

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОДАРОК

ПЛЮС

№10

март 2025

Уход
anti-age

стр.13

История
из жизни

стр.20

Служебный роман
Есть ли будущее?

стр. 26

Как перестать
себя обесценивать

стр.22

Не спешит
сказать «Люблю!»

стр.18

Блейк Лайвли:

«Мы с Райаном всегда хотели
большую семью»

Цена:
3 лари

стр.16, 17

Как приручить красный

Красный – один из самых ярких и смелых цветов в гардеробе. Как носить и сочетать одежду этого оттенка, чтобы выглядеть стильно и современно?



«Портрет Мэри Эдвардс» (Уильям Хогарт, 1742). Ярко-красное платье аристократки – указание на ее положение в обществе



Цвет роскоши и статуса

Красный цвет всегда был связан с богатством, властью и роскошью. В XVIII веке он стал прочно ассоциироваться с аристократией: был популярен среди королей, князей, знатных людей и купцов.

Одежда красного цвета изготавливалась из дорогих материалов, которые не каждый мог достать, – шелка, бархата и броката. Ее украшали золотыми и серебряными нитями, бисером и драгоценными

камнями. Женщины в этом оттенке выглядели элегантно и изысканно.

В психологии цвета красный вызывает самые сильные эмоции из всей палитры. Этот огненный оттенок имеет связан с любовью и страстью, силой и гневом.

В женском гардеробе красный может удачно сочетаться с различными оттенками – такими как желтый, зеленый, синий, розовый, черный, белый, металлик.



Расставить акценты

Смелым модницам стоит примерить красный в формате total look. Наденьте красные брюки с красным блейзером, красным топом и красными туфлями. Если не готовы оказаться в центре внимания, выберите данный оттенок в качестве акцентного – наденьте красные брюки или юбку, например. Чтобы образ получился сбалансированным, дополните его сверху базовым цветом и классическим кроем.

Для прохладной погоды можно выбрать верхнюю одежду в красном цвете. Столь

яркое дополнение к наряду мгновенно добавит драматизма любому повседневному образу. Независимо от того, надеваете ли вы тренчкот, пальто или кожаную куртку, помните: остальная часть образа должна быть чуть приглушенной.

Если вы хотите добавить лишь нотку алого в свой внешний вид, делайте ставку на аксессуары. Яркая сумка, брошь, колготки, перчатки или шарф выигрышно дополнят образ. Перчинку добавляют красный маникюр или помада на губах.



Красное платье режиссеры часто используют в кадре для создания вау-эффекта. Достаточно вспомнить классический образ Джулии Робертс из фильма «Красотка» или сексуальную Кэмерон Диаз из ленты «Маска»

ОБЪЯВЛЕНЫ ПОБЕДИТЕЛИ ПРЕМИИ «ОСКАР» — 2025

В Лос-Анджелесе состоялась 97-я церемония награждения «Оскар».

В этом году было много споров о том, кто же все же заберет статуэтки, ведь почти все номинированные фильмы произвели фурор в мире кино. Интрига держалась до заветной ночи.

Лучший фильм — «Анора»

Так, скандальный фильм «Анора» режиссера Шона Бейкера получил одну из главных статуэток — за «Лучший фильм». А также премии еще в четырех номинациях. В частности, лента одержала победу как «Лучший оригинальный сценарий», «Лучший монтаж», «Лучшая режиссура», а Майки Мэдисон стала «Лучшей актрисой».

Фильм рассказывает историю молодой секс-работницы из Бруклина, по имени Анора, которая влюбляется в сына русского олигарха и выходит за него замуж. В нем сыграл ряд российских актеров, среди которых Марк Эйдельштейн и Юрий Борисов.

Лучшая мужская роль — ЭДРИЕН БРОУДИ

Эдриен Броуди сыграл Ласло Тота в фильме «Бруталист» — венгерского архитектора, пережившего Холокост. Герой эмигрирует в США в 1947 году, где сталкивается с нищетой и антисемитизмом, но получает шанс реализовать себя через заказ миллионера в грандиозном проекте.

Броуди мастерски передает характер Ласло — он раскрывает эволюцию героя. Критики хвалят Броуди, сравнивая эту работу с «Пианистом», отмечая его глубокое погружение в образ.

Лучшая мужская роль второго плана — КИРАН КАЛКИН

Киран Калкин сыграл Бенджи в фильме «Настоящая боль», режиссера Джесси Айзенберга — эксцентричного кузена главного героя Дэвида. Бенджи — привлекательный и эмоционально открытый персонаж. Калкин добавил



роли смеси сарказма и уязвимости, что раскрывает характер и душу героя. Критики положительно отзывались о работе Калкина. И «Оскар» не первая его награда за эту роль.

Лучшая женская роль второго плана — ЗОИ САЛДАНА

Зою Салдану сыграла адвоката Риту Моро Кас-

тро в фильме «Эмилия Перес» Жака Одиара. Рита — эмоциональная личность — ее характер раскрывается через драматические сцены и музыкальные номера. Салдана мастерски сочетает силу и хрупкость, а ее танцевальные и вокальные данные усиливают образ.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА Кети Мчедлидзе

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

А вот полный список обладателей премии «Оскар» — 2025 выглядит следующим образом:

Лучший фильм: «Анора»;

Лучшая женская роль: Майки Мэдисон («Анора»);

Лучшая мужская роль: Эдриен Броуди («Бруталист»);

Лучшая женская роль второго плана: Зою Салдану («Эмилия Перес»);

Лучшая мужская роль второго плана: Киран Калкин («Настоящая боль»);

Лучшая работа художника-постановщика: «Wicked: Чародейка»;

Лучший звук: «Дюна: Часть вторая»;

Лучшая музыка к фильму: «Бруталист» — Дэниел Бламберг;

Лучшая песня к фильму: El Mal — «Эмилия Перес»;

Лучший документальный короткометражный фильм: «Единственная девушка в оркестре»;

Лучший полнометражный документальный фильм: «Нет другой земли»;

Лучшие визуальные эффекты: «Дюна: Часть вторая»;

Лучшая операторская работа: «Бруталист»;

Лучший международный художественный фильм: «Я все еще здесь»;

Лучший режиссер: Шон Бейкер («Анора»);

Лучший оригинальный сценарий: «Анора»;

Лучший монтаж фильма: «Анора»;

Лучший анимационный короткометражный фильм: «В тени кипариса»;

Лучший игровой короткометражный фильм: «Я не робот»;

Лучший анимационный фильм: «Поток: Последний кот на земле»;

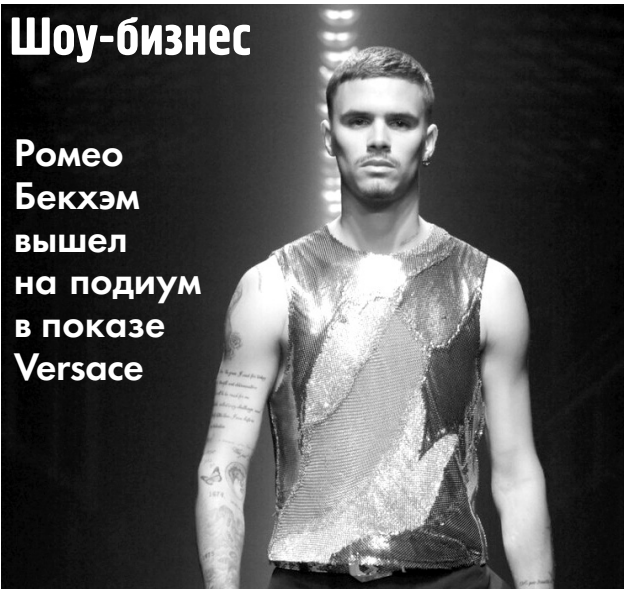
Лучший адаптированный сценарий: «Конклав»;

Лучший дизайн костюмов: «Wicked: Чародейка»;

Лучший грим и прически: «Субстанция».

Шоу-бизнес

Ромео Бекхэм вышел на подиум в показе Versace



Ромео Бекхэм принял участие в показе новой осенне-зимней коллекции Versace на Неделе моды в Милане, тем самым укрепив свои позиции в мире моды.

Средний сын Дэвида и Виктории Бекхэм дефилировал под софитами в черных брюках и серебряной безрукавке и выглядел очень стильно.

Напомним, в прошлом Ромео Бекхэм профес-

сионально играл в футбол, как и его звездный отец. Однако в прошлом году он покинул английский футбольный клуб «Брентфорд» и завершил спортивную карьеру. Позже подписал контракт с ведущим парижским модельным агентством Safe Management. Теперь его поклонники с интересом наблюдают, как он проявляет себя в новой сфере.

ВНЕЗАПНО УМЕРЛА 39-ЛЕТНЯЯ ЗВЕЗДА «СПЛЕТНИЦЫ» МИШЕЛЬ ТРАХТЕНБЕРГ



Американская актриса, известная ролями в сериалах «Баффи – истребительница вампиров», «Сплетница» и комедии «Евротур» Мишель Трахтенберг внезапно скончалась в возрасте 39 лет.

Как сообщает New York Post, тело актрисы обна-

ружила ее мать в ее нью-йоркской квартире на 51-м этаже элитного жилого комплекса.

Причиной смерти вероятно могли стать осложнения из-за проблем со здоровьем – звезда долгое время болела и недавно перенесла операцию по трансплантации печени.

Свое последнее сообщение в Instagram Мишель опубликовала 18-го февраля – звезда выставила свое архивное фото с шуточной подписью, что хотела выглядеть, как «непослушная фея Динь-Динь».

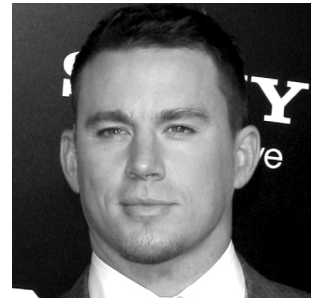
В последние годы актриса нечасто появлялась на экранах и вела более скрытный образ жизни. Трахтенберг находилась в долговременных отношениях со своим агентом Джем Коэном.

ЧЕННИНГ ТАТУМ ПОДТВЕРДИЛ РОМАН С 25-ЛЕТНЕЙ МОДЕЛЬЮ

В 2024 году сеть всколыхнула новость о том, что Зои Кравиц и Ченнинг Татум разорвали помолвку. Похоже, 44-летний американский актер долго не горевал, и уже некоторое время находится в отношениях с другой женщиной, 25-летней австралийской моделью Инкой Уильямс.

Слухи об их романе появились еще в январе этого года – папарацци подловили пару в отеле Santa Monica Proper. Тогда Ченнинг не посчитал нужным комментировать новые события в личной жизни, теперь же это стало очевидным и без слов.

Влюбленные посетили вечеринку САА перед церемонией вручения «Ос-



кара» в Лос-Анджелесе. Они весь вечер не отходили друг от друга и покинули мероприятие, держась за руки.

Перед фотографами Инка предстала в черном платье, декорированном длинной бахромой. Ченнинг также был в total black look, накинув сверху светлый жакет.

КЭТИ ПЕРРИ И ЛОРЕН САНЧЕЗ ОТПРАВЯТСЯ В КОСМИЧЕСКОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ



Американская поп-звезда Кэти Перри станет членом первого «женского» экипажа, который отправится в космос. Туристическая миссия, которую инициировала компания Джеффа Безоса Blue Origin, абсолютно уникальна, ведь все ее участники — женщины.

Кроме 40-летней певицы Кэти Перри, в состав экипажа вошли журналист и невеста миллиардера Джеффа Безоса Лорен Санчез, аэрокосмический инженер Айша Бове, биоастронавт Аманда Нгуен, продюсер Кэрианн Флинн и ведущая CBS Гейл Кинг.

«Если бы вы мне сказали, что я стану частью

первого «женского» экипажа в космосе, я бы вам поверила. В детстве ничто не было за гранью моего воображения», — цитирует Кэти Перри ABC News.

Полет состоится на ракете New Shepard и продлится около 10-12 минут. Космический корабль полностью автономный — это означает, что в нем нет пилотов. Ракета достигнет высоты около 100 километров над Землей и пересечет линию Кармана, которую условно принимают за границу между атмосферой планеты и космосом.

Старт запланирован на весну с космодрома в западном Техасе.

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Гипертония: это должен знать каждый

Что за болезнь? Артериальная гипертензия (АД - периодическое или стойкое повышение давления выше 140/90 мм рт.ст.

Чем опасна? Нередко, протекает бессимптомно, что затрудняет диагностику и приводит к развитию ИБС, хроническому поражению почек, инсульту и инфаркту миокарда.

✓ Чтобы вовремя распознать АД, надо регулярно измерять давление!

В чем причина? Как правило, выявить причину не получается. Такая форма заболевания (первичная, или эссенциальная АД) требует устранения изменяемых факторов риска. Примерно в 10% случаев гипертензия (симптоматическая) развивается на фоне другого заболевания, например, болезней почек, эндокринной системы или как побочный эффект от приема определенных препаратов.

Факторы риска

Неизменяемые: наследственная предрасположенность, мужской пол, возраст (мужчины старше 55 лет, женщины старше 65 лет).

Изменяемые: избыточный вес, повышенный уровень сахара и/или холестерина в крови, злоупотребление соленой, жирной пищей, вредные привычки (курение, увлечение алкоголем), низкая физическая активность, психоэмоциональные стрессы.

Профилактика болезни

Первичная. Необходимо корректировать изменяемые факторы риска:

✓ 30 минут три-пять раз в неделю отдавать физкультуре, увеличивая нагрузку от слабой до умеренной;

✓ ограничить соль;

✓ постепенно заменить сливочное масло, сыры, колбасы, сметану, жареные котлеты дополнительным количеством овощей, фруктов, растительного масла и нежирной рыбы;

✓ отказаться от сигарет и алкоголя.

Вторичную профилактику проводят людям с диагнозом «АД», чтобы предупредить развитие осложнений.

Немедикаментозное лечение соответствует первичной профилактике,



но все ограничения должны стать для больного непреложными правилами! Лекарственная же терапия связана с приемом препаратов, которые снижают АД. Их принимают пожизненно.

Диагноз “АД”: что делать?

✓ Строго соблюдать принципы немедикаментозного лечения;

✓ постоянно принимать назначенные именно вам препараты;

✓ не прекращать прием, если показатели АД в норме, без согласования с лечащим врачом;

✓ регулярно проходить обследование, чтобы не пропустить осложнения.

КОНТРАЦЕПТИВЫ И ДАВЛЕНИЕ: ЕСТЬ СВЯЗЬ

? Правда ли, что оральные контрацептивы могут провоцировать скачки давления?

Елена

Отвечает

ФЕЛЬДШЕР-АКУШЕР

Скачки давления во время приема комбинированных оральных контрацептивов (КОК) чаще происходят у женщин с нарушениями в системе кровообращения: как правило, у курящих или страдающих артериальной гипертензией. После прекращения приема КОК давление обычно приходит в норму.

У остальных женщин, которые пьют эти препараты, почти всегда незначительно повышается как верхний, так и нижний показатели АД, хотя в целом его уровень остается в норме.

Важно! Оптимальные значения давления - 120/80 мм рт.ст., нормальные - 130/85 мм рт.ст. Выбор, отмену или коррекцию лекарственного препарата должен проводить только врач!

Не насолите здоровью!

Предельное количество соли для гипертоника - 5 г в день (чайная ложка без горки). Но как их отследить в рационе? Об этом рассказал врач-ревматолог.

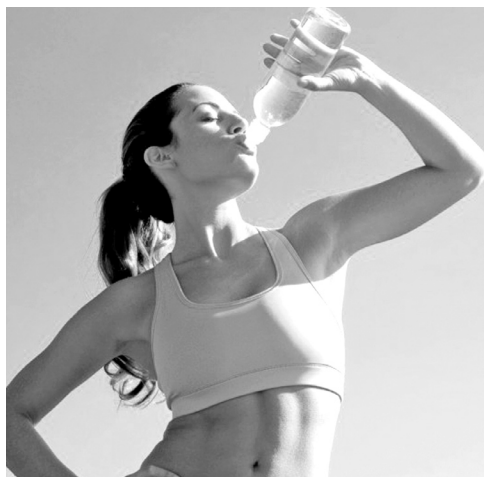
✿ Решение простое - не солить еду в процессе приготовления. Пусть каждый член семьи делает это в тарелке по вкусу. А если вы страдаете от повышенного давления, отложите те самые пять граммов в личную солонку и постарайтесь растянуть на весь день.

✿ Надо избегать продуктов, содержащих скрытую соль (колбасы, сосиски, сардельки, бекон, гру-

динка, буженина, карбонад, корейка, ветчина и т.п.). Под запретом соленый и копченый сыр, чипсы, соусы (особенно, соевый), красная и черная икра.

✿ О соленьях придется практически забыть.

✿ Тяжело без этого обходиться? Тогда разрешите себе съесть один вредный продукт раз в неделю. На следующей неделе - другой.



ПОЧЕМУ ОРГАНИЗМ ТЕРЯЕТ ЖИДКОСТЬ

Тело человека почти на 60% состоит из воды. Это настолько важно для нормального функционирования организма, что потеря всего 1,5% жидкости уже приводит к самым неприятным последствиям. Проблемы, связанные с дефицитом воды, могут настигнуть и совершенно здорового человека, если он, например, проведет несколько часов под палящим солнцем, не взяв с собой питья, но скорректировать самочувствие в таком случае очень просто. Гораздо сложнее минимизировать последствия обезвоживания, если оно произошло по другим причинам. Самые частые из них мы и рассмотрим в статье.

Диабет

При сбое усвоения сахара концентрация глюкозы в крови становится слишком высокой. Организм пытается нормализовать ее количество, увеличивая выделение с мочой. Больной, постоянно испытывающий жажду, усиленно поглощает жидкость, чем еще больше активизирует этот процесс. Создается непомерная нагрузка на почки. Клетки тела, лишённые необходимого количества жидкости, начинают забирать ее из кровотока, что вызывает дальнейшее «засахаривание» и загустение крови. Возникает так называемый порочный круг обезвоживания, который чреват самыми печальными последствиями, вплоть до быстрой гибели больного.

ПМС у женщин

В период, предшествующий менструации, у женщины меняется гормональный фон, что приводит к снижению содержания воды в клетках тела. Большую роль здесь играют колебания прогестерона и эстрогена в крови. Затем начинается месячное кровотечение, и потери воды могут быть весьма значительными. Женщинам рекомендуют употреблять в это время побольше жидкости, особенно в виде успокаивающих травяных чаев. Они помогают избежать обезвоживания, одновременно снимая излишний тонус мышц и ослабляя менструальные боли.

Беременность

На начальных стадиях вынашивания плода женщин часто мучает токсикоз, одним из признаков которого является тошнота или рвота. Если такие эпизоды повторяются часто, организм может потерять значительное количество воды. Кроме того, многие беременные ограничивают себя в употреблении жидкости, опасаясь появления отеков. Между тем организм будущей мамы остро нуждается в увеличении объема крови, а значит, и в дополнительном воде. Обезвоживание организма беременной может привести не только к ухудшению ее самочувствия и поражениям сердечно-сосудистой или выделительной системы, но и к таким последствиям, как формирование пороков развития у малыша или выкидыш.

Естественное вскармливание

Кормящая мама ежедневно теряет солидное количество жидкости с молоком. Если дефицит воды в организме не будет активно восполняться, у нее возникнут проблемы со здоровьем. Именно поэтому женщинам советуют в указанный период пить побольше воды, чая, молока, фруктовых соков и компотов. Это спасает организм от обезвоживания, усиливает лактацию и улучшает состав грудного молока.

Прием лекарств

Действие большинства препаратов, предназначенных для снижения артери-

ального давления и лечения патологий почек и мочевыводящих путей, основано на мочегонном эффекте. Способностью к усилению диуреза обладают многие лекарственные растения, традиционно используемые в народной медицине: ягоды брусники и клюквы, трава горца птичьего и пастушьей сумки, березовые почки и т. д. Больные, которые страдают гипертонией, циститом, нарушениями функции почек, отеками и т. д., должны быть предупреждены о необходимости увеличения количества потребляемой жидкости. В противном случае у них может развиться обезвоживание на фоне приема лекарственных средств.

Низкоуглеводные диеты

Глюкоза, которую организм не смог вовремя использовать, накапливается в тканях в виде гликогена. Каждая молекула этого вещества связывает три молекулы воды. Когда человек резко снижает потребление углеводов, его тело начинает расходовать запасы, теряя жидкость. Кстати, именно уходом связанной с гликогеном воды объясняется быстрое снижение веса, которое наблюдается на начальных этапах низкоуглеводных диет. Если ограничение потребления углеводов продолжается больше недели, обезвоживание отрицательно сказывается на кожных покровах, нервной системе и общем состоянии организма. Особенно вредно исключать из рациона рис, овсянку и макаронные изделия из пшени-

цы твердых сортов: в процессе приготовления они впитывают воду и, кроме множества полезных веществ, снабжают организм жидкостью.

Стресс

В момент физического или нервного перенапряжения в организме продуцируется альдостерон - гормон надпочечников, который принимает активное участие в нормализации водно-электролитного баланса. Длительные стрессы истощают эту функцию, выработка альдостерона снижается, и тело теряет жидкость. Помочь может только устранение стрессов как причины возникновения проблемы. Усиленное потребление жидкости в этой ситуации дает лишь слабый и временный эффект.

Синдром раздраженного кишечника

Этим недугом страдает около 20% людей. Риск обезвоживания для таких больных очень велик; у многих из них в качестве основного признака заболевания выступают частые приступы диареи. Кроме того, большинство пациентов, опасаясь появления неприятных симптомов, исключают из своего рациона целый ряд продуктов, потребление которых повышает содержание воды в организме.

Активные тренировки

Занятия спортом улучшают фигуру и настроение, повышают иммунитет и жиз-

ненный тонус, но могут нанести вред здоровью, если подходить к ним без должной осторожности. В частности, необходимо учесть, что в процессе тренировок организм теряет много воды с потом. Поэтому важно не только дозировать физические нагрузки, но и вовремя восполнять дефицит жидкости. Чтобы сделать это грамотно, достаточно регулярно взвешиваться до и после тренировок. На каждый потерянный во время занятий килограмм веса следует выпивать от 500 до 750 мл воды (лучше минеральной), отвара фруктов или травяного чая. Такое количество питья должно свести риск обезвоживания к минимуму.

Старение

С возрастом вероятность обезвоживания организма возрастает. Меняется гормональный фон, ткани постепенно теряют способность удерживать влагу. У многих пожилых людей наблюдается снижение потребления жидкости из-за того, что они реже испытывают чувство жажды. В таких случаях специалисты рекомендуют пить воду регулярно через определенные промежутки времени и отслеживать количество жидкости, попавшей в организм в течение суток. Это помогает поддерживать необходимый уровень гидратации тканей.

Пищевые добавки

Даже самые полезные натуральные добавки могут обладать диуретическим эффектом. Этим отличаются, например, листья петрушки и одуванчика, семена сельдерея. Поэтому, собираясь употреблять продукты такого рода, необходимо проконсультироваться с врачом, а впоследствии не забывать о дополнительном питье. Что же касается добавок сомнительного состава, о побочных действиях которых остается только догадываться, от их применения нужно категорически отказаться.

Прием алкоголя

Обезвоживающее влияние спирта имеет двоякую природу. Во-первых, он обладает прямым мочегон-

ным действием, а во-вторых, способен угнетать выработку некоторых гормонов, поддерживающих жидкость в клетках. Результатом приема алкоголя становится не только сильная жажда, но и постепенная потеря воды тканями внутренних органов и кожными покровами. Привычные пьяницы очень быстро достигают высоких степеней обезвоживания, при которых неизбежно нарушение основных жизненных функций организма.

Дефицит овощей и фруктов в рационе

Употребление фруктов и овощей во время каждого приема пищи дает около 2 стаканов жидкости в сутки. Установлено, что люди, питающиеся исключительно фастфудом, даже восполняя дефицит воды с помощью напитков, чаще страдают от таких симптомов обезвоживания, как сухость кожи и слизистых оболочек, ломкость волос и ногтей. Впрочем, это может быть связано и с недостатком витаминов и с полезной клетчатки.

Нахождение на большой высоте

Отдых в горах прекрасен, но чтобы он не стал причиной ухудшения самочувствия, надо помнить, что при адаптации к высоте организм теряет изрядное количество жидкости. Это происходит потому, что при пониженном атмосферном давлении, характерном для высокогорья, человек вынужден более активно дышать и чаще освобождать мочевой пузырь. Чтобы привыкание к новым условиям не привело к обезвоживанию, необходимо пить больше воды.

Обезвоживание организма - тяжелое состояние, которое может закончиться очень печально. Как правило, к серьезным случаям приводит воздействие не одного, а сразу нескольких факторов. Заметив у себя признаки дефицита жидкости, человек должен срочно обратиться к врачу, чтобы понять причину возникновения проблемы и заняться ее устранением.

Мозг человека - сложный и загадочный орган, и даже сейчас мы знаем далеко не все о том, как он работает. Почему запоминаются одни события и забываются другие? Как улучшить память и до старости сохранить интеллектуальную активность?

Секреты запоминания

Эффект ластика

Человек всегда мечтает сохранить в памяти радостные, приятные события и поскорее забыть все, что его огорчает. К сожалению, мы не всегда властны над нашей памятью. Мозг порой сам выбирает, что ему помнить, а что забыть, не слишком опираясь при этом на наши желания. По мнению ученых, лучше всего «застревают» в памяти яркие события. Рутинные повседневные впечатления запоминаются плохо, хотя и повторяются гораздо чаще. Эта особенность работы мозга носит название «эффект ластика».

Проговаривание

Организм человека по мере возможности защищает себя от перегрузок, в том числе эмоциональных. Вот почему механизм запоминания снабжен своеобразным фильтром, отсекающим те события и впечатления, которые мозг считает непригодными для длительного хранения. Однако при необходимости этого «сторожа» можно обмануть, используя способ проговаривания. Он состоит в том, что человек мысленно многократно повторяет слова и фразы, описывающие событие, которое он хотел бы запомнить.

Использование жизненного опыта

Изучая проблемы памяти, ученые обнаружили, что люди, которые много читают, даже в солидном возрасте быстрее и подробнее запоминают события собственной жизни, чем их сверстники, не утруждающие себя чтением.

Как выяснилось, дело тут не столько в механической тренировке памяти в способности мозга фиксировать информацию, соотнося ее с жизненным опытом человека. А так как у читающих людей кроме чисто событийного опыта есть еще и опыт эмоциональный, почерпнутый из художественной литературы, их память работает эффективнее.

Визуализация

У большинства людей зрительная память развита лучше, чем слуховая или тактильная. Данное свойство можно использовать, когда нужно что-то запомнить. Немного потренировавшись, вы сможете научиться мысленно создавать своеобразный видеоряд, вообразив картины, которые ассоциируются у вас, например, с каким-либо стихотворением. Когда это войдет в привычку, запоминать то, что вам нужно, станет проще.

Тренировка памяти

Уже давно известно, что люди, всю жизнь занимавшиеся научными исследованиями, до глубокой старости сохраняют хорошую память. Поддержанию интеллектуальной активности способствует, прежде всего, усвоение новой информации. Как же быть тем людям, профессиональная деятельность которых не связана ни с наукой, ни с преподаванием? Они тоже способны обеспечить свою память регулярными тренировками. Долгое время считалось, что в роли таких упражнений должны выступать преимущественно действия, состоящие в механическом запоминании текстов (заучивание стихов) или использовании и расширении словарного запаса (разгадывание кроссвордов). Эти занятия, бесспорно, полезны, но наиболее эффективным способом тренировки памяти является усвоение информации, принципиально новой для данного человека. Согласно проведенным исследованиям, лучше всего память сохраняется у тех людей, которые одновременно интересуются максимальным количеством самых разнообразных дел (анализируют политические события, изучают иностранные языки, занимаются рукоделием, растениеводством и кулинарией, следят за новостями культурной жизни, читают много художественной литературы, в зрелом возрасте водят автомобиль и т. д.).



В чем суть нарушения

Опущение матки - это неправильное положение органа, связанное с его сдвигом. Смещение происходит тогда, когда мышцы, которые должны удерживать матку, слабеют. Ну а дальше процесс довершает гравитация, под действием которой органы малого таза день ото дня опускаются все ниже.

Почему матка опускается

Обычно нарушение проявляется перед климаксом и после него (в 45-57 лет). Хотя начинается процесс, конечно, раньше, чаще всего - при естественных родах. Из-за разрывов и травм влагалища интимные мышцы ослабевают. Но пролапс может возникнуть и у нерожавших женщин, страдающих дисплазией (врожденной слабостью) соединительной ткани. Риск повышают и состояния, в результате которых увеличивается внутрибрюшное давление. Это хронические запоры и хронический кашель (может быть связан с курением, хронической обструктивной болезнью легких). А также высокие физические нагрузки (в группе риска и любительницы чрезмерно качать пресс). Кстати, прыжки и бег тоже способствуют опущению матки.

Опущение бывает разным

На 1-й стадии матка смещается вниз, но остается внутри полости, шейка тоже остается на месте и не выходит наружу. На 2-й - матка так же смещается вниз, тело ее остается во влагалище, а вот шейка - в преддверии. Шейка матки может выходить наружу сильнее при кашле, смехе, чихании. На 3-й стадии очевидно заметен не только выход наружу шейки матки, но и тела. Не заметить это невозможно, необходимо срочно обратиться к гинекологу. А на 4-й стадии выпадают шейка и матка (полное выпадение).

С опущением матки в период постменопаузы сталкивается 50% женщин. Но постепенно заболевание начало молодеть. Сейчас такой диагноз ставят даже тем, кому еще не исполнилось и 30 лет.

ОПУЩЕНИЕ МАТКИ. КОМУ ГРОЗИТ И КАК С НИМ СПРАВИТЬСЯ

Как ставят диагноз

Сделать это несложно. Достаточно прийти на прием к врачу. Гинеколог во время осмотра попросит потужиться и оценит, насколько выражен пролапс. Есть и другие методы диагностики. Например, можно вести дневник мочеиспускания: когда сходила в туалет, когда произошло непроизвольное мочеиспускание, как часто оно происходит и в каких объемах выходит моча.

После осмотра врач назначит ультразвуковое исследование органов малого таза, при необходимости - мочевого пузыря и тазового дна, цитологическое исследование соскоба с шейки матки, чтобы исключить возможные патологии и подобрать метод лечения, анализ мочи, чтобы исключить воспалительные процессы.

Что беспокоит женщину

Иногда заболевание протекает бессимптомно, чаще всего это бывает на начальной стадии. Выраженность симптомов во многом зависит от тяжести патологии. Все симптомы опущения матки можно разделить на несколько групп.

✓ **Местные симптомы** - тянущие боли внизу живота, дискомфорт и ощущение инородного тела в области промежности, попадание воздуха во влагалище во время физических упражнений и полового акта.

✓ **Симптомы со стороны мочевыделительной системы** - затруднения при мочеиспускании, учащенное мочеиспускание, необходимость мочиться ночью, ощущение неполного опорожнения мочевого пузыря, недержание, «подкапывание» после мочеиспускания.

✓ **Со стороны желудочно-кишечного тракта** - запоры, ложные позывы на дефекацию, недержание стула и газов.

✓ **Сексуальные нарушения** - боль во время полового акта и утрата вагинальной чувствительности. Помимо эстетического дефекта и интимных проблем, делающих практически невозможными

половые контакты при опущении матки, со временем могут развиваться:

✓ обструкция мочевых путей: приводит к застаиванию и инфицированию мочи, что провоцирует пиелонефрит, гидронефроз, циститы;

✓ частые рецидивы вульвовагинита: причина - зияние половой щели, через которую проникают микробы;

✓ трофические язвы влагалища: из-за того что стенка влагалища находится снаружи, происходит трение, что может привести даже к сепсису.

Современные методы лечения

Всем пациенткам с опущением матки рекомендуется изменить образ жизни. Это может быть отказ от курения, снижение веса, увеличение физической активности и борьба с запорами. Если есть атрофия слизистой влагалища, что проявляется сухостью, раздражением, болезненными ощущениями, назначают терапию эстрогенами в виде вагинальных свечей и мазей.

Чтобы остановить процесс ослабления мышц тазового дна, врач может порекомендовать упражнения Кегеля. Как правило, их дополняют вагинальными тренажерами, например вагинальными шариками. Суть в том, что женщина удерживает интимными мышцами эти шарики (продаются в интимных магазинах). Помогает такое упражнение тем, что наличие инородного предмета во влагалище вынуждает мышцы сокращаться, и они тренируются.

Также к современным методам лечения опущения матки относят установку пессария (его рекомендуют пациенткам, которым нельзя проводить операцию). Он подбирается врачом индивидуально, специалист покажет и расскажет, как правильно надевать и снимать его.

Последний этап лечения - хирургическое вмешательство. Но даже после него нужно тренировать мышцы, чтобы не допустить рецидива.

Операции тоже бывают разные. Какую именно сделать, выбирает доктор в зависимости от выраженности опущения матки и других особенностей. Гистерэктомия (удаление матки) с последующей коррекцией сводов влагалища - методика, которая подходит взрослым женщинам, не планирующим больше рожать.

**Гинеколог,
врач высшей категории**

На заметку

Профилактика пролапса - лечебная физкультура и упражнения Кегеля. Всем женщинам после родов полезно выполнять специальную гимнастику для укрепления мышц промежности и тазового дна и для улучшения кровоснабжения связочного аппарата.

ГЕМОРРОЙ: причины обострения болезни

Геморрой - чрезвычайно распространенное заболевание. Периодически возникающие воспаления и кровоточивость геморроидальных узлов причиняют серьезный дискомфорт почти 15% взрослых людей. Между тем, имея четкое представление о причинах обострения недуга и соблюдая предосторожность, можно в значительной степени снизить остроту неприятных ощущений и уменьшить вероятность прогрессирования заболевания. Сегодня мы расскажем о тех факторах, которые способствуют развитию обострения геморроя.

Сидячая работа

Человеку, имеющему склонность к геморрою, очень вредно постоянно находиться в сидячем положении. При частом пребывании в такой позе возникают предпосылки для застоя крови в сосудах, расположенных в области таза. Нарушения кровотока нередко приводят к воспалению и выпадению внешних и внутренних узлов. Особенно рискуют больные, имеющие лишний вес или слишком высокие показатели свертываемости крови.

Подъем тяжестей

При геморрое показаны физические нагрузки, но слишком увлекаться спортом больному не стоит. Наиболее опасными считаются силовые упражнения. При подъеме тяжестей (например, приседаниях со штангой) создается повышенное давление на внутренние геморроидальные узлы, что может привести к их выпадению. Кроме тяжелой атлетики, больным геморроем противопоказаны такие занятия, как верховая езда, вело- и мотоспорт.

Лишние нагрузки в быту связанные с ремонтом квартиры или работой на дачном участке, больным геморроем тоже ни к чему.

Недостаточное внимание к нарушениям работы кишечника

Кишечник больного геморроем, как правило, работает неправильно: запоры сменяются диареей, что провоцирует обострения недуга. Пищеварительная система в подобной

ситуации резко реагирует на любые изменения рациона. Для пациента очень важно иметь точную информацию о том, как его организм отвечает на употребление конкретных продуктов. Это легко выяснить, ведя в течение нескольких недель так называемый пищевой дневник.

Несоблюдение гигиенических норм

Больные геморроем должны особенно тщательно соблюдать правила личной гигиены во избежание инфицирования трещин заднего прохода и повреждений слизистой оболочки прямой кишки. Рекомендуется по возможности отказаться от использования обычной туалетной бумаги в пользу специальных влажных салфеток или осуществлять интимный туалет с помощью биде.

Стрессы

Стрессовые ситуации чреваты развитием эмоциональной нестабильности и повышением артериального давления, что создает повышенный риск воспаления геморроидальных узлов. Пациентам, страдающим геморроем, необходимо избегать внешних волнений и длительного нервного напряжения (в том числе связанных с семейными или производственными проблемами).

Злоупотребление слабительными средствами

Запор - одно из самых неприятных состояний, отравляющих жизнь больному геморроем. При натуживании внешние узлы нередко выпадают, а внутренние - кровоточат и воспаляются. Поэтому такие пациенты склонны к злоупотреблению слабительными. На самом деле подобные препараты приносят лишь временное облегчение. При длительном приеме они вызывают сбой в работе кишечника, что усугубляет проблему. Врачи, назначая больным геморроем слабительные средства, обычно предупреждают, что продолжительность курса непрерывного лечения не должна превышать 1 недели.



Длительное сидение в туалете

В норме процесс опорожнения кишечника занимает не больше 10-15 минут. Привычка сидеть на унитазе часами, читая или работая с планшетом либо мобильным телефоном может нанести вред даже здоровому человеку. При склонности к образованию геморроидальных узлов в подобной ситуации обострение недуга неизбежно.

Пристрастие к кофе

Крепкий кофе содержит вещества, способствующие обезвоживанию и раздражению слизистых оболочек желудка и кишечника. Злоупотребление данным напитком провоцирует обострения геморроя. Аналогичным действием обладают алкоголь и концентрированный черный чай. Эти продукты должны быть либо полностью исключены из рациона больного, либо присутствовать в нем в минимальных количествах.

Игнорирование позывов к дефекации

Долго терпеть позывы к дефекации и откладывать посещение туалета при геморрое очень опасно. Излишнее давление на мышцы, окружающие анус, может спровоцировать обострение болезни.

Отказ от следования советам врача

Любой больной геморроем предпочитает бороться с недугом терапевтическими средствами, поддерживая организм в приемлемом состоянии с помощью свечей, гелей, мазей и прочих лекарственных форм. К сожалению, это не всегда приводит к положительной динамике. Иногда недуг протекает настолько тяжело, что врачи вынуждены настаивать на хирургическом вмешательстве. В такой ситуации следует трезво подойти к проблеме и согласиться на операцию, тем более что сегодня «ложиться под нож» в большинстве случаев совсем не обязательно.



Укроп

Содержит калий, каротин, магний, кальций, железо, витамины С, группы В, РР. Укроп является релаксантом и общеукрепляющим, освобождает кишечник от газов, предотвращает спазмы, стимулирует эндокринную секрецию, способствует здоровью зубов и костей.

Свежий укроп желателно добавлять в супы, соусы, овощные салаты, мясные, рыбные, молочные, блюда с грибами.

Петрушка

Богата витаминами С и А, содержит также витамины В1, В2, РР, Е, соли магния, железа, кальция. Эфирное масло петрушки в комплексе с другими биологически активными элементами (витаминами, гликозидами) оказывает сильный мочегонный эффект, повышает тонус мускулатуры кишечника и стимулирует желудочную секрецию.

Зелень петрушки добавляют в мясные и рыбные блюда, супы, салаты.

Черемша

Черемша содержит витамин С, фолиевую кислоту, фитонциды; снижает уровень «плохого» холестерина в крови; улучшает пищеварение; стимулирует сердечную деятельность; быстро избавляет от весенней усталости, сонливости, расстройств кишечника; очищает кровь. Однако злоупотреблять ею нельзя. Дневная норма не должна быть больше 15-20 крупных листьев.

Полезнее употреблять сырую черемшу в виде салатов. Ее также используют в качестве начинки для пирогов, пирожков, вареников и пельменей. При добавлении в супы черемшу кладут в конце варки, чтобы максимально сохранить полезные вещества данной травы.

Шпинат

Шпинат богат витаминами А, С, Е, В1, В2, В6, РР, К, а также белком.

Первая весенняя зелень способна не только радовать глаз после зимних холодов, она прежде всего является источником витаминов, в которых так нуждается наш организм весной. Специалисты считают, что никакие витаминные комплексы не заменят свежую зелень, так как полезные вещества, содержащиеся в ней, усваиваются организмом лучше, чем входящие в состав поливитаминных комплексов.

Весенняя зелень – источник витаминов

Он содержит железо, кальций, магний, фтор, фосфор. Шпинат подходит для нормализации работы ЖКТ, незаменим в лечении гипертонической болезни и других недугов сердечно-сосудистой системы, полезен для диабетиков.

В кулинарии шпинат используется очень широко: в супах, салатах, выпечке, хорошо сочетается с мясом и макаронными изделиями. Используют его в сыром, вареном, жареном и тушеном виде.

Щавель

Щавель ценится благодаря входящим в его состав витаминам А, С, К, В1, В2, РР, Е, а также благодаря содержанию калия, железа, меди, магния, натрия, никеля, фтора, цинка. Оптимальный вариант - употребление щавеля в пищу один раз в неделю, поскольку избыток щавелевой кислоты негативно влияет на почки.

Чаще всего щавель применяют для приготовления супов, борщей, а также как начинку для пирогов и пирожков.

Важно!

При использовании тепличной зелени диетологи рекомендуют:

✓ Перед приготовлением салата замачивать ее на час в воде, чтобы «очистить» от нитратов.

✓ В салат можно добавить 1-2 ст. л. лимонной кислоты, хорошо перемешав. Ведь нитросоединения превращаются в опасные только под влиянием бактерий, которые всегда есть на овощах. А кислота блокирует их размножение и опасной реакции не происходит.

✓ Кроме того, свежие салаты следует съедать сразу же после их приготовления: при хранении в холодильнике из нитратов могут образоваться нитриты - соли азотистой кислоты, также крайне вредные для здоровья.

Листовой салат

Листья салата - кладовая витаминов В1, В2, РР, С, бета-каротина, органических кислот, солей калия, кальция, фосфора, магния, натрия. Специфическое вещество лактуцин успокаивает нервную систему, улучшает сон, снижает отложение солей. А пектины и фолиевая кислота стимулируют работу кишечника и выводят из организма «плохой» холестерин.

Листья салата используют в кулинарии только в свежем виде в качестве салатов и для закусок.

Крапива

Листья крапивы содержат витамины А, В1, В2, В3, В5, В6, С, Е, К, фолиевую кислоту, марганец, медь, хром, фитонциды. Крапива оказывает кровоостанавливающее, противовоспалительное действие, способствует повышению уровня гемоглобина в крови, снижает уровень сахара в крови.

Молодую крапиву используют как в свежем, так и в соленом и квашеном виде. Чаще всего листья крапивы добавляют в салаты, супы, щи, соусы и пироги, а из ее молодых соцветий заваривают полезный чай.

Листья одуванчика

В листьях и цветах одуванчика содержатся витамины С, В1, В2, Р, РР, Е, каротин, соли железа, калия, кальция, фосфора, магния, марганца. Они возбуждают аппетит, улучшают пищеварение, способствуют восстановительным процессам после инсультов, выведению вредных веществ из организма, благотворно влияют на водно-солевой обмен, помогают при токсическом поражении печени.

Листья одуванчика используют чаще всего в салатах, иногда в супах и борщах. Их также тушат. Так листья одуванчика горчат, их рекомендуют предварительно вымачивать в соленом растворе до 30 минут или отваривать в течение 5 минут.

РОЗМАРИН - АРОМАТНАЯ ПРИПРАВА И ПОЛЕЗНОЕ РАСТЕНИЕ



Розмарин - ароматное и очень полезное растение. В кулинарии розмарин используют как приправу, придающую блюдам выразительный вкус и аромат. Розмарин усиливает вкусовые качества ингредиентов, а также улучшает усвоение пищи. Кроме этого, растение ценят за множество полезных свойств.

Лечебные свойства розмарина

Розмарин ценят не только как отличную пряность. Издавна растение используют в лечебных целях. Эфирные масла, которыми богат розмарин, отличаются противовоспалительными, антиоксидантными и антисептическими свойствами, что делает его полезным в лечении различных заболеваний.

Благодаря большому содержанию витаминов группы В и магния, розмарин, при регулярном применении, улучшает сон, снижает раздражительность, улучшает память и концентрацию внимания.

Масло розмарина применяется в ароматерапии и косметологии. Ароматное масло применяют для улучшения состояния кожи, стимулирования роста волос, избавления от перхоти.

Розмарин также способствует улучшению кровообращения, что может быть полезно при предотвращении различных заболеваний.

Розмарин ценят не только за улучшение вкусовых качеств блюд, но и за способность нормализации пищеварения. Растение содержит огромное количество пищевых волокон. Это очень важно для улучшения работы кишечника и предупреждения различных заболеваний желудка и кишечника.

Настои и чай из розмарина используют для улучшения пищеварения и снятия стресса. Антиоксиданты, входящие в состав розмарина, защищают организм человека от свободных радикалов. Регулярное употребление полезного растения в пищу способствует укреплению иммунной системы. Добавляйте эту полезную траву в свой рацион, наслаждаясь не только ее вкусом, но и полезными свойствами.

Настойка розмарина

Одним из самых известных рецептов является настойка розмарина. Для ее приготовления необходимо взять несколько веточек свежего розмарина, тщательно вымыть, обсушить и уложить их в стеклянную бутылку или банку. Залить веточки качественным спиртом или водкой. Плотно закрыть крышкой. Настаивать в темном месте около двух недель. Этот эликсир

может быть использован для облегчения мышечных болей или для растираний при простуде. Чем больше розмарина будет в емкости, тем концентрированнее получится настойка. Как известно, лучший выбор - золотая середина. Не стремитесь заполнить розмарином всю емкость. Достаточно 1/3 или 1/4 объема. Спирт или водка должны полностью закрывать ветки розмарина. Можно полностью заполнить емкость жидкостью.

Чай с розмарином

Еще одним эффективным средством является чай с розмарином. 1 ч. л. сухих листьев залить 200 г кипятка, оставить на 10 мин. под крышкой. Такой чай помогает при головной боли, улучшает пищеварение и способствует концентрации внимания.

Но при некоторых хронических заболеваниях и в период беременности все же не стоит чересчур увлекаться чаем с розмарином.

Какой розмарин лучше: свежий или сушеный?

Выбор между свежим и сушеным розмарином зависит от кулинарных целей и предпочтений. Свежий розмарин отличается насыщенным ярким ароматом и хрустящей текстурой, что делает его идеальным для добавления в салаты, мясные блюда и соусы. Его свежесть позволяет раскрыть все тонкие ноты вкуса, особенно если вы используете розмарин в конце приготовления, чтобы сохранить аромат.

Конечно, сушеный розмарин теряет некоторую часть полезных свойств, но все же приносит пользу организму. Сушеный розмарин содержит жирные кислоты, необходимые для нормального состояния сердечной мышцы. Сушеный розмарин является хорошим профилактическим средством против развития стенокардии, инфаркта и атеросклероза.

Это ароматное растение идеально дополняет блюда. В кулинарии розмарин используют как приправу для придания мясным, рыбным и овощным блюдам выразительного вкуса и аромата. Розмарин усиливает вкусовые качества ингредиентов, а также улучшает усвоение пищи.

Розмарин в кулинарии

Розмарин придает блюдам особый шарм и богатый вкус. Он идеально подходит для приготовления разнообразных мясных и овощных блюд и соусов.

Курица

с розмарином

Один из классических рецептов - запеченная курица с розмарином. Рецепт достаточно простой, но курица получается очень вкусная, ароматная, сочная. Для приготовления достаточно натереть курицу оливковым маслом, солью, перцем и свежими листьями розмарина и запечь в духовке. Курица готова, когда покроется золотистой корочкой. Можно приготовить таким способом только куриную грудку. Тоже получается очень вкусно.

Картофель

с розмарином

Розмарин также замечательно сочетается с картофелем. Вариантом может стать простое картофельное пюре с добавлением розмарина. Отварной картофель нужно тщательно размять, добавить теплое молоко, сливочное масло и нарезанные листья розмарина. Блюдо выйдет очень ароматным и сытным.



Спагетти

с розмариновым соусом

Для любителей пасты хорошим вариантом станет спагетти с розмариновым соусом. Приготовьте соус на основе оливкового масла, чеснока и свежих листьев розмарина. Для яркости вкуса добавьте в соус немного свежего лимонного сока. Подавайте с сыром и свежими травами - это просто божественно! Розмарин раскрывает привычные сочетания продуктов, добавляя им новые акценты и глубину вкуса.



Очищает и подтягивает кожу, разгоняет лимфу, выводит токсины... Мало какие бьюти-процедуры обладают таким целебным и омолаживающим эффектом, как баня!

Банные ритуалы красоты

Высокие температуры и влажный воздух парной оказывают оздоравливающее влияние на весь организм. В клетках активизируются процессы регенерации, выводятся токсины и ускоряется движение лимфы. Благодаря этому банные процедуры заметно улучшают состояние кожи, волос и фигуру. Особенно в том случае, если вы будете применять натуральную косметику в парилке или сразу после нее.

Забота о коже лица

В бане кожа распаривается, поры раскрываются, и применение натуральных скрабов и масок дает выраженный эффект.

✓ МЕДОВО-САХАРНЫЙ СКРАБ

1 ст. л. жидкого меда, 1 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. сахара.

Смешайте ингредиенты в стеклянной или деревянной посуде. Не рекомендуется использовать посуду из пластика, так как под воздействием высоких температур этот материал может выделять токсичные вещества.

Возьмите готовое средство с собой в парилку, оставьте на 2-3 минуты. Скраб приобретет мягкую консистенцию. Круговыми движениями нанесите его на кожу лица и зоны декольте. После применения скраба кожа будет нежной и бархатистой.

✓ ГЛИНЯНАЯ МАСКА для ПРОБЛЕМНОЙ КОЖИ

2 ст. л. голубой глины, 1 ст. л. воды, 2 капли эфирного масла чайного дерева или лаванды.

Нанесите маску на лицо и оставьте до полного высыхания. Смойте теплой водой, осторожно размачивая глину. Старайтесь избегать сильного трения.

Маска подсушит воспаления и предотвратит появление новых, а также осветлит пост-акне. При необходимости ее можно использовать на коже спины и зоны декольте.

✓ ОВСЯНКА, МИСС!

2 ст. л. молотой овсянки, 1 ст. л. сметаны, 1 ст. л. жидкого меда, 3 капли жидкого витамина Е.

Нанесите смесь на распаренную и предварительно очищенную кожу. Оставьте на 10 минут, а затем смойте теплой водой. Маска особенно подойдет обладательницам сухой и обезвоженной кожи.

Красивые и здоровые волосы

Для улучшения состояния волос рекомендованы скрабирование и маски.

Скраб отшелушивает ороговевшие клетки эпидермиса, эффективно очищая кожу головы. Эта процедура улучшает кровообращение, а также стимулирует рост волос.

2 ст. л. мелкой морской соли, 3 капли эфирного масла чайного дерева, 2 ст. л. репейного масла.

Нанесите полученную смесь на чистые влажные корни волос. Массируйте нежными движениями в течение 2-3 минут, затем оставьте еще на 5 минут. Это подарит ощущение свежести и придаст волосам объем у корней.

Ингредиенты в составе скраба подсушивают кожу, поэтому желательно, чтобы скраб не попадал на всю длину волос.

Маска для блеска и гладкости.

3 ст. л. кокосового масла, по 2 капли жидкого витамина А и Е, 1-2 капли эфирного масла лаванды.

Оставьте смесь в бане для подогрева. Вымойте волосы привычным способом, но без нанесения кондиционера. Отожмите воду и расчешите. Волосы должны быть влажными, но не мокрыми. Распределите маску по всей длине волос, избегая корней. Особое внимание уделите кончикам. Для лучшего эффекта наденьте шапочку для душа или оберните голову махровым полотенцем. Оставьте маску на 30 минут, затем вымойте голову с шампунем.

Уход за телом и фигурой

Посещение парной способствует разгону лимфы и уменьшению отеков.

Парьтесь с веником. Эта процедура полезна и для здоровья, и для красоты. При высоких температурах потовые железы работают активно, что способствует выведению лишней жидкости.

Затем нанесите на кожу проблемных зон **антицеллюлитный скраб.**

4 ст. л. молотого кофе, 2 ст. л. масла сладкого миндаля, 3-5 капель эфирного масла апельсина, 1 ст. л. меда.

Нанесите скраб на кожу сразу после того, как распарите ее веником. Активно втирайте массу круговыми движениями, поднимаясь от ступней вверх.

Питание и увлажнение. После посещения бани кожа нуждается в увлажнении. С этой задачей хорошо справляется натуральное кокосовое масло. Оно питает и смягчает кожу. А вот промышленных кремов лучше избегать. В их состав нередко входят консерванты, парабены и силиконы, которые могут вызвать аллергию.

УХОД ANTI-AGE

Увлажнить кожу, сократить количество морщин и улучшить цвет лица можно в домашних условиях. Какие процедуры наиболее эффективны?

В борьбе за молодость кожи от-лично зарекомендовали себя салонные процедуры - био-ревитализация, плазмотерапия, SMAS-лифтинг, микротоки. Однако можно прибегнуть к домашним процедурам. Выполняйте их регулярно, если хотите добиться стойкого эффекта.

Маска, но непростая

Многие пользуются тканевыми масками, но большинство не считает этот вариант ухода действенным. И зря! Если грамотно усилить действие маски, эффект превзойдет все ожидания.

✿ **Используйте сыворотку.** Перед нанесением тканевой маски очистите дерму, воспользуйтесь легким скрабом и тоником. Сверху нанесите сыворотку с эффектом anti-age: она станет своеобразным проводником, который поможет усилить эффект состава самой маски.

✿ **Добавьте патчи.** Стандартные маски не захватывают область вокруг глаз, она остается неувлажненной. Положите на нижние веки гидрогелевые патчи, а сверху - маску.

✿ **Примите ванну.** Когда кожа максимально распарена, а вы сами расслаблены, действие компонентов состава усиливается в разы. Если нет времени на принятие ванны, воспользуйтесь горячим душем.

✿ **Держите маску на лице не дольше 15 минут.** Когда пройдет половина времени, переверните маску. Так вы сможете максимально использовать состав, которым она пропитана.

✓ *Если вы готовитесь ко сну, не смывайте остатки маски с лица. Вбейте состав в кожу кончиками пальцев - он выполнит роль ночного несмываемого ухода.*

Массаж для тонуса

Укрепить мышечную ткань лица, вернуть дерме эластичность, избавиться от отеков и разгладить мелкие морщинки поможет массаж. Для заметного эффекта выполнять его рекомендуется не менее 3-4 раз в неделю. Прежде чем начинать манипуляции, очистите кожу и нанесите питательный крем или косметическое масло.

Приложите к уголкам губ с двух сторон пальцы - все, кроме больших. Круговыми движениями начните массировать кожу, двигаясь к мочкам ушей и обратно. Средним и безымянным пальцами помассируйте нос с обеих сторон. Такими же движениями пройдите от висков к середине лба и обратно.

Область вокруг глаз обработайте мягкими точечными постукиваниями пальцев. Зону вокруг рта массируйте спиралевидными движениями с помощью указательного и среднего пальцев. Подбородок - таким же образом от центра к мочкам ушей. Массируя шею, уделите внимание боковым сторонам. В направлении снизу вверх слегка «растягивайте» кожу в этой области.

Завершите массаж легким постукиванием пальцами по поверхности лица.

✓ *При желании можно приобрести специальные аппараты для массажа лица - электроимпульсный, микротоковый, ультразвуковой.*

Пилинг: убрать лишнее

В домашних условиях можно проводить поверхностные пилинги. Процедура позволит высветлить пигментацию, очистить кожу, разгладить мимические морщины.

Молочный. Смешайте 1 ст.л. сметаны, 2 ст.л. сливок, 1 ч.л. мелкой



соли. Массирующими движениями распределите состав по коже, смойте через 5-10 минут.

Миндальный. Соедините в равных пропорциях овсяные хлопья и миндаль, предварительно измельчив их в крошку. Добавьте 1/3 ч.л. оливкового масла, перемешайте. Оставьте на коже на 10-15 минут, смойте.

Фруктовый. Добавьте к яблочной каше (измельчите 1/2 кислого яблока) несколько капель лимонного сока. Тщательно перемешайте, нанесите на кожу лица на 5-7 минут, после смойте.

После пилинга кожа нуждается в увлажнении. Нанесите питательный крем.

Мезороллер - чудо-косметолог

Специальный валик с иглами, который оставляет на коже мелкие проколы называется мезороллером. Благодаря ему в дерме стимулируется выработка коллагена, который отвечает за упругость кожи. К тому же крем и сыворотка, нанесенные после обработки лица мезороллером, проникают в более глубокие слои дермы.

Мезороллеры бывают разными - для лица, зоны вокруг глаз и губ, волосистой части головы. Они отличаются друг от друга размером игл и их количеством. Иглы в домашнем аппарате обычно не превышают 0,5 мм.

1-2 раза в неделю после очищения обрабатывайте дерму с помощью мезороллера. Мысленно разделите лицо на квадраты и поочередно работайте с каждым. В среднем, по одному участку следует пройти 10-15 раз. После процедуры нанесите омолаживающую сыворотку.



Некоторые привычки способны ускорить метаболизм, работу мозга и остановить процесс старения.

КАК ПОБЕДИТЬ СТАРЕНИЕ?

Биохакинг представляет собой комплекс мер, направленных на улучшение качества жизни и замедление процессов старения. Он включает в себя изменения в питании, физических нагрузках, применение технологий и биодобавок для оптимизации работы организма.

Все под контролем

Биохакиры не ждут, пока ученые разработают лекарство от старения, а проводят эксперименты на собственном теле. Спектр экспериментов необычайно широк. Они:

- ✿ корректируют питание и пробуют разные диеты (кетогенная диета, интервальное голодание, низкоуглеводное питание и т.д.), чтобы найти оптимальный режим для поддержания энергии;
- ✿ отслеживают свою физическую активность с помощью фитнес-трекеров, регулярно занимаются спортом;
- ✿ принимают добавки для улучшения когнитивных функций. Нередко в неограниченных количествах. Например, Брайан Джонсон (47 лет), один из самых известных биохакеров, принимает по 111 таблеток в день. По его словам, кожа у него как у 28-летнего, а сердце - как у 37-летнего;
- ✿ регулярно проводят десятки медицинских исследований, чтобы снизить риск преждевременной смерти. Сюда входят МРТ всего тела, УЗИ, анализы крови, мочи и кала;
- ✿ применяют технологические инструменты. Например, трекеры сна

(для контроля ночного восстановления организма) и бодрствования, устройства для мониторинга уровня сахара в крови, кислорода, давления и других показателей.

✿ проводят генетические тесты для того, чтобы узнать о предрасположенности к определенным заболеваниям.

В чем опасность?

Современная медицина смотрит на биохакинг с опасением, потому что одна из идей нового направления - предотвратить смерть. Для этого потребуются преодолеть хронические заболевания, связанные со старением и повышенными рисками инвалидности, - сердечно-сосудистые болезни, гипертонию, рак, деменцию, сахарный диабет второго типа. В стремлении остановить время биохакиры отрываются от реальности, сами назначают себе препараты и часто приносят больше вреда организму, чем пользы.

✓ *Постоянные медицинские исследования могут приводить к негативным последствиям - повышенной тревоге и ненужному лечению, которое порой дает побочные эффекты.*

Некоторые биохакиры принимают ноотропы (препараты для улучшения работы мозга), которые нельзя пить без назначения врача. Особенно опасны ноотропы для людей с болезнью Альцгеймера или СДВГ.

Интервальное голодание является одним из основных направлений био-

хакинга. Считается, что оно помогает сбросить лишний вес, уменьшить перепады настроения и повысить производительность. Однако при этом ухудшается работа почек и повышается вероятность возникновения сердечной недостаточности.

Без крайностей!

Ученые считают, что продление молодости - это комплексный подход, включающий поддержание физического и психологического здоровья. Он исключает крайности, свойственные биохакингу.

Достаточно сбалансированно питаться, поддерживать физическую активность (спорт должен приносить удовольствие, тогда в организме будут вырабатываться эндорфины - гормоны радости), высыпаться, отказаться от вредных привычек. Хронический стресс также вреден: он способствует выработке кортизола - гормона, который ускоряет процессы старения.

Важна социальная активность. Согласно исследованиям, крепкие связи с родственниками и друзьями положительно влияют на ментальное здоровье, снижают уровень тревожности и стресса, дают мотивацию двигаться вперед.

Проходить медицинские осмотры нужно, но регулярность должна быть адекватной - одного раза в 6-12 месяцев будет достаточно. Добавки и витамины стоит принимать только по назначению врача.

✓ *Начните с ежегодной диспансеризации, чтобы узнать о состоянии организма.*

Для поддержания молодости важна умственная активность. Полезно играть в шахматы, осваивать музыкальные инструменты, изучать иностранные языки и т.д.

Принимаю настой этих травок, чтобы понизить уровень тестостерона и таким образом излечиться от синдрома поликистозных яичников. Сейчас повышенный уровень мужских гормонов встречается у женщин очень часто. Кроме поликистоза, он вызывает гир-

Вместо гормональных таблеток пью иван-чай и мяту

сутизм, ожирение, прыщи, алопецию, нарушение менструального цикла, бесплодие... Можно, конечно, принимать синтетические гормоны, но я предпочитаю

травы. Пусть это дольше, зато безопаснее. Лечусь уже 2 года, и состояние значительно улучшилось. Поликистоз затих, волос на теле стало меньше, а на го-

лове больше, ушел жир с бедер, ягодиц, талии. Теперь сам рецепт. Завариваю с вечера по 1 чайн. ложке кипрея и мяты стаканом кипятка в глиняном горшочке, а в течение следующего дня выпиваю настой в несколько приемов.

Ира



БЛЕЙК ЛАЙВЛИ: «Мы с Райаном всегда хотели большую семью»

Роскошная блондинка с золотистыми волосами до пояса, фигурой богини из скандинавских саг и улыбчивыми глазами — жизнь 37-летней актрисы Блейк Лайвли кажется такой же идеальной, как ее внешность. Хотя бы потому, что у нее не муж, а мечта — знаменитый актер Райан Рейнольдс!

А еще четверо идеальных детей и безупречная карьера (помимо сделавшего ее знаменитой сериала «Сплетница», она снялась в фильмах Бена Аффлека, Оливера Стоуна, Ребекки Миллер и многих других прославленных режиссеров). К тому же Лайвли — икона стиля, причем своего собственного, и профессиональный кулинар.

Глядя на Блейк и Райана, хочется верить, что в мире шоу-бизнеса все-таки существуют сказочные семьи и сказочные истории. И пока эта гламурная и счастливая пара не дает поводов для слухов. Нечего сказать даже тем, кто не готов безоговорочно верить в хеппи-энды, когда дело касается голливудских звезд. Но очевидно для всех, что Блейк и Райан не участвуют в вольном или невольном соревновании, кто успешнее, как это часто бывает в семьях знаменитостей. И часто приводит к печальным последствиям. А самое главное, Блейк не испугалась родить четверых детей. На такие подвиги редко кто из актрис отваживается, даже ради любимого мужчины.

КЕМ УГОДНО, ТОЛЬКО НЕ АКТРИСОЙ

Блейк родилась в Лос-Анджелесе, ее мать — театральная агент, отец — актер и режиссер. Блейк пошла в шко-

лу, когда ей было три года, из-за своего шестилетнего брата Эрика. Он очень нервничал и не хотел один оставаться в школе, и мать убедил всех, что Блейк (она была очень высокая) ровесница Эрика, чтобы она могла сопровождать брата в класс. Через несколько недель учителя собрались переводить Лайвли в класс для детей, отстающих в развитии, — естественно, малышка не поспевала за остальными и все время спала на уроках. После этого крайне неудачного эксперимента Блейк училась в тринадцати разных школах, пока родители наконец не осели надолго в одном из районов Лос-Анджелеса. И в самой последней школе Лайвли преуспевала не только в учебе, но и во всех без исключения внеклассных занятиях. Она была чирлидершей, президентом класса, пела в хоре и занималась спортом. А еще мечтала поступить в Стэнфордский университет на юридический факультет. Кем она точно не хотела становиться, так это актрисой. По словам Блейк, дети очень быстро взрослеют что в Нью-Йорке, что в Бейверли-Хиллз, потому что их в основном растят няни и прислуга, а родителей они толком и не видят. Она же очень благодарна своим родителям за нормальное детство. Актерство не представлялось Блейк гламурной и экзотической профессией, поскольку ее род-

ные просто зарабатывали этим на жизнь.

И все же она стала актрисой, и снова благодаря брату — он очень сильно ее уговаривал. Уверял: сестра должна хотя бы разок попробовать, чтобы убедиться, как она талантлива. «Эрик сыграл в моей жизни огромную роль. Вряд ли сестра может пожелать лучшего брата. Не давал мне унывать, заставлял думать о том, чего я сама хочу в первую очередь. Я его должница навеки. Брат показал мне впервые Европу — на мое 15-летие отвез в Париж. Мы путешествовали с рюкзаками и жили далеко не в пятизвездочных отелях. Но впечатления, которые получаешь, будучи американкой или американцем в Париже, они незабываемы». Эрик уговорил своего агента подыскать роли для сестры, она отказывалась: была очень занята в школе и не обращала внимания на приглашения на прослушивания. Но однажды все-таки решила пойти — чтобы снова не обидеть брата. И почти сразу получила главную роль в фильме «Джинсы-талисман» (чудесная и всегда актуальная история девичьей дружбы), благо съемки проходили во время летних школьных каникул. За этот фильм 17-летнюю Лайвли номинировали в категории «Самая многообещающая молодая актриса года».

ПОШЛА НА ОРИГИНАЛЬНУЮ СДЕЛКУ

Через два года Блейк пригласили сыграть одну из главных ролей в сериале «Сплетница» — о группе привилегированных студентов престижной школы на Манхэттене. Но она отказалась, поскольку хотела учиться в колледже. Однако продюсеры шоу не отступали, ведь в набирающих силу социальных сетях фанаты серий книг, по которым собирались снимать «Сплетницу», требовали на роль Серены ван дер Вудсен именно Блейк Лайвли, успешную уже обрести известность.

Блейк предложили «сделку»: если она согласится, ей позволят один день в неделю посещать Колумбийский университет. А после первого сезона, скорее всего, все закончится и она сможет продолжить учебу. Но «Сплетница» быстро обрела статус культового шоу с огромной фанатской базой. Девиз шоу «Ты никто, пока о тебе не говорят» стал символом нового времени, и банальная тема взаимоотношений подростков превратилась в оригинальную историю, не имеющую аналогов. Актерам нельзя было спокойно пройти по улицам Нью-Йорка. Молодые и красивые, они немедленно оказались желанными гостями модных журналов и обложек, а дизайнеры наперегонки гонялись за Лайвли и ее коллегами, умоляя «выгулять» в кадре их одежду и аксессуары. Благодаря «Сплетнице» родился немало модных трендов и стилей: шоу продолжалось шесть сезонов. Об учебе в университете пришлось забыть.

Блейк всегда говорила, что не имеет ничего общего со своей героиней из сериала «Сплетница» — богатой юной светской львицей из семьи, где родители живут своей жизнью и, по

сути, лишь обеспечивают детям всевозможные привилегии. Лайвли уверяла, что она очень стеснительная и совсем не стремится встречаться с кем-то просто ради галочки. Еще и поэтому никто в съемочной группе долго не подозревал, что у нее роман с актером Пенном Бэджли, с которым по сюжету ее героиню связывают сложные отношения. Его герой Дэн, одиночка, аутсайдер в элитной школе (его туда взяли не за деньги и происхождение, а исключительно за способности), на редкость похож на самого Пенна. Разве что актеру, который ненавидит любые проявления публичности и внимания к себе (и готов пожертвовать ради этого карьерой, отношениями и чем угодно), вряд ли пришлось бы в голову завести блог, раскрывающий тайны его друзей. Именно он, как выяснилось в самом конце последнего сезона «Сплетницы», и был автором разоблачений, изменивших жизнь многих из его окружения, включая его девушек.

Но вскоре Блейк раскрыла бойфренду глаза — она первая поняла, что скрывать ничего не нужно, напротив, их с Пенном роман — лучшая реклама шоу. Примерно такая же мощная, как и реклама всего того, что они носят на съемках. Стоит отметить, что у Блейк довольно практичный склад ума. И в этом они тоже неплохо совпадают с мужем. Рейнольдс умеет очень ловко совмещать продвижение своих бизнес-проектов с кинопроектами. Блейк делала это с меньшим успехом, хотя в этом году подверглась жесточайшей критике за то, что во время рекламного тура последнего фильма «Все закончится на нас» предпочла говорить не о нем, а о своих новых брендах — средствах по уходу за волосами и линейке безалкогольных коктейлей. Дело в том, что в этом фильме она играет женщину, ставшую жертвой домашнего насилия. И множество людей сочли, что актриса слишком легкомысленно относится к этой очень серьезной проблеме. Стали даже раздаваться голоса о необходимости чуть ли не «отменить» Лайвли или как минимум прочесть ее на будущее. Со стороны актрисы уже последовали ответные шаги — она не извинилась напрямую, но поместила в своей соцсети (с миллионами подписчиков) информацию о фонде, помогающем жертвам насилия.

ДВОЙНОЕ СВИДАНИЕ И ЛЮБОВЬ С РЕЙНОЛЬДСОМ

Влюбившись в Пенна Бэджли, Блейк называла себя «счастливейшей из смертных» и подчеркивала, что всегда вкладывает в отношения «свою душу и сердце на сто процентов». Раскрыла она тогда и требования к избраннику — достаточно, чтобы он умел подыгрывать ей на гитаре, сидел дома и смотрел вместе с ней кулинарный канал по телевизору. «Я знаю, что найдется очень мало парней, которым такое понравится». Однако трехлетний роман завершился расставанием, и снова никто в съемочной группе об этом долго не подозревал.

После разрыва с Пенном у Блейк был роман с Лео Ди Каприо, но он быстро закончился. «Я хочу встречаться только с теми, кто меняет к лучшему меня, и мою жизнь». Вряд ли она могла рассчитывать в этом смысле на Ди Каприо, который менял разве что своих подруг как перчатки. И уж точно Ди Каприо не собирался заводить семью и детишек. А Блейк еще в пору своего романа с Пенном Бэджли не раз признавалась, что мечтает о детях — во множественном числе. С Рейнольдсом она познакомилась на съемках фильма «Зеленый фонарь» в 2010 году, когда оба еще были несвободны. Меньше чем через год он развелся со Скарлетт Йоханссон, а Блейк рассталась со своим бойфрендом. Все это время они поддерживали с Райаном дружеские отношения. Пока однажды не оказались оба на двойном свидании в одном месте. Он со своей спутницей, она — со



своим спутником. «Но из этого свидания ничего не вышло, потому что мы с Райаном в тот момент словно прозрели и, как он говорит, от нас можно было зажигать фейерверки. Прямо там, в ресторане».

«Знаете, я еще задолго до того, как у нас с Райаном начался роман, чувствовала, у нас какие-то особые отношения. Знала, например, что он всегда, в любом случае останется моим лучшим другом на всю жизнь. А это имеет огромное значение. У меня никогда не было такой дружбы ни с кем до этого. Он мне нравился как друг так же сильно, как я со временем полюбила его уже в ином качестве...» В 2012 году Блейк и Райан поженились в Южной Каролине в присутствии родных и друзей. Церемония проходила в старинном зале, где когда-то праздновали важные события в своей жизни богатые рабовладельцы. Этот зал даже назван соответствующе. Позже Райану Рейнольдсу придется изви-

няться за столь непродуманный выбор места для их с Блейк свадьбы.

А еще через два года (неожиданно для многих) Блейк родила их с Райаном первую дочку по имени Джеймс. За мужское имя для девочки им пришлось долго оправдываться. Оказывается, вскоре после ее рождения умер отец Райана, с которым у того были очень непростые с раннего детства отношения. Но Блейк сделала все возможное, чтобы муж с ним помирился. «Джеймс был уже болен, уверена — сын должен был понять и простить отца. Так оно и вышло... К счастью, дедушка успел увидеть внука, Райан был очень счастлив... И я предложила назвать нашу дочку Джеймс. В честь отца Райана. Ведь в памяти должно оставаться только хорошее, это правильно. Не стоит держать в душе зло на родного человека. Это была моя идея, и я не вижу причин для столь пристального внимания к этому факту». В конце концов, как высказался Райан (известный своим остроумием): «При нынешнем разнообразии странных имен у детей селебрити, мы с женой не открыли какую-то Америку в этой теме. Не назвали же мы дочку, например, Лето-Тыква-Жа-воронок-Луг».

ПОДАРОК ОТ КРЕСТНОЙ ТЕЙЛОР СВИФТ

Первый раз Джеймс приобщила к славе, когда в два года ее голосок появился в начале песни Gorgeous из альбома Тейлор Свифт, а ее имя — в «титрах» буклета к альбому. Певица — одна из лучших подруг Лайвли и всего их семейства. И крестная мать трех дочерей Блейк и Рейнольдса. После Джеймс Блейк родила еще двух девочек — Инес и Бетти. Общественность узнала имя третьей дочки из песни Тейлор Свифт — Betty. Там упоминаются и старшие дочки Блейк. Как известно, певица любит сочинять песни на основе реальных событий в жизни своей и своих друзей. Рейнольдс уверяет, что дочки понятия не имели о том, что «тетя Тейлор» — поп-звезда. Но как-то родители взяли их на концерт Свифт, и девочки обнаружили, что «пение — это не просто хобби» их любимой тетушки. И с той поры в их доме постоянно звучит ее музыка и отношение к ней «поистине благоговейное».

Еще в конце 2022 года было известно, что Блейк снова беременна, но точную дату рождения и пол ее четвертого по счету ребенка знали только близкие. Больше года актеры держали в тайне и имя, раскрыв его только летом прошлого года на премьере суперрусского фильма «Дэдпул и Росомаха», где Рейнольдс играет на пару со своим лучшим другом Хью Джекманом. Сына назвали Олин.

«Да, я всегда хотела иметь большую семью. Я была одной из пяти детей, Райан — один из четырех, поэтому мы с ним оба «заточены» на продолжение рода, такие «производители», можно сказать совершенно официально. И уверена, мы вас еще удивим!» — заявила актриса и многодетная мать.



НЕ СПЕШИТ СКАЗАТЬ «ЛЮБЛЮ!»

Слов «я тебя люблю» каждая женщина ждет с особым трепетом. Но далеко не всегда партнер торопится их говорить. Как быть, если вы вместе уже давно, а признаний так и не было?

Эволюция запрограммировала мужчин больше действовать, чем говорить. В отношениях зачастую они немногословны, менее эмоциональны, чем женщины, предпочитают многое держать в себе. Однако признание в любви, особенно первое, это не просто слова. Его отсутствие нередко говорит о проблемах в отношениях. Когда стоит бить тревогу?

В ЧЕМ ПРИЧИНА?

Мужское молчание в этом вопросе можно объяснить несколькими причинами. Негативный опыт в прошлом. Быть может, ранее мужчина уже обжигался в отношениях, что могло сформировать отрицательное отношение к признаниям в принципе. Таким людям нужно время, чтобы убедиться: на этот раз любовная история - на долгий срок.

Пока не готов. Даже если у вас в животе порхают бабочки, партнер может испытывать иные чувства. Некоторые мужчины разделяют понятия «влюблен» и «люблю». Для того чтобы прийти ко второму состоянию, им требуется длительный промежуток времени, в течение которого они все взвешивают, неспешно принимая решение.

Первый опыт. Что, если вы - первая, кому мужчина собирается сказать слова любви? В таком случае он наверняка переживает и нервничает. Есть смысл попытаться выяснить, какими были его связи с девушками прежде, и дать еще немного времени.

Страх быть отвергнутыми. Далеко не так просто сказать «люблю» человеку, если не уверен, что он

ответит тем же. В основном, мужчины не столь застенчивы, и все же есть отдельные индивиды, для которых страх неудачи может играть решающую роль. Намекните на свои чувства первой: пускай не словами, но действиями, взглядом. Это может подтолкнуть избранника к более решительным поступкам.

Ждет особого случая. Отдельные романтики не готовы сообщать столь важную информацию абы как. Они ждут подходящего случая - свидания, поездки, особого события.

НЕДЕЛЯ, МЕСЯЦ, ГОД?

Вопрос, который волнует многих женщин: сколько ждать партнера, который не может сказать слова любви? По мнению психологов, выводы стоит делать, ориентируясь на то, как в целом мужчина к вам относится. Если он нежен, заботлив, надежен, есть смысл подождать признаний. Быть может, действительно есть причина, по которой пока возлюбленный слова любви не произнес.

Совсем другое дело - прохладные отношения, в которых вы любите, а другой человек позволяет себя любить. Он часто вами недоволен, нехотя соглашается на встречи, забывает про совместные даты, не интересуется событиями в вашей жизни. Тут и без «я тебя люблю» понятно, что не стоит тратить время, лучше найти другого мужчину - более мягкого, нежного и безразличного.

О любви громче говорят поступки, чем слова.

КАК НАУЧИТЬ ПАРТНЕРА ГОВОРИТЬ О ЛЮБВИ?

Далеко не все мужчины открыты в проявлении чувств, тогда как женщинам, - наоборот, хочется, чтобы возлюбленный чаще ласкал слух признаниями. Не все потеряно! Постепенно можно приучить партнера к более частому выражению эмоций.

Прежде всего, не стоит его торопить. Если вынуждать человека на признания, мужчина рано или поздно поднимет бунт и замкнется в себе. Манипулировать тоже не стоит. Говорить «Ты что, не любишь меня, раз молчишь?» — ошибка. Он может любить, даже очень сильно, но не у всех развито умение об этих чувствах открыто заявлять.

Будьте откровенны сами: говорите о любви так часто, как хотите. Показывайте на собственном примере, что признаваться в чувствах - это безопасно и естественно.

Когда возлюбленный в очередной раз скажет заветные слова, дайте ему понять, что для вас такие моменты особенно важны. Относитесь к ним трепетно, а в пылу ссор никогда не ставьте мужчину в укор сказанное. Это может навсегда отбить у него желание признаваться.

Однако есть и такие люди, из которых «я тебя люблю» никакими щипцами не вытянешь. Однако они любят! Просто живут по принципу: «Однажды я тебе уже это сказал. Если что-то изменится, сообщу». Примите эту особенность своего избранника, научитесь находить проявления чувств в других аспектах, лелейте теплоту ваших отношений. В конце концов, слова - это важный момент, но далеко не главный.

Комментарий специалиста

ДЕЛА ВАЖНЕЕ СЛОВ

Если мужчина немногословен, не старайтесь разговаривать его любимыми способами. Обратите внимание на то, как он проявляет любовь к вам. Быть может, партнер делает это с помощью приятных подарков, вовремя подмечая, что вам хотелось бы иметь. Или же с помощью времени, которое уделяет вашим отношениям. Поступки бывают красноречивее слов, когда он срывается с работы, если у вас спустило колесо автомобиля, или готов отдать последние деньги на вещь, которая сильно понравилась.

Также обращайтесь внимание на телесные проявления. Нежные поглаживания, горячие объятия, красноречивые взгляды — все это тоже способы сказать: «Я тебя люблю».

Не могу назвать себя паникершей или ревнивицей. Скорее наоборот. Когда мы с мужем начали отношения, то условно доверяли друг другу безусловно. На то были причины. У него за плечами - неудачный опыт с девушкой, которая могла заявиться к нему на работу, узнав, что там появилась новая симпатичная сотрудница. Да и мне довелось столкнуться с ревностью бывшего жениха: он не отпускал меня одну даже к подругам.

Мы с мужем счастливо прожили пять лет. Никогда не проверяли друг у друга телефоны, не контролировали и не устраивали допросы. Одним словом, доверяли! Но однажды ревность чуть не разрушила и нашу идиллию. И как я могла так запутать себя и любимого...

В тот день мы переписывались особенно много. На носу ремонт - я скидывала мужу варианты обоев, ламината и плитусов. Параллельно обсуждали грядущий отпуск и смотрели билеты.

Не обошлось и без нравоучений: я в очередной раз пыталась заставить благоверного записаться к неврологу - муж жаловался на боли в спине. Договорились продолжить разговор после работы - за ужином в ресторане: на этот раз предложила я. Конец недели, все устали, и готовить дома не хотелось.

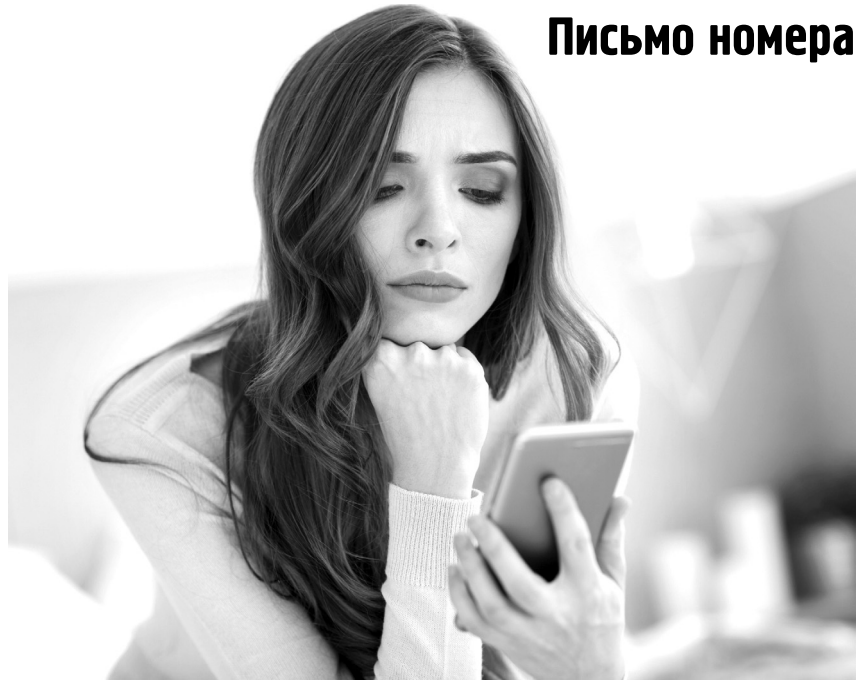
Я отложила телефон в сторону и на минутку отошла к нашей офисной кофе-машине сварить кофе. Когда вернулась к столу, на экране телефона светилось неожиданное сообщение: «Любимка, встречу придержала перенести. Моя наседка развернула бурную деятельность, никак не успокоится. Буду скучать! До встречи! Твой Л.»

Я явно услышала укор в свой адрес — из-за «бурной деятельности», которую я «развернула». Вспомнила, как несколько раз муж в шутку называл меня «наседкой». Правда, раньше это всегда бывало в положительном ключе. Видимо, супруг по ошибке прислал сообщение мне вместо своей новой крали, а сам и не заметил.

Пазл в голове сложился мгновенно. Значит, у моего благоверного есть любовница. А я тут с ним обоим выбираю! Вот дура! Может, такими темпами и до ремонта дело не дойдет. Внутри все бушевало. Хотелось рвать и метать. О работе я забыла и стала вынашивать план мести.

Потом, когда немного успокоилась, от души поплакала в туалете, с болью вспоминая, каким красивым был наш роман, потом свадьба. А ведь мы еще детей в ближайшее время планировали! Как он мог все разрушить?..

Отменять ресторан я все же не стала. Решила: будь что будет! В



ВСЕМ БЫ ТАК ОШИБАТЬСЯ!

Что может быть лучше, чем ошибиться в своих худших подозрениях? Состояние облегчения и радости в моменте ни с чем не сравнимо!

машине была молчаливой и задумчивой - все как полагается. Саша несколько раз попытался выяснить, что случилось, - тщетно. Потом у него запищал телефон. Я нарядилась — наверняка любовница. Саша подозрительно расплылся в улыбке, а увидев мой заинтересованный взгляд, пояснил: «Друг нашел нам отличный вариант для отдыха на выходных». Ага, как же, друг...

К сожалению или к счастью, но великим стратегом я никогда не была, так что уже в ресторане почувствовала, что долго хранить свой секрет не смогу. Поэтому, когда в очередной раз мужу пришло какое-то сообщение и он, прочитав его, положил телефон экраном вниз, я взорвалась. «Ну и как ее зовут?» - поинтересовалась я.

Муж явно вознамерился делать вид, что не понимает, о чем речь: «Кого?» - «Твою любовницу, с которой ты так мило сегодня переписывался».

Тут на Сашином лице отразилось полное непонимание ситуации. Впрочем, сначала мне казалось, что он ведет себя как типичный изменщик в мелодраматическом сериале. Но потом я поняла, что любимый действительно в растерянности. Ничего не говоря, я положила перед ним свой телефон с открытым дневным сообщением.

Муж внимательно прочитал его раз, другой. «И какое это имеет ко мне отношение?» Я опешила: «Са-

мое непосредственное! Явно же писал своей любовнице, а по ошибке отправил мне!» Саша посмотрел на экран телефона, потом на меня, потом снова на экран и расхохотался!

«А ты хоть смотрела, с какого номера пришло это сообщение?» Конечно, не смотрела! Я была слишком взволнована, чтобы обращать внимание на мелочи. Оказалось, номер действительно незнакомый. Но я знала, что у него несколько рабочих сим-карт! Нет, Саша тут же показал номера - ни один не совпал.

«Да и разве стал бы я называть кого-то любимкой. Ты же знаешь, я терпеть не могу это словечко». Посмеявшись еще раз, муж добавил: «А тебя не смутило, что я Александр, а сообщение подписано Л.?» И захохотал еще громче.

Это была сущая правда, но за чередой тревожных мыслей я забыла и об этом. Саша настоял на том, чтобы мы тогда же вместе позвонили на тот номер, с которого пришло сообщение. На том конце провода ответил мужчина и долго извинялся, узнав, в чем суть. Теперь сомнений точно быть не могло. Я повелась на мираж, которого на самом деле не существовало.

Муж потом еще долго подтрунивал надо мной, вспоминая случившееся. Да что муж, теперь я и сама с удовольствием рассказываю эту историю!

Анна

История из жизни



ЗА ОБЛАКАМИ ВСЕГДА СОЛНЦЕ

Когда кажется, что жизнь зашла в тупик, порой стоит посмотреть на ситуацию под другим углом. Кто знает, может, за облаками-то солнце?

В палате родового отделения провинциальной больницы было душно. За окном стояла стужа, но батареи в отделении топили почему-то зря. Измученные беременные винили во всем руководство, страну и равнодушных медсестер. Одна жаловалась на мужа, который вот уже третий день забывает привезти ее любимый йогурт, другая расстраивалась, что так и не купила себе платье на выписку. Будущие мамочки замолкли, лишь когда дверь распахнулась и в палату вошла новенькая.

НОВАЯ СОСЕДКА

Бледная женщина держалась за живот и морщилась от боли. На лице у нее пролегли морщинки, лоб собрался гармошкой. На вид ей было не меньше сорока, а иногда казалось, и все сорок пять.

Она беззвучно кивнула соседкам и с помощью медсестры приземлилась на свободную кровать.

— Полный покой, а то плохо будет! - рявкнула пожилая работница. — На ужин не рассчитывай, он давно прошел.

Когда за ней закрылась дверь, девушки облепили новенькую. Пусть ворчливые и избалованные, но жестоко-сердными они точно не были. Тут же каждая достала из своей тумбочки съестные припасы, и новенькая поняла, что голодной не останется.

— Меня Галя зовут, — смущенно представилась она.

Соседки по палате вскипятили чайник и наперебой стали рассказывать о себе. Как и почему попали на родовое, когда и кому рожать, кого ждут. Они тараторили, хотя каждая втайне желала услышать хоть что-то от новенькой. Та выглядела застенчивой, а потому уверенность в том, что о себе женщина будет рассказывать, таяла с каждой

минутой. Но Галя, присмотревшись к компаньонкам, решила заговорить.

Оказалось, ей уже 45. «В таком возрасте и не рожают», — усмехнулась она сама. Беременность оказалась случайной. Другая бы избавилась, побоявшись проблем со здоровьем или осуждения, но Галя не могла — верующая.

— Да кто бы тебя осудил? возмутилась одна из соседок.

— Не от мужа ребенок. Да и вообще... нет у меня мужа.

Галю привезли по скорой из соседнего села. Соседей знала поименно, и они ее тоже. Среди знакомых женщина считалась положительной, работающей - правильной, как сейчас говорят.

О карьере в таких малонаселенных местах никто не заикался, так что Галя пошла по стопам бабушки и матери - решила создать крепкую семью. В мужья выбрала соседа по парте - скромного, тихого Володьку. Кто-то шептался, что с ее-то красотой можно было и выше планку поднять, но Галя на это лишь плечами пожимала.

Внешность у женщины действительно была интересной. Несмотря на возраст, пшеничные густые длинные волосы — без единого седого волоска. Высокая грудь, статные плечи. Была и талия, которая сейчас потерялась из-за большого живота, который Галя гордо носила. Соседки по палате смотрели на нее и невольно восхищались.

ЛИХОЙ ПОВОРОТ В СУДЬБЕ

Двадцать лет Галина жила в тепле и достатке. Главное - двоих сыновей удалось на ноги поставить! Оба росли славными мальчуганами. Когда мальчишки возмужали, старший переехал в город и обзавелся собственной семьей, а младший ушел служить. Дом опустел, хозяйке теперь и делать было нече-

го. Разве что за мужем присматривать, который с каждым годом все больше расслаблялся. Володя начал выпивать, часто оставался с ночевкой у друзей. Позже в селе поползли слухи: у мужчины роман с новой жительницей, поселившейся на окраине.

Когда Галя со слезами на глазах рассказала обо всем сыновьям, те ее приструнили:

— Ты, мать, не выдумывай!

А едва правда всплыла наружу, подержали отца. Дескать, бывает такое у мужчин, что поделаешь. Так Галя осталась одна в доме, который когда-то строился для большой семьи.

Деревенское хозяйство вести одной не так-то просто. Хорошо, помогал старый приятель бывшего супруга — частенько заглядывал. Мужиком он был рукастым: то лампочку починит, то стекло вставит. Галя сама не поняла, в какой момент и как подпустила его ближе, чем это позволительно. А потом - плохое самочувствие, врачи, «диагноз».

Узнав о беременности, она рыдала, не зная, радоваться или горевать. В селе новость разлетелась быстро. «Возрастная, а все туда же!» — шептались по углам. Предполагаемый папаша тут же исчез, старший сын стал все реже заезжать, а младший перестал даже писать письма. Приятельницы, с которыми раньше Галя неплохо общалась, шушукались за спиной.

— Было непросто, - со вздохом закончила она рассказ.

Соседки по палате стали наперебой давать советы. «А что если переехать?», «Может, родители помогут?», «Как насчет привлечь отца ребенка к материальной ответственности?» На все это Галина только усмехалась. За последние месяцы она просчитала в голове десятки вариантов, но ни один из них не подходил.

Спать лежала и думала про себя, насколько ничтожными на фоне чужих трудностей смотрятся ее собственные «трагедии».

МУДРОЕ НАПУТСТВИЕ

Утренний обход проходил на редкость громко и бурно. В палаты заходила одна из старейших медиков, Нина Павловна. Она бывала на рабочем месте всего пару раз в неделю, и роженицы любили ее особенно. Нина Павловна умела и нужные слова подобрать, и ценный совет дать.

Когда пожилая женщина присела на кровать к Галине, то долго ее разглядывала.

— Новенькая?

Притихшая женщина кивнула. Казалось, своими глазами врач видит ее насквозь. Галя даже не обмолвилась о своей истории, да и сама Нина Павловна не могла ее знать, но, когда докторша заговорила, всем стало не по себе.

— Девочка у тебя родится, знаешь? Станет для тебя светом в окошке, отрадой на всю оставшуюся жизнь. А проблемы... они у всех бывают. Справишься, расцветешь!

К концу ее напутствия у Гали уже сто-

яли слезы в глазах. Она не знала, что ответить, а потому промолчала. Отчего-то хотелось верить этой женщине, прожившей жизнь и выдавшей немало.

Позже соседки узнали, что Галя не делала УЗИ и о поле будущего малыша ничего не знала. Неужели Нина Павловна не ошиблась и действительно родится девочка?

До предполагаемых родов оставалось всего несколько дней. Живот у Гали все чаще ходил ходуном, будто сидящий в нем маленький житель желал поскорее выйти наружу. Сама она была задумчивой. Кто ее встретит из роддома? Сыновья на звонки не отвечали, к бывшим подругам обращаться не хотелось. О своих проблемах женщина не привыкла распространяться, а потому молча обдумывала что-то, глядя в окно.

МАШЕНЬКОЙ БУДЕТ!

День икс настал, а роды все не начинались. Нина Павловна после осмотра велела Гале одеться потеплее и отправилась во двор больницы - расхаживаться. Там женщина нарезала круги, уже еле дыша, но не осмеливаясь послушаться врача.

— Галчонок, неужели это ты? Перед

женщиной возник незнакомец в смешной меховой шапке, надвинутой на лоб. В нем она с трудом признала Славку, с которым когда-то вместе училась в вечерней школе. Он переехал из села в город лет десять назад, и с тех пор их пути разошлись.

Увидев знакомое лицо, Галя без раздумий бросилась Славе на шею. Они долго разговаривали, стоя во дворе больницы. Потом пару часов сидели в теплой столовой, куда их по доброте душевной пустила уборщица тетя Глаша. Галя и сама не заметила, как рассказала приятелю о своей непростой судьбе.

— Дело плохо, - резонно заметил Вячеслав. - Но поправимо! У меня мама в соседнем отделении лежит, с сердцем были проблемы. Завтра ее уже выпишут. А дальше я весь в твоём распоряжении. Встречу с ребеночком, помогу до дома добраться.

Почему-то не верилось, что Слава сдержит свое слово. Переживаниями Галя поделилась с подружками по палате, которые из окна старались разглядеть ее спутника. Рассказывая об их дружбе десятилетней давности, Галя вся раскраснелась, поменялась в лице. Не видели ее еще такой!

— Все с тобой понятно... - тут же смекнули они.

В ту же ночь ее увезли в родильное отделение. Всполошилась вся палата, провожали, добрыми словами напутствовали. А с утра, проснувшись, первым делом пошли на другое отделение. Заглянули в палату. На кровати дремала их Галя, а рядом смешно сопел сверток в одеяльце. В розовом.

К вечеру в палате появился и Слава — как обещал. Принес Галиным соседкам пирогов, врачам - мандарины в сетке. Галя засмузилась от такого участия, но сопротивляться не стала.

— Может, Машей назовем? — предложил мужчина, узнав, что у девочки еще нет имени. Круглолицая, белокурая малышка этому имени как нельзя лучше соответствовала.

Спустя несколько дней Слава приехал за Галей и Машенькой на машине с россыпью розовых шаров.

— Ну, держи, папаша, - вручила ему драгоценный сверток медсестра, не вдававшаяся в семейные подробности.

Мужчина засмутился, но возражать не стал. А соседки захлопали в ладоши, наблюдая за всем из окна палаты.

Тест для вас

ПОДХОДИТЕ ЛИ ВЫ ДРУГ ДРУГУ?

Чтобы узнать это, ответьте на несколько вопросов и посчитайте количество ответов «а», «б», «в» и «г».

1. Какова ваша разница в возрасте?

- а) менее двух лет;
- б) 2-5 лет;
- в) 6-10 лет;
- г) более 10 лет.

2. С какой целью вы вступили в отношения?

- а) ради ярких позитивных эмоций;
- б) достижение финансовой и психологической стабильности;
- в) создание семьи;
- г) получение поддержки.

3. Насколько важен для вас внешний вид любимого человека?

- а) очень важен, красота у меня в приоритете;
- б) красота имеет определяющее значение, но нет определенных требований;
- в) важно, чтобы человек был приятным внешне и внутренне;
- г) красота не важна, важны другие качества.

4. Часто ли вы занимаетесь чем-то вместе?

- а) практически все делаем вместе;
- б) иногда находимся порознь и занимаемся своими делами;
- в) у нас разные интересы, но нам это не мешает;
- г) мы совсем разные.

5. Есть ли в ваших отношениях

ревность и кто является ее источником?

- а) мы оба довольно ревнивы;
- б) более ревнива женщина;
- в) нет ревности без повода;
- г) большой ревнивец — мужчина.

6. Настоящему мужчине свойственны...

- а) красота, сила, харизматичность, чувство юмора;
- б) доброта, внимательность, щедрость;
- в) заботливость, самодостаточность;
- г) состоятельность, здоровье, интеллект.

7. Настоящей женщине свойственны...

- а) красота, яркость, эмоциональность;
- б) доброта, страстность;
- в) заботливость, дипломатичность;
- г) мудрость, покорность.

8. Хотелось бы вам быть похожим на свою вторую половинку?

- а) скорее нет, чем да;
- б) да;
- в) скорее да, чем нет;
- г) нет.

9. Часто ли вы делитесь секретами друг с другом?

- а) стараюсь делиться, но не всегда выходит;
- б) почти всегда делюсь;
- в) у нас нет секретов;
- г) мы не делимся секретами.

10. Чувствуете ли вы ответственность за свою вторую половинку?

- а) нет;
- б) в какой-то степени;
- в) чувствую большую ответственность;
- г) в этом нет необходимости, потому что мы самостоятельны.

11. Много ли у вас общих друзей?

- а) совсем нет;
- б) много;
- в) мало;
- г) не знаю, с кем дружит любимый человек.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

Больше ответов «а». Ваши отношения недостаточно прочные, но наполнены яркими эмоциями и страстью. Развивайте духовную близость, чтобы они продлились долго.

Больше ответов «б». Ваши отношения идут в правильном направлении. Главное — не терять духовную связь, которая точно есть.

Больше ответов «в». У вас очень зрелые и стабильные отношения. Возможно, в них недостаточно страсти, но с этим можно легко справиться. Такая любовь приносит максимальный комфорт.

Больше ответов «г». В таких парах ценности сильно различаются. Вы больше стремитесь к личному успеху, чем к общему благополучию. Чтобы сохранить отношения, чаще общайтесь друг с другом, ставьте общие цели.



«СО МНОЙ ВСЕ ТАК!» Как перестать себя обесценивать

«Я плохая мать!», «У меня ничего не получается!», «Я ужасно выгляжу»... Как быть, если для себя любимой у вас нет ни слова похвалы - одна критика?

у меня нос картошкой. Не была уверена, что найду работу по специальности».

Ольга долго не верила в свои силы, пока не осознала, что в коллективе ее искренне ценят и хвалят, а про «нос картошкой» говорит только мама.

• Самоедство - не врожденное, а приобретенное явление, поэтому подумайте, свои ли слова вы транслируете, когда критикуете себя?

Как правило, за разрушительными посланиями стоят не абстрактные, а совершенно конкретные люди. Когда вы найдете источник разрушительных оценок, вам будет проще отделить себя от этой истории, сказав себе: «Это не мое мнение, и я в этом не участвую!»

ПРИВЕТ, ДЕПРЕССИЯ!

Психологи уверяют: самокритика — верный путь к депрессии, а не к покорению новых вершин. Зоя (40 лет) сильно поправилась после развода и ненавидела свое отражение в зеркале. «Вместо 46-го я получила 54-й размер. Я на себя без слез не могла смотреть! Ко всему прочему, у меня не хватало ни моральных, ни физических сил уделять ребенку внимание после работы. Иногда поговорить не могла! Для меня стало кошмаром ходить на родительские собрания и просматривать соцсети других мам. Одна родила четверых и осталасьстройной! Другая мастерит с детьми рождественские венки, возит их на кружки, печет синнабоны... Я в слезах засыпала и просыпалась с мыслью: «Я - плохая мать!» - вспоминает Зоя. Разорвать этот порочный круг помогла длительная работа с психологом. В результате терапии ей удалось отказаться от неконструктивной самокритики. Зоя записалась в спортзал и уже сбросила 12 килограмм. «Благодаря психотерапии я научилась замечать и радоваться даже маленьким успехам. Когда скинула первый килограмм - это была мини-победа.

Еще одно важное достижение я больше не сравниваю себя с другими мамами. Только с самой собой -

той, которой была год назад», - говорит Зоя.

• Замечать даже незначительные успехи и ценить их - первый маленький, но важный шаг для повышения самооценки.

ЭТО ФИАСКО?

Вряд ли кто-то станет спорить: выигрывать всегда приятнее, чем терпеть неудачу. Но из любого опыта нужно выносить установку на развитие, а не на пожизненное фиаско.

Альбина (45 лет) с детства болезненно относилась к ошибкам. «Проиграла в настольную игру, получила четверку за сочинение - такие мелочи казались мне катастрофой планетарного масштаба. «Опять я хуже всех!» — вертелось в моей голове. Во взрослой жизни стало не легче», — вспоминает она. Альбина привыкла все делать с полной самоотдачей и, как творческий человек, очень увлекалась процессом. И каково же было разочарование, когда ее проекты, такие проработанные и яркие, начальство не замечало и откладывало на потом. «У меня не хватит способностей для этой должности! Зря я сюда сунулась!» - вспоминает Альбина.

С годами она научилась спокойнее реагировать на то, что не все идеи вызывают восторг у начальства и отклик у публики. «Если еще лет 10 назад мне хотелось бежать из профессии и клеймить себя безжалостной самозванкой, то сейчас — стараюсь анализировать, что стоит улучшить в работе, но это больше не вызывает у меня паники», — говорит Альбина.

Психологи призывают относиться к ошибкам и неудачам как к неотъемлемому процессу обучения. Не стоит драматизировать: это не катастрофа. «Неудача бывает болезненной для людей с установкой на рост. Но она не ставит на человеке несмыслаемое клеймо. Неудача - это проблема, с которой ты сталкиваешься, над которой приходится работать и из которой необходимо извлечь уроки», — утверждает американский психолог Кэрол Двук.

Максим Горький называл самокритику «стремлением к совершенству». Но всегда ли она помогает? Одно дело — осознать свои слабые стороны и понимать, что следует скорректировать, чему научиться, и совсем другое - концентрироваться только на неудачах, посыпая голову пеплом и non-stop злиться, считая себя неудачницей.

ТРАВМЫ ПРОШЛОГО

Корни непродуктивного самоедства зачастую уходят в прошлое, когда строгие взрослые не баловали ребенка похвалой и пресекали любые попытки выделить сильные стороны, считая это пустым хвастовством. «Я - последняя буква алфавита!» - твердили они.

Ольга (38 лет) с детства сталкивалась с обесцениванием своих интересов. Девочка много читала, писала стихи, увлекалась изучением иностранных языков, но родителям этого было мало. «Ерундой страдаешь» — говорили они. Однажды маленькая Оля в компании родственников сказала, что учительница английского считает ее лучшей в группе. Родители на слова дочери отреагировали жестко. «Они меня так отчитали и пристыдили, будто я у кого-то деньги украла, — вспоминает Ольга. — С тех пор я стала сомневаться: «А действительно ли я лучшая?» Стала заниматься самоуничтожением и всего бояться. Боялась, что не смогу поступить в институт. Сомневалась, хороша ли я для молодого человека, ведь мама говорила, что

Ваш любимый сканворд

Плотная шерстяная ткань				Мчатся во весь ...						
"... наш, иже еси"	Двадцать четыре часа	Вид широкого стула	Малая доля	Петух клюнул Дадона	Кузов автомобиля	Группа машин				
		Что течет из крана?	Кто такой король?							
Хозяин ада	Место среза		Живущий за стенкой	Решето	У гитары					
		Базарные переговоры	Попереч. нити ткани							
Миллион			Краска	"... грядеши", Сенкевич						
Один из мушкетеров	Сорт франц. коньяка	Съеденный капитан	Овощ, икра	Буква др.-рус. алфавита						
		Налог монгольских ханов	Досуг (антоним)							
Польза, прок	Головной изолятор	Самец семги	Высшая монашеская степень	Божественное число	Треска					
		Лошадь-тяжеловоз	Заключение под стражу							
Безудержная пьянка	Женская одежда		Алкалоид	Колючая составляющая шерсти	Военный блок	Вид зорока больше не пить				
		Баран в Зодиаке	Фамилия Николая II							
Слух		Берестяное ведро		Лягушка-гигант						
			Военный ум							
Улица в США		Настил через болото		Музыкальный звук						

Наши дети



В любом возрасте дайте ребенку чуть больше свободы. Он точно это оценит!

ЧТО НУЖНО РЕБЕНКУ в 3, 5 и 15 лет?

У каждого возраста – свои особенности. Если обращать на них внимание и общаться с ребенком, помня о его потребностях и желаниях, можно вывести отношения на новый уровень.

Один из важнейших аспектов физического и эмоционального развития младенца — это тактильный контакт. Он не только способствует формированию привязанности, но и оказывает влияние на здоровье и благополучие ребенка. Тактильные ощущения способствуют развитию нервных путей в мозге, стимулируя развитие нервной системы. А что нужно детям, когда они начинают подрастать?

2-3 ГОДА Я сам!

К этому возрасту малыш осознает себя отдельной личностью, хочет быть самостоятельным. Подсознательно он проверяет родительские установки: не пора ли ему стать главным в доме?

Начинается кризис трех лет: капризы, иногда истерики. Мама и папа не понимают, в чем дело. Вместо того чтобы взаимодействовать, они начинают давить на малыша и заставлять его: «Ешь!», «Дай завяжу тебе шнурки», «Ты не справишься с ножницами».

Психологи, наоборот, советуют пойти навстречу ребенку и помочь ему стать более самостоятельным. Важно выработать четкие правила и придерживаться их всегда и во всем. Отлично действует метод «Разрешено все, что не запрещено».

Позволяйте ребенку осваивать новые навыки — самому забираться по лестнице, рисовать красками, готовить вместе с мамой обед. Будьте рядом для подстраховки, но не делайте ничего за ребенка.

4-5 ЛЕТ

Ложь допустима

Первая ложь, по статистике, случается в возрасте 3-5 лет. С помощью обмана ребенок не только мысленно меняет свою реальность, но и учится скрывать факты. Многие дети приходят в восторг от удивительного открытия и начинают использовать его повсеместно.

На самом деле малыш не хочет вас обмануть. Он просто пытается сказать: «Я бы хотел, чтобы это было правдой. Вот она, моя реальность». Вы спрашиваете: «Кто испачкал диван?» и слышите в ответ: «Мама, это не я!» Включается детское мышление: если он словами опишет ситуацию так, как хочет ее видеть, то реальность такой и станет.

Задача родителей на данном этапе - не вставать в позу и не пытаться уличить маленького обманщика во лжи. Важно дать ему понять: слова не меняют реальность. От того, что ребенок сказал «Я надел шапку», голове теплее не станет.

Не концентрируйтесь на факте обмана («Как ты мог солгать матери?!»), а просто укажите на истинное положение вещей: «Нет, я вижу, что ты не надел шапку. Пожалуйста, сделай это».

6-10 ЛЕТ

Право на ошибку

Родители всегда верят в успех своих детей. Нам кажется, что наши отпрыски самые лучшие, сильные и красивые. Когда случаются первые неудачи, хочется утешить чадо:

«Тебе просто не повезло. Но если постоянно твердить ребенку об этом, вы рискуете оказать ему медвежью услугу.

Важно разъяснить: неудача - это повод взять себя в руки и в следующий раз выложиться на все 100%. Есть и второй вариант - расслабиться и получить удовольствие от процесса, не думая о результате.

Нередко мать или отец расстраиваются из-за первых провалов сына или дочери сильнее, чем чадо. Постоянно напоминайте себе: это жизнь моего ребенка, не моя собственная. В первую очередь важны его желания и стремления.

11-14 ЛЕТ

Время исследований

Начинается период гормональных бурь. Родителям следует быть готовыми к разговору на открытые темы. Важно не нарушать личные границы ребенка и не навязывать ему свое общество.

Помните о том, что бережное отношение к психосексуальному развитию ребенка формирует у него здоровую сексуальность, помогает обрести уверенность в себе и внутреннюю свободу. А вот запреты и наказания могут нанести серьезный вред. Фразы «Ты занимаешься непристойным делом!», «Не смей трогать себя там!» сказываются на самооценке сына или дочери негативно. Вы рискуете сформировать у ребенка неприятие собственного тела и спровоцировать страх перед проявлением чувств и эмоций во взрослой жизни.

15-17 ЛЕТ

Бунт во благо

Состояние, в котором находится подросток, в психологии называется реакцией эмансипации. Другими словами, он пытается достичь независимости. Ребенок видит, что мать с отцом расстраиваются, но он хочет свободы, с треском разрывая пути родительской заботы. Некоторые в попытке отделиться от «гнезда» начинают экспериментировать с внешностью и увлечениями.

Родителям придется держать баланс — не препятствовать ребенку выстраивать отношения с миром, но при этом оставаться рядом. Важно дать понять подростку, что семья - надежный тыл, куда можно вернуться всегда, как бы ни складывалась его борьба за место под солнцем.

Конечно, трудно в ответ на хамство и непослушание говорить чаду, что он все равно может рассчитывать на поддержку и любовь. Но именно эти слова нужны вашему бунтарю. Ведь только в таких условиях он может обрести психологическую зрелость, не разрушив эмоциональную связь с родителями.

МАЛЫШ ИГРАЕТ С КАСТРЮЛЯМИ И ЛОЖКАМИ ВМЕСТО ИГРУШЕК...

Была я как-то в гостях у сестры и обратила внимание на ее двухлетнюю дочь Леночку. У Лены игрушки вдоволь - мишки, зайцы, черепашки. Они не умещаются ни в пакеты, ни в ящики и рассажены вдоль всего периметра комнаты. Но девочка почти не обращает на них внимания.

Зато ей интересны приспособления в маминном кухонном шкафчике. Только сестра отвернется — Лена уже гремит кастрюлями, берет дуршлаг, раскладывает ложки, трясет сито. Мама ругается: «Это взрослое, это нельзя!»

А я сижу и думаю: почему взрослое? Конечно, кастрюли и поварешки интереснее плюшевого зайца! Ведь ими пользуется мама, они участвуют в приготовлении пищи, весело гремят, в конце концов. Помню, когда мой сын был примерно в таком возрасте, я ему позволяла играть в то, что он сам выберет (в пределах разумного, конечно). Так нам и новые игрушки требовались раз в полгода! Зато вырос смысленным и креативным.

Анна

КАКОЙ ЦВЕТ ВЫБРАТЬ ДЛЯ ДЕТСКОЙ?

Я — дизайнер интерьеров и помогаю клиентам обустроить комнаты для их малышей. А еще я мама четырехлетнего Гоши, детскую для которого делала по своему проекту.

Я часто выбираю в качестве базового цвета для детской белый. На такие обои легко наклеить цветные интерьерные изображения.

Не бойтесь и ярких оттенков. Например, красный — стимулирует мозговую активность, оранжевый — повышает самооценку, желтый — улучшает внимание. Яркими тонами можно оформить небольшой уголок в комнате.

Кстати, если ваша кроха любит рисовать на обоях, не отказывайте ему в творчестве. Просто выделите для этого на стене специальную зону. В ходе следующего ремонта ее можно будет закрасить однотонным цветом или закрыть чем-нибудь.

Маргарита



ИДЕАЛЬНЫЙ ПОРЯДОК - ПУТЬ К НЕВРОЗУ?

Родителям хочется, чтобы в комнате у детей было стерильно как в больнице. Стол без пыли, игрушки на своих местах, учебники - на полках. Но психологи предостерегают: идеальный порядок хорош лишь на первый взгляд.

Моя знакомая, детский психолог, уберегла нашу семью от ошибки. Мы с мужем взялись за воспитание восьмилетней дочери. Решили, что она должна сама поддерживать порядок в собственной комнате.

Я заставила Ксюшу расставить чуть ли не по алфавиту книги, убрать мягкие игрушки, очистить стол. Результат лично меня порадовал, но Ксюша выглядела поникшей. Подруга-психолог объяснила: детям для развития нужен элемент хаоса. Это позволяет им творить, придумывать что-то креативное.

«Идеальный порядок - путь к неврозу! - сказала подруга. - В результате у тебя может вырасти болез-

ненный невротик, который во всем будет рыдать из-за каждой оплошности».

Я невольно вспомнила дочь нашей соседки по подъезду. С виду девочка идеальная - опрятная, приветливая. Заглянула к ним в квартиру - там блеск и чистота. Но как-то раз соседка жаловалась, что ее Катенька устраивает истерики из-за каждой четверки в школе. И я начала догадываться, почему...

К совету подруги я, конечно, прислушалась. Мы с Ксюшей обговорили основные правила, которые нужно выполнять. Например, в комнате не должно быть грязных тарелок из-под еды или фантиков от конфет. Недопустим полный развал или беспорядок на рабочем столе, который не исчезает в течение суток. Но в остальном она теперь хозяйка — барин. Посмотрим, что из этого выйдет.

Нелли

ЕГО КОМНАТА — ЕГО ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Сколько претензий я регулярно выслушиваю по поводу беспорядка в комнате сына-подростка! Леше тринадцать, у него переходный возраст. Слово не так скажи — и обиду затаит на несколько дней.

Я решила по крайней мере в его комнате предоставить ему полную свободу. Конечно, он тут же этим воспользовался - наклеил плакаты, сделал перестановку и... перестал делать уборку.

Теперь у него и пакеты из-под чипсов могут валяться, и одежда быть разбросанной по кровати, да и сама кровать редко бывает заправлена. Свекровь возмущается, подруги приходят в шок.

А я считаю: его комната - его ответственность. В конце концов, время от времени Леша берется за тряпку и швабру. Правда, редко... Зато по собственному желанию!

Наталья



СЛУЖЕБНЫЙ РОМАН Есть ли будущее?

Романтика на работе обычно осуждается: в офисе делом заниматься надо, а не флиртовать! Но бывает, что чувство возникает неожиданно, а объектом внимания становится не кто иной, как начальник.

Работа — идеальное место для знакомства. Вы видите на регулярной основе, есть возможность показать себя, да и эмоции зашкаливают из-за непривычности ситуации. Однако если выбор пал на босса, могут возникнуть подводные камни. Стоит иметь их в виду, если вы рассчитываете на нечто большее, чем временное увлечение.

ОТНОШЕНИЯ ВЛАСТИ

Связь, выстраиваемая в вертикальной плоскости «подчиненный-начальник», — одна из самых небезопасных. Подумайте сами: сегодня между вами страсть, чувства и эмоции, а завтра вы разругаетесь в пух и прах, при этом ваша карьера зависит от другого человека. На эмоциях он может начать отыгрываться, ставить «подножки», манипулировать. Особенно обидно, если вы — действительно хороший специалист. Потерять работу или репутацию из-за мимолетного романа — явно не то, чего ждешь.

Наталья (39 лет) таким образом получила урок на всю жизнь. «После повышения я перешла в головной офис компании. Там мне понравился начальник отдела, роман завязался стремительно. Втайне от всех мы встречались три месяца, после чего я предложила обновить наши отношения. Любимый оказался против, возник скандал на ровном месте. Уже на следующий день он не только порвал со мной, но и нажаловался руководству на мою работу. В итоге меня уволили. Увы, сама виновата...»

ВЫСТРОИТЬ ГРАНИЦЫ

Служебный роман, даже с начальником, может развиваться по благоприятному сценарию. Однако для этого нужно с первых дней грамотно выстроить границы. Договоритесь на берегу о том, как будут развиваться ваши отношения. Например, можно обсудить, что в офисе вы занимаетесь исключительно своими обязанностями. Никаких объятий и неформального общения. Зато все это может присутствовать в домашней обстановке, когда рабочий день окончен и можно отдохнуть.

Правда, не всем оказывается легко придерживаться подобных правил. «Миша был холоден со мной на людях, мог отчитать за ошибку перед коллегами, совершенно не церемонился, — жалуется 30-летняя Алла. — А ведь к тому моменту мы с ним были вместе уже год. Большинство коллег об этом знали: даже они не понимали подобную холодность. А любимый твердил, что на работе он должен оставаться начальником и не терять авторитет».

СПЛЕТЕН НЕ ИЗБЕЖАТЬ!

«Пришла к нам в офис новая секретарша, — делится Наталья, 48 лет. — Ноги от ушей, крашенная блондинка, ресницы и ногти наращенные. Естественно, шеф на нее клюнул. Позже бухгалтер заметила, что зарплата секретарши выросла, а рабочий день сократился. «Ну, точно делят постель...» — рассудили мы в офисе. Однажды секретарша услышала наш разговор и обиделась».

Хотя какие тут могут быть обиды? Сама знала, на что шла!»

Действительно, сплетни в офисе о взаимоотношениях начальника и подчиненных неизбежны. Ситуация обостряется, когда становится очевидно особое отношение босса к одной из сотрудниц. Будьте готовы к обсуждениям за спиной, если решите завести роман с руководителем. Чтобы избежать отношения достоянием общественности, но на работе сохранить нейтралитет. Тогда у тех, кто любит позлословить, просто не останется тем для разговоров.

РАЗРЫВ И УВОЛЬНЕНИЕ

В некоторых ситуациях совмещать работу и роман с начальником сложно. Верным решением становится увольнение. Отношения при этом сохраняются, зато исчезают напряжение, переживания о репутации и т.д.

Так поступила 28-летняя Евгения. «Из-за меня босс ушел из семьи. От первого брака у него двое детей. В офисе за глаза меня стали называть разлучницей, чувствовала я себя некомфортно. Так что увольнение стало закономерным решением. Тем более вскоре я забеременела. Не представляю, как бы я себя чувствовала в этом терриуме».

Другим же приходится увольняться уже после окончания отношений. Если роман не удался или постепенно сошел на нет, общение с бывшим избранником (тем более если он занимает руководящую — должность) может стать напряженным и неприятным. 32-летняя Марина поступила мудро: «Я решила, что уйти надо красиво. Пожелала начальнику удачи, держала рот на замке. В итоге он выплатил мне премию бонусом и дал хорошие рекомендации для нового места работы. Потому что расставаться надо по-человечески!»

• Если у вас роман с руководителем, не распространяйтесь об этом среди коллег. Иначе отношения могут закончиться раньше, чем вам бы хотелось.

БЕЗ ВЗАИМНОСТИ

Если вы увлечены собственным начальником, но не уверены во взаимной симпатии, лучше не рисковать. Проявляя чувства слишком открыто, есть риск скомпрометировать босса, что он вряд ли простит. Действовать позволительно лишь в том случае, когда сигналы от руководителя явные: он сам проявляет инициативу, доброжелательно реагирует на сближение.

К ИСПОВЕДИ НЕ ГОТОВИЛАСЬ, НО ПРОШЛА ЕЕ

Недавно я проходила мимо церкви, зашла спонтанно. Сама не поняла, как оказалась на исповеди. Батюшка отпустил мне грехи, и стало стыдно - к исповеди-то я не готовилась...

Наталья

Исповедь и причастие - главные церковные таинства. Чаще всего их совмещают, но также они могут осуществляться по отдельности. Если верующий идет только на исповедь, ему не требуется особый пост. Он необходим перед причастием или в случае, когда после исповеди следует причастие.

Постятся обычно с полуночи, употреблять пищу можно сразу после причастия. Если человек знает за собой тяжелые грехи, пост может быть более продолжительным - на этот счет лучше побеседовать с батюшкой.



Подготовка к исповеди заключается в покаянии перед Господом. Желательно перед тем, как подойти к священнику, вспомнить свои грехи, осознать, покаяться в них. Разрешается выписать их, чтобы не забыть.

Можно ли идти на исповедь без подготовки? Можно, ничего страшного в этом нет. Разве что человек не вспомнит все свои прегрешения из-за того, что не шел на исповедь сознательно. Но всегда можно исповедаться повторно.

Лучше всего планировать церковные таинства заранее. Это позволит участвовать в них не ради галочки, мимоходом, а вдумчиво, проникновенно и со смыслом.



ЧИСЛО 13 — ПЛОХОЕ?

Знаю, что многие не любят пятницу, 13-е, боятся 13 билета на экзамене, кто-то даже расстраивается, что День рождения выпал на эту дату. Обращать ли внимание на подобное верующему человеку?

Анна

В Библии числа имеют особый смысл; в частности, часто встречается число 13. По некоторым подсчетам, в книге более тридцати его упоминаний. Подобное наводит на мысль о том, что это имеет свое значение, и 13 играет особую роль в православии. Например, на Тайной вечере, одним из знаковых евангельских событий, присутствовало тринадцать человек — Иисус Христос и двенадцать Его апостолов.

Нередко число тринадцать разделяют, представляя двумя отдельными числами - 10 и 3. Число десять раскрывает полноту Божьего закона (десять заповедей), тогда как тройка связана со Святой Троицей - Отцом, Сыном и Святым Духом.

Так как же все-таки воспринимать это число - как божественное или таинственное, несущее в себе

скорее негатив? Иногда дело доходит до смешного: например, многие отели отказались от использования 13-го этажа. Прежде всего стоит сказать, что суеверия, связанные с числом 13, возникли гораздо позже библейских событий. Люди, стремясь объяснить происходящее в их жизни, стали искать мистические доводы, влияние цифр, вещей, символов на жизненные события. Все это не имеет ничего общего с христианской верой. Считать, что число 13 приносит несчастье, значит не доверять Богу. Взять хотя бы «пятницу, 13-е». Разве не стоит вместо того, чтобы чего-то бояться и ждать беды в этот день, отдать все на волю Божью, вручить Ему свою судьбу?

Истинная сила - в вере. Тогда у человека не возникнет желания увлекаться псевдонаучными изысками и выдумками.

МОЖНО НОСИТЬ ВЕЩИ ПОКОЙНОГО?

Правда ли, что вещи умершего нельзя носить из-за их энергетики? И могут ли грехи усопшего перейти в таком случае на живых людей?

Ольга

После того как человек уходит в мир иной, родные по-разному относятся к вещам, которые ему принадлежали. Одни хранят их как память, другие стараются как можно быстрее избавиться. И в том, и в другом случае ситуации придается избыточная важность.

Вещи покойного ничем не отличаются от любых других вещей. Можно оставить их у себя или раздать нуждающимся, продать.

Если же какой-то предмет по-

стоянно напоминает об утрате, лучше не хранить его при себе, постоянно тревожа сердце. Стоит помнить о том, что гораздо важнее вещей бессмертная душа человека. Вот о ней имеет смысл заботиться даже после смерти. Молитесь об усопшем, ставьте в храме свечи за упокой, заказывайте панихиды, ходите на кладбище. Это будет иметь большее значение, чем хранение или почитание какой-либо вещи.



(Продолжение. Начало в №9)

— Не слишком ли ты торопишься, Майкл? — В голосе Нэнси прозвучала неуверенность, граничившая с испугом. Что бы они ни решили между собой — ничто не имело особенного значения, покуда Майкл не переговорит с матерью.

— Ничего я не тороплюсь! — откликнулся он с обидой. — Я хотел бы, чтобы мы поженились через две недели, сразу после моей защиты.

Они уже несколько раз обсуждали этот вопрос и договорились, что их свадьба должна быть очень тихой и скромной. Родных у Нэнси все равно не было, а Майклу не хотелось делиться своей радостью ни с кем, кроме нее и двух-трех ближайших друзей.

— Я сегодня же слетаю в Нью-Йорк и поговорю с матерью, — добавил он. — Сегодня во второй половине дня. Думаю, я успею обернуться туда и обратно за несколько часов.

— Сегодня? — Нэнси произнесла это слово с почти нескрываемым испугом. Она даже перестала вращать педали, и ее велосипед, прокатившись по инерции еще немного, остановился.

Майкл тоже затормозил и, кивнув в ответ, попытался поймать взгляд Нэнси, но она с неожиданно проснувшимся интересом рассматривала заросшие травой и залитые солнечным светом пологие холмы, возвышавшиеся за редкими деревьями на окраине парка.

— Как ты думаешь, Майкл, что скажет... твоя мама?..

— Разумеется, она скажет «да»! Неужели, глупенькая, ты в этом сомневаешься?

ОБЕЩАНИЕ

Голос его был деланно-бодрым, поскольку оба прекрасно знали, что проблема эта на самом деле весьма серьезна. И основания для беспокойства у них действительно были. Марион Хиллард отнюдь нельзя было назвать добродушной или сентиментальной женщиной. Она была матерью Майкла, но нежности и доброты — во всяком случае, внешне — в ней было не больше, чем в ледяной горе, погубившей «Титаник». Марион была властной, решительной женщиной, которая, казалось, была целиком сделана из стали и самого крепкого камня. Когда умер отец Марион, ей пришлось взять на себя все заботы о семейном бизнесе, и она с честью справилась с этой задачей, приумножив капиталы семьи. Когда же скончался ее муж, отец Майкла, она снова встала у руля огромной корпорации и не выпускала его ни на секунду, железной рукой направляя свой корабль туда, куда считала нужным.

Решительно ничто не могло остановить ее или заставить свернуть с намеченного пути. Когда речь шла о благе семьи, в расчет не принимался даже родной сын, не говоря уже о жалкой сиротке, которая была для Марион Хиллард даже не нулем, а отрицательной величиной. Нэнси, во всяком случае, не могла представить себе, что могло заставить Марион сказать заветное «да», о котором с такой уверенностью говорил Майкл, если она вдруг захочет, чтобы они поженились.

А в том, что Марион не хочет этого брака, сомневаться не приходилось, ибо Нэнси точно знала, что думает о ней Марион Хиллард.

Мать Майкла никогда не скрывала своих чувств — вернее, она намеренно перестала скрывать их, как только ей стало ясно, что «увлечение» ее сына «этой художницей» — вещь серьезная. Она звонила Майклу из Нью-Йорка почти каждую неделю и спрашивала, умоляла, пугала. Потом она бушевала, метала громы и молнии, грозила, подкупала и, наконец, смирилась. Или сделала вид, что смирилась.

Майкл считал это обнадеживающим признаком, но Нэнси не разделяла его уверенности. Марион была из тех женщин, которые всегда отдают себе отчет в том, что они делают и зачем. В данный момент мать Майкла просто предпочла игнорировать «ситуацию». Она не приглашала их к себе, не выдвигала новых обвинений, но и не спешила взять обратного слова, которые

бросала в лицо сыну во время их продолжительных телефонных баталий. Для нее подруга сына попросту перестала существовать, и Нэнси неожиданно поняла, что равнодушие порой может ранить гораздо больше, чем самая откровенная ненависть.

Возможно, сыграло свою роль и то, что Нэнси, не помнившая своих родителей, позволила себе увлечься мечтами о том, что когда-нибудь у нее будет своя семья и что Марион станет для нее чем-то вроде матери. Она представляла себе, как они с Марион подружатся, как будут вместе ходить по магазинам и делать покупки для Майкла, и что когда-нибудь у нее родятся дети, для которых эта сильная, волеватая женщина станет доброй и любящей бабушкой. Но, как видно, этим мечтам не суждено было сбыться, и два прошедших года окончательно убедили ее в этом. Марион всегда было нелегко представить в роли свекрови, бабушки, матери, а теперь она и вовсе казалась Нэнси чужой и даже враждебной.

Майкл, однако, продолжал придерживаться на этот счет собственного мнения. Во всяком случае, он не раз принимался убеждать Нэнси в том, что Марион достаточно разумна, чтобы не противиться неизбежному. «Рано или поздно, — говорил Майкл, — мать изменит свое мнение, и тогда мы трое живем дружно и счастливо».

Но Нэнси продолжала сомневаться. Однажды она даже заговорила с Майклом о том, что будет, если Марион никогда не согласится на их брак, если она не признает ее. Что будет с ними тогда?

«Тогда, — ответил Майкл, — мы с тобой поймем такси и помчимся в ближайшую мэрию. Ведь мы с тобой оба совершеннолетние, ты не забыла?» Но Нэнси только улыбнулась его порыву — она знала, что вряд ли все будет так просто, как он говорит. Да и какая, в конце концов, необходимость в официальном брачном свидетельстве? После двух лет, проведенных вместе, они и так были все равно что муж и жена.

Некоторое время они стояли молча, любуясь весенним буйством зелени, потом Майкл взял Нэнси за руку.

— Я люблю тебя, Нэн.

— Я тоже тебя люблю.

Она с беспокойством посмотрела на него. У нее были такие выразительные глаза, что Майкл поспешил поцеловать ее, чтобы погасить тлевшую в них тревогу, однако воп-

росы, который каждый из них продолжал себе задавать, никуда не делись. И ничто, кроме откровенного разговора с Марион, не могло умерить терзавшей обоих томительной неопределенности.

Со вздохом уронив велосипед на траву лужайки, Нэнси прижалась к Майклу, и он крепко обнял ее.

— Как бы мне хотелось, чтобы все это не было так сложно, — проворчала она чуть слышно.

— Все будет нормально, вот увидишь, — отозвался Майкл с уверенностью, которой он, увы, не испытывал. — А теперь поехали дальше. Или мы собираемся стоять здесь весь день?

Она только улыбнулась в ответ, и Майкл, наклонившись, поднял ее велосипед. В следующую секунду они уже катили прочь, смеясь и беспечно распевая на ходу, как будто никакой Марион вовсе не существовало на свете. К сожалению, все это было лишь более или менее удачным притворством. Марион существовала, и никакими ухищрениями этот факт обойти было нельзя. Она была, и всегда будет рядом с ними, во всяком случае — с Майклом. Для него Марион была не только матерью, но и живым воспоминанием о том мире, вне которого Майкл, наверное, просто не смог бы существовать.

Солнце поднялось выше, когда они наконец выехали с территории университетского парка и покатались по самой настоящей сельской местности, где холмы чередовались с лужайками и веселыми перелесками. Асфальтированная дорога была достаточно широкой, машины попадались редко, поэтому они то ехали рядом, то обгоняли друг друга, то весело переключаясь, то погружаясь в задумчивое молчание.

Время близилось к полудню, когда они наконец доехали до Ревери-Бич и увидели первое за все утро знакомое лицо. Это был Бен Эйвери со своей очередной пассивей — как всегда, это была блондинка с противоестественно длинными ногами, — которые катили на велосипедах навстречу Майклу и Нэнси.

— Привет, ребята! Вы на ярмарку? — окликнул их Бен и, улыбнувшись широкой улыбкой, взмахом руки представил Дженнетт.

Все четверо обменялись обычными в таких случаях улыбками и приветствиями, и Нэнси, заслонив глаза рукой от яркого солнца, стала смотреть вперед, где на городской площади расположилась ярмарка. До нее оставалось еще несколько кварталов.

— А что, дело того стоит? — спросила она.

— Думаю, да. Мы выиграли приз — вон ту розовую собаку, — ответил Бен, указывая рукой на уродливое розовое существо на багажнике велосипеда Дженнетт. — Еще заводную черепаху, которую где-то посеяли, и две жестянки пива. Кроме того, там продают жареную кукурузу, но не рассыпью, а целиком, вместе с початком. Вы даже не представляете себе, как это вкусно!..

— Меня ты убедил. — Майкл кивнул приятелю и посмотрел на Нэнси. — А ты что скажешь?

— Мне тоже хотелось бы... — Нэнси сделала секундную паузу. — А вы разве уже возвращаетесь?

Вопрос был излишним. Бен слыл известным лакомкой, и в глазах его уже поблескивали знакомые плотоядные огоньки, да и Дженнетт, похоже, заметно оживилась. Наблюдать за ними было весьма любопытно, и Нэнси улыбнулась про себя.

— Да, — небрежно ответил Бен и махнул рукой. — Мы-то здесь чуть ли не с шести утра, и я чертовски устал. Кстати, какие у вас планы на сегодняшний вечер? Может, поужинаем вместе? Возьмем по пицце, пивка, посидим, потанцуем?..

Комната Бена в общежитии располагалась всего через несколько дверей от комнаты Майкла.

— Какие у нас планы на вечер, синьор? — спросила Нэнси, видя, что Майкл не отвечает, но он только покачал головой.

— Сегодня вечером у меня есть одно дело, так что давайте лучше в другой раз, — ответил он, и Нэнси почувствовала, как ее словно что-то кольнуло — ответ Майкла напомнил ей о предстоящем разговоре с Марион.

— Ну ладно, увидимся... — Помахав им на прощание, Бен и Дженнетт покатались дальше, а Нэнси повернулась к Майклу.

— Ты действительно хочешь встретиться с ней сегодня? — спросила она.

— Да. И, пожалуйста, не беспокойся — все будет хорошо. Кстати, мама говорит, что у нее есть отличное место...

— Для Бена? — догадалась Нэнси.

— Да. — Майкл оттолкнулся ногой и, не торопясь, поехал дальше, Нэнси — за ним. — Мы начнем работу одновременно. Бен будет отвечать за другой участок, но выйти на работу мы должны в один и тот же день.

Майкл выглядел очень довольным. Они с Беном познакомились еще в старших классах школы, и с годами их дружба еще больше окрепла.

— А Бен знает?

Майкл отрицательно покачал го-

ловой, и на губах его появилась заговорщическая улыбка.

— Нет, это сюрприз. К тому же мне хотелось бы, чтобы он узнал об этом, что называется, из официальных источников. Не стоит портить ему удовольствие.

Нэнси тоже улыбнулась в ответ:

— Ты прелесть, Майкл, и я люблю тебя.

— Премного благодарен, миссис Хиллард.

— Ну, Майкл, перестань же!.. Пожалуйста! — воскликнула Нэнси, которой не хотелось, чтобы Майкл слишком часто шутил на эту тему. К тому, чтобы стать миссис Хиллард, Нэнси относилась очень серьезно.

— И не подумай, — отозвался он. — Так что постарайся к этому привыкнуть.

Взгляд его неожиданно стал серьезным, и Нэнси кивнула.

— Хорошо, я постараюсь привыкнуть, но только потом. Пока же сойдем и мисс Макаллистер, договорились?

— Ладно, но только на ближайšie две недели, не больше. Наслаждайся пока своей девичьей фамилией. А сейчас — догоняй!..

Он нажал на педали и, низко пригнувшись к рулю, унесся вперед. Нэнси старалась не отставать, но ее все время душил смех, и она подъехала к площади, на которой раскинулась ярмарка, на добрых тридцать секунд позже его.

— Ну как? — спросил он, помогая ей слезть с седла.

— Все отлично, Майкл!

Нэнси и в самом деле верила, что все отлично. Они были здоровы, молоды и беспечны. Что еще нужно человеку, чтобы чувствовать себя счастливым?

— Итак, с чего начнем? — спросила Нэнси, хотя уже догадывалась о намерениях Майкла. И, как выяснилось, она не ошиблась.

— Ты еще спрашиваешь! С кукурузы, конечно. Оставив велосипеды у ближайшего дерева и не опасаясь, что кто-нибудь позарится на них в этом сонном провинциальном местечке, они взяли за руки и пошли на ярмарку. Через десять минут оба уже стояли у киоска и, держа руку на отлете, чтобы не закапать маслом одежду, с аппетитом уплетали жареную кукурузу в початках. Потом они купили по хот-догу, выпили по бутылке охлажденного во льду пива, и Нэнси решила завершить трапезу большой порцией сахарной ваты.

— Как ты только можешь есть эту штуку? — засмеялся Майкл, глядя на нее.

Даниэла СТИЛ
(Продолжение следует).



А СВАДЬБА ПЛЯШЕТ И ПОЕТ... И ПОКАЗЫВАЕТ ВО СНЕ, ЧТО С ВАМИ ПРОИЗОЙДЕТ

Свадьба во все времена была событием очень знаковым, сильно меняющим жизнь человека. И потому в нашем коллективном бессознательном, откуда черпаются сюжеты для снов, основной мотив - это именно перемены.

ПЕРЕМЕНЫ ОБЯЗАТЕЛЬНО БУДУТ

В женском подсознании живет образ желанности возможной свадьбы. В коллективном бессознательном есть запись о том, что для них брак, даже самый плохой, все равно лучше, нежели участь старой девы, одинокой и никому не нужной. И несмотря ни на какую женскую эмансипацию, для многих это продолжает оставаться актуальным по сей день.

А потому для женщины сон про то, что она выходит замуж, будет положительным. Он не всегда будет говорить о том, что ее действительно ждет предложение руки и сердца, даже если она этого сильно ждет, но что-то точно изменится к лучшему.

А вот в подсознании молодых людей такое событие связано с ограничениями и необходимостью брать на себя ответственность. И потому для них такой сон будет скорее к переменам не очень положительным, в чем-то сильно их ограничивающих.

В ЦЕРКВИ, ЗАГСЕ ИЛИ НА МКС
Если свадьбу вы видите классическую — в церкви, со священником и

клятвами у аналая, то изменения коснутся вашей духовной жизни. Если же вы видите официальную часть церемонии по гражданским законам - ЗАГС, официальное объявление вас мужем и женой и пр., то изменения произойдут в сфере работы и взаимодействия с официальными органами. Если же вы видите ту часть свадьбы, где в разгаре веселье, шутки, танцы и песни, то изменения могут коснуться сферы развлечений и хобби.

Если же вы видите свою свадьбу в каком-то необычном виде - в космосе, под водой, у подножья вулкана или в его жерле, то в целом это про то, что вам не хватает в жизни экстрима, хочется каких-то необычных ощущений, но при этом в некоторых случаях стоит насторожиться. Потому что если вы, например, видите себя и реально существующего партнера во время свадебной церемонии на воздушном шаре, то это означает, что оба вы «витаєте в облаках» и отношения ваши могут быть под угрозой. А уж церемония у подножья извергающегося вулкана или в какой-то другой опасной ситуации предупреждает именно о ней.

А КТО ГЕРОЙ?

Важно обратить внимание и на того, с кем вы сочетаетесь браком во сне. Тут могут подстергать сюрпризы. Потому что во сне-то им точно может оказаться кто угодно. Дьявол, например, или милый молодой человек, но в какой-то момент вы

видите у него копыта, или в разгар веселой свадебной церемонии он вдруг превращается в какое-нибудь животное — особенно показательно, если после рюмки спиртного. Понятно, что после таких снов следует особенно осторожно и внимательно отнестись к новым знакомствам и тем более поступающим предложениям руки и сердца.

Если во сне вы выходите замуж за своего начальника или женитесь на своей начальнице, то, возможно, подсознание просто играет на известной идиоме про «жениться на работе». То есть вам тонко намекают, что вы или слишком много времени проводите на работе, или такое испытание ждет вас впереди, особенно если такое снится мужчине.

Случается, что свадьба есть, а жениха или невесты нет. Такое возможно в том случае, если вас впереди ждут изменения, но их последствия пока непредсказуемы для вас и надо быть готовым ко всему.

ОДЕЖДА ТОЖЕ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

Конечно же, нельзя обойти вниманием и тему одежды на вашей свадьбе во сне — во что и как вы одеты. Это может быть классическое белое платье или короткое платье вызывающего красного цвета, костюм монашки или медсестры, скафандр космонавта или дезинфектора, передник официантки на голое тело или костюм клоуна, платье какой-нибудь киногероини или костюм наездника - в общем, фантазия вашего подсознания безгранична.

Как ни странно, насторожиться стоит в том случае, если вы видите себя в классическом белом свадебном платье - после такого сна следует обратить внимание на здоровье: побережись от простуд, и сходить к врачу, если чувствуете недомогание. Во всем этом многообразии вариантов важно понимать только то, что одежда во сне - это символ общественного мнения, в данном случае - о тех переменных, которые у вас произойдут и каким вы предстанете в глазах других людей в связи с этим.

А ЕСЛИ ЭТО БЫЛИ НЕ ВЫ

Видите, что замуж выходит ваша подруга, женится друг или кто-то из знакомых? Это означает, что в их жизни произойдут какие-то изменения, свидетелями которых вы станете. Сон показывает свадебную церемонию вовсе не знакомых вам людей? Скорее всего, вы будете говорить о каких-то переменных у чужих людей - возможно, обсудите с коллегами сюжет очередного сериала.

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ:

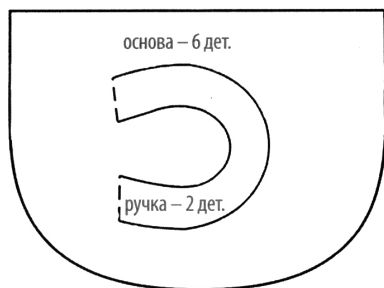
Ткань для основы и ручки, ткань для подкладки, синтепон (ватин), синтепук (или любой другой наполнитель), флизелин, молния, швейные нитки, швейная машинка, ножницы, выкройка.

Из основной и подкладочной ткани, а также из синтепона выкроите основу сумочки в виде чашки - каждой по 2 шт. Оставляйте припуски на швы по 0,5 см. Детали из основной ткани укрепите клеевым флизелином.

1. Деталь ручки закрепите булавками на ткани, сложенной вдвое лицом внутрь. Прошейте мелкими стежками на швейной машинке вдоль контура. Затем вырежьте заготовку, с припуском на швы 0,3 см и выверните готовую деталь на лицо. (Фото 1)

2. Деталь ручки плотно набейте наполнителем. Для этого будет удобно использовать длинную палочку, например деревянную для суши. Синтепон сложите с изнаночной стороной основной ткани и прошейте несколько прямых строчек. Если у вас ткань с горизонтальным рисунком, то строчки лучше располагать вдоль линий рисунка. (Фото 2)

3. Сложите детали: основная ткань лицом вверх, молния бегунком вниз, подкладка лицом вниз. Пришейте молнию, соеди-



СУМОЧКА «ЧАШКА»

В этой текстильной сумочке можно хранить любые мелочи, пакетики с чаем или конфеты. Также сумочка станет отличным подарком для любителя чая или кофе.

няя все слои. Разверните основную и подкладочную части сумочки на одну сторону (изнаночными сторонами друг к другу) и, отступив от края 0,2 см, проложите прямую строчку. Пришейте вторую часть молнии. (Фото 3)

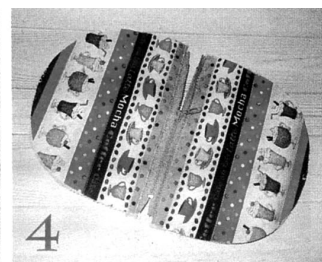
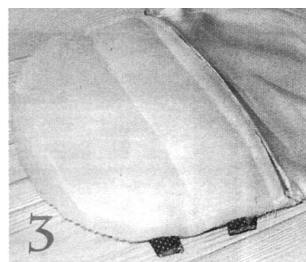
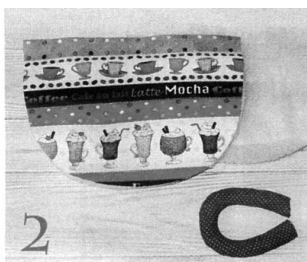
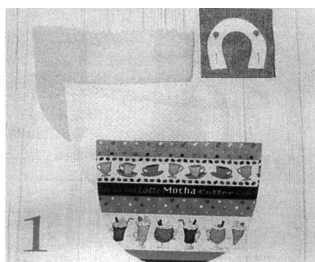
4. Откройте молнию наполовину и соедините вместе 2 основные и 2 подкладочные части сумочки лицевыми сторонами. Вложите ручку между основными частями сумочки и прошейте сумочку по всему периметру, оставив на подкладке небольшое отверстие для выворачивания. (Фото 4) Срежьте излишки ткани и выверните изделие на лицевую сторону. Зашейте оставшееся отверстие на подкладке. Расправьте сумочку и отпарьте через влаж-

ную ткань. По желанию на бегунок можно привязать бирку из тонкого картона.

ВЫБИРАЕМ ТКАНЬ

Сшить сумочку можно практически из любого материала. Подойдут даже старые вещи — джинсы, пальто или куртка, мебельная ткань, гобелен.

Если вы шьете сумку необычной формы (например, чашка, грибок, животное), попробуйте использовать ткань с соответствующим рисунком. Изделие будет выглядеть намного интереснее!



КОРОЛЕВСКИЙ БУТЕРБРОД



ДОМАШНИЙ БУРГЕР

Понадобится: булочки для бургеров — 2 шт., куриное филе — 300 г, помидор — 2 шт., листья салата — 2-4 шт., петрушка — 2 веточки, плавленный сыр (ломтики) — 2 шт., кетчуп — 2 ст.л., майонез — 1 ч.л., горчица — 1 ч.л., чеснок — 1 зубчик, соль, черный перец — по вкусу, растительное масло для жарки.

Куриное филе нарежьте мелкими кусочками, добавьте чеснок, посолите, поперчите.

Раскалите масло, столовой ложкой выложите мясо, обжарьте котлеты с двух сторон до золотистого цвета.

Булочки разрежьте пополам, по желанию слегка обжарьте с одной стороны или подсушите в духовке.

Соедините кетчуп, майонез и горчицу, смажьте булочки. Помидоры нарежьте кружочками.

На одну половинку булочек выложите лист салата, котлету, сыр, помидор, петрушку. Прикройте второй половинкой.

ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

Понадобится: ржаной хлеб — 3 ломтика, помидоры — 2 шт., моцарелла — 50 г, уксус (9%) — 0,5 ч.л., сахар — 1 щепотка, соль, черный перец — по вкусу. Для соуса песто: оливковое масло — 50 мл, базилик — 1 пучок, чеснок — 1 зубчик, кедровые орехи — 1 ч.л., сыр — 30 г, соль — по вкусу. Зелень вымойте, обсушите. Измельчите блендером или пропустите через мясорубку. Чеснок очистите, пропустите через пресс, кедровые орехи подсушите и измельчите скалкой в крошку. Сыр натрите на мелкой терке. Соедините зелень, чеснок, сыр, оливковое масло, посолите по вкусу и перемешайте.

Хлеб слегка подсушите в тостере или духовке. Смажьте соусом песто. Помидоры мелко нарежьте, добавьте уксус, соль, сахар и перец. Выложите на хлеб. Моцареллу нарежьте крупными кусочками и положите сверху.

Для более интересного вкуса в соус можно добавить авокадо. Очистите его, выньте косточку и измельчите вместе с зеленью до состояния пюре.



ЗАКУСОЧНЫЙ

Понадобится: багет — 1 шт., помидоры черри — 5-7 шт., соленая мойва — по 1 шт. на порцию, перепелиное яйцо — 4 шт., чеснок — 1 зубчик, зеленый лук, петрушка — для подачи. Для соуса: сметана — 100 г, маринованный огурец — 1 шт., чеснок — 1 зубчик, зерновая горчица — 1 ч.л. Багет нарежьте кусочками, слегка подсушите в тостере или на сухой сковороде с двух сторон до золотистого цвета. Натрите зубчиком чеснока.

Яйца отварите вкрутую, очистите, нарежьте кружочками. Помидоры нарежьте кольцами.

Мойву разделайте, удалите внутренности и кости.

Выложите все ингредиенты на хлеб, посыпьте зеленью.

Для соуса огурец мелко нарежьте или натрите на мелкой терке. Добавьте пропущенный через пресс чеснок, горчицу и сметану. Перемешайте, полейте бутерброды или подайте отдельно в соуснице.



С КРАСНОЙ РЫБКОЙ

Понадобится: тостовый хлеб — 2 шт., слабосоленый лосось — 100 г, лук — 1/2 шт., базилик для подачи. Для соуса: нут — 100 г, авокадо — 2 шт., оливковое масло — 50 мл, чеснок — 3 зубчика, петрушка 1 пучок, базилик — 1 пучок, укроп — 2 веточки, лимон — 1/2 шт., соль, сахар — по 1 щепотке.

Нут отварите до готовности, разомните вилкой. Авокадо очистите, удалите косточку.

Добавьте оливковое масло, чеснок, петрушку, базилик и укроп. Измельчите блендером в пюре, добавьте лимонный сок, соль и сахар.

Ломтики хлеба слегка подсушите до золотистого цвета. Смажьте соусом.

Лосось нарежьте тонкими ломтиками. Лук — полукольцами.

Выложите на хлеб. Украсьте листиками базилика.

СОВЕТЫ ОТ ШЕФ-ПОВАРА

Бутерброды можно готовить из подсохшего хлеба. Для этого ломтики нужно обжарить и смазать соусом.

Другой вариант — приготовить хрустящий топдинг. Подсохший хлеб мелко нарежьте или натрите на крупной терке. Обжарьте на небольшом количестве сливочного или оливкового масла до золотистого цвета, добавьте соль и любые приправы, сушеные травы.

Если бутерброды вы не планируете подавать сразу, то кладите соус не на хлеб (чтобы он не размокал), а на лист салата.

Собаки считаются стайными животными. В дикой природе они живут группами. У домашних питомцев подобием стаи становятся люди, в первую очередь хозяин. Важно понимать: в «базовой прошивке» вашей собаки нет навыка оставаться в одиночестве. Придется ее этому научить, иначе животное может лаять и крушить квартиру.

1. СНАЧАЛА НЕНАДОЛГО

Не стоит оставлять питомца сразу на продолжительное время и надеяться: «Помучается три часа, зато быстро привыкнет». Животное будет в стрессе.

Сначала оставьте собаку одну на 2-3 минуты. Затем выйдите за дверь на 5-10 минут и возвращайтесь. Повторяйте это несколько раз в день, чтобы у любимца появилась связь: если хозяин куда-то уходит, то он непременно вернется. Постепенно увеличивайте время до 30-60 минут и больше.

2. БЕЗ ВИДЕОСВЯЗИ

Некоторые оставляют дома смартфон с включенным видеозвонком, чтобы наблюдать за действиями хвостика и успокаивать его голосом при необходимости. Это плохая идея, ваш голос заставит его нервничать. А вот специальные передачи для собак (да-да, такие существуют!) будут очень кстати. Используйте их, если собираетесь отлучиться ненадолго.

3. ИГРУШКИ ОБЯЗАТЕЛЬНЫ

Оставьте питомцу игрушки, которые будут его занимать, пока вас нет. Положите на видное место (например, рядом с лежанкой) всевозможные мячики, «пищалки», лабиринты с лакомством внутри.

Жевательные игрушки тоже хороши: процесс пережевывания снимает стресс у собак. Кроме того, таким образом вы защитите мебель и обои от возможных покушений взволнованного питомца.

4. ДЕЛО В РИТУАЛАХ

Большая ошибка - эмоционально прощаться с собакой (и, соответственно, эмоционально здороваться по возвращении). Вам может быть грустно и неуютно из-за того, что вы оставляете лучшего друга в одиночестве, но не надо демонстрировать свои чувства. Спокойно соберите вещи и выйдите за дверь, чтобы животное не воспринимало ваш уход как повод для волнения.

Когда вернетесь, также оставайтесь спокойными. Поздоровайтесь с хвостиком, когда он успокоится и перестанет прыгать вокруг вас, чтобы не поощрять тревожное поведение.

5. К ТРИГГЕРАМ СПОКОЙНО

Питомец может начать нервничать, если заметит «тревожные» сигналы



ОДИН ДОМА!

Стоит выйти за дверь, как собака начинает скулить? Соседи оставляют гневные записки с просьбой успокоить питомца? Проблема решается при помощи регулярных тренировок.

перед уходом хозяина. Например, когда вы берете ключи или надеваете ботинки. В этот момент собака часто скулит, мечется по дому, рвется за дверь вместе с вами.

Важно постепенно приучить животное к триггерам. Для этого иногда берите ключи в руки, но не выходите из дома. Надевайте ботинки и сразу же снимайте. Со временем пес перестанет реагировать на подобные действия с тревогой.

6. УЮТНОЕ И БЕЗОПАСНОЕ МЕСТО

Убедитесь, что у собаки есть уютное место, в котором она чувствует себя в безопасности. Это может быть лежанка или коврик, где пес привык отдыхать.

Можно положить туда что-то, что имеет ваш запах - например, старую футболку или пижаму. Скорее всего, животное уляжется сверху на одежду. Знакомый запах будет его успокаивать.

7. ПОМОЖЕТ КИНОЛОГ

Если советы не сработали, обязательно обратитесь к кинологу. Велика вероятность наличия у питомца сепарационной тревоги. В таком случае животное лает и скулит все время, пока хозяина нет дома (пять-шесть часов подряд - легко!), портит мебель, иногда чешется до царапин на коже. Кинолог или зоопсихолог поможет проработать этот страх.

ОСТАВЛЯЙТЕ СО СПОКОЙНОЙ ДУШОЙ!

Некоторые породы собак легче переносят одиночество, чем другие.

Бассет-хаунд. Бассеты — спокойные и неторопливые псы, которым не требуется постоянное внимание хозяина. Они могут спокойно лежать, пока вас нет дома.

Чау-чау. Это порода с сильным чувством независимости. Такие собаки склонны к самостоятельности и не слишком нуждаются в человеческом внимании, хотя, конечно, ценят компанию хозяина.

Мальтийская болонка. Несмотря на то, что болонки ориентированы на хозяина, они могут оставаться дома одни на продолжительное время, особенно при наличии игрушек.

Бостон-терьер. Представители породы довольно легко переносят одиночество, так как у них уравновешенный характер. Бостон-терьеры не нуждаются в постоянной физической активности, ценят игрушки и уютное место.

Миниатюрный шнауцер. Шнауцеры известны своим интеллектом и самостоятельностью, что помогает им легче переносить разлуку с хозяином. Они не склонны к сепарационной тревоге и могут оставаться дома одни на несколько часов.

БАНАНЫ С ШОКОЛАДОМ В СЛОЁНОМ ТЕСТЕ

Бананы 4–5 штук, шоколад по вкусу, бездрожжевое слоёное тесто 250 г, яичный желток 1 штука, молоко 1/2 ст. ложки.

Очистите бананы. Ложкой выскоблите мякоть, чтобы сделать продольные углубления. Положите в них кусочки шоколада. Тесто раскатайте и нарежьте на полоски. Оберните ими бананы. Положите на противень, застеленный пергаментом. Взбейте желток с молоком и смажьте тесто. Выпекайте в духовке, разогретой до 180 °С, примерно 20 минут.

МОРКОВНЫЙ КЕКС С ГЛАЗУРЬЮ

Морковь 300 г, яйца 4 штуки, растительное масло 250 мл, сахар 250 г, ванильный экстракт 2 ч. ложки, мука пшеничная 250 г, соль 1/4 ч. ложки, разрыхлитель 1 ст. ложка.

Ингредиенты для глазури: сгущёнка 400 мл, шоколад 150 г, сливки 33%-ной жирности 150 мл, сливочное масло 50 г, соль 1/8 ч. ложки.

Измельчите морковь в блендере. Добавьте яйца, масло, сахар и ванильный экстракт. Взбейте ещё раз.

Муку соедините с солью и разрыхлителем. Добавьте к остальным ингредиентам и перемешайте до однородности. Выложите тесто в смазанную маслом форму и разровняйте.

Отправьте в духовку, разогретую до 180 °С, примерно на 1 час. Достаньте кекс из духовки и полностью остудите. В кастрюле смешайте все ингредиенты для глазури. Поставьте на средний огонь и, помешивая, варите до лёгкого загустения. Нанесите глазурь на остывший пирог и оставьте ещё на 10 минут.

ПОРТУГАЛЬСКИЙ МИНДАЛЬНЫЙ ПИРОГ

Сливочное масло 225 г + для смазывания, сахар 200 г, яйцо 1 штука, мука 200 г, разрыхлитель 5 г, миндальные палочки 100 г, молоко 45 мл.

Лопаткой или ложкой смешайте 100 г размягчённого масла и 100 г сахара. Добавьте яйцо, снова перемешайте. Всыпьте просеянную муку и разрыхлитель, перемешайте. Смажьте маслом форму для выпечки. Выложите туда тесто и распределите ровным слоем. Отправьте в духовку, разогретую до 180 °С, на 12 минут. В кастрюлю всыпьте 100 г сахара и миндаль. Добавьте 125 г масла и молоко. Помешивая, доведите до кипения. Это займёт около 10 минут. Распределите ореховую массу по пирогу и поставьте запекаться ещё примерно на 12 минут.

ПЫШНЫЕ ПОНЧИКИ С КОФЕЙНЫМ КРЕМОМ

Для теста: молоко 80 мл, крупные яйца 2 штуки, сахар 2 ст. ложки + для украшения, быстродействующие дрожжи 1 ч. ложка, мука 250 г, соль 1/2 ч. ложки, сливочное масло 40 г, растительное масло 1 500 мл. Для начинки: растворимый кофе 1 ст. ложка, горячая вода 1 ст. ложка, крем-сыр 55 г, сахар 3 ст. ложки, сливки жирностью 33% или выше 240 г, ванильный экстракт 1/2 ч. ложки.

Взбейте венчиком молоко, яйца, сахар и дрожжи. Перемешайте с мукой и солью. Помесите руками, чтобы тесто стало однородным. Добавьте кусочки размягчённого сливочного масла и вмешайте его руками. Несколько раз отбейте тесто об миску. Сформируйте шар. Оставьте под плёнкой или полотенцем на 1 час в тёплом месте для подъёма. Слегка присыпьте тесто мукой и придавите рукой, чтобы вышел лишний воздух. Немного сплющите тесто на столе. Разрежьте на 8 равных треугольников, как пиццу. Скатайте каждую часть в шарик. Оставьте под полотенцем на 10–15 минут. Сплющите каждую заготовку, снова сформируйте шарики и оставьте под полотенцем ещё на 30 минут. Подогрейте растительное масло в кастрюле до температуры 180 °С. Обжаривайте заготовки партиями с двух сторон до румяности. Выкладывайте шумовкой на бумажные полотенца, чтобы стекло лишнее масло. Остудите пончики и обваливайте их в сахаре. Смешайте кофе и горячую воду. Влейте в миску к крем-сыру и перемешайте. Введите сахар, хорошенько всё разотрите. Влейте сливки и ваниль. Взбейте миксером в пышную густую массу. На пончиках сбоку сделайте отверстие. Выложите крем в кондитерский мешок. Выдавите крем в пончики.



2009882682265