

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДАРОК ПЛЮС

№28

июль 2024

цена:

2,5 лари

Камень

ТАЛИСМАН

стр. 30

Какое море

ВАМ ПО ВКУСУ?

стр. 8

Выращиваем

АНГЛИЙСКИЕ РОЗЫ

стр. 32

Что с вашим

ИММУНИТЕТОМ?

стр. 6

Какой сыр есть

И НЕ ТОЛСТЕТЬ?

стр. 22

Все тайны

Гленн Клоуз

стр. 16, 17

Мармурирование



Плавные разводы на гладкой поверхности, издали кажащиеся прожилками мрамора, – это техника мармурирования. С ее помощью можно украсить практически любой предмет.

Процесс работы

Возьмите цветочный горшок. Покройте его краской, которая будет служить основой. Дайте просохнуть или просушите феном.

Пластиковый таз оберните целлофановым пакетом, чтобы не испачкать красками. Налейте в таз воду комнатной температуры, наденьте перчатки и тщательно размешайте краски для мармурования.

Вылейте по несколько капель красок в воду и размешайте их деревянной палочкой. На поверхности воды появится узор.

Окуните подготовленный цветочный горшок в воду, а затем аккуратно промокните его бумажной салфеткой и дайте высохнуть. По желанию можно покрыть изделие лаком на водной основе.

Для начинающих

- Не купили краски для мармурования? Приготовьте их сами, смешав масляные краски с растворителем.

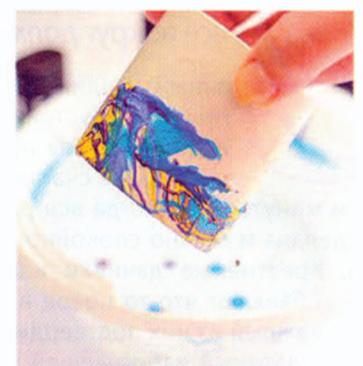
- Чтобы получить возможность рисовать сложные узоры, необходимо повысить вязкость воды. Это легко сделать, добавив в нее немного крахмала.

- Перламутровые, серебристые и золотистые краски нужно добавлять в самом конце. ■

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

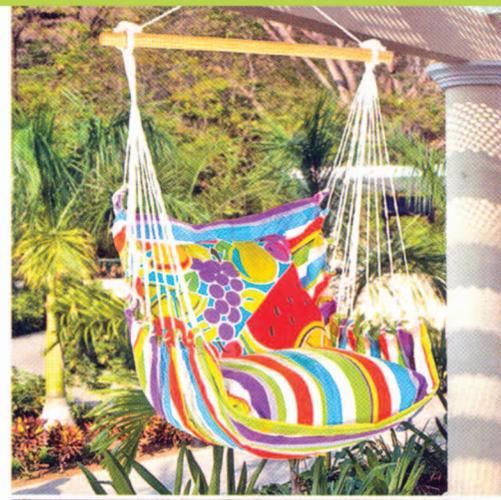
- цветочный горшок
- краски для мармурования
- одноразовые перчатки
- емкость для воды
- деревянная палочка или зубочистка
- краска для основы, лак

Обычный лист бумаги, чашка, тарелка, бутылка – все что угодно может стать основой для нанесения мраморного рисунка. Более того, сам он может быть любым – каким вы только пожелаете. Деревянной палочкой вы легко нарисуете на поверхности красок любой узор и рисунок, а затем перенесете его на предмет.



Совет

Имейте в виду, что краски для мармурования прозрачные, поэтому тон основы, на которую вы будете их накладывать, должен быть светлее, чем тон красок. Также следует учесть, что краски очень быстро сохнут, так что работать с ними нужно быстро.



Дачный курорт

Приятные мелочи для отдыха в саду

Дачный интерьер имеет не меньшее значение, чем интерьер городской квартиры. На участке и в саду мы отдыхаем и набираемся сил, а значит, все вокруг должно быть красивым и вдохновляющим.

Дачный садик всегда приятно обустраивать, ведь здесь мы проводим самые счастливые часы и минуты лета, когда вся работа уже сделана и можно спокойно отдохнуть. Креативные дачники каждый сезон добавляют что-то новое в свой сад. Но каждый из них подтвердит, что есть стандартный набор вещей, которые точно украсят ваш участок. Что же это?

Кресла, стулья, столы. Иначе говоря – зона отдыха, место, куда можно было бы присесть. Идеально будет смотреться мебель в стиле кантри – простая, незамысловатая, с милыми цветочками на обивке. Она может быть искусственно состарена, что придаст ей особый шарм. Если вы любите креатив, задумайтесь о приобретении оригинального плетеного кресла – например в виде яблока. За-

ранее позаботьтесь о том времени, когда вам захочется скрыться от солнечных лучей в теньке. Неплохо было бы сделать навесной тент, поставить крупный зонт или даже соорудить шатер. Кстати, его со всех сторон можно закрыть марлей или тонкой тканью, которая спасет от надоедливых комаров.

Освещение. Теплыми летними вечерами так хочется проводить закат. Заранее оборудуйте свой садик фонарями, лампами, свечами, чтобы вечером не было темно. Интересно будут смотреться оригинальные светильники в виде факелов или старинных ночных ламп.

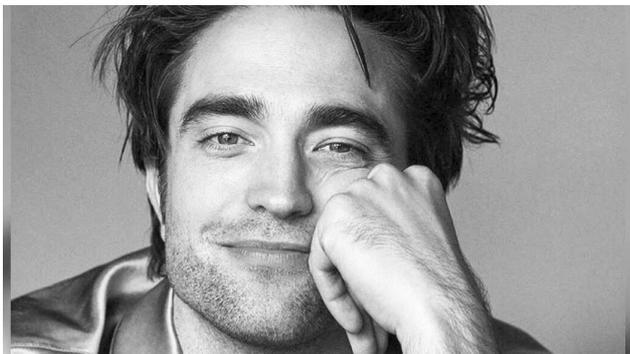
Зона барбекю. Шашлык, овощи на гриле, жареные сосиски – без этого нельзя представить себе лето. Красиво оборудуйте для себя зону, где вы будете заниматься приготовлением пищи. Продумайте ее так, чтобы можно было сесть рядом, погреться, если будет прохладно.

Водоем. Это может быть небольшой прудик или бассейн – вам решать. Главное – красиво оформите берега водоема. Это легко сделать с помощью растений, игрушек, дачных фигурок.

Гамак. Расположите его между двух крепких деревьев и наслаждайтесь легким покачиванием с книжкой в руках. Выберите для гамака яркую цветочную расцветку. Пусть радуется глаз! ■



РОБЕРТ ПАТТИНСОН ВПЕРВЫЕ РАССКАЗАЛ ОБ ОТЦОВСТВЕ



Британский актер Роберт Паттинсон предпочитает не раскрывать подробностей своей личной жизни. Так, 38-летняя кинозвезда до сих пор скрывает имя своего малыша, которого ему родила возлюбленная, 32-летняя певица Сьюки Уотергауз.

Однако накануне актер все же поделился с журналистами своими впечатлениями от отцовства. Роберт недавно посетил показ новой коллекции Dior Homme в Париже, где рассказал репортерам о дочери, которая родилась весной этого года.

По словам Паттинсона,

он растроган своим новым статусом и восхищен тем, как быстро приобретает определенные черты характера его первенец, передает Daily Mail.

«Рождение ребенка заставляет чувствовать себя одновременно очень старым и очень молодым. Она такая милая. И, вы знаете, я поражен тем, как быстро начала проявляться ее личность. Ей всего три месяца, а я уже думаю: «Ого. Кажется, я уже вижу, какая она», — признался Роберт.

К слову, по слухам, после рождения дочери знаменитости тайно поженились.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

ОТЕЦ АНДЖЕЛИНЫ ДЖОЛИ ВПЕРВЫЕ ЗА МНОГО ЛЕТ ЗАГОВОРИЛ О НЕЙ

85-летний американский актер, лауреат премий «Оскар», «Золотой глобус» и BAFTA Джон Войт, который также является отцом Анджелины Джоли, заявил, что гордится своей дочерью и внучкой Вивьен.

Это произошло после того, как мюзикл «Аутсайдер», который спродюсировала актриса, получил четыре награды, в том числе высшую награду в номинации «Лучший мюзикл» на недавней церемонии Топу. Об этом он рассказал в комментарии TMZ.

«Я очень горжусь Вивьен. Я очень горжусь Энджи, потому что она действительно пытается вдохновить каждого ребенка быть тем, кем он



хочет быть. Я уверен, что Энджи внесла свой вклад, она отличный режиссер», — отметил Войт.

Он рассказал, как Вивьен привлекла свою мать в производство.

«Прочла книгу, а затем

пошла посмотреть предбродвейскую версию спектакля неподалеку от Сан-Диего. Она сходила туда четырежды и сказала: «Мама, ты должна это увидеть», — объяснил он изданию.

Напомним, отношения Анджелины и Джона на протяжении многих лет были очень непростыми. Неверность Войта во время его брака с матерью Джоли, Маршелин Бертран, и их дальнейший развод стали ключевыми факторами в отдалении отца и дочери. Они ненадолго воссоединились во время съемок фильма «Лара Крофт: Расхитительница гробниц» в 2001 году, но позже Джоли снова перестала общаться с Войтом.

НИКОЛЬ КИДМАН И КИТ УРБАН ПРАЗДНУЮТ 18 ГОДОВЩИНУ БРАКА

Голливудская оскароносная актриса Николь Кидман отметила важную дату с мужем, певцом Китом Урбаном — их семье исполнилось 18 лет.

По случаю бирюзовой свадьбы кинозвезда поделилась в соцсети романтическим фото со своим возлюбленным. В кадре пара запечатлена на живописном морском фоне, актриса лежит в мини-платье с распущенными волосами у коленей Кита, а тот, в розовой расстегнутой рубашке, играет жене на гитаре.

«Навсегда», — подписала трогательное фото 57-летняя Кидман.

А недавно Кит признался в одном из интервью, что Николь буквально спасла их брак, ведь пагубные привычки Урбана могли раз и навсегда разрушить семью. «Мы поженились в 2006 году, и не прошло и четырех месяцев после свадьбы, как пагубные привычки, с которыми я ничего не делал, разнесли наш брак вдребезги. Четыре месяца в браке, из которых три я находился в реабилитационном центре, понятия не имея, что с нами будет. Ник пре-

одолела все негативные высказывания — я уверен, даже некоторые из ее собственных — и выбрала любовь. И вот мы сегодня, 18 лет спустя. Ее способность любить не похожа ни на кого, кого я когда-либо встречал», — поделился Кит

журналу Hello.

Пара познакомилась на вечеринке в 2005 году, а через год влюбленные стали супругами. Сейчас Николь и Кит воспитывают двух дочерей — 16-летнюю Сандей Роуз и 13-летнюю Фейт Маргаре.



РИАННА ПОДДЕРЖАЛА A\$AP ROCKY НА НЕДЕЛЕ МОДЫ В ПАРИЖЕ

В Париже завершилась Неделя мужской моды. В предпоследний день коллекцию своего бренда AWGE презентовал возлюбленный

Рианны, американский рэпер A\$AP Rocky. В линейку под названием American Sabotage («Американский Саботаж») вошли 30 образов, вдох-

новленных стилем гетто.

Коллекция была разработана в сотрудничестве с молодыми дизайнерами Джошуа Джамаль, Беде Маршан и Куку Бебе.

Изделия украшали провокационные надписи, в числе которых «Американский Саботаж» и «Политическая сатира», а одними из главных мотивов выступили национальные символы США, такие как флаг и белоголовый орлан.

Слоганом коллекции стала вопиющая фраза «Don't be dumb» («Не будь немым»).

«Мы говорим об ожирении, массовом нарушении права на свободу, мы говорим об иммиграционном законодательстве, налоговом законодательстве, мы говорим о бедности и многом другом», — отметил A\$AP Rocky в одном из своих интервью.

A\$AP Rocky признался, что черпал вдохновение, наблюдая за людьми в Нью-Йорке «разных национальностей и классов, от богатых до бедных».

Поддержать дизайнера в этот важный день пришла его возлюбленная и мать двоих детей, певица Рианна. Для шоу она выбрала стильный лук, сочетав белый и бордовые тона.



Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Орехи, семечки, капуста и другие продукты, в которых много клетчатки, могут спровоцировать разрыв кишечника.

SOS! Дивертикулез!

Лечиться мало кто любит

Идти к врачу, когда ничего не болит? Да это трата времени, денег и сил. И еще: если долго искать какую-то «поломку» в организме, то обязательно что-то да найдешь. Лечиться мало кто любит, особенно если в этом нет острой необходимости, и терпят до последнего, даже если есть тревожные звоночки. Например, случайно периодически появляются спазмы в животе, запоры, вздутия и различные болевые ощущения. Такие симптомы могут сигнализировать о дивертикулярной болезни толстого кишечника. При этом недуге в стенке кишечника образуются мешочки-выпячивания - дивертикулы. И употребление орехов, семечек, зернового хлеба, капусты и киви или клубники может привести к разрыву кишечника.

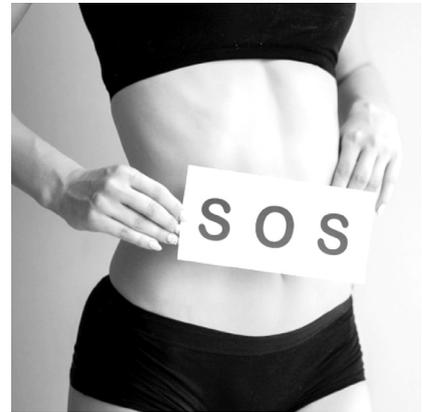
Что попало в дивертикул?

Волокна пищи могут попасть в дивертикулы. Чтобы этого не случилось,

орехи, семечки, зерновой хлеб, капусту и киви надо тщательно пережевывать, это же грубые волокна. В противном случае возникают воспаление, болевой синдром и даже перфорация - образование отверстия в стенке желудочно-кишечного тракта.

Болезнь обнаруживается случайно

Например, человек пошел к врачу, ему назначили обследование, в том числе и КТ, на которой находят дивертикул в кишечнике. У пациентов с таким диагнозом перфорация может произойти даже из-за любви к киви. Люди едят киви. Им после него плохо, но они продолжают лакомиться этим экзотическим фруктом. А плохо потому, что там есть маленькие семена, которые нельзя прожевать и которые не переваривает желудок. Если они попадают внутрь дивертикула, скапливаются там, то начинается воспаление. В этот момент может быть и разрыв кишечника. Долго терпеть нельзя, надо идти к врачу.



Хорошая новость

Если нет дивертикулярной болезни, такие страшные последствия не грозят. Можно спокойно есть киви, зерновой хлеб и орехи - все, что угодно. Разрыв кишечника у здоровых людей может спровоцировать не рацион, а, например, тупая травма живота. Удар в живот может повредить любой орган.

P. S. Любую внезапную резкую боль в животе терпеть нельзя. В некоторых случаях она сигнализирует о смертельной опасности. На спасение пациента у врачей есть буквально несколько часов. Один из таких диагнозов - кишечная непроходимость.

**Гастроэнтеролог
врач 2-й категории**

1. Острые приступы подагры случаются редко. По-разному. У кого-то - раз в полгода, у других - каждый месяц. Все зависит от соблюдения диеты и лечения.

2. Подагру можно лечить голоданием. Нет, если диагностирована подагра, голодать категорически нельзя.

3. Хронический избыток мочевой кислоты приводит к гипертонии. Да, больные подагрой находятся в группе риска по сердечно-сосудистым заболеваниям. Помимо этого, им грозят также желчнокаменная болезнь и

ПРО ПОДАГРУ ПРАВДА ЛИ, ЧТО...

нефрит - воспаление почек.

4. Шишка у большого пальца ноги - это всегда подагра. Нет, это может быть и вальгусная деформация стопы, которая появляется вследствие плоскостопия и ношения неудобной обуви. Чтобы выяснить, надо проверить уровень мочевой кислоты.

5. Можно вернуть в обычное состояние. Нет, подагрические шишки уже не

рассосутся. Задача лечения - снять боль и нормализовать обмен веществ. **6.** Если уровень мочевой кислоты в организме повышен, с этим уже не справиться. Нет, это не так. Состояние можно контролировать. Для этого нужно:

- ✓ регулярно проходить диспансеризацию. То есть систематически измерять уровень мочевой кислоты, при необходимости его корректировать с помо-

щью диеты или медикаментов;

- ✓ пить достаточное количество воды. Три-четыре раза в год после консультации с врачом принимать курс щелочной воды. Она ускоряет расщепление мочевой кислоты и усиливает ее выведение из организма;

- ✓ во время обострения подагры надо щадить больной сустав. Когда он не болит, заниматься физкультурой, ходьбой, йогой;

- ✓ перед сном можно принимать теплые (38-41°C) ванны, в воду желателно добавлять ромашку, морскую соль, мяту, зверобой.



ЧТО С ВАШИМ ИММУНИТЕТОМ?

Лето - лучшее время укрепить иммунитет и подготовиться к холодам. А в каком он состоянии, подскажут результаты теста. Ответьте на вопросы и проверьте себя.

1. Достаточная ли у вас физическая нагрузка?

- а) Да, я регулярно занимаюсь - 3 балла.
- б) Зарядка и прогулки перед сном - 2 балла.
- в) Сидячая работа и малоподвижный образ жизни - 1 балл.

2. Сколько жидкости вы пьете?

- а) Два и более литров воды - 3 балла.
- б) 1-1,5 л - 2 балла.
- в) Почти не пью воду - 1 балл.

3. Есть ли алкоголь в вашей жизни?

- а) Вообще не пью - 3 балла.
- б) По большим праздникам - 2 балла.
- в) Да, каждую неделю - 1 балл.

4. Принимаете ли вы какие-нибудь лекарства?

- а) Иногда и только по назначению врача - 3 балла.
- б) Два-три курса в год - 2 балла.
- в) Ежедневно - 1 балл.

5. Хорошо ли вы спите?

- а) Да - 3 балла.
- б) Редко бывает бессонница - 2 балла.
- в) Плохо засыпаю и плохо сплю - 1 балл.

6. Вы живете в городе?

- а) Нет, у меня дом за городом - 3 балла.
- б) В выходные уезжаю на дачу - 2 балла.
- в) Да, в городе - 1 балл.

7. Как часто у вас случаются стрессовые ситуации?

- а) Почти не нервничаю - 3 балла.
- б) Периодически бывают трудные дни - 2 балла.
- в) Я комок нервов - 1 балл.

РЕЗУЛЬТАТЫ

38-42 балла. Судя по всему, вы серьезно относитесь к своему здоровью. Так держать! Но чтобы ваш крепкий иммунитет не дал сбой продолжайте правильно питаться, много ходить и вовремя обращаться к врачу, если что-то беспокоит.

29-37 баллов. Пришла пора уделить себе больше внимания. А для этого стоит наладить режим сна и отдыха, стараться не есть полуфабрикаты и соленые блюда, научиться выходить из стрессовых ситуаций без потерь.

0-28 баллов. Ваш иммунитет вот-вот достигнет критического минимума. Срочно изменить образ жизни - главная рекомендация. Но и ее будет недостаточно. Запишитесь на прием к терапевту и пройдите обследование, чтобы понять, по какой причине ваш организм не справляется. Не занимайтесь самолечением, не слушайте советы соседей и родственников - вам нужен квалифицированный специалист.

ВАЖНО! Результаты теста и советы являются информационными. Они не заменяют консультации врача.

8. Сильно ли вы устаете?

- а) Только после больших нагрузок - 3 балла.
- б) Бывает, особенно зимой - 2 балла.
- в) Постоянно хочу спать, нет сил ни на что - 1 балл.

9. Есть ли у вас хронические заболевания?

- а) Нет - 3 балла.
- б) Да, но под контролем - 2 балла.
- в) Несколько - 1 балл.

10. Страдаете ли от аллергии?

- а) Нет и никогда не было - 3 балла.
- б) Бывает, но очень редко - 2 балла.
- в) Круглый год - 1 балл.

11. Есть ли у вас лишний вес?

- а) Много лет поддерживаю вес в норме - 3 балла.
- б) Зимой прибавляю, летом сбрасываю - 2 балла.
- в) Есть лишний вес - 1 балл.

12. Часто ли вы болеете простудой?

- а) Один-два раза в год - 3 балла.
- б) Более трех раз - 2 балла.
- в) Очень часто - 1 балл.

13. Есть ли у вас грибковые заболевания?

- а) Нет - 3 балла.
- б) Бывает - 2 балла.
- в) Есть - 1 балл.

14. Используете ли вы отпуск по назначению?

- а) Да, отдыхаю от души - 3 балла.
- б) Когда как - 2 балла.
- в) Нет, давно не была - 1 балл.

Длительная, болезненная икота может быть симптомом воспаления в брюшной полости, воспаления легких, даже злокачественной опухоли легких или печени. Икота может также указывать и на наличие грыжи пищеводного отверстия диафрагмы. Людей, перенесших операции на желудке или позвоночнике,

Икота замучила

? Уже больше 8 месяцев мучает икота. Лечился амбулаторно, пил много лекарств - ничего не помогает. В чем причина и как избавиться от икоты?

А. Гогорян.

часто мучает икота. Она может возникать также при некоторых заболеваниях головного и спинного мозга, инфаркте миокарда, инфекционных

заболеваниях и очень часто - при психическом возбуждении.

Длительная, непрекращающаяся икота, сопровождающаяся болями в

животе и тошнотой, может быть проявлением язвенной болезни или опухоли желудка, а также заболеваний печени, желчного пузыря или поджелудочной железы. При затяжной икоте (более 1 месяца) нужно обязательно обратиться к врачу.

Терапевт, врач первой категории.

Скрытые инфекции

Как они дают о себе знать?

Принято считать, что заболевания, передающиеся половым путем (ЗППП), обязательно дадут о себе знать неприятными симптомами. Но так происходит не всегда. Когда пора бить тревогу?



Инфицирование ЗППП (заболеваниями, передающимися половым путем) чаще всего происходит через половой акт. А в некоторых случаях заражение может произойти: даже через поцелуй. Гораздо реже заболевание передается бытовым путем - через предметы личной гигиены, общественный туалет или баню (к таким инфекциям относятся, например, гепатит В и С, чесотка). Для большинства из этих заболеваний характерны яркие симптомы, но есть и такие, которые протекают почти бессимптомно.

“Тихие” инфекции

Скрытое течение характерно для таких инфекций, как уреоплазмоз, трихомониаз, микоплазмоз. Также «неопознанным» часто остается герпес.

Человек может являться носителем инфекции, но не подозревать об этом до тех пор, пока она не выйдет из «спящего» режима. Спровоцировать такой переход может снижение иммунитета на фоне какой-либо болезни, гормонального сбоя или беременности.

И все же, как правило, догадаться о наличии инфекции можно даже по «смазанным» симптомам. Должны насторожить даже небольшие сбои в менструальном цикле, дискомфорт в половых органах, тянущие ощущения внизу живота, которые женщины зачастую списывают на фазу цикла или другие причины.

Но бывает, что инфекция так и остается нераспознанной и перетекает в хроническую форму. В этом случае она опасна тем, что в конце концов захватывает другие органы малого таза - матку, яичники, мочевой пузырь.

На фоне хламидиоза образуются спайки, что является причиной дискомфорта и может привести к проблемам с зачатием. А уреоплазмоз

и микоплазмоз увеличивают риск бесплодия и выкидыша.

Хроническое воспаление приводит к новообразованиям в репродуктивных органах, например, могут появиться кисты, которые придется удалять операционно.

Когда партнер “чист”

Бывают случаи, когда у одного партнера находят инфекцию, а у другого - нет. Такое часто наблюдается при инфицировании хламидиозом. Почему это происходит? Возможных причин несколько. Так, хламидиоз может годами присутствовать в организме, никак себя не проявляя. То есть человек является бессимптомным носителем заболевания, но у другого партнера оказался сильный иммунитет, и заражение не произошло.

А могло быть и так, что заражены были оба партнера, но один из них проходил лечение антибиотиками (необязательно от ЗППП) и незаметно для себя вылечился от хламидиоза. И, конечно, нельзя исключать неправильный забор биоматериала и нарушения в проведении исследования. В такой ситуации рекомендуется сдать анализы повторно, желательно в другой лаборатории. И если половую инфекцию нашли у одного партнера, лечение должны пройти оба.

На что обратить внимание?

Некоторые заболевания ни с чем не спутаешь. Например, при бактериальном вагинозе характерны обильные выделения серого цвета с неприятным запахом. Они появляются почти сразу после заражения.

Хламидиоз тоже почти всегда проявляет себя выделениями, иногда потемнением мочи.

Сифилис может протекать бессимптомно около полугода, но его можно распознать по небольшому отеку половых органов. Потом появляются язвы на слизистой, набухают лимфоузлы. Гонорее у женщин выдает боль при мочеиспускании.

Также «маячком» является все, что не соответствует норме. В случае с ЗППП лучше перестраховаться, чем ждать более яркой симптоматики. Если вы ощущаете даже легкий дискомфорт в органах малого таза, заметили изменения в консистенции, объеме, цвете и запахе влагалищных выделений, испытываете дискомфорт во время секса - посетите врача.

Если просто увеличился объем выделений, но все остальное в норме, возможно, повышен уровень эстрогена, проходит овуляция. Однако и в этом случае необходимо получить консультацию гинеколога.

Что предпринять?

Чтобы избежать заражения ЗППП, рекомендуется предохраняться во время полового акта, особенно с малознакомым партнером.

Если у вас произошел незащищенный половой акт, можно обратиться в клинику для экстренной профилактики инфекций. Однако это нужно сделать не позже чем через семь дней после полового акта.

При первом подозрении на половую инфекцию обоим партнерам необходимо посетить врача и сдать анализы. Самым эффективным способом диагностики считается ПИР-тест.

Если у вас нет постоянного полового партнера или вы практикуете незащищенный секс, рекомендовано сдавать тест на ЗАПА раз в полгода.



У каждого моря своя лечебная специализация. Поэтому в идеале при каждом заболевании требуется свое море.

КАКОЕ МОРЕ ВАМ ПО ВКУСУ?

Морская вода - от всех болезней

Это так. По составу она схожа с плазмой крови, поэтому легко проникает через поры кожи в кровь, обогащая организм минеральными солями. Такая «солевая подпитка» полезна для здоровья. Поэтому пациенты с заболеваниями сердечно-сосудистой, эндокринной, нервной и опорно-двигательной систем после отпуска на море чувствуют себя буквально рожденными заново. Считается, что чем более соленым является море, тем оно полезнее. Это правда, однако, с небольшой оговоркой. У каждого моря своя лечебная специализация. Поэтому в идеале при каждом заболевании требуется свое море.

Мертвое море

Самое соленое в мире: концентрация соли в нем - 260-310 грамм на литр воды. Причем 12 из 21 минерала, которые присутствуют в воде Мертвого моря, больше не встречаются ни в одном водоеме. Бромовые испарения делают климат на побережье мягким, они же снижают агрессивность солнца, поэтому обгореть там практически невозможно.

Что лечит. Мертвое море - настоящая лечебница для болезней суставов, опорного аппарата и кожных заболеваний. Даже у пациентов с псориазом, который считается неизлечимым, после отдыха на Мертвом море отмечается длительная устойчивая ремиссия.

Минусы. При погружении в Мертвое море надо быть максимально осторожным и следить за тем, чтобы морская вода не попала в рот или в глаза. Из-за высокой концентрации солей высока вероятность солевого ожога. Любителям заплывов Мерт-

вое море вряд ли придется по душе - насыщенный солевой раствор буквально выталкивает из воды, поэтому плавать здесь невозможно.

Красное море

Концентрация соли - 38-42 грамма на литр воды. Это одно из самых теплых морей. Температура воды летом плюс 32°C. Здесь самый богатый подводный мир, а знаменитые коралловые рифы привлекают сюда любителей дайвинга со всего мира.

Что лечит. Сухой климат, которым знаменито побережье Красного моря, идеальное место для пациентов с бронхолегочными заболеваниями.

Минусы. Летом здесь очень жарко, а зимой - слишком ветрено. В Красном море бывают случаи нападения акул на купающихся. Среди подводных рифов обитает множество ядовитых рыб.

Черное море

Содержание соли - 18 грамм на литр. Многие специалисты считают такую концентрацию идеальной - избыток соли не раздражает кожу и слизистые, а для лечебного действия такого количества соли вполне достаточно.

Что лечит. Сердечно-сосудистые, эндокринные заболевания, недуги опорно-двигательной системы.

Минусы. Не самое чистое море.

Средиземное, Адриатическое, Эгейское моря

Содержание соли - 40 грамм на литр. Отличаются чистой водой (самое чистое - Адриатическое) и климатом. На Адриатике и Эгейском побережье - низкая влажность и

хвойные леса, на Средиземноморье - жаркое лето и высокая влажность воздуха.

Что лечат. Сюда едут для реабилитации многих заболеваний. Высокая влажность не показана пациентам с бронхолегочными заболеваниями.

Минусы. Цена на отдых. Найти бюджетное место в сезон крайне сложно.

Азовское море

Слабосоленое (10 грамм на литр), но уникальное по составу. Содержит 92 полезных для здоровья минерала.

Помимо этого, на Азовском побережье расположены действующие грязевые вулканы, в состав грязей входят йод, бром и сероводород, которые укрепляют мышцы, нормализуют обменные процессы. Климат сухой, степной.

Что лечит. Заболевания эндокринной, дыхательной и опорно-двигательной систем.

Минусы. Мелкое, по всему побережью расположены промышленные предприятия.

Балтийское море

Самое слабосоленое море (8 грамм на литр). Ценится отдыхающими, которые не любят жару и толпы народа. На побережье Балтики много хвойных лесов, которые наполняют воздух целебными фитонцидами.

Что лечит. Отдых на Балтике идеально подходит пожилым людям и пациентам с сердечно-сосудистыми заболеваниями, а также тем, кому противопоказан жаркий климат.

Минусы. Самое холодное море - вода редко прогревается выше 20°C, что делает купание возможным лишь для подготовленных.

После недельного плескания в соленой воде малыши перестают болеть, а мамы забывают, где в доме храниться градусник.

Для пользы тела

- Плавать нужно как можно дольше?

- Чтобы получить пользу от морских купаний, нужно плавать не меньше 10-15 минут. За это время организм успевает адаптироваться к температурному режиму, открываются поры кожи, начинается водно-солевой обмен. К продолжительным морским купаниям врачи относятся настороженно. Известно, что соленая вода обладает большей теплопроводностью и теплоемкостью, - она поглощает больше тепла из тела, поэтому в морской воде замерзаешь быстрее, чем в пресной. Какой бы теплой ни казалась вам вода, в море нужно или активно двигаться, или выходить на берег через 15-20 минут. Иначе простуды не избежать.

Первый симптом замерзания - появление мурашек на теле. Они возникают из-за того, что холодовые рецепторы действуют на волосяные фолликулы - и волосы на теле «встают дыбом». Окончательный сигнал - синие губы. Это говорит о глубоком охлаждении организма. Если подобное произошло, выйдите на берег. Нужно хорошенько растереться полотенцем и прогреться на солнышке.

- Чем вода теплее, тем лучше?

- Оптимальная температура морской воды 22-24°C. Хотя в состав морской воды входят компоненты, обладающие антисептическим и антибактериальным действием, в местах большого скопления людей вода так сильно загрязнена, что создаются идеальные условия для размножения патогенных микроорганизмов.

- После купания смывать воду не нужно?

- Отчасти это так. Морская соль, оставшаяся на коже, продолжит оздоровление. Действие морской воды продолжается еще примерно 20-30 минут после завершения купания. Однако организм во время плавания выделяет токсины. Их лучше смыть. И еще: если на коже есть язвочки или порезы, морская соль может спровоцировать раздражение.

Учимся снимать приступ аритмии

Если частота сердечных сокращений стала меньше 60 ударов в минуту - это брадикардия.

1. Она может быть реакцией на прием некоторых лекарств или физическое переутомление. Чаще всего это сопровождается общей слабостью и головокружением. Необходимо лечь на спину и подложить валик под ноги так, чтобы они находились выше уровня сердца. Опасное для жизни состояние при брадикардии возникает, когда головокружение усиливается, появляются моменты потери сознания, давление становится ниже 100 на 60, а пульс - менее 40 ударов в минуту. В этом случае надо вызывать скорую.

2. Если пульс более 90 ударов в минуту, речь идет о тахикардии. Причиной ее появления могут стать недосыпание, нервное напряжение, обильный прием пищи и даже повышение температуры на улице. Как успокоить сердце? Выпейте стакан прохладной воды, откройте окно, умойтесь или положите на лоб и область висков мокрое холодное полотенце. Далее примите горизонтальное положение, подложив под шею подушку. И расстегните одежду, чтобы освободить шею и грудную клетку. В обоих случаях можно принять любое успокоительное средство из домашней аптечки. А вот антиаритмические препараты использовать нужно, только если их ранее назначал доктор.

3. Предыдущие советы не помогли усмирить тахикардию и состояние не улучшается? Попробуйте покашлять, задержать на время дыхание.



Или сделайте глубокий вдох и задержите дыхание на 10-15 секунд, плотно сомкнув при этом губы и натужившись. Может помочь и погружение лица в холодную воду на 10-15 секунд или надавливание на корень языка. Но все эти приемы нельзя проводить при беременности, боли за грудиной, сильной одышке и резком снижении давления. При тахикардии лучше бы не заниматься самолечением, а вызвать скорую. Медицинская помощь нужна, если приступ тахикардии не прошел в течение 15-30 минут после манипуляций или пульс участился до 120 ударов в минуту, появились головокружение, потемнение в глазах, чувство нехватки воздуха.

4. Опасным симптомом при тахикардии считается сильная боль за грудиной и в области сердца, сопровождающаяся бледностью, потливостью и распространением жжения в левую руку; нижнюю челюсть или живот. При сердечной недостаточности не пытайтесь поднять давление с помощью солевых огурцов или сельдечки - это может серьезно ухудшить самочувствие.

**Евгения К.,
кардиолог, аритмолог**

Знаете ли вы, что...

Кремы и мази после загара можно заменить зеленым чаем. Заварите пару пакетиков зеленого чая в стакане кипятка, подождите, пока чай остынет. Пропитайте в нем сложенную в несколько слоев марлю или бинт и приложите к обожженной коже. Такой компресс надо держать 15-20 минут. За это время боль исчезнет, кожа успокоится, и покраснения не будет.

РЕДКИЙ ПУЛЬС? ЭТО ЛЕЧИТСЯ

При брадикардии вылейте в эмалированную посуду 0,5 л кагора и на слабом огне кипятите 5-10 минут (это важно!). Добавьте 50 г молотых семян укропа и еще 10 минут кипятите на слабом огне. Настаивайте до остывания и, не процежи-

вая, разлейте по бутылкам. Храните в холодильнике. Принимайте средство комнатной температуры по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения - 14 дней, затем сделайте перерыв на 10 дней и повторите курс.

Сладкая кровь

НА ВОПРОСЫ ОТВЕЧАЕТ ВРАЧ-ЭНДОКРИНОЛОГ

Если почки больные и диабет...

У меня больные почки (хронический пиелонефрит) и сахарный диабет II типа, но врач таблетки не назначил. Сказал, надо придерживаться диеты. Как мне питаться?

Галина

Вам нужно ограничить употребление белка и соленой пищи. Ешьте больше кисломолочных нежирных продуктов: творога, кефира, несладкого йогурта. Три-четыре раза в неделю на столе должна быть рыба, а из мяса выбирайте курицу, индейку, телятину. Сахар, конфеты, выпечку, макароны, вареники, блюда из картофеля надо ограничить. Любите гречневую и овсяную каши: кроме углеводов, которые медленно всасываются, эти крупы содержат белок. От сладкого лучше отказаться, но можно чуть-чуть меда, если нет аллергии. Пить рекомендуется около полутора литров жидкости в день, а также следите за ее выделением.

При сахарном диабете снижается иммунитет, поэтому нужно принимать поливитамины. Есть специальные комплексы для диабетиков. Принимайте по 1 драже 2 раза в день в течение 3 недель по 2-3 курса ежегодно. Желательно с декабря по апрель: организм в этот период испытывает недостаток витаминов. Также полезно пить настойку эхинацеи, но с осторожностью - не больше 6-8 капель в день. Иначе может повыситься давление.

Почему он скачет?

Почему сахар в крови то резко падает, то резко повышается?
Ирина

Колебания сахара в крови - это норма и неизбежность. Но у здоровых людей колебания незначительные, в пределах нормы - от 3,2 до 5,5-7,8 ммоль/л, у больных сахарным диабетом они более резкие. Чаще всего причина колебаний - прием пищи. Любая еда вызывает увеличение показателей глюкозы, но та, которая усваивается быстро (белый хлеб, сахар, то есть простые углеводы), дает резкий скачок. Другие причины скачков сахара: неправильный прием медикаментов, спиртные напитки, острая пища, сильное физическое переутомление, плохой сон, кислородное голодание.

Посадила девясил.

Как им лечиться?

Мне 85 лет. У меня и диабет, и гипертония...

Любовь

Обладая тонизирующими свойствами, отвар девясила нормализует давление и улучшает работу сердечно-сосудистой системы. Для приготовления отвара в эмалированную емкость поместите измельченный корень девясила из расчета 1 чайн. ложка - на стакан крутого кипятка. Доведите до кипения и на маленьком огне подержите 2 минуты. Затем отвар укутайте и настаивайте 40 минут. При-

нимайте по 1,5 ст. ложки 3 раза в день за 20 минут до еды.

✓ Для лечения сахарного диабета готовят настой из 3 чайн. ложек измельченного корня девясила и стакана охлажденной кипяченой воды. Настаивают 4 часа. Затем ставят на водяную баню и держат 20 минут. Процеживают, доливают кипяченой водой до первоначального объема. Пьют в теплом виде по 1/4 стакана 3 раза в день за час до еды.

100 килограммов может наесть только больной

Есть мнение, что наесть 100 и больше килограммов можно только при эндокринологических болезнях или наследственности. Так ли это?

Марина

Да, наследственность имеет значение. Раньше, когда девочек записывали в балетную школу, их просили прийти с мамами и бабушками, чтобы оценить генетическую предрасположенность к избыточному весу. Но это лишь предрасположенность, и она может проявиться или нет - в зависимости от условий. При правильном питании и нормальной физической активности дети полных родителей, может, и не будут стройными, как манекенщицы. Но иметь вес 75 кг вместо 90 - в их силах. Серьезные генетические нарушения тоже встречаются, но редко. Они заявляют о себе еще в детстве. Не заметить или пропустить их нереально. Поэтому говорить о том, что в 30-35 лет вдруг стали полнеть, потому что полной была ваша бабуля, - не стоит. За своим весом и питанием надо следить.



СКОЛЬКО ЛЕТ ПРОСЛУЖИТ ПРОТЕЗ?

Мужу недавно заменили тазобедренный сустав. Операцию он перенес неплохо, сейчас восстанавливается. Но мы переживаем: сколько лет прослужит протез?

Елена

вес человека и чем больше он физически активнее, тем больше будет нагрузка на протез и тем короче окажется срок его службы.

Большое значение имеют и состояние костной ткани пациента, наличие хронических заболеваний. Сред-

ний срок службы искусственного сустава - 10-15 лет. После этого его обычно меняют - или целиком, или износившуюся деталь.

Чтобы продлить срок службы эндопротеза:

- ✓ не поднимайте тяжести;
- ✓ контролируйте вес -

после операции нельзя набирать лишние килограммы, а от имеющихся лучше избавиться;

✓ берегитесь от простудных заболеваний - они могут вызвать воспаление в области протезированного сустава;

✓ избегайте резких движений, прыжков, лучше плавайте, ходите пешком или на лыжах.

Ортопед, кандидат медицинских наук

Гарантийного срока службы у эндопротезов нет. Срок их работы зависит от множества причин. Главные из них - масса тела пациента и его физическая активность. Чем больше

О ТОМ, ЧТО СУСТАВЫ БОЛЯТ, МОЖНО УЗНАТЬ ПО ПОХОДКЕ

Увы, походка у многих вызывает грусть. Почему?

- О том, что суставы болят, можно узнать по походке?

- Да, причем не только у пожилых и старых, но и у людей среднего возраста. Заметно, как тяжело им даже шагнуть с дороги на тротуар, подняться или спуститься по лестнице. А уж специалистам из этой области медицины это более чем заметно. Почему? Суставы не всегда могут приспособиться к возрасту человека. Само словосочетание «опорно-двигательный аппарат» говорит о том, что от него зависят возможности человека передвигаться, обслуживать себя - по сути само качество жизни. На опорно-двигательный аппарат приходится огромная нагрузка, которую в повседневной жизни человек не замечает. А процесс между тем идет.

- Чем больше этих нагрузок, тем активнее разрушаются суставы?

- Смолоду нам внушают, что движение - это жизнь, призывают заниматься физкультурой, спортом...

Согласен: жизнь - это движение, но... Все хорошо в меру, все должно быть разумным, физиологичным и соответствовать возрасту. Раньше продолжительность жизни людей была 40-45 лет. И наши суставы до сих пор рассчитаны на эти сроки. Однако теперь люди нередко живут вдвое больше. Суставы

не всегда могут «приспособиться» к возрасту.

- И что делать? Ждать, когда они «приспособятся»? Основания для оптимизма есть?

- Конечно! Наука не стоит на месте. Иначе бы не было смысла в моей профессии. Сегодня многообещающее направление в ортопедии - лечение суставов жировой тканью. Справиться с дегенеративно-дистрофическими изменениями можно за счет собственных сил организма, не прибегая к лекарствам. Из жира пациента выделяются клетки, которые приспособляются под любой тип ткани. Они восполняют дефицит хрящей, возвращают молодость сухожилиям и связкам. Для лечения одного коленного сустава требуется всего 15 мг жира (чаще всего его берут из передней брюшной стенки). Нужные клетки вводят прямо в сустав. Пациенты выражаются проще и просят поставить «укол от боли в суставах». Но это не просто уколы от боли в суставах. СВФ-терапия - это реальный шанс отказаться от протезирования и сохранить сустав даже при тяжелых патологиях.

Врачи ортопеды-травматологи с гордостью демонстрируют снимки МРТ после лечения артроза жировой тканью. Уже спустя 2-3 месяца по ним видно,



как восполняется дефицит хрящевой ткани, набирают силу истощенные связки и сухожилия.

- Что из себя представляет этот метод лечения суставов?

- У пациента берется кровь из вены. Она специальным образом обрабатывается в центрифуге. В результате получается плазма, обогащенная тромбоцитами, полученными из собственной крови. Эти тромбоциты ценны тем, что они обладают факторами роста, которые, в свою очередь, стимулируют восстановление поврежденных тканей сустава. Инъекция плазмы производится непосредственно в поврежденный сустав.

- Провести такую манипуляцию можно только в специализированном учреждении?

- Только так! Это же не совсем стандартная манипуляция, и место ее проведения - специализированная операционная. И главное: должны быть грамотные специалисты.

- И что, коленный сустав, например, перестает болеть? Навсегда?..

- За навсегда поручиться не могу. А длительную

ремиссию наблюдаем постоянно.

- Вы как-то уходите от вопроса лечения суставов с помощью операций. Но ведь без них не обойтись...

- Безработица хирургам-травматологам точно не грозит. Хотя нынешняя хирургия другая. В операционных кое-где появились навигационные системы. Это не только облегчает работу врачам. Главное - пациенты меньше времени проводят на операционном столе, а реабилитация протекает быстрее и эффективнее.

- Почему, когда к вам приходит пациент, которого предстоит оперировать, вы советуете ему научиться ходить на костылях до операции? У некоторых это вызывает недоумение...

- Но это необходимо! После многих ортопедических операций некоторое время надо передвигаться с помощью костылей. А это не так просто, как кажется. Поэтому важно научиться ходить на костылях до операции. У пациента должна выработаться мышечная память. Опыт показывает, что это себя оправдывает.

**Доктор
медицинских наук**

Ищите витамины в капусте!

Круглый год готовлю капустный квас. Средний кочан нарезаю на четыре части, измельчаю их в кухонном комбайне, помещаю в трехлитровую банку, заливаю 1,5 л фильтрованной воды. Настаиваю три-четыре дня при комнатной температуре. Пару раз в день протыкаю капусту деревянной палочкой. Затем процеживаю и храню в холодильнике. Пью по 1-2 ст. кваса в день за полчаса до еды с 1 ч.л. меда. А муж любит туда добавить измельченную зелень укропа и молотый перец.

Светлана

Комментирует диетолог

Когда капуста жесткая и не такая сочная, как в сентябре, из нее приготовить вкусный салат очень сложно. Зато для кваса, бодрящего и сытного, вполне годится. Пока сезонные витамины еще созревают, полезные микроэлементы вы найдете в этом напитке точно. Он способен улучшить микрофлору кишечника и обмен веществ, укрепить сосуды и даже нормализовать артериальное давление. Но может и навредить, если игнорировать противопоказания. А это: острые энтероколиты, повышенная перистальтика кишечника, обострение язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, склонность к спазмам кишечника и желчных ходов, гастроэзофагеальный рефлюкс, панкреатит, желчно-каменная болезнь, цирроз, печеночная и почечная недостаточность, период лактации, патологии щитовидной железы. Раздражая слизистую кишечника и желудка, капуста может усиливать спазмы и вызывать болевые ощущения.

Сам рецепт хорош. Только добавлю, что жмых не нужно выбрасывать. Высушите его и добавляйте в несладкую выпечку, например, в хлеб.

От деменции жимолость? Вот это неожиданность!

Отрадно, однако, что о пользе этих поистине чудесных плодов становится известно все больше и больше, а на садовых участках заядлых дачников все чаще можно приметить кустики, обсыпанные гирляндами синих ягод.



Супер антиоксидант - ясности ума гарант

Восторги в отношении антиоксидантных свойств жимолости, о которых буквально кричит заголовок, вполне оправданы. Нежные ягоды содержат колоссальное количество антиоксидантов различных классов: например, витамин С, полифенолы, фенольные кислоты, танины, флавоноиды и флавонолы. А это значит, что, употребляя плоды жимолости регулярно, мы обеспечиваем организм мощной защитой от пагубного воздействия на него свободных радикалов, окисляющих клетки. Так, проводились глобальные исследования, которые доказали, что антоцианы, входящие в состав жимолости, значительно уменьшают риск развития деменции, болезней Альцгеймера и Паркинсона. Ягодам также присуща способность улучшать мышление и эпизодическую память.

И это, конечно, далеко не все достоинства жимолости.

А что же еще?

А еще плоды жимолости способны:

- ✓ замедлять старение организма, улучшать состояние кожи, уменьшать воспалительные процессы – и все это благодаря тем же антиоксидантам, которых, к слову, в жимолости куда больше, чем в клубнике, ежевике, малине, клюкве и чернике;
- ✓ оказывать антимикробный эффект - доказано, что свежие ягоды или их экстракт помогают предотвращать развитие инфекций и обладают пребиотическими свойствами, что не дает «поднять голову» сенной палочке, стафилококкам, *Kocuria rhizophila* (может вызывать заражение крови, перитонит и др.) и *Сampylobacter jejuni* (наиболее частая причина пищевых отравлений);

✓ укреплять иммунитет за счет увеличения активности белых кровяных телец, атакующих возбудителей всевозможных инфекций;

✓ защищать печень от неалкогольной жировой болезни - этому способствуют полифенолы в составе ягод;

✓ защищать сосуды от атеросклероза - за счет торможения процессов окисления липопротеинов низкой плотности;

✓ помогать работе сердца - витамина К в 100 г жимолости аккурат суточная доза, а он обеспечивает усвоение кальция, плюс в ягодках содержатся магний и калий.

Свежая - самая полезная!

На вопрос «Как правильно жимолость, съесть?» у специалистов ответ простой - свежесобранной. При термической обработке многие полезные вещества из ягод улетучиваются. Можно, конечно, делать «живое варенье» (перетирать ягоды с равным количеством сахара и хранить в холодильнике), но сахар - продукт бесполезный. Зато ягоды хорошо переносят заморозку и сублимацию (сушку) - вся польза будет на месте. Сухие ягодки можно добавлять в чай и морсы, замороженные - размораживать и есть с наслаждением.

Кому ягодка - не друг

У жимолости очень мало противопоказаний. Основное, пожалуй, - это аллергия на витамины группы В. Ну и стоит помнить, что регулярное употребление более 100 г жимолости в день может спровоцировать запоры и частое мочеиспускание, которое вымывает полезные вещества из организма.

ДАРЫ ПРИРОДЫ ВМЕСТО ТАБЛЕТОК

Хочу поделиться рецептами десертов для гипертоников. Заливаю горсть зерен пшеницы водой, ставлю в теплое место. Появившиеся ростки высотой 1 мм измельчаю, добавляю горсть грецких орехов и мед по вкусу. Ем утром после завтрака по 1 ч.л. в течение месяца. Храню в холодиль-

нике. Или смешиваю тертую цедру грейпфрута с медом 1:1. Принимаю по 1 ч.л. три раза в день до еды в течение

двух недель. Затем делаю двухнедельный перерыв и повторяю.

Надежда

КОММЕНТИРУЕТ НУТРИЦИОЛОГ

Рецепты хороши не для лечения гипертонии, а для профилактики. Но вместо цедры грейпфрута я советую брать апельсиновую или лимонную. Грейпфрут - очень капризный плод, который не всегда сочетается с принимаемыми препаратами, особенно сердечными.

ЯГОДА МАЛИНА С НОВА ЗАМАНИЛА

Малина - ягода нежная, сладкая, душистая, да еще и с целым букетом полезных свойств. Водится и в садах-огородах, и в лесных зарослях, поэтому пользуется заслуженной любовью не только у людей, но и среди представителей лесной братвы - белок, лис, енотов, медведей.



На вкус и цвет

✓ **Красная малина** - это, конечно, «классика», и сложно найти человека, который ни разу не видел и не пробовал эту ягоду. Однако в мире существует более сотни разных сортов малины, в том числе и те, которые заметно отличаются - как вкусом, так и цветом.

✓ **Желтая малина** (иногда ее называют «золотой») - близкая родственница красной, однако содержит гораздо меньше природных красителей антоцианов, чем и объясняется желтый оттенок ягод. Кстати, по этой же причине она менее аллергенна и может вписаться в рацион тех, кому противопоказаны красные ягоды.

Желтая малина не такая ароматная, но зато на вкус - слаще красной, так как в ней больше сахаров и меньше органических кислот. А еще в ней больше фолиевой кислоты и витамина B9, поэтому для людей с низким гемоглобином - это как раз то, что доктор прописал.

✓ **Черная малина**, в отличие от желтой, в дикой природе не встречается. Такой необычный цвет селекционеры получили, скрестив в конце XIX века обычную малину с ежевикой, поэтому неслучайно эту ягоду иногда называют «ежемалиной». Ее ягоды имеют более плотную консистенцию, поэтому лучше других переносят перевозку и хранение. На вкус они умеренно сладкие, без привычной «малиновой» кислинки. В них больше всего полезных антиоксидантов (антоцианов), которые и отвечают за насыщенный иссиня-черный цвет, а еще - больше, чем в других видах малины, железа и достаточно витамина С.

5 причин добавить в свой рацион

1. Источником ценных антиоксидантов: антоцианов, каротиноидов, флавоноидов и др. Все эти биологически активные вещества так или иначе помогают снижать окислительный стресс в организме, защищают клетки организма от негативного воздействия свободных радикалов, работают на профилактику онкозаболеваний.

Кстати

Мыть малину рекомендуется непосредственно перед использованием, иначе ягоды быстро испортятся.

2. Здоровье сердца и сосудов. Калий в составе малины помогает регулировать кровяное давление, а такие минералы, как марганец, медь и железо, важны для синтеза красных кровяных клеток - эритроцитов. Флавоноиды также участвуют в укреплении стенок капилляров.

3. Хороший источник витамина С. В 100 г малины его содержится более 20 мг, что составляет примерно 30% от минимальной суточной нормы для женщин. Аскорбинка помогает укрепить иммунитет и противостоять инфекциям. Неслучайно чай с малиной или ее сушеными листьями - любимое народное средство от простуды.

4. Поддержка памяти в зрелом возрасте. Тут опять все дело во флавоноидах. Они поддерживают когнитивные функции мозга, укрепляют память и снижая риски развития деменции.

5. Красота кожи, волос и ногтей. Витамины С, А, Е, К и группы В, а также калий, магний, железо, цинк и другие минералы в составе малины благотворно влияют на женскую красоту. В том числе, витамин С принимает участие в процессе синтеза коллагена - белка, который необходим для молодой и упругой кожи.

✓ *Семена малины содержат бета-ситостерин - стерин растительного происхождения, который помогает привести в норму уровень холестерина в крови.*

Полезно

Малина обладает доказанным жаропонижающим и противовоспалительным свойствами за счет содержания в составе натуральной салициловой кислоты. Кстати, в коре и листьях растения ее больше, чем в ягодах, поэтому не помешает запастись на зиму и сушеными малиновыми листочками.

Как сохранить?

1. Чтобы получить максимум пользы из малины, ее, конечно же, лучше всего съесть «с куста», прямо на месте сбора. Хранить купленные или собранные ягоды свежими можно до 3-5 дней, но только если они не помяты и не подпорчены. Для этого следует поместить их в холодильник, в плотно закрытой пластиковой емкости, с подложенным на дно бумажным полотенцем, которое поможет удержать лишнюю влагу.

2. Свежую малину можно заморозить на зиму. Чтобы ягоды при этом оставались целыми и красивыми, сначала их нужно аккуратно вымыть, затем - тщательно просушить так, чтобы в них не осталось лишней воды. Затем - выложить ягоды в один слой на поднос или тарелку, застеленную пищевой пленкой, и убрать в морозилку. И лишь когда ягоды заморзнут по одной, можно будет сложить их в контейнер с плотной крышкой или зип-пакет. Таким образом можно хранить малину 6-7 месяцев.

3. Есть немало рецептов малинового варенья, однако не следует забывать о том, что термообработка разрушает часть полезных веществ в малине, и в первую очередь это касается витамина С. Но есть рецепт, который позволяет сохранить и вкус, и аромат, и пользу летней малины.

Малина без варки с сахаром

На 1 кг малины понадобится 1 кг сахара. Внимание: ягоды перед приготовлением нужно тщательно перебрать, откладывая все мятые и подпорченные. У ягод удалить плодоножки, промыть, просушить. Сложить в глубокую стеклянную или керамическую посуду и размять деревянной толкушкой, чтобы ягоды пустили сок. В несколько приемов всыпать в малину сахарный песок, тщательно перемешивая (деревянной ложкой или лопаткой). Оставить при комнатной температуре на 6 часов, за это время сахар должен раствориться.

Простерилизовать банки и крышки, разложить и закупорить малину. Хранить такие заготовки следует в холодильнике.



КАК, КОГДА И ЧТО ПИТЬ? С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Вода участвует во всех процессах жизнедеятельности организма. Улучшает метаболизм, выводит токсины, доставляет к клеткам кислород и питательные вещества.

Ежедневно организм теряет не менее двух литров жидкости в процессе пищеварения, пототделения, дыхания. Вода осуществляет терморегуляцию, является катализатором важных процессов, сохраняет электролитный баланс и выполняет множество других функций. Если не поддерживать водный баланс, происходят нарушения в работе всех систем организма: замедляется работа ЖКТ, ухудшается работа почек, снижается продуктивность, нарушаются когнитивные способности.

“Восемь стаканов” - правда или миф?

Бытует мнение, что в сутки необходимо выпивать не менее 8 стаканов воды. Это не совсем корректно. У каждого организма своя потребность в жидкости в зависимости от массы тела, состояния здоровья, метаболизма, уровня активности, условий внешней среды. Рассчитывать норму надо индивидуально, исходя из базовой потребности организма в 30 мл воды на 1 кг веса. Так, для человека с массой 70 кг нормой будет 2,1 л воды в день. В этот объем не входит жидкость, получаемая с пищей.

В теплое время года, когда человек много потеет, или зимой, когда

влажность воздуха недостаточна, может потребоваться больше воды. Норму питья можно увеличить, если вы принимаете лекарства, которые вызывают потерю жидкости, или активно занимаетесь спортом. При наличии заболеваний почек или сердечно-сосудистой системы, а также при гипертонии норма рассчитывается врачом индивидуально.

✓ *Норму воды следует выпивать частями в течение дня. Нагрузка на почки не должна превышать 1 л воды в час, т.к. это может привести к задержке жидкости.*

Вода живая и мертвая

Кипяченая вода не полезна - кипячение убивает микробиом, а кроме того, соли, которые в сырой воде присутствуют в растворенном виде, в кипяченой выпадают в твердый осадок, образуя токсичные соединения, и могут привести к образованию камней в почках.

Полезнее фильтрованная вода. Однако угольный фильтр не очищает воду от нитратов, вредных бактерий и микроорганизмов, а фильтры на основе ионной смолы могут существенно менять концентрацию магния и кальция.

Лучшим выбором, по мнению врачей, считается родниковая или артезианская вода в стеклянных бутылках.

Столовую - минеральную воду тоже можно включить в ежедневный

питьевой рацион, если в ней менее 1 г минералов на литр. А вот лечебно-столовую и тем более лечебную можно пить только в ограниченных количествах и по назначению врача.

Соки, коктейли и смузи принято считать жидкой едой и не брать в расчет.

Утро начинается со стакана

Рекомендуется начинать день со стакана теплой воды натощак. Это запускает отток желчи, способствует выработке ферментов, улучшает перистальтику кишечника, ускоряет метаболизм и помогает организму проснуться.

✓ *Предпочтительно пить воду комнатной температуры или теплую, но не горячую.*

При наличии желчнокаменной болезни от воды натощак следует воздержаться, чтобы не спровоцировать движение камней. Питьевой режим в этом случае нужно согласовать с лечащим врачом.

Можно ли пить во время еды? Это не вредно, однако нутрициологи рекомендуют соблюдать следующую схему: пить воду за полчаса до приема пищи и через час после.

Чем больше, тем лучше?

Избыток жидкости может вызвать так называемую водную интоксикацию. Это связано с тем, что чрезмерное количество воды нарушает электролитный баланс, снижая концентрацию натрия в крови. Жидкость, находившаяся снаружи клеток, попадает внутрь. Это приводит к повышению внутричерепного давления и отеку мозга.

Симптомы интоксикации - головная боль, тошнота, рвота. В тяжелых случаях наблюдаются затруднение дыхания, судороги и сенсорные нарушения. Однако подобное нарушение может быть вызвано только очень большим количеством воды - не менее 3-4 л, выпитых в течение небольшого промежутка времени.

Что будет если...

Пить кофе с лимоном?

Натуральный кофе имеет ряд полезных свойств для организма. Он тонизирует, помогает быстрее проснуться утром, способствует улучшению пищеварения, улучшает перистальтику кишечника.

Лимон содержит витамин С, благодаря чему укрепляет иммунитет, позволяет железу лучше усваиваться, благотворно влияет на эластичность сосудов. Нередко можно встретить мнение, что если добавить в утрен-

ний кофе дольку или сок лимона, то польза от такого напитка удвоится. Однако важно знать, что кофеин препятствует усвоению железа и некоторых витаминов, в частности витамина С. Поэтому с точки зрения здоровья добавление лимона в кофе практически бесполезно. Кроме того, употребление кофеина и лимона натощак повышает кислотность желудка. Следует отказаться от этого напитка до завтрака.



ВСЕ ТАЙНЫ ГЛЕНН КЛОУЗ

Мало кто из голливудских актрис в 77 лет так востребован, как Гленн Клоуз. Только в этом году выйдут четыре картины с ее участием. Неудивительно, что ее пригласили сняться в сиквеле популярнейшего фильма «Достать ножи» с Дэниелом Крэйгом в главной роли. И американцы, и британцы отлично знают цену актрисам такого уровня независимо от их возраста.

Гленн Клоуз часто сравнивают с Мерил Стрип, в том числе и внешне. Хотя ей это не очень и нравится: «Меня путают с Мерил, но, увы, только не на церемонии вручения «Оскар». Лучшее и не скажешь. Ведь при столь же очевидном и признанном таланте Клоуз была номинирована на эту награду целых восемь раз, но до сих пор не получила ни одной заветной статуэтки (в отличие от Стрип, удостоенной трех «Оскаров»). В этой связи Гленн Клоуз сравнивают еще с одним блестящим мастером актерского цеха — Леонардо Ди Каприо, которого словно не замечали больше 20 лет и лишь в 2016 году все-таки вручили «Оскар».

ПОТЯСАЛА МАЙКЛА ДУГЛАСА

Как и Мерил Стрип, Гленн Клоуз начала карьеру в театре. И лишь в 35 лет (уже будучи известной театральной актрисой) получила первую роль в кино в фильме «Мир по Гарпу» — режиссер увидел ее на бродвейской сцене. Она сразу же удостоилась первой номинации на «Оскар», за которой последовали подряд еще две — за роли в отнюдь не проходных фильмах «Большое разочарование» и «Самородок». Но добившись интереса со стороны продюсеров и директоров по кастингу, Гленн все равно пришлось биться за роль, ставшую ее визитной карточкой, — в фильме «Роковое влечение». Об этой картине до сих пор не утихают споры, она была и остается хитом и не те-

рять своего блеска. «Я никогда не играла героинь, которые являются соблазнительными, сексуальными. Но я знала, что смогу. А они были уверены, что нет. Они даже не хотели устроить мне пробу». Режиссер Эдриан Лайн действительно думал, что Гленн ему не подходит — ведь до этого она играла слишком милых, по-матерински приятных героинь. Но и просто взять и отказать трехкратной номинантке на «Оскар» тоже было нельзя. И она все-таки получила шанс. По словам Майкла Дугласа, игравшего в фильме главную мужскую роль, они «сделали большое одолжение» агенту Клоуз, позволив ей «почитать» вместе с ним: «Никто из нас не питал особых надежд. Гленн — великолепная актриса, но проецирует неистребимо пуританский образ. Но стоило мне ее увидеть, я был потрясен». И не зря. Роль Алекс, недовольной окончанием короткой интрижки с женатым героем Дугласа и решившей в отместку уничтожить его вместе с семьей (в том числе вручив его дочери сваренного в кипятке кролика), принесла Клоуз очередную номинацию. Только теперь уже в категории «Лучшая актриса в главной роли». Увы, «Оскар» достался Шер — за роль в картине «Во власти Луны».

Но благодаря этой выдающейся со всех точек зрения работе ее карьера полностью изменила свою траекторию. Гертруда в «Гамлете», безжалостный главный редактор в фильме «Газета»,

изохренная и бессердечная интриганка маркиза де Мертей в фильме «Опасные связи». Кстати, режиссер Стивен Фрирз изначально настаивал — в этом образе он хочет видеть только Гленн. Звездная компания — Джон Малкович, Ума Турман, Киану Ривз — не затмила Гленн Клоуз, и этот фильм был и остается культовым хитом. И за него (как и за «Роковое влечение») актриса была номинирована — и также безрезультатно — на «Оскар». Стоит отметить, что все остальные престижные награды («Золотой глобус», премия Гильдии киноактеров США, не говоря уже о театральной «Тони» и телевизионной «Эмми») Гленн получала с завидной регулярностью.

Зато вместо «Оскара» Клоуз приобрела негласный статус самой убедительной злодейки. Или, если говорить более комплиментарно, сильной женщины, обладающей природным умом и аристократизмом, стремящейся держать все под контролем. Такое амплуа не предполагало роли романтических, страдающих и не способных постоять за себя героинь. Даже в небольших ролях Гленн играла властных и приковывающих к себе всеобщее внимание женщин — вице-президент Америки в боевике с Харрисоном Фордом «Самолет президента» (Форд лично выбрал себе в партнерши Клоуз), жесткий капитан полиции в сериале «Щит», межпланетный лидер в «Стражах Галактики», Круэлла Де Виль в «101 далматинце».

Клоуз сумела порядком усложнить образы и стереотипы таких «сильных героинь», играя их с поистине мужской брутальностью, твердостью, авторитарностью и даже агрессией. Что до нее явно не укладывалось в представление о такого рода женщинах на экране. Наиболее убедительно актриса продемонстрировала это в телевизионном сериале «Схватка». В течение пяти сезонов она играла адвоката, главу юридической фирмы, которая обладает всеми вышеперечисленными «маскулинными» свойствами в полном и временами устрашающем объеме. У ее Пэтти Хьюз поистине макиавеллевский дар манипуляторства, жажда власти и денег и весьма свободные представления о добре и зле. Кстати, образ написали специально для Клоуз.

РОДСТВО С ПРИНЦЕССОЙ ДИАНОЙ

В жизни актриса предпочитает выражать свои чувства менее эмоционально: «Я не боюсь конфронтации, но не слишком хорошо умею атаковать в ответ — скорее заставляю, словно «примерзая». Клоуз признает, что женщинам выражение гнева публично обходится гораздо дороже, чем мужчинам. Но в то же время, сыграв столько женщин, охваченных злостью и агрессией, она может утверждать со всем знанием дела: «Гнев и ярость лишают силы и власти».

Откуда взялись именно такие свойства у актрисы Гленн Клоуз? По всем формальным признакам ее происхождение сравнимо с происхождением ее

любимой актрисы Кэтрин Хепберн. Хорошо образованная дочь «белых протестантов, выходцев из северо-западных стран Европы», обеспеченных и со связями. Во время участия в популярном шоу «Найди свои корни» Клоуз узнала, что через семь поколений приходится родственницей принцессе Диане и отдаленно связана с Клинтом Иствудом. А также то, что некоторые из ее предков были рабовладельцами.

Благополучное детство с матерью — светской львицей и отцом-доктором в Коннектикуте в окружении таких же сливок общества (в том числе семьи Кеннеди) закончилось, когда родители вступили в консервативную религиозную секту. Уильям Клоуз возил семью из одного религиозного центра в другой, пока не решил обосноваться в швейцарской «штаб-квартире» секты. Гленн было 13 лет, когда отец уехал в Конго, стал личным врачом тогдашнего правителя страны и открыл клинику для бедных. Девочка училась в частной школе-интернате в Швейцарии, изредка навещала отца в Конго. И в конце концов они с матерью вернулись в свой дом в Гринвиче, в Коннектикуте. Клоуз обладает отличным голосом (это тоже роднит ее с Мерил Стрип) и несколько лет ездила с организованной ею «девчачьей» музыкальной группой по всему миру — они выступали в «коммунальных» центрах своей религиозной секты.

Потом она много играла в мюзиклах в Лондоне и на Бродвее — и в фильмах тоже всегда поет сама. Именно поэтому знаменитый композитор Эндрю Ллойд Уэббер доверил актрисе сыграть трагическую роль звезды немого кино Нормы Десмонд в своем мюзикле «Бульвар Сансет» на Бродвее. Спектакль получил множество театральных наград, и спустя 23 года Клоуз вновь блистала в «Бульваре Сансет» теперь уже в лондонском Вест-Энде.

Во всех контрактах Гленн Клоуз непременно есть пункт, позволяющий актрисе оставлять себе все костюмы ее героинь. Когда в лондонском театре ей предложили заново сшить платье для роли Нормы Десмонд, но из более дешевых, чем раньше, материалов, она достала свои старые из собственного гардероба. А потом подарила их университету в Индиане.

К 22 годам Гленн нашла в себе силы выйти из секты и поступила в университет, где изучала в том числе драматургию, театральное мастерство и антропологию. «Я давно простила родителей за все. У них были свои причины поступать так, как они поступали. Я их понимаю. Хотя все это ужасающим образом сказало на нас, детях. Но мы все стараемся выжить в этом мире как умеем. Думаю, меня лично спасло желание стать актрисой». Окончив учебу с отличием, Клоуз поступила в театральную компанию в Нью-Йорке. Ну а в 35 лет начала кинокарьеру — после того, как сыграла в фильме «Мир по Гарпу» роль матери героя Робина Уильямса. Между прочим, она была всего на четыре года его старшей.

СКЕЛЕТЫ В ШКАФУ ПОЧТЕННОГО СЕМЕЙСТВА

Еще до поступления в университет Гленн вышла замуж за музыканта, тоже состоявшего в секте, как и ее родители. Этот брак был «скорее договорным» и развалился сразу же, как она вырвалась на свободу. Со временем Гленн узнала много печальных фактов о своих родных. Как во многих внешне благополучных семьях, в их шкафах таилось множество страшных скелетов — алкоголизм, депрессии, шизофрения, суицид, чего там только не было. Разумеется, благодаря пуританской «этике» и правилам высшего общества все это тщательно скрывалось. Например, она в детстве верила, что бабушка живет в отеле (а вовсе не в специальной больнице), потому что там вкуснее кормят. Недаром Гленн Клоуз использовала свою славу для привлечения внимания к проблемам ментального здоровья, создав управляемый ею благотворительный фонд.

Гленн научилась не попадать в ситуации, которые ей не по душе, и туда, где не получает удовольствия. Прежде всего это касается разного рода вечеринок. У нее не так много близких друзей, и в целом она ведет отшельнический образ жизни. И до сих пор предпочитает жить вдаль от Голливуда. Неудивительно, что ее так часто сравнивают с Мерил Стрип, которая ведет точно такой же образ жизни. И свою единственную дочь Энни Старк Гленн растила на ранчо в живописном штате Монтана, максимально удаленном от гламура и городских соблазнов. Клоуз не довелось испытать счастья в замужестве, хотя выходила она замуж трижды. Два последних супруга (оба преуспевающие бизнесмены) не имели отношения к шоу-бизнесу, но и это не помогло сохранить браки. Самые теплые отношения сложились у нее вне брака — с продюсером Джоном Старком, от которого она и родила дочь. Познакомились они еще на съемках фильма «Мир по Гарпу», когда оба были не свободны. А о беременности Гленн узнала во время пересъемки финала в «Роковом влечении». На одном из дублей потеряла сознание и ударилась головой о зеркало. В больнице, куда ее немедленно отвезли, все и выяснилось...

Энни Старк окончила университет, но все же решила пойти по материнским стопам. У них с матерью очень нежные отношения, несмотря на то что актриса постоянно снималась и редко бывала дома. С отцом дочери (как, впрочем, и со всеми своими бывшими мужьями) Клоуз сохранила хорошие отношения, и он активно участвовал в воспитании дочки.

Сыграла в том числе молодую героиню Гленн Клоуз в картине «Жена». Тогда многие были уверены, что уж на этот раз Клоуз, номинированная за роль в этом фильме на «Оскар», просто обязана получить золотую статуэтку. Она блистательно сыграла супругу писателя, которая приехала с ним за Нобелевской премией и решила больше не жить в тени мужа, раскрыв тщательно

скрываемый секрет... Но и в этот раз возжеланная статуэтка досталась Оливии Колман за роль в «Фаворитке».

В любом случае для Гленн ничто не сравнится с той оscarовской церемонией в 1988 году, когда она была на сцене и в дополнение умудрилась сломать лодыжку. Ее в тот год номинировали за «Роковое влечение». На церемонию она — в сопровождении своего гинеколога-акушера (на всякий случай) и его жены — опаздывала из-за плотного трафика. Пришлось пешком с палочкой ковылять до входа с дальней парковки. С трудом добравшись, она обнаружила, что по дороге потеряла сережку, и ждала, пока ее найдут. А когда, наконец, Гленн с Майклом Дугласом вышли на сцену, в зале раздался гомерический хохот. Ведь в «Роковом влечении» ее героиня Алекс повторяла герою Дугласа, что непременно родит ему ребенка...

ВДОХНОВИЛА ГОЛЛИВУДСКИХ ЗВЕЗД

Гленн Клоуз стала одной из первых актрис из голливудского списка «А», решившихся переключиться на телевизионные проекты. В 2005 году она согласилась присоединиться к сериалу о полиции «Щит». Гленн поняла, что наступила золотая эра телевидения и сериалы ничуть не уступают кино. Ее «подвиг» вдохновил многих голливудских звезд последовать этому примеру, ведь раньше телевидение было уделом талантливых, но не слишком известных или успешных в Голливуде актеров. Гленн не ошиблась и получила «в подарок» в сериале «Схватка» роль адвоката Пэтти Хьюз, о которой можно только мечтать. В 2022 году она изучала фарси для съемок в сериале «Тегеран», а в 2023-м сыграла легендарного главного редактора американского Harper's Bazaar Кармел Сноу в сериале «New Look: Революция стиля» о Коко Шанель и Кристиане Диоре...

В мае было объявлено о воссоединении актрисы в новом проекте с Джереми Айронсом, ее партнером по фильму «Дом духов» (единственному фильму, где она снималась вместе с Мерил Стрип).

Гленн Клоуз ощущает «явное несоответствие» между тем, как она сама себя видит и как, вероятно, выглядит в глазах людей. Однако, по ее мнению, «факт остается фактом — с возрастом вы только становитесь лучше. Большое заблуждение полагать, будто вы чувствуете себя менее живой и менее сексуальной». Она считает, что переживает «расцвет своей жизни»: «Я еще никогда не чувствовала себя такой свободной, креативной и полной желаний. В этом заключается ирония, потому что приходится думать — сколько еще осталось? Мне так много надо успеть, столько всего представляется интересным... Ирония в том, что иногда мы только в финале начинаем чувствовать себя комфортно в собственной шкуре. Но с надеждой, что все-таки еще успею воспользоваться плодами этой свободы?».



ПРАВИЛА КРЕПКИХ ОТНОШЕНИЙ

Выходя замуж, каждая женщина надеется, что эта история точно закончится словами и жили они долго и счастливо». Но чтобы успешный сценарий претворился в жизнь, приходится приложить усилия.

Многие уверены: два человека любят друг друга, значит, их если отношения сложатся сами собой. Но когда встречаются две совершенно разные личности, трудностей не избежать. И лишь грамотное прохождение всех кризисов и притирок поможет построить успешный брак. Вот какие составляющие в нем обязательны.

УМЕНИЕ ДОГОВАРИВАТЬСЯ

Не стоит надеяться, что мужчина без слов узнает о ваших ожиданиях. Не нужно и самой догадываться о том, что происходит у него в мыслях. Самый надежный способ взаимодействия - диалог. От того, насколько партнеры умеют его вести, зависит их счастье в будущем. Хорошо, если мужчина и женщина могут сесть и обговорить планы на отпуск, варианты подарка маме, обсудить ссору, произошедшую накануне. Нет ничего безнадежнее пары, где замалчивают проблемы и поступают вразрез с интересами близкого человека.

ОБЩИЕ ПЛАНЫ И ЦЕЛИ

Психологи убеждены, что крепкой станет та пара, в которой мировоззрение партнеров совпадает. Они одинаково видят совместное будущее и смотрят в одном направлении. При этом их интересы и увлечения могут различаться, но общий взгляд на вещи — схожий.

«С первым мужем мы никак не могли найти общий язык, — рассказывает

В конце концов, не обязательно, чтобы кто-то понял тебя. Просто должен быть кто-то, кто хочет понять.

Роберт Брауль

Диана, 33 года. - Он мечтал о собственном доме за городом, а мне нравилось жить в квартире, он собирался завести собаку, а я люблю кошек, он спокойно относился к бардаку, а я аккуратистка. Так и не поладили. К счастью, со вторым супругом мы во многом похожи. У нас есть планы на 10 лет вперед, и мы в них совпадаем!»

• Семейные традиции сближают. Заведите ритуалы, которые будут приятны обоим и помогут укрепить связь внутри семьи.

ДОБАВИМ НОВИЗНЫ

Любые отношения рано или поздно приедаются, если не добавлять в них периодически немного новизны. В таком случае у обоих партнеров в мозгу формируются новые нейронные связи, что не позволяет союзу становиться привычным, изученным от и до.

Например, время от времени можно устраивать для партнера сюрпризы — допустим, неожиданно встретить его возле офиса после работы и пригласить в необычное место на свидание, делать подарки, от которых его сердце растает. Важно, чтобы это не была игра в одни ворота. Ваш партнер должен отвечать тем же, а не только принимать благосклонно знаки внимания.

НЕМНОЖКО СВОБОДЫ НЕ ПОМЕШАЕТ

Неверно полагать, будто счастливые отношения - это слияние. Наоборот, если в жизни партнеров нет ничего и никого, кроме друг друга, вскоре это может надоесть.

Если у мужа есть свои увлечения, например, рыбалка с друзьями или воскресный футбол на местном стадионе, - это замечательно. Также хорошо,

когда жена не сидит дома, а ходит на танцевальные занятия, мастер-классы по рисованию, время от времени встречается с подругами. Иными словами, надо проводить время с учетом своих интересов. В результате такая пара вернется домой, наполненная новой энергией.

ОШИБКИ — ПРОЩАТЬ!

Кто из нас не совершает ошибок? Речь идет не о крупных предательствах, а о тех мелочах, за которые мы порой слишком строго судим партнера: опоздал на встречу, не вымыл посуду, перепутал даты, забыл что-то купить.

В такие моменты важно вспомнить о том, что у любого человека есть недостатки. Еще лучше — придумать, как помочь ему. Например, сделать напоминание на телефоне супруга о событии или поставить мешок с мусором прямо у двери, чтобы у мужа не было шансов его забыть.

БЛИЗОСТЬ ВО ВСЕХ СМЫСЛАХ

Важно сохранять с партнером близость не только душевную, но и физическую. Сердечно поговорить о наблевшем, а потом провести страстную ночь любви, которая зажжет в каждом огонь.

Многие пары замечают, что со временем сексуальная жизнь отходит на второй план. Так и будет, если перестать в нее вкладываться - говорить о своих желаниях, пробовать новое. Начать бывает непросто, но как только это будет сделано, отношения выйдут на новый уровень.

СЛЕПИТЬ ПО ОБРАЗУ И ПОДОБИЮ? НЕ ВЫЙДЕТ, И НЕ НАДО!

Александра, 38 лет, рассказывает: «Когда мы с Никитой поженились, меня не все в нем устраивало. Но я твердо решила «довести его до идеала». Два года пыталась его изменить, и только когда сдалась и приняла мужа со всеми недостатками, мы стали счастливей».

Взрослые люди трудно поддаются коррекции. Важно принять избранника со всем набором его качеств или же не связывать с ним судьбу вовсе. А уж если связали, не стоит пытаться сделать из яблока грушу. Попробуйте замечать в нем только достоинства - наверняка их окажется немало!

* НЕ ВЫНОСИТЬ СОР ИЗ ИЗБЫ

Ваш партнер, как и вы, не идеален. Он может совершить ошибку, даже обидеть. В такие моменты хочется кому-нибудь пожаловаться. Но если вы хотите построить крепкие доверительные отношения, гоните это желание прочь! Рассказывая посторонним о недостатках близкого человека, вы подрываете его авторитет даже в своих глазах. Все проблемы нужно решать в пределах семьи.

Бывает сложно изменить жизнь. Мешают установки: «У меня ничего не получится», «Куда мне до успешных людей?», «Не жили хорошо - нечего и начинать». Пора перестать ограничивать свои возможности!

Для здоровья психики важно следовать своим желаниям. Такой подход помогает обнаружить и развить таланты, подняться по карьерной лестнице, расставить границы при общении с людьми и, главное, начать получать удовольствие от жизни. Звучит довольно просто, но что именно для этого нужно сделать?

1. ЗДОРОВЫЙ ЭГОИЗМ — ЭТО ПОЛЕЗНО

Большинству из нас знакома фраза из детства: «Мало ли чего ты хочешь!» Мы слышали ее от родителей, воспитателей в детском саду, учителей в школе. Многие впитали с молоком матери: желания не всегда сбываются, иногда приходится следовать правилам, подстраиваться под ожидания окружающих, быть удобными, полезными и отзывчивыми. Так поступают взрослые — задвигают свои мечты в дальний ящик и стараются не расстраивать родных, друзей и коллег. Живут как все и «не высовываются». А все ради чего?..

Когда мы осознаем свои истинные желания и следуем им, то поднимаем самооценку, улучшаем самочувствие и настроение. Например, человек выбирает профессию, к которой у него душа лежит, а не ту, что мама с папой посоветовали. Он занимается любимым делом с удовольствием, да еще и деньги получает. Другой находит в себе силы разорвать абьюзивные отношения, потому что они ему не нравятся (вопреки советам близких: «Сохрани семью ради детей!»). И через некоторое время встречает партнера — заботливого, нежного и понимающего.

Конечно, можно всю жизнь следовать чувству долга, обязательствам, обстоятельствам и оставаться в глазах окружающих примером положительного человека. А можно «включить» эгоизм и научиться слышать себя, строить планы, исходя из собственных желаний.

2. СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ КРАДУТ ВАШЕ ВРЕМЯ

Тем, кто хочет скорректировать свою реальность и добиться успеха в той или иной сфере, рекомендуется перестать «зависать» в социальных сетях.

На первый взгляд, это странный совет. Но постоянное «подглядывание» за чужой жизнью приводит к



*Будущее никогда не бывает случайным - его творят!
Жак Фреско*

НОВАЯ ЖИЗНЬ!

5 ШАГОВ К СЧАСТЛИВОМУ БУДУЩЕМУ

обесцениванию собственной. Люди, которые не расстаются со смартфоном ни на минуту, чаще других страдают от стресса и повышенной тревожности. Не говоря уже о том, что они теряют уйму времени впустую вместо того, чтобы сделать что-то полезное.

Начните с малого — перестаньте выходить в Сеть хотя бы по выходным. Так вы перестанете сравнивать себя с другими и заметите, что у вас появилось больше свободного времени.

3. «Я ЛЮБЛЮ СВОЕ ДЕЛО»

Невозможно начать жить по-другому, действуя «через не хочу». Любое дело, любую задачу нужно сначала полюбить. Отличная стратегия - сосредоточиться на результате и чаще напоминать себе, зачем вы все это затеяли.

Еще лучше, если получится полюбить не только конечную цель, но и сам процесс. Предположим, вы хотите сбросить лишний вес, но с трудом поднимаете себя с постели для пробежки. Да, бегать по утрам тяжело. Но если составить плейлист из любимых песен, купить удобные кроссовки и выбрать живописный маршрут, то физическая нагрузка может превратиться в приятный ритуал.

4. НЕ ПРОВАЛ, А ЦЕННЫЙ ОПЫТ

Большинство успешных личностей годами шли к своей цели, совершали ошибки, исправляли их последствия. Успех не свалился им на голову.

Провалы неизбежны, когда человек решает сделать шаг в неизвест-

ность - в этом нет ничего страшного, если заранее подготовиться. Например, записать куда-нибудь слова поддержки, которые напомнят о том, что это не ошибка, а бесценный опыт, который чему-то вас научил.

5. КАЖДАЯ МИНУТА ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

Один день нашей жизни - это 1440 минут. Чтобы быстро добиться результата в любом деле, нужно планировать, на что потратить это время максимально эффективно.

Знаете, почему создатель известной социальной сети Марк Цукерберг постоянно носит одинаковые серые футболки? Ему не приходится каждое утро думать над тем, что сегодня надеть. Это экономит ему время и силы.

Важно бережно относиться к своему времени - рабочему и личному. И обязательно планировать качественный отдых.

ЗАЧЕМ МЕДИТИРОВАТЬ ПО УТРАМ?

Исследования показывают: те, кто доволен своей жизнью, стараются лишний раз не суетиться. Они умеют концентрироваться и останавливать поток мыслей. Можно начать с простых утренних медитаций. Например, лежать на диване и ни о чем не думать. Не строить планы. Не вести мысленные диалоги с обидчиками. Не смотреть в монитор. Просто расслабляться. Следите за ощущениями в теле. Учитесь никуда не торопиться и не ругать себя за безделье — это полезный навык.



БАБУШКА НА ЛЕТО

**ОТПРАВИТЬ ВНУКОВ К БАБУШКЕ НА ЛЕТО —
ЕСТЕСТВЕННО И ПРАВИЛЬНО. ИЛИ ЭТО НЕ ТАК?**

Прочла недавно историю о том, как одна женщина добросовестно «работала» бабушкой, и хоть это было прекрасно, но очень непросто. Внуки мало приучены к труду, режиму, дисциплине. И чуть что — сразу жалуются родителям. Ну а кому такое приятно? В общем, внукам, может, и отдых в провинции на свежем воздухе, а молодой женщине — тяжёлый труд. И вот в одно лето эта бабушка взяла и укатила к сестре на море. Случился семейный скандал: дети посчитали её эгоисткой. Когда же она стала выкладывать фото, на которых отдохнувшая и загорелая, невестка попросту удалила её в соцсетях из друзей!

И я вспомнила своё детство, когда мама отвозила меня к бабушке на каникулы. Бабуля, надо сказать, была из тех, у кого не забалуешь. Я, честно говоря, и гуляла до ночи с ребятами, и на мотоциклах мы гоняли, и из речки не вылезали. Но вставала всегда в 6 утра как штык! И печка была на мне. И ходила в лес за грибами-ягодами. Каждую субботу — генеральная уборка с обязательным мытьём полов и сменой белья. Бабушка научила меня готовить, открыла секреты выпечки вкусных пирогов. Вечерами читала Библию и учила меня уму-разуму, как сама это понимала. Она любила меня и ждала. И эту любовь я всегда чувствовала. Хотя ей было тогда уже за восемьдесят, начались серьёзные проблемы с

ногами. Но то время, что я провела у неё, осталось лучшим в моей жизни.

У мужа аналогичная ситуация. Его бабушке с бабушкой тоже подкидывали на лето внуков двое сыновей и дочь. Ни много ни мало, а это 6 озорных детских душ! Каких только подвигов те не совершали! Ума не приложу, как они в конце 70-х годов умудрялись прокормить такую ораву?! Ведь даже имея своё хозяйство, это непросто. Мой муж неоднократно рассказывал, как бабушка доила корову и каждому наливала по баночке молока. Плюс ежедневно топила печь и пекла шаньги. Вот эти шаньги, молоко- сметана-творог- масло, которые «давала» бурёнка, грибы-ягоды, притянутые шустрой оравой из леса, рыбацкие трофеи и то, что

вырастало на огороде, составляли их рацион. Конечно, и дети тогда были другие, разносолами не избалованные, и время иное. Телефона не то что в доме, а во всей деревне не имелось, да и жаловаться родителям было не принято. А если бы кто и пожаловался, то получил бы отлуп, мол, старших нужно слушаться, они всегда правы.

Тяжело ли было старикам с такой оравой? Да их никто особо не спрашивал. Между тем бабушка всегда плакала, когда шайка-лейка разъезжалась по домам.

Моя старшая дочь не один год решалась родить ребёнка. В её мечтах всё было похоже на картинку из глянца: красивая и счастливая мама рядом с милым карапузом. Реальность оказалась тяжелее и прозаичнее; недосып, усталость, постоянная тревога за малышку. Ну и начались разговоры, мол, не могла бы ты, мама, как молодая бабушка, почаще приезжать и помогать с внучкой. А может, даже пожить у них, а она бы платила мне условную зарплату. Аргументы приводились самые бронированные; девочка ведь очень быстро растёт, ты, мама, и заметить не успеешь, как она отправится в свободное плаванье. Так что самое время с ней потешиться. И вообще, тебе же самой твоя мама, а моя бабушка, помогала, пока дети были маленькими. Это, конечно, так. Но никто не берёт во внимание, что я работаю и уволиться пока не могу: младшей дочери ещё учиться три года. Кроме того, у меня серьёзные проблемы со здоровьем и мне реально физически тяжело управляться с маленьким живчиком. Хотя и дочь понимаю. Но если объективно рассуждать, то не знаю, как быть. Я не отказываюсь от роли «бабушки на лето». По себе знаю: бабушки те любимые, ведь внукам всю душу отдают. Но как сделать так, чтобы и с детьми не поссориться, и с внуками отношения выстроить, и себя при этом не забыть?



МУЖ ПРОТИВ МОИХ ВСТРЕЧ С ПОДРУГАМИ

Супруг говорит, что я провожу с подругами слишком много времени. И как только я собираюсь на очередную встречу с ними, у нас разгорается скандал. Что поможет в такой ситуации?

Наталья

Тотальный контроль, участие в выборе круга общения, постоянные проверки - все это напоминает отношения с абьюзером. Не хотелось бы сразу вешать на вашего супруга незавидный ярлык, однако задумайтесь: быть может, в некоторых дружных вопросах он также проявляет себя не лучшим образом?

Попробуйте для начала решить вопрос мирным путем. Выясните, чем конкретно партнера не устраивает ваш круг общения. Быть может, некоторые его доводы будут иметь основания. Однако часто мужчины пытаются повлиять на выбор жены именно из-за стремления ее контролировать. Еще один вариант - желание владеть супругой всецело, при котором все остальные становятся «теми, на кого не стоит и тратить время».

Отстаивайте свое право на личный выбор. Подруги - это те люди, с которыми должно быть хорошо и комфортно вам, а не вашим близким. Напомните супругу, что вы не запрещаете ему общаться с его друзьями, и предложите взять с вас пример.

К чему это снится?

СВЯЗЫВАЮСЬ С ЧЕЛОВЕКОМ ИЗ ПРОШЛОГО
Бывает, в реальности мы давно забыли о существовании этого человека, и вдруг он приходит во сне. И страшно, и неудобно, и волнительно!

Совсем не обязательно в таком случае связываться с персонажем из сна после пробуждения. Может быть, это просто знак. Например, такие звоночки часто указывают на то, что необходимо оглянуться на прошлое, переосмыслить старый опыт.

Сновидение, в котором вы рады человеку, сулит позитивные перемены в будущем. Если же эмоции были скорее негативные, стоит разобраться с прошлыми обидами и недомолвками - и не только в отношениях с персонажем из сна.



КАК ПОБОРОТЬ СТРАХ ВОЖДЕНИЯ?

У меня уже год пыляться на полке полученные водительские права. Машина тоже есть. Но за руль я садиться боюсь! Неужели так и не смогу стать полноценным водителем?

Анна

Испытывать страх, дискомфорт в деле, где вы новичок, вполне нормально. Легкое волнение, тревожность могут присутствовать при первой, второй, десятой поездке. Но чтобы преодолеть эти негативные эмоции, нужно ездить еще и еще. Другого способа, кроме как приобретение водительского опыта, пока еще не придумали.

Первые разы придется пересиливать себя, чтобы сесть за руль. Заручитесь поддержкой мужа или любого опытного водителя, который сможет зарядить вас уверенностью и подсказать, если понадо-

бится. Ездите так часто, как только сможете. И с каждой новой поездкой вы будете чувствовать себя все более комфортно.

Также тревогу и страх снижают конкретные действия. Допустим, на незнакомой дороге вас выручит навигатор, который проложит правильный маршрут. За безопасность поездки будет отвечать мастер, который внимательно проведет техосмотр автомобиля. Моральную поддержку окажут близкие. И когда вы поймете, что подстрахованы со всех сторон, садиться за руль будет уже не так страшно.

РЕБЕНОК РАЗГОВАРИВАЕТ ВО СНЕ

Сыну 10 лет. Периодически во сне он разговаривает, а иногда даже вскакивает, пугается. Нужно идти к врачу или психологу?

Марина

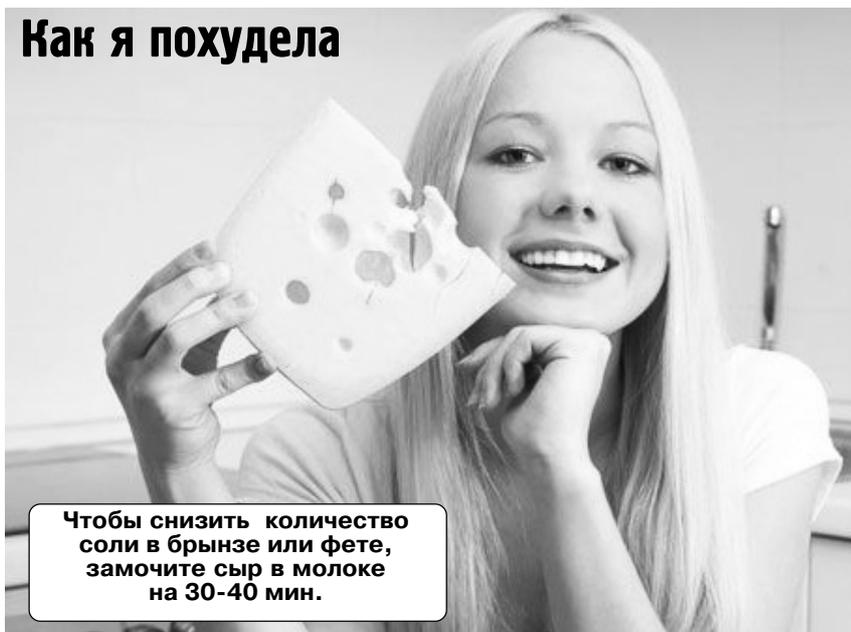
Сразу вас успокою: 10-20% детей во сне могут разговаривать, и это норма. Нередко тревожное поведение в ночные часы может быть вызвано объективными факторами - ребенок мог переест на ночь, в комнате жарко или сухой воздух, сбился режим, сказались переутомление.

Однако иногда дети разговаривают во сне просто так. Они могут увидеть яркий сон и бурно его переживать, нечаянно проснуться и находиться между сном и бодрствованием. Если это происходит до 5-6 раз в месяц, бить тревогу

точно не стоит. Понаблюдайте, чем занимается ребенок перед сном. Быть может, ему стоит предложить более тихие и спокойные игры.

Если пробуждение, разговоры, иногда даже крики происходят почти каждую ночь, есть смысл проконсультироваться с неврологом или сомнологом. Они помогут справиться с так называемым сноговорением, когда невозможно разобрать, что именно говорит ребенок ночью. Если же его фразы четкие, а их содержание - тревожное, пугающее, желательно обратиться к детскому психологу.

Как я похудела



Чтобы снизить количество соли в брынзе или фете, замочите сыр в молоке на 30-40 мин.

КАКОЙ СЫР ЕСТЬ И НЕ ТОЛСТЕТЬ?

Похудение - не повод отказываться от полноценного питания. Сыр один из тех продуктов, которые могут входить в диетическое меню. Но есть несколько нюансов.

Сыр - полезный продукт, богатый белком и аминокислотами. Сыр способствует нормализации обменных процессов, позволяет эффективно восстанавливаться после нагрузок, полезен для нервной системы, костей и зубов.

КОГДА СЛЕДУЕТ ОГРАНИЧИТЬ?

Для диетического рациона рекомендуется употреблять до 100 г сыра в день (жирных сортов - 50-70 г). Но даже самый качественный сыр подходит не для всех. Его стоит сократить или исключить из рациона в следующих случаях.

Непереносимость лактозы. Если в организме испытывается недостаток ферментов, которые расщепляют молочный сахар, результатом употребления молочных продуктов могут быть вздутие и диарея. Допускается ограниченное употребление твердых сортов сыра - в них меньше лактозы.

Повышенная - чувствительность к казеину. Казеин - один из видов белка, который содержится в коровьем молоке. При повышенной чувствительности к нему употребление молочных продуктов может спровоцировать воспалительные процессы.

Патологии мочевыделительной системы. Из-за содержания соли и фосфора сыр следует употреблять с осторожностью людям с

заболеваниями почек и мочевого пузыря.

ОТ КАКОГО СЫРА ПРИДЕТСЯ ОТКАЗАТЬСЯ?

Жирные сорта. При похудении не рекомендуется сыр с жирностью выше 45%. Это такие известные сорта, как бри и камамбер. Они высококалорийны, отличаются высоким содержанием жира и сравнительно низким - белка.

Соленый сыр. При наличии лишнего веса, склонности к отекам, а также заболеваний сердечно-сосудистой и мочевыделительной систем следует с осторожностью относиться к копченым и некоторым видам рассольных сыров (фета, брынза, сулугуни). Они отличаются высоким содержанием соли.

Сырный продукт (плавленый, колбасный сыр). Эти виды сыра готовятся по стандартной технологии, но часть натурального молока в их составе заменяется растительным жиром (пальмовым маслом). Это увеличивает срок хранения, но ухудшает его качества.

ДИЕТИЧЕСКИЕ СОРТА

Твердый сыр. Это выдержанный, слегка рассыпчатый сыр, достаточно сухой и плотный. Такой сыр может быть хорошим источником белка, кальция и витаминов. Для похудения он полезен тем, что в нем умеренное содержание соли и невысокая жирность - до 40%.

Примером такого сыра является пармезан.

Полезны и **полутвердые сорта** жирностью 40-45% (маасдам, чеддер). Однако здесь важно обращать внимание на содержание соли.

Мягкий сыр. Это в первую очередь фета, брынза, моцарелла. Фета и брынза традиционно изготавливаются из овечьего или козьего молока. Они богаты кальцием и фосфором, содержат много белка и сравнительно низкокалорийны. На 100 г сыра приходится 17 г белка, 24 г жира и 290 ккал (у разных производителей эти показатели могут незначительно различаться).

Моцарелла (22 г белка, 25 г жира и 318 ккал) отличается невысоким содержанием лактозы. Благодаря этому она легче переваривается и не вызывает отеков. Моцареллу принято сочетать с томатами, базиликом, оливковым маслом, добавлять в пасту, салаты и разнообразные начинки.

Козий сыр отличается невысоким содержанием лактозы и малой жирностью. Богат белком, витамином D, кальцием. Питательная ценность достаточно высока: на 100 г продукта приходится 22 г белка, 25 г жира и 320 ккал. Благодаря низкому содержанию казеина считается гипоаллергенным.

Рикотта - творожный итальянский сыр. Его особенность в том, что он изготавливается не из цельного молока, а из молочной сыворотки. Благодаря этому сыр богат легкоусвояемым белком. Кроме того, содержит кальций, витамины группы B, цинк и железо. На 100 г продукта - 11 г белка, всего 8 г жира и 140 ккал. Таким образом рикотта является одним из наиболее диетических сортов сыра.

Рекомендуется сочетать его с зеленью, овощами, фруктами, добавлять в горячие блюда. Также из рикотты готовят легкие десерты.

Домашний сыр («кот-тедж», cottage cheese). Мягкий, влажный, диетический сыр. В отличие от творога, который готовят из отцеженного кислого молока, домашний сыр изготавливают из свежего коровьего молока. В 100 г сыра содержится целых 18 г белка и всего 1-4 г жира. Этот сыр полезно употреблять с зеленью, фруктами или орехами - как закуску или десерт.

Тофу. Растительный (соевый) сыр. Очень низкокалорийный (90 ккал в 100 г), не содержит соли и лактозы, а значит, подходит при лактазной недостаточности. Жирность тофу - 1,5-4%. Растительный сыр содержит антиоксиданты, растительную клетчатку, витамины и минералы, является источником фитоэстрогенов, что особенно полезно для женского здоровья.

Ваш любимый сканворд

Спорт. борьба	Десять пачек сигарет	В датской кроуне их 100	Ребро Адама	"Жених" сатиры					
Горное селение		Липовый лес, роща		0, 4047 га		Страна на юге Африки	Мясное блюдо		
Буква кириллицы	"... Лукойе" (Андерсен)		Вой			Австралийский страус	Опиум в заводе		
Кантора, офис			Бревно стоя	Маленькая Анна		"Снежная королева"			
		"Рыба-змея"	Период в футболе			Короткий промежуток времени		Дальневосточная сельдь	
	Всевышний	Принц ночных витрин				Парадная комната			
	Раиса в детстве или дома		Масло в церкви				Племя индейцев	"... еси" - молитва	
		Частица с зарядом		Гусеничные звуки		Дерево для корзин			
Река в Сибири	Кафе		Англ. экипаж	Место для загорания				Лихорадка	
Изгой общества			Личное местоимение			Огонь	Фокусы		
	"Шао ..." (группа)	"...-де-Жанейро"		Культурная жратва			Юрий по-польски		Урмас ...
		Всемирный потоп	Река-малолитражка	Купля по-большому	Овощ, доводящий до слез		Гроза бандерлогов		
	Глаз	Убежище пехоты						Буква греческого алфавита	
		Часть корпуса снаряда	Валюта			Количество экземпляров	Реакция рефери на нокаут		
	Рис с мясом			"Гриб" на деревьях					Змея



ВИКТОРИЯ ИСАКОВА Испытание на прочность

Жизнь не раз испытывала Викторию Исакову на прочность. Забирала любимых, лишала надежды. Но каждый раз она находила силы идти вперед. Чего ей это стоило, знают не многие...

В Дагестане, где родилась будущая артистка, место женщины было predetermined. В большинстве случаев ее ждала роль хранительницы домашнего очага. Профессию получала далеко не каждая, а уж о творческой стезе и вовсе приходилось только мечтать.

ТОЛЬКО НЕ В АРТИСТКИ!

Мать Вики была домохозяйкой и посвятила себя воспитанию троих детей. Отец — известный в Хасавюрте человек. Он занимался футболом и заведовал несколькими спортивными клубами.

Сын пошел по его стопам, младшую, Виду, он отправил заниматься художественной гимнастикой. О том, что же нравится ей самой, девочка до поры даже не задумывалась, следуя указаниям строгого и бескомпромиссного отца.

Лишь однажды Вика открыто сказала: кажется, ей нравится петь. Евгений Герцельевич возмутился: пение — занятие несерьезное и его дочери не подходит. Сам он в свободное время увлекался написанием стихов, но, видимо, считал себя исключением.

Подросткового сына Исаков определил в школу олимпийского резерва. Это означало переезд из родного Хасавюрта в большую и шумную Москву. Вике было всего одиннадцать, и поначалу эта перемена ее не воодушевила. Но прошло со-

всем немного времени, и мегаполис закружил девочку в вихре событий и впечатлений.

Родители отдали дочь в хорошую английскую школу, наняли ей репетиторов, чтобы подтянуть по нужным предметам. Одним словом, практически не оставили свободного времени для «глупостей». Что касается окружения Исаковой, здесь тоже все было строго. Отец следил за нужным кругом общения и, самое главное, не допускал, даже мысли о влюбленности раньше времени.

Но о чувствах в те годы Вика и сама не думала. Зато мечтала о другом. Недалеко от школы возвышалась Российская академия театрального искусства (РАТИ ГИТИС) и с каждым годом все больше ее манила.

ОДОБРЕНИЕ ОТЦА

В ГИТИС Исакова попала случайно. По классике жанра, поступать в театральный собиралась подруга, а Вика пошла за компанию и именно ее приняли.

Однако учиться оказалось не так легко, как она себе представляла. Многие не получалось, педагоги были недовольны. На практических занятиях, когда требовалось выходить на сцену, они откровенно подтрунивали. «Вика, с вашей внешностью вам достаточно лишь пройти туда-сюда и все, говорить ничего не

надо». Но девушка хотела большего!

Из-за предвзятого отношения или из-за сомнений, но спустя год Исакова бросила учебу. Правда, ненадолго. Не по душе ей пришлось только ГИТИС, а вот против Школы-студии МХАТ девушка ничего не имела. Там как раз велся набор на второй курс, который возглавлял Олег Ефремов. Виктория без раздумий согласилась.

Только здесь Вика поняла, что пошла в театральный не зря. Она не пропускала ни одной лекции Ефремова и замороженно его слушала. Ради учебы пришлось пойти на некоторые жертвы. Отец Исаковой, узнав о том, что дочь собирается стать актрисой, перестал с ней общаться. Он был уверен: талант у нее отсутствует. К тому же пригрозил, что не будет поддерживать дочь материально. Хорошо, оставалась мама, которая и денег подкидывала, и домашнюю еду привозила. Втайне от мужа, конечно.

Позже Евгений Герцельевич изменил свое мнение. Однажды он прочел лестные отзывы о спектакле, в котором играла Вика, и решил лично посмотреть постановку. Она ему очень понравилась, но открыто признать талант дочери он не мог. «Беру свои слова обратно», — только и сказал ей.

УДАРЫ СУДЬБЫ

Первая настоящая любовь настигла Виду, когда она была студенткой. Избранником стал ее однокурсник Александр Чижевский. Отношения оказались серьезными, и на курсе поговаривали о возможной свадьбе. Но произошла трагедия: буквально за две недели до выпускного вечера Чижевского сбила машина. Насмерть.

Девушка долго не могла прийти в себя. Несмотря на то что сразу после выпуска ее взяли в МХТ им. Чехова, радости не было. В подавленном состоянии она не могла показать на сцене все, на что способна. В театре ей доверили роль Нины Заречной в «Чайке», и начинающая актриса изо всех сил старалась оправдать ожидания. И все же ей казалось, что играет она плохо. А когда в театре сменился художественный руководитель, Исаковой открыто сказали: лучше самой покинуть труппу, иначе ее уволят.

Она уходила с гордо поднятой головой, хотя внутри бушевала буря. Виктории повезло: практически сразу Роман Козак предложил перейти в его театр. Так актриса оказалась в театре им. Пушкина, где уже спустя пару лет работы получила театральную премию «Чайка» за роль Панночки в спек-

такле «Вий». Здесь оценили и ее нестандартную красоту, и умение перевоплощаться.

Лучше всего актрисе удавались драматические роли. Их она не играла, а проживала. Может, потому что у самой в тот момент внутри была боль.

ПРОЧЬ ПРЕДРАССУДКИ!

Судьбоносным для Исаковой стало путешествие на теплоходе по Волге. Здесь ее представили режиссеру Юрию Павловичу Морозу. И хотя знакомство было поверхностным, позже Исакова призналась: «Я влюбилась мгновенно. А дальше - как кардиограмма: то взлеты, то спады».

Их любовная история действительно оказалась волнообразной, но закрутилась на редкость быстро. Уже при следующей встрече они пообещали друг другу больше не расставаться. Хотя вопросов к этим отношениям оказалось более чем достаточно. И прежде всего — двадцатилетняя разница в возрасте. Виктория всего на семь лет старше дочери Юрия Павловича Дарьи, с которой, кстати, поддерживала дружеские отношения.

Ситуация оказалась непростой, но чувства взяли верх над всеми формальностями. Правда, встречаться паре приходилось тайно, чтобы никто не узнал об их романе. Больше всего Виктория боялась реакции Даши. И не зря. Когда та оказалась в курсе любовной истории, то посчитала отца предателем. К тому же она искренне думала, что приятельница околдовала Юрия Павловича ради карьеры. Все-таки Мороз был не последним человеком в режиссерских кругах.

На то, чтобы принять всю ситуацию, у Даши ушел не один год. Больше всего она обижалась за маму.

Считала, будто отец слишком быстро забыл ее. Марина Левтова трагически погибла всего за два года до этого... Но вскоре девушка поняла: папа действительно счастлив с новой избранницей, и препятствовать их союзу перестала.

ЛИЧНАЯ ТРАГЕДИЯ

Чтобы пресечь слухи и толки, Юрий Павлович практически сразу сделал любимой предложение. А вскоре после свадьбы у них родился ребенок — дочка, которую назвали Мариной. Как и первую супругу Мороза. Виктория была готова отложить и карьеру, и новые проекты, чтобы посвятить себя материнству. Но вскоре случилась трагедия.

Маленькой Марины не стало, когда ей исполнилось три месяца. Причина - редкая генетическая аномалия. Родители узнали о ней слишком поздно, на обследовании в Германии. Сделать уже ничего было нельзя. Малышка умерла на руках у отца, и ее уход стал потрясением.

Чтобы помочь другим родителям, столкнувшимся с таким же горем, позже Исакова создала благотворительный фонд. А сама убежала от горя в работу, где могла хоть ненадолго забыться. Юрий Мороз нередко приглашал супругу в собственные проекты. Но снималась она и у других режиссеров.

Первой главной роли - в фильме «Целуют всегда не тех» — ей пришлось ждать целых десять лет. Картина вышла в 2005 году, а еще спустя год в прокате появилась лента «Охота на пиранью», где она сыграла злодейку Синильгу.

Еще большую популярность приобрел сериал «Оттепель», там Виктория перевоплотилась в актрису Ингу Хрусталеву. Ради роли ей пришлось набрать вес, так как созда-



тели проекта были уверены: советская женщина должна быть пышной и булочки. Правда, работа над сериалом оказалась такой напряженной, что к концу съемок Исакова сбросила лишние кило.

С тех пор фильмография актрисы пополнилась сериалом «Зеркала», где она сыграла Марину Цветаеву, спортивной драмой «Один вдох», в которой Исакова исполнила роль знаменитой фридайверши Натальи Молчановой, проектом «Вертинский», где актриса стала уже Марлен Дитрих. Но несмотря на успешную карьеру, зрители еще долго желали Исаковой простого женского счастья, намекая на детей.

И СНОВА МАМА

Вновь стать родителями супругам удалось не сразу. Актриса прошла курс в клинике за границей, который позволил предотвратить аномалию у будущих детей.

Вторым ребенком оказалась тоже девочка: она появилась на свет в 2015 году. Фотографии Варвары актриса выложила в Сеть, только когда малышке исполнилось три года. Виктория честно призналась: первое время она боялась публично рассказывать о своем счастье.

До сих пор Исаковой удивительным образом удается сохранять баланс между карьерой и семьей. Родные люди для нее в приоритете, и самой счастливой она чувствует себя именно тогда, когда находится за городом, с мужем и дочкой, занимается своим маленьким огородиком или пишет картины.

Но есть и другая Виктория, у которой проектов в месяц столько, что даже в тренажерный зал ходить не надо - все килограммы она сбрасывает не в зале, а на сцене. Только в 2024 году выйдет пять картин с ее участием. В апреле в прокате появился фэнтези-фильм «Сто лет тому вперед» по мотивам повести Кира Булычева. Исакова сыграла маму Алисы Селезневой. Актриса шутит, что теперь все чаще ее приглашают на роли родительниц, а не знойных красоток. Но и этим изменениям она рада: смена амплуа - тоже неплохо.



Сложно поверить в то, что Дарья Мороз - падчерица Исаковой. Вот и сама Даша не сразу приняла новую возлюбленную отца. Но сегодня они прекрасно общаются и уважают друг друга



ПОЧЕМУ ОН НЕ СЛУШАЕТСЯ?

Каждому родителю хочется, чтобы ребенок приносил только радость, был покладистым и радовал своими успехами. Но дети — живые существа, с собственными желаниями, стремлениями и характером. И да, они могут вас не слушаться!

Первое желание любого родителя, когда ребенок не выполняет его требований, — наказать, отчитать, раскритиковать. Мало кто задумывается, что становится причиной непослушания. А ведь это именно тот вопрос, который следует выяснить в первую очередь.

«МАМА, Я УСТАЛ»

Это взрослые привыкли работать, не чувствуя усталости, забывая про сон, прием пищи и прочие базовые потребности. Дети — другие. Когда их батарейка разряжается, они могут стать капризными, непослушными, неуправляемыми.

Может, пора спросить, не многовато ли вашему чаду пять кружков в неделю? Или поинтересоваться, не нужна ли ему помощь с домашним заданием, над которым ребенок сидит несколько часов подряд? Тогда может вдруг выясниться, что отказ мыть посуду после ужина — совсем не бунт, а банальное проявление усталости.

«ТЫ СЛИШКОМ МНОГО ОТ МЕНЯ ТРЕБУЕШЬ!»

Нам хочется воспитать идеальных детей — умных, послушных, все успевающих. Из благих намерений мы порой повышаем им планку настолько, что соответствовать ей становится невозможно.

Если загрузить шестилетку домашней работой, не соответствующей возрасту и развитию, можно потом долго удивляться, почему это

Не навешивайте на ребенка ярлыки. Лучше сказать конкретно: «Сегодня ты плохо себя вел», чем обобщать: «Ты — непослушный ребенок».

она не разложила вещи после стирки по цветам и залила комнатные растения. И дело тут не в непослушании, а в неокрепшей психике.

«МНЕ НЕ ХВАТАЕТ ТВОЕГО ВНИМАНИЯ»

Иногда непослушание — буквально крик о помощи. Ребенок дает понять: ему не хватает внимания мамы и папы, которые вечно заняты своими делами, работой и друг другом. Самый простой способ его добиться — начать хулиганить. Уж это-то взрослые точно не пропустят!

Так что, если ребенок в последнее время стал противоречивым, несговорчивым, капризным и т.д., проанализируйте, много ли времени вы проводите с ним, достаточно ли общаетесь?

«НО Я НЕ ПОНИМАЮ, ПОЧЕМУ!»

Родители любят запрещать, но не любят объяснять свои запреты. Допустим, стоит мама рядом с песочницей и твердит трехлетнему сыну: «Не хулигань! Бросаться песком нельзя!» А почему нельзя, кому это мешает не рассказывает. В итоге ребенок получает клеймо непослушного просто так, ведь запрет ему не мотивировали.

До детей можно донести любую истину, если всерьез задаться этой целью. Воспитание в том и заключается, чтобы разъяснять, разжевывать, приводить примеры.

«ХВАТИТ МЕНЯ ОПЕКАТЬ!»

Ребенок, которого растят будто в стеклянном коконе, рано или поздно обязательно взбунтуется. Ему захочется получить тот самый жизненный глоток свободы, сделать что-то, выходящее за рамки дозволенного.

Чтобы бунта не случилось, попробуйте не ставить запреты там, где ничто не угрожает жизни и здоровью чада. Позвольте ему чуть больше самостоятельности: отпустите в гости к проверенным друзьям, дайте попрыгать по лужам, посмотреть в выходные телевизор подольше.

«ВО МНЕ ГОВОРIT ОБИДА»

Дети в силу возраста не умеют реагировать на обиды конструктивно. Если их чувства оказываются задеты, они могут начать хулиганить, драться, разбрасывать игрушки, в более старшем возрасте — приносить плохие отметки назло.

Выяснить причину затаенной обиды — первостепенная задача мамы и папы. Иногда вопрос может решиться быстро, путем откровенного разговора. Но некоторые нюансы в семье, которые могли затронуть ребенка (развод родителей, рождение брата/сестры, незаслуженное наказание в прошлом и т.д.), нуждаются в длительной работе, иногда с психологом.

«ВЫ САМИ ТАК ДЕЛАЕТЕ!»

Глупо говорить ребенку о том, что решать проблему криком — это плохо, если вы сами повышаете голос. Дети — отражение родителей, и если их поведение оставляет желать лучшего, стоит обратить внимание на них.

Продемонстрируйте, что мнение можно выражать спокойно, конфликты разрешать мирно, добиваться своего умом, а не кулаками. Пусть ребенок видит мудрость в ваших поступках и уравновешенность в характере. Тогда он и сам захочет поступать так же.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

МОЖЕТ, ЭТО КРИЗИС?

Дети по мере взросления проходят несколько кризисов роста — обычно они случаются в 1,5, 3–4 года, в 7, 14–15 лет. Эти периоды могут сопровождаться непослушанием, повышенной конфликтностью, противоречиями в поведении.

Если в семье в это время ребенка будут пытаться подавить, выстроить его поведение в соответствии с правилами, кризис может затянуться. И напротив, теплая, дружеская атмосфера дома, принятие и понимание от родителей, поддержка сгладят острые углы.

В период кризиса стоит давать детям некоторые послабления, но все же не позволять им выходить за пределы установленных в семье правил.

Многие родители краснеют, когда их ребенок устраивает истерику в супермаркете. И при этом дома даже не думают принять меры. А иногда такие меры принимают что уж лучше бы ничего не делали...

ВОСПИТЫВАТЬ НАДО - И ПРОБЛЕМ НЕ БУДЕТ!

Современные родители слишком заняты. У них работа, дедлайны, проблемы в паре, финансовые сложности. Где тут найти время на детей? Я и сама такая. У меня мальчики-близнецы, первоклашки. Настоящие энерджайзеры, которых, если не воспитывать, снесут все на своем пути. И я воспитываю, несмотря на то, что порой и времени не хватает, и сил.

А на некоторых детей посмотришь — растут как сорняки, никому не нужные и никем не замеченные. Один из таких однажды затеял во дворе драку с моим сыном. Отобрал у того велосипед, отказался отдавать. Дошло до того, что разговаривать пришлось с родителями. Но и тут диалог не получился. «Пусть дети разбираются между собой. Наш мальчик уже достаточно взрослый, чтобы самому решать такие вопросы».

А у этого хулигана еще ни осознанности, ни понимания того, что хорошо, а что плохо. И кто это должен ему объяснить, если не родители? Но они оба успешные бизнесмены (модное нынче явление), им собственные товары важнее сына, который растет непослушным хулиганом.

Вспоминаю, как нас воспитывали в детстве. Да - строго, да - иногда с ремнем. Зато и ходили как шелковые. Я не призываю возвращаться к старым методам. Воспитывать можно и более мягкими способами. Я, например, против физического наказания. Но если дети совершили серьезную провинность, могу сладостей лишиться, планшет отобрать. Для них сейчас это особенно важно, так что работает безотказно. Но самое главное - я всегда объясняю мальчишкам, почему они не правы и почему делать так во второй раз не стоит. Может я ошибаюсь, но кажется, ошибок они не повторяют, а значит, мои методы воспитания работают.

Алена



ХВАЛИТЕ ЧАЩЕ – ЭТО ОТЛИЧНО РАБОТАЕТ

Заметила недавно за собой: если ребенок что-то сделает не так, я непременно его поругаю, а если все выполнит правильно, то это как бы само собой разумеющееся, хвалю, и всегда. Почему так? Подумаешь, банальное «спасибо» или «ты молодец». Кому это нужно? Но дети, оказывается, относятся к подобному очень трепетно.

Я как-то решила провести эксперимент. В течение двух недель благодарила девятилетнюю дочь за все ситуации, в которых она вела себя хорошо. За непослушание отчитывала, но не сильно. Акцент делала именно на хорошем.

И результат появился! Она стала куда более сдержанной, исчезли пустые истерики, стала чаще сама предлагать свою помощь. Я поинтересовалась, что она сама думает по этому поводу. И услышала: «Мне просто приятно, когда ты меня хвалишь». Вот в чем, оказывается, был секрет!

Ольга

ХОТИТЕ НЕВРОТИКА ВЫРАСТИТЬ – ПОЖАЛУЙСТА...

Есть у нас во дворе один мальчик. С виду послушный, вышколенный, всегда говорит «Здравствуйте» и «До свидания», гуляет только со взрослыми, хотя самому уже лет десять-одиннадцать. Посмотришь на такого — и невольно позавидуешь, какой хороший ребенок растет, послушный.

Но однажды я стала свидетелем ужасной сцены. Этот мальчик сказал маме, что не хочет идти в магазин, а хочет остаться поиграть с

ребятами. Какую лекцию она ему тут прочитала! И все на повышенных тонах. Мальчик тут же сник.

А потом я заметила, что он и ногти грызет, и заикается иногда, и пугается, если окликнуть его неожиданно. То есть «воспитательные методы» даром, видимо, не проходят. Ну и скажите, стоит ли оно того? Лучше ребенок хулиганистый и беззаботный, чем затюканный, но послушный.

Екатерина

ВЫ НЕ В АРМИИ! НЕПОСЛУШАНИЕ – ЭТО НОРМАЛЬНО

Когда мне говорят «Он должен быть послушным», я спрашиваю: «Сейчас точно о ребенке идет речь?» Потому что дети на то и дети, чтобы иногда капризничать, не всегда следовать указаниям взрослых, шуметь, раскидывать игрушки, веселиться до упаду. У них детство, и они должны взять от этого периода лучшее. Потом начнется взрослая жизнь и уже невозможно будет вдоль похулиганить.

Я даю сыну максимальную свободу, чтобы он мог ею наслаждаться. Взрослые только должны обеспечить безопасность ребенку. Ка-

кие наказания, какая ругань?

Мне, например, больно смотреть на то, как мама кричит на своего кроху за то, что он ее не послушал и полез в грязь. Но он еще исследователь, которому все нужно потрогать, попробовать на вкус, понюхать. Разве можно это запрещать?

Хотя моему сыну уже шесть, но я все еще придерживаюсь лояльности в вопросах его воспитания. Вот пойдет в школу, тогда и будем устанавливать правила и систему наказаний!

Лена



Номер оказался незнакомым.

– Алло?

– Миссис Олдридж?

– Да.

– Это Джерри из фирмы «Ювелиры бухты Эллиотт». Вы можете забрать ваши часы. Специальный заказ прибыл из Нью-Йорка сегодня утром, – сказал мужской голос. Я совсем забыла о том, что месяц назад мне вдруг пришла в голову идея заказать часы для Этана. Весь прошлый год он мечтал о часах от Хьюго Аллена. В этих часах был секундомер, и он считал, что это пригодится для детских игр и занятий спортом. Часы для папочки. Приблизился День отца, и мне показалось, что такой подарок в третье воскресенье июня заставит его улыбнуться. Что-то вроде оливковой ветви мира.

– О да, – ответила я, думая о том, что лучше бы я вообще не заказывала эти часы. – Я найду и заберу их.

– Может быть, вы хотите, чтобы мы сделали гравировку?

– Гравировку?

– Вы, разумеется, не обязаны ее заказывать, – пояснил мужчина, – но многим нашим клиентам нравится придать индивидуальность своему подарку. Он становится особенным.

– Вот как! Вы правы, – вяло отреагировала я.

– И какую же надпись нам сделать?

Что бы мне хотелось написать? Моему мужу. Мужчине, который ускользает от меня. Мужчине, которого, кажется, я совсем не знаю. Я покачала головой. Как выразить в одной фразе то, что у меня на сердце?

«ЕЖЕВИЧНАЯ ЗИМА»

Клерк явно почувствовал мое замешательство.

– Может быть, вы подумаете об этом, а потом перезвоните нам?

У ювелиров шестое чувство, когда речь идет о любви.

– Да, это было бы лучше всего, – согласилась я. – Благодарю вас.

Я закончила разговор и посмотрела на Эбби.

– У меня ничего не вышло.

Подруга вопросительно посмотрела на меня.

– Что ты имеешь в виду?

– Это был ювелир. Я купила Этану часы, – объяснила я. – Те самые дурацкие слишком дорогие часы, которые он где-то увидел. Я собиралась подарить их ему на День отцов. – Я засучила рукава, в полной мере ощущая жар камина. – Ювелир спросил меня, какую гравировку я хотела бы сделать, и я не смогла ничего придумать, Эбби.

Она открыла еще один пакетик сахара и высыпала его в свою чашку.

– Можно, я кое-что тебе скажу?

– Давай.

– Я не думаю, что его интересует Кассандра, – сказала Эбби. – Он хочет тебя.

– Я у него есть, – фыркнула я.

– Нет, дорогая, это не так. Ты не та девушка, на которой он женился. Ее давно нет, она утонула в печали.

Я внимательно смотрела на свои руки, лежавшие на коленях, и на кольцо с крупным бриллиантом на пальце. Эбби права. Я была леммингом [2], который идет к пропасти, не в силах остановиться.

– Послушай, – продолжала Эбби, – вчера в офисе я увидела в твоих глазах то, чего не видела много месяцев. На мгновение ты снова стала прежней. Тебя что-то увлекло. Господи, Клэр, я так давно не замечала, чтобы ты чем-то интересовалась.

Я кивнула, успев почувствовать огонек эмоций до того, как он погас.

– Мне кажется, эта история, этот маленький мальчик тронули твою душу, – Эбби сделала глоток кофе. – Как звали малыша, напomini.

– Дэниел, – ответила я, глядя на пламя в камине, – Дэниел Рэй.

Тут кто-то похлопал меня по плечу. Я обернулась и увидела Доминика, стоявшего у стола.

– Доброе утро, – радостно приветствовал он меня. – Надеюсь, я не помешал.

Он поставил передо мной чашку с какао, увенчанную высокой шапкой взбитых сливок.

– Я подумал, что вы не откаже-

тесь от горячего шоколада.

Мои щеки горели. Я наверняка покраснела, но надеялась, что ни Эбби, ни Доминик этого не заметили.

– Спасибо, – поблагодарила я и указала на Эбби. – Вы знакомы?

Доминик покачал головой.

– Эбби – Доминик. Доминик – Эбби.

– Приятно познакомиться с вами, – Эбби улыбалась больше мне, чем ему.

Доминик опустил на одно колено и подбросил еще одно полено в камин.

– Надеюсь, вам не будет слишком жарко, – сказал он.

– Все замечательно, – заверила я его, снимая свитер. Я внимательно посмотрела на кирпичную кладку камина, вспомнив об изразце, который я заметила накануне. Теперь я могла рассмотреть его ближе. На нем была надпись «Паб Лэндера».

Я обратилась к Доминику:

– Откуда здесь этот изразец?

Он бросил взгляд на плитку.

– А, это! Когда-то здесь был паб или салун. Не помню точно, как в то время назывались подсобные заведения. Оно пережило сухой закон, – Доминик указал на щербину в досках пола, который явно не ремонтировали. – Здесь собирались городские пьяницы. Полиция просто отправляла их всех сюда. Когда-то это было шумное местечко. У нас в мансарде еще осталась парочка старинных пивных бочонков и несколько глиняных пивных кружек.

Он провел рукой по камину, вытащил кусочек серого раствора.

– Но этот изразец особенный, – продолжал Доминик. – Видите эти инициалы? – он указал на уголок плитки с подписью «С.В. Иванов». – Это был один из лучших каменщиков в городе. Он сложил большую часть всех декоративных каминов в отеле «Олимпик» и в других исторических зданиях. Настоящий мастер. Разумеется, его работа была понастоящему оценена только после его смерти.

– Кто знает? Возможно, отдел архитектуры заинтересуется его работой, – я вытащила блокнот и записала имя.

В эту минуту зазвонил колокольчик у двери, оповещая о появлении нового посетителя. Я почувствовала, как мои щеки обдало ледяным воздухом, несколько укротившим жар пылающего камина.

– Что ж, был рад снова вас видеть, – сказал Доминик, глядя прямо мне в глаза.

– Я тоже, – ответила я. Мужчина развернулся и направился обратно к стойке.

– Кое-кто к тебе неравнодушен, – звонким шепотом объявила Эбби. Я отвернулась.

– Прекрати, пожалуйста.

– Ладно, ладно. – Моя подруга не стала настаивать. – Но, послушай, по крайней мере, у тебя есть поклонник.

– У тебя он тоже есть, – парировала я. – Или мне стоит напомнить тебе о Рике?

Мы обе расхохотались. Рик – нежный и, вне сомнения, из хорошей семьи – был давно и безнадежно влюблен в Эбби. Увы, он обладал очарованием краснолапой черепахи и к тому же жил с родителями.

Эбби допила свой кофе и потянулась за белым пухлым пуховиком. Она надела его, застегнула «молнию» и улыбнулась.

– Тебе не кажется, что я в нем похожа на парня из рекламы шин «Мишлен»?

– Хочешь услышать правду? – спросила я, стараясь не расхохотаться.

Она кивнула.

– Немного есть, – сказала я, хихикнув, – но зато тебе тепло.

Эбби широко улыбнулась.

– Что ж, пожалуй, парню из «Мишлен» пора отправиться в офис. Фрэнк дал мне задание: я должна кое-что найти для воскресного выпуска. И ты даже не представляешь, чем озадачила меня вчера вечером Кассандра.

Кассандра. Я поморщилась. В ее имени было что-то колючее. Мне всегда хотелось воскликнуть «ой!», если кто произносил его вслух.

– Эта женщина хочет собрать целый том сведений об итальянских ресторанах города в 1980-х и 1990-х годах, – продолжала Эбби. – Ресторанные критики слишком много о себе думают. Но, как бы то ни было, единственный результат моей работы на данный момент – это отчаянное желание съесть запеченные зити [3].

Я усмехнулась.

– Удачи тебе.

Эбби через зал посмотрела на Доминика.

– Ты останешься здесь поработать?

– Нет, – ответила я, вставая. Встретившись взглядом с Домиником, я быстро отвернулась. – Я иду с тобой. Мы можем взять такси.

* * *

– Тук-тук.

Я подняла голову от компьютера и увидела Этана, стоявшего на пороге.

– Привет, незнакомка, – напряженно поздоровался он, протягивая мне огромный букет тюльпанов, ро-

зовых, белых, оранжевых и желтых. Завернутые в толстый пергамент и перевязанные шпагатом цветы ясно давали понять, что их купили на рынке Пайк Плейс.

Я отчаянно заморгала, вдохнула аромат лепестков, позволяя их нежной сладости мгновенно опьянить меня.

– Они прекрасны, – сказала я, когда пришла в себя. – Спасибо.

– Я проходил через рынок и подумал о тебе, – объяснил Этан, усаживаясь в гостевое кресло. Высокому, широкоплечему, с каштановыми волосами, зелеными глазами и улыбкой, от которой подгибались колени, ему незачем было стараться быть очаровательным. Он им просто был. Внук патриарха газеты, Этан проходил практику на Восточном побережье, а когда много лет назад он появился в «Геральд» в качестве свежеепеченного ответственного редактора, я сразу же увлеклась им. И мое увлечение не прошло. Но теперь все было иначе. Когда-то мы безумно любили друг друга. И что теперь? Я даже вспомнить не могу, когда мы в последний раз были близки.

– Как это мило с твоей стороны. – Я произнесла это таким тоном, каким обычно разговариваю с коллегами. Услышав сигнал о том, что пришло письмо по электронной почте, я снова повернулась к компьютеру.

– О, у тебя аврал? – спросил Этан.

– Нет. Вернее, в некотором роде да. Фрэнк дал мне задание, и сейчас мне кажется, что я наконец нашла интересный аспект.

Этан резко встал.

– Что ж, тогда я не буду тебя отвлекать. Полагаю, мы увидимся сегодня на торжественном вечере?

– На торжественном вечере?

– Ты ведь не забыла, нет?

– Прости, – я смутилась, – но, кажется, забыла.

Этан нахмурился.

– Благотворительный фонд Рональда Макдональда устраивает гала-вечер, – объявил он. – Тот самый фонд, в совете которого состоят мои родители. Сегодня вечером моему деду вручат награду за достижения всей жизни. – Этан вздохнул. – Клэр, тебе об этом известно уже несколько месяцев.

Я действительно давно знала об этом. Но помнила смутно. Разговор об этом событии действительно был. Гленду, мать Этана, особенно беспокоило то, сумею ли я найти подходящее вечернее платье в пол. Я не ношу длинные платья, но мой слабый протест не мог убедить свекровь.

– О да, – равнодушно подтвердила я.

– Ты нашла платье?

– Нет.

– Ты сможешь надеть что-то из того, что у тебя есть?

Как это бестактно, особенно после того, через что мне пришлось пройти.

– Ты же знаешь, что я не могу влезть ни в одно из своих старых платьев!

Я произнесла это чуть громче, чем хотелось бы. Я опустила взгляд и утопила пальцы ног в ковровине. Я уже сожалела, что сорвалась на него. В конце концов, Этан действительно пытался мне помочь.

– Прости, – извинилась я, – твоя мать возненавидит меня за то, что я забыла о платье.

Этан скрестил руки на груди.

– Клэр, зачем ей тебя ненавидеть?

– Не беспокойся, – сказала я, раздражаясь еще сильнее. – Я обязательно буду на этом вечере. И не приду в бумажном пакете. Я заеду в «Нордстром» по дороге домой.

В глазах Этана промелькнула нежность.

– Клэр, – негромко начал он, – я долго думал, и я...

Я выпрямилась в кресле.

– Что?

– Ничего, – ответил он, быстро сменив тон на обычный деловой, которым мы всегда разговаривали в офисе. – Ерунда.

Муж вымученно улыбнулся мне и направился к двери.

* * *

Все утро я занималась поисками информации и быстро поняла, что найти мальчика, потерявшегося в 1933 году, не так-то просто. Сотрудница, ответившая по телефону в департаменте полиции, развеяла мои иллюзии на этот счет.

– Кого вы ищете?

– Маленького мальчика, – повторила я. – Он пропал в мае 1933 года. Насколько мне известно, его так и не нашли.

– Мэм, – ответила женщина, чавкая жевательной резинкой, – что вы хотите, чтобы я сделала? Вы хотите подать заявление?

Мне нетрудно было представить себе выражение ее лица.

– Нет-нет, – торопливо начала объяснять я, – я просто надеюсь, что вы можете проверить по своим архивам, есть ли сведения о Дэниеле или Вере Рэй.

Сотрудница вздохнула. Мои слова явно не произвели на нее впечатления.

– Мы не храним сведения такой давности.

– О! – Я опустила в кресло.

**Сара Джо
(Продолжение следует).**



КАМЕНЬ – ТАЛИСМАН. ВСЕ ЛИ ТАК ПРОСТО?

Внутри природных кристаллов находятся полюса положительной и отрицательной энергий, а это значит, что при соприкосновении с биополем человека они оказывают на него то или иное активное воздействие.

ПРОИСХОЖДЕНИЕ КАМНЯ

Самой большой силой обладают камни, полученные в подарок от чистого сердца. В качестве дарителя может выступать возлюбленный, друг, родственник. Он как бы передает часть своей любви камню, который, в свою очередь, становится более мощным талисманом.

Ценятся и камни, перешедшие по наследству. Они, в отличие от недавно купленных, меньше «привыкают» к новому владельцу и быстрее раскрывают свою силу.

Выбрать камень-амулет можно и самостоятельно. Многие в этом плане ориентируются на западный или восточный гороскоп, но эзотерики советуют прислушиваться к собственным ощущениям - они гораздо надежнее.

Если вы чувствуете, что тот или иной камень вам не подходит, оставьте его, даже если он соответствует вашему знаку. Он явно не для вас. В случае, когда такой камень подарен, поблагодарите того, кто его преподнес и носите только по особым случаям, не используя в качестве талисмана.

ЦВЕТ КАМНЯ

Одна из его главных характеристик. При выборе талисмана ориентируйтесь на свои настоящие желания и потребности, не стройте далеко идущих планов.

Красный. Подходит страстным, честолюбивым людям, стремящимся к власти. Цвет действует на организм возбуждающе, дает приток жизненных сил. Для достижения целей рекомендуется носить украшения с небольшими красными камнями.

Розовый. Его люди - мягкие, постоянно пребывающие в грезах и ожидающие чуда. Они утончены, нежны, легко впадают в депрессию и меланхолию. Цвет оказывает седативное воздействие на их нервную систему, способствует расслаблению, улучшает настроение, избавляет от хандры.

Оранжевый. Символ кипучей энергии. Он связан с роскошью, радостью, пламенными чувствами. Укрепляет волю и помогает быстро восстановлению сил. Цветкрепощает человека, освобождает его как в физическом, так и в ментальном плане.

Желтый. Искрящийся, дарящий тепло, жизнь, энергию. Способствует реализации и материальных, и духовных ценностей. Избавляет от апатии и тревоги, увеличивает силу понимания и утонченность восприятия. Подходит людям деятельным, творческим.

Зеленый. Желательно, чтобы поклонники темно-зеленого тона были помягче и осознали, что все люди имеют право на собственное мнение. Для усиления этих качеств им следует носить украшения с камнями темно- и светло-зеленой гаммы, но камни должны быть небольшими.

Синий/голубой. Цвет артистичных натур, который придает им рассудительность и рациональность, которых, возможно, не хватает их характеру. В качестве талисмана рекомендуется выбирать парные украшения, например серьги.

Фиолетовый. Люди, которые предпочитают этот цвет, неординарны, необычны, стремятся к свободе и независимости. Они испытывают интерес и тягу ко всему таинственному, необъяснимому и всегда пытаются найти разгадку тайн и явлений. Узнали себя в описании? Значит, фиолетовый - для вас.

Черный. Любители этого цвета всегда готовы к активному действию, в них постоянно горит пламя борьбы и страсти. Их чувства чрезмерны и всепоглощающи. Для утверждения своих позиций им полезно носить небольшой черный камень на цепочке.

Белый/прозрачный. У любителей белого цвета сильно развиты воображение и фантазия. Они предпочитают мир и покой и ищут для этого духовную опору. Для покоя и равновесия они могут носить украшения с крупными камнями в кольцах или браслетах.

СТИХИЯ КАМНЯ

Традиционно принято разделять камни по Стихиям (Огонь, Вода, Земля, Воздух). Но при этом надо учитывать некоторые моменты. Как правило, в подобных списках дается перечень не всех камней, соответствующих определенной Стихии, а только наиболее распространенных в той или иной местности.

Иногда под одним и тем же именем подразумеваются совершенно разные минералы.

Например, восточный аметист - это корунд, и не имеет ничего общего с настоящим аметистом кристаллическим кварцем. К тому же многие минералы подвергаются термической обработке для улучшения или изменения исходного цвета.

ЩИ С КРАПИВОЙ И ШПИНАТОМ

Понадобится: говядина на кости — 400 г, картофель — 3 шт., лук — 1 шт., крапива — 1 пучок, шпинат — 1 пучок, щавель 1 пучок, яйца (вкрутую) по 1 шт. на порцию, соль, черный перец — по вкусу, растительное масло для жарки.

Говядину залейте водой, доведите до кипения, снимите пену. Убавьте огонь и варите 1,5-2 ч. до готовности. Мясо выньте, бульон процедите.

Картофель вымойте, очистите, нарежьте мелкими кубиками и положите в бульон. Варите 5 мин., посолите и поперчите. Лук очистите, мелко нарежьте и обжарьте на масле до золотистого цвета. Положите в бульон, варите еще 5 мин.

Всю зелень вымойте, мелко нарежьте, крапиву обдайте кипятком. Положите в кастрюлю, варите 1-2 мин. Накройте крышкой и выключите огонь. Дайте настояться 5-10 мин. При подаче в каждую порцию положите яйцо, разрезанное пополам.



СУП С ГОРОШКОМ



Понадобится: куриное бедро — 1 шт., цветная капуста — 1 вилок, брокколи — 1/2 вилка, лук — 1 шт., морковь — 1 шт., зеленый горошек — 100 г, стручковая фасоль — 100 г, чеснок — 1 зубчик, соль, черный перец — по вкусу, растительное масло для жарки, базилик для подачи.

Куриное бедро залейте водой. Доведите до кипения, снимите пену, посолите, убавьте огонь. Варите 40-50 мин. до готовности. Бедро выньте, бульон процедите.

Брокколи и капусту промойте, разделите на соцветия. Стручковую фасоль разрежьте на 2-3 части.

Лук и морковь очистите, крупно нарежьте. Обжарьте на масле до золотистого цвета. Выложите в бульон вместе с брокколи, цветной капустой и фасолью. Посолите, поперчите, варите 3-5 мин.

Чеснок пропустите через пресс. Добавьте в суп вместе с молодым горошком. Подержите на огне 1 мин. и выключите плиту. Дайте настояться 5-10 мин. Подавайте, посыпав базиликом. По желанию в каждую порцию можно добавить сметану.

ОКРОШКА

Понадобится: говядина (филе) — 300 г, картофель — 4 шт., яйца — 3 шт., редис — 5 шт., огурец — 2 шт., зеленый лук — 1 пучок, укроп — 1 пучок, петрушка — 1 пучок, горчица — 1 ч.л., кефир — 1,5 л., соль, черный перец — по вкусу.

Говядину залейте водой, доведите до кипения, снимите пену. Посолите, поперчите, варите до готовности 35-40 мин. Мясо остудите и мелко нарежьте. Картофель отварите в мундире, очистите и нарежьте кубиками. Добавьте соль, перец, горчицу, перемешайте.

Яйца отварите вкрутую, остудите, очистите, нарежьте кубиками. Зелень вымойте, обсушите и мелко нарежьте. Редис и огурец измельчите. Все ингредиенты соедините, добавьте соль, перец. Уберите в холодильник минимум на 2 ч. Подавайте, залив кефиром.





ВЫРАЩИВАЕМ АНГЛИЙСКИЕ РОЗЫ

Если вы только начинаете выращивать розы, обратите внимание на розы Остина. Они неприхотливые, но при этом очень красивые и разнообразны.

Для справки

Английские розы — это группа сортов, выведенных британским селекционером Дэвидом Остином. Ему нравились старые французские сорта роз с насыщенным ароматом. Но цвели они всего один раз за лето. Остин стал экспериментировать и в итоге получил душистые растения, по форме цветка напоминавшие старинные сорта, но отличающиеся длительным цветением и большим разнообразием оттенков. К 1969 году выпущена первая серия повторноцветущих роз под названием «Английские розы». Розы оказались неприхотливыми, устойчивыми к болезням и прекрасно росли в непростом климате Туманного Альбиона. Постепенно розы Дэвида Остина приобрели большую популярность в разных странах мира.

Красивый розовый куст начинается со здорового саженца, поэтому покупать растения нужно у проверенных продавцов. Выбирайте саженцы с зелеными стеблями без наростов. Корни должны быть светлыми, упругими.

ВЫБИРАЕМ И САЖАЕМ

Сажать розы лучше весной или ранней осенью, чтобы растение успе-

ло укорениться до наступления холодов. Розы-англичанки любят свет, но страдают от изнуряющего полуденного солнца и сильных ветров. Не переносят растения и низин, где скапливаются талые воды. Землю вокруг растения нужно регулярно рыхлить и освобождать от сорняков.

Некоторые сорта не любят дождей. Капли, оставшиеся на лепестках, могут спровоцировать болезни, хотя в целом английские розы считаются устойчивыми к грибковым заболеваниям. Кроме того, многим сортам требуется опора.

ТОНКОСТИ УХОДА

Перед посадкой обрезают слишком длинные корешки и замачивают растение в воде. Посадочные ямы желательно подготовить заранее. Размер их зависит от объема корневой системы, но в среднем это 50 x 50 см. На дно ямы выкладывают торф, перегной, поливают. Заложеной питательной смеси хватает на год, а начиная со второго года посадки розу подкармливают трижды за сезон: весной - азотными, с первыми бутонами - фосфорными, в конце лета — калийными удобрениями. Поливы, особенно в жару, должны быть регулярными.

Обрезают английские розы в основном весной. Осенью убирают толь-

ко больные, невызревшие и сухие побеги и укрывают растения. Весной проводят полномасштабную формирующую обрезку.

Удаляют все побеги с признаками болезни, темными пятнами, гнилью, тонкие, перекрещивающиеся, сухие, старые, сломанные. И укорачивают все остальные.

ЛУЧШИЕ СОРТА

Розы Остина отличаются широкой сортовой палитрой. Это и среднерослые кустовые, и плетистые, и крупнокустовые, оттенки лепестков — самые разнообразные.

Абрахам Дарби. Выведен в 1985 году. У лепестков нежно-розовые волнистые края и персиковый центр. Цветки сильномахровые. Высота до полуметра, цветение повторное. Плохо переносит низкие температуры.

Фальстаф. Выведен в 1999 году. В высоту достигает около 1,5 метра. Густомахровые цветки диаметром до 12 см насыщенного сиренево-малинового цвета. Зона USDA (зона морозостойкости согласно определению Министерства сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture)) — 5. Располагаются группами до пяти цветков в метелке.

Джубили Селебрейшн. Был назван так в честь юбилея королевы — Елизаветы II (2002 г.). Густомахровые цветки диаметром 12-14 см радуют лососевым оттенком с золотинкой на нижней стороне лепестков. Имеют очень приятный фруктово-ягодный аромат. Высота куста — примерно 120 см.

Грэхам Томас. Выведен в 1983 году. Цветки персиково-желтые, но могут варьироваться вплоть до красноватых. Обильнее всего цветет в первую половину лета. Куст сильно рослый в жарком климате может достичь 3 м.

Клер Остин. Выведен в 2007 году. Высота куста — до 150 см. Относится к зоне USDA 6. Цветки кремово-белые, вначале могут быть с лимонным оттенком. Побеги поникающие. Длительно цветет, неплохо переносит дожди.



В жару у собак возрастает риск возникновения обезвоживания. В особенно жаркие дни ветеринары рекомендуют ставить по миске с водой в каждой комнате и следить за самочувствием животного. Вот что еще важно учесть, особенно если ваш пес проводит лето на даче или на пляже.

АЛЛЕРГИЯ

Повышенной чувствительностью кожи и склонностью к аллергии на цветение растений отличаются овчарки, золотистые ретриверы, английские и французские бульдоги, мопсы, шарпеи. Но даже если в списке нет вашего пса, советуем обратить внимание на тревожные симптомы.

Сильный зуд. Собака не просто чешется, но и покусывает кожу зубами. Как правило, зуд возникает в местах, которые контактировали с аллергеном, - на лапках, внизу живота, на мордочке.

Раздражение и красные пятна. Когда животное расчесывает кожу, туда могут попасть грязь и возбудители заболеваний. Последние проникают в микротрещины дермы и вызывают раздражение.

Чихание. Если питомец часто чихает, но на шерсти нет пылицы, это может указывать на аллергическую реакцию.

Место, которое питомец покусывает, следует промыть теплой водой со специальным шампунем для собак.

✓ **Не давайте любимцу антигистаминный препарат, который принимаете сами. Обратитесь к ветеринару.**

ПЕРЕГРЕВ ИЗ-ЗА ЖАРЫ

Если планируете взять питомца на пляж, имейте в виду: самую большую опасность для собаки представляет перегрев. Следите за самочувствием любимца, не позволяйте ему долгое время находиться на открытом солнце.

Если у вас длинношерстная порода, у которой нет проблем со здоровьем, чаще заходите с ней в воду. Купаться собакам следует недолго — достаточно 10 минут для одного захода. Для пород без подшерстка обязательно крем от солнца. Обильно смажьте им тело питомца, чтобы избежать ожогов.

Нырять собакам нельзя: в уши может попасть вода. Это чревато развитием отита. Придерживайте морду питомца, пока он гребет лапами.

✓ **Основные симптомы перегрева у животного — затрудненное дыхание, обильное слюноотделение, нос сухой и горячий, взгляд стекленевший.**



ЧЕМ СОБАКИ БОЛЕЮТ ЛЕТОМ?

Высокая температура воздуха, бесконтрольное купание, цветение растений и обилие насекомых могут быть опасны для вашего питомца. Как уберечь его от проблем со здоровьем в летнее время?

УКУСЫ НАСЕКОМЫХ

За городом в теплое время года собака обязательно встретится с насекомыми. И не все из них безобидные. Например, улитки являются переносчиками гельминтозов. Если собака съест водяную или сухопутную улитку, не исключено заражение ангиостронгилезом. Паразиты атакуют спинной и головной мозг животного. Также улитка может наградить питомца паразитами, которые локализуются в ЖКТ, легких и диафрагме.

Кроме того, моллюски вызывают кишечную непроходимость, травмируют острыми обломками раковины внутренние органы, а их слизь является аллергеном для некоторых пород.

Не менее опасны для собак клещи. Мелкий вредитель может перебраться на шерсть (а затем и на кожу) с травы, листья дерева или с почвы. Если собаку укусит инфицированный клещ, то возможно развитие неприятных заболеваний. Некоторые из них опасны и для людей. Собираетесь часто выезжать на природу летом? Обязательно вакцинируйте животное! Замечали на коже питомца опасное насекомое? Лучше всего обратиться за помощью в ветеринарную клинику.

ОТРАВЛЕНИЕ ЯДОВИТЫМИ РАСТЕНИЯМИ

Не позволяйте собаке пробовать на вкус некоторые растения. Для животного токсичны многие из них - ирисы, нарциссы, пионы, люпины, каллы, тюльпаны, лилии, хризантемы, ландыши, гиацинты, сирень. Симптомичные на вид, а для животного очень опасны.

При отравлении ядовитым для собаки растением могут наблюдаться следующие симптомы: повышенная слабость, сонливость, иногда рвота, диарея и судороги. Срочно свяжитесь с опытным ветеринаром, который подскажет, что нужно делать!

НАДО ЛИ БРИТЬ ЖИВОТНЫХ ЛЕТОМ?

Кажется очевидным: меньше шерсти — меньше проблем! Однако не все так однозначно. Шерсть выполняет важную функцию терморегуляции. Она не только спасает животных во время холода, но и помогает не перегреваться в жару. Самостоятельно регулировать температуру тела собаки не могут. К тому же шерсть защищает кожу от ожогов, которые легко получить, находясь под лучами солнца.

Избавляться от нее рекомендуется только длинношерстным собакам — и то не полностью! Лучше доверить процесс грумеру. Он осмотрит вашего питомца и сделает стрижку с учетом особенности шерсти, подшерстка конкретно вашей собаки.

✓ **Никогда и ни при каких обстоятельствах не оставляйте питомца в жаркое время в машине даже на полчаса. У собак возникает тепловой удар, вслед за ним — летальный исход.**

✓ **Не рекомендуется предлагать питомцу лед вместо воды, чтобы «слегка охладиться». Если собака, не разжевывая, проглотит кусок льда, возможен холодный ожог органов пищеварения.**



ДОМАШНИЕ СРЕДСТВА НА МОЛОКЕ

Молоко содержит более 300 различных компонентов, которые не только питают кожу и волосы, но и оздоравливают

КАКОЕ БРАТЬ?

Наиболее полезно натуральное коровье или козье молоко. Последнее, кстати, гипоаллергенно. Для домашней косметики лучше всего покупать цельное, которое продается на рынке. Но если у вас нет возможности приобрести фермерский продукт, то купите в магазине пастеризованное молоко наибольшей жирности.

1. МАСКА ОТ МОРЩИН

Жир, содержащийся в молоке, легко всасывается в кожу и проникает в клетки, благодаря чему она становится более гладкой, эластичной и упругой.

Как делать. Смешайте 5 ст. ложек чуть теплого молока с 5 каплями льняного масла и 2 ст. ложками бананового пюре. Нанесите маску на лицо и оставьте на 15 мин. Смойте теплой водой.

2. ТОНИК

Цельное молоко мягко очищает, отбеливает и подтягивает кожу, не забивая поры.

Как делать. Налейте в мисочку немного цельного молока, лучше чуть теплого, и обмакните в него ватный диск. Аккуратно вотрите молоко в лицо и шею. Оставьте на 5 мин. Затем смойте теплой водой.

3. МАСКА ПРОТИВ ПИГМЕНТАЦИИ

Сочетание цельного молока с соком картофеля прекрасно осветляет пигментные пятна.

Как делать. Смешайте молоко и картофельный сок в пропорции 1:1 и нанесите локально на пятна. Оставьте на 2-3 часа, потом смойте.

4. УВЛАЖНЯЮЩАЯ МАСКА

Молочная кислота поглощает, сохра-

няет влагу и способствует эластичности кожи.

Как делать. Смешайте 2 ст. ложки молока, 1 ч. ложку меда, 1 капсулу витамина Е и 15-20 г огурца, натертого на мелкой терке. Нанесите маску на кожу на 30 мин., затем аккуратно смойте теплой водой.

5. СКРАБ

Для него цельное молоко нужно сначала сквасить. Кислое молоко содержит альфа-гидроксикислоты (АНА), которые, проникая в кожу, помогают отшелушивать верхний слой эпидермиса.

Как делать. Смешайте 2 ст. ложки овсянки, 1 ч. ложку меда, 2 ст. ложки сквашенного молока. Нанесите получившуюся кашицу на лицо, помассируйте и оставьте на 10 мин.

6. Питательная ванна

Витамины и другие полезные вещества из молока во время водной процедуры проникают в кожу, освежая и подтягивая ее.

Как делать. В ванну с теплой водой добавьте 3 л молока, 5 ст. ложек меда, столько же ложек соды, сок двух лимонов и 2 ст. ложки оливкового масла. Полежите в ванне 20 мин. Ополоснитесь под душем.

7. Кондиционер для волос

Молоко с медом оказывает успокаивающее действие на кожу головы и делает волосы блестящими и шелковистыми.

Как делать. Смешайте стакан теплого молока с 1 ст. ложкой меда и вотрите смесь в кожу головы, распределите по волосам. Накройте волосы шапочкой для душа и отдохайте два часа. Затем промойте волосы водой.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ!

Молочные маски противопоказаны тем, у кого на лице есть гнойнички (воспаленные акне). Если нанести на кожу молоко, из-за жиров проблема может усугубиться.

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР
ПОДРУГА
жесткий и милосердный ЖУРНАЛ

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

ЦЕНА 2 лари 50 тетри.
В дайджесте использованы материалы, фото и сканворды из зарубежных журналов и газет.
Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. За материалы, не заказанные редакцией, гонорары не выплачиваются.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №27

СКАНВОРД НА СТР. 15

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

СКАНВОРД НА СТР. 23

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



СУП ПО-ГРЕЧЕСКИ

2 л куриного бульона, 120 г вермишели Gailina Bianca, 2 лимона, 2 яйца, 2 стол. ложки оливкового масла, 30 г зелени петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу.

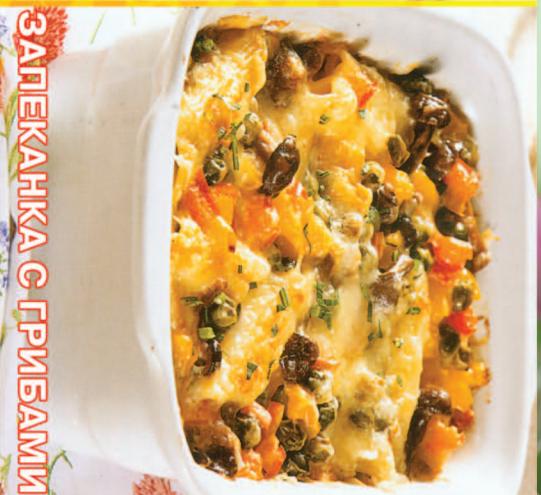
Куриный бульон доведите до кипения, немного посолите, затем всыпьте вермишель Gailina Bianca, перемешайте и варите 10 мин на маленьком огне. Лимоны вымойте и обсушите бумажным полотенцем. Из 1 лимона отожмите сок. Яйца взбейте венчиком, добавьте лимонный сок и оливковое масло. Все вместе хорошо взбейте миксером. Оставшийся лимон нарежьте очень тонкими кружочками и удалите все семена. Зелень петрушки переберите, промойте холодной проточной водой, обсушите на бумажном полотенце и мелко порубите. Взбитые с лимонным соком и маслом яйца осторожно соедините со 100 мл бульона. Суп снимите с огня, при помешивании влейте получившуюся яичную смесь. Посолите и поперчите. Суп разлейте по тарелкам, посыпьте петрушкой и украсьте лимоном.



СУП «ДОВБРАЯ СКАЗКА»

1 куриное филе, 1/2 луковицы, 1 морковь, по 1/2 стручка красного и желтого сладкого перца, 100 г детских макаронных изделий Gailina Bianca, 30 г сливочного масла, зелень петрушки, соль по вкусу.

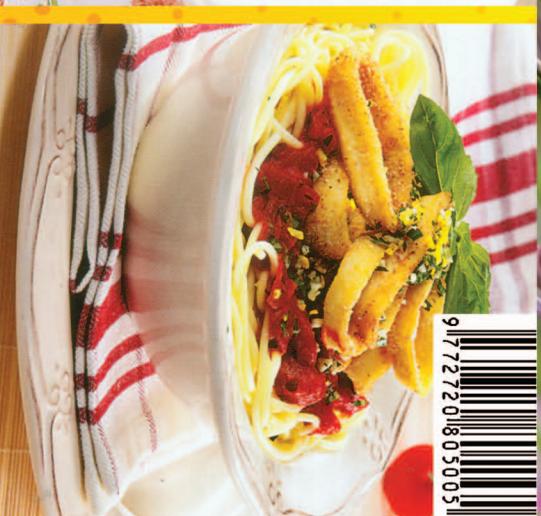
Куриное филе вымойте, поместите в кастрюлю, залейте 1,5 л воды, доведите до кипения и варите на маленьком огне 45 мин. Бульон процедите, филе нарежьте кусочками. Лук вымойте и мелко порубите. Морковь очистите, тщательно вымойте и нарежьте кружочками. Мякоть сладкого перца нарежьте тонкой соломкой. В сковороде разогрейте сливочное масло и поджарьте все подготовленные овощи. Переложите в бульон и доведите до кипения. Посолите по вкусу. Всыпьте детские макаронные изделия Gailina Bianca и варите на маленьком огне 10 мин. Зелень петрушки вымойте, обсушите и мелко порубите. Суп разлейте по тарелкам, в каждую положите филе и зелень.



ЗАПЕКАНКА С ГРИБАМИ

1 луковица, 2 стол. ложки растительного масла, 200 г рубленого мяса, 300 г свежемороженных овощей с грибами, 1 банка соуса «Болоньезе» Gailina Bianca, 400 г «перья» Gailina Bianca, 250 мл бульона, 70 мл сливок, 100 г тертого сыра, молотый черный перец, соль по вкусу.

Лук очистите и мелко нарежьте. В сотейнике разогрейте масло и поджарьте лук до золотистого цвета. Добавьте мясо и при помешивании обжарьте до изменения цвета. В сотейник выложите овощи с грибами, доведите до кипения, добавьте соус «Болоньезе» Gailina Bianca, 100 мл воды и тушите 15 мин. «Перья» Gailina Bianca варите 7 мин, откиньте на дуршлаг, обдайте холодной водой и дайте ей стечь. Духовку разогрейте до 200 градусов. Бульон со сливками доведите до кипения и расплавьте в нем сыр. «Перья» и овощи с мясом в соусе выложите в форму, посолите, поперчите, залейте бульоном со сливками и сыром. Запекайте 15-20 мин.



СПАГЕТТИ

«НАПОЛЕТАНО»

3 зубчика чеснока, 2 стол. ложки рубленой петрушки, цедра 1 лимона, 350 г колечек кальмаров, 70 г манной крупы, 70 г кукурузной муки, 100 мл растительного масла, 500 г спагетти Gailina Bianca, 3 стол. ложки оливкового масла, 1 банка соуса «Наполетано Gailina Bianca, молотый черный перец, соль по вкусу.

Чеснок порубите, затем смешайте с петрушкой и цедрой. Кольца кальмаров заморозьте. Манную крупу и кукурузную муку перемешайте в глубокой миске. Добавьте соль и молотый черный перец по вкусу. Кольца кальмаров порциями панируйте в получившейся смеси, обжаривайте в большом количестве растительного масла, затем выкладываете на бумажное полотенце. Спагетти Gailina Bianca сварите до готовности, затем перемешайте с оливковым маслом. На спагетти выложите соус «Наполетано» Gailina Bianca и кольца кальмаров. Посыпьте смесь чеснока, петрушки и лимонной цедры.