие ягоды. Высокое содержание железа позволяет довольно быстро восстановить уровень гемоглобина.

Атеросклероз, гипертония. Употреблять свежие ягоды и сырое варенье - перетертые ягоды с сахаром в соотношении 1:1. Ягоды малины укрепляют стенки кровеносных сосудов. При прогрессирующем атеросклерозе принимают в течение малинного сезона по 1/3-1/4 стакана сока 2-3 раза в день за полчаса до еды.

Зоб. Лечат, как в предыдущем рецепте.

При застое мочи. Малина мочегонная и желчегонная. Устраняет застой мочи и желчи.

Корь. Давать больному ягоды пополам с медом.

Пригодится

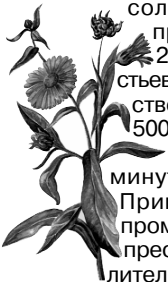
При первых признаках мастита

Как можно чаще прикладывайте к груди паровые компрессы из хлопчатобумажной ткани, смоченной в терпимо горячем настое цветков ромашки и сложенной в 6-8 слоев. Для рассасывания уплотнений полезны компрессы с картофельным крахмалом. Его надо размешать в воде до консистенции сметаны, нанести на бинт и прикладывать к больной груди до тех пор, пока уплотнения не исчезнут. Хорошим рассасывающим эффектом обладает картофельный крахмал, смешанный с подсолнечным маслом, который можно использовать в виде мази. При затвердении груди полезно привязывать к ней тертую морковь, свежие капустные листья или листья лопуха, предварительно обдав их кипятком.

Настои от баланопостита

При воспалении кожи головки полового члена кроме лекарственных препаратов, назначенных врачом, можно делать примочки и компрессы с настоями лекарственных трав: залейте 10 г цветков календулы лекарственной 100 мл оливкового масла, регулярно взбалтывая, выдержите на солнце 20 дней, процедите. Или 2 чайн. ложки листьев шалфея лекарственного залейте 500 мл кипятка, настаивайте 30 минут, процедите. Применяйте для промываний и компрессов при воспалительных и гнойных процессах.

У любителей кока-колы плохая сперма. У тех, кто пьет больше 1 л колы в день, в 1 мл спермы содержится на 15 млн. сперматозоидов меньше, чем у остальных.



При субмукозной миоме узлы растут внутри полости матки. Это приводит к большим сложностям при зачатии и вынашивании малыша: пространство, в котором он должен 9 месяцев жить и развиваться, уже занято миомой. Отсюда и проблемы. До недавнего времени единственным методом лечения такой миомы было удаление матки. Сегодня в арсенале врачей есть гистерорезектоскопия – новый метод диагностики и лечения эндометрия и полости матки. Используя его, можно удалить узлы, сохранив при этом матку, а значит, и сохранить возможность забеременеть. Операция проходит так: через влагалище и цервикальный канал в матку вводят специальный оптический инструмент и с помощью токов высокой частоты послойно удаляют узлы миомы. Ма-

Субмукозная миома матки с узлами

✉ Мне 33 года, у меня субмукозная миома матки с узлами. Была уверена, что при этом забеременность невозможна. Но недавно прочитала, что благодаря новым медицинским технологиям у меня есть надежда.

нипуляцию проводят под наркозом, ее продолжительность зависит от размеров, количества и расположения узлов. Такие операции, как правило, используются, если нужно удалить до 4 узлов диаметром до 4 сантиметров. Многие женщины после такого лечения беременеют и рожают здоровых малышей. Прежде всего сделайте УЗИ для уточнения размеров узлов. Даже если они больше 4 см, не отчаивайтесь. В этом случае на по-

мощь придут гормональные препараты. Они заставят яичники прекратить выработку эстрогенов, миома не получит питания, узлы перестанут расти и уменьшатся в размерах. Тогда можно вести речь об операции. При больших субмукозных узлах безопасным и эффективным методом считается сочетание эмболизации маточных артерий и операции. Узлы, не получая питания, уменьшаются в размерах и становятся доступными для удаления.

Такой случай

✿ Эндрю Найт в 60 лет потерял память. Это случилось после секса. Встав с постели, мужчина стал ходить по комнате и не мог понять, что ему делать и какое сейчас время суток. Жена вызвала врачей. Диагноз - временная потеря памяти. В последнее время таких случаев становится все больше. Врачи считают, что причинами могут стать не только секс, но и физические перегрузки, переохлаждение и стресс.

✿ Англичанка, находясь в декретном отпуске, нашла возможность подзаработать, продавая излишек грудного молока по цене около 50 долларов за бутылочку. Удивительно, что откликаются мужчины. Вероятно, причина - известный факт, что грудное молоко помогает восстанавливать мужскую силу.

✿ Житель США чудом избежал ампутации полового члена после приступа приапизма, который продолжался 27 дней. Эрекция появилась, по словам мужчины, после того, как он принял самодельный напиток от простуды на основе меда, алоэ, корицы и чеснока. Но по результатам обследования выяснилось, что виной всему кокаин. Приступы еще не раз повторятся, если мужчина будет принимать наркотик, и в итоге приведут к ампутации полового члена, ибо гангрена неизбежна.

Лечебная гимнастика от простатита

Подышите диафрагмой. Сделайте глубокий вдох, раздувая живот. Задержите дыхание на 10-12 секунд. Затем выдохните, втягивая живот. Повторяйте по 3-7 раз трижды в течение дня.

Втягивайте анус. Как можно сильнее втягивайте анус в течение 8-10 секунд. Повторяйте по 3 раза подряд несколько раз в день.

Стоя выполняйте свободные махи ногой вперед-назад (по 40-100 движений каждой).

Стоя делайте неглубокие боковые наклоны туловищем вправо-влево (по 30 наклонов в каждую сторону). Темп средний.

Делайте прыжки на месте. Начать с 50 подскоков, постепенно довести до 300 ежедневно.

Выполняйте попе-

речный шпагат. Попробуйте сделать шпагат, разводя ноги до максимально возможного уровня. Задержитесь на 20-30 секунд.

Ползайте на ягодицах. Сядьте на пол, слегка разведя в стороны прямые ноги. Переставляя ягодицы, «шагайте» вперед-назад по 30-50 «шагов» каждой ягодицей.

«Лодочка». Лежа на животе, руки вдоль туловища. Без помощи рук одновременно оторвите от пола грудь и прямые ноги, опираясь только на живот. Задержитесь в этом положении до ощущения усталости. Повторите не меньше трех раз.

Сядьте на пол, ноги перед собой. Не сгибая ноги в коленях, потяните руки к стопам. Делайте упражнение не менее 3-5 минут ежедневно.

P. S. Если выполнять гимнастику регулярно, можно не только укрепить предстательную железу, но и добиться полного излечения простатита.

Как лечить вегетососудистую дистонию?

? У меня в медкарте написано: «ВСД по смешанному типу». Когда я спросила своего лечащего врача, что это значит, она ответила, что это вегетососудистая дистония, которая есть почти у каждого и ничего серьезного не представляет. Это на самом деле так, или все же это заболевание нужно лечить?

Вегетососудистая дистония (ВСД) - это нарушение работы вегетативной нервной системы, отвечающей за поддержание внутреннего равновесия в организме. Для жизни болезнь не опасна, однако ее симптомы могут быть неприятными: скачки артериального давления, покалывания в области сердца, нарушение сердечного ритма, головокружение, «мушки» перед глазами, шум в ушах, потливость, сонливость, раздражительность, нестабильность настроения и др. Полное излечение от ВСД - задача трудная, но ослабить симптомы можно. Для

этого необходимо заняться укреплением нервной и сердечно-сосудистой системы: не менее часа в день проводить на свежем воздухе, давать себе посильную физическую нагрузку (особенно полезны плавание, вело- и лыжные прогулки, активная ходьба).

Если электрокардиограмма, эхокардиограмма и анализы пациента в норме (а в вашем случае, судя по реакции лечащего врача, все обстоит именно так) и проявления ВСД незначительны, достаточно просто вести здоровый образ жизни, свести к минимуму стрессы и вовремя отдыхать.

Ребенок храпит во сне

? Нашей дочери всего два года, но она почему-то храпит. Насморка нет, не простужена. Может быть, стоит закапать ей что-нибудь в носик?

Не торопитесь с применением капель - сначала необходимо выяснить причину храпа. Он может быть вызван наличием аденоидов либо сухой слизи в носоглотке, искривленной перегород-

кой носа, реакцией на слишком сухой воздух в помещении, на пыль. Установить причину храпа сможет только специалист - вам необходимо показать ребенка отоларингологу.

Болею без температуры

? Когда я простужаюсь (ОРЗ), температура не поднимается, а бывает даже, что опускается (около 36,0). Но в то же время самочувствие нехорошее - знобит, ощущение разбитости во всем теле, сильный насморк, кашель.



Описанные вами симптомы говорят о пониженном иммунитете, ведь повышение температуры тела - не что иное как защитная реакция организма на присутствие инфекции. При повышении температуры патогенные микроор-

ганизмы начинают массово гибнуть. Ваша первоочередная задача - заняться укреплением иммунитета. Вам необходима очная консультация у иммунолога (направление вы можете получить у терапевта в поликлинике).

Хотите избавиться от ангины? Съешьте лимон

Донимала меня хроническая ангина. Мороженое съем или холодной воды выпью - и она тут как тут. Однажды открываю журнал и читаю: «Хотите избавиться от ангины? Съешьте лимон. Для тех людей, кому не очень приятно, можно с сахаром». Я так и сделал,

любитель кислого - низкая кислотность желудочного сока. Через 8-10 дней ангина ушла совсем и до сего дня ни разу не болел. Позже моя сестра, врач, рассказала, что это старый народный рецепт. Сейчас мне 75 лет. Может, мой рецепт кому-то поможет.



Почему антибиотики надо пить курсом?

? Когда я заболела бронхитом, доктор назначил мне неделю пить антибиотики. Я пила их два дня, стало полегче. Решила прекратить, чтобы не травить организм таблетками, но на следующий день у меня снова начался жар, пришлось вернуться к антибиотикам. Почему они действуют, только если пить их курсом, а не до улучшения самочувствия?

Антибиотики нельзя прекращать принимать раньше назначенного врачом срока, даже если вы почувствовали облегчение. Часть бактерий может оказаться устойчивой к воздействию данного препарата и даже выработать против него защиту. Инфекция примет вялотекущую форму, что чревато серьезными осложнениями - поражениями сердца, почек и т.д. Более того, в дальнейшем, если вы снова подхватите подобную бактериальную инфекцию, этот антибиотик, скорее всего, окажется против нее бессилён.

При бронхите

☼ При остром бронхите пейте настойку тысячелистника по 40-50 капель (30 г на 100 мл спирта или 1 стакан водки) или по 2 ст. ложки сока свежей травы тысячелистника обыкновенного 4 раза в день.

☼ Заварите 1 ст. ложку измельченной травы хвоща полевого 2 стаканами крутого кипятка, настаивайте 2-3 часа. Принимайте по 1 ст. ложке 5-6 раз в день.

☼ По 5 г травы тимьяна и донника, плодов фенхеля, листьев мяты, по 20 г травы медуницы и листьев мать-и-мачехи, по 10 г листьев подорожника, корней алтея и солодки голой. Заварите 1 ст. ложку смеси 2 стаканами кипятка. Пейте по полстакана 4 раза в день в течение 10 дней.



МУШМУЛА: ПОЛЬЗА И ВРЕД ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Мушмула - экзотическое дерево с кисло-сладкими плодами. Существует около 30 разновидностей этого растения, но основных культивируемых видов два - германская и японская. Германская мушмула была известна уже более 10 веков до нашей эры. Этот вид появился в Юго-Западной Азии или Юго-Восточной Европе. Родиной происхождения японской мушмулы, как ни странно, считается Китай.

Калорийность и БЖУ мушмулы

Калорийность мушмулы - 47 ккал. В 100 г:
 белков - 0,43 г;
 жиров - 0,2 г;
 углеводов - 10,44 г.

Польза мушмулы

Мушмула - ценный источник витаминов и минералов. В ней содержится калий, который помогает снизить давление и улучшить работу сердечно-сосудистой системы. Она также богата витамином С, который способствует укреплению иммунной системы и защищает от инфекций и болезней.

для мужчин

Мужчинам крайне полезно употреблять мушмулу при подагре и камнях в почках. Кроме того, этот экзотический плод способствует быстрому восстановлению организма после физических нагрузок.

для женщин

Мушмула - источник антиоксидантов, которые оказывают положительное влияние на здоровье женщин. Мушмула богата витамином С, который помогает улучшить общее состояние кожи. Кроме этого, эти плоды содержат фолиевую кислоту, которая играет важную роль в регуляции менструального цикла и поддержании здоровья репродуктивной системы.

для детей

Мушмула содержит витамины и минералы, необходимые для правильного роста и развития детей. Витамин С помогает укрепить иммунную систему, что особенно важно для детей, которые часто

подвержены простудам и инфекциям.

Мушмула способствует улучшению пищеварения и может помочь справиться с проблемами желудочно-кишечного тракта. Мочегонные свойства мушмулы помогают очистить организм от токсинов и шлаков, что также важно для здоровья детей.

Однако перед тем, как вводить мушмулу в рацион детей, необходимо проконсультироваться с врачом, особенно если у ребенка есть аллергия или какие-то проблемы со здоровьем.

Вред мушмулы

Мушмула может вызывать аллергические реакции у некоторых людей. Кроме этого, ее не рекомендуется есть при заболеваниях ЖКТ.

Мушмула содержит небольшое количество цианидов. Если употреблять плоды в большом количестве (более 7 штук в день), то эти соединения, накопленные в организме, провоцируют отравление. Кроме того, излишнее потребление мушмулы может вызвать расстройство желудочно-кишечного тракта у детей.

Мушмула

в косметологии

Мушмула активно применяется в косметологии. Из ее мякоти и сока делают кремы и лосьоны. Очень популярно масло мушмулы, которое используется как компонент натуральной косметики. Оно способствует удалению омертвевших клеток, стимулирует процесс регенерации. Маски из мушмулы обладают тонизирующим действием, разглаживают морщины, повышают эластичность кожи.

Вкусные блюда с мушмулой

ВАРЕНЬЕ ИЗ МУШМУЛЫ

Ингредиенты: мушмула - 5 кг; сахар - 1,5 кг; лимон - 1 шт.; вода - 1,5 л.

Способ приготовления: помыть мушмулу, очистить от шкурки и убрать косточки. Вскипятить в кастрюле воду. Добавить туда сахар и сок лимона. Помешивать до однородности. Выложить в сироп мушмулу. Варить на среднем огне 15 минут, затем снять с огня и оставить на 7-8 часов. Снова довести до кипения, варить 5-7 минут и снова оставить до полного остывания. Проварить варенье еще раз. Разлить по стерилизованным банкам и закатать.

Компот из мушмулы и вишни

Ингредиенты: мушмула - 400 г; вишня - 200 г; вода - 3 л; сахар - 180 г.

Способ приготовления: Вишню и мушмулу промыть и удалить хвостики. Положить мушмулу и вишню в банку. Вскипятить воду и залить ее в банку. Закрыть крышкой и дать постоять 20-30 минут. Воду слить обратно в кастрюлю. Добавить в кастрюлю сахар и опять довести до кипения. Залить горячим сиропом вишню и мушмулу и закатать крышкой.

Как выбрать и хранить мушмулу

Следует выбирать мушмулу среднего размера. Ее цвет должен быть равномерным, без темных пятен, а кожура - без повреждений и признаков загнивания. Хранится мушмула всего несколько дней в прохладном месте, поэтому рекомендуется держать ее в холодильнике.

Эта яркая, ароматная и невероятно вкусная ягода не только радует вкусовые рецепторы, но и приносит колоссальную пользу нашему здоровью. Клубника – не только источник удовольствия, но и кладезь витаминов и минералов, которые необходимы нашему организму для полноценного функционирования.

Какие витамины содержатся в клубнике

Полезные вещества в клубнике

ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ

Клубника является богатым источником витамина С – мощного антиоксиданта, который способствует укреплению иммунной системы, помогает бороться с инфекциями и ускоряет процесс заживления ран. В одной порции клубники (около 150 г) содержится примерно 84 мг витамина С, что составляет более 100% суточной нормы потребления для взрослого человека.

Кроме того, клубника содержит витамины группы В (В6, В9), которые играют важную роль в метаболизме, помогают улучшить настроение и поддерживают здоровье нервной системы. Витамин В9, или фолиевая кислота, особенно важен для беременных женщин, так как способствует правильному развитию нервной системы плода.

Не стоит забывать и о витамине К, который необходим для свертываемости крови и здоровья костей, а также о витамине Е, который защищает клетки от окислительного стресса.

МИНЕРАЛЫ

Клубника богата микроэлементами, такими как марганец, магний, калий и железо. Марганец необходим для многих биохимических процессов, включая обработку холестерина, углеводов и белков. Калий помогает контролировать артериальное давление и поддерживает нормальную работу сердца.

ПОЛИФЕНОЛЫ

Клубника также является источником полифенолов, в том числе антоцианов, которые придают ей красный цвет. Эти соединения известны своими противовоспалительными и антиканцерогенными свойствами. Исследования показывают, что регулярное употребление продуктов, богатых антоцианами, может снижать риск развития хронических заболеваний, таких как сердечно-сосудистые болезни и диабет.

Зачем есть клубнику летом?

Лето – идеальное время для введения в свой рацион клубники, по-



скольку именно в этот период она самая спелая и натуральная. Употребление клубники в сезон способствует удовлетворению потребности организма в витаминах и минералах.

Кроме того, свежие ягоды клубники содержат максимальное количество антиоксидантов, которые помогают бороться с летними проблемами, такими как ультрафиолетовое излучение и высокие температуры.

Питательные вещества на порцию клубники

В 100 граммах клубники содержится примерно следующее количество питательных веществ:

- ✓ **Калории:** около 32;
- ✓ **Белки:** примерно 0.7 грамм;
- ✓ **Жиры:** около 0.3 грамма;
- ✓ **Углеводы:** около 7.7 грамм;
- ✓ **Клетчатка:** около 2 грамм;
- ✓ **Сахара:** примерно 4.9 грамм.

Таким образом, клубника не только является вкусной летней закуской, но и вносит значительный вклад в сбалансированное питание, обогащая рацион необходимыми витаминами и минералами.

Фасоль - почки

Фасоль напоминает почки. Известно, что употребление фасоли способствует лучшей работе почек и даже растворению камней. Но, чтобы польза для почек была максимальной, фасоль нужно употреблять сырой или после небольшой тепловой обработки.

Сельдерей - кости

Сельдерей напоминает кости человека. Этот овощ – источник кремния, который необходим для укрепления скелета и поддержания здоровья костно-мышечной системы. Стеб-

НА ЧТО ПОХОЖ - ДЛЯ ТОГО И ПОЛЕЗЕН

Народная медицина утверждает, что овощи и фрукты своей формой намекают на те органы, для которых они незаменимы

ли сельдерея полезно включать в рацион людям, страдающим ревматоидным артритом.

Виноград - легкие

Круглые небольшие ягоды очень похожи на легочные пузырьки - альвеолы, а грозди напоминают сами легкие. Диета, богатая свежим виноградом, считает-

ся полезной для дыхательной системы.

Грецкий орех - мозг

Этот орех внешне напоминает мозг человека. Для хорошей памяти и лучшей работы головного мозга полезно есть орехи. Кстати, употребление всего 5 орешков в день может отсрочить наступление деменции!

Помидор - сердце

Разрезав помидор пополам, можно увидеть структуру человеческого сердца. Дольки помидора состоят из камер, так же как и сердце. Томаты содержат ликопин - это мощный антиоксидант, он предотвращает сердечные заболевания и некоторые виды рака.

Морковь - глаза

Если разрезать морковь поперек, то мы увидим кольца, которые напоминают радужную оболочку глаза. Морковь очень полезна для зрения. Благодаря витамину А (бета-каротину) при регулярном употреблении этого корнеплода можно предотвратить катаракту.



В ЧЕМ ПОЛЬЗА СУМЕРЕК?

Современные спальни наполнены светом - мерцанием телевизора, монитора телефона или ноутбука, электронных часов, уличным освещением. Но постоянное пребывание на свету, по мнению ученых, может привести к серьезным проблемам со здоровьем.

улучшается работа нервной системы.

Американскими учеными было замечено: если у человека снижен синтез мелатонина, процессы старения начинают идти быстрее. У женщин возможна ранняя менопауза, увеличивается риск возникновения онкологии молочных желез, появляется избыточный вес.

Полумрак полезен для творчества

Исследователи из Швейцарии провели эксперимент, который показал, что неяркое освещение может повысить творческий потенциал человека.

Ученые предложили участникам решить задачи, требующие креативного подхода. Они должны были создать что-то оригинальное при различных условиях освещения. Больше способностей к творчеству проявили те, кто работал при тусклом освещении.

Исследователи не остановились на этом и попросили испытуемых представить себе ощущение от полумрака (при этом в комнате были источники света) и решить творческую задачу. И снова результат оказался интересным - представляя себе темноту, участники ощущали внутреннюю свободу

Полумрак и зажженные свечи дают ощущение уюта, расслабленности, помогают настроиться на рефлексивный разговор.

Мелатонин оказывает антиоксидантное воздействие и способствует накоплению «бурого жира», который сжигает калории и препятствует ожирению.

и настраивались на креативную волну.

Запускаем выработку мелатонина

Для нормального синтеза мелатонина необходим здоровый баланс сна и бодрствования.

1. Ложитесь и вставайте в одно и то же время. Так вы реже будете страдать от бессонницы.

2. Перед сном выпивайте полстакана воды - это снизит температуру тела, и вы быстрее расслабитесь. Чтобы усилить выработку мелатонина, можно выпить немного вишневого сока.

3. Не пере едайте за ужином, но и не ложитесь спать голодными. Настроиться на отдых помогают бананы, богатые магнием зеленые овощи, тыквенные семечки, кисломолочные продукты.

4. Откажитесь от ламп накаливания в спальне. Они нагревают комнату, уснуть в ней будет тяжело.

5. Растения помогут снизить температуру в помещении, а также очистят воздух. Для спальни подходят алоэ вера, фикус, папоротник, пальма Арека.

6. Не пользуйтесь гаджетами за 2 часа до сна. Синий свет от экрана телефона или телевизора, попадая на сетчатку глаза, тормозит выработку мелатонина и мешает заснуть.

7. Выберите плотные шторы со специальной непроницаемой подложкой. Они могут уменьшить приток тепла и света на 33%.

На защите иммунитета

Чем дольше мы находимся в сумерках, тем больше вырабатывается мелатонина - гормона, необходимого для нормализации циркадных ритмов, фаз сна и бодрствования. Этот гормон способен оказывать успокаивающее и расслабляющее действие, снижать тревожность. За его производство отвечает шишковидная железа (эпифиз), расположенная в области среднего мозга.

Выработка мелатонина напрямую связана с освещенностью и биоритмами. Если в комнате находится источник света, синтез нарушается. Вот почему врачи рекомендуют за 2-3 часа до сна выключать яркое искусственное освещение и проводить это время в полумраке.

Кроме влияния на режим сна и бодрствования, мелатонин играет важную роль в регулировании работы эндокринной системы. Он необходим для сбалансированной выработки гормонов серотонина, дофамина, тестостерона и нормализации уровня кортизола. В результате повышается иммунитет,

Наше тело

Чем меньше секса - тем раньше старость?

Согласно последним исследованиям, регулярная половая жизнь задерживает наступление менопаузы. Ученые опросили 3000 женщин в возрасте 45 лет. 64% из них ответили, что у них был секс в последние семь дней.

Дальнейшие наблюдения показали: в течение следующих 10 лет у тех, кто занимался сексом хотя бы раз в неделю, вероятность

наступления менопаузы была на 28% ниже, чем у тех, кто воздерживался. Интересно, что совместное или раздельное проживание с партнером не влияло на результаты.

Конечно, менопауза неизбежна. И все же данный эксперимент ясно дает понять: ее наступление может зависеть от регулярности половой жизни.

Отдыхай!

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

Лицо с обложки

ЭВОЛЮЦИЯ СТИЛЯ ДЭВИДА БЕКХЭМА: ОТ УСПЕШНОГО ФУТБОЛИСТА ДО ПРИЗНАННОЙ ИКОНЫ МОДЫ

Дэвид Бекхэм относится к той категории спортсменов, которые на протяжении всей карьеры (и даже по ее окончании!) привлекают внимание общественности не только своими профессиональными взлетами и падениями, но и внешним видом. Конкретно в случае с Дэвидом многие считают, что его фэшн-эксперименты происходили благодаря женитьбе на Виктории Адамс aka Posh Spice. Но это не совсем так. В действительности экс-капитан сборной Англии и один из самых знаменитых футболистов в истории мирового спорта всегда любил, что называется, принарядиться. Впрочем, конечно, с появлением в его жизни Виктории отношения Дэвида с модой вышли на совершенно новый уровень.

Спортсмен познакомился со своей будущей женой в 1997 году. Ему было всего 22 года, и он только-только прочно закрепился в основном составе команды «Манчестер Юнайтед». Виктория тогда пела в популярной британской группе Spice Girls. Совсем еще молодые, но уже знаменитые, — разумеется, когда о романе звезд узнала пресса, то их буквально стали преследовать. Влюбленные скрывались от папарацци, прячась на парковках. Но когда состоялась помолвка, а потом и свадьба, скрываться стало бессмысленно. Виктория и Дэвид принялись строить личный бренд. Они часто появлялись на красных ковровых дорожках и не скрывали свой интерес к модной индустрии. Нельзя сказать, что все выходы пары были удачными, но они однозначно привлекали к себе внимание.

В те годы образы Дэвида были довольно типичными для спортсмена-звезды конца 1990-х. Он любил спортивные костюмы и рваные мешковатые джинсы, которые он носил с пиджаками, чтобы создать нарядно-повседневный образ. Однако когда они появлялись на публике вместе с Викторией, то приемы становились чуть сложнее. Скажем, он мог повязать яркий шелковый платок на голову или, вспомнить хотя бы их знаменитый выход в одинаковых кожаных тотал-луках Versace.

Отдельного внимания заслуживают бьюти-эксперименты мистера Бекхэма. Каких только причесок мы не наблюдали за эти почти 25 лет «знакомства»



с британским футболистом. Он то отращивал волосы, то, напротив, сбривал их чуть ли не под ноль, делал мелирование, заплетал косички, ставил ирокез и носил ободки — надо отдать спортсмену должное, он никогда не боялся пробовать что-то новое.

По мере своего взросления и становления как звезды британского и мирового футбола Дэвид еще сильнее стал тяготеть к чему-то более элегантному. В 2000-х его все чаще стали замечать в костюмах. Нет, он все еще носил треники и потертые джинсы, но в его гардеробе однозначно появилась секция с костюмами. Например, в 2007-м

Дэвид на одном из мероприятий позировал вместе с женой. На Виктории было надето маленькое черное платье, а на Дэвиде — жакет с атласными лацканами, шейный платок, строгие брюки и лаковые туфли. Все — черного цвета. Вот это прогресс!

Наверняка во многом эти изменения в стиле спортсмена были связаны с новым увлечением его жены. Очевидно, что тогда Виктория задумалась над изменениями в собственном облике. Некогда типичная «жена футболиста» она предпочла отойти от этого образа и обратиться к строгим, элегантным платьям. А в 2009-м миссис Бекхэм и вовсе полно-

ценно дебютировала в роли дизайнера. Она презентовала миру коллекцию из десяти платьев Victoria Beckham, которая была тепло встречена критиками.

В 2010-х годах о паре перестали говорить исключительно как о селебрити, Виктория стала полноценным участником модной индустрии. Она регулярно показывала свои коллекции на Неделях моды — и продолжает по сей день. Дэвид всегда сидит в первом ряду и с удовольствием наблюдает за успехами своей супруги. Теперь компанию ему составляют дети — Бруклин, Ромео, Круз и Харпер. А потом их невероятно трогательные фотографии моментально разлетаются по социальным сетям.

Сегодня основа гардероба Дэвида — это по-прежнему костюмы. Его повседневный стиль стал примером того, какой должна быть классическая мужская одежда. Множество идеально скроенных пальто, правильные джинсы и яркие детали. Мистер Бекхэм обожает спортивные сумки Louis Vuitton, которые делают его образы несколько вычурными, но они все еще остаются элегантными.

Так в чем же секрет успеха четы Бекхэмов? На самом деле все очень просто. Когда-то Дэвид и Виктория предпочитали следовать за актуальными в те годы трендами, но потом решили выстроить свой стиль вокруг вневременной классики, будь то сшитые на заказ костюмы или строгие платья, идеально сидящие по фигуре.

Еще один важный момент — Бекхэмы всегда выглядят безупречно, даже если они появляются на публике по отдельности, но вместе — это что-то еще более впечатляющее. Именно поэтому вы едва ли найдете рейтинг «Самых модных пар» без этих двух страстных поклонников фэшн-индустрии.

Пока — одним дарят одежду известных дизайнеров, брендовую косметику или сертификаты на кругленькие суммы, другим достаются три звездочки, рамки для фотографий и никому не нужные сувениры. И откуда такая несправедливость?

А В СУМОЧКЕ — СЮРПРИЗ!

«Мы с молодым человеком встречались полгода, когда я решила, что пора бы уже ему подарить мне что-нибудь существенное, - рассказывает 30-летняя Екатерина. - Догадываясь, что мужчинам все нужно говорить в лоб, я так и сообщила, что мечтаю о сумочке известного бренда. Выслала ему в сообщении модель и даже адрес сайта, где ее можно купить. Так сказать, полностью облегчила задачу. Как выяснилось позже, информацией он так и не воспользовался. Сумочку я, конечно, получила, и даже успела порадоваться. Но позже, при ближайшем рассмотрении подарка, обнаружила, что углы у нее потертые, а во внутреннем карманчике лежит чья-то помада. Я долго пыталась любимого, откуда он ее взял. Правда оказалась неприглядной: молодой человек купил ее на сайте объявлений за копейки. К тому же это была подделка. И зачем было так поступать? Лучше бы уж честно сказал, что такой дорогой подарок не может себе позволить».

ВСЕ В ДОМ, ВСЕ В СЕМЬЮ

Анастасия и Евгений в браке уже десять лет. За это время они успели подарить друг другу немало подарков, но если Анастасия старалась быть оригинальной и попадать в точку, то Евгений не переживал на этот счет. «Какой бы праздник ни приближался, я заранее знаю, что получу от мужа. Это обязательно будет что-нибудь полезное для дома. Однажды у нас сломался миксер, и Женя вручил мне новый на годовщину свадьбы. Стоило мне

Подарки призваны повышать настроение, но не каждый из них попадает в точку и приходится по душе. При вручении некоторых презентов и вовсе хочется буквально провалиться сквозь землю!



ВОТ ЭТО ПОДАРОЧЕК!

один раз заикнуться о том, что меня не устраивает имеющийся у нас пылесос, на день рождения я получила более мощный. И все бы ничего, только я женщина, и мне хочется радоваться симпатичному колечку, ароматной туалетной воде, платью, о котором мечтала, сертификату в салон красоты. Пыталась объяснить это супругу, но он считает, что подарок должен быть полезен в хозяйстве. А что я думаю по этому поводу, никому не интересно...»

МОИ ДЕНЬГИ — ТВОИ ЖЕЛАНИЯ

«Был у меня один интересный экземпляр, - рассказывает 28-летняя Ангелина — Молодой человек подарил деньги. Сначала я обрадовалась: вот молодец, дал мне право самой распорядиться подарком! А он заявил: „Теперь ты у нас богатенький Буратино, так что мы можем хорошо отметить!“ В тот день мы сходили в дорогой ресторан, на шоу-программу в кабаре, купили домой бутылку хорошего вина. За

все платила я - у меня же деньги! К концу вечера от его подарка остались жалкие крохи. Отметим, называется...»

А ЧТО ВНУТРИ? НИЧЕГО!

Дарья, 38 лет, рассказывает: «В моем рейтинге ужасных подарков первое место уверенно занимает шкатулка ручной росписью. Подарил ее прошлый поклонник — мужчина творческий, летающий в облаках и абсолютно не прислушивающийся к чужим желаниям. Я ему несколько раз намекала - хочу стайлер для волос. А он принес... это. Когда я открыла подарок и увидела шкатулку, то была уверена, что внутри что-то есть, что она - лишь красивая упаковка. С нетерпением открыла ее, там пусто! Вернее, не совсем — на дне лежала записочка „люблю тебя“. До этого мы уже признавались друг другу в чувствах, так что откровением она для меня не стала. Следующий час молодой человек расписывал достоинства шкатулочки. Когда мы расстались, я передала ее пожилой соседке».

Топ – 5 худших мужских презентов

• **Наталья, 33 года:** «Благодарный подарил мне однажды билет на футбольный матч. „Хорошо проведем время!“ – прокомментировал свой подарок. Он-то футбольный фанат со стажем, но я не смотрела ни одного матча! Тот стал мои первым и последним».

• **Кристина, 30 лет:** «А вот я как-то раз получила в подарок сертификат на прыжок с парашютом. И все бы - хорошо, только я даже на самолете летать боюсь. Мужчина об этом знал, но принимать во внимание не стал. Так и лежал у меня этот сертификат, пока не закончил-

ся его срок действия. А он еще и обиделся на меня, что я не оценила такой крутой и креативный подарок – это его слова».

• **Диана, 39 лет:** «Приблизился Новый год. Я приготовила молодому человеку набор галстуков. А он мне... стихи собственного сочинения. Когда я их слушала, по лицу катились слезы. Он думал, я плачу от радости и умиления, а мне было просто жалко себя».

• **Ольга, 26 лет:** «Мне однажды вручили искусственные цветы.

“Смотри, как качественно сделан! И не завянет. Будешь смотреть, меня вспоминать!” Надеюсь, хотя бы не около кладбища купил... И ведь прав, я по сей день вспоминаю. С этим букетом».

• **Марина, 40 лет:** «Мужчина, узнав, что я люблю ежедневники, на день рождения подарил его. Только это была явно мужская записная книжка, черная, внутри — неудобная разлиновка. Потом я нашла его в ближайшем канцелярском магазине по распродаже. И мне все сразу стало понятно».



ЛЮБОВЬ НАСТОЯЩАЯ? Как понять свои чувства

Многие признаки, которые обычно ассоциируются с любовью, на самом деле не являются доказательством глубокого чувства. Как же понять, что мы испытываем? Психологи нашли ответ на этот вопрос.

Американский — исследователь профессор антропологии Хелен Фишер провела эксперимент, чтобы узнать, в каких зонах головного мозга формируется чувство любви. Просканировав мозг добровольцев с помощью МРТ, Хелен обнаружила два главных отдела, ответственных за любовные переживания.

Первый - хвостатое ядро, также отвечающее за мотивацию, процессы внимания и обучения. Чем более пылкой оказывалась страсть испытуемого, тем более активной была эта зона мозга.

Вторая область - вентральная. Здесь хранятся запасы гормона дофамина, который дает силы и энергию. Дофамин объясняет ряд любовных переживаний. Именно из-за него мы сталкиваемся с учащенным сердцебиением, потерей аппетита, бессонницей и влечением к объекту страсти.

ВЛЮБЛЕННОСТЬ: ВОСТОРГ И ПОТРЯСЕНИЕ

Мы нередко путаем влюбленность и любовь, потому что их признаки очень похожи. На первых порах люди переживают восторг, их захлестывают эмоции. Партнеры буквально не могут существовать друг без друга, ценят каждую минуту, проведенную вместе. Неудивительно, что все социальные контакты пары ставятся на паузу. Родственники и друзья теряют с ними контакт.

• **По разным оценкам, влюбленность длится от нескольких месяцев до трех лет. И только по**

прошествии этого времени можно понять, чувство подлинное или было мимолетным.

По мнению ученых и психологов, эмоциональные переживания - это еще не признаки глубокой привязанности и настоящей любви.

СТРАСТЬ НА ГРАНИ ЗАВИСИМОСТИ

Есть еще наше тело. Оно требует прикосновений и взглядов любимого человека. Так обычно проявляется страсть. Может быть, это признак истинной любви? Не всегда.

Порой страсть становится нездоровой и перерастает в зависимость. И, вместо того чтобы наслаждаться происходящим и находиться в гармонии с собой, вы начинаете судорожно «цепляться» за партнера. Боитесь потерять его. Забываете про собственную жизнь. Словом, растворяетесь в любимом. И это так похоже на полные переживаний отношения, которые нам показывают в кино. Вот только в реальности все иначе: аддикция - это болезнь.

• **Любовная зависимость — компульсивная (навязчивая) жажда романтической любви в попытке вернуть себе чувство безопасности и собственной значимости.**

Как правило, человек долго не осознает, что оказался в нездоровых отношениях. Он проверяет телефон партнера, испытывает дискомфорт, оставшись в одиночестве даже на час, из-за повышенной тревожности его сон становится беспокойным. Психика медленно, но

верно нарушается. Самостоятельно решить проблему не получится - требуется помощь специалиста.

Есть и другой вариант развития событий в отношениях, когда здоровая страсть постепенно угасает, но партнеры при этом чувствуют себя комфортно и не собираются расставаться.

Значит, и притяжение тел не является безусловным доказательством любви. А что же тогда является?

«Я ВЫБИРАЮ ТЕБЯ»

Когда заканчивается стадия влюбленности или страстной одержимости, каждый из партнеров осознает собственную ценность, но принимает взвешенное решение: «Я хочу быть рядом с этим человеком». Можно сказать, что любовь - это выбор. И мы делаем его каждый день, проводя свою жизнь с кем-то особенным.

Вот какие еще признаки глубокого чувства выделяют психологи.

Забота и ответственность. Когда партнеры по-настоящему любят, то они учатся заботиться друг о друге и брать на себя ответственность за этот выбор. Простой пример. Вы прокололи колесо, а через два часа у вас важная встреча, на которую нельзя опаздывать. Вы делитесь неудачей с любимым и на сто процентов уверены, что он приедет и поможет либо вызовет техпомощь, а потом все равно приедет. И так происходит в любых непредвиденных ситуациях: вы можете рассчитывать друг на друга.

Уважение, а не манипуляция. Вы не пытаетесь переделать партнера с помощью манипуляций и сами не пытаетесь быть удобной, чтобы избежать ссоры. С уважением относитесь к личному пространству и интересам другого. Уважение в паре — важный маркер. Оно может стать отличной базой для здоровых, продолжительных отношений.

Никаких масок. Любящие люди честны друг с другом и не стараются казаться лучше, чем есть. Скажем, возвращаясь домой после тяжелого дня, вы знаете, что вам необязательно натягивать улыбку, если у вас нет настроения. Вы не боитесь открыть свои чувства, желания и страхи близкому, потому что знаете: он не осудит.

Стабильность и уверенность. Американские горки в отношениях («Сегодня люблю, завтра не люблю, послезавтра уйду, может вернуться...») лишают уверенности в совместном будущем и снижают самооценку. Настоящая любовь — это светлое чувство, оно дарит ощущение безопасности. В таком случае можно расслабиться и наслаждаться отношениями, а не ожидать подвоха.

Наше настроение меняется, когда мы завидуем. Тоненький голосок шепчет где-то внутри: «Я что, хуже других?» И так хочется откреститься от негативного чувства, убедить себя: «Ничего подобного, меня не волнуют чужие успехи». Большинству из нас в детстве внушали: завидовать плохо! Но современная психология придерживается другого мнения.

ЗАВИСТЬ РАЗРУШИТЕЛЬНАЯ И СОЗИДАТЕЛЬНАЯ

Находясь в обществе, контактируя с коллегами, друзьями, родными каждый день, мы рано или поздно начинаем сравнивать себя со своим окружением. Ощувив укол зависти, человек может пойти двумя путями. Первый - обидеться, про себя пожелать более удачливому знакомому невезения, начать отпускать колкие замечания, чтобы обесценить труд и успех другого. При таком подходе велик шанс со временем испортить отношения со всеми друзьями, которые оказались лучше вас хоть в чем-то, и окружить себя неисправимыми неудачниками.

Второй путь является более продуктивным. Когда человек не пытается избавиться от зависти каким угодно способом, а принимает ее и учится использовать это чувство себе во благо, зависть становится созидательной. А значит, может помочь улучшить качество жизни, научиться ставить перед собой новые цели и благополучно их достигать.

• Зависть возникает в те моменты, когда человек сосредотачивает свое внимание на том, чего у него нет, и забывает о тех вещах, которыми обладает.

РАБОТА НАД СОБОЙ

По мнению британских ученых, зависть часто основана не на реальности, а на фантазиях, связанных с вожаемым предметом. «Вот если бы у меня появилась машина, как у него, я была бы счастлива», «Будь я директором крупной компании вместо этого человека, моя жизнь заиграла бы яркими красками», «Эх, если бы мне сделали предложение руки и сердца, я бы радовалась намного сильнее нее» и т.д. Завидуя, человек оказывается во власти иллюзий. Ему кажется, что обладание какой-либо вещью или достижение определенного статуса сделает его счастливым. Возникают обида, разочарование, недовольство: почему кому-то достается все, а другим ничего? Снижается самооценка. Далее появляется гнев - сначала на того, кому завидуем, а затем на самих себя. В этом случае можно говорить



ЗАВИДОВАТЬ ПОЛЕЗНО?

Невозможно избавиться от чувства зависти раз и навсегда, да и не нужно. Ведь в некоторых случаях она способна принести пользу. Достаточно научиться правильно реагировать на это чувство.

о разрушительной зависти, которая по-настоящему отравляет жизнь, и с ней однозначно нужно работать (желательно вместе с психологом).

Некоторые убеждают себя, что искренне рады за тех, кому повезло больше. При этом у них внезапно портится настроение во время диалога со счастливицей. Хочется обнять друга и сказать: «Какой же ты молодец», но вместо этого на лице появляется натянутая улыбка, почему-то нарастает раздражение, и беседу приходится сворачивать. Отрицая зависть, человек не понимает, что произошло, и чувствует себя уязвленным.

• Если не признавать чувство зависти, которое вы испытываете, пытаться спрятать его, на поверхности останутся неудовлетворенность и обида.

Душевные ресурсы тратятся на «переваривание» негативных эмоций, и сил на удовлетворение собственных желаний и амбиций практически не остается. Бомба замедленного действия заложена. Появляется риск оказаться поглощен-

ными исключительно своими неудачами и недостижимыми целями.

УСПЕХ ЧЕРЕЗ САМОПОЗНАНИЕ

Сравнение себя с другими тесно связано с поиском собственного «Я». Зависть может стать импульсом для более внимательного исследования своих ценностей и потребностей. Во время этого процесса придет осознание: у вас есть таланты и способности, развитие которых способно изменить жизнь к лучшему.

Вместо того чтобы пытаться примерить сценарий чужого благополучия на собственную жизнь, а затем переживать о несбыточных фантазиях, важно понять, что именно вас расстраивает. Возможно, вы жалеете о том, что у вас недостаточно мужества для решительного шага к цели. Или о нехватке времени на путешествия и интересный досуг, как у инфлюэнсера, на чей блог вы подписаны в социальной сети.

Как только человеку удается воспринять зависть как сигнал «Мне нужно скорректировать что-то важное в себе», он перестает реагировать на чужой успех остро негативно и сосредотачивается на собственных целях, пытаясь обрести комфорт и уверенность. Именно так работает зависть созидательная, давая необходимый толчок для позитивных изменений.

• Выпишите на бумагу все свои достижения. Прочтите список, чтобы осознать: вам и самой можно с легкостью позавидовать!



ОДНА ТАЙНА НА ДВОИХ

Некоторые тайны проходят с нами через всю жизнь. Бередят сердце, волнуют ум, наводят на воспоминания. И так хочется рассказать о них кому-нибудь...

Так случилось, что родители мои развелись, поэтому неудивительно, что родительские отношения в будущем для меня примером не стали. Чего нельзя сказать о бабушке с дедушкой.

СОЮЗ ДВУХ СЕРДЕЦ

Вспоминаю шумные праздники своего детства — и сердце щемит. Стол накрывала всегда бабуля — она и мясо в горшочках приготовит, и картошку как-то по-особенному пожарит — так, что слюнки текут. Всегда у нее все красиво, продуманно. Настоящая хозяйка!

Главным ценителем любого бабушкиного творения был дед. Я наблюдала за ними много лет и убедилась в том, что более гармоничной пары не сыскать на всем белом свете. На каждом празднике дедушка брал слово и во всеуслышанье вновь и вновь признавался бабуле в любви. А ведь им было уже за восемьдесят! Но глаза все так же горели, губы по-прежнему распывались в улыбке, когда они говорили друг о друге.

Я с гордостью рассказывала друзьям, какие замечательные у меня бабушка с дедушкой. А в школе каждый год на 9 Мая делилась историей их знакомства, которая была непосредственно связана с войной.

Как ни странно, сами они вспомнить об этом не любили. Обычно коротко поясняли: дед ушел на войну, бабушка осталась его ждать с двумя детьми на руках в селе. Дед вернулся жив и практически невредим — получил тяжелое ранение, но врачи сумели поставить его на ноги.

Дед нередко говорил, что после войны начал особенно ценить близких. Бабушке стал чаще о любви говорить, детей воспитывал иначе. Моя

мама у них родилась уже после тех страшных лет. Единственная дочка, нежный цветочек, как называл ее отец, мой дедушка.

Разве можно было подумать, что наша семья хранит какие-либо тайны? А ведь так оно и было. Узнали мы об этом случайно, когда бабушка заболела. Она всю жизнь мучилась с сердцем и сосудами, но тут ситуация стала по-настоящему критической. Да и возраст вносил свои коррективы — как-никак девяносто лет!

Сначала бабулю лечили в больнице, но потом врачи разрешили руками и отправили ее домой. В их глазах я увидела неладное, но деду пообещала, что все будет хорошо. Уж как он за ней ухаживал! И с ложечки кормил, и подушку поправлял, и вслух читал. Даже напевал ее любимые песни вполголоса, пока бабуля засыпала.

И вот как-то раз бабушка вдруг прошептала:

— Василек, мне сказать тебе кое-что надо...

Дед придвинулся ближе, весь во внимании. Мы с матерью остались за дверью, но уходить не спешили, будто чувствуя, что сейчас будет произнесено что-то очень важное. Ожидали чего угодно, но только не бабушкиных слов:

— Вася, а ведь ты мне не муж.

ВЕРНУЛСЯ, РОДНЕНЬКИЙ!

Я чуть не ахнула, практически выдав свое присутствие за дверь. Бабуля говорила тихо, но основное мы расслышали.

Когда началась война, ей было двадцать лет. Ровно столько же — ее мужу Василию. «Но ведь дед старше ее на два года...» — тут же пронеслось у меня в голове.

С Василием у бабушки родилось

двое детей. Известие о войне застало молодую семью врасплох. Еще бы: свое хозяйство, скотина, за которой надо ухаживать, малые дети. Да и родных здесь не было — бабушка с мужем переехали совсем недавно, едва успели обустроиться, даже друзей еще не завели.

Мужа на фронт отпустила со слезами на глазах. Это и понятно: никто не знал, вернется ли родной человек. Но ежедневные заботы о семье и хозяйстве практически не оставляли времени переживать о его судьбе. Да и весточки приходили редко...

Когда однажды в дом постучали, бабушка как-то вдруг поняла, что дело неладно. «Похоронка...» — только и подумала она. Так оно было.

Поверить и принять это бабушка не могла очень долго. В сердце все равно теплилась надежда. Бывало ведь так, что приходила похоронка, а спустя время солдат возвращался домой.

Только этой надеждой она и жила день за днем. Бывало, выйдет на проселочную дорогу и смотрит вдаль, ожидая своего Васеньку. Тот все не возвращался.

А однажды в село пришел незнакомец — мужчина лет двадцати пяти. Он был давно небрит, а в волосах, несмотря на молодой возраст, виднелась проседь. Заметно было, что он шел из последних сил, ища двор, где бы можно было передохнуть и перекусить. Первым оказался как раз бабушкин дом, стоявший на окраине села.

Сама она в ту минуту развешивала белье. А когда выглянула из-под простыни да увидела молодца, обомлела. Василий! Бросив белье в тазу, она обмахнула руки о передник и бросилась на шею мужчине. Долго целовала его колючие щеки, смахивала слезы, теребила губ. Тот смотрел на нее непонимающе, будто не зная, что сказать.

Но бабуля тут же нашла всему объяснение. Обессиленный, уставший, наверняка голодный. Такого прежде всего обогреть да накормить надо, а она тут со своими объятиями! И повела любимого мужа в дом.

КАК НЕЗНАКОМЕЦ РОДНЫМ СТАЛ

То, что мужчина, сидящий перед ней за столом, отнюдь не ее любимый Васенька, бабушка поняла почти сразу. Как только радость первых минут прошла, она пригляделась к молодцу повнимательнее. Да, он был очень похож на супруга. Те же волевые черты лица, крупный нос, пробор на ту же сторону. Но родинки над бровью нет, да и зубы ровные, а у ее Василия заборкомоч были.

Пока незнакомец ел, бабушка размышляла, что же ей делать. А тот, вместо того чтобы заявить, что он вовсе не муж, угрюмо молчал и совсем не помогал в нелегком деле. И

главное, посоветоваться не с кем! Рядом только дети, но те папку не помнят совсем.

Долго терзалась бабуля, а потом решила, что утро вечера мудренее, и уложила неразговорчивого незнакомца спать на лавке.

А утром проснулась от непонятного грохота из сарая. Прибежала, а там ее постоялец лежит, и сверху на нем балка. Она с потолка опасно свисала уже не первый месяц, но некого было попросить починить. Вот и упала. Бабуля ахнула и побежала звать на помощь. Соседи тут же отозвались, а вот врача ждали до самого вечера — из другого села ехал.

Весь день бабушка за неизвестным ухаживала, повязки на голове меняла. Эта балка ему аккурат на лоб приземлилась, даже странно, что не убила совсем. Прибывший доктор осмотрел больного и заявил, что тот в рубашке родился. Выжил-то чудом!

— Разве что память мог потерять, вот чего я боюсь, — заявил врач.

Пара вопросов — и его предположение подтвердилось. Мужчина, который вдруг обрел голос, сказал, что не помнит ни имени, ни места проживания, ни как он оказался в этом доме.

Доктор ушел, наказав бабушке за больным ухаживать тщательно. Сказал, отлежаться ему надо, а потом как огурчик будет. Целую неделю, день за днем, она крутилась вокруг незнакомца. Так бережно за ним ухаживала, что он как родной ей стал! Сама не заметила, как в шутку начала его муженьком звать.

Мысль о том, что надо рассказать всю правду, быстро улетучилась из головы. Бабушка рассудила: ее Василий погиб, ведь похорошки просто так не рассылают. А это значит, она осталась одна с двумя детьми, которых еще на ноги поднимать надо. Да и не помешает ей мужская помощь в хозяйстве.

Одним словом, ничего говорить она своему новому знакомому не стала, только все чаще мужем его называла, Василием. Со временем ее тайна дала корни. Мужчине дали новые документы «в связи с утерей», и тот уже не сомневался в том, кто он и кому приходится супругом.

МУЖ ТАК МУЖ!

— Понимаешь, я ведь тебя по-настоящему полюбила, — тихо закончила бабушка свой рассказ. — Со временем и забыла, что прежде у меня другой муж был. И если поначалу оставила тебя в доме из корыстных соображений, то потом прикипела всем сердцем и не смогла отпустить.

Слезы потекли по ее бледному морщинистому лицу. Дед, сидевший рядом, тоже всхлипнул. А потом рассмеялся. Его залихватистый смех мы не слышали так давно, что было даже

удивительно вновь наблюдать эту радость.

— Чего это ты смеешься, дурень? — не выдержала бабуля, когда прошла минута, другая, а дед все не оставивался. Тут уж и мы вошли в комнату, не в силах более скрывать свое присутствие. О том, что так рассмешило его, мы узнали позже.

— Ну что ж, теперь и я расскажу вам свою историю, — заявил он, вытирая с глаз слезы радости, судя по всему.

Дед ушел на фронт добровольцем. Терять ему было нечего — ни отца ни матери, один как перст. Даже полюбить никого не успел. Так что, когда объявили о начале войны, решил: пойду! Убьют так убьют. Все равно один-одинешенек на всем белом свете.

Спустя год дедушка получил тяжелое ранение. В госпитале его ухаживали два месяца, а когда поставили на ноги — сказали, что он может отправляться домой. Воевать ему больше не дадут. Но куда ему было возвращаться?

Из госпиталя дед вышел потерянный и опустошенный. Сам не помнил, как добрался до ближайшего села, не понимая, чего ищет среди чужих людей. Одна мысль только была — найти ночлег, а там, авось, и на работу удастся устроиться. Но когда увидел бабушку, будто солнце вдруг выглянуло из-за туч.

Что тут скрывать, бабуля действительно была писаной красавицей — статная, с толстой косой до пояса, ямочками на щеках, васильковыми глазами. Дед признался, что влюбился в нее тут же, впервые в жизни! И когда она подбежала к нему да обняла, так и растаял.

Вот только он сразу понял, что девушка спутала его с кем-то. А рас-



сказывать правду не хотелось, чтобы продлить момент знакомства. Всю ночь дед думал, как остаться у красавицы в доме. Он быстро сообразил, что муж ее на фронте и неизвестно, вернется ли. А тут хозяйство, ребяшня бегают, сама хозяйка явно устала от непосильной ноши на хрупких плечах.

Наутро он решил помочь ей по хозяйству — авось заметит, какой он рукастый работающий, да и решит оставить на постой. Кто же знал, что эта балка аккурат на голову ему упадет? Вот только удар был не таким сильным, пришлось по касательной. А дед решил всей правды не раскрывать. Добросовестно изображал больного, а когда красавица-хозяйка стала его мужем называть, возражать не стал. Муж так муж! Он был готов на все, лишь бы быть рядом с той, которая первой пробудила в его очерствевшем сердце любовь и трепет.

ЕСТЬ РАДИ КОГО ЖИТЬ

«Вообще-то меня звали Андреем. Но ради тебя я с радостью стал Василием», — закончил дед свой рассказ.

Не могу сказать, кто был больше удивлен. Мы с мамой платочками утирали глаза, бабушка не могла вымолвить и слова. Дед даже забеспокоился, все ли с ней в порядке. Все-таки сердце шалит, переживания противопоказаны.

Вскоре бабуля ожила и тоже рассмеялась.

— Сколько же мы друг от друга тайну хранили! — произнесла она возмущенно. — Следовало сказать еще давно!

Только что бы это изменило? Эти двое настолько срослись, сплелись между собой, что никакая правда не смогла бы разрубить этот узел. Победу они встречали уже вместе, радуясь освобождению от гнета. Стали вести домашнее хозяйство, поднимать детей. Вскоре у них родилась моя мама, тем самым окончательно скрепив союз этих двоих.

Теперь, выяснив все начистоту, дед и бабуля целовали друг друга руки.

— Ты уж давай не подводи меня, выздоравливай, — просил дед со слезами. — Понимаешь теперь, что я без тебя не смогу. Не приучен, так сказать.

Бабушка рассмеялась. А когда через пару дней ее навестил доктор, он не мог поверить своим глазам. Бабуля встретила его не в постели, а у плиты. Напекла своих коронных пирожков с луком и яйцом. Давление у нее было — хоть в космос отправляй, пульс еще лучше, но главное — отличное настроение! Потому что неважно, сколько тебе лет и какой букет болячек ты успел собрать, куда важнее — есть ли человек, ради которого тебе нужно жить дальше.

Как я похудела

«Эффект
йо-йо»



Что поможет сбросить вес навсегда?

Вы прикладываете усилия, чтобы сбросить лишние килограммы, но после окончания диеты вес возвращается. В чем причина и как этого избежать?

Самая распространенная причина «эффекта маятника» - неправильный подход к похудению. Строгая диета предполагает уменьшение калорийности рациона и ограничение потребления ряда продуктов. В этом случае организм чувствует дефицит поступающей энергии и временно подстраивается под стрессовые для него условия.

В первую очередь это проявляется снижением метаболизма. Обменные процессы замедляются, организм охотнее накапливает запасы и сложнее с ними расстается. В результате, когда вы прекращаете диету и возвращаетесь к прежнему питанию, организм начинает возвращать все потраченное. И делает это «с запасом» на тот случай, если «голод» повторится.

КАК ПОХУДЕТЬ БЕЗ ДИЕТ

Любая строгая диета вредна для здоровья, если придерживаться ее дольше 2-3 дней. Жесткие ограничения в питании, постоянное чувство голода, недостаток важных питательных веществ способствуют стрессу и повышенному кортизолу (гормону стресса). В результате аппетит усиливается, человек начинает «заедать стресс». Это приводит к срывам и быстрому набору веса.

Помимо этого, сбивается гормональный фон, ухудшается самочувствие и могут возникать проблемы со здоровьем (страдают щитовид-

ная железа, ЖКТ, нервная система, а в перспективе - гинекология).

Первый этап похудения - научиться поддерживать здоровый образ жизни на постоянной основе. Правильно питаясь, вы без труда сможете сохранить здоровый вес, не страдая от «откатов» и срывов. Важно знать, что здоровый темп при похудении - до 1 кг в неделю. Для этого недостаточно создать дефицит калорий, нужно еще подключить физические нагрузки.

• Калорийность можно сократить без ущерба для здоровья только на 500 ккал в сутки.

При этом ограничивать себя в полезных продуктах нельзя. Особенно в жирах! Для женского организма жиры — обязательный элемент, который поддерживает гормональный баланс.

А исключить можно и нужно источники быстрых углеводов, добавленный сахар, жареные блюда, любые полуфабрикаты, продукты, содержащие трансжиры. Кроме того, на этапе активного жиросжигания рекомендуется ограничить фрукты до 1 порции в день, а также мед и сухофрукты.

ЗАВТРАК ВСЕМУ ГОЛОВА

Нутрициологи рекомендуют начинать утро со стакана теплой воды. В нее можно добавить щепотку корицы и 1-2 ч. л. натурального яблочного

уксуса (если вы не страдаете повышенной кислотностью желудка и заболеваниями ЖКТ!). Эти вещества помогают ускорить метаболизм, а также содержат витамин С (мощный антиоксидант).

Вопреки распространенному заблуждению, мед в утренний стакан воды добавлять не стоит, поскольку он дает сильный скачок глюкозы в крови. Завтракайте по своим потребностям, но желательно, чтобы этот прием пищи содержал медленные углеводы и жиры.

Обед обязательно должен включать белки (животные или растительные), жиры и медленные углеводы.

После 16:00 желательно свести количество углеводов к минимуму. Как раз в это время можно съесть ломтик темного шоколада, ягоды, фрукт (как перекус). На ужин стоит ограничиться легким белком (яйцо, рыба) и клетчаткой (свежий салат или тушеные овощи).

Кроме того, желательно в каждый прием пищи включать свежую зелень. Это источник клетчатки, витаминов и антиоксидантов. Хотя бы за 2 часа до сна прием пищи следует прекратить. На этом фоне очень важно в течение дня пить воду без газа и подсластителей.

• Пейте по потребностям, но считается, что норма для взрослого организма - не менее 1,5-2 л в день.

ПРАВИЛО ТАРЕЛКИ

Подсчет калорий - эффективный метод в похудении. Однако он требует навыков и затратен по времени. Поэтому нутрициологи чаще советуют придерживаться «правила тарелки» - его легко запомнить и контролировать свое питание, даже не имея под рукой кухонных весов. Суть метода в том, что в каждый прием пищи 1/2 порции должны занимать овощи и зелень, 1/4 - белок и 1/4 — медленные углеводы и немного полезных жиров. Таким образом ваш организм получит все необходимые нутриенты, а вы будете сыты и сможете устоять перед соблазном съесть лишний десерт.

ЧТОБЫ УСИЛИЯ БЫЛИ НЕ НАПРАСНЫ

Нарушения здоровья, хронический стресс, недосып, дефицит витаминов заметно снижают эффективность любых усилий по нормализации веса. Поэтому в первую очередь стоит сдать анализы, выяснить, есть ли дефициты, и начать их закрывать. Некритичные дефициты легко восполнить с помощью правильного питания.

Ваш любимый сканворд

Мое ... сторона	Отметка				Спрос не грех ... не беда				
Ребро Адама		"Шао ..." (группа)	Стираль- ный по- рошок		Камень Луны	Телепе- сенка		Медиц- инстру- мент	
Круглый сдобный хлеб	Дей- ствие, поступок	Рот, гу- бы (ус- тар.)				Род- ственник карпа			
		Звук мо- тора и топлы	Латвий- ская ва- люта		Оплош- ность			Отчес- тво у арабов	
Стан за- порож. казаков				Денег. ед. Ру- мынии	Профес- сия Хот- табыча		Судовой кашевар		Момент плача
Высох- шее море				Продажа скопом					
"Фауст"	Речной грызун, плотина	Асана			Ниша в стене	... Во- робяни- нов			
		Наркоц- веток	Корм для скота		Лисица- самец			21-я ла- тинская буква	
Прядь волос на лобу	Аквари- умная рыбка	Болезнь, удушье				"Дело на ... пош- ло"			
	Род мно- голетних трав			Место для жму- риков			Восточ- ное село	Ласко- вое сло- во, мла- денец	
		Буква ки- риллицы	Рабочий, ману- фактура		Стих ли- зоблюда		Клич со- баке, охота		
Два пре- зидента США	Глобус			Король, Шекспир			Команда дреси- ровщика	Пораже- ние в шахма- тах	
		"...? Где? Когда?"			"Антило- па" Коз- левича	"Джип" от ВАЗа			
Гриб- первач	Буква греч. ал- фавита		Обраще- ние в ар- битраж			Креще- ние, род- ня		Повозка	
					Валюта	Малое судно			



РАЗДРАЖАЮТ ЧУЖИЕ ДЕТИ!

Дети шумят на улице и в магазинах, доводят капризами в транспорте и еще много всего делают «не то». Невольно чувствуешь раздражение на эти «цветы жизни» из чужого сада. И вроде неловко - дети все же...

Малышами принято умиляться и восхищаться. Но одно дело — уютные фотографии в соцсетях (ну как не поставить «сердечко» на фото с ангелочком?!), а другое - когда это чадо портит ваше имущество или скандалит в супермаркете, катаясь по полу и не давая вам пройти к прилавку. И что же с этим делать - этично промолчать, сделать замечание, постараться понять и простить?

«ТОЛЬКО НЕ НА МОЕЙ ТЕРРИТОРИИ»

Екатерина (44 года) родила первого ребенка в 19 лет, а второго - в 36. «Взрослела вместе с сыном и потому абсолютно нормально относилась к толпам его друзей в нашей квартире», — говорит Катя. Но с появлением второго ребенка все поменялось. «Сейчас я больше ценю личный комфорт, - признается Екатерина. - Я рисую картины, люблю тишину, иначе вдохновение не поймать! А еще у нас старенький кот - тормозить его я не разрешаю».

Однажды друзья сына так баловались, что сломали мольберт, поставили «автограф» на обоях дорогими красками, а пушистого любимца перепугали так, что он потом целый день сидел на шкафу. После этого случая Екатерина детских гостей не принимает. «Я не против друзей, но не на моей территории. Сразу говорю: гуляйте, ходите в кино. Дни рождения празднуем в пиццериях, в семейных кафе, но не дома, потому что устранять последствия детских вече-

ринок нет ни сил, ни желания», — говорит Екатерина. Мама друзей сына придерживаются такой же точки зрения. На нейтральной территории и раздражаться не на что: и квартира цела, и дети довольны!

«ДЕЛАТЬ ЗАМЕЧАНИЯ НУЖНО!»

Виктория (33 года) убеждена, что невоспитанным детям и родителям, нарушающим ваши границы, нужно делать замечания. «Однажды я ехала в электричке, на мне было новое светлое пальто. Вошла семейная пара с маленькими детьми, которые стали скакать по креслам и задевать меня грязными ботинками», — вспоминает Вика. Родители на это никак не реагировали, только включали им песенки на смартфоне.

Виктория убеждена: правила одни для всех, поблажек для маленького возраста быть не должно. «Мы живем в социуме, а не на необитаемом острове. Поэтому я обратилась к родителям. Спросила, было бы им приятно, если бы я вскопила на кресло и стала задевать их детей?» После этого родители посадили своих малышей, и баловство прекратилось.

Конечно, делать замечания не очень приятно и чревато конфликтом, но если решились - говорите спокойно и без оскорблений. Мы не

• Бывает так, что неприятие в чужом поведении вызывает то, что вы не можете принять в себе. Если вы запрещаете себе проявление эмоций, чужие эмоции будут вас раздражать.

можем перевоспитать чужое чадо, но можем обозначить границы дозволенного в отношении себя.

«ДРУГИХ НЕ ПЕРЕУЧИВАЮ — ВОСПИТЫВАЮ СВОЕГО»

Анна (36 лет) часто ходит с 10-летним сыном на спектакли и концерты. «Если честно, поведение других детей в культурных местах часто вызывает у меня недоумение и даже злость, - признается она. - Недавно мы ходили на мюзикл. Рядом сидели мама с дочкой, которые даже после начала спектакля разворачивали шоколадки, говорили в голос. Потом девочке стало жарко, и она сняла ботинки. Как только мой сын решил подействовать ее примеру, пришлось объяснить, что мы так не делаем. Если жарко — в следующий раз возьмем сменку или наденем обувь полегче, но разуваться в театре не нужно, как и жевать шоколадки - для этого есть антракт».

Анна считает, что на незнакомых людей мы не можем повлиять, в отличие от собственного ребенка. «Я с детства приучаю сына к тому, что вокруг может происходить все что угодно. Кто-то ест конфеты во время спектакля, кто-то — в шторм сморкается. Но у нас должны быть в голове свои поведенческие нормы, свой внутренний стержень, который позволит не делать так, как они. Для меня это самое главное», — признается она. Когда Анна видит, что ребенок усваивает ее уроки, то и раздражение от поведения других детей становится меньше.

«ВЫБИРАЮ ПРАВИЛЬНЫЕ МЕСТА»

У Марины (40 лет) две взрослых дочери. И к проказам малышкой она относится снисходительно. «Не понимаю, когда люди возмущаются в парках или торговых центрах, что там шумят дети. Что им теперь, никуда, кроме школы, не ходить?» — говорит женщина.

Впрочем, когда-то негативный опыт произошел и у нее. «Мы праздновали папин юбилей в кафе, наш столик оказался рядом с детской комнатой. Нас это не смущало: я была уверена, что аниматор занимает ребятню. Но вместо этого они носились по всему залу с криками, врзались в наш стол, опрокинули графин с морсом маме на платье. Это было ужасно» После испорченного юбилея Марина решила просто тщательнее выбирать места для семейных торжеств. «На малышкой злиться бесполезно: скучно им весь вечер сидеть, вот и бегают. Но рядом с детскими комнатами я теперь ничего не бронирую, выбираю укромные залы и столики, а то и рестораны, куда с детьми не ходят».

Непростые отношения с начальством не означают, что ваша ежедневная офисная рутина будет омрачена скрытыми конфликтами и растущим напряжением. Психологи утверждают: если знать психотип руководителя, к нему проще найти подход.

ДОМИНИРУЮЩИЙ КРАСНЫЙ ТИП ЛИЧНОСТИ

Главная особенность доминирующего руководителя - он трудоголик, увлеченный работой. В команду он набирает, как правило, людей с похожим темпераментом. Именно поэтому в таком коллективе нередки конфликты, ведь доминантные люди склонны к конкуренции.

Это прирожденный лидер, умеющий руководить и вести за собой. Благодаря энергии и вовлеченности такие люди делают успешную карьеру. Однако энергичный руководитель и от сотрудников потребует такой же самоотдачи. Он может открыто критиковать за недоработки, выходить из себя и повышать голос.

Как приручить? Старайтесь держать равновесие и не поддаваться на эмоции. Помните, что начальник может специально провоцировать вас на конфликт. Ваша задача - сохранять спокойствие и общаться строго по делу. Используйте объективные аргументы, отвечайте на вопросы точно, без лишних эмоций и подробностей. Такой руководитель оценит ваше умение придерживаться сути диалога.

• **Все договоренности стоит фиксировать на бумаге - на случай, если начальник о них забудет.**

ДУША КОМПАНИИ ЖЕЛТЫЙ ТИП ЛИЧНОСТИ

Он отличается положительной энергией и оптимизмом, любит общение и, как правило, является душой компании. С ним несложно наладить контакт, даже подружиться. Однако эти люди не упускают из виду рабочие цели и задачи. Как правило, это настоящие профессионалы. Его особенностью является ситуативный стиль управления, то есть он достаточно гибкий и не станет лишним раз подавлять авторитетом, однако в сложной ситуации способен проявить авторитарность и жесткость. Этот руководитель, как правило, ценит в своих сотрудниках стремление к развитию и получению новых навыков. Но есть и недостаток: такие люди бывают недостаточно организованными.

Как приручить? Помните о том, что люди такого типа любят эмоциональные проявления. Всегда внимательно его выслушивайте, не перебивайте. Если у вас есть деловое предложение, постарайтесь представить его максимально ярко в ви-



ЕСТЬ КОНТАКТ!

Приручаем - строптивного шефа

Отношения в коллективе и особенно с руководителем - важная составляющая работы. Возможно ли наладить контакт, если нет взаимопонимания?

зуальном плане, а также упирайте на материальную выгоду для компании.

• **Общаясь с таким начальником, время от времени делайте ему искренние комплименты.**

СТАБИЛЬНЫЙ ЗЕЛЕНый ТИП ЛИЧНОСТИ

Он имеет спокойный, даже мягкий характер. По правде говоря, среди руководителей это редкий типаж, и на работе он, как правило, маскируется под сдержанного и решительного человека. Несомненным достоинством такого руководителя будет его бережный стиль управления. Скорее всего, он не повысит на вас голос, не станет жестко критиковать и не спровоцирует открытый конфликт. Ведь он хорошо понимает ваши чувства! Однако обратной стороной такого характера будет чрезмерная консервативность, нерешительность, неприятие риска. Убедить такого начальника в необходимости изменений крайне непросто. Кроме того, он может проявлять слабость и неуместную ранимость.

Как приручить? Самое главное - наладить личный контакт. Уместно время от времени касаться нерабочих тем - например, спросите о том, как он провел выходные, поделитесь забавной историей, проведите с ним кофе-брейк. Если же у вас есть предложение по работе, всегда помните о том, что ваш руководитель консервативен. Скорее всего, ему будет сложно перестроиться на что-то но-

вое, поэтому, предлагая свой план, не забудьте обосновать его надежность и тот факт, что компания ничем не рискует, приняв его. После этого дайте руководителю время самому подумать и спокойно принять решение.

ЗАМКНУТЫЙ СИНИЙ ТИП ЛИЧНОСТИ

Эти руководители отличаются сдержанностью - понять, что у него внутри, бывает непросто. Он сдержан, в зависимости от ситуации может быть и властным, и требовательным, и делегирующим. В свою команду подбирает хороших специалистов и доверяет им, не практикуя тотальный контроль. Однако и ошибок он не любит! Ему принципиально ваше ответственное отношение к работе. С этим связан один из основных недостатков — недостаточная гибкость.

Как приручить? Самое лучшее в диалоге с таким руководителем - бесстрастная объективность. Факты и цифры значат для него больше, чем ваше искреннее убеждение. Любое предложение важно аргументировать и дать руководителю время обдумать и принять решение. Неформальности в общении следует избегать. Разговоры «о погоде», дежурные комплименты и тем более лесть он не приемлет. Постарайтесь сделать так, чтобы руководитель видел вашу искреннюю заинтересованность в работе и успехе компании.



КАК ВЫЙТИ ЗАМУЖ?

Мне 26 лет, но я все еще не замужем. Регулярно посещаю храм, молюсь о хорошем муже, но сама не представляю, где его сейчас можно найти.

Прежде всего, православные христиане всегда уповают на волю Божию. Если чего-то в их жизни пока нет, значит, так тому и быть. Господу Богу лучше известно, в чем нуждается каждый из нас в данный конкретный момент.

Молиться о даровании суженого, конечно, можно и нужно. В молитве мы обращаемся к Богу и святым за помощью и поддержкой. Однако важно понимать, что молитвой вы лишь выражаете готовность принять на себя служение супружества и материнства, но только Бог решает, когда и как это реализовать. Традиционно православные читают акафисты преподобным Кириллу и Марии Радонежским (дни памяти - 31 января и 11 октября), а также преподобным Петру и Февронии Муромским (день памяти — 8 июля).

Православной девушке важно в

первую очередь думать и заботиться о том, чтобы жить по заповедям, чести и совести, помогать ближним, каждый день становиться лучшей версией себя и расти духовно. Такой девушкой достойные молодые люди обязательно заинтересуются и увидят в ней свою будущую жену.

Где искать потенциального мужа? Сегодня среди молодых людей становится все больше воцерковленных. Так что повстречать достойного суженого можно и в церкви, придя на службу, и в приходской общине.

Кроме того, встретить подходящего человека можно и во множестве других интересных и достойных мест. Главное - не делать поиск любви единственной целью в жизни. Когда человек живет в радости и единении с Богом, все благопотребное приходит само собой и в нужное время.

Евгения

ЗАЧЕМ НА МОГИЛЕ ОСТАВЛЯЮТ КОНФЕТЫ?

Я привыкла, приходя на кладбище, оставлять на могиле сладости, печенье. Но недавно узнала, что этого делать нельзя. Объясните пожалуйста, почему?
Нина

Конфеты, печенье и прочие съестные припасы люди оставляют на могилах не просто так. Это делается из благих намерений - считается, что таким образом можно помянуть покойного, дать ему знать о том, что близкие его не забыли.

Однако церковь единогласно во мнении: пир на кладбище в любом виде недопустим. Одни принесут лишь конфеты, а другие устроят настоящие поминки, разложив на могиле чуть ли не целый обед. Но ведь покойные больше не нуждаются в земных радостях, им доступны радости другого толка - духовные. Так обрадуются ли они конфетам?

Есть и практический смысл в запрете на любую еду на кладбище. Оставленная на могиле, она может привлечь птиц (особенно конфеты в ярких блестящих обертках). Пернатые в таком случае унесут не только сладости, но также могут разворошить цветы, опрокинуть свечи — одним словом, навести беспорядок.

Вместо оставленных на кладбище подношений можно помочь умершим близким иначе - например, творить за них молитвы, ставить свечи и заказывать панихиды в церкви, раздавать те же конфеты и печенье нуждающимся.

ЗА КОГО НЕЛЬЗЯ МОЛИТЬСЯ?

В своих молитвах я привыкла вспоминать всех — знакомых, близких, родственников, друзей. Но недавно задумалась: может, среди них есть те, за кого молиться не полагается?

Важно разделять литургическую и домашнюю молитвы. Литургическая, то есть совершаемая священнослужителем в церкви, исключает духовные просьбы за самоубийц, за людей, не крещенных в православии, людей иной веры, за сознательных богоборцев. Их обычно не указывают в церковных записках.

За самоубийц церковь не просто не молится — она «не дерзает» этого делать. Потому что жизнь является главным даром,



Раиса

данным нам Господом Богом. Люди, которые осознанно отказались от этого сокровища, навсегда остаются за пределами храма. Но остаются еще и домашняя молитва, более камерная, с упрощенными традициями и устоями. Ее люди творят, находясь дома, перед домашним иконостасом. Считается, что здесь можно просить за каждого, кто дорог сердцу. Как может мать не молиться за сына, даже если он решил уйти из жизни? Или как жене не творить молитву за мужа-атеиста, когда тот в опасности?

Поэтому нет правила, запрещающего просить у Бога милости за своих близких, пусть даже они ошиблись в жизни, оступились, пошли не той дорогой.

Замороженные, но полезные

На протяжении последних нескольких лет я начинаю задумываться о запасе витаминов уже летом. Часть собранных на даче ягод я замораживаю - так они сохраняют большое количество витаминов. Потом в любое время я могу их разморозить. Детки в восторге от домашних ягод зимой и с радостью ими лакомятся! Периодически у нас на столе появляются клубника, земляника, вишня, смородина, крыжовник.

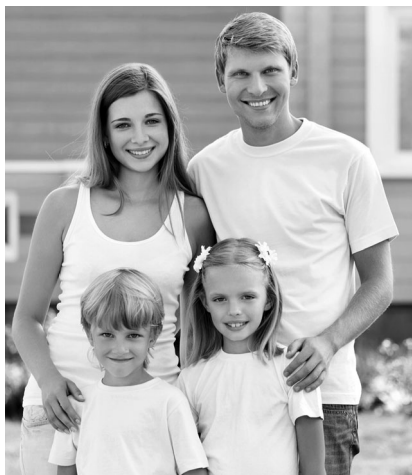
Замораживаю я и зелень, предварительно промывая ее и нарезаю. Потом добавляю в супы, салаты, вторые блюда. Так дети у меня получают дополнительные витамины. Бывает, кладу в морозилку и овощи: помидоры, болгарский перец, цветную капусту, брокколи. Их безопасно использовать для кормления детей, так как я точно знаю, что каждый плод выращен с любовью и не содержит химикатов.

Наталья

О пользе солнечных ванн

Сбалансированного питания и витаминотерапии весной недостаточно. Ребенку необходимо больше двигаться, гулять на свежем воздухе, заниматься спортом. На ночь можно уже не закрывать форточку. Кроме того, очень полезны солнечные ванны - естественный источник витамина D. Как только солнышко пригреет по-настоящему, проводите больше времени на улице, играйте с малышами в подвижные игры. А в солнечные выходные отправляйтесь всей семьей в парк или на природу.

Марина



Витамины в розыске!

Мы привыкли давать детям готовые соки. Но ведь существует много других напитков, гораздо более полезных и питательных! Например, компот из сухофруктов. Конечно, по содержанию витаминов сухофрукты уступают своим свежим собратьям, но даже после испарения воды во время сушки в них остается много полезных веществ.

Варить компоты можно без сахара - просто надо добавить побольше изюма. Другой способ приготовления - не варить, а залить сухофрукты вместе с сушеными ягодами шиповника кипятком и оставить в термосе ночь. Какие сухофрукты выбрать? Сушеные абрикосы богаты железом, бета-каротином и клетчаткой. Их можно есть на

десерт или использовать в компотах, пловах, а также в качестве начинки для пирогов. То же можно сказать и про чернослив с изюмом. Особенно много железа в темных ягодах, а калия - в светлых.

Сушеные яблоки хорошо хранятся, а зимой могут заменить не только свежие фрукты, но и жвачку, если жевать их неразмоченными.

Инжир - богат калием, железом и клетчаткой, к тому же это единственный фрукт с высоким содержанием кальция. Инжир с горячим молоком полезен при кашле, особенно детям.

Финики - самый сладкий сухофрукт, богат калием, полезным для сердца.

Надежда

ЦВЕТНАЯ ТАРЕЛКА

В питании, особенно весной, следует придерживаться правила «цветной тарелки». Нет, речь идет не о цвете посуды, а о ее содержимом!

Кости и зубы малыша будут крепкими, а зрение отличным, если он будет есть зеленые овощи и фрукты, которые так богаты кальцием. Если вы хотите, чтобы сердечко у него было здоровым, а память хорошей, украсьте тарелку ребенка овощами и фруктами красного цвета, бордового или желто-оранжевого.

Чем более яркой будет палитра, тем более разнообразным и сбалансированным окажется питание вашего ребенка.

Гузель



Сердце молотом стучало в моей груди, и я даже не слышала криков мужчин, которые дрались во дворе под моими окнами. Я осматривала каждый уголок квартиры и молилась, чтобы это оказалось одной из обычных шуток моего ребенка. Вот сейчас он выскочит из-за двери кладовки и скажет:

«Сюрприз!»

Мальчик всегда так делал, когда мы с ним играли.

– Дэниел? – снова позвала я, но в ответ услышала только эхо собственного голоса, разнесшееся в холодном воздухе.

Я распахнула дверь, выскочила в коридор и побежала вниз по лестнице. Я не остановилась, чтобы накинуть на себя хоть что-то, но это не имело значения. Я не чувствовала холода, только ужас. Он наверняка где-то поблизости. Может быть, он проснулся, увидел снег и вышел на улицу поиграть.

Я пробежала мимо мужчин, слоняющихся по вестибюлю перед садуном, и выскочила на улицу.

– Дэниел! – выкрикнула я, но толстый слой снега мгновенно приглушил мой крик до шепота. – Дэниел! – позвала я снова, на этот раз громче. Но это было все равно что кричать сквозь слой ваты. Вокруг висела оглушающая тишина. Я посмотрела направо, потом налево.

– Вы не видели маленького мальчика? – обратилась я к бизнесмену в пальто и цилиндре. – Ему три года, он примерно вот такого роста. – Я показала на своей ноге место, до которого доставала голова Дэниела. – Он был в голубой клетчатой

«ЕЖЕВИЧНАЯ ЗИМА»

пижаме, с плюшевым мишкой в руках...

Мужчина нахмурился и поспешил пройти мимо.

– Что же вы за мать, если отпустили трехлетнего ребенка в такую погоду, – пробормотал он, удаляясь.

Его слова больно ранили меня, но я не сдавалась и подбежала к женщине, которая вела по тротуару свою маленькую дочку. Обе были в одинаковых шерстяных пальто и симпатичных серых шляпках. У меня оборвалось сердце. У Дэниела даже нет теплого пальто. Если он на улице в такую погоду... Я с мольбой посмотрела в глаза женщине, как мать матери.

– Мэм! Вы случайно не заметили маленького мальчика где-нибудь поблизости? Его зовут Дэниел.

Я едва узнавала собственный голос, отчаянный, пронзительный.

Женщина с подозрением посмотрела на меня.

– Нет, – ответила она ровным голосом. – Я не видела.

Она прижала дочь к себе, и они ушли.

– Дэниел! – снова закричала я, свернув в проулок, куда я иногда отпускала его поиграть в «классики» или в камешки с другими детьми, пока сама вязала после обеда. Тишина. В этот момент я догадалась поискать следы на снегу. Я бы легко отличила его маленькие следы от других. Но, поискав несколько минут, я поняла, что мои усилия напрасны. Шел такой сильный снег, что он быстро накрывал все следы моего мальчика плотным белым ковром.

Я прошла еще несколько шагов, и тут, в глубине проулка, я заметила что-то голубое. Я бросилась туда и рухнула на колени, рыдая, в отчаянии мотая головой. Нет! Нет, господи, нет! Любимый мишка Дэниела, Макс, валялся на снегу. Я подняла игрушку, прижала ее к груди и начала раскачиваться взад и вперед, как если бы я укачивала и успокаивала Дэниела после ночного кошмара. Меня била дрожь, поднимаящаяся изнутри. Мой мальчик исчез.

Глава 4 КЛЭР

Мы все по-разному переживаем травмы или тревоги. Во всяком случае, так говорит Маргарет, мой психотерапевт. Некоторые люди выплескивают свои страдания на окружающих. Другие все держат в себе: «закупоривают» свою боль и прячут ее глубоко внутри, позволяя ей на-

стояться, нагноиться. Так было со мной после ужаса, случившегося в прошлом мае. А мой муж, Этан, как-то справлялся со своим горем, выплескивая его. Он с головой ушел в работу. Пил много виски. Задерживался допоздна с друзьями, причем должна сказать, что эти самые друзья еще год назад ничего для него не значили. И в марте он, повинувшись порыву, купил красный «БМВ». Маргарет сказала, что все это связано с его болью. Когда я увидела, как он возле офиса садится в машину с открывающимся верхом, мои глаза наполнились слезами. Меня встревожили не потраченные деньги, а его выбор. Этан был не из тех мужчин, которые покупают себе ярко-красные «БМВ».

Я попыталась уговорить его посещать вместе со мной еженедельные сеансы психотерапевта. Как мне казалось, если бы мы смогли вместе поговорить о прошлом, то мы оба перестали бы делать вид, что ничего не произошло, и оба научились бы принимать новую реальность, какой бы она ни была. Но Этан тогда только покачал головой. «Я к психоаналитикам не хожу», – отрезал муж. Так наши пути разошлись. Но любовь еще жила. Я чувствовала это и без слов: по тому, как он оставал на виду зубную нить по утрам в ванной, зная, что я обычно о ней забываю; по тому, как он пристально смотрел мне в глаза, когда я желала ему спокойной ночи. Но пустота росла, словно раковая опухоль, и я боялась, как бы она не разрослась до такой степени, что мы уже не сможем ее контролировать. Судя по всему, наш брак стремительно летел к терминальной стадии.

– Доброе утро, Клэр! – весело приветствовал меня Джин, швейцар нашего многоквартирного дома. – Ну и погода!

Я потуже затянула пояс легкого тренча, раздумывая, не вернуться ли в квартиру, чтобы одеться потеплее. Для начала надо взять шарф и перчатки, и еще – я посмотрела на свои кожаные сапожки до середины икры – стоит, пожалуй, надеть теплые сапоги. Надо было обуться во что-то устойчивое, но я даже подумать не могла о том, чтобы шнуровать кроссовки. Я не носила их после несчастного случая и думаю, что вообще никогда не смогу их надеть. Во всяком случае, пока мне это не по силам.

– Вы только посмотрите, снежная буря в мае, – обратилась я к Джину, недоуменно качая головой

и глядя на улицу через двойные двери. – И почему только я все еще живу в этом городе!

Джин усмехнулся.

– Вы тепло оделись? – спросил он, кивком указывая на улицу. – Там арктический холод.

После происшествия он, да и все остальные, кажется, заботились обо мне, словно о маленькой потерявшейся птичке. Вам не слишком холодно? Не слишком жарко? Вы не боитесь идти одна в магазин на углу в сумерках?

Я ценила его заботу, но она действовала мне на нервы. Неужели на моей спине огромными буквами написано: Я ФИЗИЧЕСКИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИ НЕ СПОСОБНА САМА О СЕБЕ ПОЗАБОТИТЬСЯ. ПОЖАЛУЙСТА, ПОМОГИТЕ МНЕ!

Хотя Джина я за это не винила.

– Все будет отлично, – уверенно заявила я с натянутой улыбкой. – Пусть я и переехала сюда из Калифорнии, но я пережила уже немало северо-западных зим, чтобы не замерзнуть по дороге в офис.

– Все равно, наденьте это, – Джин достал пару митенок из кармана. – Иначе у вас замерзнут руки.

Я замялась, потом взяла творение из голубой и белой пряжи.

– Спасибо, – поблагодарила я и надела митенки только для того, чтобы доставить Джину удовольствие.

– Вот теперь хорошо, – одобрил он. – Теперь вы сможете слепить настоящий снежок.

Я вышла на улицу, и мои ноги тут же утонули в снегу. Не меньше восьми сантиметром! Пальцы на ногах мгновенно замерзли. И почему я не надела шерстяные носки? Прохожих на улице не было, только ватага ребятишек деловито лепила снеговика. Интересно, а кафе «Лаванто» открыто? Меня совершенно не привлекала перспектива идти несколько кварталов по холмам до моего любимого кафе, но я убедилась, что горячее какао со взбитыми сливками того стоило. И потом, мне пока просто не хотелось идти в офис. Я могла бы оправдать свой поход в кафе поисками материала для очерка о снежной буре.

Спустя двадцать минут, оказавшись перед запертой дверью кафе, я уже проклинала и свое решение, и свои сапоги, промокшие насквозь и практически превратившие мои ступни в два замерзших куска льда.

– Клэр?

Я обернулась и увидела Доминика, владельца кафе «Лаванто», направлявшегося ко мне. Высокий мужчина со светло-каштановыми волосами и добрыми глазами всегда казался мне воплощением элегантности и мастерства, когда он находился за стойкой своего заве-

дения. Хотя внешность Доминика совершенно не соответствовала его работе. Он больше напоминал мне моего преподавателя английской литературы в колледже, который подрабатывал татуировщиком.

– Благодарение богу. – Со вздохом облегчения я прислонилась к двери. – Я совершила ошибку, проделав весь путь до кафе вот в этом, – я указала на сапоги. – И теперь боюсь, что пальцы на ногах просто заледенели, так что обратно я вернуться не могу. Вы не будете против, если я тут у вас немного оттаю? – Я посмотрела на магазины и кафе, в которых не было ни души, хотя в обычное время в этот час в них яблоку негде было упасть. – Я просто не предполагала, что город вымрет.

– Вы же знаете Сиэтл, – усмехнулся Доминик. – Несколько снежинок, и начинается массовая эпидемия.

Он сунул руку в черную сумку и достал ключ от кафе.

– Я – единственный человек, который смог сюда добраться. Автобусы не ходят, машины едва передвигаются. Вы видели свалку на Второй авеню?

Я покачала головой и подумала об Этане.

Доминик вставил ключ в замочную скважину.

– Заходите, будем вас отогревать.

– Какое счастье, что вы пришли, – сказала я, входя следом за ним в кафе. – Сейчас Сиэтл напоминает город-призрак.

Мужчина покачал головой и запер дверь изнутри.

– Нет, я вряд ли открою сегодня кафе. Да и выходной мне бы не помешал. Но кто-то должен был проверить, как тут Паскаль.

– Паскаль?

– Кот.

– Вы хотите сказать, что я хожу сюда в течение шести лет и не знала о том, что у вас тут живет кот?

Доминик усмехнулся.

– Он старый ворчун, но питает слабость к брюнеткам.

Я почувствовала, что у меня защипало щеки: они начали отогреваться в теплом кафе.

– В любом случае Паскаль большую часть времени проводит наверху, в мансарде, – продолжал Доминик.

– В мансарде?

– Помещение не слишком велико, всего лишь кладовка, где мы храним запасы. У Марио, прежнего владельца, там был рабочий кабинет. А я подумываю о том, чтобы превратить мансарду в квартиру-студию и жить здесь, над кафе.

– Звучит заманчиво, – одобрила я и почувствовала, как в сумочке

завибрировал мобильный телефон. Я проигнорировала звонок. – Я слышала, что вы не так давно приобрели это кафе, верно?

Доминик кивнул.

– Да. И я буду выплачивать долг, пока мне не исполнится сто пять лет. Но дело того стоит. Мне нравится это место. Хотя я планирую кое-что изменить. Начну с навеса над входом и меню для ленча. И обязательно изменю название.

– Вот как! А почему вам не нравятся «Лаванто»?

– Это название не имеет никакого отношения к месту, никакой истории.

– И вы назовете кафе...

Доминик налил молоко в стальной кувшин и поставил его кипятить в кофемашину.

– Я пока не знаю, – ответил Доминик. – Может быть, вы сможете мне придумать что-нибудь хорошее. – Он подмигнул. – Вы же пишете, ведь так? Мастер слова?

В кувшине запенилось молоко.

– Вы помните?

– Конечно. Вы журналистка и работаете в «Геральд», я не ошибся?

– Правильно. Но если вы спросите мою мать, которая четыре года платила за мое обучение в Йеле, ожидая, что я стану как минимум штатным сотрудником «Нью-Йоркера», то я всего лишь жалкая писака.

Я потеряла руки, чтобы согреть их.

– Полно вам, – с улыбкой откликнулся Доминик. – Вы слишком суровы к себе. Наверняка ваши родители вами гордятся.

Я пожалала плечами.

– Я пишу всякие пустяки для местной газеты. Кстати, сегодня я именно этим и занимаюсь. Мне нужно собрать материал о снежной буре. Едва ли подобную тему можно назвать захватывающей.

– Что ж, мне кажется, что ваша работа очень интересная и важная, – Доминик облокотился на стойку. – В любом случае это лучше, чем в тридцать пять лет варить кофе для посетителей. Представьте, какие комментарии я слышу каждый год в День благодарения.

Мне понравилась его скромность.

– А чем вы занимались до этого?

Он поднял глаза от кофемолки, в которую только что засыпал зерна для эспрессо, блестящие и гладкие в свете ламп под потолком кафе.

– Всего лишь один фальшстарт за другим, – ответил Доминик.

– Провалы закаляют характер, – прокомментировала я.

Он ответил не сразу, и я испугалась, что обидела его.

**Сара Джо
(Продолжение следует).**



ГДЕ ДОМА ПРЯЧУТСЯ МИКРОБЫ

Многие считают, что в туалете, и уделяют больше времени именно его уборке. Оказывается, есть места, где микробов даже больше, чем в санузле.

1 Дверные ручки, выключатели. Не забывайте мыть и обрабатывать их любым дезинфицирующим средством. Делая влажную уборку, обязательно протирайте ручки дверей, шкафов, комодов, окон. Входную дверь мойте как можно чаще.

2 Штора в ванной. Многие думают, что она не нуждается в уходе, так как при каждом приеме душа оmyвается шампунями, гелями и водой. Но штора - один из опасных рассадников плесени. Регулярно стирайте ее, а ванную каждый день хорошенько проветривайте.

3 Разделочная доска. Нельзя использовать одну доску для всех продуктов - и мясо на ней разделявать, и хлеб с колбасой резать. А все потому, что доску после сырых продуктов сложно дезинфицировать в домашних условиях. Для сырых продуктов, готовых и для хлеба нужно иметь разные доски, а после использования их нужно мыть раствором соды и хранить так, чтобы они не прикасались друг к другу.

4 Телефонная трубка, пульты, клавиатура и компьютерная мышь. Обычной протирки пыли для этих предметов недостаточно. Используйте во время уборки специальные дезинфицирующие средства или спиртовые растворы.

5 Стиральная машина. В ней могут накапливаться не только микробы и бактерии, но и плесень. После стирки протрите насухо барабан и резинки, к которым прилегает дверца машинки. Влажность - хорошая среда для нежелательных обитателей. Также выньте лоток, предназначенный для порошка, и помойте под проточной водой. Дверцу и лоток не закрывайте плотно, пусть проветриваются. В большинстве современных стиральных машин есть небольшой шланг для экстренного слива воды. Так вот в нем может застаиваться вода. Шланг (или фильтр) тоже нужно проверять, чистить и промывать два раза в месяц.

6 Корзина для грязного белья и мусорное ведро. Опустошив корзину, помойте ее любым чистящим средством. И, прежде чем кинуть в нее грязное полотенце, хорошенько просушите. Как часто надо мыть мусорное ведро? Не реже двух раз в неделю с чистящими средствами. А не только тогда, когда в него что-то протекло или порвался пакет.

7 Кухонная раковина. Это место бьет все рекорды по количеству вредных микроорганизмов. Они на ней кишмя кишат. И потом попадают в наши желудки и кишечники, вызывают расстройство. Поэтому раковину нужно чистить каждый раз после того, как в ней побывали овощи, другие продукты, грязная посуда...

Никогда не выбрасываю чайные пакетики, использую их в домашнем хозяйстве

Хорошо просушиваю и кладу внутрь обуви. Неприятный запах из нее исчезает - пакетик впитывает лишнюю влагу и затхлость. Убирая осеннюю и зимнюю обувь на лето, в каждую пару помещаю пакетик от чая. Чтобы отмыть грязную посуду, не пользуясь моющими средствами и не тратя время на оттирание засохших кусков еды, замачиваю ее на ночь в раковине с водой и бросаю туда чайный пакетик. Мелким грызунам, паукам и насекомым чайные пакетики не по нраву. Запах чая их отпугивает. Я раскладываю пакетики в местах, где заметила вредителей, и они там больше не появляются. Если поместить использованный чайный пакетик в холодильник, там всегда будет приятно пахнуть. Он вберет в себя лишние запахи продуктов. Выручает меня чай и при разных кожных проблемах. Ссадины, синяки, царапины, мелкие покраснения, воспаления и укусы насекомых станут менее заметными с помощью чайного пакетика. Достаточно подержать его под холодной водой и приложить к больному месту на 15 минут. Пигментные пятна, герпес и темные круги под глазами также можно убрать с помощью прохладного компресса из чайного пакетика.

Екатерина.

Пригодится

Чтобы в вашем доме всегда приятно пахло, посадите мяту, эвкалипт, тимьян или базилик в горшочек и поставьте на подоконник. Получите круглогодичный освежитель.



В некоторых случаях косметического педикюра оказывается недостаточно. Тогда стоит обратиться к специалисту. Анна Воронцова, врач-подолог, расскажет, какие проблемы игнорировать нельзя.

Кому нужен медицинский педикюр?

Медицинский, или лечебный, педикюр показан тем, у кого есть какие-либо проблемы со стопами или ногтями на ногах. Это могут быть натоптыши, застарелые мозоли, глубокие трещины, бородавки, вросшие ногти, поврежденные ногтевой пластины, гипергидроз и т.д. От данных проблем можно либо полностью избавиться, либо свести к минимуму их проявления при регулярном выполнении медицинского педикюра. Как правило, он - аппаратный, исключающий болевые ощущения. Лучше, если медицинский педикюр будет выполнять не мастер в салоне красоты, а врач-подолог с медицинским образованием. В его кабинете стерильно, сам педикюр врач выполняет в медицинских перчатках и в маске. С большинством проблем подолог в состоянии справиться самостоятельно. При возникновении дополнительных вопросов он может направить на консультацию к хирургу.

Как избавиться от трещин на пятках?

Причин появления трещин на пятках множество, и не все из них безобидные. Так, например, они могут возникнуть из-за плохой гигиены стоп и недостаточного увлажнения, вследствие ношения неудобной обуви и синтетических носков. Порой трещины свидетельствуют о наличии грибковой инфекции. Чтобы исключить этот вариант, следует обратиться к дерматологу. В большинстве случаев трещины на пятках - сигнал о том, что кожа сухая и требует увлажнения. Достаточно 2-3 раза в неделю при необходимости проводить следующий комплекс процедур по уходу.

Распарьте ноги в травяной ванночке (2 пакетика ромашки на 250 мл кипятка, вылить в тазик с водой). Спустя 7-10 минут промокните их сухим полотенцем. Трещины густо смажьте натуральным медом. Закройте область вокруг них любым способом - например, наложив марлю. Оставьте компресс на ночь. Утром смойте медовую массу. Когда состояние кожи улучшится, вместо меда можно использовать вазелин или глицерин. Трещины исчезли? Продолжайте активно питать кожу стоп жирным кремом - лучше всего подойдет детский крем.

Шеллак или обычный лак?

Покрытие шеллак давно используется не только в маникюре, но и при выполнении педикюра. Оно позволяет скрыть



ИДЕАЛЬНЫЕ НОЖКИ

5 ВОПРОСОВ ЭКСПЕРТУ

Педикюр не менее важен, чем маникюр! Ноги, так же как и руки, у женщины должны быть ухоженными и здоровыми.

дефекты ногтя, достичь яркого насыщенного цвета. Носится шеллак 3-4 недели - в каждом случае индивидуально.

Делать покрытие шеллак или ограничиться обычным лаком - личное дело каждого. Единственное - шеллак не рекомендуется людям, имеющим проблемы с ногтевой пластиной. Если она деформирована, например, покрывать ее плотным материалом нежелательно и даже опасно.

Во время медицинского педикюра врач пользуется обычным прозрачным или лечебным лаком.

Вросший ноготь. Что делать?

Проблема вросшего ногтя может возникнуть у любого человека. С возрастом она встречается чаще. В большинстве случаев врастает ноготь на большом пальце, но могут быть и другие варианты. Основная причина - ношение неправильно подобранной обуви, которая деформирует ногтевую пластину. В случае возникновения болевых ощущений, а также при покраснении околоногтевого валика следует незамедлительно обратиться к хирургу. Он может предложить ортопедические, безоперационные или операционные методы лечения в зависимости от конкретной ситуации. В некоторых случаях

вросший ноготь удаляют. Чтобы подобной проблемы не возникало в дальнейшем, в процессе выполнения педикюра края ногтя не следует спиливать и закруглять.

Каким должен быть домашний уход?

Домашний уход включает в себя: педикюр 1-2 раза в месяц, ванночки для ног, пилинги, маски.

Ванночки лучше делать травяные, с добавлением любых смягчающих трав - ромашки, мелиссы, календулы.

Пилинг необходим для удаления омертвевших частичек кожи. Самый простой состав для его выполнения - кофейная гуща.

Маски для ног можно делать 1 раз в неделю. Кожа после таких процедур становится мягкой и бархатистой!

Смешать 1 сырой яичный желток, 1 ст. л. растительного масла и 1 ч. л. сметаны. Нанести массу на кожу стоп минимум на 30 минут, обмотать целлофановыми пакетами, надеть теплые носки.

✓ **Пользуйтесь специальными дезодорантами при повышенной потливости ног. Наносить их нужно на чистую кожу. Также поможет тальк.**



РЫБКА С ЗЕЛЕНЬЮ

Рыба очень любит травы и хорошо впитывает их ароматы. Петрушка, укроп, тимьян подходят к любой рыбе.

Рыбные рулетики со шпинатом

800 г морского языка, 2 чайн. ложки сока лимона, соль, перец, укроп, 250 г шпината, чеснок, 150 г сыра, растительное масло.

Филе рыбы нарежьте кусочками, посолите, поперчите, сбрызните соком лимона и уберите в холодильник на час. Шпинат мелко нарежьте, укроп и чеснок измельчите. Все выложите на сковороду с растительным маслом, немного посолите и тушите 15 минут. Добавьте тертый сыр. На кусочки рыбы выложите начинку, сверните их рулетиками. Запекайте 20 минут при 200 градусах.

Салат из трески с хреном

250 г филе трески, лавровый лист, 3-5 горошин черного перца, 4-5 картофелин, сваренных в мундире, 2 огурца, 100 г тертого хрена, 100 мл майонеза, 2 чайн. ложки лимонного сока, зеленый лук, петрушка, соль, перец.

Налейте в небольшую широкую кастрюлю 300 мл воды, доведите до кипения, добавьте лавровый лист и горошины перца. Выложите рыбное филе. Варите 10-12 минут. Выньте рыбу из

бульона, нарежьте кусочками или раскрошите вилкой. Картофель нарежьте ломтиками. Огурцы нашинкуйте кружочками (несколько оставьте для украшения). Перемешайте рыбу с овощами. Хрен соедините с майонезом и лимонным соком, посолите. Заправьте салат и выложите его в салатник. Украсьте кружочками огурца, посыпьте зеленым луком и петрушкой.

Скумбрия по-весеннему

1 кг свежемороженой скумбрии, 2 ст. ложки уксуса, 1 ломтик лимона, 1 луковица, укроп, петрушка, 3 вареных яйца, 2 огурца, 2 ст. ложки майонеза, 3 ст. ложки сливок, зеленый лук.

Скумбрию очистите от внутренностей, отрежьте голову и хвост. Положите в кипящую воду, добавьте соль, уксус, лимон, укроп и разрезанную пополам луковицу. Сварите до готовности и оставьте в воде, в которой она варилась, на ночь. Снимите с рыбы кожу, разделите каждую тушку на 2 части и выложите на блюдо. Для соуса майонез разбавьте сливками. Добавьте мелко нарезанные огурцы (очищенные) и яйца, рубленую петрушку, слегка посолите. Полейте скумбрию соусом и посыпьте нарезанным зеленым луком.

Полезные блюда

ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ

200 г капусты, по 1 репе и моркови, свежая зелень, лук-порей, помидор, лавровый лист.

Репу, морковь, лук-порей нарежьте брусочками, чуть обжарьте на растительном масле, тушите в сковороде в небольшом количестве воды. Капусту нашинкуйте, положите в кипящую воду, доведите до кипения, добавьте зелень и варите еще 30 минут. За 5 минут до окончания варки заправьте тушеными корнеплодами, добавьте нарезанные дольками помидоры и лавровый лист.

СВЕКЛА С ЯБЛОКАМИ

2 сладких яблока, 4 свеклы, 100 мл маложирной сметаны.

Отварите свеклу. Снимите со свеклы и яблок кожицу и натрите на крупной терке. Добавьте сметану. Можно положить немного сахара. Салат хорошо перемешайте и подавайте на стол.

В доме малыш

КАБАЧКИ С СЕКРЕТОМ

Кабачок, 4 перепелиных яйца, 200 г говяжьего фарша, луковичка, соль.

Очищенный кабачок нарежьте поперек на куски высотой 3-4 см. Ложкой аккуратно выскоблите середину с семечками. Лучше не насквозь, чтобы осталось доньшко. Уложите кабачки в глубокую сковороду, посолите. В фарш добавьте измельченный лук, соль. Наполните кабачки доверху фаршем, а сверху на каждый кусочек разбейте яйцо. Налейте в сковороду воды до середины кабачка и тушите под крышкой около часа

ШОКОЛАДНЫЙ КИСЕЛЬ



0,5 л молока, 1 ст. ложка крахмала, плитка шоколада. Отлейте стакан молока и разведите в нем крахмал. В оставшееся молоко добавьте кусочки шоколада и поставьте на маленький огонь. Когда шоколад расплавится, добавьте смесь молока с крахмалом и размешайте.

ХОЛОДНЫЙ БОРЩ ПО-ЛИТОВСКИ

Свекла, огурец, 4 редиски, 2 яйца, 500 мл кефира, 1 картофелина, укроп, зеленый лук, соль.

Отварите картофель, свеклу и яйца, почистите. Редис и огурец нарежьте соломкой, яйца - кубиком, свеклу натрите, укроп и лук - измельчите. Залейте все кефиром. Если борщ получается густым, добавьте немного холодной кипяченой воды, посолите. Дайте настояться в холодильнике 20-30 минут. Разлейте борщ по тарелкам, украсьте четвертинками яйца. Подавайте с кусочками отварного картофеля и свежим хлебом.

ГРЕЧАНИКИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

400 г отварной гречки, 600 г говядины, 2 зубчика чеснока, 2 луковички, яйцо, панировочные сухари, 2 ст. ложки томатной пасты.

Мясо, гречку, лук и чеснок пропустите через мясорубку. Вбейте в фарш яйцо, посолите и хорошо вымесите. Мокрыми руками сформируйте мини-котлеты. Обваляйте их в панировке, уложите в форму, смазанную растительным маслом. Запекайте 30 минут при 220 градусах. Добавьте томатную пасту, разведенную стаканом воды и подсоленную. Запекайте еще 15 минут.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ БЛИНЫ С ЗЕЛЕНЬЮ

400 г картофеля, 300 мл молока, яйцо, зубчик чеснока, 1 чайн. ложка сахара, 4 ст. ложки подсолнечного масла, 150 г муки, петрушка, зеленый лук.

Отварите картофель до готовности в подсоленной воде и разомните в пюре. Добавьте сахар, измельченный чеснок, досолите по вкусу. Влейте горячее молоко и вбейте яйцо. Перемешайте венчиком. Всыпьте просеянную муку. Перемешайте до однородной массы. Влейте подсолнечное масло. Все хорошо вымешайте венчиком. Зелень измельчите. Сковороду слегка смажьте маслом и раскалите. Наливайте часть теста и круговым движением распределяйте по всей поверхности сковороды. Пока поверхность блинчика не схватится, посыпьте его зеленью.



ЯГОДНЫЙ МАРМЕЛАД ИЗ ВИШНИ

400 г вишни, 100 г сахара, 10 г желатина.

Удалите из вишни косточки и взбейте блендером. Ягоды протрите через сито. Доведите вишневое пюре до кипения. После закипания всыпьте сахар и, помешивая, варите 10-15 минут на медленном огне. Параллельно с варкой замочите желатин. Кипящую вишню снимите с огня и влейте желатин. Перемешайте, чтобы он как следует растворился. Перед тем как выливать мармелад в форму, еще раз процедите его через сито, чтобы убрать пену. Застывает мармелад 2-3 часа. После выньте его из формы и разрежьте на кусочки. Готовый мармелад можно обвалять в кокосовой стружке, сахаре или измельченных орехах.

ВИТАМИННЫЕ САЛАТИКИ

Овощной с болгарским перцем и бужениной

2 сладких красных перца, 400 г отварного картофеля, 8 ст. ложек растительного масла, 150 г листьев салата, 300 г буженины, 1 чайн. ложка карри, 2 ст. ложки лимонного сока, 200 г мягкого сыра, перец, соль по вкусу.

Духовку разогрейте до 200 градусов. Перец разрежьте пополам, удалите семена, выложите на выстланный бумагой для запекания противень и поставьте в духовку на 10 минут.

Накройте перец мокрым полотенцем и дайте остыть. Осторожно снимите со стручков кожицу, а мякоть нарежьте полосками. Картофель нарежьте дольками, положите на противень, посолите, поперчите, сбрызните 1 ст. ложкой масла и поставьте в духовку на 20 минут. Листья салата нарежьте кусочками. Буженину нарежьте полосками. Карри смешайте с 3 ст. ложками масла и смажьте картофель на противне. Выложите к нему буженину и

поставьте в духовку на 3 минуты. Для заправки лимонный сок смешайте с оставшимся маслом. Сладкий перец, листья салата, картофель и буженину осторожно перемешайте с кусочками сыра, полейте заправкой и подайте на стол.

С огурцом, киви и мятой

2 средних огурца, 2 киви, небольшой пучок мяты, 10 перьев зеленого лука. Для соуса: 1 чайн. ложка зернистой горчицы, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 чайн. ложка лимонного сока, соль и перец по вкусу.

Огурцы и киви тщательно вымойте, очистите от кожицы и нарежьте небольшими кубиками. Измельчите лук и мяту, переложите их в миску с огурцами и киви. В отдельной посуде смешайте продукты для соуса и полейте полученной заправкой салат. Аккуратно перемешайте, украсьте блюдо сверху листочками свежей мяты и подавайте к столу. Этот салат послужит отличным дополнением к отбивным или запеченным свиным ребрышкам.



Домашние хитрости



11 СОВЕТОВ ДЛЯ КУХНИ

Они пригодятся для ухода за посудой и помогут в приготовлении изысканных блюд и напитков.

1. Чтобы очистить антипригарную сковороду от нагара, не повредив покрытия, налейте в нее стакан горячей воды, добавьте 1/2 ч. ложки обычного средства для мытья посуды и положите туда салфетку-кондиционер для сушильной машины. Через час тщательно сполосните сковородку - она станет идеально чистой, а главное, защитный антипригарный слой от такого мытья не пострадает.

2. Плотность прилегания резинового уплотнителя на дверце холодильника можно проверить таким способом: вечером, когда стемнеет, положите в агрегат на полку включенный фонарик, направляя поток света в

сторону дверцы, и закройте ее. Выключите на кухне свет. В местах, где пробиваются лучи, холодильник не герметичен.

3. При измельчении на терке кусочков овощей или фруктов используйте вилку. Это исключит риск поранить пальчики или повредить ногти о зубчики терки.

4. Перед тем как варить бульон для супа или соуса, запекайте косточки в духовке. Затем варите их, как обычно! Вкус блюда получится очень ярким!

5. Очистить сетку металлического ситечка от остатков чая и кофе будет намного проще, если подержать си-

течко над включенной конфоркой. Тогда весь мелкий сор сгорит. Останется промыть ситечко под проточной водой.

6. Фруктовое мороженое можно сделать из... мармелада. Заморозьте его в холодильнике - и лакомство готово!

7. Из замороженных ягод можно приготовить отличный морс за 10 мин. Пропустите их через мясорубку или пробейте в блендере (можно не размораживать), залейте кипятком и добавьте сахар. Дайте напитку настояться минут 30, а после подавайте на стол.

8. Если перед обжаркой посыпать мясо тонким слоем сахарной пудры, то на его поверхности появится золотистая корочка.

9. Чтобы яйца хорошо взбились, их надо разделить на белки и желтки. Сделать это легче, если яйца только из холодильника. Белки лучше взбивать вначале с щепоткой соли. Желтки вмешивайте в конце ложкой.

10. За 15-20 мин. до подачи на стол салатов с майонезом или винегрета положите в них корочку лимона - она придаст блюдам особый вкус! Не забудьте вынуть ее, когда начнете пировать.

11. Маринованные огурчики, продающиеся в магазинах, иногда сильно отдают уксусом. Если вы купили именно такие, добавьте в рассол сахара (на баночку в 500 мл достаточно 1 ст. ложки) и дайте постоять огурчикам около двух часов. Вкус их намного улучшится, при этом они не станут очень сладкими.

КСТАТИ

Чтобы удалить лишний жир из бульона, дайте ему остыть. Жир всплывет, образуя на поверхности корочку, которую можно будет легко снять шумовкой.

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР
ПОДРУГА
жесткий и милосердный ЮМОР

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"
Наш адрес: Грузия. Тбилиси. 0112 ул. Г. Чубинашвили, 50, 3-й этаж.
Гл. редактор Нина Сурова
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 №23

СКАНВОРД НА СТР. 15

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

СКАНВОРД НА СТР. 23

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

КУРИНЫЕ ГОЛЕНИ В ТЕСТЕ

Куриные голени – 6 штук, пшеничная мука – 200 г, пиво – 150 мл, яйцо – 1 шт., чеснок – 3 зубчика, мелко нарезанный, паприка – 1 ч. л., соль и перец – по вкусу, растительное масло для жарки.

Промойте куриные голени и обсушите их бумажным полотенцем. Натрите солью, перцем и паприкой. В миске смешайте муку, яйцо и пиво до образования гладкого теста. Тесто должно быть по консистенции как густая сметана. Добавьте мелко нарезанный чеснок и еще раз перемешайте. Обмакните каждую куриную голень в тесто так, чтобы оно полностью покрыло мясо. Разогрейте масло в глубокой сковороде или кастрюле. Куриные голени в тесте жарятся в большом количестве масла до золотистой корочки. Осторожно опустите панированные голени в горячее масло и жарьте с каждой стороны по 4-5 минут, пока они не станут золотистыми и хрустящими. Для дополнительной прожарки и уверенности, что курица полностью приготовилась, можно довести до готовности в духовке, разогретой до 180°C, примерно 10-15 минут.

ФАРШИРОВАННЫЙ КАРТОФЕЛЬ С ОВОЩНОЙ НАЧИНКОЙ

Большие картофелины - 4 шт., морковь - 1 шт., нарезанная кубиками, сладкий перец - 1 шт., нарезанный кубиками, лук - 1 шт., мелко нарезанный, чеснок - 2 зубчика, измельченный, шампиньоны - 100 г, нарезанные, брокколи - 100 г, мелко нарезанная, оливковое масло - 2 столовые ложки, соль и перец по вкусу, тертый сыр (по желанию) - 50 г, сметана или йогурт для подачи.

Тщательно вымойте картофелины и проткните их в нескольких местах вилкой. Запекайте картофель в духовке, предварительно разогретой до 200°C, около 1 часа, или пока он не станет мягким. Пока картофель запекается, на сковороде на среднем огне разогрейте оливковое масло. Добавьте лук и чеснок, обжаривайте до мягкости. Добавьте морковь, сладкий перец, шампиньоны и брокколи. Обжаривайте, пока овощи не станут мягкими. Приправьте солью и перцем. Когда картофель будет готов, аккуратно разрежьте его вдоль, не доходя до конца. Ложкой аккуратно выньте часть мякоти, оставляя тонкую стенку. Смешайте вынутую мякоть картофеля с овощной смесью и тертым сыром, если используете. Наполните картофельные «лодочки» полученной смесью. Поместите фаршированный картофель обратно в духовку на 10-15 минут, чтобы все хорошо прогрелось.

КОТЛЕТЫ ИЗ РЫБНОГО ФАРША С РИСОМ

Рис 3–4 ст. ложки, панировочные сухари 3 ст. ложки, молоко 4 ст. ложки, рыбный фарш 500 г, яйцо 1 штука, соль 1/2 ч. ложки, перец чёрный молотый по вкусу.

Рис отварите примерно на 20 минут. Остудите. Панировочные сухари залейте молоком и оставьте на 10 минут. Мелко нарубите зелень, если хотите добавить. Добавьте в фарш рис, размоченные панировочные сухари, яйцо, зелень, соль и перец. Хорошо перемешайте и сформируйте котлеты. Обваляйте котлеты в муке или панировочных сухарях и стряхните излишки. В сковороде разогрейте масло на среднем огне. Обжаривайте котлеты примерно по 4–5 минут с каждой стороны.

КЕСАДИЛЬЯ С КУРИЦЕЙ

Куриное мясо 250 г, лук 1 штука, зелёный лук 1 пучок, сыр 60 г, маринованный перец халапеньо, 1 штука, кинза 3–4 веточки, тортилья 4 штуки, соус сальса по вкусу, обезжиренная сметана по вкусу.

Отварите или поджарьте птицу до готовности. Мелко нарежьте мясо, репчатый и зелёный лук. Равномерно распределите курицу, крупно натёртый сыр, измельченный халапеньо, рубленую кинзу и лук по тортильям. Сверните тортильи. Обжаривайте лепёшки 8–10 минут, пока они не приобретут золотисто-коричневый цвет. Разрежьте каждую кесадилью на две части. Подавайте блюдо с сальсой и сметаной.

