

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДАСТА ПЛЮС

№47

ноябрь 2024

цена:

3 лари

Воздушные

ПОНЧИКИ

стр.32

Мужчины

не плачут?

стр.26

Целебная сила

облепихи

стр. 14

Что очистит дом

от негатива?

стр. 34

Почему осенью

ХОЧЕТСЯ СЛАДКОГО

стр. 13

Том Харди:

стр. 16-17

«Я был противен самому себе»

МОДНЫЕ ВЕЩИ |

Осеннее настроение

5 актуальных тенденций

Пришло время не только утепляться, но и демонстрировать хороший вкус в одежде. На что обратить внимание, если вы хотите оставаться в тренде?



СПОРТИВНЫЙ КОСТЮМ

Среди актуальных тенденций сезона – стиль блоккор, в котором сливаются воедино спорт и классика. Центральный элемент образа – винтажная футболка, которую можно заменить на топ или рубашку поло. Смело стилизуйте спортивный верх с брюками, джинсами, юбками. Из обуви – туфли-лодочки, кроссовки и грубые ботинки.



Прозрачные вещи

Решили из-за холодов отложить прозрачные вещи? Не стоит! Модели из сетки останутся актуальными и в межсезонье. Для того чтобы носить такую одежду в холода было комфортно, дополните юбку грубой удлиненной курткой, свитером или толстовкой. Так вы не только утеплитесь, но и скроете проблемные зоны.





Кожаный топ

Кожаные вещи закрепились в гардеробах модниц в статусе классики. Однако трендовые модели и способы интегрировать их в образы меняются каждый сезон.

Осенью-зимой 2024 года модно носить кожаный топ поверх рубашки. Для этого нужно выбрать удлиненную рубашку оверсайз и надеть сверху браолет (топ без косточек). Бра можно взять как в тон рубашке, так и выбрать более контрастную модель с плотными чашечками.



Платок

Шелковый платок – универсальный аксессуар, придающий образу утонченность. Самое простое – повязать платок на пояс. Можно сделать акцент на талии, обернув платок вокруг платья, либо продеть его вместо ремня на джинсах.



Бордовый цвет

Бордовый – хит осени, который будет актуален и в начале зимы. Он выглядит благородно и элегантно. Можно использовать цвет в стиле total look или же вводить его в гардероб постепенно. Например, он может стать акцентом в образе. Бордовый отлично сочетается с такими оттенками, как серый, бежевый, шоколадный и черный.

БРИТНИ СПИРС ЗАПУСКАЕТ ЛИНИЮ ЮВЕЛИРНЫХ УКРАШЕНИЙ



Бритни Спирс решила попробовать себя в роли предпринимателя. 42-летняя певица объявила о запуске собственного ювелирного бренда V Tiny.

«Скоро выйдет моя первая линия украшений! Изящные, необычные и уникальные! Я так взволнована! Понимаю, как здорово быть художником», — отметила певица и по неизвестной причине отключила комментарии под публикацией.

Вдобавок она показала логотип своего бизнес-проекта и первое украшение из новой коллекции.

«Девочки, уверена, вам это точно понравится!» — завершила знаменитость.

Пока неясно, когда V Tiny поступит в продажу и какова будет его цена.

ЗОИ КРАВИЦ И ЧЕННИНГ ТАТУМ РАЗОРВАЛИ ПОМОЛВКУ



Еще на одну красивую звездную пару стало меньше — 35-летняя Зои Кравиц и 44-летний Ченнинг Татум разошлись после трех лет отношений. Об этом сообщает издание People. Журналисты ссылаются на многочисленные источники, подтвердившие, что актеры разорвали помолвку. Однако пока представители звезд не давали никаких комментариев.

В последнее время Зои Кравиц видели без кольца. В частности, когда она недавно прогуливалась с американской актрисой Шейлин Вудли. Тогда и начали распространяться слухи о расставании с Татумом.

Напомним, первая ин-

формация о романе Зои и Ченнинга появилась в СМИ летом 2021 года. Тогда актеров видели вместе во время велопогулки. Через месяц их снова заметили в компании друг друга, когда знаменитости покидали Met Gala. На Хеллоуин Татум официально объявил об отношениях с Кравиц в своих соцсетях — он поделился снимком, на котором он и Зои появились в костюме пары из фильма Мартина Скорсезе «Таксист».

Недавно актеры работали вместе над картиной «Поддай знак» — фильм поставила Кравиц, а Татум сыграл главного героя. Лента стала режиссерским дебютом Зои.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

ЗВЕЗДА СЕРИАЛА «СПЛЕТНИЦА» ЭД ВЕСТВИК ВПЕРВЫЕ СТАНЕТ ОТЦОМ

Британский актер Эд Вествик, наиболее известный по роли Чака Басса в телесериале «Сплетница», и его жена, актриса и модель Эми Джексон готовятся стать родителями. Об этом знаменитости сообщили в соцсетях, опубликовав кадры с романтической фотосессии.

На фото 32-летняя Эми позирует в элегантном облегающем платье молочно-белого цвета, которое подчеркивает ее беременный животик. А 37-летний Эд — в черных

классических брюках и белой футболке.

Напомним, Эд и Эми вместе уже три года. В августе 2024 года пара сыграла роскошную свадьбу в Италии. Этот брак стал первым в личной жизни как Вествика, так и Джексон.

Также известно, что у модели есть пятилетний сын от предыдущих отношений с Джорджем Панайоту — сыном англо-кипрского бизнесмена Андреаса Панайоту. Для Вествика это будет первый ребенок.



ЗВЕЗДА «ДНЕВНИКОВ ВАМПИРА» НИНА ДОБРЕВ ВЫХОДИТ ЗАМУЖ



35-летняя Нина Добрев и 38-летний Шон Уайт помолвлены! Американский сноубордист, трехкратный олимпийский чемпион в хавпайпе сделал предложение звезде сериала «Дневники вампира». Эксклюзивные кадры опубликовало издание Vogue.

Как оказалось, счастливое событие произошло еще в начале октября. Шон обманом заставил Нину подумать, что ее пригласили на ужин Vogue/CFDA с Анной Винтур в Golden Swan в Нью-Йорке. Но когда актриса поднялась по лестнице, то увидела любимого под белой цветочной аркой с лепестками роз и свечи, расставленные по всей комнате.

«Я была в шоке. Я просто замерла и смотрела на него», — рассказала Нина Добрев, вспомнив, что

постоянно повторяла «Нет!»

В конечном счете сноубордист надел ей на палец пятикратное кольцо Lorraine Schwartz. После этого в ресторане пару встретили друзья. Вместе они праздновали помолвку до часу ночи.

В комментарии изданию Уайт рассказал, что на самом деле планировал сделать предложение в течение нескольких месяцев — сначала во время их летнего путешествия, а затем во время отпуска в Кейптауне, Южная Африка. Но планы были сорваны по разным причинам.

Напомним, для Нины Добрев этот брак станет первым. Ранее она встречалась с Йеном Сомерхолдером и Остином Стовеллом. С Шоном актриса закрутила роман в 2020 году.

МАЙКЛ ДЖЕКСОН СТАЛ САМЫМ ИЗВЕСТНЫМ ЧЕЛОВЕКОМ ВСЕХ ВРЕМЕН

В мире много известных людей. Одни прославились благодаря своей политической деятельности, другие — благодаря актерскому мастерству, а кто-то — благодаря музыкальным произведениям. Для каждого из нас лучшими или же популярными являются представители разных отраслей, а этот выбор зависит от наших предпочтений.

Чтобы наконец поставить точку и определить, кто является самой популярной персоной в мире, на портале ListChallenges был проведен опрос и впоследствии опубликован рейтинг самых известных людей, среди которых ведущие, актеры, певцы и политики.

Таким образом, список возгла-



вил американский певец, которого принято считать «Королем поп-музыки», Майкл Джексон. Несмотря на то, что он умер в 2009 году, он все равно считается одним из лучших исполнителей всех времен, а теперь еще и самым известным человеком. Его песни стали настоящими хитами, которые кардинально изменили музыкальную индустрию, а после смерти Майкла его треки приобрели еще большую популярность. Певец собрал 2956 голосов, которые принесли ему победу. На втором месте оказалась бывшая королева Великобритании Елизавета II, а на третьем — еще один американский певец и «Король рок-н-ролла» Элвис Пресли.

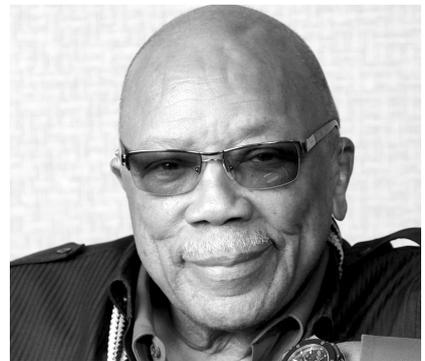
УМЕР КУЛЬТОВЫЙ ПРОДЮСЕР И КОМПОЗИТОР КУИНСИ ДЖОНС

На 92 году ушел из жизни легендарный продюсер и композитор Куинси Джонс. По данным The Guardian, Джонс умер вечером в своем доме в районе Бель-Эйр в Лос-Анджелесе в окружении семьи.

«Полные решимости, но с разбитыми сердцами, мы должны поделиться новостью о смерти нашего отца и брата Куинси Джонса. Хотя это огромная потеря для нас, мы отмечаем его удивительную жизнь и понимаем, что больше не будет никого подобного», — цити-

рует издание заявление семьи композитора. За свою почти 70-летнюю карьеру Джонс выпустил 27 студийных альбомов, написал 80 саундтреков к фильмам и получил 27 статуэток «Грэмми». Продюсер работал с Фрэнком Синатрой, Эллой Фицджеральд, Рэем Чарльзом, Тони Беннеттом и другими легендарными исполнителями.

Кроме этого, Куинси был продюсером культового альбома Майкла Джексона Thriller, который стал самым продаваемым в истории музыкальной индустрии.



Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Повторный инсульт, к сожалению, не редкость. И случается он чаще всего потому, что человек, однажды победивший страшный недуг, вдруг начинает думать: теперь у меня все в порядке, ничего не страшно! И... совершает непростительные ошибки.

Инсульт может повториться

К сожалению, инсульты имеют тенденцию повторяться, приводя к разрушению новых участков мозга. Как предупредить повторный инсульт? В принципе легче, чем первый. Главное - зарубить себе на носу, что...

Надо контролировать давление

Повышение артериального давления чаще всего становится причиной инсульта. Причем для повторного инсульта вовсе не обязательно быть гипертоником, то есть иметь верхнее артериальное давление выше 180 мм, а нижнее - выше 150 мм рт. ст. К инсульту может привести так называемая мягкая гипертония, когда верхнее давление от 140 до 180 мм, а нижнее - от 90 до 105 мм. Без тонометра вам не обойтись - обязательно купите его в аптеке. Сегодня в аптеках можно найти десятки эффективных препаратов, помогающих держать в узде артериальное давление. У большинства этих препаратов есть неоспоримые достоинства - они быстро всасываются, быстро проникают в кровь, быстро расширяют сосуды. Но, увы, так же быстро выводятся из организма. Поэтому принимать лекарства надо несколько раз в день. Не забывайте об этом, не ленитесь и не надейтесь на авось - в случае с инсультом он не поможет!

Следите за сосудами

Нередко инсульт наступает в результате разрыва аневризмы моз-

гового сосуда. Аневризмы имеют вид «мешочка», который выпячивается из стенки сосуда. Истонченная и растянутая, стенка не выдерживает нагрузки и рвется. Нет гарантии, что такой «мешочек» один и что при следующем скачке давления не лопнет другой, третий. Поэтому больному, перенесшему инсульт, врачи настоятельно рекомендуют сделать ангиографическое исследование мозговых сосудов. Самый эффективный способ предупреждения повторного инсульта при аневризмах - их удаление.

Повторный инсульт часто случается из-за атеросклероза. Образовавшиеся бляшки сужают просвет сосуда. Когда давление падает, протекающей по суженному сосуду крови может не хватить для нормального питания мозга. И вот он - повторный инсульт. Выход один - попытаться вовремя остановить атеросклероз! Придется ужесточить свой рацион, исключив из него яйца, икру, печень, сладости. Если диета не сработала, надо принимать лекарства, снижающие уровень холестерина в крови. Их пропишет врач.

Тромбам объявим войну

При нарушении сердечного ритма, а иногда и без него, в полостях сердца образуются пристеночные тромбы. Их кусочки могут оторваться и с током крови попасть в мозговые сосуды, закупорить



их. Грозит ли вам образование пристеночных тромбов? Сделайте эхокардиографию - это обследование проводят сегодня во многих неврологических и кардиологических клиниках. А чтобы избежать образования тромбов, рекомендуется принимать по 1/4-1/6 таблетки аспирина в день, и лучше в растворимой форме. Делать это надо регулярно многие месяцы, а то и годы. Но аспирин противопоказан тем, у кого есть заболевания желудочно-кишечного тракта. Им рекомендуют принимать «Кавинтон», «Трентал», «Сермион», «Алисат» - эти препараты улучшат состояние сосудов и ткани головного мозга.

Чтобы избежать повторного инсульта:

- ✓ регулярно принимайте назначенные врачом лекарства;
- ✓ правильно питайтесь. Откажитесь от жирной, калорийной и соленой пищи;
- ✓ выполняйте лечебную гимнастику;
- ✓ никаких стрессов;
- ✓ боритесь с повышенным артериальным давлением;
- ✓ будьте физически активны, но в разумных пределах. Не переутомляйтесь;
- ✓ безоговорочно откажитесь от курения и алкоголя;
- ✓ регулярно посещайте врача.



НЕТ СИЛ И ВСЕ БЕСИТ! О ЧЕМ ГОВОРИТ ТАКОЕ СОСТОЯНИЕ?

Если на протяжении некоторого времени вы чувствуете упадок сил и сонливость, а любая мелочь выводит вас из себя, дело может быть в проблемах со здоровьем.

Причины повышенной эмоциональности и отсутствия энергии бывают физиологические и психологические. К первым относятся болезни и дефициты витаминов и питательных веществ, ко вторым - стресс, эмоциональное выгорание и психические заболевания. Расскажем о самых частых причинах хронической усталости и первых шагах самопомощи.

Гормональный сбой

Раздражительность и апатия - частые признаки склонности к гипотиреозу и дисбаланса «женских» гормонов. Такое часто бывает у женщин старше 35-40 лет и в период климакса. Из-за естественного снижения уровня стероидных гормонов происходит уменьшение выработки энергии внутри клетки. Какое-то время организм использует запасы энер-

гии, но рано или поздно подает сигнал о том, что ресурсы подошли к концу. Так появляются усталость, апатия и нестабильность эмоционального фона.

Кроме того, ученые доказали, что от частых стрессов, недостатка сна и неправильного питания кора надпочечников истощается и перестает корректно производить гормоны. В результате нарушается цикл сон-бодрствование, снижается концентрация внимания, появляется вялость и сонливость.

Что делать? Сдать анализы на гормоны щитовидной железы (ТЗ, Т4, ТТГ), эстрадиол, 17-ОН-прогестерон, ФСГ. В случае выявленных нарушений врач выпишет препараты йода, пептиды щитовидной железы. Если проблема с половыми гормонами - назначит гормональную терапию или фитоэстрогены. Также стоит отказаться от

кофеина и поддерживать оптимальный режим сна. Необходимо спать не менее 7-8 часов, причем ложиться около 22 часов, когда начинается активная выработка гормона сна мелатонина. При бессоннице помогут растительные препараты и травяные сборы.

Чтобы поддержать надпочечники, врач может назначить адаптогены, а для восстановления функции печени - аминокислоты. Дайте себе время на отдых: если есть возможность, возьмите отпуск и посвятите его восстановлению сил.

Стресс и выгорание

Длительные нервные перегрузки опасны тем, что со временем приводят к эмоциональному выгоранию. Симптоматически оно проявляется нестабильностью эмоционального состояния, нарушениями сна, головными болями, снижением имму-

нитета, соматическими заболеваниями.

Кроме этого, раздражительность может быть одним из первых признаков психических расстройств - например, таких как обсессивно-компульсивное, биполярное, тревожное расстройства, а также клиническая депрессия. Впрочем, если подобное состояние повторяется нерегулярно и всегда имеет точную причину (переутомление, негативные переживания), не стоит спешить диагностировать у себя заболевание.

Что делать? В первую очередь необходимо наладить режим сна, исключить эмоциональные и интеллектуальные перегрузки, полноценно отдыхать, сократить время пользования гаджетами. Полезны прогулки на свежем воздухе, умеренные физические нагрузки. Введите в рацион продукты, богатые магнием (орехи, морепродукты, бобовые, зеленые овощи, гречку).

Что будет если...

СЪЕСТЬ ПЛЕСЕНЬ

Большинство видов плесени безопасны для человека, и даже если вы случайно съедите заплесневелый кусочек хлеба, ничего страшного не произойдет. Но следить за самочувствием все равно нужно. При появлении тошноты, диареи, рвоты или повышении температуры немедленно обратиться к врачу!

Некоторые виды плесени способны вызвать ал-

лергическую реакцию - ринит, слезоточивость, затруднение дыхания. При случайном проглатывании плесени можно выпить 4-6 таблеток активированного угля в качестве профилактики.

Наибольшую опасность представляет черная пле-

сень. Она вызывает тяжелые отравления. Продукты с черной плесенью нельзя есть даже после удаления заплесневелого кусочка. Зеленая, серая и розовая плесень опасна только для людей с ослабленным организмом и в норме нейтрализуется в

желудке. Однако такие продукты тоже следует утилизировать.

«Благородной» считается белая (*Penicillium camemberti*) и голубая (*Penicillium roqueforti*) плесень, ее используют в приготовлении сыров. Она безопасна для организма, но не рекомендуется к употреблению детям, беременным женщинам, людям с ослабленным иммунитетом.

Связь здесь прямая: когда замерзают ноги, ухудшается кровоснабжение верхних дыхательных путей.

Греем ноги - лечим насморк

1. Если начался насморк, нужно хорошо попарить ноги. Желательно в ванночку добавить горчицу. Но можно растянуть это удовольствие на всю ночь, насыпав порошок горчицы в простые хлопчатобумажные носки, сверху надеть шерстяные - и в постель. Еще можно прогреться в бане.

2. Промывайте нос соленой водой. Эта процедура не очень приятная, но зато избавит от насморка. В теплой воде растворите соль (на 1 стакан воды достаточно 1 чайн. ложки соли). Наберите раствор в

резиновую грушу и кончик введите сначала в одну ноздрю, после чего сплюньте воду в умывальник. Затем повторите то же самое с другой ноздрей. По окончании процедуры высморкайтесь и прополощите горло соленой водой.

3. Из алоэ выжмите сок, смешайте его с теплой водой. Время от времени закапывайте смесь в нос по 2 капли. Часто советуют добавить немного меда.

4. Сделайте целебный мешочек с высушенными и измельченными травами - мятой, зверобоем, ро-



машкой, лавандой, мелиссой, подорожником, цветками шиповника. Как можно чаще в течение дня вдыхайте их аромат.

На ночь на крылья носа поставьте йодные точки. Вместо йода можно использовать лимонный сок.



Если кашель мешает спать

Часто после простудных заболеваний остается долгий изнурительный кашель, который особенно мучает ночью. Избавиться от него поможет дыхательное упражнение.

Делайте его по вечерам и спите спокойно.

Упражнение такое:

✓ стоя прямо, вытяните в стороны руки вдоль линии плеч;

✓ согните их в локтях под прямым углом, чтобы кисти были направлены вперед;

✓ пальцы сожмите в кулаки;

✓ наберите в грудь воздуха и быстро выдохните, произнеся при этом: «Хух!»;

✓ локти резко опустите по краям тела.

Повторите упражнение, сколько получится. А потом можно ложиться в постель. Кашель донимать не будет.

ОРЕШКИ ВМЕСТО СИГАРЕТЫ

Большинство курильщиков, отказываясь от пагубной привычки, начинают набирать вес. При этом едят вроде бы то же самое. Почему же килограммы прибавляются?

Обмен веществ приходит в норму

Если прибавка небольшая - около двух килограммов, можно говорить о перестройке обмена веществ. Иначе говоря, организм приучается жить без никотина. И еще начинается «очистка» от последствий курения, что тоже может повлечь за собой незначительное увеличение веса. Обмен веществ придет в норму максимум через пару месяцев после последней сигареты. Если вы поправились больше чем на два кило и продолжаете набирать вес, наверняка дело не в обмене веществ.



Пищевая «контрабанда»

Чаще всего после отказа от курения вес набирается из-за лишней еды - переедания. Что попадает в желудок, но при этом игнорируется мозгом и не воспринимается им как еда? В первую очередь леденцы и конфеты, орехи и семечки. То есть все мелкое, чем можно занять рот вместо сигареты. Скажете: «Ну какие калории от пяти орешков или пары конфет?» Между тем калорий немало. Семечки и леденцы однозначно лучше сигарет, но зачем набирать лишние килограммы? Еще один источник лишних килограммов - напитки. Если

раньше курильщик пил несладкий черный кофе с сигаретой, то теперь вместо сигареты появляются молоко, сливки или сахар.

Усталость вы раньше «закуривали»

Люди курят по разным причинам, большинство из которых - психологические. И бросают тяжело как раз поэтому. Физическая зависимость от никотина исчезает очень быстро. Но кого-то сигарета расслабляла, кому-то помогала переключить внимание. Кто-то привык думать с сигаретой, а для кого-то курение - знак уверенности в себе.

А теперь представьте - вы курили, чтобы расслабиться, теперь сигареты нет, но расслабление необходимо. И ваш организм идет по самому простому и легкому пути: усталость, которую вы раньше «закуривали», вы начинаете заедать. Поэтому мозг и не фиксирует калории. Он не считает такую еду едой, а воспринимает ее как эквивалент сигареты.

Так что, чтобы и от курения отказаться, и не располнеть, заменяйте сигарету не едой, а спортом, чтением, перебиранием четок или разговором по телефону. Иначе есть риск закурить снова или сильно поправиться.



КАК ОТЛИЧИТЬ КОРЬ ОТ ПРОСТУДЫ

В последнее время наблюдается рост заболеваемости корью. Медики видят причину в отказах от прививок. Какие симптомы у этой инфекции, как уберечься от осложнений кори и чем она опасна, рассказывает детский инфекционист.

- Раньше, до 60-х годов прошлого столетия, корью ежегодно болело в мире около 100 миллионов человек, и каждый десятый умирал. Поскольку погибало много детей, то корь даже называли детской чумой. Но с появлением вакцины (массовая вакцинация в СССР началась в 1967 году) это название осталось лишь в учебниках. Первую прививку от кори малыш получает в 12 месяцев, затем в шесть лет следует ревакцинация. Привитый ребенок, конечно, тоже может заболеть, но перенесет инфекцию легко, а главное - она не вызывает осложнений.

- Как уберечь от кори малыша до года? Ведь мама ходит с ним, например, в магазин, в поликлинику...

- Дети до трех месяцев, если у матери есть противокоревой иммунитет, защищены от инфекции. После врожденный иммунитет снижается, и малыши в возрасте 6-9 месяцев становятся восприимчивыми к вирусу кори. Если беззащитный ребенок встретится с больным корью, шанс не заболеть у него мизерный.

- Чем опасна инфекция для грудничков?

- Может развиваться пневмония. Вирус кори резко снижает иммунитет, и возникает временный иммунодефицит, когда в крови уменьшается количество защитных клеток - лимфоцитов. К ребенку легко цепляются микробы, возникают вторичные осложнения. Кроме пневмонии, это стоматит, пиелонефрит, поражения кишечника (колит, энтероколит).

- Насколько легко заразиться корью?

- Вирус кори очень прилипчив. Ее возбудитель передается воздушно-капельным путем при кашле, чихании, разговоре вместе с капельками слюны или слизи, а также выделениями из глаз. Этот вирус очень летучий: если в общепитии кто-то заболел на первом этаже, то корь может быть обнаружена у тех, кто живет на восьмом.

- Как все-таки отличить корь от простуды?

- Характерный признак кори - слезотечение и светобоязнь. Из-за того, что отекают веки, ребенок не может смотреть на свет, жмурит глаза. Другие признаки - кашель, выделения из носа, температура. Она поднимается и до 39°C, но обычно у многих детей в первые дни заболевания не превышает 38°C. К сожалению, эти симптомы родители, да и некоторые врачи, нередко принимают за проявления ОРВИ. Доктор обязан выяснить, с кем и когда контактировал заболевший, привит ли он. Если нет, нужно очень внимательно осмотреть больного, обратить внимание на слизистую щек. Если есть характерные высыпания, напоминающие крупинки манки (они называются пятна Филатова - Коплика), можно еще до появления сыпи (обычно возникает на 4-5-й день) заподозрить корь. Высыпания на слизистой появляются у 85-90% больных.

- Сыпь на теле нужно чем-то смазывать?

✓ Десны укрепятся, если чаще жевать листья ежевики.

✓ Чистите зубы не сразу после еды, а через 15-30 минут, когда кислотность во рту уменьшится. Иначе повредится эмаль.

- Нет. Из-за того, что антиген вируса кори контактирует с лимфоцитами, верхние слои кожи воспаляются - возникает инфекционно-аллергический дерматит. Со временем сыпь изменяет цвет, пигментируется и угасает.

- Как долго ребенок может делиться вирусом с окружающими?

- Обычно вирус кори начинает активно распространяться после появления первых симптомов и еще 3-4 дня от начала высыпаний. Но если у больного ребенка возникли изменения в легких (это называется «коревое легкое»), то при кашле он выделяет вирус кори, который в окружающей среде сохраняется несколько часов. В помещении, где находился больной корью, другим детям заходить нельзя. Комнату нужно хорошо проветрить (вместе со сквозняком вирус улетучивается), сделать влажную уборку. К сожалению, облучение кварцевой лампой эффекта не дает.

- В каких случаях ребенку требуется лечение в стационаре?

- Во-первых, детям раннего возраста, особенно до года. Во-вторых, при тяжелых формах кори. В-третьих, когда появляются осложнения: слышны хрипы в легких или пострадала нервная система - возникли головная боль, головокружение, высокая температура, судороги, повторная многократная рвота. А еще желательно госпитализировать ребят из закрытого коллектива - детского дома, школы-интерната или из многодетной семьи, чтобы оградить от вируса остальных детей. Лучше пролечить в больнице от кори и ребенка, страдающего хроническим заболеванием, например пиелонефритом.

Одни дети начинают болтать уже в полтора года, другие и в три изъясняются с трудом. Медицинская проблема? Или решить вопрос можно домашними занятиями?

Ка помочь ребенку заговорить?

Дети начинают говорить в разном возрасте. Но если вашему малышу исполнилось два года, а более-менее внятная речь еще отсутствует, не стоит ждать чуда.

Начинать с пеленок

Речь ребенка начинает развиваться с момента его рождения. Сначала она пассивная: малыш слушает, что говорят мама и папа, запоминает. Позже он начинает откликаться на знакомые слова.

С первых дней жизни крохи уделяйте внимание тому, что вы говорите и как. Можно и нужно читать ребенку книги - те, что подходят ему по возрасту. Когда малыш начнет сам издавать звуки, обязательно слушайте его.

Старайтесь озвучивать действия. «Давай наденем красивые синие штаны!» Употребляйте меньше уменьшительно-ласкательных слов: пусть ребенок запоминает слова в той форме, в которой они будут чаще встречаться ему в жизни.

Как говорите вы?

Важно не просто произносить слова, но и объяснять их значение, подсказывать, как употреблять их в жизни. «Это петух. Он кричит “ку-ка-ре-ку”. Петух ест зерно». Используйте звукоподражание - пускай малыш пытается повторять за вами слова и отдельные звуки.

✓ *Не ругайте ребенка, если он допустил ошибку. Речь запускается только в доброжелательной обстановке.*

Поощряйте попытки ребенка говорить, вступайте с ним в диалог.

Врачи не устают повторять - не покупайте и не давайте в руки маленьким детям игрушки и украшения с мелкими деталями! Иначе может случиться беда.

Девятимесячной Лиле родители купили красивый светящийся ободок для волос. Играв с ним, ребенок обнаружил батарейку, потянул ее в рот и проглотил. К счастью, родители увидели, как мелкий предмет,

еще мгновение назад находившийся в руках малышки, исчез во рту девочки. Они тут же подхватили Лилю на руки и помчались с ней в больницу. В принципе, такие не-

большие батарейки могут неповрежденными выйти с калом. Но батарейки для светящихся ободков содержат щелочь - едкое вещество, которое может повредить органы пищева-

рения. Кроме того, батарейка вырабатывает электричество. Предсказать, навредит ли, и в какой степени, батарейка при разряде, невозможно. Хорошо, что малышка получила медицинскую помощь вовремя. Врачи извлекли с помощью эндоскопического оборудования проглоченную батарейку, оставшуюся, к счастью, неповрежденной.

Приобретите книжки, в которых простые слова будут прописаны.

Когда бить тревогу?

Итак, ребенку уже два года, а усиленные попытки родителей заставить его заговорить так и не увенчались успехом? Пришло время «тяжелой артиллерии»!

1. Расширяем словарный запас. Постепенно вводите новые слова в словарный запас малыша. Показывайте и называйте предметы вокруг.

2. Включаем элемент игры. Все занятия по развитию речи должны проводиться в форме игры, иначе малыш может устроить забастовку. Используйте музыку, мелодии, режиссерские игры, костюмы.

3. «Язык ленится». Нередко ребенок не говорит потому, что ему трудно. Язык не готов, «ленится». Перед началом занятия делайте артикуляционную гимнастику. Упражнения можно придумать самим - надуть щеки, дуть на перышко, высовывать язык и т. д.

4. Стимулируйте речь. Если ребенок пытается что-то показать вам жестами, сделайте вид, что не

Мама, почитай мне!

Ценность чтения для ребенка неоценима! Найдите для малыша его любимую книжку и чуть ли не заучите ее наизусть. Сначала читать будете вы, но со временем ребенок запомнит слова, звуки, и сам начнет подражать вам. Книга обязательно должна быть красочной, с яркими картинками и большими буквами.

Будь начеку!

ДЕВОЧКА И БАТАРЕЙКА НЕ ПОСТРАДАЛИ



понимаете его. Рано или поздно ему придется сказать, чего он хочет.

5. Выключите телевизор. Мультфильмы - это хорошо, особенно если они развивающие. Но нередко за шумовыми эффектами речь скрывается, слова слышны плохо. Лучше, чтобы ребенок чаще слышал чистую речь.

Что насчет мелкой моторики?

Центр, отвечающий за развитие речи, и центр, который в ответе за координацию движений, в головном мозге находятся рядом. Начните стимулировать один - и другой подтянется!

Предложите ребенку порисовать пальчиками, начать перебирать горох или крупу, нанизывать бусины на нитку, вытаскивать из мешочка мелкие предметы и т. д. Даже с помощью простого стишка про «сороку-ворону» можно стимулировать речь, если параллельно показывать все на пальчиках и между делом массировать их. На ладонках находится множество нервных окончаний, на которые полезно воздействовать.

✓ *Специалисты заметили: дети, которые долго не расстаются с соской, как правило, начинают говорить позже. Пустышка может мешать мышцам губ и языка развиваться правильно.*



ЕСЛИ В ИНТИМНОЙ ЗОНЕ ДИСКОМФОРТ

Микрофлора женского влагалища - сложная система, и есть немало факторов, способных нарушить ее баланс. Это сразу проявляется зудом, жжением и дискомфортом.

Причины дискомфорта в интимной зоне разнообразны: от аллергической реакции на контрацепцию до заболеваний, передающихся половым путем. Поэтому ставить диагноз самостоятельно ни в коем случае нельзя, это должен сделать врач.

В чем причина?

Возможных причин возникновения дискомфортных ощущений не сколько.

Аллергия. Контрацептивы (в том числе оральные) влияют на гормональный фон, из-за чего происходят изменения и в вагинальной микрофлоре, появляется сухость. Слизистая становится особенно уязвимой, она легко травмируется, например, во время полового акта. В микротрещинки попадают бактерии и вызывают воспаление.

Аллергический зуд могут провоцировать латекс, из которого делают презервативы и интимные игрушки, лубриканты, синтетическое или тесное белье, интимная косметика. У некоторых женщин встречается аллергия на сперму.

Бактериальные и грибковые инфекции. Жжение, сероватые выделения и «рыбный» запах из влагалища говорят о развитии бактериального вагиноза. Он возникает на фоне долгого приема антибиотиков, а также из-за злоупотребления спринцеваниями и вагинальными свечами. При молочнице выделения имеют творожистую консистенцию и не пахнут (или имеют слабый кисловатый запах). Заболевание сопровождается жжением, половые губы могут покраснеть и опухнуть, появляются проблемы с мочеиспусканием.

Дисбиоз влагалища может вызвать воспаление слизистой, то есть

кольпит. Состояние характеризуется жжением во влагалище, сухостью слизистой, выделениями.

Инфекции, передающиеся половым путем. При трихомониазе, помимо зуда, присутствуют гнойные пенистые выделения, которых может не быть при хламидиозе. Гонорея поражает не только влагалище, но и мочеиспускательный канал - может появиться дискомфорт при мочеиспускании. А при генитальном герпесе на коже появляются пузырьки с гноем, которые вызывают боль и жжение.

Не только гинекология. Дискомфорт в интимной зоне может появиться из-за болезней почек и мочевой системы (например, цистит), заболеваний ЖКТ, гельминтоза, сахарного диабета, лобковых вшей и даже на фоне стресса. В период климакса из-за снижения эстрогенов слизистая истончается и становится сухой. Это может вызывать неприятные ощущения во время секса. Чтобы решить проблему, врач назначит крем с эстрогенами и препараты местного применения для поддержания влагалищной микрофлоры.

Беспричинный зуд

Если анализы «чистые», но дискомфорт не проходит, врач может предположить вульводинию. Это хроническое состояние, которое проявляется чувством жжения, саднения и жара в области больших и малых половых губ, вульвы и клитора. В некоторых случаях половые губы могут покраснеть, появляется отек и ощущение распирания.

Причиной вульводинии могут быть генетические нарушения, слишком плотное скопление нервных окончаний, особенности строения жен-

ских половых органов. Иногда она возникает после родов, операций, в ходе развития некоторых заболеваний.

Первое, что следует сделать женщине при подозрении на вульводинию, - отказаться от ежедневных прокладок, приобрести свободное хлопковое белье, исключить из рациона оксалатосодержащие продукты (щавель, шпинат, шоколад, черный чай). Обязательно обращение к врачу.

Чего делать не стоит

Нельзя самостоятельно назначать себе лечение, опираясь на опыт подруг или рекомендации в Интернете.

Во-первых, вы можете поставить себе ошибочный диагноз (например, перепутать бактериальный вагиноз и трихомониаз).

Во-вторых, самостоятельное лечение лишь поможет на время устранить симптомы, но истинная причина останется, и болезнь перетечет в хроническую форму. Даже фармацевт не сможет дать эффективную рекомендацию. Это может сделать только врач на основе ваших анализов.

При наличии любого дискомфорта во влагалище следует отказаться от спринцеваний. Они вымывают микрофлору из влагалища, нарушая баланс еще сильнее. На фоне имеющегося заболевания может развиться еще и молочница.

Если симптомы сохраняются несколько дней, посетите врача. Прежде всего нужно будет сдать анализ мочи и крови, мазок из влагалища на флору, тест на ИППП. Чтобы быстро снять симптомы, врач назначит препарат широкого спектра действия. Индивидуальное лечение будет подобрано после сдачи анализов.

На венерические заболевания приходится лишь 9% всех случаев дискомфорта в интимной зоне.

Чтобы повредить жизненно важный орган, не обязательно быть пьяницей. Под ударом оказываются те, кто пьет, но знает меру.

Болезнь печени не болит...

- Людей, страдающих заболеваниями печени, становится все больше. Что тому виной?

Печень трудится без отдыха, круглосуточно пропускает через себя и обезвреживает все опасные вещества, которые попадают в организм. Природа дала ей огромный ресурс прочности, которого человеку должно было хватить на всю жизнь. Но, увы, люди не всегда ведут здоровый образ жизни и часто перегружают драгоценный орган. Он работает на пределе своих возможностей, «устает» и начинает болеть. При этом у человека ничего не болит: печень очень долго страдает молча, без симптомов, и люди часто не догадываются, что уже больны.

- Принято считать, что печень страдает у алкоголиков...

Действительно, 50% заболеваний печени имеют алкогольное происхождение. Однако, чтобы повредить жизненно важный орган, не обязательно быть пьяницей. Под ударом оказываются те, кто пьет, но знает меру. И все потому, что представления о мере в нашей стране размыты. Без-

опасная доза алкоголя для мужчин - 60 мл водки, 200 мл вина или 500 мл пива в сутки, для женщин - в 2 раза ниже. Если после выпитого человек продолжает пить, печень не в силах обезвредить такой объем алкоголя. Ей приходится работать на пределе возможностей. Особенно опасно, если много спиртного принимается за 1-2 часа. Другими словами, достаточно один-два раза в неделю посидеть с друзьями допоздна в баре, чтобы появились проблемы. Если же это продолжается годами, печень рано или поздно капитулирует.

- Как распознать алкогольные изменения печени?

Ну разве что по косвенным признакам. К ним относятся: отрыжка, тяжесть в желудке, сильное газообразование после привычной еды. Указывает на проблемы с печенью и резкое снижение работоспособности: вечером все было вроде бы в порядке, а утром человек с трудом просыпается и еле-еле заставляет себя встать с постели. Если это ваш случай, пройдите обследование у врача-гепатолога.



- Почему человек не злоупотребляет алкоголем, а то и совсем не пьет, а проблемы с печенью все равно есть?

Виною тому чаще всего бывает неалкогольная жировая болезнь печени, или неалкогольный стеатоз. При этом недуге в печени накапливается жир, она воспаляется, и клетки органа начинают гибнуть. От неалкогольного стеатоза страдает каждый третий житель (и только 1% из них в курсе, что его печень больна).

Причин для заболевания несколько. В первую очередь - неправильное питание: обеденные витаминными продуктами, недостаток в рационе растительной пищи, переизбыток животных жиров. Для печени плохо, если человек мало двигается, не получает регулярных физических нагрузок, не гуляет на свежем воздухе, вынужден постоянно сидеть на работе. Часто проблемы с печенью появляются при эндокринных заболеваниях, например, сахарном диабете II типа или гипертиреозе, а также ожирении. Неалкогольная

жировая болезнь печени может стать причиной развития атеросклероза, инфаркта миокарда, кровоизлияния в мозг, эндокринных нарушений, сахарного диабета II типа, перейти в цирроз и даже рак печени. Сохранить здоровье печени помогут препараты с эссенциальными веществами - они помогают восстанавливать печеночные клетки.

- Печень может болеть и от лекарств?

Беспорядочное, неконтролируемое потребление лекарств - причина 10% заболеваний печени. Мы любим лечиться и пить разные таблетки, причем самостоятельно прописываем себе препараты. В аптеках можно без препятствий купить антибиотики, противовирусные, антигистаминные (от аллергии) препараты, статины, мочегонные и препараты для заместительной гормональной терапии, а ведь они негативно влияют на печень. Это научно доказано. Получается как в известной поговорке: одно лечим, другое калечим.

Десять лет назад у меня были трофические язвы на ногах. При ходьбе испытывала адские боли - спать не могла. Врачи рекомендовали сделать операцию. А знакомые посоветовали другой способ лечения. Сначала нужно приготовить творог: из 2,5

КОМПРЕССЫ ИЗ ТВОРОГА ПОМОГЛИ ИЗБЕЖАТЬ АМПУТАЦИИ

стакана домашнего молока сделать простоквашу, потом подвесить ее в 2-слойной марле. Перед сном обмыть язву стекшей сывороткой,



творог из мешочка (он будет чуть гуще сметаны) приложить к ране, сверху положить компрессную бумагу и забинтовать. В первую

же ночь спала как убитая - никакой боли не было. Утром вокруг ранки образовалась желтая корочка, ранка была чистой. Снова положила творог и компрессную бумагу. Со временем язвы на ногах затянулись и уже 5 лет не беспокоят.

Целебная мазь из грибов

За основу мази возьмите готовый крем. Лучше самый дешевый, без добавок и отдушек.

Смешайте 50 г крема с 1 чайн. ложкой (с горкой) порошка сушеных грибов. Оставьте на 3 часа при комнатной температуре. После этого лечебный крем можно использовать. Хорошо взять несколько видов грибов одновременно в равных долях. Так средство получится более универсальным. Обычно используют



веселку, мухомор и строчок (строчок – весенний гриб, и если вы не заготовили его в сезон, можно заменить белым).

✓ **При суставных заболеваниях.** Легкими массажными движениями втирайте в кожу небольшое количество крема 2 раза в день. Желательно сделать согревающую повязку.

✓ **При труднозаживающих ранах и язвах, свищах, пролежнях, чирьях, фурункулах.** Нанесите крем тонким слоем на больное место. Приложите марлевый тампон и зафиксируйте бинтом. Меняйте повязку раз в сутки.

✓ **При варикозе, варикозных «сеточках», тромбозе.** Легкими массажными движениями втирайте в кожу небольшое количество крема 2 раза в день.

✓ **При папилломах, липомах, бородавках.** Массажными движениями втирают в кожу небольшое количество крема 2 раза в день.



1. Чай натошак. Заменять завтрак чашкой сладкого чая неправильно. Дело в том, что настой чайного листа подавляет желудочную секрецию. Поэтому, выпив его натошак, можно сильно снизить количество желудочного сока и желчи, выделяемых организмом, и полностью отбить себе аппетит. В результате начнете испытывать голод в непривычное время. Большинство справляется с ним, перекусив сладостями и поев на ходу. Самое безобидное последствие такого питания – гастрит. Если утром не хочется есть, выпейте стакан теплой воды (можно с капелькой лимонного сока), а позавтракайте позже.

Чай обладает бактерицидным, мочегонным, кровоостанавливающим, вяжущим, сосудорасширяющим и бодрящим действием. Но если пить его неправильно, он может навредить.

Как нельзя пить чай

2. Слишком крепкая заварка. Лишний кофеин вызывает перевозбуждение нервной системы, учащенное сердцебиение, нервозность и бессонницу. Избыток мочегонных веществ приводит к обезвоживанию организма и неумной жажде. Могут начаться проблемы с пищеварением, в первую очередь запоры.

3. Если долго заваривать. Через 30-60 минут чай становится слишком крепким и начинает горчить. Концентрация вредных веществ увеличивается, а витаминов и полезных органических кислот – уменьшается, так как они частично разрушаются.

4. Чай перед едой. Таин, содержащийся в напитке, мешает перевариванию белков. А чайное послевкусие может изменить вкус многих продуктов. Если хочется выпить чаю среди дня, ближайшая трапеза должна быть через 25-30 минут.

5. Чай после еды. Опять-таки ухудшает усвоение белков. Поэтому переходите к чаепитию не раньше чем через полчаса после еды. Не стоит добавлять сахар или есть сладости – организм и так получил достаточно калорий, и дополнительная глюкоза будет лишней. Сладости приберегите для отдельного чаепития через несколько часов.

Майонез приближает старость

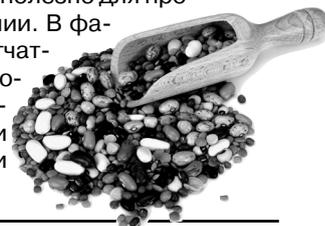
Майонез – один из самых вредных для здоровья соусов. И то, что он жирный и калорийный, не самое страшное.

Майонез – многокомпонентный и жирный соус. Такие продукты стоит не просто сократить в рационе, а надо убрать полностью. Майонез можно назвать катализатором старения. Все дело в том, что он активно вступает с продуктами в реакцию гликирования (реакция углеводов с белками, жирами), которую еще называют самой вкусной химической реакцией, и является для нее топливом. Конечные продукты гликирования – одни из самых важных факторов старения. С ними связывают развитие ожирения, метаболического синдрома, сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и даже онкологии. Особенно опасно с майонезом запекать и жарить – так он становится максимально вредным. По этой самой причине домашний соус на перепелиных яйцах тоже вреден.

Стручковая фасоль – любимый овощ диетологов

Почему? В ней мало калорий (всего около 18), она легко усваивается (в отличие от других видов фасоли и бобовых), богата витаминами и микроэлементами.

Особенно фасоль полезна женщинам детородного возраста, поскольку содержит много фолиевой кислоты. Последняя способствует нормальной работе репродуктивной системы и играет важную роль в развитии плода при беременности. Такая фасоль богата витаминами группы В, РР, С. В стручковой фасоли много калия, железа и меди. Последние два микроэлемента участвуют в кроветворении, поэтому есть ее полезно для профилактики анемии. В фасоли много клетчатки. Она хорошо сочетается с мясными, овощными и углеводными продуктами.



ПОЧЕМУ ОСЕНЬЮ ТАК ХОЧЕТСЯ СЛАДКОГО

Об этом и не только беседем
с врачом-терапевтом.

- Осенью часто хочется сладкого, но не хочется набрать лишние килограммы. Как разрубить этот гордиев узел?

- Совсем исключать сладкое не стоит. У нас должны быть пищевые удовольствия в жизни. Кофе с пирожным в хорошей компании или торт на день рождения - разве это не радость? Если в целом вы питаетесь правильно, но именно сегодня захотелось зефира или конфет, съешьте этот зефир и почувствуйте себя чуточку лучше. Но если вам не хватает одной штуки и рука тянется за второй, третьей, четвертой - стоп. Остановитесь и подумайте - в чем причина хандры? Почему вы не можете остановиться?

Возможно, причина банальная - голод. Вспомните, во сколько вы сегодня последний раз ели. Может, настало время обеда? Поешьте и минут через двадцать задайте себе вопрос: так ли сильно вы хотите пирожное или конфету? Если тоска не отпускает, одной конфетки мало - это повод задуматься и искать причину.

- С пирожными, конфетами и другими непозлевыми сладостями по-

нятно. А что более безопасно для здоровья?

- Шоколад - наша палочка-выручалочка. Чем больше в нем содержание какао-бобов и меньше сахара и дополнительных ингредиентов, тем лучше. Оптимально - темный шоколад, его много не съешь. Но допускается и молочный. Опять же следим за количеством. Если это маленькая шоколадка, в которой всего лишь 35 граммов, почему нельзя? Да и две чайные ложки сахара в день не навредят. Безопасны и любые фрукты.

Сейчас появилось много десертной сладкой продукции, в которой на самом деле мало сахара. Например, натуральный тонкий мармелад, скатанный в рулончики или порезанный на пастилки, - смоква. По сути, это фруктовое пюре, чаще всего яблочное, с добавлением ягодного сока - облепихи, клюквы... Много ее не съешь. Смоква жесткая, ее нужно долго жевать. А пока жуешь, мозг получает больше сигналов, насыщение наступает быстрее. Идеальный вариант для сладкоежек.

- Когда ощущаешь упадок сил, руки сами тянутся к сладкому...



- Если тоска сопровождается слабостью, быстрой утомляемостью, неплохо пропить поливитамины. Мы забываем про витамин D, а он очень важен.

Медики считают, что витамин D необходимо получать дополнительно с октября по май для профилактики. Для взрослых людей это 4-5 капель водного или масляного раствора витамина D 2-3 раза в неделю. Для удобства разрешено раз в неделю принять сразу 10-15 капель во время еды.

Витамин D необходим не только для крепости костной ткани. Он участвует в восстановлении нервных клеток и волокон, необходим при мышечной слабости и, конечно же, повышает иммунитет.

- Когда холодает, хочется мясного и жирного. Где здесь золотая середина?

- Это нормальная реакция организма. Если вы здоровый человек, бояться нечего. Люди генетически запрограммированы: осень - переходный период к холодам. Надо запастись жирком, как

и всем: рыбам, животным, птицам. К осени даже овощи имеют совсем другую калорийность. Например, в молодом весеннем картофеле - 15 ккал, а к зиме - 90 ккал. Сама природа помогает нам набрать жирок. Другое дело, сколько мы хотим его накопить? Норма мяса на одну порцию - не больше 180 г, а не как часто бывает - минимум полкило.

Осенью хорошо включать в свой рацион жирную рыбу: семгу, скумбрию. Жирные продукты помогают противостоять инфекциям и болезням.

- Осенью тянет на горячие супы. Но все чаще говорят, что супы не нужны. Где правда?

- Не могу согласиться. Суп - уникальное блюдо. Во-первых, это большая порция еды. Вы однозначно не будете испытывать голод, если пообедаете супом. Во-вторых, суп хорошо усваивается. Что выгодно отличает его, например, от стакана горячего чая и бутерброда. В супе содержится больше питательных веществ, которые лучше перевариваются в организме.

Рецепт индийских йогов согреет

Как-то нашел рецепт индийских йогов на основе имбирного корня. Хорошо, что сейчас не составляет труда купить его. Теперь готовлю такой целебный и тонизирующий весь организм напиток. Необходимы 4 штуки кардамона, 4 горошины черного перца, 3 гвоздики, имбирь и корица по вкусу. Их нужно измельчить в кофемолке, залить порошок 1 стаканом теплой воды и варить

на слабом огне 15 минут. За минуту до конца варки добавить щепотку обычного черного чая, немного молока и 1 чайн. ложку меда. Этот чай особенно хорош сразу после прогулки в студеной день, поскольку прогревает организм. А при первых признаках простуды я готовлю «бенгальскую смесь»: беру 2 кусочка имбиря, по 2 г красного перца и куркумы, отвариваю 1-2 минуты в 1 ста-

кане молока и пью 3 раза в день с медом и сливочным маслом.

Есть в копилке наших семейных рецептов и более простой метод лечения простуды: по утрам натощак есть 1 ст. ложку меда, смешанного с молотым имбирем, взятым на кончике ножа. После такого завтрака быстро приходишь в норму. Знаю по себе: если запершило в горле, полезно просто жевать кусочки имбиря.

И. Петриашвили.



ЦЕЛЕБНАЯ СИЛА ОБЛЕПИХИ

С давних пор известны удивительные свойства облепихи. Благодаря уникальному составу масло из нее успешно применяется в медицине и косметологии.

Облепиховое масло получают из целых плодов (мякоть и семена) путем холодного отжима. Только такое масло высшего качества можно применять в лечебных и косметологических целях. Оно имеет жидкую консистенцию и ярко-оранжевый цвет - последнее благодаря высокому содержанию каротиноидов.

Золотой состав

Ягоды облепихи богаты витаминами А, С и Е, которые еще называют витаминами красоты. Витамин А оказывает антиоксидантное действие, стимулируют регенерацию клеток. Витамин С известен как мощный антиоксидант, отвечает за сияющую кожу и укрепляет иммунитет и сопротивляемость инфекциям. Витамин Е (токоферол) также оказывает антиоксидантное действие, укрепляет липидный барьер кожи.

Кроме этого, в облепихе содержатся и другие полезные вещества. Жирные кислоты обеспечивают питание и восстановление кожи. Такие микроэлементы, как кальций, железо, марганец и магний, регулируют обменные процессы.

Для здоровья и красоты

Благодаря бактерицидным и противовоспалительным свойствам облепиховое масло используется в медицине в качестве ранозаживляющего средства при таких поражениях кожи и слизистых, как язвы, эрозии, ожоги. В этом случае масло применяют наружно, нанося на пораженные участки кожи с помощью повязок.

При нарушениях работы ЖКТ (например, при язвенной болезни желудка, диарее, заболеваниях печени и желчного пузыря не в стадии обострения) масло принимают внутрь. При геморрое назначают ректальные свечи, в составе которых также присутствует облепиховое масло.

В косметологии масло облепихи незаменимо для ухода за сухой, проблемной и увядающей кожей. Оно повышает тонус и эластичность, устраняет неглубокие морщины, выравнивает рельеф, нейтрализует действие свободных радикалов. Масло стимулирует регенерацию клеток, ускоряет заживление кожи при дерматитах, угревой сыпи, экземе, пиодермии, лишае, ожогах.

Масло облепихи смягчает и питает кожу, осветляет пигментные пятна и веснушки. В осенне-зимний период средства на основе облепихового масла эффективно ухаживают за нежной кожей губ.

Масло облепихи может вызывать аллергическую реакцию. Перед его применением необходима консультация врача.

маской. Такое средство рекомендуется применять не чаще одного раза в неделю.

✓ В чистом виде масло облепихи использовать нельзя - возможен ожог. Допустимо лишь точечное нанесение масла на пигментные пятна.

Для повышения тонуса сухой кожи

Слегка взбитый сырой желток соедините с 1 ч.л. масла облепихи и 1 ч.л. сока облепихи. Нанесите на лицо, оставьте на 20 минут, затем смойте.

Как применять!

Масло облепихи имеет свойство проникать в глубокие слои кожи, увлажнять и укреплять липидный барьер. Поэтому косметологи рекомендуют добавлять 2 капли такого масла в любую крем для ежедневного ухода. Сухую кожу оно увлажняет. Если кожа жирная, масло помогает сузить поры, дезинфицирует, снимает воспаление и раздражение. В сочетании с любым базовым растительным маслом в пропорции 1:4 облепиховое масло может быть эффективной питательной ночной

Чай для иммунитета

Вхолодное время года повышается риск простуд. В это время организм можно поддерживать витаминным напитком.

Вам понадобятся: ягоды облепихи (3 ст.л.), половина апельсина, свежий имбирь (1 см), гвоздика (4-5 шт.), мед (1 ч.л. или по вкусу).

Выложите ягоды облепихи в чайник с широким горлышком, помните деревянной толкушкой, чтобы пустили сок. Добавьте нарезанный апельсин, имбирь, гвоздику, мед. Залейте кипятком и дайте настояться 5 минут. По желанию перед подачей добавьте мед.

Для жирной проблемной кожи

Хлопчатобумажную салфетку смочите в теплой чайной заварке, отожмите и положите на лицо, сверху накройте полотенцем. Через 15 минут снимите маску и точечно нанесите на воспаления масло облепихи. Эту процедуру можно повторять через день.

Для увядающей кожи

Соедините 1 ч. л. меда, 3 ст. л. теплого молока, 1 ст. л. жирного творога и 1 ст.л. масла облепихи. Смешайте до однородности и нанесите на лицо на 15 минут. Затем снимите легкими скатывающими движениями и ополосните лицо теплой водой.

Для подтянутого овала лица

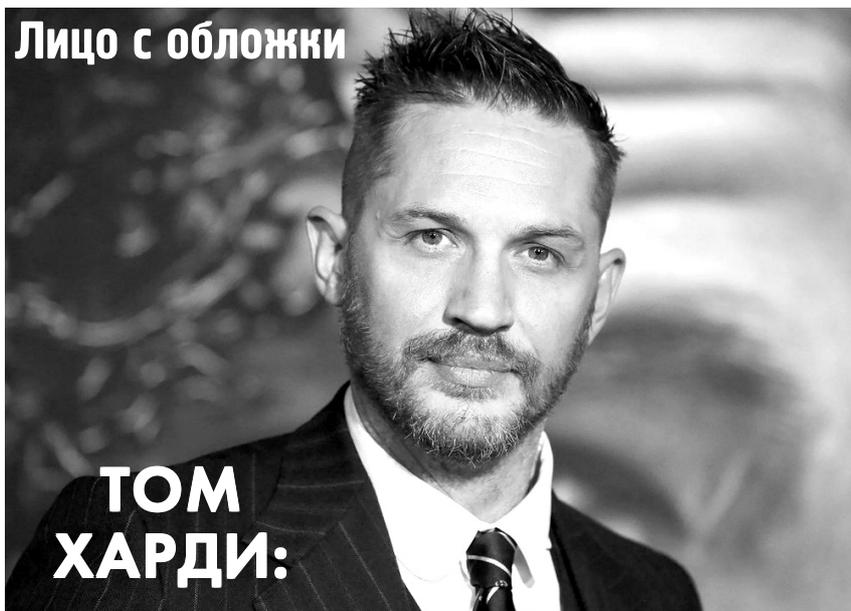
Смешайте 1 взбитый желток, 1 ч. л. масла облепихи и 0,5 ст. л. сухой косметической глины. Нанесите полученную маску на лицо, избегая области вокруг глаз, и оставьте на 10 минут. Затем смойте теплой водой. Умывание завершите холодной водой. Для лучшего эффекта такую маску следует делать два раза в неделю.

Отдыхай!

								Харч для Тузика	Высокий крик	Четвероногий друг с Тибета	Обложка для стен
Детёныш, родившийся с хоботом		Место, где скрывается зверь								Словесный шаблон	Ею пасуют назад
								Гора греческих богов	Большое количество (устар.)		
"...джицу" (борьба)		Фамилия Миледи в "Трёх мушкетерах"									
							Декоративное дерево	Простак, инженер, травести	Вес "раздетого" товара	Наименьшее в десятке число	
Леший из римских мифов	Сын де-вы Марии						Грузинская народная песня				
					Стародавняя "Фанта"		Количество сена	Птица семейства воробьиных	Топливо для желудка		
"... по вертикали", х/ф	Отбитое место на камне						Сам себе самолёт		Создатель канвы фильма	Деревянная бочка	
	"Бульба" по-русски	Первый лист книги		Состав работников				Солнцед у Чувковского			
							Маленький бутерброд	Север по флотски	Компонент бронзы	Лоб - чело, глаз - ...	
	Лимон цвета доллара	Рэпер, снявшийся в "Жаре"		Пробуждающая косметика				Белая глина для выделки посуды			
				Человек противоположность	Материалист (ант.)		Отдел на заводе			Конго в прошлом	
Город, взятый юным Петром I	Обычай в Исламе	Узор в литье						Прима цветочного мира			
				Дерево, обжитое шелкопрядом	Всё лучшее - им				Солдатская обувь	Ударное холодное оружие	
	Биография святого						Автор неувядающих шедевров				
	Крупный депец (разг.)	Музыкальное произведение		Сосед Ирака и Афганистана	Вопль пляшущего горца				Ящики, мешки для упаковки	Вид налога	
	Помощник царя небесного	Присудивший "яблоко раздора"									
				Римский медяк						... наша не пропала!	
Духовный наставник йога		...Катарина, штат в Бразилии					Себялюбец, каких поискать				



Лицо с обложки



ТОМ
ХАРДИ:

«Я был противен самому себе»

В Голливуде Тома Харди считают актером-хамелеоном. Он с легкостью меняется внешне и внутренне от фильма к фильму и выглядит одинаково убедительным как в роли положительного героя, так и в образе законченного психопата. При этом особенно хорош Харди в амплуа плохих парней и суперзлодеев, за что уже удостоился звания «молодого Роберта Де Ниро». Такой же разносторонний он и в обычной жизни. Актер не скрывает своего избилующего сомнительными историями прошлого: еще во время учебы в элитной частной школе в Лондоне он практически скатился на самое дно из-за алкоголя и наркотиков. Рассказываем, как Харди нашел в себе силы начать все с чистого листа, поборол наркозависимость и стал мировой звездой с многомиллионными гоноарами и армией верных поклонников.

«Я БЫЛ ГОТОВ ПРОДАТЬ МАТЬ ЗА ОЧЕРЕДНУЮ ПОРЦИЮ КРЭКА»

Том Харди известен своей откровенностью в разговорах с журналистами. Пожалуй, единственная тема, которую он принципиально не обсуждает в интервью, — это семья и дети. При этом о своем детстве и пагубном пристрастии к наркотикам и алкоголю он рассказывал неоднократно.

Актер больше двух десятилетий остается трезвым, но периодически все равно вспоминает о времени, когда у него была зависимость. Так, во время визита на телешоу «Доброе утро, Британия» он в очередной раз эмоционально поделился неприятными для него подробностями.

«Всю свою жизнь я был самым настоящим алкоголиком. В 16 лет я был готов продать мать за очередную порцию крэка».

Харди также признался, что начал употреблять алкоголь в 11 лет, в 13 уже употреблял галлюциногены, а в 15 — плотно сидел на кокаине и других наркотиках. В 2003 году из-за зависимости актер оказался на грани жизни и смерти.

ЮНОСТЬ ПОД ЗНАКОМ ПАГУБНЫХ ПРИСТРАСТИЙ

Что именно спровоцировало его на то, чтобы попробовать запрещенные вещества, Харди затрудняется ответить до сих пор. Его детство не было трудным или полным лишений. Он был единственным ребенком писателя и сцена-

риста Эдуарда Харди и художницы Энн Харди. Мальчик воспитывался в любви, наслаждался свободой, которая царил в творческой и либеральной семье, и ни в чем не знал недостатка.

При этом родители старались дать сыну лучшее образование, для чего отдали его в престижную частную школу. «Я был всегда окружен заботой своей матери. Наш дом был полон книг и музыки. Подарки и поездки за границу прилагались. Дорогое частное образование — его я тоже получил», — рассказывал позднее Харди. Однако по натуре он был бунтарем, стеснялся своего происхождения и чувствовал вину за привилегированность. Борьбу с этими переживаниями он решил с помощью пива.

После первого глотка алкоголя жизнь Тома покатилась по наклонной. Ему было всего 11 лет, когда в школу пришел полицейский, чтобы рассказать об опасном влиянии на организм паров клея. По признанию Харди, его первой мыслью после этой лекции было: «О, да я знаю, где все это достать!»

Юность будущего актера прошла в алкогольно-наркотическом угаре — эксперименты с запрещенными веществами стали его любимым хобби. Он совершенно вышел из-под контроля и к 15 годам ради дозы был готов на любые преступления. Среди прочих прегрешений трудный подросток был задержан за угон автомобиля, после чего исключен из школы.

Следующие 11 лет Харди прожил

так, будто они были последними в его жизни — и они действительно могли оказаться такими. Из-за затянувшегося бунта у будущей звезды Голливуда испортились отношения с родителями. Он ушел из дома, перебивался случайными подработками и продолжал с бешеной скоростью скатываться на дно жизни.

В 1998 году Том от нечего делать принял участие в конкурсе «Найди супермодель», выходявшем на британском телеканале Channel 4 и победил в нем. Наградой ему стал выгодный контракт с престижным модельным агентством, но из-за наркотиков и алкоголя он потерял эту работу на самом старте.

Именно тогда Харди и решил попробовать свои силы в Голливуде. Правда, последствия совершенных преступлений чуть не лишили его этой возможности. У начинающего актера возникли трудности с оформлением визы при первом посещении США. Иммиграционный офицер пошел ему навстречу и разрешил въезд в страну только после того, как тот написал объяснительную записку, в которой обязался платить налоги и не нарушать закон.

«Я ВСЕГДА БЫЛ ХОРОШИМ ЛЖЕЦОМ»

Несмотря на зависимость, свое призвание Харди нашел еще в детстве. В этом ему помогла мать, которая сначала отдала сына в детский театр, а когда тот хоть и с трудом, но получил аттестат, предложила поступить в школу драмы Лондонского университета искусств. Примерять на себя роли других людей Харди всегда нравилось, так что переезд в Голливуд был лишь вопросом времени.

Голливуд был на редкость благосклонен к Харди. Ему не пришлось долго оббивать пороги кастинг-агентств и хвататься за любые роли. Практически сразу начинающий актер снялся в сериале «Братья по оружию», в котором его заметили продюсеры. Затем последовали полнометражные проекты «Черный ястреб» и «День расплаты», «Саймон», а в 2002 году вышел фантастический боевик «Звездный путь: возмездие», после премьеры которого о талантливом новичке узнал весь мир. Но Харди не испытывал радости от первых успехов: все его мысли были сосредоточены на том, где найти очередную дозу.

Переломным для актера стал 2003 год: его первый брак распался из-за его зависимости, и он едва не умер из-за передозировки.

«Однажды после особенно зажигательной вечеринки я очнулся на полу в луже крови. Тогда я и сдался в лечебницу — тот я был самому себе противен. Даже я уже не находил ему оправданий», — Том Харди.

Харди старался тщательно скрывать свою зависимость от окружающих, но в конце концов все же потерял над ней контроль. По настоянию родителей он отправился в реабилитационный центр, но вовсе не для того, чтобы завязать. Актер мечтал лишь о возможности вновь употребить алкоголь и наркотики без

риска уйти в запой. Однако спустя 28 дней реабилитации он осознал, что решить проблему можно, только если полностью отказаться от алкоголя и наркотиков.

С 2003 года актер ни разу не сорвался и теперь помогает другим людям побороть свои зависимости.

«Я не ценил жизнь до тех пор, пока чуть ее не потерял. Честно говоря, мне чертовски повезло. Любой опыт, который ставит тебя на грань смерти, оставит в твоей душе неизгладимый след. Тогда ты почувствуешь стыд, вину за все, что делал раньше. Это рецепт того, как освободиться от прошлого и вернуть в свою жизнь все хорошее, что могло бы у тебя быть», — объяснил свое решение Харди.

По словам Харди, благодаря реабилитации и психотерапии он «умер и переродился», но это не значит, что трезвость далась ему просто. В первые годы он держался исключительно благодаря съемкам в кино. Будучи единственным ребенком в семье, он отчаянно хотел, чтобы родители им гордились, а актерство было единственным, что у него действительно хорошо получалось, поэтому он с головой ушел в работу.

Вернувшись в строй, он начал играть в театральных постановках. В том же 2003 году издание Evening Standart наградило его премией в номинации «Самый перспективный новичок» за роли в спектаклях «В Аравии мы все будем королями» и «Кровь». В 2004 году Харди появился в триллере «Слоеный торт», а в 2005 году вышло пять проектов с его участием, включая успешный мини-сериал «Королева-девушка». Затем последовали роли в картинах «Сумми Тодд», «Жизнь задом наперед», «Запрещенный прием».

Расцвет карьеры актера пришелся на 2008 год, когда вышли сразу два громких проекта с его участием, — гангстерская комедия Гая Ричи «Рок-н-рольщик» и криминальная драма «Бронсон». Закрепил успех он лентами «Грозовой перевал», «Начало», «Воин», «Шпион, выйди вон!» и «Легенда».

Режиссеры поняли, что Харди особенно удаются роли психов и плохих парней, потому в 2012 году режиссер Кристофер Нолан предложил ему перевоплотиться в суперзлодея Бэйна — антагониста Бэтмена в блокбастере «Темный рыцарь: возрождение легенды», а Джордж Миллер пригласил стать новым Безумным Максом в одноименной культовой франшизе. В злодейской копилке у актера также значатся роли антигероя Венома и противника Леонардо Ди Каприо в драме «Выживший». За последнюю Харди, кстати, удостоился своей единственной номинации на премию «Оскар».

ПРИВЕРЖЕНЕЦ МЕТОДА СТАНИСЛАВСКОГО

За каждой ролью Харди стоит огромная работа. Все проекты, в которых он снимается, требуют серьезной физической подготовки, и он, как и другой голливудский мастер перевоплощений Кристиан Бэйл, регулярно экспериментировал с собственным весом, чтобы

точнее сыграть своих персонажей.

«Харди не просто играет, он словно мутирует. Уровню его мастерства можно сравнить с блестящей игрой молодого Роберта Де Ниро», — оценила его работу критик издания News Of The World Робби Коллин.

Чтобы достоверно изобразить самого опасного заключенного Великобритании Чарльза Бронсона, актер изменился до неузнаваемости, набрав, около 20 килограммов веса, а заодно регулярно общался с самим Бронсоном по телефону и лично, чтобы лучше его понять.

Набирал вес он и для ленты «Воин», только на сей раз ему пришлось работать над наращиванием мышечной массы. Помимо тренировок, Харди придерживался высокобелковой спортивной диеты, «целыми днями ел только курицу и брокколи» и полностью исключил сладости. В результате к началу съемок он набрал 12 килограммов качественной массы мышц и сбросил 15 процентов жира. Позднее в одном из интервью Харди сравнил свою подготовку к ролям в двух значимых для него проектах:

«Для «Воина» мне приходилось траить два часа в день на тренировки по боксу, два часа — на тайский бокс, два часа — на джиу-джитсу, два часа на хореографию и два часа — на работу с весами. И так каждый день в течение трех месяцев. Стать Бронсоном было куда легче. Я просто ел шоколад и пиццу, играл в Xbox, побрился налысо и отрастил усы».

Требовали от Харди полной самоотдачи и другие роли. Для роли Бэйна ему вновь пришлось качаться с удвоенной силой, чтобы набрать 15 килограммов. На сей раз он наращивал мышечную массу под контролем персонального тренера. Подробности программы тренировок держатся в секрете, однако эксперты сходятся во мнении, что Том тренировался по системе «5 на 5», включающей выполнение пяти терки сетов, состоящих из пяти повторений за подход. Перерывы между подходами довольно продолжительные — от двух до четырех минут.

Для «Безумного Макса» Харди часами оттачивал водительское мастерство, а для роли «Венома» и вовсе рискнул здоровьем. На съемочной площадке он так сильно повредил колено, что ему потребовалось две операции. Подробности происшествия актер не разглашает, но, судя по всему, травма была серьезной. Врачи настаивали на длительной реабилитации, но Харди, наплевав на их рекомендации, спустя восемь недель вернулся к работе. Сейчас актер относится к произошедшему с юмором, заявляя, что по крайней мере «позаботился о том, чтобы оставаться в хорошей форме».

Харди признается, что при создании характеров своих персонажей часто черпает вдохновение из своего темного прошлого. Актеру льстит, что люди настолько верят его игре, что и его самого считают немного сумасшедшим и опасным. Но при этом он не устает напоминать, что в реальности он совсем «не Бэйл и не темная личность».

СЧАСТЬЕ ЗА СЕМЬЮ ЗАМКАМИ

Свою личную жизнь Харди обсуждает мало и неохотно, поэтому в прессе долгое время курсировали слухи о его романах с партнершами по съемочной площадке. При этом достоверно известно лишь то, что актер был женат дважды и воспитывает троих детей.

Первой избранницей Тома стала Сара Уорд. Ему было 22 года, когда он безумно влюбился в молодую писательницу. Спустя три недели после знакомства он набил на груди татуировку с именем избранницы и сделал ей предложение руки и сердца.

Поначалу семейная жизнь пары была практически идеальной: супруги души друг в друге не чаяли и понимали друг друга с полуслова. Но спустя год эйфория прошла. Уорд пять лет пыталась помочь Харди справиться с зависимостями, но в конце концов устала и в 2004 году подала на развод.

После этого актер закрутил роман с актрисой Линдой Парк, а затем — с ассистентом режиссера Рейчел Спид, которая родила от него сына Луи. Но и на этот раз что-то пошло не так. В одном из интервью Харди признался, что сначала пытался сохранить эти отношения ради сына, но понял, что расставание будет лучшим решением.

Несмотря на несложившиеся отношения, актер активно участвует в жизни сына, при возможности берет его с собой на съемки и в путешествия.

В 2009 году Харди на съемках «Грозового перевала» познакомился с британской актрисой Шарлоттой Райли. В то время у них были разные взгляды на жизнь, но актер уверенно заявил, что готов ждать возлюбленную столько, сколько потребуется. Со временем Райли решила дать ему шанс.

В том же году актер сделал Райли предложение, но вскоре после объявления о грядущем браке она по неизвестной общественной причине решила разорвать помолвку. Харди тяжело переживал это расставание, но сдаваться не планировал и решил вернуть невесту.

В итоге в 2014 году они все-таки поженились. Тайная церемония прошла во Франции. Спустя год у них родился первый ребенок, спустя некоторое время — еще один.

Супруги стараются скрывать личную жизнь, поскольку уверены, что она не должна становиться достоянием общественности. Харди признает, что брак положительно сказался на его ментальном здоровье. Он не устает восхищаться добротой жены и ее чистым сердцем, она же, в свою очередь, постоянно поддерживает его. Актер уверяет, что даже не думает о возвращении к старым привычкам.

Поборов зависимости, актер понял, что жаждет лишь одного — спокойной жизни в собственном доме за пределами Лондона в окружении семьи и любимых собак. Харди признается, что совершенно не скучает по прежнему хаосу. Из интервью в интервью актер со смехом повторяет: «Снаружи я кажусь молодым, но внутри я дряхлый старик, которому нужно полное спокойствие».



НАЙТИ «СВОЕГО ЧЕЛОВЕКА»

Если рядом тот самый мужчина, общаться с ним легко, общие цели появляются сами собой и одно только его присутствие рядом вдохновляет на новые свершения. Только где такого встретить?..

Те, кто не могут проводить время наедине с собой, чаще других вступают в нездоровые отношения. И, как следствие, сталкиваются с манипуляциями, абюзом и газлайтингом. В книгах по психологии пишут о том, что единственный способ создать здоровые отношения — подружиться с самим собой. Но мы упорно продолжаем игнорировать этот совет и разочаровываемся в выбранном партнере.

ОТНОШЕНИЯ С САМИМ СОБОЙ

Невозможно полюбить другого человека, если мы не любим себя. Эта простая истина звучит понятно, но что такое любовь к себе на самом деле?

1. Слышать себя. Внутренний диалог помогает лучше понять свои эмоции. Это простой способ практиковать осознанность, на время «отключаться» от внешних раздражителей и искренне наслаждаться минутами, проведенными наедине со своими мыслями.

2. Без внутренней критики. Зачем в тысячный раз прокручивать в голове истории прошлых провалов? Намного продуктивнее начать замечать собственные достижения, даже если они кажутся незначительными.

3. Желания на первом месте. Займитесь тем, о чем давно мечтали. Курсы иностранного языка, ри-

сование, уроки вождения, путешествия в одиночестве... Звучит пугающе? Не исключено, что поначалу страх будет мешать наслаждаться процессом, но постепенно вы втянетесь и приобретете ценный опыт.

• Самодостаточные личности притягивают похожих партнеров, которым не нужно самодтверждаться за счет других. Такие союзы в большинстве случаев оказываются счастливыми.

НЕ ИСКАТЬ И НЕ ЖДАТЬ

Есть две крайности, в которые обычно бросаются женщины, решившие, что им во что бы то ни стало следует найти вторую половину. Первые начинают ее лихорадочно искать, вглядываясь в лица всех мужчин, встречающихся на их пути. Сильный пол такое поведение пугает, и они быстро ретируются. Вторые выбирают замереть в ожидании. Они запираются в четырех стенах и ждут, когда же судьба пошлет им принца на белом коне. По их мнению, он сам должен найти их и постучаться в закрытую дверь.

Но ни тот, ни другой способ не работают. Нужно остановиться где-то посередине, если вы хотите встретить «своего человека». Для начала окружите себя людьми с похожим опытом. Их образ жизни может оказаться вдохновляющим.

Не стремитесь во что бы то ни стало расстаться со статусом оди-

ночки. Расценивайте это время как возможность для роста и самопознания. Можно жалеть себя и каждый вечер засыпать с мыслями о том, как вы встречаете замечательного человека, который спасает вас от одиночества. А можно спасти себя самой и использовать данный период для самопознания, работы с внутренними страхами и осознания своей уникальности.

МЫ ПОДХОДИМ ДРУГ ДРУГУ?

Как понять, что партнер вам подходит, и у союза есть будущее? Есть несколько маячков, которые помогут не ошибиться.

Чувство внутреннего спокойствия и комфорта. Находясь рядом с мужчиной, вы чувствуете себя в безопасности, вас не мучают сомнения или тревоги. Можно быть собой, не опасаясь осуждения.

Общие ценности и жизненные цели. Вы разделяете основные ценности: взгляды на семью, карьеру, отношения. У вас совпадают цели на будущее, и вы словно движетесь в одном направлении. Да, узнать эту информацию сразу бывает непросто. Но даже на первом свидании можно вскользь обсудить некоторые нюансы, чтобы понимать, стоит ли продолжать общение.

Ощущение, что вы дополняете друг друга. Сильные стороны одного партнера компенсируют слабые стороны другого, и наоборот. У обоих появляется ощущение, что вместе они становятся лучше. В трудных ситуациях вы работаете как единая команда, поддерживая друг друга.

Притяжение и искренний интерес. Вы испытываете взаимное притяжение не только на физическом уровне, но и на эмоциональном. Вам интересно проводить время вместе, делиться мыслями и переживаниями.

Доверие и честность. Доверие — основа крепких отношений. Если партнеры могут доверять друг другу, быть открытыми и честными, это создает прочный фундамент для совместного будущего.

Умение преодолевать трудности вместе. Ваши ссоры похожи на катастрофу вселенского масштаба? Это плохой знак. Когда один партнер выбрасывает вещи другого из окна, а второй обещает выйти в это самое окно при первой же возможности, сложно говорить о здоровых отношениях. Конфликты неизбежны в союзах, но если оба открыты к диалогу и умеют находить компромисс, это значит, что они дорожат отношениями. И у этих отношений есть будущее.

Среди своих знакомых я считалась «счастливицей». Муж - владелец небольшого бизнеса, есть своя трехкомнатная квартира, машина, путешествия несколько раз в год. Никто не подозревал, что за кулисами этого отличного спектакля таились ссоры, претензии, абьюз, эмоциональное насилие. Да что говорить, я и сама до последнего этого не понимала!

СООТВЕТСТВОВАТЬ МУЖУ

Когда я выходила за Мишу замуж, то была на седьмом небе от счастья. Какого мужчину отхватила! Мама переживала: «Доченька, такому мужу надо соответствовать!» Она постоянно твердила, что я должна вкусно готовить, поддерживать чистоту в доме, всегда быть приветливой с супругом. Но это я знала и без родительских советов. Воспитали меня отлично, к тому же я была уверена: любят совсем не за это.

Первые полгода мы были счастливы, а потом Мишу будто подменили. Началось все с едких комментариев в мою сторону. Например, собираясь на ужин с его друзьями, он мог сказать: «Ты не поддерживаешь себя в форме, а краснеть должен я!» Я действительно немного поправилась в тот год и не влезала во многие любимые платья. Избранницы его приятелей были более стройными и лощеными, но я бы даже не обратила на это внимание, если бы не Мишино замечание.

В другой раз я не подала ему стандартный обед - первое, второе и компот. Причина на то была веская: я свалилась с простудой и температурой 38°. Но вместо жалости и заботы получила: «Работаешь, работаешь, а жена не может даже супом накормить...» Я хотела было ответить, что вообще-то я тоже работаю, да и просто ненавижу себя чувствую, но не стала. Пререкаться с мужем было не в моих правилах и до поры до времени в таких мелких стычках я оказывалась проигравшей.

ЗАМАЛЧИВАТЬ ПРОБЛЕМЫ — ОШИБКА

Позже я стала замечать, что для Миши являюсь универсальной «девочкой для битья». Если у него что-то не ладилось на работе, со здоровьем, в повседневной жизни, он старался обвинить в этом меня.

Иногда доходило до абсурда. Как-то раз я поехала провести большую бабушку в соседний город. Пока я была в отъезде, Миша умудрился чем-то отравиться. Как только он сообщил мне об этом, я тут же выехала обратно. Начала за ним ухаживать, лечить, но вместо благодарности получила: «Если бы ты



КАК Я БЫЛА ПЛОХОЙ ЖЕНОЙ

Постоянные претензии со стороны мужчины далеко не всегда приводят к разладу. Некоторые женщины предпочитают терпеть, соглашаться с мужем и обвинять себя во всех проблемах в браке.

не поехала в гости, может, такого бы и не произошло...»

Наверное, со стороны наша ситуация казалась очевидной. Но беда в том, что я никому не говорила о проблемах в семье. Да, признаться еще честно, и проблемами их не считала. Подумаешь, муж то и дело пилит меня, во всем обвиняет. Так может, это не он виноват, а я на самом деле плохая жена?

Вместо того, чтобы поделиться размышлениями с родителями или подругами, я упорно старалась стать еще лучше. Все претензии выслушивала кротко, сама бегала в магазин, готовила как в лучшем ресторане, драила полы, возвращаясь с работы, дарила мужу дорогие презенты.

Но даже тут в моей идеальной оболочке нашлась прореха. «Говорят, с годами секс в паре должен становиться только лучше, но у нас почему-то не так. Ты как была бревнышком...» — сказал муж и с улыбкой потрепал меня по щеке. А я еле сдержала слезы.

ВЗГЛЯД СО СТОРОНЫ

Открыть глаза на происходящее мне помогло наблюдение за другой парой. С Дашей и Артемом я познакомилась на занятиях по танцам. Открытые, общительные, они сразу расположили к себе. Вскоре мы с Дашей стали тесно общаться.

Однажды я решила поделиться с ней своими тревогами. «Это ты-то плохая жена? — удивилась она. - Да я вообще готовить не умею и

дома убираюсь по настроению». Я посмотрела на нее - улыбающаяся, счастливая. У этой неидеальной, но такой любимой женщины, явно не было проблем в браке.

С тех пор в собственных отношениях я стала замечать странные вещи. Миша обвинял меня, что я много трачу (но я брала свои деньги и ничего не просила у него), часто сижу в Интернете («Наверное с кем-нибудь переписываешься»), мало его хвалю. «Подруга теперь значит для тебя больше, чем я?» — возмущался муж, когда я попыталась указать ему на происходящее.

Но теперь я и сама понимала, что наши отношения далеки от идеальных. Вместо того чтобы наслаждаться ими, я страдала. «Так в чем проблема? — спросила меня Даша. — У вас нет детей, ты не зависишь от него финансово. Уходи и все». И я поняла: мне было жалко Мишу. Этого взрослого 35-летнего мужчину, который, казалось, без меня пропадет.

До сих пор благодарю себя за то, что инстинкт самосохранения перевесил жалость. Я попросила взять паузу в отношениях и услышала в свой адрес столько грязи, что стало понятно: тут надо ставить не многоточие, а точку.

Конечно, во всем оказалась виновата я. Это я никчемная женщина, ужасная хозяйка, фригидная в постели и ленивая по жизни. Только больше я на эти обвинения не велась. Хватит!

Алина



НЕ КРИЧИТЕ, А ШЕПЧИТЕ!

Какая у нас первая реакция на детскую шалость? Конечно же крик. Иногда даже без слов. Но оказывается, именно громкий голос малыша воспринимает хуже всего. То есть, пока мама пытается что-то объяснить чаду на высоких нотах, ребенок стоит напуганный и растерянный.

Расскажу по способу, которым уже давно пользуюсь сама. Нужно что-то донести до ребенка? Понижьте голос до минимума, чтобы вынудить его прислушаться. Скажите то, что собирались, только шепотом.

Во-первых, это усилит внимание малыша - он станет вслушиваться, чтобы ничего не пропустить. Во-вторых, он действительно услышит вашу речь от и до, ведь мама не кричит как обычно, а что-то тихо и спокойно вещает. С моими тремья, старшему из которых семь лет, этот прием срабатывает на ура. А пока я им шепчу что-то важное, и у самой градус накала спадает.

Ирина

ДЕТИ ДОВЕЛИ!..

Дети - виртуозные мастера по выведению взрослых из себя. Они чувствуют их слабые места и умело нажимают на болевые точки. И все же некоторые родители знают приемы, которые помогут сохранить эмоциональное равновесие.

Я далеко не идеальная мать. Расскажу, как два года назад я поставила на уши весь супермаркет. Два моих сына (4 и 6 лет) за десять минут умудрились перевернуть с десяток товаров, набросать ненужное в нашу тележку и подраться. Я не выдержала и так накричала на них, что обернулись даже продавцы и охрана. Мне было очень стыдно. Тогда я и задумалась: можно ли держать себя в руках в таких ситуациях?

В одной из книг я прочитала про силу личного примера. Но какой былая сама? Вечно занятой, задерганной, уставшей. Все это видели мои дети, для которых я станови-

лась моделью поведения. И вот уже они сами нервничали, истерили, их настроение резко менялось.

Я решила провести эксперимент. Что будет, если хотя бы месяц разговаривать только спокойно и доброжелательно, не поддаваться на эмоции?

Сказать, что это было непросто, - не сказать ничего! Это было катастрофически сложно! Но спустя две недели я поняла, что и внутри начинаю реагировать более спокойно. А дети, которые привычно ожидали от меня эмоций, удивленно наблюдали за переменами.

Постепенно я стала замечать, что сыновья и сами ведут себя иначе. Легче выдерживают ожидание, спокойнее реагируют на раздражители. Сейчас у меня гораздо меньше поводов критиковать их поведение и уж тем более повышать голос. Мы все стали спокойнее.

Наталья

«МАМА, ТЫ В ПОРЯДКЕ?»

Недаром говорят, что дети — вероятно умные и проницательные создания. Моя дочь, когда я однажды сорвалась и накричала на нее, вместо обиды обняла меня и спросила: «Мама, ты в порядке?»

А я не была в порядке... На мне висело три кредита, бывший муж не платил алименты, зарплату задерживали, да еще обострился гастрит. И моя десятилетняя девочка задала самый главный вопрос в этой ситуации. Ведь если бы у меня все было хорошо, разве бы я накричала на нее?

Я до сих пор благодарю дочь за

понимание в той и во многих других ситуациях. Позже, когда жизнь наладилась, появилась стабильность, изменилась и я. Не реагировала на мелкие неприятности, закрывала глаза на тройки в дневнике, не обращала внимание на незаправленную постель.

Поэтому сегодня, если я вижу маму, которая кричит на своего ребенка, чувствую жалость к ней и желание помочь. Ведь у эмоционально стабильной, счастливой женщины всегда найдутся силы решить проблему конструктивно.

Мария

МЕНЬШЕ ГОВОРИТЬ, БОЛЬШЕ СЛУШАТЬ

Смотрю на знакомых родителей и понимаю, что все мы глобально разучились слушать. Говорить, объяснять, втолковывать, поучать - это всегда пожалуйста. Но как насчет того, чтобы выслушать другого человека? А если этот человек - твой ребенок, который не может объяснить свою позицию, потому что еще мал?

А мы вместо того, чтобы присесть перед ним на корточки, оказавшись на уровне глаз, и начать слушать, бесконечно говорим сами. Чаще всего — громко, потому что кажется, будто нас так лучше слышат. Неправда. У меня недавно сын устроил день непослушания. Вел себя из рук вон плохо, а я стискивала зубы, чтобы не сорваться. В конце вечера мне хватило ума спросить: «Дорогой, что с тобой?» И он мне рассказал — болит зуб (рос постоянный), папа не обращает внимания (как всегда, много работы), младший брат достает, поссорился с другом. И все это вместе выросло в снежный ком, с которым он просто не знал, как справиться.

А ведь я могла просто накричать на него и успокоиться - дескать, выполнила свою родительскую миссию. Но не пойдя по проторенной дорожке, достигла гораздо большего - услышала своего сына.

Ангелина

Сегодня личный дневник ведут не только подростки и творческие люди. Он по праву превратился в популярное хобби. Ведь этот инструмент дополняет или даже заменяет психотерапию, улучшает навыки коммуникации и снижает тревожность.

ЧТО ЭТО ДАСТ?

По мнению психологов, ведение дневника может заменить медитацию. Вот чем это может быть полезно.

Улучшение памяти. Мы выплескиваем на бумагу не только чувства и эмоции, но и воспоминания о конкретных людях, событиях. В результате наш мозг и память освобождаются и «перезагружаются».

Упорядоченность и взгляд со стороны. Порой жизнь кажется хаотичной, но регулярное ведение дневника помогает обнаружить логику в событиях, систематизировать, переосмыслить, осознать. Так происходит усвоение опыта. Кроме того, человек получает возможность посмотреть на себя со стороны - увидеть недостатки и осознать достоинства, лучше понять свои внутренние стремления.

Это способствует повышению осознанности. Чаще всего мы движемся по течению жизни бессознательно, во многом автоматически, не анализируя, что с нами происходит и какие выводы можно из этого сделать. Ведение дневника выполняет этот пробел.

Навык коммуникации. Доказано, что записи в личном дневнике улучшают способность налаживать общение с окружающими. Секрет заключается в тренировке навыка письма и рассказа.

Снижение тревожности. Дневник может стать близким другом, которому можно рассказать все что пожелаешь, а потом посмотреть на написанное более бесстрастно, как бы увидеть ситуацию сверху. Может оказаться, что события, вызывающие тревогу, не так уж волнительны.

УТРЕННИЕ СТРАНИЦЫ

Первый вопрос, который задает себе практически каждый начинающий вести дневник, - о чем писать. И ответ в этом случае прост: обо всем.

Джулия Кэмерон в книге «Путь художника» предлагает всем желающим попробовать вести «утренние страницы». После пробуждения первым делом следует написать в дневнике три страницы от руки. Пусть это будет поток сознания - текст обо всем и ни о чем. Никаких правил в этом случае нет.

• Важно не стараться сделать текст глубоким, наделять его



ВЕДЕНИЕ ДНЕВНИКА Модно или полезно?

Если вы хотите изменить свою жизнь к лучшему, попробуйте завести дневник. Последние исследования показывают, что личные записи положительно сказываются не только на психологическом состоянии и личных отношениях, но и на рабочих процессах.

смыслом или пользой. Он должен представлять собой свободный полет мысли.

Поначалу утренние страницы могут выглядеть хаотично. Но со временем в них появится упорядоченность. Перечитав выборочно несколько заметок, вы обнаружите интересные размышления. Да и сами вскоре заметите, как формируется навык ведения записей.

НАПЕЧАТАТЬ ИЛИ ОТ РУКИ?

В век технологий невольно возникает вопрос, обязательно ли вести дневниковые записи от руки. Ведь гораздо удобнее набрать текст на компьютере или внести его в заметки на телефоне. Однако лучше отдать предпочтение взаимодействию с бумагой. Причин этому несколько.

- Скорость мысли и письма практически одинакова, поэтому мы чувствуем себя комфортно, выражая мысли на бумаге. Это успокаивает, заземляет, позволяет лучше разобраться в чувствах и эмоциях.

- Письмо от руки укрепляет навыки критического мышления. Оно,

в свою очередь, помогает преодолеть проблемы, расставлять приоритеты и решать непростые задачи.

- Ведение записей от руки развивает креативность. Мы получаем возможность увидеть ситуацию под другим углом.

МАРКЕР И НАКЛЕЙКИ — В ПОМОЩЬ

Чтобы ведение личного дневника было интереснее, можно добавить в этот процесс творчество. Для начала заведите тетрадь или блокнот, которые вам приятны визуально и тактильно. Это повысит вероятность регулярных записей.

Не ограничивайте себя одной лишь синей ручкой. Оформляйте страницы фломастерами и цветными карандашами. Если вы неплохо рисуете, порой вместо слов на страницах могут красоваться рисунки со смыслом. В этом тоже есть доля медитативности.

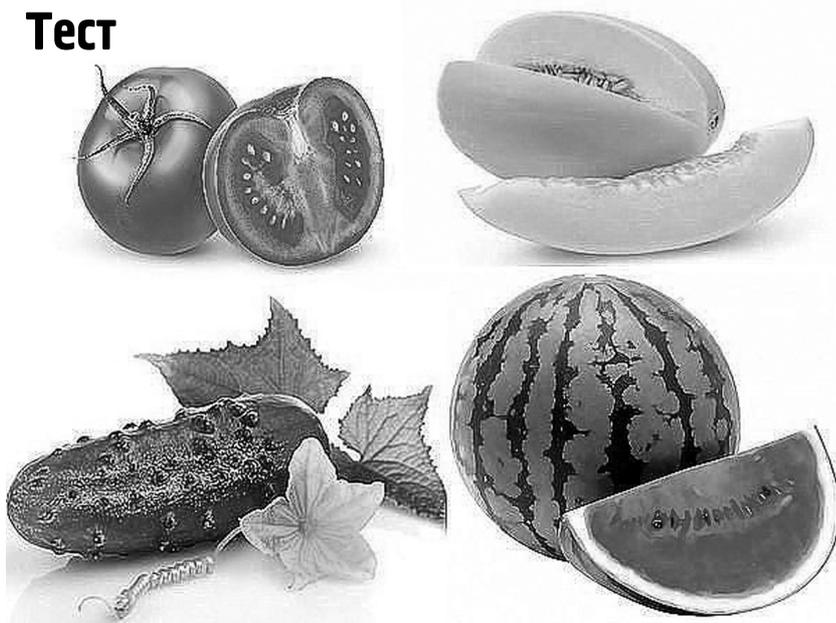
- **Доверяя дневнику эмоции и воспоминания, мы лучше осознаем события и делаем выводы на будущее.**

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

Инга, 33 года: «Поначалу мне не удавалось отделить личный дневник от планировщика, так что я писала в основном о задачах и планах на день. В итоге записи были сухими и бесполезными. Только когда мне удалось раскрыться и довериться бумаге, на ней появились действительно терапевтические послания».

Анна, 35 лет: «Опытным путем я поняла, что для меня ведение дневника утром малоэффективно. Все время куда-то спешу, бегу. Совсем другое дело – вечернее заполнение, когда я могу подвести итоги дня и сделать выводы, выплеснуть эмоции».

Тест



ЕДА И ХАРАКТЕР

Психологи утверждают, что наши пищевые предпочтения отражают определенные черты характера. Каким образом и как это узнать?

Представьте себе, что вы стоите перед витриной с овощами и фруктами. Здесь и крепкие пупырчатые огурчики, и спелые красные помидоры, и сахарные арбузы с блестящей коркой, и желтобокие ароматные дыни. А вам надо выбрать всего два предмета: один фрукт и один овощ. Именно сочетание одного из самых распространенных и популярных овощей и столь же любимых всеми фруктов поможет вам лучше узнать себя. А если вы предложите сделать такой же выбор любимому мужчине, то, возможно, откроете и в нем что-то доселе незнание.

ПОМИДОР + ДЫНЯ

Общая характеристика. Такое сочетание выбирают обычно тактичные и уравновешенные люди. Они ставят перед собой цели, а потом спокойно, но упорно их добиваются. Обладают хорошим вкусом, следят за модой и любят стильные вещи.

Мужчины. К этому типу относятся нежные и ласковые мужчины. Кому-то они могут даже показаться слабохарактерными. Тем не менее, некоторые из них склонны к эгоцентризму. Сами же представители этого типа считают себя творческими личностями.

Женщины. Нежность присуща и женщинам, которые выбрали это сочетание. Они привыкли заботиться об окружающих. Их называют хорошими и преданными женами. Но при всей своей мягкости они довольно страстные натуры: хоть и впечатлительные, но постоянные.

ОГУРЕЦ + АРБУЗ

Общая характеристика. Такое сочетание выбирают люди творческие. Они зачастую импульсивны и решительны. Среди таких чаще всего встречаются ученые или изобретатели.

Мужчины. Имеют взрывной характер, распознать который удастся далеко не сразу. Совместная жизнь с таким мужчиной сродни проживанию у подножия дремлющего вулкана: никогда не знаешь, когда начнется извержение. Для реализации их идей требуется большая доля авантюризма и решительности.

Женщины. Эмоциональны, иногда до безответственности. Такая женщина в порыве гнева может перебить всю посуду, а также годами копить и хранить в себе обиды, чтобы в подходящий момент выплеснуть все негативные эмоции на того, кто окажется рядом.

ПОМИДОР + АРБУЗ

Общая характеристика. Коммуникабельные, разговорчивые люди. «За словом в карман не полезет» — так обычно говорят о тех, кто выбирает это сочетание. Ценят жизнь и стараются взять от нее все. Оптимисты по натуре, они обычно веселы и активны. Люди такого склада меньше остальных способны на ложь и подлость.

Мужчины. Хорошие автомобили, вкусная еда и красивые женщины — вот от чего никогда не откажется мужчина такого типа. Склонны к лени, не любят менять место жительства и работы. Однако, если перед ним встанет выбор: добыть мамонта самостоятельно или купить его, такой мужчина скорее выберет второй вариант.

Женщины. Хранительница домашнего очага, хозяйственная — так можно охарактеризовать женщин данного типа. Они любят и, что немаловажно, умеют создавать комфорт и уют. Они не любят шумных сборищ и вечеринок, отдавая предпочтение спокойным домашним вечерам. И абсолютно не умеют плести интриги.

ОГУРЕЦ + ДЫНЯ

Общая характеристика. Чаще выбор в пользу этого сочетания делают мужчины, и свидетельствует оно больше об их серьезности, чем о романтичности.

Мужчины. Они редко попадают под чужое влияние, не подвержены алкоголизму и прочим вредным привычкам. Среди них встречаются спортсмены и любители путешествий. Они легко добиваются намеченной цели. Вот только недостаточно в них романтизма, но это чуть ли не единственный их недостаток.

Женщины. Такая женщина самостоятельна, эмансипирована, уверена в себе. Подобные личности часто становятся хорошими начальниками, в семейной же жизни они обычно беспомощны: не любят готовить, заниматься уборкой и мытьем посуды. Однако компенсируется это тем, что они хорошие спутницы в жизни, а их советы бесценны.

Ваш любимый сканворд

	Нашивка на погоне	Обработанное поле				В порядке вещей	Проба, туберкулез
	Абонентский телеграф	Его приятно есть руками	Домик, Швейцария	Налог монгольских ханов			
			Орудие после выстрела	Итог усилий свахи	Дневная трапеза	Певческий голос	
	Классика российского кино	Тер. воен. учреждение					
		Вечно юный фрукт	Легкий шарф	Своя ... не тянет			
	Карточная рубашка	Лососевая рыба	Амплуа актера		Косоплый друг Маугли	Камень для поделок	
Зад шлюпки			Геометрическая форма яйца	Ребенок			
Выручивание белья	Кухонная утварь			"Родители" педикюлера	Боеприпас	Сабза, кишмиш	
			Грабежи, убийства		Детеныш ежа	Острая часть сабли	
"Белая" кровь	Бумажная мера			"Шпрехающая" европейка			
	Издание	Прием, живопись			Скандинавская легенда	Виноградный сорт	
		"Любимое" утиное слово	Из нее появляется джин	Мужское имя			
	Месяц года	...-брюле			... Брегвадзе		
			Форма репетиции				
"Севильский цитрюльник"	Украшение щечки			Буква кириллицы			



ТАТЬЯНА БАКАЛЬЧУК «Ягодная» миллиардерша

Всего три года назад Татьяна Бакальчук родила двойню и довела количество наследников до семи. А уже сейчас она подает на развод и собирается делить имущество с мужем. Что за страсти кипят в богатой семье?

В 2019 году Татьяна Бакальчук была признана богатейшей женщиной России. Сама она на вопрос, сколько зарабатывает, никогда не давала прямого ответа. Бизнесвумен подчеркивала: деньги в ее жизни - не главное. Однако теперь, когда на кону стоят тринадцать миллиардов долларов (именно столько примерно стоит ее детище Wildberries), возможно, женщина поменяет мнение.

ШКОЛЬНАЯ УЧИТЕЛЬНИЦА

Татьяна родилась в семье советских корейцев, недалеко от Москвы. В поселке Газопровод ее мама работала учительницей, а отец инженером. Вскоре у пары появились еще двое детей - сын и дочь, и Таня по праву стала старшей.

Она всегда была умна не по годам. Училась хорошо, школу окончила с серебряной медалью. И это несмотря на то, что за непривычную внешность ее часто обижали. Ощущение, что она отличается от остальных, лишь подстегивало девочку к решительным шагам.

Татьяна, тогда еще Ким, мечтала стать журналистом, брать интервью, писать статьи и очерки. Однако в московские вузы родители девочку не пустили — слишком неспокойной была обстановка в стра-

не и в столице особенно. Зато согласились отправить в Коломенский педагогический институт, на факультет иностранных языков. Татьяна решила, как и мама, стать учительницей.

После окончания учебы путь был лишь один - преподавать в школе. Однако работа в госучреждении показалась девушке скучной, и она занялась репетиторством. Вскоре возникла шальная мысль в корне изменить свою жизнь и пойти учиться на дизайнера. Татьяна практически приступила к осуществлению своего плана, но в 1998 году грянул дефолт. Девушка разумно решила остаться в репетиторстве, чтобы не потерять деньги.

Многое изменило знакомство с будущим мужем. Владислав Бакальчук был радиофизиком, но на жизнь зарабатывал предпринимательством. У мужчины была небольшая компания, занимающаяся компьютерами.

Роман развивался быстро: уже через полтора месяца после знакомства Татьяна получила предложение руки и сердца. Сначала казалось, что доход супруга поможет им жить безбедно, однако страну накрывал то один, то другой кризис. Доходы падали, и вскоре муж признался - надо бы потуже затянуть пояс.

ПОКУПКИ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

На волне финансового кризиса пришел кризис внутренний. Молодую жену многое перестало устраивать. Она погрузилась в изучение психологии и эзотерики. Мысли о собственном деле пришли неожиданно. Татьяна как раз родила первенца, дочь. Она не понаслышке знала, как тяжело приходится женщинам в декрете. И задумалась: чем она может помочь молодым мамам? Вспомнила собственный опыт — Бакальчук терпеть не могла ходить по магазинам. «К тебе сразу начинают приставать, спрашивать, чем помочь». К тому же шопинг с ребенком - удовольствие сомнительное. Вот бы можно было купить все необходимое в Интернете, не выходя из дома...

В начале 2000-х интернет-шопинг не был распространен. А Татьяна вдруг решила предложить людям приобретать одежду и обувь! Идея казалась революционной и большинство отнеслось к ней скептически. Поддержал лишь муж, который пообещал настроить сайт. Клиенты заказывали товары по немецким каталогам Quelle и Otto через компанию Татьяны, вещи приходили из-за границы, женщина привозила их покупателем и отдавала с небольшой наценкой. Бакальчук единственная брала себе всего 10%, в то время как остальные просили 15%. Бизнес рос стремительно. Компанию решили назвать Wildberries, что в переводе значит «дикие ягоды».

Татьяна призывала женщин перестать покупать темную невзрачную одежду и присмотреться к чему-то новому и более яркому. Не бояться быть «дикими». Была ли она сама такой? Вряд ли. Дом, быт, ребенок, муж, а теперь еще и бизнес отнимали все свободное время.

«МЫ — КОМАНДА МЕЧТЫ»

Первый год оказался самым сложным. Заказывать и принимать товары Татьяне приходилось самой. Она же занималась доставкой. Квартира вскоре стала напоминая склад, где громоздились коробки и пакеты, которые вот-вот должны были быть отправлены своим законным владельцам.

Поначалу супруги Бакальчуки даже не думали, что их проект «выстрелит». Работа над ним была почти каторжной. Но количество заказов со временем стало расти и появилось понимание: это может вылиться в успешный бизнес.

Первыми сотрудниками Wildberries стали родственники семьи. В частности, сестры и отец Татьяны тоже работали на благо

нового детища. На первых порах было вложено 700\$ — это все, что было у Бакальчуков.

Через год удалось открыть первый офис и перевезти посылки туда. Позже появились курьеры, операционисты и программисты. «Мы - команда мечты», — с гордостью говорила Татьяна.

В этих условиях в 2007 году она умудрилась родить вторую дочь. К счастью, на пенсию вышла ее мама и смогла помогать с детьми. Вскоре и Владислав полностью переключился на Wildberries, продав свой предыдущий бизнес.

Со временем компания начала сотрудничать с мелкими европейскими производителями. Они скупали товарные остатки и продавали их на сайте. Ставка была сделана на объем продаж, люди покупали вещи охотно. Помогло введение единого тарифа на доставку по всей стране. Со временем отменили и его.

Раздумывая над тем, что еще можно улучшить в работе, Татьяна Бакальчук поняла, что нужно дать возможность покупателям примерять то, что они хотят купить. Но как это сделать? Чаще всего товары приобретали женщины, а курьерами, которые приезжали к ним с продукцией на дом, оказывались мужчины. Чтобы упростить ситуацию, Бакальчук открыла первый пункт выдачи, организовав в нем полноценную примерочную — как в магазине. Более того, можно было забрать только те вещи, которые подошли, а остальные оставить. Компания превратилась в сеть с самовывозом товаров, и это оказалось очень востребовано.

К 2012 году Wildberries продавала уже около ста брендов одежды и обуви, а к 2020 году насчитывала примерно 7000 пунктов выдачи.

ЛИЦО КОМПАНИИ

«Если бы страна не развалилась, я бы так и пошла по прямой дороге

в обыкновенную жизнь отличницы», — признается Бакальчук. Ведь когда-то она даже не думала, что создаст крупную платформу, на которой тысячи продавцов смогут предлагать свои товары. Wildberries начиналась как рискованная идея мамочки в декрете, а выросла в настоящее финансовое чудо.

В 2020 году маркетплейс был признан самым успешным в России. Хотя Татьяна и не скрывает, что в процессе становления им приходилось совершать ошибки. Бизнесумен вспоминает, как на первых парах модели одежды снимали на сотрудниках компании, прямо в офисе с плохим освещением. Конечно, отзывы были негативными. И лишь после того как появилась профессиональная фотостудия с моделями, товары были представлены в выгодном свете.

Когда в 2020 году началась пандемия коронавируса, популярность маркетплейса поднялась до небывалых высот. Люди не могли совершать покупки лично и прочно обосновались в Интернете. Состояние Татьяны и семьи Бакальчуков росло не по дням, а по часам. Но если супруг Владислав предпочел уйти в тень жены, то самой бизнесумен пришлось все чаще появляться на публичных мероприятиях.

Это было непросто: Татьяна всегда считала себя интровертом, который больше любит уединение и тишину, чем публичность. Но выбора женщине никто не оставил. Пришлось впустить журналистов в свою жизнь.

Оказалось, в семье подрастает пятеро детей, в 2021 году Татьяна родила еще и двойню. Правда, пол малышей неизвестен до сих пор — этим бизнесумен делиться не захотела. Она не раз признавалась, что из-за постоянной работы детей приходилось видеть редко. Поэтому она была особенно счастлива, когда смогла пробыть с четвертым

ребенком в декрете почти три года.

Несмотря на обеспеченность, детей Бакальчуки всегда растили в строгости. Не было у них ни карманных денег, ни дорогих подарков. Единственное, что Татьяна с мужем всегда всегда поощряли, это увлечения наследников. Когда одна из дочерей занялась музыкой, ей тут же купили дорогой музыкальный инструмент. Не отказывали обеспечить и в том, что касается путешествий и образования, считая это куда важнее стандартных материальных ценностей вроде телефонов и брендовых вещей.

Благодаря тому, что богатейшая семья России никогда не отличалась многословностью, окружающие долгое время не знали правды. Между тем семейная лодка Бакальчуков терпела крушение.

ПОСЛЕДНЯЯ КАПЛЯ

В отличие от Татьяны, которая не привыкла выносить сор из избы, Владислав поступил иначе. В июле 2024 года бизнесмен пожаловался главе Чечни Рамзану Кадырову на обстановку в семье. Оказалось, весной Татьяна ушла из дома. Не нравились Бакальчуку и деловые решения супруги: она собралась объединить Wildberries с рекламной компанией Russ Outdoor. Владислав посчитал это рейдерским захватом, а Кадыров заявил: «Надо вернуть Татьяну в семью!»

Однако сама женщина нарушила планы приятелей. «Это не рейдерский захват, а развод», — сообщила она. Женщина действительно с апреля 2024 года проживала отдельно и не собиралась возвращаться к мужу, который оказался абыззером.

По слухам, в последнее время Бакальчук позволял себе оскорбительные высказывания, проявлял свой деспотичный нрав, пытался править раз уж не в компании, так хотя бы в семье. Терпение Татьяны лопнуло.

Брачного договора пара не составляла, так что по закону при разводе Бакальчуку должно было отойти 50% имущества. Однако сейчас подобные расчеты под вопросом. В сентябре 2024 года Владислав и его сотрудники попытались захватить московские офисы Wildberries. Началась перестрелка, пострадали люди. «Что ты наделал, Владислав? Как ты теперь будешь смотреть в глаза своим родителям и нашим детям?» — обратилась Татьяна к нему через соцсети.

Будущее Бакальчука теперь действительно туманно. А в том, что Татьяна после пережитого оправится, сомневаться не приходится. Все сильные женщины так делают.



Владислав Бакальчук всеми силами пытался сохранить брак, но сделал только хуже...



Мужчина плачет не потому, что слабый, а потому что был сильным слишком долго.

МУЖЧИНЫ НЕ ПЛАЧУТ?

У каждого человека есть свои слабости. Но если на женские обычно закрывают глаза, то мужчинам их не прощают. В итоге сильный пол вынужден всю жизнь нести на своих плечах груз невыплеснутых эмоций.

Внешне мужчины кажутся более эмоционально сдержанными, холодными, рассудочными. Немецкие ученые провели исследование, которое показало: за год женщины в среднем плачут около 50-60 раз, мужчины - лишь 10-15. Отчасти это объяснимо, ведь гормон тестостерон, в достатке имеющийся у сильного пола, подавляет слезы и эмоции. Но есть и другие причины.

РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА

Отголоски советского воспитания до сих пор слышатся во многих семьях. Девочек тогда растили будущими хозяйками, мужчин — защитниками и добытчиками. Получалось, конечно, не всегда, но мамы и папы старались.

«Хватит сопли жевать, ты же будущий мужчина!» - требовал отец, когда сын разбивал коленку и слезы непроизвольно лились из глаз. «Откуда такая истерика? Ты же мужчина, держи себя в руках!» - вторила ему мать, наблюдая отчаяние ребенка, у которого отняли игрушку.

Родители для детей авторитетны, и их советы быстро закрепляются в мозгу ребенка. Так, мальчик привыкает не плакать, сдерживать эмоции, быть «как камень», не проявлять чувств. Некоторые по этой же причине не могут лишним раз обнять и чмокнуть в щеку маму. «Ну что я как девчонка прям...» - думают про себя.

Итог плачевен. Такие мальчики вырастают не умеющими выражать то, что происходит внутри. Им нужно держать себя в тонусе, быть сильными, сопротивляться обстоя-

тельствам. Результатом становятся перенапряжение, хронический стресс, даже эмоциональные срывы, в худших случаях — инфаркты и инсульты.

Женщины потом удивляются, почему муж, обычно такой спокойный и рассудительный, вдруг начинает бить посуду, кричать что есть силы, крушить все вокруг. А потому что однажды сосуд переполняется. То, что запрещалось родителями и обществом, вырывается наружу и становится достоянием обществу.

УЖ ЛУЧШЕ СЛЕЗЫ...

Наших родителей никто не учил обсуждать и принимать детские эмоции. Да и общество воспринимало в штыки любое проявление слабости. И вот результат — мужчины, даже находясь в кинотеатре на фильме, от которого заплачет любой, кусают губы и не позволяют ни единой слезинке вырваться наружу.

Но эмоциональный балласт не может накапливаться вечно. Рано или поздно приходится найти выход накопленным чувствам. Нередко на ум приходят «легализованные», но куда более токсичные способы. Например, мужчины начинают употреблять алкоголь, выкуривать по две пачки сигарет в день. Потому что плакать — это «не по-мужски», а вот пить беспорядно или дымить как паровоз — вполне в духе настоящего мужчины.

Еще один способ уйти от жесткой реальности - погрузиться в мир компьютерных игр. Потому что там эмоции можно выплеснуть в «войнушке» или на воображаемом боксерском

ринге. Чтобы потом вернуться в реальный мир и снова успешно прятать свои чувства под маской.

«ТЫ МУЖИК, ТЫ ДОЛЖЕН!»

Слезы - не единственный запрет, который общество ставит мужчинам. Они в принципе должны держать высокую планку, чтобы продолжаться считаться сильным полом. Мужчины обречены постоянно доказывать окружающим, что они — мужчины. Так, они должны непременно быть сильными, мускулистами. Поэтому и в фитнес-залах нет отбоя от желающих накачать бицепсы. Многие приходят туда совсем не ради здоровья, а для красивых форм, которые помогут им ассоциироваться с защитниками и непобедимыми атлетами.

Мужчины непременно должны есть мясо! Не дай бог одному из них стать вегетарианцем. «Что это ты траву жуешь? Разве настоящий мужик так питается?» — тут же возразят ему друзья-мясоеды.

В последнее время в обществе намечилась еще тенденция: мужчина непременно должен водить автомобиль! Машина подчеркивает его статус, доминанту, силу. Если вдруг по каким-то обстоятельствам он пересел на автобус или, упаси боже, на велосипед или самокат, то «что это за мальчик вообще такой».

Параметров, по которым общество определяет «настоящего мужчину», множество. Но соответствовать всем нереально. Вот и стараются сильный пол соответствовать хотя бы нескольким.

СТРАДАЮТ ОТНОШЕНИЯ

Проявлять чувства важно, так как это помогает человеку понимать, что с ним происходит. Если же он за долгие годы привыкает их блокировать, быть «роботом», то и работать с эмоциями не получается.

Не отработавывая свои чувства, мужчина начинает испытывать проблемы в выстраивании отношений с людьми. Он замыкается в себе, не умеет донести свое состояние до собеседника. Нередко мужчины не идут на контакт в обсуждении проблем со второй половиной: они уходят в себя или берут «паузу». Одним словом, делают все, чтобы не сталкиваться лицом к лицу с собственными эмоциями, разбираться в которых не привыкли.

Увы, проблема повсеместна. Можно ли что-то с этим сделать? Разве что воспитывать правильно новое поколение. Не ставя запрет на проявление чувств, не делая эмоции на «хорошие» и запретные, много и тепло общаясь.

Добродушная, спокойная девушка 20-30 лет, с большой грудью, но маленькими сосками, без вредных привычек и с отличным характером - вот описание идеальной кормилицы. В прежние времена такую можно было встретить в любой обеспеченной семье.

НА КОНКУРСНОЙ ОСНОВЕ

В высшем свете кормить ребенка грудью считалось моветном. Это занятие отводили только простолюдинкам. В семью с новорожденным приглашали кормилицу. Но выбирали женщин на такую ответственную роль очень серьезно. Требования к ним предъявлялись самые высокие — в первую очередь к внешности.

Люди были уверены, что с грудным молоком женщины младенцам могут передаваться не только болезни и физиологические изъяны, но даже ее скверный характер.

Так, например, рыжеволосых девушек к детям не подпускали. Считалось, что у них неприятный и взбалмошный характер.

Долго присматривались к поведению претендентки на эту роль. Она должна была быть спокойной, не раздражительной, веселой.

К личной жизни кормилиц тоже предъявлялись особые требования. На время кормления женщина отлучалась от семьи, не допускались никакие контакты с мужем, дабы кормилица не забеременела и вообще «была чиста».

За ее питанием, гигиеной и образом жизни строго следили. Заметят, что кормилица, не дай бог, злоупотребляет спиртным — тут же наложат штраф.

Перед наймом на работу внимательно смотрели на собственных детей кормилицы: здоровы ли? спокойны? ухожены? Когда к отпрыскам вопросов не возникало, женщину брали в дом к барчукам.

ПРИ ЦАРСКОМ ДВОРЕ

В императорских семьях грудное вскармливание собственного ребенка не позволялось этикетом. На помощь приходили те же кормилицы - часто выходцы из крестьян. Они селились в царских хоробах, чтобы неотлучно находиться при младенце.



ПОЗОВИТЕ КОРМИЛИЦУ!

Сегодня кормление ребенка грудью считается сакральным процессом, способствующим установлению особой связи между малышом и матерью. Но несколько веков назад детей отдавали на вскармливание чужим женщинам.

ДА ЗДРАВСТВУЮТ МОЛОЧНЫЕ СМЕСИ!

Во Франции, в XIX веке некоторые врачи начали рьяно выступать против услуг кормилиц. Их винили буквально во всех бедах, вплоть до похищения младенцев. Если же у ребенка находили физический изъян, тут же объявлялось что он унаследован от вскармлившей его женщины. Более того, считалось если пользоваться услугами кормилицы слишком долго, малыш может потерять связь с собственной матерью и перестать ее признавать.

В конце XIX века, когда стали появляться первые молочные смеси, спрос на вскармливание на стороне стал ожидаемо падать. С каждым годом качество искусственных смесей улучшалось, появились бутылочки. Кормилиц почти забыли.

Однако сегодня прежние тенденции вновь на слуху: считается, что хотя бы первые полгода жизни ребенка нужно кормить грудным молоком. Те, у кого с лактацией проблемы, могут найти так называемых доноров молока. А значит в каком-то смысле история кормилиц продолжается.

Собственные дети кормилиц нередко отдавались на попечение родных. Ни о каком грудном вскармливании речи уже не шло - у матери просто не оставалось на это сил. Да и жили они отдельно! Отпрысков переводили на обычное питание.

Для самой женщины такая работа считалась престижной. После вскармливания младенца она могла остаться при царской семье уже в качестве няньки и дальше присматривать за подрастающим воспитанником.

Кормление грудным молоком, в среднем, длилось около трех лет. Считалось что за это время царский наследник окрепнет, обретет силу и сможет начинать питаться с общего стола.

Нередко, пока кормилица заботилась о младшем ребенке, царская особа уже вынашивала следующего наследника. Беременность в отсутствии лактации наступала гораздо быстрее, что было господам только на руку. Из-за слабой медицины и высокой смертности императорские особы желали оставить после себя как можно больше наследников.



– Думаю, я просто презирал все это. Здесь каждый старается делать вид, что он совершенство, – Чарльз на мгновение повернулся ко мне, потом снова стал смотреть на дорогу. – Но, уверяю тебя, что в происходящем за стенами этих домов нет ничего совершенного.

Он мог бы и не говорить мне этого. Я и сама об этом знала. Мама рассказывала мне о неуравновешенной девочке, за которой она присматривала много лет назад в Уиндермире. Однажды малышка взяла свечку и подожгла гардины в туалетной комнате матери. Вспыхнуло такое сильное пламя, что едва не загорелся весь дом.

Чарльз свернул сначала на боковую улицу, где в ряд выстроились более экстравагантные особняки, а потом и на длинную подъездную дорожку. В самом ее конце виднелись ворота, возле которых стоял мужчина в черном костюме.

– Добрый вечер, мистер Чарльз, – поздоровался он, приложив пальцы к фуражке и распахивая ворота.

Чарльз провел автомобиль по круговой дорожке, усыпанной гравием, остановил его, вышел и открыл мою дверцу.

– Я хочу познакомить тебя со старинной Джо, – обратился он ко мне. – Джозеф! – крикнул он мужчине у ворот. – Ты по мне скучал?

Пожилой человек с седеющими волосами сердечно улыбнулся.

– Добро пожаловать домой, мистер Чарльз, – ответил он и взялся за грабли, чтобы разровнять потревоженный гравий.

Я с восторгом смотрела на незнакомый мне мир Чарльза, в котором

«ЕЖЕВИЧНАЯ ЗИМА»

слуги появлялись из-за каждого угла, следя за тем, чтобы каждый камешек на вашем пути был возвращен на положенное место.

Я посмотрела вверх, на особняк, такой красивый и совершенный, что один его вид напугал меня.

– Он выглядит как... дворец, – прошептала я, замороженная величием здания.

– Мама увидела во Франции замок, который ей понравился, и архитектор в точности воспроизвел его по приказу отца, – объяснил Чарльз, несколько смущенный явной роскошью своего родового гнезда.

Парные кипарисы обрамляли крыльцо и почти касались ветвями шиферной крыши, над которой возвышалась массивная труба дымохода. Я посмотрела на красивую каменную кладку на толстых высоких стенах особняка, увенчанную сложным карнизом. У парадной двери стояли каменные вазоны, в каждом из которых росли кусты изумрудно-зеленого самшита, подстриженные в форме идеальной спирали.

– Чарльз! – Из дома вышла женщина и с распростертыми объятиями двинулась ему навстречу. Каждый ее шаг сопровождал шелест элегантного платья цвета слоновой кости. Я сразу же обратила внимание на ее тонюсенькую талию, которую подчеркивал широкий голубой пояс. В высокой прическе дамы было что-то царственное.

– Мама, – Чарльз нагнулся к ней. Мать взяла его за руки и расцеловала в обе щеки. Я ждала, когда она посмотрит на меня, и вот этот момент настал.

– Кто это с тобой, Чарльз?

– Это Вера, – с гордой улыбкой ответил он. – Вера Рэй.

Я, протянув руку, молилась про себя, чтобы миссис Кенсингтон не заметила мою потрескавшуюся и покрасневшую кожу – все из-за мытья посуды в ресторане.

– Рада познакомиться с вами, мэм, – чуть слышно произнесла я.

Ее рука показалась мне прохладной и бархатной. Надо было мне послушаться совета Кэролайн и подержать руки в жире. Но я этого не сделала, и теперь мама Чарльза бог знает что обо мне подумает!

– Вы можете называть меня Опал.

– Мать Чарльза бросила взгляд на мои туфли. Платье у меня было высший класс – спасибо Чарльзу, – но обувь была совсем поношенной. У меня на лбу выступили капельки пота. На какой туфле дырка, на правой или на левой? Я лихорадочно пыталась это вспомнить и поставила правую ступню так, чтобы каблук

туфли на левой ноге прикрывал правую туфлю. Я не осмеливалась посмотреть вниз, чтобы не привлечь еще больше внимания к моей старенькой обуви. Подумать только, я три недели копила деньги, чтобы для меня отложили черные кожаные лодочки у «Фредерика и Нельсона». Чарльз бы сразу их мне купил, это точно. Но я никогда ничего у него не просила. Мне это казалось неправильным.

– Мне очень хотелось познакомиться Веру с моей семьей, – пояснил Чарльз, касаясь легким поцелуем моей руки.

– Как... мило, – ответила Опал, и ее голос взлетел на несколько октав на слове мило. Улыбка быстро исчезло, глаза сузились. Под ее взглядом я почувствовала себя неуклюжей. – Вы как будто уже встречались с Джозефиной.

Я вспомнила весьма неловкие обстоятельства, при которых я действительно встречалась с сестрой Чарльза. Причем дважды.

– Да, – ответила я, уверенная в том, что покраснела, как пион.

– Что ж, – продолжала Опал, – я рада, что ты заехал к нам, сын. Вы останетесь на ужин?

– Да, конечно, – ответил Чарльз. – А отец здесь?

– Он в своем кабинете. Я попрошу Грету позвонить ему.

Позвонить ему. Я удивилась тому, что в отношениях супругов столько формальностей. Неужели она не могла просто пройти по коридору до кабинета и позвать своего мужа?

Мы вошли следом за Опал в дом. Как только Чарльз снял верхнюю одежду, тут же словно из воздуха появилась экономка и забрала ее.

– Грета возьмет вашу накидку, мисс Рэй, – сказала Опал. Она говорила со мной медленно, будто с ребенком.

Я кивнула, позволяя зеленой шали соскользнуть с моих плеч. Я сшила ее сама из обрезков ткани, которые Кэролайн принесла с фабрики. Тогда я не сомневалась, что моя накидка не уступит тем тончайшим пелеринам, которые я видела в витринах. Но в доме Чарльза она выглядела как тряпка для пыли. Я судорожно протянула ее экономке, которая с любопытством посмотрела на меня.

– Спасибо, – поблагодарила я.

Интерьер дома меня просто заворожил. Мы прошли по длинному коридору, стены которого украшали картины, написанные маслом. На них была изображена совершенно незнакомая мне жизнь: упитанные терьеры лежали на диванах, сельс-

кие дома расположились у подножия холмов, женщины болтали друг с другом, прикрывшись зонтиками от солнца. Коридор привел нас в огромный зал, в котором стоял рояль. Окна выходили на просторную лужайку, тянущуюся до озера.

Я села на обтянутый зеленым бархатом диван рядом с Чарльзом, не в силах отвести взгляд от захватывающей дух водной глади, нежной, как серый бархат на креслах в вестибюле отеля «Олимпик».

– У вас такой вид, будто вы никогда не видели воду, мисс Рэй.

– Видите ли, я впервые вижу озеро Вашингтон, мэм, – объяснила я, не успев обидеться на скрытую колкость матери Чарльза.

Опал поднесла руку к губам, но не сдержала смехов.

– Ну, это все равно как если бы вы сказали, что никогда не видели луну.

– Мама, – Чарльз ринулся на мою защиту. – Вера живет в городе.

– Да, конечно, дорогой, – быстро согласилась с ним Опал. Она предложила мне чашку чая. И когда я подняла руку, чтобы взять ее, мне показалось, будто мое тело налилось свинцом. Почему я чувствую себя такой напряженной, такой неуклюжей в этом доме?

Опал поставила свою чашку на блюдце и подняла вверх указательный палец.

– Я придумала. Ты можешь показать свою девушку на лодке по озеру, Чарльз.

Он отнесся к этому предложению скептически.

– Даже не знаю, мама. Сегодня ужасно ветрено. Пожалуй, это не лучшее время для...

– Глупости, – отрезала Опал. – Юная леди говорит, что никогда не видела озера. Ты должен ей его показать.

– Но ведь уже время ужина?

– Я скажу кухарке, что ужин на полчаса откладывается, – пожала плечами Опал. – Тебе хватит времени, чтобы показать Вере окрестности.

Чарльз повернулся ко мне.

– Как ты на это смотришь?

Небо затянули серые облака, ветер раскачивал ветви деревьев за окном с такой силой, что я легко представила, во что превратится моя прическа. Но мне не хотелось разочаровывать Опал, и я согласилась.

– Звучит заманчиво, – сказала я, стараясь скрыть свое неудовольствие.

– Тогда решено, – Чарльз встал.

Я вышла следом за ним на заднюю террасу, и мы вместе спустились по ступеням, ведущим на лужайку. Я была слишком захвачена панорамой озера, но все же заме-

тила настоящий зоопарк позади дома: живая изгородь была подстрижена в виде различных животных. Кролики, собаки, черепаха, кобыла с жеребенком. Я остановилась, чтобы полюбоваться подстриженным кустом, в котором безошибочно угадывался слон.

– Как удивительно, – я провела рукой по хоботу «слона». – Поразительная точность.

– Джозеф умеет работать с самшитом, он настоящий мастер, не лишенный вдохновения, – пояснил Чарльз. – Отец просто бы подстриг изгородь, и все. Но маме эти животные нравятся. Она проводит здесь много времени. Они ее успокаивают.

Я представила, как Опал в своей экстравагантной манере играет с жирафом, который располагался справа от меня.

– Не думаю, что я очень понравилась твоей матери, – сказала я. С озера подул холодный бриз, и я пожалела о том, что не взяла с собой шаль.

– Разумеется, ты ей понравилась, – возразил Чарльз, прижимая меня к себе. – Разве может быть иначе? Ты же очаровательна. Веди себя естественно, и они увидят женщину, которую я так люблю. – Он чмокнул меня в щеку. – И мама любит тебя еще больше, когда я вечером сообщу ей нашу новость.

Я застыла.

– Ты действительно считаешь, что нам следует сказать им сегодня вечером?

Чарльз кивнул.

– Не могу больше скрывать.

– Но, – попыталась возразить я, – они решат, что все это слишком внезапно. И меня это тревожит. То есть получается, что мы собираемся пожениться слишком скоро после нашего знакомства.

Чарльз пожал плечами.

– Вера, неужели ты не понимаешь? – Он указал на дом. – Это мое прошлое, а ты мое будущее, – Чарльз убрал завиток мне за ухо. – Какая разница, когда мы им об этом скажем? Нечего бояться.

Я выдохнула.

– Ладно, – уступила я.

Мы прошли на причал, где лежали две перевернутые лодки.

– Ну-с, – сказал Чарльз, осматривая обе, – и в какой из них пробоина?

Мои глаза расширились.

– Пробоина?

– Когда я приехал сюда в последний раз, Джозеф сказал, что одна из лодок нуждается в ремонте, – Чарльз пробежался пальцами по корпусу одной из лодок. – Ага, вот она. Я нашел пробоину.

– Это хорошо, потому что я не умею плавать.

– Я смогу плыть за нас обоих, – с улыбкой успокоил меня Чарльз, встал на одно колено на потрескавшиеся, выбеленные солнцем доски, чтобы отвязать веревку, которая крепилась к вторую маленькую лодочку к проржавевшей рейке. Когда Опал заговорила о прогулке на лодке, я представила себе нечто более основательное. Маленькое суденышко едва ли могло называться прогулочной шлюпкой, ей было далеко до тех лодок, на которых отец катал меня по заливу Пьюджет-Саунд. Один раз мы с ним перевернулись, и я едва не утонула. С тех пор я на лодке не каталась.

– Готово, – Чарльз протянул мне руку.

– Ну, я не знаю. – Я вдруг почувствовала неуверенность.

– Не бойся, тебе понравится на озере. Нет ничего более успокаивающего.

– Хорошо. – Я взяла Чарльза за руку. Он помог мне сохранить равновесие, когда я спустилась в лодку, и усадил на деревянное сиденье. Я неловко шлепнулась на него и едва не угодила в птичий помет. Чарльз уселся передо мной и вставил весла в ключины.

– А теперь прекращай волноваться. Каждое лето, пока я учился в колледже, я работал в местном клубе спасателем.

Какое-то время Чарльз греб молча. Словно зачарованная, я смотрела, как лодка рассекает воду, как будто нож входит в мягкое масло. Цапля, напуганная нашим появлением, крикнула что-то неодобрительное. Птица взмахнула крыльями, коснулась длинными ногами воды, взбаламутив колонию бледно-зеленых листьев кувшинок, и поднялась в воздух.

– Как здесь красиво, – сказала я. – Тебе очень повезло, что в детстве у тебя все это было.

– Но я не стал от этого счастливей.

Я покачала головой.

– Что ты имеешь в виду?

– Люди считают, что богатство автоматически делает людей счастливыми, – ответил Чарльз, кивком указывая на лужайку. – Проведи ночь в этом доме, и ты изменишь свое мнение.

Я обескураженно посмотрела на него.

– Мама все время не в настроении, – объяснил Чарльз. – Отец запирается в кабинете, а если его там нет, значит, он в отеле. И еще Джози. Моя сестра всегда была беспокройной. В пять лет она едва не спалила дом.

**Сара Джо
(Продолжение следует).**



ЧТО СДЕЛАЕТ ГАРНИР ВКУСНЕЕ?

Рис, гречка, макароны, картофель... Если вы устали от однообразных гарниров, попробуйте что-нибудь новенькое.

Главное правило звучит так: гарнир должен не перебивать основное блюдо, а дополнять его. Что разнообразит ежедневный рацион?

Обжаренные овощи. В китайской кухне распространено приготовление овощей методом стир-фрай. Он означает быстрое обжаривание ингредиентов в глубокой сковороде. Соедините сладкий перец, стручковую фасоль, цукини, зеленый лук. После обжаривания к ним можно добавить соевый соус и арахис.

Цветная капуста. Цветную капусту в отварном виде многие считают пресной. Но попробуйте после варки сначала слегка обжарить капусту, затем разбить внутрь яйцо и быстро перемешать. Снимать с огня можно уже спустя 5 мин.

Сладкое пюре. Обычное картофельное пюре все мы пробовали, теперь наступила очередь пюре из батата. Батат — это сладкий картофель. Из-за низкой калорийности он подойдет худеющим.

Булгур с овощами. Универсальным гарниром может стать булгур, приготовленный на сковороде с помидорами и болгарским перцем. Овощи придадут крупе аромат и интересный вкус.

Чечевица. Эти бобы отлично выводят токсины из организма. Попробуйте приготовить чечевицу с кинзой и грецким орехом, с луком и помидорами, со сладким перцем или с пряностями - корнем имбиря, гвоздикой, порошком карри и чесноком.

Гречка по-особому. Самый простой вариант - добавить к гречке обжаренный с грибами лук. Тщательно перемешайте ингредиенты. Кстати, такое блюдо можно подавать не только в качестве гарнира, но и сольно.

Запеченные баклажаны. Достаточно нарезать баклажан вдоль, во внутренней части каждого кусочка сделать надрезы. Посыпать сверху солью и специями, можно добавить травы. Полчаса в духовке - и ароматный полезный гарнир готов.

РАСЧЕСКА ПРОСЛУЖИТ ДОЛГО!

Если не ухаживать за расческой, загрязнения на ней создадут благоприятную среду для развития бактерий. Прежде всего, необходимо после каждого расчесывания убирать волосы. Раз в месяц рекомендуется устраивать «генеральную уборку».

Легче всего очистить расческу из пластика или керамики: достаточно замочить ее на 1-2 ч. в теплой воде с добавлением шампуня.

Если у вас массажная щетка, перед мытьем ее требуется разобрать и отдельно промыть каждую часть. В противном случае вода может попасть внутрь, и со временем там образуется плесень.

Деревянные щетки не замачивают, ведь для дерева это вредно. Достаточно промыть щетку под проточной водой и хорошенько высушить бумажными салфетками или полотенцем.

МЕТАЛЛИЧЕСКАЯ МОЧАЛКА НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ ПОСУДЫ

Привыкли оттирать с помощью мочалки пригоревшие сковороды и кастрюли? Но она способна на большее! Например...

Ножницы как новенькие. Возьмите старую мочалку и несколько раз разрежьте ее ножницами. Они станут вновь острыми.

Никаких засоров. Такая мочалка может запросто заменить решетку для слива в раковине. С ней никакие отходы в трубу не пройдут! Вырежьте из нее кусочек, точно подходящий вашему отверстию для слива.

Вместо наждачки. С помощью мочалки можно снять слой старой краски, выровнять отштукатуренные стены или отшлифовать деревянные заготовки.

В ЧЕМ СЕКРЕТ ЭКОНОМНОЙ СТИРКИ?

Вместо дорогого стирального порошка можно сделать смесь из мыла и кальцинированной соды. Однако такой рецепт подойдет только для ручной стирки. Что касается машинной, я пользуюсь простыми правилами экономичной стирки.

1. Не перегружаю барабан. Чем больше вещей, тем хуже они будут отстирываться.
2. Перед тем как поместить одежду внутрь, предварительно застирываю трудные пятна в тазу с отбеливателем или другим специальным средством.
3. Не использую слишком много порошка. Количество не равно качеству.

Евгения

СПАСЕНИЕ ОТ ПИЩЕВОЙ МОЛИ

Раньше я не могла избавиться от моли на кухне. Теперь знаю, что вопрос можно легко решить с помощью гвоздики. Она должна быть молотой, то есть в виде порошка. Его необходимо поместить в небольшой тканевый мешочек и разместить рядом с емкостями с крупами. Каждые 3 месяца следует менять молотую гвоздику на свежую, так как со временем аромат выветривается.

Елена



Хорошая привычка

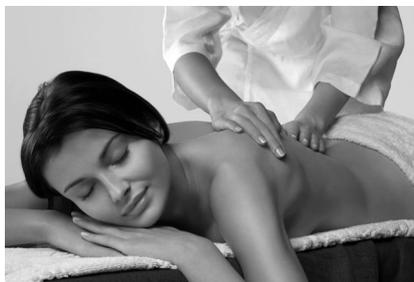
Планировать следующий день с вечера

Уже много лет я планирую дела на день не с утра, когда уже пора бы начинать их делать, а с вечера накануне. Завершив текущие задачи, можно спокойно сесть и подумать, что следует сделать завтра.

Лучше всего фиксировать информацию на бумаге: так она лучше структурируется и запоминается. Завершенные задачи я выделяю ярким цветом, а не зачеркиваю. Для меня это маяк: вот как много я уже успела сделать!

Татьяна

Регулярно ходить на массаж



Помню времена, когда на массаж я попадала раз в год, а то и реже. Было жалко времени и денег, чтобы сделать это постоянной привычкой. Но недавно прихватило спину — выбора не осталось... Вот уже практически полгода каждую неделю я хожу на массаж. Иногда это массаж всего тела, иногда — только спины или шейно-воротничкового отдела. Эффект превзошел все мои ожидания! Спина теперь не беспокоит, выправилась осанка, перестала болеть голова.

Анастасия

Брать с собой на работу еду

Раньше я питалась в столовой, которая находится недалеко от нашего офиса. Это выходило накладно, да и с желудком спустя время возникли проблемы. Еда там была жирной, пересоленной... С некоторых пор я беру с собой на работу еду в контейнере. Получается гораздо дешевле, но главное — я сама могу выбирать, чем питаться. Часто отдаю предпочтение диетическим и полезным блюдам и перекусам.

Марина



ЧЕМ УБРАТЬ СЛАЙМ?

Ребенок увлекся изготовлением slime. Уже успели пострадать одежда, мебель, вещи. К счастью, узнала, как убрать этого лизуна.

Сначала нужно избавиться от основной массы, двигаясь от краев к центру. Поможет скотч: приклеивайте его к краям и резко отдирайте. Если испорчена одежда, попробуйте положить ее в мо-

розилку на 15 мин. — после slime будет удаляться легче.

Остатки лизуна можно очистить с помощью перекиси водорода, зубной пасты или столового уксуса. Нанесите небольшое количество на пятно и обработайте его до полного исчезновения.

Анна

БАННЫЙ ДЕНЬ ДЛЯ ШТОРКИ

Если у вас в ванной комнате есть шторка для душа, рекомендуется раз в 2-3 недели устраивать ей «банный день» во избежание появления плесени. Для начала снимите шторку и замочите ее в антибактериальном растворе: 1/2 стакана уксуса (9%) на 5 л теплой воды. Оставьте на 20 мин., после ополосните под душем. Расстелите в ванне, пройдитесь по всей поверхности жесткой стороной губки с нанесенной на нее содой. Наконец, прополощите шторку в «лимонной» воде: 5 г лимонной кислоты на 10 л теплой воды. Сушить шторку для душа лучше всего на балконе.



ВОЗДУШНЫЕ ПОНЧИКИ

Румяные, воздушные, аппетитные, к чаю или кофе! Пончики можно приготовить на молоке и дрожжах, твороге, с начинкой и без. Их можно подать на десерт или взять с собой как перекус.



ТВОРОЖНЫЕ ШАРИКИ

Творог (5%) — 500 г, яйцо — 2 шт., сахар - 3-4 ст. л., соль — щепотка, сода - 1/4 ч. л., мука — 120 г, ванилин — по вкусу, сахарная пудра для обсыпки, масло для фритюра.

Соедините протертый через сито творог, яйца, сахар, соль, соду, ванилин, тщательно перемешайте. Добавьте просеянную муку. Замесите липкое тесто. Сфор-

муйте небольшие шарики размером с грецкий орех. Обжарьте пончики в разогретом масле до золотистого цвета. Перед подачей посыпьте сахарной пудрой.

ЯБЛОЧНЫЕ КОЛЕЧКИ

Яблоки — 600 г, сахар - 1-2 ст. л., масло для фритюра. Для теста: яйца — 3 шт. (белки и желтки отдельно), мука — 120 г, сметана — 30 г, молоко — 120 мл, сахар — 1 ст. л., соль и корица - по вкусу.

У яблок извлеките сердцевину так, чтобы получилось сквозное отверстие, снимите кожицу. Нарезьте колечками толщиной 0,5 см, посыпьте сахаром. Взбейте белки в устойчивую пену. Желтки разотрите с

сахаром и солью, добавьте сметану, просеянную муку, корицу, молоко. Введите белки.

Яблочные колечки обмакните в тесто и обжарьте во фритюре до румяности. Подавайте, посыпав сахарной пудрой.



История пончиков уходит корнями в XV век, когда голландские — эмигранты привезли в Америку свои рецепты «olukoecks» (масляных пирожков). С течением времени они изменились, и в XIX веке появились знакомые нам пончи-

ки с дырочкой посередине.

Пончики бывают разных форм и вкусов, покрыты глазурью или посыпаны сахаром, наполнены вареньем, кремом или шоколадом. Популярные вариации включают не только сладкие, но и сытные пончики.

С ЯГОДНОЙ НАЧИНКОЙ

Мука - 0,5 кг, молоко — 200 мл, дрожжи сухие — 5 г, соль — щепотка, масло сливочное - 100 г, сахар — 100 г, яйцо — 2 шт., сахар ванильный - 1 пакетик, масло растительное для фритюра - 400 мл, джем ягодный - 200 г, пудра сахарная для посыпки.

В теплом молоке разведите дрожжи с солью и оставьте на 20 мин. Размягченное сливочное масло взбейте с сахаром, добавьте яйца и дрожжи.

Частями добавляйте просеянную муку, вымесите мягкое тесто. Накройте полотенцем и оставьте в тепле на 2 ч. Когда тесто увеличится в объеме в 2 раза, отщипывайте от него кусочки и скатывайте небольшие шарики. Оставьте их на 30 мин. под пленкой для расстойки.



Обжарьте пончики до румяности во фритюре.

Начините пончики джемом при помощи кондитерского шприца или сделайте небольшие надрезы сбоку. Посыпьте сахарной пудрой.

ДОНАТЫ С ГЛАЗУРЬЮ

Мука — 500 г, сахар — 100 г, соль — 1 щепотка, яйцо - 2 шт., молоко — 1 стакан, дрожжи свежие — 30 г, масло сливочное — 100 г, масло растительное - 500-600 мл, шоколад — 200 г.



ное тесто и оставьте в тепле на 30 мин.

Раскатайте тесто в пласт толщиной 1,5 см. Стаканом большого диаметра выдавите из теста кружочки, стаканом меньшего диаметра вырежьте отверстия. Оставьте в тепле для расстойки

Просеянную муку насыпьте горкой на рабочую поверхность. В середине сделайте углубление, всыпьте туда соль и сахар, влейте разведенные в теплом молоке дрожжи. Добавьте яйца и растопленное сливочное масло. Вымесите эластич-

(должны подняться вдвое). Обжарьте пончики в растительном масле на небольшом огне.

Каждый пончик обмакните одной стороной в растопленный шоколад или глазурь, украсьте кондитерской посыпкой.

✓ Самые популярные в мире пончики — с джемом, заварным кремом и шоколадом.

Как только их не называют полусерьезно-полушутя - «пробник собаки», «собакосодержащий продукт». А характеристика «декоративная» как бы подкрепляет их статус «диванной собачки». Однако забывается, что миниатюрные породы были выведены из «полноразмерных» и не уступают им по характеру и умственным способностям.

«ОНИ ОЧЕНЬ ГЛУПЫЕ»

Кинолог Стенли Корен (Канада) представил рейтинг собак по интеллекту. И в этом списке из 83 пород «малыши» занимают далеко не последние места! Так, той-пудель - на втором месте. Он способен запоминать несколько сотен слов и усваивает команды меньше чем за 5 повторений. Это сопоставимо разве что с немецкой овчаркой.

В первую десятку «собак-эйнштейнов» входит миниатюрный папильон (8-е место). Цвергшнауцер - на 12-м месте. Для сравнения, миттельшнауцер занимает 18-е место, а ризеншнауцер - только 28-е. Это разрушает миф о связи размера собаки с ее интеллектуальными способностями.

Померанский шпиц, признанная «живая игрушка», занимает 23-е место, прекрасно дрессируется и может служить крысоловом или охранныком. Чуть ниже в рейтинге, на 27-м месте, находится йоркширский терьер.

«ЭТО ШУМНЫЕ ПУСТОЛАЙКИ»

Выражение эмоций лаем – признак чувствительной психики, и эта особенность присуща не только маленьким собакам. Кроме того, лай - это еще и способ компенсировать свои небольшие габариты и показать: «Я тоже большой и грозный!» Если собаку правильно воспитывать, она не будет подавать голос без причины.

«ЗА НИМИ МЕНЬШЕ УХОДА»

Это иллюзия. Независимо от размера собаке нужно подбирать правильный корм, ухаживать за шерстью. Также у них есть свои породные заболевания. Например, у йорков слабые зубки, которые требуют контроля. А уж за шерстью шпицев и йоркширских терьеров требуется более тщательный уход, чем у большинства крупных пород.

«ИХ ТОЛЬКО НА РУКАХ И НОСИТЬ»

Отчасти это верно. Некоторые малыши любят перемещаться, сидя на ручках у хозяина. Однако немало среди них и независимых личностей. Это зависит не от размеров собачки, а от характера. И поверьте, даже такие крохи, как чихуахуа,



МЕЛКИЕ И ВРЕДНЫЕ?

Многие считают, что декоративная собачка - это и не собака вовсе, а так, маленькое существо, от которого больше шума, чем проку. Но так ли это? Какие еще мифы связаны с миниатюрными породами?

достаточно выносливы и могут быть прекрасными компаньонами для дальних прогулок.

«ПУСТЬ НА ПЕЛЕНКЕ ГУЛЯЕТ!»

В самом деле, этих малышей достаточно приучить дома к пеленке, но не отказывайте им в прогулках! Ведь прогулка - это не только туалет, но и движение, свежий воздух, возможность выплеснуть энергию и пообщаться с другими собаками. Все это - залог ментального здоровья питомца. Любой собаке независимо от размера необходимы интеллектуальная нагрузка, воспитание и социализация. Иначе - не удивляйтесь дурному характеру, непослушанию, агрессии и капризам.

«СОБСТВЕННОЙ ТЕНИ БОИТСЯ»

Небольшие собачки очень чувствительны и действительно пугливы. Малыша могут испугать громкие звуки, незнакомые условия, повышенное внимание от посторонних. Но здесь достаточно представить, каким огромным им кажется мир. Неудивительно, что они постоянно начеку!

«ОТ НИХ НИКАКОГО ПРОКУ»

Маленькие собачки не так сильно отличаются от крупных пород. Недаром есть старый анекдот: «Почему маленькие собачки такие злые? - Они просто очень концентрированные!» Так, цвергшнауцер (до 35 см в холке!) — прекрасный пример полицейской собаки. А маленькие таксы и джек-рассел-терьер незаменимы на охоте, где способны вступить в схватку с хищником крупнее себя. Также и русский той, и йорк по характеру остаются терьерами. Эти собачки - прекрасные охранники и вовремя подадут голос, почуяв чужого.

«ИДЕАЛЬНО ПОДХОДЯТ ДЛЯ ДЕТЕЙ»

Это не так! Крайне не рекомендуется заводить собаку как компаньона для детей, особенно дошкольников. Маленькие собачки имеют хрупкие кости и нежные суставы, и повредить их очень легко. С другой стороны, и собака может укусить, если ей что-то не понравится в поведении маленького хозяина.



ЧТО ОЧИСТИТ ДОМ ОТ НЕГАТИВА?

Если в доме светлая и чистая энергетика, в нем приятно находиться. Но время от времени следует возвращать ее к балансу. Помогут силы трех стихий.

Вода, огонь, воздух - сильнейшие стихии. Умея обращаться с ними, человеку многое подвластно. Но дано это не каждому. Тем не менее есть простые способы, доступные всем. Например, если речь идет об энергетической очистке жилища, стихии помогут обновить пространство. В помещении станет легче дышать, приятнее находиться, спокойнее проводить дни. Но прежде чем приступить к специальной очистке,

стоит очистить жилище физически - от лишнего хлама. Вещи, которые давно вышли из обихода, больше нам не нужны или сломаны, создают энергетический шум. Он не позволяет слушать себя, заглушает работу подсознания и интуиции. Из такого дома невольно хочется бежать. Так что не бойтесь избавляться от лишнего. Как только вы очистите помещение (выбросите лишнее, переберете вещи, расставите все по своим ме-

стам), можно приступать к очищению с помощью стихий.

1. Стихия Воды помогает смыть весь негатив, который может присутствовать в доме. Наберите полное ведро, добавьте туда для аромата лимонный сок или другой натуральный ароматизатор, и вымойте каждый уголок своего дома. В некоторых случаях стоит сделать это дважды, так как в первый раз вы снимаете лишь верхний слой. После второго уже появляется ощущение чистоты.

2. Стихия Огня — следующая на очереди. Для очистки с ее помощью у вас в доме должны быть свечи. Лучше брать высокие плетеные варианты - по одной в каждую руку. Зажгите их и пройдите по всей квартире, заходя в каждый угол. Мирное потрескивание свечи создаст в жилище особую обстановку. Огонь выжжет дотла все плохое, что могло накопиться в комнатах.

3. Стихия Воздуха завершит ритуал очищения. Во-первых, после горения любой свечи рекомендуется проветривать помещение. Во-вторых, желательно после уборки (особенно генеральной, крупной) всегда впускать в комнаты чистый свежий воздух с улицы. Итак, распахните окна, создайте сквозняк, почувствуйте, чем пахнет воздух. Позвольте попутному ветру унести вместе с собой все печали и невзгоды, которые могли сопровождать вас дома. После энергетической очистки самое время заняться созидательной или наполняющей деятельностью. Испеките вкусный пирог, пригласите в дом гостей, займитесь рукоделием, проведите время с детьми. И почувствуйте, насколько сильно три стихии изменили ваше ощущение дома.

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР
ПОДРУГА
жесткий и честный журнал

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

ЦЕНА 3 лари.
В дайджесте использованы материалы, фото и сканворды из зарубежных журналов и газет. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. За материалы, не заказанные редакцией, гонорары не выплачиваются.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №46

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23



ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ С НУТОМ

Нут 100 г, длиннозерный рис 400 г, говядина 500 г, морковь 500 г, репчатый лук 1 штука, растительное масло 150–180 мл, вода 1 л, соль по вкусу, зира по вкусу, чеснок 1 головка.

Заранее замочите нут в прохладной воде на 5–6 часов, а промытый рис — на полчаса. Говядину нарежьте кусочками среднего размера, морковь — соломкой, лук — полукольцами колец.

В казане разогрейте масло на огне выше среднего. Подрумяньте говядину со всех сторон. Закиньте лук и обжаривайте, чтобы он зарумянился. Добавьте морковь и готовьте все вместе еще 5 минут. Перемешайте с нутом. Залейте 750 мл кипятка, добавьте по половине чайной ложки соли и зиры. Оставьте на среднем огне под крышкой на 20 минут. Выложите в казан рис. Влейте еще 200–300 мл воды или немного больше, чтобы ее уровень был выше риса примерно на 1 см. Добавьте еще по 1/4 чайной ложки соли и зиры. Накройте крышкой и оставьте на 10 минут. Ручкой ложки сделайте в рисе отверстия, доходя до дна казана. Добавьте целую головку чеснока, аккуратно вдавив ее в рис. Убавьте огонь до минимального и оставьте плов еще на 25–30 минут. Перед подачей перемешайте.

КРОЛИК С ОВОЦАМИ

Кролик 1 тушка, морковь 2 штуки, помидоры в собственном соку 500 г, репчатый лук 1 штука, чеснок 3–4 зубчика, растительное масло 2–3 ст. ложки, сухое белое вино 120 мл, вода 300–350 мл, соль 1 ч. ложка, перец черный молотый по вкусу, лавровый лист 1 штука, зелень несколько веточек.

Тушку кролика разделите на порционные кусочки. Морковь нарежьте небольшими кусочками, помидоры, лук и чеснок — более мелкими. В сковороде разогрейте масло на среднем огне. Подрумяньте мясо со всех сторон и выложите на тарелку. В той же сковороде обжарьте лук до мягкости. Закиньте чеснок и помешивайте еще полминуты. Влейте вино и готовьте 1 минуту. Добавьте морковь, помидоры вместе с соком, горячую воду, соль, перец и лавровый лист. Доведите до кипения. Верните кролика в кастрюлю и перемешайте с соусом. Убавьте огонь до умеренного, прикройте кастрюлю крышкой и тушите кролика примерно час. За 5–10 минут до готовности добавьте рубленую зелень.

ПАСТА ОРЗО С ГРИБАМИ И ШПИНАТОМ

Свежие шампиньоны 250 г, оливковое масло 1 ст. ложка, чеснок 5 зубчиков, паста орзо 150 г, вода или бульон 500 мл, итальянские травы 1/2 ч. ложки, паприка копченая молотая 1/2 ч. ложки, соль по вкусу, перец черный молотый по вкусу, свежий или замороженный шпинат 150 г, сливки жирностью 33% 120 мл.

Нарежьте грибы ломтиками. Разогрейте масло в сковороде на среднем огне. Подрумяньте шампиньоны. Добавьте измельченный чеснок, орзо, воду, итальянские травы, паприку, соль и черный перец. После закипания готовьте пасту на слабом огне 5–10 минут, пока она не впитает всю жидкость. За 3–5 минут до готовности пасты вмешайте шпинат. Влейте в блюдо сливки и немного нагрейте, не доводя до кипения.

МАРИНОВАННЫЕ ШАМПИНЬОНЫ

Лимон 1 штука, чеснок 1–2 зубчика, тимьян 1 веточка, оливковое масло 4 ст. ложки, белый винный уксус 2 ст. ложки, соль 1/2 ч. ложки, перец черный молотый 1/2 ч. ложки, небольшие шампиньоны 450 г.

Мелкой теркой снимите цедру с лимона. Из мякоти цитруса выжмите сок. Чеснок нарежьте тонкими пластинками. Листья тимьяна отделите от веточек. Грибы отварите за 2–3 минуты, ополосните под холодной водой и на несколько минут оставьте в дуршлаге. Смешайте все ингредиенты для маринада и залейте шампиньоны. Уберите в холодильник на 10–12 часов.



2009882682265