

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОДСТА

ОС

№ 18

Май 2025

Есть ли у вас
аллергия?

стр. 9

Привлекаем
любовь и удачу

стр. 18

Чем кормить
кота со стола?

стр. 31

Если против вас
коллектив

стр. 20

Правильное дыхание
от болезней и стресса

стр. 6

Зоя Бербер:

стр. 16

«Все поют, а я танцую»

Цена:
3 лари



Спорт-шик

Как носить элегантно?

Стильно или удобно? Больше не нужно выбирать!
Совмещайте и то и другое в одном образе.

Е тиль спорт-шик появился еще в конце XIX века, когда в моду вошли первые спортивные вещи для женщин – шаровары, бриджи для велосипедной езды, юбки-плиссе. В начале XX века этот стиль стал популярен благодаря теннису. Теннисистки выступали в интересных для того времени костюмах – оверсайз рубашках, длинных юбках-плиссе и туфлях «Мэри Джейн», что и привлекло модниц.

Современный спорт-шик предполагает смелое сочетание спортивной одежды и элегантных вещей и аксессуаров. С чем носить спортивные брюки?

С пиджаком оверсайз. Классика стиля! Образ выглядит одновременно строго и дерзко. Особенно популярно сочетание ярких штанов с лампасами и пиджака нейтрального цвета.

Стуфлями. Туфли могут быть на шпильке или без. Носите их на голую ногу или на длинные белые носки. Более спокойное сочетание – черные сапоги на каблуке со спортивными штанами в тон.

С пальто оверсайз. Настоящая база спорт-шика! Образы выглядят расслабленно, уютно, но при этом стильно и по-деловому.

С рубашкой оверсайз. Небрежно заправьте один край рубашки за пояс штанов, завяжите концы в узел либо просто накиньте поверх топа. Образ может быть монохромным или контрастным по цвету.

Стильно выглядит сочетание юбок и платьев со спортивной курткой-бомбером. Дополните такой лук лоферами, оксфордами или дерби.

Нарядная юбка с пайетками, бисером или кружевом будет эффектно контрастировать со спортивным верхом (бомбером, свитшотом). Обувь при этом может быть любой. ■

ДОПОЛНИТЕ ОБРАЗ
ЖЕМЧУЖНЫМИ
УКРАШЕНИЯМИ – ЭТО ОСОБЕННО
АКТУАЛЬНО В НОВОМ СЕЗОНЕ!



Картины и постеры в интерьере

Любая обстановка заиграет новыми красками, если дополнить ее картиной.

Постеры и фотографии также приветствуются!



Иллюстрации в интерьере выполняют не только эстетическую функцию. Они также могут сделать потолок визуально выше, расширить узкую стену или гармонизировать цветовую гамму интерьера.

Цветовой акцент. Чтобы разбавить скандинавский стиль или интерьер, выполненный в бежевых тонах, яркие постеры подойдут идеально.

Зонирование пространства. Картина может визуально разделить помещение на сектора. Это особенно актуально для кухни-гостиной.

Домашняя галерея. Фото в рамках можно не только поставить на журнальный столик, но и повесить на стену, создав целую композицию из домашних снимков.

Оригинальная идея. Проявите оригинальность: развесьте картины или постеры в черно-белых тонах, с абстрактными рисунками, разных форм и размеров. ■

ЕСЛИ ВЫБИРАЕТЕ ЯРКИЙ АКЦЕНТНЫЙ ПОСТЕР НА СТЕНУ, УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ОСТАЛЬНЫЕ ДЕТАЛИ ИНТЕРЬЕРА ВЫПОЛНЕНЫ В МЯГКИХ, СДЕРЖАННЫХ ТОНАХ.



МОЖНО НЕ ПРОСТО РАЗМЕСТИТЬ НА СТЕНЕ КАРТУ, НО И ОТМЕТИТЬ НА НЕЙ МЕСТА, ГДЕ ВЫ УЖЕ УСПЕЛИ ПОБЫВАТЬ — НАПРИМЕР, С ПОМОЩЬЮ ФОТОГРАФИЙ.



ЦВЕТОВЫЕ КОМПОЗИЦИИ И ЗЕЛЕНЬ — БЕСПРОИГРЫШНЫЙ ВАРИАНТ ОФОРМЛЕНИЯ ПОМЕЩЕНИЯ. ТАКИЕ КАРТИНЫ ОЖИВЯТ ИНТЕРЬЕР ГОСТИНОЙ, СПАЛЬНИ И ДАЖЕ КУХНИ.



ЖЕРАР ПИКЕ РАЗОШЕЛСЯ С ДЕВУШКОЙ, С КОТОРОЙ ИЗМЕНИЛ ШАКИРЕ



Похоже, сердце испанского футболиста снова свободно. Поговаривают, что 38-летний Жерар Пике разорвал отношения со своей 26-летней избранницей Кларой Чиа.

«Мне подтвердили, что Жерар Пике и Клара Чиа расстались. Я решила узнать причины, потому что говорят об этом третьи лица, не совсем ясно, правда ли это. Хотя, как вы знаете, последние месяцы многие говорили о кризисе в отношениях пары», — заявила Адриана Дорронсоро.

Публика возмущается: неужели футболист снова изменил? Ведь по слухам, Пике недавно видели в

Майами с рыжеволосой женщиной.

Отметим, именно из-за Клары распался 11-летний брак Жерара и Шакиры. Певица поняла, что муж изменяет, увидев... банку из-под варенья! Дело в том, что никто, кроме нее, в семье не ел клубничный джем. А когда исполнительница вернулась с гастролей, банка с любимым лакомством была наполовину пустой.

Звезда тяжело пережила измену, но быстро смогла собраться с духом и вернуться к привычным делам.

«Я вложила все, что у меня было, в эти отношения и семью. Один из нас



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93—200—223

двоих должен был чем-то пожертвовать. Либо он разорвет свой контракт с «Барселоной» и переедет со мной в США, где развивалась моя карьера, или мне придется это сделать. Следовательно, один из двух должен был приложить усилия и принести эту жертву. И это я сделала. Я отодвинула свою карьеру на второй

план и переехала в Испанию, чтобы поддержать его, чтобы он мог играть в футбол и выигрывать титулы. И это была жертва ради любви», — откровенно сказала Шакира.

Сейчас 48-летняя звезда о личной жизни не говорит, она лишь делится успехами детей, которых воспитывает одна после развода со спортсменом.

ЗВЕЗДА «ПОСЛЕДНИХ ИЗ НАС» БЕЛЛА РАМЗИ УДАЛИЛА АККАУНТЫ В СОЦСЕТЯХ

В апреле состоялась премьера второго сезона шоу «Последние из нас», которого ждали как фанаты одноименной компьютерной игры, так и поклонники Педро Паскаля, исполнившего одну из главных ролей в сериале. Пока он наслаждается успехом, его коллеге по съемкам Белли Рамзи, позиционирующей себя как небинарная личность, приходится сражаться с волной хейта.

Так, актриса удалила свои страницы в социальных сетях из-за негативных комментариев по поводу ее внешности. Дело в том, что фанатам компьютерной игры не



понравилось, как выглядит героиня Рамзи по имени Элли в сериале.

Это, в частности, касается фигуры. «Я была очень зациклена на том, как

Элли выглядит в игре... Даже в том, что касается мышц. Очевидно, мой тип телосложения иной. Очень сложно было избавиться от мысли, что я не похожа на образ, созданный для игры», — рассказала актриса в недавнем интервью для THR.

В продолжении игры Элли резко физически трансформируется, что достаточно легко сделать с нарисованным персонажем, но не с живым. Звезде пришлось начать заниматься боксом, джиу-джитсу и силовыми тренировками, хотя, очевидно, она до сих пор переживает из-за несоответствия оригинальному герою.

Шоу-бизнес

ЭЛИЗАБЕТ ХЕРЛИ ЗАКРУТИЛА РОМАН С ОТЦОМ МАЙЛИ САЙРУС

59-летняя Элизабет Херли решила ответить всем, кто сомневался, что после 50 лет можно влюбиться. На Пасху актриса и 63-летний кантри-певец Билли Рэй Сайрус опубликовали совместную фотографию, фактически подтвердив, что между ними романтические отношения.

На фотографии, которую звезды выложили в соцсетях, Херли позирует в белом топе, синей клетчатой рубашке и облегающих джинсах. Ее образ дополняли соломенная шляпа и солнцезащитные очки. Сайрус выбрал темные брюки в полоску, джинсовую рубашку и пасхальный аксессуар — ободок с кроличьими ушками. В подписи актриса ограничилась коротким: «Счастливой Пасхи».

Ее 23-летний сын Дэмиен Херли поддержал маму, оставив в комментариях эмодзи красного сердца и улыбающееся лицо в праздничной шляпке. А вот реакция семьи Сайруса, в частности, его дочери Майли, неизвестна, поскольку они давно не общаются. После развода Билли Рэя из Тиш Сайрус в 2022 году их связь окончательно



прервалась. В сети даже появилась аудиозапись, где певец негативно высказывается о своей дочери и бывшей жене.

Несмотря на это, Элизабет, похоже, не обращает внимания на споры из прошлой жизни своего нового избранника. Когда завязался их роман, точно никто не знает,

но знакомы они уже давно — с 2022 года, когда вместе работали над фильмом «Рождество в раю».

В личной жизни Херли также было немало событий: самые длительные отношения — с актером Хью Грантом, продолжавшимися 13 лет. После них у нее был короткий роман с бизнесменом Стивом Бингом, от которого родила сына. Затем вышла замуж за индийского предпринимателя Аруна Наяра, но брак просуществовал всего четыре года. В последний раз ее видели в отношениях со спортсменом Шейном Уроном в 2013 году, после чего появлялось несколько слухов о ее романах, однако ни один не подтвердился.

Билли Рэй Сайрус был женат трижды. Его первый брак с Синди Смит длился пять лет. В 1992 у него родился сын от Кристины Лаки, однако пара не была вместе. В том же году он женился на Тиш Сайрус, с которой прожил почти три десятилетия и воспитал троих детей. После развода в 2022 году Билли Рэй вскоре снова женился — на австралийской певице Файроуз, но этот брак также не продлился долго.

БЕННИ БЛАНКО УСТРОИЛ ДЛЯ СЕЛЕНА ГОМЕС «ВЫПУСКНОЙ БАЛ»

В мире звезд Disney нормальное детство — скорее исключение, чем правило. Вместо школьных коридоров — съемочные площадки, вместо выпускного — премьеры и гастроли. Селена Гомес не стала исключением: в юности у нее не было возможности посетить собственный выпускной бал.

Но, похоже, любимый Селены, продюсер Бенни Бланко, решил исправить эту несправедливость. Узнав, что звезда никогда не была на выпускном, он организовал для нее романтическую реконструкцию

в этот незабываемый вечер — просто как в классических американских фильмах. Все было за канонам: роскошные наряды, лестница, по которой Селена спускается к своему кавалеру, лимузин и, конечно же, фотосессия в местном торговом центре. Настоящая мечта подростка, воплощенная в жизнь.

Жест Бланко растрогал поклонников певицы. В соцсетях не утихает волна восхищения: кажется, Бенни становится не только идеальным бойфрендом, но и любимцем фанатов Селены.



ДЕМИ МУР ОБЪЯВИЛИ САМОЙ КРАСИВОЙ ЖЕНЩИНОЙ МИРА — ПО ВЕРСИИ PEOPLE

нового выпуска издания, снявшись в стильной фотосессии, но и дала интервью, в котором поразмышляла на тему красоты, возраста и актерского пути.

По словам обладательницы «Золотого глобуса» за работу в ленте «Субстанция», она чувствует себя красивой в своем возрасте и теле. Более того, она убеждена, что именно в принятии себя заключается самая большая свобода.

«Я стала больше ценить все, что пережило мое тело, что привело меня к нынешнему состоянию. Это не значит, что иногда я смотрю в

зеркало и не думаю: «О Боже, я выгляжу старой» или «О, мое лицо меняется» — я это делаю. Но я могу принять, что я нахожусь именно в таком состоянии сегодня, и я знаю, что разница сегодня в том, что это не определяет мою ценность или то, кем я являюсь», — подчеркнула актриса.

Мур также добавила, что красота приходит из комфорта, будучи именно тем, кто ты есть: «Это не значит, что я принимаю только те части, которые мне нравятся. Это означает, что я принимаю все части меня», — подытожила кинозвезда.



Голливудскую актрису Деми Мур признали самой красивой женщиной мира. 62-летняя звезда возглавила нынешний список *Worlds Most Beautiful* журнала *People*.

Мур не только стала героиней

Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Как вы думаете, какая болезнь больше всего распространена в мире? Грипп? Диабет? Ничего подобного! Первое место занимает депрессия.

Грусть - это диагноз

По официальным данным, ею страдает 5% населения. Но это лишь те, кто побывал у врача и принимает лекарства. На самом деле подверженных этому недугу куда больше, особенно среди женщин. И дело не только в том, что у женщин больше обязанностей и тревог, чем у мужчин. Женский организм устроен так, что в нем тесно взаимосвязаны половые гормоны и гормоны стресса. У каждой женщины раз в месяц есть как минимум один повод испытывать раздражение и хандрить, и этот повод - месячный цикл. Добавьте к нему множество дел по дому, напряжение на работе - и получите тысячу и одну причину для плохого настроения.

Но плохое настроение - еще не депрессия. Специалисты под этим словом понимают не просто грусть, а продолжительную апатию, потерю интереса к жизни. Отсутствие радости от простых удовольствий - еды, общения, музыки, равнодушие к сексу. Желание закутаться в одеяло, отвернуться к стене и никого не видеть.

Долго считалось, что депрессия возникает из-за жизненных неурядиц. Но сегодня доказано, что корень проблемы - в биохимических реакциях, происходящих в мозге. Женщина может быть благополучной, обеспеченной и при этом несчастливой. Чувство печали возникает из-за нехватки серотонина - гормона удовольствия. Конечно, можно добавить его в организм с помощью



лекарств. Но есть и другое средство - движение. Если регулярно хотя бы ходить быстрым шагом, настроение постепенно улучшится, захочется привести себя в порядок и, как раньше, отправиться в магазин за новыми нарядами. Эксперименты показали, что гимнастика действует лучше, а главное, дольше лекарств. Однако проблема в том, что при депрессии человека охватывает ужасная вялость. Важно превозмочь себя и начать двигаться.

Следует отметить, что быстро справиться с повышенной вязкостью крови можно только в том случае, если она вызвана дефицитом воды в организме. При наличии заболеваний, приводящих к повышению вязкости крови, рекомендуется лечиться медикаментозными препаратами, назначенными врачом, и применять народные средства в качестве дополнения к такой терапии.

1. Вода без газа. Для получения желаемого эффекта в течение 1 дня следует выпить 3 л воды, заменив ею чай и кофе, которые из-за наличия кофеина в своём составе провоцируют ускоренное выведение жидкости из организма и его обезвоживание. Такое

ДОМАШНИЕ СРЕДСТВА ДЛЯ РАЗЖИЖЕНИЯ КРОВИ

лечение предназначено только для экстренного разжижения крови. Обычно эта терапия показана в жару, когда из-за обильного потоотделения в организме возникает дефицит жидкости и повышается вязкость крови.

2. Фруктовые соки. Этот продукт также эффективно разжижает кровь, ставшую чрезмерно густой из-за недостатка в организме жидкости.

Для лечения надо в течение дня пить коктейль, состоящий из 250 мл яблочного сока, 250

мл лимонного сока, 250 мл апельсинового сока и 250 мл морковного сока. Перечисленные соки должны быть свежевыжатыми и не содержать в своём составе каких-либо добавок.

Пить напиток следует каждые 2 часа по 1 стакану.

В течение дня следует выпивать не менее 2 л смеси соков. Положительный эффект от применения этого коктейля наблюдается уже в конце дня. При этом следует учитывать

наличие большого количества природных сахаров в свежевыжатых соках.



3. Зелёный чай с имбирем. Этот напиток также прекрасно нормализует вязкость крови.

Для разжижения крови надо 25 г свежего, натёртого на мелкой тёрке имбиря и 1 ч. л. зелёного чая без добавок залить 2 стаканами крутого кипятка и оставить все это на 5 минут под крышкой. После этого добавить в напиток щепотку корицы и дать ему настояться еще 5 минут. Процеженный настой следует пить в течение всего дня небольшими порциями. Курс лечения - не менее месяца.



Правильные техники дыхания могут улучшить самочувствие, избавить от многих заболеваний и значительно изменить качество жизни. В лучшую сторону!

ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ ОТ БОЛЕЗНЕЙ И СТРЕССА

Неправильное дыхание может нанести вред здоровью. Так, постоянное дыхание через рот часто приводит к гипервентиляции легких и негативно влияет на работу сердца. И, наоборот, правильное дыхание улучшает работу всего организма, а некоторые дыхательные практики могут даже вылечить от распространенных недугов.

Как мы дышим?

Дыхание бывает ключичное, реберное и диафрагмальное. Ключичное самое поверхностное и неэффективное: человек вдыхает только верхней частью легких, объем вдыхаемого воздуха невелик. При реберном дыхании грудная клетка расширяется и сжимается за счет движения межреберных мышц. Это наиболее распространенный тип дыхания, но и он не позволяет использовать легкие на максимум.

Самым эффективным и правильным дыханием считается диафрагмальное, при котором включаются в работу не только легкие, но и диафрагма, мышцы живота. На вдохе мышцы пресса расслабляются, и живот поднимается, на выдохе втягивается внутрь. За счет этого происходит «массаж» внутренних органов – почек и надпочечников, печени, селезенки.

✓ *Какая часть корпуса двигается у вас во время дыхания? Если верхняя часть груди и ключицы - дыхание ключичное, если вся грудная клетка - реберное, если живот - диафрагмальное.*

Диафрагма в работе

Самая простая дыхательная практика - диафрагмальное дыхание. Лягте на спину, согните ноги в коленях, упритесь ступнями в пол.

Одну руку положите на живот, другую на грудь.

Дышите носом, стараясь сохранять грудь неподвижной. Живот, напротив, должен округляться на вдохе и опускаться на выдохе. Руками можно контролировать этот процесс. Сделайте 5-10 вдохов и выдохов.

Упражнение можно выполнять не только лежа, но и сидя, и стоя. При регулярной практике оно поможет увеличить объем легких до 30%, снизить риск астмы, инфаркта, гастрита, облегчить пищеварение и оздоровить весь организм.

Если болит голова

Упражнение «нади шодхана» из системы йоги эффективно при мигренях и головных болях переутомления. Сядьте ровно, большим пальцем левой руки закройте левую ноздрю и сделайте глубокий вдох правой ноздрей. Правым большим пальцем закройте правую ноздрю и сделайте выдох левой ноздрей.

Затем, не меняя пальцев, вдохните левой ноздрей. Закройте ее левой рукой, а выдох сделайте через правую ноздрю. Так, попеременно открывая и закрывая ноздри, дышите несколько циклов.

Время выполнения - до 5 минут. Если вы почувствовали боль, затруднение дыхания, головокружение или любой дискомфорт, прекратите выполнение практики.

Против простуды и насморка

Во время болезни дыхание может не только облегчить неприятные симптомы вроде кашля или насморка, но также ускорить процесс выздоровления.

Бхастрика - это пранаяма из йоги, которая поможет быстрее вылечить насморк и станет отличной профилактикой простудных заболеваний и болезней органов дыхания. Сядьте ровно, сделайте короткий вдох и

резко выдохните воздух носом, снова вдох и резкий выдох. Обратите внимание, что в данном типе дыхания активно двигается живот: диафрагма как бы выталкивает воздух на выдохе.

Еще одно полезное упражнение - «4-7-8». Сядьте на стул, на 4 счета сделайте вдох, задержите дыхание на 7 счетов, а затем медленно выдыхайте на 8 счетов. Такое дыхание разрабатывает диафрагму, насыщает кровь кислородом, уменьшает частоту приступов кашля.

При давлении

Если давление повысилось, примите спокойное положение и подышите диафрагмой. Старайтесь растягивать вдохи и выдохи: за минуту должно получиться около шести циклов дыхания. Это поможет немного снизить давление и выровнять пульс.

Однако данная практика противопоказана людям с нарушениями сердечного ритма, тем, у кого наблюдается низкая частота сердечных сокращений и пульс в состоянии покоя составляет менее 55 ударов в минуту, а также при плохом самочувствии.

Дополнительно можно освоить упражнение «Дыхание льва». Сделайте глубокий медленный вдох через нос и резко выдохните ртом, высунув язык и произнося звук «Ха-а-а».

От волнения и стресса

Классическая схема для успокоения и антистресс-эффекта - дыхание «по квадрату». Сядьте, закройте глаза и представьте квадрат. Делая вдох, мысленно двигайтесь по одной из его сторон. Дойдя до другой стороны, мысленно продолжайте движение, задержав дыхание. Следующая сторона - выдох. Четвертая сторона - снова задержка дыхания.

Сосредоточившись на визуальном образе и дыхании, вы сможете быстрее справиться с негативными эмоциями.

Самое полезное для здоровья дыхание - не грудью, а животом.

Сердечная недостаточность

Сердечная недостаточность является осложнением многих заболеваний сердца. Под сердечной недостаточностью понимают неспособность сердца нормально снабжать органы и ткани кровью. Причиной этого чаще всего является слабость сердечной мышцы, например, после инфаркта миокарда, или состояния, при которых сердце испытывает большие нагрузки: при пороках сердца, гипертонической болезни и т. д. Сердечная недостаточность проявляется одышкой, сердцебиениями, отеками ног, приступами удушья, увеличением печени.



Как питаться

При сердечной недостаточности необходимо прежде всего поддерживать вес в норме, прекратить курение, ограничить физические нагрузки и соблюдать диету. Более жестко надо ограничить употребление соли (до 1,5–2 г в сутки) и жидкости (не более, но и не менее 1 л в сутки, не пить на ночь). Потребление менее 1 л жидкости в сутки вызывает запоры, жажду, нарушает функцию почек, а при компенсированной сердечной недостаточности не рекомендуется ограничивать количество жидкости. В рационе должно быть больше продуктов, ощелачивающих организм и оказывающих мочегонное действие (молочные продукты, овощи, фрукты и ягоды), в том числе богатых калием: картофель (лучше в мундире), изюм, слива, абрикосы, персики, черная смородина, бананы. Против отеков полезно есть арбузы, дыни, тыквы, баклажаны. Высокоэффективны при сердечной недостаточности разгрузочные дни: 1–2 раза в неделю - молочный, творожный, простоквашный, яблочный, арбузный и другие. Принимать пищу надо не менее 5 раз в день, небольшими порциями.

Первый симптом - одышка

Чаще всего сердечная недостаточность развивается постепенно, и первым симптомом бывает одышка. Однако иногда признаки сердечной недостаточности возникают остро, тогда говорят об острой сердечной недостаточности. Как правило, она протекает в виде приступов удушья.

При внезапно возникшем чувстве недостатка воздуха, резкой одышке в покое, сухом кашле необходимо срочно вызвать врача, а до приезда

«скорой помощи» открыть окно или форточку, принять сидячее положение и опустить руки и ноги в горячую воду. Последнее способствует уменьшению притока крови к сердцу и облегчает его работу. С этой же целью иногда накладывают жгуты на бедра и на руки выше локтей для пережатия вен. Но будьте внимательны: нельзя пережимать артерии! Признаки пережатия артерий - побледнение и онемение конечности.

Кроме того, примите нитроглицерин (под язык), а при повышенном артериальном давлении - то средство, которым вы обычно пользуетесь.

Какие лекарства принимать

Лечение сердечной недостаточности - сложная задача, которую должен решать только врач. Но если вам уже назначены лекарства, надо помнить следующее:

✓ Сердечные гликозиды (дигоксин, целанид, изоланид, дигитоксин и др.) усиливают силу сердечных сокращений и урежают пульс, однако они обладают способностью накапливаться в крови и оказывать токсическое действие. Последнее проявляется в резком замедлении пульса (менее 50), возникновении перебоев в сердце (грозный симптом!), тошноты, слабости, болей в подложечной области. При появлении этих жалоб необходимо прекратить прием препарата и немедленно обратиться к врачу.

✓ Дозу сердечных гликозидов корректирует врач, но, как правило, при длительном приеме в амбулаторных условиях она составляет для дигоксина не более 1 таблетки в сутки (2 раза в день по 1/2 таблетки), для целанида - не более 2–3 таблеток в сутки. При длительном приеме этих

средств иногда рекомендуют делать перерыв (1 день в неделю) во избежание токсического эффекта.

✓ Для лечения сердечной недостаточности применяются также препараты калия. Они особенно необходимы при лечении гликозидами, так как последние выводят из клеток калий.

✓ При сердечной недостаточности показаны мочегонные средства, так как из-за слабости сердечной мышцы в организме задерживается жидкость. Но имейте в виду, что мочегонные препараты усиливают выведение калия из организма. Предпочтительнее начинать с гипотиазида, дихлотиазида (по 25–30 мг в сутки), диакарба, урегита.

✓ Для сохранения калиевого баланса в организме используют так называемые калийсберегающие мочегонные, которые обладают слабым мочегонным действием, но сохраняют калий. К таким относятся верошпирон («Альдактон»), триамтерен. Их можно принимать ежедневно по 2–4 таблетки в сутки. В этом случае не стоит пользоваться препаратами калия. Комбинированным лекарством является триампур. Он также назначается по 2–4 таблетки в сутки, а при длительном приеме - по 1 таблетке ежедневно.

✓ Прием мочегонных может вызвать мышечную слабость, тошноту, судороги, что указывает на потери калия и на необходимость уменьшить дозу мочегонного, отменить лекарство или использовать препараты калия.

✓ В последние годы самыми эффективными препаратами при лечении сердечной недостаточности считаются каптоприл, капотен, эналаприл, ренитек, энап, рамиприл и др. Эти лекарства облегчают работу сердца и снижают артериальное давление.



Знать дату овуляции необходимо каждой женщине, независимо от того, планирует она беременность или нет. Это знание позволяет с большей точностью рассчитать «окно фертильности» и перестроить сексуальную жизнь в этот период согласно своим целям.

Что происходит?

Женские яичники заполнены фолликулами, каждый из которых содержит яйцеклетку. В течение цикла около 15-20 фолликулов развиваются, но полного созревания достигает только один. Иногда вместо одной созревает две или три яйцеклетки. В этом случае, если происходит оплодотворение, рождается двойня или тройня.

Созревшая яйцеклетка выходит в маточную трубу, где в течение нескольких дней может быть оплодотворена. Процесс выхода готовой к оплодотворению яйцеклетки из яичника называется овуляцией. Он продолжается всего несколько минут.

Около двух суток яйцеклетка будет находиться в матке, и женщина будет готова к зачатию. Учитывая возможные погрешности в расчетах овуляции и тот факт, что сперматозоиды могут оставаться в половых путях до 5 дней, врачи определяют «окно фертильности» как пять дней до овуляции, день овуляции и два дня после нее.

✓ *Количество овуляций в год зависит от средней продолжительности цикла. Так, женщина с циклом в 30 дней имеет 12 овуляций в год, а с циклом 35 дней - всего 10.*

Как определить?

Самый простой способ - календарный метод. Но он подходит только женщинам с регулярным циклом день в день. Для этого необходимо

Что такое овуляция? Как понять, что пришел тот самый день? И можно ли препаратами отсрочить ее наступление? Отвечаем на важные вопросы о самой загадочной части женского цикла.

Важные вопросы об овуляции

отсчитать 14 дней от первого дня месячных. В Интернете есть специальные календари, которые помогают облегчить расчет. Однако такой метод ненадежен.

Другой способ - определение по симптомам. В день овуляции женщины наблюдают увеличение вагинальных выделений. Они становятся густыми, прозрачными и слизистыми, иногда с незначительными примесями крови. Из-за колебания гормонального фона может меняться настроение, повышаться сексуальное желание. Женщина становится активнее, энергичнее и привлекательнее для противоположного пола.

Так как овуляция связана с гормональными изменениями, ее можно отследить с помощью измерения базальной температуры. Перед овуляцией она немного снижается, а потом повышается на 0,5°. На анализах овуляция проявляется повышением ЛГ, ФСГ, прогестерона и эстрадиола. Существуют также домашние тесты на определение овуляции, их действие основано на повышении концентрации ЛГ примерно за сутки до наступления.

Если овуляции нет

У здоровых женщин около двух циклов в год проходят без овуляции и называются ановуляторными. Это норма. Их может быть больше в пубертатном периоде, при лактации и перед менопаузой. Также овуляция не случается, если женщина пребывает в постоянном стрессе, испытывает сильные физические нагрузки, имеет слишком низкий вес или страдает от витаминных дефицитов.

Имеются интересные данные о зависимости овуляции от погоды. Считается, что овуляторные циклы чаще случаются летом и весной, а на зимнее время приходится больше ановуляторных.

Иногда бывают ситуации, когда яйцеклетка созрела, но мозг не посылает сигнал для увеличения ЛГ, который способствует разрыву фолликула. Такое состояние можно

отследить по УЗИ: в этом случае будут видны растущие фолликулы, но ни один из них не окажется доминантным. Такое состояние говорит о синдроме поликистозных яичников.

✓ *При частой ановуляции врач назначает биохимию крови, анализ на половые гормоны, УЗИ яичников и щитовидной железы.*

Можно сдвинуть сроки?

Если женщина хочет иметь ребенка, но овуляция не наступает, врач может предложить ей искусственную стимуляцию. Для этого используют гормональные препараты. Такая стимуляция возможна только после сдачи необходимых анализов и под руководством врача.

А вот отсрочить овуляцию невозможно. Ее можно лишь подавить с помощью оральных контрацептивов (ОК). Гормональные средства «обманывают» мозг, заставляя его думать, что овуляция уже наступила.

И тут у многих пациенток возникает закономерный вопрос: могут ли ОК сохранить яйцеклетки и отсрочить завершение репродуктивного периода? К сожалению, нет. Гормональные контрацептивы препятствуют овуляции одной яйцеклетки, но помимо нее созревают (а значит, «расходуются») десятки других. Таким образом, женщина в любом случае ежемесячно теряет часть своего овариального резерва.

Боль возможна?

Периодическая боль во время овуляции возможна. Обычно она происходит приступообразно, в виде покалывания в нижней части живота. Проходит быстро, в течение 1-3 минут.

Она появляется или с правой, или с левой стороны - в зависимости от того, какой именно яичник в данный момент выпускает яйцеклетку. По этим ощущениям, в том числе, можно судить о том, что овуляция наступила.

ЕСТЬ ЛИ У ВАС АЛЛЕРГИЯ?

По данным ВОЗ, за последние десятилетия проявление аллергических реакций выросло в 3-4 раза. Сегодня от аллергии страдает каждый пятый житель планеты! Рассказываем то, что нужно знать об аллергии каждому.

Аллергия - это неадекватная реакция иммунной системы на раздражители из окружающего мира. Наиболее распространена аллергия на пыльцу растений (около 33%) и на укусы насекомых (32%). Продукты-аллергены - рыба, орехи, глютен, молочные продукты - вызывают неприятные симптомы у 30%. Примерно столько же людей страдает от реакции на бытовую химию, пыль и лекарства. Аллергия на шерсть животных есть у 18%.

Почему появляется?

Существует несколько теорий возникновения аллергии. Самая популярная - гигиеническая. Считается, что массовое использование санитайзеров и дезинфекторов в обычной жизни приводит к ослаблению иммунной системы. Она чаще «ошибается», принимая за опасность обычные бытовые раздражители - пыльцу, пыль, шерсть и т.д. Это объясняет тот факт, почему в городах число аллергиков выше, чем в сельской местности.

Она передается по наследству?

Человек появляется на свет не с аллергией, а со склонностью к ней. Разовьется ли эта особенность в дальнейшем, предсказать невозможно. Если оба родителя - аллергики, вероятность возникновения аллергии у ребенка - 70-80%. Если аллергией страдает только мать - 50%, только отец - 40%.

Однако даже у полностью здоровых родителей может родиться ребенок-аллергик. При этом аллергены у отца, матери и детей чаще всего разные. Например, мама страдает от поллиноза, а у ребенка аллергия на кошачью шерсть. Также аллергия может появиться во взрослом возрасте.

Можно вылечить полностью?

Вылечить аллергию невозможно, но со временем она может исчезнуть сама. Например, дети часто «перерастают» пищевую аллергию и ино-

гда поллиноз. Но все же нужно знать способы нормализовать состояние в период обострения.

Во время цветения следует ежедневно проводить влажную уборку, стирать одежду после улицы, пользоваться антигистаминными препаратами и избегать прогулок в солнечные сухие дни.

Хорошие результаты в снижении симптоматики в период цветения показывает АСИТ (аллерген-специфическая иммунотерапия). Чтобы она была максимально результативна, необходимо проходить курс терапии раз в год на протяжении трех лет. Эффект будет сохраняться 2-3 года. Однако АСИТ противопоказана во время беременности.

Гормональная терапия работает?

Гормональные средства (глюкокортикоиды) применяются для снятия симптомов в период обострения. Средства бывают как для наружного применения в виде спреев и мазей, так и для внутреннего - в виде инъекций и таблеток.

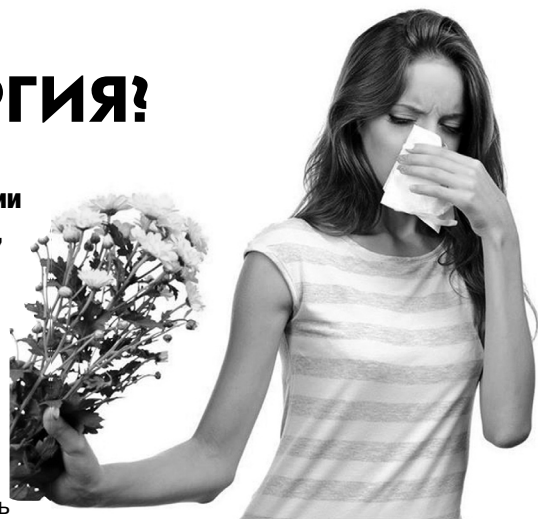
Глюкокортикоиды обладают выраженным противовоспалительным эффектом, но принимать их следует коротким курсом и только под наблюдением врача. Гормональная терапия аллергии не очень распространена из-за большого количества побочных эффектов. Длительное применение инъекций глюкокорти-

Спреи - с осторожностью!

Нередко при аллергическом рините в период обострения врачи назначают различные спреи для облегчения состояния.

Солевые составы не вызывают привыкания - ими можно пользоваться в течение всего периода цветения. Спреи с глюкокортикоидами допустимо использовать указанное количество дней. Антигистаминные препараты назначаются на срок до нескольких месяцев.

Прежде чем использовать тот или иной препарат, необходимо проконсультироваться с аллергологом.



коидов может вызвать развитие стероидного диабета.

Что такое перекрестная аллергия?

Перекрестная аллергия - это активная реакция иммунной системы на аллергены, которые имеют похожее строение. Например, пыльца деревьев «похожа» на белки некоторых косточковых фруктов - яблок, груш, слив. А при аллергии на коровье молоко перекрестные реакции могут быть на говядину или телятину.

Если имеется аллергия на амброзию, реакцию могут дать бананы, подсолнечник, дыня, огурец. При реакции на кошачью шерсть лучше избегать длительного контакта с другими животными. При этом точно предсказать аллергическую реакцию невозможно. Например, есть случаи, когда у человека на одних кошек есть реакция, а на других нет.

Какие осложнения могут быть?

Аллергия может развиваться в аллергическую астму, что значительно ухудшает качество жизни. Из-за нарушения дыхания портится сон, снижается концентрация внимания.

При несоблюдении правил гигиены и питания аллергия может стать поливалентной (множественной). Тогда риск возникновения последствий возрастает в разы. Самым опасным является анафилактический шок. Хотя его вероятность мала (1%), аллергикам рекомендуется носить с собой противошоковую аптечку.

✓ Для профилактики поллиноза используйте увлажнители с фильтрами и установите бризер - устройство, которое в период цветения позволяет проветривать квартиру, не открывая окно.



У кофе, как и у любого другого напитка, есть свои плюсы и минусы. Если не злоупотреблять и учитывать особенности организма, то кофе может быть полезным напитком, если же пить его без меры, можно навредить своему здоровью.

Полезные свойства

Кофе обладает целым рядом положительных свойств. Он содержит более 1200 химических соединений. Большинство из них отвечают за вкус и аромат. В состав кофе также входят более 20 аминокислот, витамины PP, B1, B2, а также кальций, магний, натрий, калий, фосфор, железо.

Любителям кофе необходимо помнить, что этот напиток обладает сильным мочегонным действием, поэтому при его употреблении необходимо следить за водным балансом и выпивать не менее 1,5 л чистой воды в день. Также кофе оказывает небольшое слабительное действие. Кофе относится к тонизирующим напиткам, поэтому его употребление дает на небольшой промежуток времени прилив сил, бодрости, улучшение внимания, памяти и концентрации. Содержащийся в кофе кофеин успокаивает головную боль при мигрени и низком артериальном давлении.

Установлено, что ежедневное употребление кофе может стать хорошей профилактикой сахарного диабета, а также повысить чувствительность к инсулину у людей уже имеющих это заболевание. Есть мнение, что кофе оказывает положительное воздействие на клетки печени и предотвращают развитие цирроза. Считается, что кофе, благодаря наличию сиротина, помогает при депрессии.

Кофе широко применяется в домашнем уходе за собой. Молотый кофе - лучшее отшелушивающее средство для кожи. Скраб для тела из кофейной улучшает приток крови к верхним покровам кожи, тонизирует

КОФЕЙНЫЙ ВОПРОС

Вопрос о пользе и вреде кофе обсуждается постоянно. Кто-то считает, что этот богатый антиоксидантами напиток полезен, кто-то же напротив - настаивает на том, что кофе пить крайне вредно.

Истина, как это часто бывает, находится где-то посередине.

ее, нормализует обменные процессы. С помощью крепко заваренного кофе можно придать волосам шоколадный оттенок, а также сделать их более крепкими и блестящими.

Сколько кофе можно пить

При всех полезных свойствах кофе все-таки нельзя назвать абсолютно безопасным напитком. К примеру, медики не рекомендуют увлекаться этим напитком людям с атеросклерозом и заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Также не рекомендуется пить кофе при глаукоме, бессоннице, повышенной нервной возбудимости, при заболеваниях почек. Кроме того, кофе лучше не употреблять беременным женщинам, детям и пожилым людям.

Не рекомендуется пить кофе на пустой желудок, а также после плотного обеда. Лучше всего употреблять этот напиток в первой половине дня, так как он может стать причиной бессонницы и беспокойного сна. А вот о количестве этого напитка, которое можно выпивать в день, ученые спорят до сих пор. Большинство считает, что наиболее безопасная доза кофе - 1-2 чашки в день. А вот большее количество может быть опасным для организма. Например, известно, что регулярно употребляемое большое количество кофе, препятствует усвоению кальция.

Даже злоупотребление этим напитком может спровоцировать нарушения в работе ЖКТ и в целом оказать негативное воздействие на организм. Если 2 чашки кофе в день подарят бодрость, помогут снять усталость, улучшить внимание и физическую выносливость, то его большее количество этого вызовет нервозность и раздражительность.

Растворимый или натуральный?

Многочисленные исследования показали, что самый полезный кофе - это натуральный, который приготовлен из только что смолотых кофейных зерен. Растворимый кофе уступает натуральному не только по вкусу, но и по наличию полезных

свойств. Состав этого напитка во многом уступает натуральному кофе. В нем нет липидов, минеральных солей, танинов, витаминов, углеводов, и дубильных веществ, которые положительно сказываются на здоровье человека. Единственное, что остается в растворимом напитке - это кофеин. Но он действует на организм более агрессивно, чем аналогичное вещество из натурального кофе.

Тем, кто считает, что растворимый кофе без кофеина, который зачастую предлагают производители ароматного напитка, менее вреден, необходимо знать, что это не так. Удаление кофеина является невозможным без использования специальных органических растворителей, которые уже в очищенном от кофеина продукте, образуют вредные для нашего организма химические соединения.

Любой кофе стимулирует выделение желудочного сока, а растворимый кофе является напитком с повышенной кислотностью. Поэтому людям, страдающим заболеваниями желудка, не рекомендуется пить кофе натощак, особенно растворимый. Также не следует злоупотреблять растворимым кофе людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Негативно воздействует этот напиток и на почки.

Аромат растворимого кофе, о котором так часто упоминают в рекламных роликах, - это, пожалуй, единственное, что специалисты признают полезным в суррогатном напитке. Есть, правда, у растворимого кофе и некоторые плюсы. Но связаны они, к сожалению, только с удобством хранения и заваривания. На этом положительные моменты заканчиваются.

Поэтому тем, кто следит за своим здоровьем, специалисты рекомендуют сократить его потребление до минимума или, что еще лучше, вообще исключить из рациона. Тем более, что сейчас многие компании выпускают молотый зерновой кофе, который можно заварить в чашке. Он в полном объеме сохраняет свои полезные свойства натурального кофе и не причинит вреда вашему здоровью.

Мифы о кофе

- Употребление кофе приводит к гипертонии. Это не так. Давление после чашки кофе хоть слегка и по-

вышается, но к гипертонической болезни это не приводит. Причина гипертонии - это комплексное нарушение обмена веществ (метаболический синдром) и нервной регуляции сосудов.

- Кофе повышает риск ишемической болезни сердца. До сих пор никакой связи между этим недугом и регулярным употреблением кофе не доказано.

- Кофе отрезвляет. Кофе не обладает возможностью расщеплять алкоголь. Просто под действием кофеина человеку кажется, что он бодр, но на самом деле его реакции замедлены.

Как выбрать кофе

Чтобы насладиться вкусом ароматного напитка и получить от этого максимум пользы, недостаточно знать, как правильно варить кофе. Нужно уметь правильно выбирать его.

Существует великое множество видов, сортов и разновидностей кофе. Наиболее известные сорта - арабика и робуста. Арабика обладает более мягким и приятным вкусом, а робуста отличается горчинкой и крепостью.

Вообще вкус кофе зависит от климата страны, где его производят, - температура, влажность, минеральный состав почвы, высота плантации над уровнем моря - все это в значительной степени формирует особые оттенки вкуса.

Выбирая кофе, обращайтесь внимание на упаковку. Она должна содержать информацию о составе, стране-изготовителе, дате расфасовки и сроке годности продукта. Кроме этих данных, на упаковке можно найти еще много полезной информации, которая поможет определиться с выбором.

Кофе какой обжарки лучше?

Перед покупкой обратите внимание на обжарку кофе, информация о ней также должна быть на упаковке. Если обжарка легкая, то зерна имеют светло-коричневый оттенок. Такой кофе будет по вкусу любителям мягкого кофе с молоком.

При средней обжарке кофе имеет светло-коричневый оттенок и напиток будет более насыщенным по вкусу. А если произведена сильная обжарка, зерна имеют темно-коричневый цвет. При этом кофе приобретает особую горчинку и особенно сильный, глубокий аромат. Он наиболее крепкий.

Молотый кофе или в зернах?

Специалисты рекомендуют покупать кофе в зернах и молоть их в кофемолке непосредственно перед варкой.

Не следует готовить в кофемолке большое количество кофе про запас. Молотый кофе довольно быстро теряет

свои вкусовые качества. Хранить его более трех дней не рекомендуется.

Лучше всего приобретать кофе в вакуумной упаковке. В этом случае он отлично сохраняет все вкусовые качества. Хранить дома кофе следует в сухом месте при комнатной температуре.

Выбираем молотый кофе

При покупке молотого кофе обратите внимание на его помол. Чем меньше время помола, тем частички кофе больше по размеру. Выделяют крупный, средний и тонкий помол.

Кофе крупного помола варят в турке, после чего его следует настоять в течение нескольких минут.

Средний помол наиболее универсален и может вариться как в турке, так и в кофемашине.

Кофе тонкого помола подойдет для приготовления в кофемашинах с фильтрами.

Как выбрать растворимый кофе?

Сегодня в продаже можно встретить три вида растворимого кофе - порошковый, в гранулах и сублимированный.

В порошковом кофе зерна обжариваются и измельчаются, а затем извлекаются растворимые частицы, которые сушатся и фильтруются.

Чтоб сделать сублимированный кофе, готовится специальный раствор, который впоследствии подвергается заморозке и обезвоживанию. В таком кофе, сохраняется наибольшее число полезных веществ. Именно сублимированный кофе своим вкусом и ароматом больше всего похож на кофе, сваренный из молотых зерен.

Производство кофе в гранулах аналогично порошковому, за исключением того, что в конце изготовления такой кофе сбивают в плотные комочки.

Как снизить содержание кофеина в напитке?

В каждом сорте кофе разное количество содержания кофеина. Если вы любитель более мягкого напитка с небольшим содержанием кофеина, то выбирайте арабику легкой или средней обжарки, так как в робусте его больше примерно на треть.

Уменьшить количество кофеина можно и в процессе приготовления ароматного напитка. Для этого следует сократить время приготовления кофе. В таком случае молотый кофе необходимо залить не холодной водой, как это традиционно делают, а горячей. Затем турку с кофе нужно поставить на огонь и довести состав до кипения, после чего процедить напиток и разлить по чашкам.

Чеснок для здоровья сердца и сосудов

Чеснок обладает особым свойством улучшать проходимость артерий и кровообращение. Это свойство обусловлено его способностью мешать тромбоцитам группироваться. К тому же чеснок активизирует фибринолитическую (способность растворять тромбы - сгустки крови) деятельность, в результате которой уничтожаются потенциально опасные кровяные сгустки.

Но наиболее ярко проявляется свойство чеснока снижать уровень холестерина, вызывающего закупорку артерий. В пяти исследованиях из шести этот эффект подтвердился. Правда, здесь есть свои трудности: добровольцам приходилось потреблять в день от 7 до 28 зубчиков чеснока, что не придавало свежести их дыханию. В другом эксперименте приняли участие 10 человек с высоким уровнем холестерина в крови. В этом случае применялся порошок чеснока, дневная доза которого равнялась 64 зубчикам. В результате уровень холестерина в крови этих людей стал на 10% ниже, чем если бы они соблюдали одну только обезжиренную диету. Снизился также уровень триглицеридов, ухудшающих проходимость артерий.

Существуют также косвенные свидетельства, подтверждающие защитные свойства чеснока. Опыт многих людей показывает, что употребление чеснока уменьшает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

В Китае давно знают о целебных свойствах чеснока. На протяжении веков знатоки нетрадиционной медицины в этой стране используют для лечения людей, страдающих от сердечно-сосудистых заболеваний, различные препараты на основе чеснока, и в частности спиртовую чесночную настойку.





В магазине тональный крем казался идеальным, но потом лег пятнами и подчеркнул сухость кожи? Или вы не угадали с оттенком? Вот несколько моментов, на которые нужно обратить внимание перед покупкой.

Ваш идеальный тон

Важны не только бренд, указанный на упаковке, но и формат тонального средства, заявленный финиш, степень покрытия. Также нужно ориентироваться на свой тип кожи и правильно наносить крем, чтобы избежать эффекта маски на лице.

Крем, стик или кушон?

На рынке существует огромное количество формул тональных средств. Каждая предназначена для определенных целей.

Жидкий тональный крем. Удобен в нанесении, а потому является одним из самых популярных форматов. Бывают матирующие, увлажняющие и подсвечивающие жидкие тональные кремы. Выбор средства зависит от вашего типа кожи.

Тонирующий стик. Компактный, подходит для точечного нанесения, дает плотное покрытие, но при этом не сушит кожу. Единственный минус - быстрый расход.

Кушон. Выпускается в упаковке, похожей на пудру. Кушон удобно носить с собой и поправлять макияж в течение дня. В комплекте обычно есть спонж.

Средства с добавлением SPF-фильтров. Выпускаются в жидкой или кремовой текстуре. Подходят для всех типов кожи, объединяют в себе увлажнение и защиту от солнца. Но есть нюанс: такие средства не долго держатся на коже.

ВВ-крем. Подразумевает легкую формулу и богатый состав. Например, антиоксиданты и увлажняющие компоненты. ВВ-кремы хороши для повседневного макияжа, так как оставляют полупрозрачный финиш.

Минеральный тональный крем. Основан на минералах и не содержит

синтетических ингредиентов. Такие средства рекомендованы для сухой и чувствительной кожи. Однако минеральные тональные кремы не подходят людям с акне.

Тонирующий флюид. Отличается легкой текстурой, напоминающей сыворотку, содержит увлажняющие компоненты. Дает естественный финиш, но не скрывает покраснений.

Как подобрать оттенок?

Перед покупкой важно протестировать крем на внутренней стороне запястья или подбородке. Если цвет тонального средства сливается с цветом вашей кожи, не оставляя видимой границы, значит крем вам подходит.

На упаковке может быть пометка: холодный, теплый или нейтральный подтон. Первый слегка розоватый, второй - персиковый, а третий - это смесь теплых и холодных оттенков. Нейтральный подтон считается универсальным, он подходит большинству и обозначается словом «neutral».

Тип кожи имеет значение?

Безусловно! Для жирной кожи рекомендуются матирующие тональные средства. Они уменьшают блеск и контролируют выделение себума в течение дня. В составе матовых кремов, как правило, есть кислоты и глицерин.

Если у вас сухая кожа, обратите внимание на увлажняющие текстуры с кремовой или жидкой основой, которые не подчеркивают шелушения. Ищите на флаконе пометку «естественный финиш» или «сияющий финиш».

Тем, у кого комбинированная кожа, лучше остановиться на сред-

ствах, которые минимизируют блеск в Т-зоне, но при этом не подсушивают кожу. Допустимо наносить сразу два тональных крема: матирующий - на Т-зону и увлажняющий - на остальные участки лица.

Для чувствительной кожи подойдут продукты без отдушек и с гипоаллергенной формулой.

Легкое или плотное покрытие?

Еще несколько лет назад в тренде были плотные тональные средства, но теперь их вытеснили кремы с легким покрытием и естественным финишем. Они скрывают минимальные несовершенства, не создавая эффект маски на лице и не закупоривая поры.

Если нужно замаскировать пигментацию, розацеа или постакне, точно используйте плотный консилер. На остальные участки нанесите легкий тональный крем или стик и хорошо растушуйте границы между консилером и тоном. Сверху можно пройтись кистью со светоотражающей пудрой.

Чем наносить?

Кисть дает более плотное покрытие, особенно если наслаивать тональный крем. Пальцами вы распределите средство быстрее, но удобнее использовать спонж. Он равномерно растушевывает крем, дает натуральный эффект.

Не наносите слишком много средства: избыток не впитается и начнет «скатываться». Легкими движениями вбейте средство в кожу. Так вы не создадите эффект маски.

✓ Если вам нужен тональный крем, который будет держаться на коже долго, выбирайте средства с заявленной стойкостью до 12 часов. Как правило, это матовые кремы, устойчивые к влаге.

УХАЖИВАЕМ ЗА ТОНКИМИ ВОЛОСАМИ

Тонкие волосы сложнее уложить, отрастить и придать им объем. В помощь – грамотный уход, специально подобранная косметика и несколько лайфхаков.

Какая женщина не мечтает о густых, роскошных волосах? Но даже если вам достались тонкие и непослушные локоны, при правильном уходе они могут выглядеть красиво!

Чудеса ухода

Тонкие волосы требуют особого, бережного ухода. В запущенных случаях можно обратиться за консультацией к трихологу. Но если вы лишь недавно столкнулись с проблемой, можно попробовать решить ее консервативными методами.

Правильное мытье. Выбирайте шампунь без сульфатов в составе: они пересушивают волосы. Средство необходимо наносить только за корни, по длине оно распределится естественным путем. Мойте голову аккуратно, бережно. Вода должна быть теплой, не горячей!

Бальзам обязателен. Тонкие волосы часто спутываются и плохо расчесываются. Проблему решит хороший «кондиционер». Его, наоборот, нужно наносить исключительно на длину, не затрагивая корни волос.

Бережная сушка. Термовоздействие для тонких волос – настоящая проблема. Старайтесь сушить их естественным образом или используйте холодную струю воздуха. Термозащиту тоже никто не отменял.

✓ Пользуйтесь расческой с мягкими зубчиками, что-

бы избежать травмирования волос.

Как придать объем?

Одна из проблем обладательниц тонких волос – создание объема. Вот несколько советов, которые помогут сделать локоны более пышными.

✿ Нанесите на корни волос немного сухого шампуня. С помощью расчески удалите излишки и руками уложите локоны. У корней они станут объемнее.

✿ Вместо прямого пробора сделайте боковой. Переложив часть волос на другую сторону, вы создадите эффект объема.

✿ Начешите волосы у корней расческой с редкими зубьями. Чтобы начес был менее заметным, слегка расчешите волосы после этого, уложите прическу руками.

✿ Вымойте голову, волосы слегка подсушите, но не до конца, завяжите высокий пучок и оставьте его на ночь. Утром развяжите



волосы – они будут более пышными, чем обычно. В качестве бонуса вы получите легкие пляжные волны. Перед укладкой используйте средства для создания прикорневого объема. В помощь несмываемые спреи и муссы с пометкой «Для объема» на упаковке. Но не переборщите с ними!

Окрашивание и стрижка

Правильное окрашивание – 50% успеха! Однотонные варианты под запретом: они лишь подчеркнут проблему. Зато можно присмотреться к окрашиваниям в техниках шатуш, балаяж, эйр-тач. Все они создают рельефный рисунок на волосах, за счет которого возникает видимый объем. Иногда достаточно просто соз-

дать светлый контуринг около лица.

Некоторые высветляют отдельные пряди так, чтобы на солнце они переливались как блики. Визуально это создает эффект густоты волос.

Темные корни и чуть более светлая длина – еще один отличный вариант. Используйте эффект небрежности в укладке – и пышная шевелюра вам обеспечена.

Сделать тонкие волосы визуально гуще помогут некоторые варианты стрижек.

1. Пикси. Многослойная стрижка делает объемной макушку, также она проста в укладке.

2. Боб-каре. Сочетание ровного среза, характерного для каре, и коротких волос на затылке – отличный признак боба. Эта стрижка становится идеальной для тонких локонов.

3. Каскад. Отличный многоуровневый вариант для длинных волос и волос средней длины. Можно сочетать с челкой или оставить без нее.

✓ Генетика, неправильное питание, частые укладки, прием некоторых медикаментов, даже хронический стресс могут стать причинами истончения волос.

Медовое лекарство от атеросклероза

При атеросклерозе сосудов головного мозга хороший результат дает лечение смесью, приготовленной из майского меда, измельченных вместе с кожурой лимонов и оливкового масла. Перечисленные ингредиенты смешиваются в равном количестве. Целебная смесь настаивается в холодильнике 2 дня. Ее следует употреблять по 1 ч. л. натощак и вечером перед сном, запивая 1 стаканом чистой воды. Курс лечения – 3 месяца.





ЛАВАНДА АРОМАТ И ЗДОРОВЬЕ В ОДНОМ ЦВЕТКЕ

Кто не знает это нежное растение с крошечными фиолетовыми цветочками и приятным нежным ароматом! Однако лаванда не только красива. Это бесценный источник здоровья.

В лаванде содержатся эфирные масла, обладающие множеством полезных свойств. В первую очередь она положительно воздействует на нервную систему. Также благодаря богатому составу растение используется в ароматерапии, фитотерапии и косметологии.

Против боли и стресса

Лаванда известна своим целебным воздействием на нервную систему. Она помогает снимать стресс, улучшает настроение, снижает тревожность, нормализует сон. В ее составе содержится борнеол, который является антидепрессантом и эффективен при лечении нервного истощения. При стрессе и депрессивных состояниях полезен успокаивающий чай из сушеных цветков лаванды, а также ароматерапия с эфирным маслом.

Также растение богато витаминами и микроэлементами, такими как кальций, натрий, железо, витамины А, С, группы В. Природные антибиотики в его составе оказывают антибактериальное и обезболивающее действие, заживляют ожоги и мелкие порезы, защищают от инфекций.

Благодаря противовоспалительному действию аптечные средства с лавандой эффективны при экземе и иных кожных недугах. За счет спазмолитических и противовоспалительных свойств она способна облегчить болевой синдром при менструациях, а также эффективна при лечении цистита и молочницы.

Кроме того, экстракты растения успокаивают головную и зубную боль, снимают головокружения, облегчают желудочные боли, улучшают пищеварение, повышают аппетит.

✓ *Косметические средства с лавандой разглаживают морщины, улучшают состояние кожи, очищают поры и устраняют отечность.*

Выбор и хранение

Сушеные цветки лаванды имеют яркий цвет и выраженный горьковатый аромат. Хранить их следует в сухом месте, в герметично закрытой посуде, избегая прямых солнечных лучей. При правильном хранении лаванда сохраняет свои полезные свойства в течение 6 месяцев.

Высушить растение можно и в домашних условиях. Подвесьте целые букетики лаванды цветками вниз в темном, сухом, хорошо вентилируемом помещении. Спустя 1-2 недели осторожно разомните веточки в руках - высушенные цветочки осыплются.

Можно не всем!

Несмотря на неоспоримую пользу, у лаванды есть достаточно серьезные противопоказания.

Риск аллергических реакций. По этой причине она не рекомендуется детям до 12 лет, а также растение следует с осторожностью применять беременным и кормящим женщинам. Аллергия может проявляться в виде головокружения, озноба, головной боли, сыпи, а также симптомами со стороны ЖКТ.

Тоник для лица

Для сухой кожи лица тоник с экстрактом лаванды в составе может стать настоящим спасением. Средство устраняет шелушения и увлажняет дерму. Для приготовления необходимо 1 ч.л. сушеной лаванды (можно купить в аптеке) залить 1 стаканом горячей воды. Спустя 30 мин. настой можно процедить и добавить к нему 1 ч.л. измельченной мякоти листьев алоэ. Полученный тоник разведите 100 мл охлажденной кипяченой воды и храните в прохладном месте не более 1 месяца.

Ухудшение усвоения йода и железа. Прежде чем употреблять лаванду, важно убедиться в отсутствии дефицита данных элементов. Если вы принимаете их на постоянной основе, от использования лаванды также лучше на время отказаться.

Противопоказаниями являются заболевания печени, мочекаменная болезнь, язва желудка в стадии обострения, гастрит с высокой кислотностью.

Ароматерапия с пользой

Эфир лаванды способствует высвобождению нейромедиаторов - серотонина и гамма-аминомасляной кислоты (ГАМК), а также гормона радости дофамина и гормона сна мелатонина. Они отвечают за крепкий ночной сон и полноценный отдых.

Масло лаванды можно использовать в сочетании с другими ароматами. При тревожности - с ладаном, римской ромашкой, сандалом или майораном. При бессоннице - с ароматом фрагонии.

Масло можно наносить на запястья, ключицы, виски или ступни, разбавив любым базовым маслом в соотношении 1:10. Хороший способ - использовать диффузор (например, 5 капель лаванды на 10 г базового масла - рисового, кунжутного или жожоба). Ненадолго зажгите его перед сном, затем обязательно проветрите комнату.

Раз в неделю перед сном можно принимать расслабляющую ванну с лавандой. Достаточно добавить 5-7 капель эфирного масла лаванды в горсть английской соли и опустить ее в таком виде в готовую воду. Принимать ванну - не более 20 мин.

✓ *Приготовьте успокаивающий чай с аптечными цветками лаванды. Добавьте к нему лимон, сушеные фрукты и ягоды - клубнику, малину, грушу.*

↙	У Анки на танчанке	↙	Трепыхание по пустякам	↙	Не мечтает о карьере	↗		↙		↙		↙		Группа тамбовских товарищей
↗					Ленивый и разболтанный пацан	2		Дочь Петра I		Зловонный галоген		Ещё не муж, уже не мальчик		
	«Из камня его сапоги»		Высохшие останки святых	→				Гора, символ Армении		Детективное женское имя		Офисный «чернорабочий»		
↗						Манера действовать, повадка	→							
	Теплица для подснежников		«Уши» подлодки	→					Первая невеста Жени Лукашина	→				
↗						Посуда под фрукты	→				Империя, раздававшая ярлыки		Астерикс или Обеликс (мульт.)	
	Военный «финт»	Поэт, что Россию не понял умом		Физик, «давший» силу току	→				Поединок за прилавком	→				
↗			↗			Жительница Казани	→		↙					
↗	Пулнепробиваемое ...		Спорт Дольфа Лундгрена		Храм Мельпомены	→				Решительная просьба		«Радар для сплетен»		
↗						 (1) может обходиться без воды дольше, чем (2).				↗				
↗	Документальная пропажа		Живой замок двери босса		Правописание						Казахский капитан	После примы		Накопленное топливо
↗										↗				
↗	«Адрес» пассажира	→									«Импичмент» судьи		Композитор Римский-...	
	Инструмент для музыки кантри	Жаропонижающее из перьев		Голос эстрадного певца	→	↙					Провокатор зуба	→		
↗						Рабочее ускорение		Заоблачные дали	↘	Взбалмошный характер	→			
	Фамилия киношного Афони		Русские тосты	→							«Друг» из уст армяннина	→		
↗						Крылатый эллин			Цветок - ну просто конфетка!	↘	Рак дальнего плавания	Лепёшка с «кармашком»		Далай-...
	Декорации от природы		Спасительная ниточка адвоката	→						«Камень обманчивых надежд»	→			
↗					Горшки, обожжённые не богами	→								
	1		Рыба из дерева и ноты	→							«Песчинка» молекулы	→		
↗	Доколумбова цивилизация	→			Самосуд по рецепту Линча	→								



ЗОЯ БЕРБЕР: «ВСЕ ПОЮТ, А Я ТАНЦУЮ»

Актриса рассказала о работе над фильмом «Все, что тебя касается» — ностальгическое драмеди с известными хитами группы «Звери», о своей героине, детях и своей новой свадьбе.

— Как вы относитесь к группе «Звери»? Слушали их песни в детстве?

— Конечно! По-моему, это была любимая группа у всей моей компании. Можно было поставить любую песню «Зверей» — и она заходила на ура. Их альбомы часто играли даже просто фоном. В то время — в середине нулевых — они были кумирами многих. Не могу назвать себя их фанаткой, но я относилась к ним очень хорошо, потому что если играют «Звери», значит, в компании хорошая атмосфера и хорошее настроение.

— В свое время песня «Все, что тебя касается», особенно клип на нее, была настоящим взрывом. Хит звучал из каждого утюга. Его любили все: и те, кто слушает рок, и те, кто любит попсу. Многие ассоциировали ее с собой, с своим первым потом и первой любовью. У вас какие ассоциации с песней?

— К клипу, кстати, я отнеслась очень спокойно. Пацаны очень любили этот клип, естественно. (Сме-

ется.) А воспоминаний именно про песню много. Под нее было много разговоров про то, кто чего добьется, кто кем станет в жизни, у кого будет какая машина и что нужно верить в чудеса. О любви мечтали, конечно же, в основном девчонки. В общем, обсуждений было много!

— Довелось пообщаться с музыкантами на съемках?

— Нет, к сожалению, у меня не было съемочных дней с музыкантами и на концерте — эти кадры я смотрела уже на экране. Мы познакомились только на премьере. Классные ребята!

— Расскажите про свою героиню: кто она, какая? Если верить трейлеру, она властная и не очень находит общий язык с дочерью.

— Моя героиня — Ира — мама подростка. Она закрытая, властная, обиженная в свое время... Она прежде всего мама, дальше она директор школы, человек серьезный, закрытый, дисциплинированный. И того же она ждет от своей дочери. Ей кажется, что она все де-

лает правильно, но благодаря смелости и решительности своей дочери, которая рискнула поехать в Москву искать отца на юбилейном концерте «Зверей», она многое поймет.

— А ведь у вас тоже подрастает дочь... Как думаете, как бы вы себя вели в такой ситуации?

— Даже не знаю. Наверное, я бы попыталась не довести до этой ситуации. Как? Постаралась бы быть с дочкой до последнего в диалоге.

— Наде почти 10 лет. Уже столкнулись с подростковыми проблемами?

— Скажем так, у нас происходит репетиция вот этого подросткового возраста. Иногда появляется дерзость, какие-то ответы резкие. Но, надо понять, что маленький человек через это нащупывает новую свою личность. Она подросла и начинает понимать, что ей подходит, а что нет. Все, что было сказано извне, она не принимает. И вот если это понимают родители, то становится легче. А дальше нужно поддерживать доверительные отношения через диалог. Для этого родитель должен быть хитрее и мудрее. Не стараться доказать свою точку зрения, а изредка напоминать, что он просто живет чуть дольше и видел чуть больше. Постараться заслужить доверие своего дитя. Тогда с высокой степенью вероятности он не закроется от родных, будет делиться мыслями, поступками, действиями. У нас с Надей пока получается вести диалог, хоть и с пробуксовками с обеих сторон.

— Многие говорят, что отношение к дочери и сыну у мамы не одинаковое. Дочерей мы воспринимаем как равных, иногда соперничаем или просто «готовим к нелегкой жизни», а в сыновьях растворяемся. Успели ли вы уже почувствовать нечто подобное?

— Я об этом не слышала, но соглашусь. Дело в том, что в отношении женщины к женщине включается стопроцентное переживание за неё. Хочется, чтобы ей было проще, легче, нежели тебе. И, конечно же, ты пытаешься ей заранее помочь. Но это иллюзия. Никто за нас ничего не сделает, не подстелит ни перинку, ни солому. Сколько бы нам кто ни рассказывал, мы все равно наступали на свои грабли. Так работает природа. А сын — это совсем другая энергия. Это какое-то необыкновенное спокойствие при его появлении. Что бы ни случилось в жизни, даже в семье или в паре, смотришь на сына, — и наступает такое ощущение, что все будет хорошо. А еще с появлением малыша во мне больше проснулось какой-то женственности, женских каких-

то штук, каких раньше во мне не было. Я всегда называла себя амазонкой, а теперь хочется быть более нежной.

— **Съемки фильма «Все, что тебя касается» шли летом прошлого года, а вы тогда только-только стали мамой во второй раз. Как это было?**

— Как-то все легко прошло. В семье все привыкли, муж тоже артист — все всё понимают. Мама работает, механизм налажен.

— **Муж у вас не только артист, но и очень романтичный человек. Недавно у вас была первая годовщина свадьбы — и вы снова сыграли свадьбу. Расскажите, как это было.**

— Это был сюрприз для меня. Максим решил меня удивить. И задрапировал так, что непонятно, как он будет удивлять меня в следующие годовщины. Это было классно, хотя началось не очень. Я не знала, куда я еду и надела красивый костюм черного цвета. И когда я поняла, что происходит, то очень расстроилась. И даже расплакалась, что меня не предупредили: не так оделась, не особо причесалась, не нарядилась почти... Максим в этот момент нашел очень правильные слова. Он сказал, что неважно, что снаружи, и даже то, что мы на океане. Главное, что у нас есть желание вот так отпраздновать годовщину. И он был прав! А потом он снял свою рубашку, и я ее надела. У нас была фотосессия на берегу моря на закате. Был монах, танцоры, певцы... Это было чудесно! Время пролетело как мгновение. Спасибо ему, что он умеет такое создавать. У него многим бы стоило поучиться!

— **Сейчас помимо ностальгии по прошлому стали очень популярны мюзиклы. Вы хотели бы сняться в мюзикле?**

— Меня всегда преследовала история с вокалом. У меня же еще вся семья музыкальная — играющие, а главное — поющие. У меня даже курс в театральном был «поющий»: туда набирали только тех, кто поет. А меня взяли за наглость, за то, что я сказала: «Все поют, а я танцую». У меня какой-то внутренний зажим, может быть, потому что в семье все — виртуозы джазовых импровизаций. На любых семейных торжествах — боже, как они это делают! А у меня — слух отличный, чувство ритма замечательное, но, как только мое горлышко открывается, в нотки попадаю, но не могу дать себе свободы в этом. Поэтому если бы меня утвердили в мюзикл, я бы, наверное, не брала никаких параллельных проектов, а занималась бы только вокалом. Закрывает этот гештальт. Это было бы чудо.



СУПЕРГЕРОИ СРЕДИ НАС

Часто мы не верим в чудеса. Но иногда жизнь преподносит нам возможность сотворить настоящее чудо своими руками.

Недавно я закупалась продуктами в супермаркете. В отделе канцелярии и игрушек мое внимание привлекла одна мама с сыном лет семи. Одеты небогато, в корзинке продукты в основном по скидке. А малыши засмотрелись на машинки. Тихо вздыхал, трогал пальчиком, но в руки не брал и ничего не просил.

Мне почему-то стало так жаль эту семью. Кто знает, какие трудности у них сейчас? Никто не застрахован от испытаний. И то, как терпеливо и грустно мальчик мечтал об игрушках, меня очень растрогало. Когда они пошли дальше, я взяла машинку, которая ему особенно понравилась, коробку с красками, альбом, какой-то слайм и побежала на кассу, где бросила в пакет еще несколько шоколадок. Быстро оплатила и задумалась, как передать малышу. Обижать не хотелось...

Я стала рассматривать его и обратила внимание, что из-под расстегнутой курточки мальчика выглядывает свитер с Человеком-пауком. Мне тут же пришла в голову, наверное, нелепая идея, но она сработала. Я подошла к нему и как можно увереннее сообщила: «Привет. Сегодня в нашем магазине проходит конкурс на лучшего супергероя. Победил Человек-паук, и ты получаешь приз!» И вручила ему пакет.

Мальчик стоял разинув рот и смотрел то на меня, то на подарок с таким лицом, словно только что увидел настоящего волшебника. Столько счастья я еще не видела в глазах ни у одного ребенка. Я быстро попрощалась и ушла домой. По пути думала: как же легко сделать счастливым хоть одного человека!

Ирина

ТЕСТ НА ЧЕЛОВЕЧНОСТЬ

У моего друга жил кот — старый и непородистый, но очень любимый. А когда друг привел в дом свою девушку, та невзлюбила этого кота. И однажды, пока парень был на работе, просто выгнала бедное животное на улицу.

Когда мой друг обо всем узнал, он бросился на улицу и искал кота весь вечер. К счастью, домой они вернулись вместе, и парень с порога предложил девушке собрать вещи и съехать. Теперь она всем жалуется: «Променил на кота! А я-то думала, он умеет любить». Конечно умеет! Вот только сама она не имеет



представления, что это такое.

Марина



МАГИЯ СЛОВА

Привлекаем любовь и удачу

С помощью положительных установок, сказанных вслух, можно не только поднять себе настроение, но и нацелить на успех в разных сферах жизни. Как «зарядить» слова правильными смыслами?

Поэт Вадим Шефнер писал: «Словом можно убить, словом можно спасти, словом можно полки за собой повести». Научно это не доказано, и все же: отказываясь от самоуничтожения и пессимизма в пользу оптимистичных фраз, мы притягиваем положительные перемены в свою жизнь.

ХВАЛИМ СЕБЯ ЛЮБИМУЮ

«Я сексуальная женщина», «Я хорошая хозяйка», «Я прекрасно справляюсь со своими рабочими обязанностями», — это и есть аффирмации, то есть лаконичные позитивные высказывания. Они могут касаться разных сфер жизни, будь то материнство, вождение машины, выпечка пирогов или процесс похудения.

Подобную методику начал популяризировать социальный психолог и профессор. Стэнфордского университета Клод Мейсон Стил еще в 1980-е. Американский ученый утверждал: человек с низкой самооценкой может укрепить веру в себя с помощью фраз, где он вместо самоуничтожения и ругани в свой адрес поддерживает и хвалит себя любимого.

ГОВОРИМ ПРАВИЛЬНО

Чтобы аффирмации работали, следует придерживаться некоторых правил.

Без частицы «не». Лучше говорить не «Я не болею», а «Я здорова!», не «Я не толстая», а «Я становлюсь свободной от лишнего веса и привлекаю здоровье в свою жизнь».

В настоящем времени. Правильная формулировка - не «Я буду счастливой», а «Я наслаждаюсь каждым моментом своей жизни». Будущее в этом смысле плохой помощник. Счастливой можно стать завтра, а можно через 5 лет.

Конкретика приветствуется. Не замахивайтесь на все сферы сразу: ориентируйтесь на то, что нужно вам в данный момент. Для одного — это будет финансовое благополучие, для другого - успешный брак, для третьего - крепкое здоровье.

Важна вера. Недостаточно говорить себе: «Я достойна быть рядом с сильным мужчиной», важно в это верить. Например, в непростой период жизни фраза «я счастлива» может звучать чужеродно, и подсознание на это не купится. В таком случае лучше говорить: «Я люблю чувствовать себя счастливой», — тогда никакого противоречия не будет.

ПОВТОРЯЕМ СНОВА И СНОВА

Недостаточно произнести вдохновляющую фразу единожды, чтобы ваша жизнь начала меняться как по мановению волшебной палочки. Проговаривать аффирмации рекомендуется ежедневно, причем по несколько раз. Делать это нужно не наспех, на бегу, а вдумчиво, стараясь прочувствовать смысл сказанного.

Лучше всего заниматься подобной практикой утром, вскоре после пробуждения, или перед сном, удобно устроившись в постели. Можно как повторять одни и те же высказывания, так и выбирать «фразу

дня» — самую актуальную на данный момент.

Хорошее настроение - также обязательный пункт программы. Не произносите фразы, заряженные на удачу, сквозь зубы или заливаясь слезами. Так мозг их не услышит, а считает только ваше удрученное состояние, которое удаче никак не способствует.

ДЕЙСТВУЕТ, НО НЕ ВСЕГДА?

Аффирмации - не волшебные заклинания, которые гарантируют — стопроцентный результат. Важно понимать, что это лишь один из инструментов саморазвития, а не универсальная практика, которая обязательно поможет всем и каждому.

Недостаточно говорить: «Я выбираю лучшего мужчину» и при этом оставаться рядом с ленивым мужем-абыюзером, который не работает и вас унижает. Также как нет смысла произносить: «Я худею с каждым днем» и продолжать есть шоколадки и чипсы, лежа на диване.

Не подействуют аффирмации и в том случае, если у вас есть серьезные психотравмы и проблемы с самооценкой. Вместо позитива и нацеленности на успех они могут, наоборот, усугубить тревожные состояния, вызвать злость и беспокойство. Такую проблему не решить в одиночку с помощью мотивирующих фраз: понадобится работа с психологом.

• **При повторе аффирмаций в мозг формируются нейронные цепочки, которые побуждают верить в произносимые фразы и обеспечивают нужный настрой.**

15 АФФИРМАЦИЙ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Для здоровья. «С каждым днем мое тело становится все крепче», «Я благодарю Вселенную за крепкое здоровье», «Здоровье и энергичность — нормальное состояние для меня».

Для привлечения любви. «Я полна любовью и открыта для новых отношений», «Мои отношения приносят мне радость и удовлетворение», «Я заслуживаю, чтобы меня любили и ценили».

Для исполнения желаний. «Мое желание сбывается здесь и сейчас», «Я знаю, как воплотить мои мечты в реальность», «Вселенная дает мне все, в чем я нуждаюсь».

Для успеха. «Я ощущаю, как меняю в лучшую сторону и расту», «Я магнит для новых возможностей и больших денег», «Я уверенно двигаюсь к своим целям».

Для финансового благополучия. «Я заслуживаю получить все, что хочу», «Я открываю для себя новые источники дохода», «Мое подсознание настроено на привлечение богатства».

ШАНСОВ У НАС НЕМНОГО

Проревела я неделю. А потом пришло четкое осознание - нужно что-то делать, как-то возвращать себе сына. Но как, если бывший муж банкир и количество денег на его счету позволяет ему легко решать любые вопросы в свою пользу?

— Значит, придется потрудиться, - четко сказала я сама себе и кинулась изучать законы, искренне надеясь, что в кодексах и сводах я найду все нужные мне ответы.

Но ответы не находились. Опека на контакт не шла, отсылая к решению суда. Бывший муж всеми способами пытался ограничить мое общение с ребенком. Мама все время меня жалела и плакала. А отец и вовсе слег с сердечным приступом. Тогда я решила продать машину и обратиться к хорошему юристу.

— Сразу скажу, шансов тут немного, - огорченно ответил мне серьезный молодой мужчина, изучив документы. - Но мы поборемся.

Я воспряла духом.

ДЕЛО БЫЛО НЕ ИЗ ПРОСТЫХ

— Света, не переживайте, мы хорошо подготовились. Я уверен, суд пройдет безупречно. Закон на нашей стороне, - Юрий Алексеевич был решителен и тверд.

А меня поколачивало. Чашка с кофе ходила в руках ходуном. Я понимала - это последний шанс вернуть себе сына. И шанс этот мне виделся таким призрачным, что волна ужаса то и дело сдавливала горло.

Когда через три дня мы с Никиткой, обнявшись, рыдали, я все еще не могла поверить в свое счастье. Юрий Алексеевич виделся мне чуть ли не вездесущим суперменом. Казалось, что ему подвластно все. Ну а мне хотелось его отблагодарить за то, что он вернул мне саму жизнь, вновь сумел сделать меня счастливой.

— Не хотите поужинать, отметить удачное разрешение дела? - тщательно подбирала я слова, приглашая своего спасителя на ужин.

— С удовольствием, - неожиданно согласился он. - Признаюсь, дело было не из простых. И я тоже безмерно рад, что у нас все получилось.

ТЕПЕРЬ НИКАКОГО ОФИЦИОЗА

Когда Никитка в качестве «ужинательного ресторана» выбрал пельменную, я смутилась, а Юрий Алексеевич живо поддержал эту идею.

— Сто лет там не был, - оживился он. - Обожаю бывать в пельменной в студенческие годы. Когда удавалось скопить денег, всегда шли туда с друзьями и ели от пуза.

Мы рассмеялись. Наконец, спало напряжение последних недель.



ЗА СЧАСТЬЕ НУЖНО ПОБОРОТЬСЯ

Мне казалось, что все это произошло не со мной. А как же «суд всегда на стороне матери»? Я ведь не веду аморальный образ жизни, вполне сносно зарабатываю, у меня есть пусть небольшое, но свое жилье. Так почему? Почему суд присудил ребенка отцу? И как мне теперь жить без моего Никитки?

В пельменной вкусно пахло мясным бульоном, луком и перцем.

— О, да здесь и пиццу можно заказать! - обрадовался Никита, разглядывая меню.

— Четыре сыра! - азартно подхватил Юрий Алексеевич.

— С грибами! - решила не отставать я. И уже через полчаса мы наперегонки набивали животы вредной, но вкусной едой, шутили, смеялись и радовались поводу собораться.

— А ведь вам совершенно не идут усы, - осмелилась я высказать давно мучившую меня мысль Юрию Алексеевичу. И сама испугалась своей бестактности.

— Ай, - махнул он рукой. — Это чтобы выглядеть старше и солиднее, - ничуть не обиделся мужчина. - И вообще, предлагаю перейти на «ты». У меня ощущение, что мы пуд соли вместе съели.

Чокнувшись бокалами с соком, мы твердо решили, что теперь никакого официоза!

ВСЕ МОЖЕТ БЫТЬ

После того вечера с Юрой мы стали встречаться регулярно. Было удивительно, насколько это мой чело-

век. Одинаковое чувство юмора, одна и та же музыка в плейлисте, у обоих на завтрак творог с ягодами и один сорт минералки в холодильнике.

— Это волшебство какое-то, - не уставала повторять я. - Откуда ты взялся? Кто послал мне тебя?

Юрка лишь улыбался в ответ и крепче обнимал.

За почти год знакомства мы дважды побывали на море, посетили три премьеры в театре, слопали тонны мороженого и выпили многие литры кофе. А еще Юра купил мне смешного тойчика, который стал настоящим членом нашей с Никиткой маленькой семьи.

— Мам, а папа больше не берет меня? — спрашивал иногда Никита.

— Я никому тебя не отдам, дорогой, - обнимала я сына.

— А дядя Юра на тебе женится?

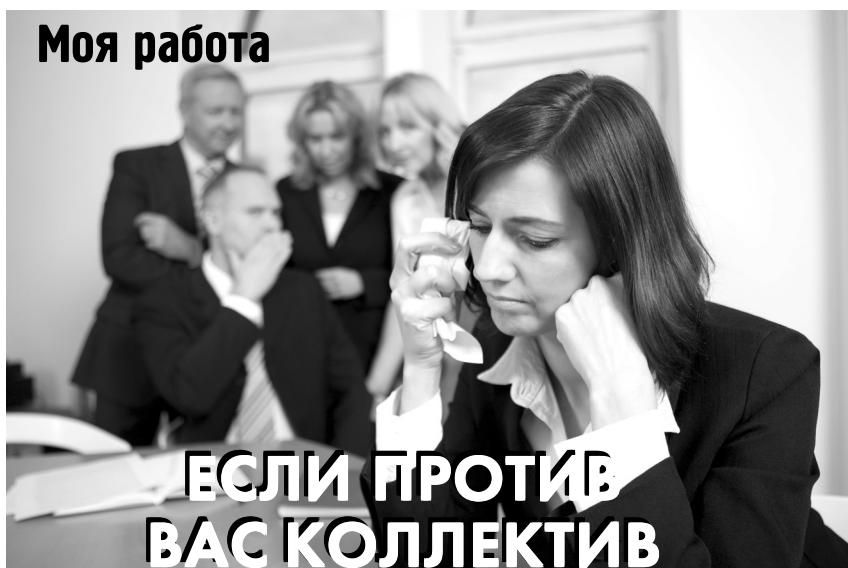
— Все может быть, — улыбалась я.

«Во всяком случае, я давно этого хочу», - добавляла уже про себя.

Мне очень хотелось быть счастливой. И я буду, нужно только немножечко потерпеть.

Светлана

Моя работа



ЕСЛИ ПРОТИВ ВАС КОЛЛЕКТИВ

Коллеги не обязаны любить друг друга, но уважать — непременно. Что предпринять, если отношения в коллективе стали напряженными или накалились до предела?

Вы заходите в офис, и разговоры затихают. Вас нет в неформальном рабочем чате, где обсуждаются новости. На банальную просьбу вы рискуете не получить ответа. Конечно, работать в таких условиях можно, но психологическое состояние будет оставлять желать лучшего. Испортившиеся отношения с коллективом желательно как можно быстрее реанимировать.

КОГДА ВЫ — НОВИЧОК

Нередко у новичков возникают трудности с тем, чтобы заявить о себе в новом коллективе и расположить к себе окружающих. «Я пришла в небольшую компанию, где все друг друга знают, — рассказывает Ксения. — Сразу почувствовала себя белой вороной: не понимала шуток, не знала традиций и иерархии. Коллеги не спешили помогать мне с адаптацией. Через полгода я уволилась — так и не стала своей».

Чтобы не допустить подобного развития событий, постарайтесь с первых дней встроиться в новый коллектив. Приглядывайтесь к коллегам, изучайте их характеры, определите, кто лидер. Стоит прямо спросить, как все устроено в их команде, есть ли традиции (например, вместе обедать, собираться в нерабочее время).

Специалисты советуют: добавьте немного эмоциональности и искренности в свое поведение. Например, можно признаться: «Я переживаю, смогу ли стать своей в этой компании. Здесь все такие опытные...» Коллегам скорее всего захочется выступить в роли мудрых наставников и помочь вам.

ЭТО МОБИНГ!

В некоторых случаях коллектив

ополчается против одного из сотрудников вследствие конфликта. В этом случае, пока разногласия не будут решены, ситуация не сдвинется с мертвой точки. Но бывает и так — ссоры не было, претензий нет, но большая часть сотрудников предвзято относится к одному-единственному человеку.

В психологии такое явление получило название моббинг. Жертвами чаще всего становятся люди скромные, не умеющие отстаивать свою позицию и не желающие вступать в открытые споры.

• По статистике, женщины чаще мужчин подвергаются травле со стороны коллег по работе.

Причинами моббинга могут стать желание самоутвердиться, скрыть собственные комплексы, стремление к власти. Проявляется такая травля в виде необоснованной критики, обесценивания, бойкота, обмана.

ПОПЫТКА СБЛИЗИТЬСЯ

Порой единственным выходом из ситуации становится увольнение. Однако прежде чем принять такое решение, стоит поискать подход к коллегам.

Попробуйте предположить, что именно стало причиной обособления в коллективе. Если у происходящего есть зачинщик, есть смысл побеседовать с ним тет-а-тет. Придете к компромиссу с лидером — и остальные станут приветливее.

Хорошая идея — попытаться стать частью коллектива. Например, если коллеги по пятницам идут вечером в ближайшее кафе, попроситесь вместе с ними. Возможно, разговоров хватит и узнав вас лучше, они решат: «А она вроде ничего!»

Но если очевидно, что на каждый шаг навстречу окружающие отвеча-

ют двумя шагами назад, бесполезно стучаться в закрытую дверь. Ваша задача — выполнять рабочие обязанности. Контакты с коллегами можно минимизировать, создав на рабочем месте собственное пространство, в котором вам будет комфортно.

РЕПУТАЦИЯ ПОД ЗАЩИТОЙ

Если на данный момент отношения с коллективом у вас хорошие и вы хотите сохранить их на том же уровне, следуйте нескольким правилам.

Высказываться, но мягко. Рано или поздно вам придется отстаивать свою позицию. Обязательно делайте это! Но обратите внимание на то, каким тоном говорите, насколько доброжелательно относитесь к коллегам. Например, если на вас хотят повесить чужие задачи, откажитесь мягко: «Я бы с радостью помогла, ноу меня слишком много своей работы».

Не затягивать с решением проблем. Старайтесь решать конфликтные ситуации «не отходя от кассы». Допустим, если за вашей спиной стали шептаться, не ждите, когда буря успокоится сама. Сразу выясните, кто и какие претензии имеет по отношению к вам.

Сплетни — лишнее. Всегда оставайтесь в стороне от выяснения отношений, слухов и сплетен. Тот, кто их распространяет, рано или поздно получит клеймо человека, которому нельзя доверять. Следуйте правилу: на работе говорить только о работе.

Доброжелательность не помешает. Люди получают удовольствие от общения с открытыми и вежливыми собеседниками. Так что, даже если кто-то в коллективе вам не по душе, старайтесь сохранять нейтралитет.

• Не все претензии коллег стоит принимать на свой счет. Если отношение было предвзятым с первого же дня, быть может, проблема в коллективе, а не в вас.

ВСТРЕЧАЮТ ПО ОДЕЖКЕ

Немаловажно, как выглядит сотрудник и как он себя преподносит в коллективе. Если вы опрятно и по-деловому одеты, ухожены, лаконично излагаете свои мысли, вежливо общаетесь и хорошо воспитаны, окружающие воспримут вас как человека, который уважает и ценит себя. С таким лишний раз не захотят вступать в конфронтацию и предъявлять необоснованные претензии.

1. ДЕНЕГ МНОГО

Называете ли вы миром галактику или только планету Земля, все мировое сообщество или лишь свою родину, можете быть уверены: денег в мире достаточно. Т.е. их настолько много, что все запросы мира будут удовлетворены. Сама по себе денежная энергия просто не может быть настроена против кого-то конкретно, в частности, против вас — у каждого есть возможность прильнуть к «кормушке».

2. ДЕНЬГИ - НЕ ЗЛО

Достаток никогда не придет к вам, если причину «всех зол» вы будете видеть в деньгах: разве может энергетический поток притягиваться к тому, кто его ненавидит? Деньги нужно уважать. Не деньги «портят» людей, «портит» их лишь отношение к деньгам, т.е. виноваты сами люди.

3. ДЕНЬГИ ЧТУТ ТРУД

Из всех видов энергии денежная больше всего повязана с материальным миром - это значит, что визуализация на них работает плохо, одними только мечтами прийти к богатству не получится. Под трудом подразумевается направленная на заработок деятельность, и она может быть любой.

4. НАСТРОЙ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

Финансовый успех напрямую зависит от расположения вашего духа: энергия денег может войти в резонанс лишь с другой энергией. Но откуда же ей взяться, если вас снедают пессимизм, неверие в успех, сомнение в собственных силах и т.д. В толстом кошельке - здоровый дух!

5. ЭКОНОМИЯ НА СЕБЕ ВРЕДИТ

Тратить деньги на себя - значит, инвестировать в себя. Инвестируют в то, чему доверяют, на что возлагают надежды, на чью доходность рассчитывают.

Если вы экономите на себе - вы не надеетесь на себя, так почему деньги должны отвечать вам взаимностью?

6. ЧТОБЫ ПОПАСТЬ В ЦЕЛЬ, ЕЕ НАДО ИМЕТЬ

«Хочу богатство», «много денег», «полный карман» - это абстрактные и размытые формулировки. «Пойди туда - не знаю куда, принеси то - не знаю что» только в сказках работает.

Денежным энергетическим потокам нужна конкретная цель — им нужно на что-то ориентироваться, под что-то подстраиваться.



12 ЗАКОНОВ ДЕНЕГ

Секрет богатства сводится к простому принципу - если правильно взаимодействовать с денежными энергетическими потоками, то деньги к вам сами потекут рекой. Чтобы сонастроить свою энергетику с денежной, чтобы вступить с ней в резонанс, нужно знать ее законы.

7. ДЕНЬГАМ НУЖНО ДВИЖЕНИЕ

Копить на что-то — цель достойная сама по себе. Однако деньги, лежащие мертвым грузом на полке и ждущие своего часа, отрываются от энергетических потоков и толку от них становится мало. Денежная энергия любит, чтобы ее постоянно разгоняли, так что правильное всего копить, вкладывая деньги во что-то: даже простейший банковский вклад защищает деньги от инфляции. Так это и работает.

8. БЛЕСК И КРАСОТА РАСКРЕПОЩАЮТ

Говорят, что настоящие миллионеры живут скромно. А вы видели таких? Право, серый цвет имеет самую низкую энергетику, и если ваши будни окрашены именно таким цветом, нечего и ждать каких-то финансовых успехов.

9. ВАЖЕН ВЕЛИКИЙ СМЫСЛ

Думаете, деньгам так уж приятно прозябать в материальном мире? Денежные потоки охотнее устремятся к вам, если осознают, что с вашей помощью смогут возвыситься. Это суть любой энергии - поднимать свой уровень. И ничто так его не поднимает, как замена материальной цели неведущей, а то и духовной: обзавестись новой одеждой вам нужно для самореализации, купить дом - обеспечить безопасность семьи и т.п.

10. БЕЗ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ НИЧЕГО НЕ ПОЛУЧИТСЯ

Для денежных энергетических потоков люди являются единственной базой в материальном мире. Деньги приходят к вам и уходят от вас только через остальных людей. У обеспеченного человека всегда множество связей в самых разных сферах, тогда как у затворника денег может и вовсе не быть. Кстати, в современном мире уже необязательно общаться с людьми напрямую, благо существуют самые разные социальные сети.

11. ДЕНЬГИ «ЗАРАЗНЫ»

Взять, к примеру, коучинг - это не только обучение. Коуч не просто делится с вами советами, как разбогатеть, он «заражает» вас богатством. Ведь денежная энергия такая же, как и любая другая — ее можно передать, ее можно отнять. Поэтому тщательно выбирайте, к кому пойдете на курсы: если их ведет человек, лишь притворяющийся богатым, не разбогатеете и вы. Бедность, знаете ли, тоже заразна.

12. УМЕЙТЕ ОТДАВАТЬ

Почему все миллиардеры - филантропы и благотворители? Потому что деньги, как и любая энергетическая субстанция, всегда возвращаются к тому, кто делится ими по собственной воле и с благами побуждениями. Благотворительность - очень выгодная инвестиция.

Как я похудела



РАЗЫГРАЛСЯ АППЕТИТ!

Кто виноват и что делать

Вы стараетесь похудеть, считаете калории, но время от времени начинаются непреодолимые приступы голода. Что отвечает за аппетит и как научиться им управлять?

Чувство голода контролируется мозгом, а точнее — гормонами грелином и лептином. Иногда им «помогает» кортизол. Вот с этими гормонами и придется разбираться, если вы хотите управлять своим аппетитом.

ГОРМОНЫ ГОЛОДА И СЫТОСТИ

Гормон лептин отвечает за регуляцию аппетита. Он синтезируется жировыми клетками (адипоцитами) и поступает в кровь. Чем выше жировые запасы в организме, тем выше уровень лептина. Таким образом мозг получает сигнал, что организм получил достаточно питания, и аппетит снижается.

В холодное время года чувствительность организма к лептину снижается. Это эволюционная особенность, ведь мы нуждаемся в большем количестве энергии, которую получаем из жировых запасов. Но существует и такое нарушение чувствительности к лептину, как лептинорезистентность. При этом состоянии мозг «не слышит», что лептина достаточно, и продолжает подавать сигналы голода. Часто такое состояние идет рука об руку с лишним весом. Именно по этой причине бывает сложно похудеть — организм получил достаточно питания, а чувство голода не уходит.

ГОЛОД ИСТИННЫЙ И ЛОЖНЫЙ

Аппетит возникает в ответ на множество факторов. Понижение уровня сахара в крови, сокращение стенок пустого желудка, вид и запах пищи, недостаток жидкости в организме — все это вызывает желание поесть. Здесь важно различать сигналы истинные (такие как гипогликемия) и ложные (вкусный запах еды,

эмоциональное состояние).

Проходя мимо булочной, вы чувствуете аромат свежеспеченного хлеба — и желудок начинает предательски урчать: я проголодался! При этом неважно, что полчаса назад у вас был сытный обед.

Повышенный аппетит может быть также связан со стрессом, недосыпом, хронической усталостью, тревогой. В этом виноват гормон стресса кортизол. Он-то и диктует желание съесть что-нибудь вкусное — утешиться, улучшить настроение. В этих случаях вы имеете дело с ложным чувством голода. Унять его можно, выпив стакан воды, успокоившись, переключившись на интересное занятие.

Физический голод объективен и организмом переносится тяжело (его «симптомы» — боль в желудке, слабость, тошнота, упадок энергии). От него невозможно избавиться, выпив воды или подыскав себе занятие: нужно принять пищу.

ПОЧЕМУ МЫ ПЕРЕЕДАЕМ?

В процессе еды бывает сложно остановиться. Причин этому несколько.

Еда ради удовольствия. При виде и обонянии вкусной пищи в организме усиливается синтез дофамина — гормона радости и удовольствия. Появляется аппетит, который посылает в мозг ложный сигнал: «Я хочу есть!» Дофамин вызывает призывание. Чем чаще вы едите ради удовольствия, тем выше ваша потребность в этом.

Эмоциональный голод. Психологическая причина переедания — недостаток положительных эмоций. Если человек хронически испытывает грусть, апатию, скуку, повышенную тревожность, переутомление,

одиночество, неудовлетворенность, он попадает в группу риска по компульсивному перееданию.

Зависимость от вкуса. Ученые доказали, что соленая, сладкая и жирная пища усиливает аппетит. Однако дело не только в том, что сахар и соль улучшают вкус продукта. Оказывается, подобные пищевые добавки блокируют сигнал о насыщении, который организм подает в мозг.

Социальные связи. Воспитание в семье — главный фактор формирования пищевого поведения. Большинство людей с детства приучены доедать порцию, не оставляя еду на тарелке. Благодаря этому для них опустевшая тарелка — своеобразный знак насыщения. Однако это не имеет ничего общего с истинным чувством сытости. Если такому человеку незаметно подкладывать еду, он переест.

Гаджеты и общение. Чаще всего мы принимаем пищу за разговоры либо перед экраном телевизора или телефона. Давно доказано: отвлекаясь, человек съедает значительно больше. А причина проста: в этом случае он не получает достаточного удовольствия от еды и психологически не наедается.

Жажда. Недополучая жидкости, организм подает сигнал, что ему чего-то не хватает. И чаще всего мозг ложно принимает это за голод. Попробуйте выпить несколько глотков воды. Если через 5-10 минут голод не пройдет, надо перекусить.

БЕРЕМ ПОД КОНТРОЛЬ!

Чтобы минимизировать приступы ложного голода, важно найти его причины.

Ваш рацион должен быть полноценным и разнообразным. Получая все необходимые витамины и микроэлементы, организм адекватно подает сигналы о насыщении и голоде. Нелишним будет наладить режим питания — принимать пищу в идеале надо регулярно, с равными промежутками. Слишком большие перерывы в еде приводят к тому, что за один прием пищи вы съедите больше, чем нужно. В течение дня выпивайте не менее 1,5-2 л чистой воды небольшими порциями.

Если причина переедания психологическая, уделите внимание эмоциональной сфере. Справиться с проблемой поможет отдых, правильная расстановка приоритетов, нахождение других источников положительных впечатлений (хобби, путешествия, общение), регулярная физическая активность. В некоторых случаях может понадобиться квалифицированная помощь психотерапевта.

Подавайте еду на маленьких тарелках — будет ощущение большего объема.

Ваш любимый сканворд

Байкаль- ский тю- лень					Крес- тьянский кафтан	Дело рук компози- тора	... Попов (клоун)	Участник "Битлз"	
Вой	Аренда Жилья	Пушной зверек	Возвы- шен- ность в речах	"Слезы" труда				Крупная ящерица	
		Химич. обозна- чение						Военный блок	
..., Ли- вия, Еги- пет			На бо- лоте	Волно- образн. листы					
	Старин- ное наз- вание дани	"Слад- кий" го- род на Украине			Горная антилопа				
			То же, что знамя			62,209 (апте- карский вес)	Имя де- вочки		Огром- ный предмет
	Грузин- ский рубль			Отел по- кошачьи	Заболе- вание				
	Пес с ро- зой на лапе	Редкое, необыч- ное яв- ление	Бешен- ный ус- пех				Вывод, результ- тат	Аура	
			"Под го- рочку"	Инфор- мацион- ный щит					
Созву- чие строк	Абориге- ны Но- вой Зе- ландии	Слухач					Песня с похвалой	Карточ- ная игра	
			Порода собак	Вавилон			Гам- бсовская мебель		
	Проба, туберку- лез	Готовь их летом				Груз, тя- жесть (устар.)			
				Триум- фальная ...	Англий- ская партия				
	Прибор, сопро- тивление	Рыбий выки- дыш			Кавале- рист				
	Кино- приз			Инвалид					



ЕСЛИ РЕБЕНКА ТРАВЯТ

Согласно статистике, каждый второй школьник сталкивается с буллингом со стороны одноклассников. Однако значительная часть детей предпочтет не рассказывать об этом родителям.

Желание занять позицию лидера, укрепить свой статус, обрести популярность среди ровесников - вот основные причины травли. Проявляя агрессию по отношению к более слабому, буллер закрывает собственную потребность в значимости. Жертвой обычно становится тот, кто не обладает достаточной внутренней силой, чтобы дать отпор.

ЧТО ТАКОЕ БУЛЛИНГ?

Конфликты в детском коллективе - явление нормальное. Важно отличать их от буллинга. Это длительное по времени, намеренное издевательство одного человека или части коллектива над кем-либо. При этом буллы (агрессоры) не считают, что поступают плохо. «Мы просто играли», — вот что чаще всего слышит взрослый, пытаясь разобраться в ситуации.

СКРЫТЫЕ ПРИЗНАКИ

О том, что в классе происходит травля, дети могут молчать. Причины разные — от запугивания со стороны агрессора до нежелания самого ребенка показаться ябедой. Тем не менее существуют неочевидные симптомы.

Самокритика. Вы часто слышите: «Я это не надену», «Мне такая прическа не идет», «Я выгляжу глупо». Одним словом, у ребенка вдруг появилась неуверенность в себе. Он перестал любить какие-то вещи, которые раньше ему нравились, боится отличаться от одноклассников, критикует себя. Это может быть начавшийся переходный возраст, но нельзя исключить и травлю в классе — по отношению к нему самому или к однокласснику, свидетелем кото-

рой стал ваш ребенок.

Желание угодить. Ребенок часто просит денег, чтобы угостить одноклассников, стремится делать им подарки, оказывать мелкие услуги? Это тревожный сигнал. Возможно, он пытается купить их расположение!

Нежелание идти в школу. Собирая ребенка утром, вы часто слышите: «Можно я сегодня не пойду? У меня болит живот!» Повторяющиеся жалобы на плохое самочувствие (не подтвержденные диагнозом от врача) могут свидетельствовать о проблемах в коллективе.

«Это я сам...» (потерял, сломал, ударился...). Если регулярно повторяются эпизоды, когда ребенок приходит из школы с синяками и ссадинами, его вещи портятся или теряются, это нельзя игнорировать. Нередко травля из вербальной переходит в физическую. Ребенок при этом может брать вину на себя из страха прослыть ябедой.

КАК ПОМОЧЬ?

Если вы обнаружили, что ваш ребенок стал объектом травли, следует немедленно принять меры. Прежде всего выйдите с ним на открытый разговор и выясните подробности. Объясните, что рассказывать старшим о проблеме - не значит ябедничать. Только зная детали, вы сможете ему помочь. Поощряйте открытость, благодарите за доверие. Не используйте полученную информацию против него. То, что рассказано под секретом, должно оставаться между вами.

ЧТО ДОЛЖЕН СЛЫШАТЬ ОТ ВАС РЕБЕНОК?

«Мы справимся вместе!» Не критикуйте его, даже если в какой-

то конфликтной ситуации он повел себя, на ваш взгляд, неправильно. Ваша задача — с этой минуты быть рядом и помогать. Покажите, что для вас все, что с ним происходит, очень важно.

«Ты не виноват». Очень важно дать ребенку понять, что травля - это проблема того, кто травит. В коллективе все имеют право на равное уважение. Нет ни одной причины унижать кого-либо.

«Давай вместе найдем выход?» Чаще разговаривайте с ребенком о сложившейся ситуации, предлагайте ему вместе подумать и найти решение. Выслушивайте его мнение и не навязывайте свое. Так, инициировать перевод в другую школу вопреки его желанию не стоит.

Чего категорически **нельзя** говорить ребенку, который подвергается травле:

«Причина в тебе». Важно понимать: жертва буллинга не несет ответственности за происходящее. К чему бы ни придирался агрессор, это не является оправданием травли — отсутствие модной одежды, внешность, успеваемость... И учить ребенка искать причину в себе равноценно убеждению, что он заслуживает плохого отношения.

«Не обращай внимания!» Во-первых, этот совет, как правило, не работает. Агрессор уже выбрал вашего ребенка мишенью именно за то, что тот не даст отпор. Во-вторых, это обесценивание эмоций, ребенок на всю жизнь усвоит: «Да, мне плохо, но надо терпеть».

«Дай сдачи». Опасный совет! Ответное насилие не решает проблему насилия. Кроме того, в буллинг, как правило, вовлечена значительная часть класса. Что может один ребенок против коллектива, если дело дойдет до физического противостояния (драки)?

«Не преувеличивай». Самая неверная реакция родителя — попытаться снизить значимость проблемы в глазах пострадавшего. Тем самым вы обесцениваете его чувства и оставляете один на один с опасностью. **Помните, травля в классе - это не безобидно!**

Вмешательство родителей очень важно. При этом ограничиваться «разъяснительной беседой» с обидчиками и их родителями не стоит. Необходимо подключить классного руководителя, директора и школьного психолога. Проявив бдительность, вы можете предотвратить трагедию - по отношению к вашему ребенку или к любому другому.

• Жертвой травли может стать абсолютно любой ребенок независимо от внешности, характера, социального статуса и успеваемости.

«Дорогая, ты уникальна!»

Хотите воспитать несчастного ребенка? Подводите его под общепринятые стандарты, как это делала я когда-то. Моя Маша росла творческой натурой. Любила музыку, рисование, танцы, театр. А я считала, что она должна, как все, приносить пятерки из школы. Бедный мой гуманитарий бился над математикой и физикой, я нанимала ей все новых репетиторов. На танцы и музыку времени просто не оставалось.

А потом моя девочка выгорела. Пришла однажды и сказала, что ничего не хочет. Пролежала в кровати несколько дней кряду, и я забила тревогу. Хорошо, рядом оказались мудрые люди, которые предложили, в чем может быть проблема. И я вовремя опомнилась.

Не заметив уникальности своей дочери, я чуть не погубила ее. А ведь именно девочки особенно чувствительны к этому. Теперь Маша – актриса одного из театров и очень счастлива оттого, что мама ей однажды позволила быть самой собой, уникальной личностью.

Анжелика

Не учить, а показывать пример



Когда я развелась с мужем, Насте было десять. Мы с мужем часто ругались, он мог поднять на меня руку. Я сама была запуганной, одевалась невзрачно, не отходила от плиты, собой не занималась вообще.

После развода в течение года многое изменилось. Ушел страх, появилась уверенность. Все говорили: «Танюша, ты расцвела!» Но вместе со мной расцвела и Настенька. Раньше она была тихой, нелюдимой, не имела друзей. Но сила исключительно джинсы и балахонистые толстовки. Теперь же стала просить покупать ей платья, записалась в школьный танцевальный кружок, часто улыбается.

Дорогие мамы, девочки – это ваше зеркало! Если вас что-то не устраивает в них, приглядитесь к себе. Не исключено, что именно в вас кроются ответы на многие вопросы.

Татьяна



КАК ВЫРАСТИТЬ ДОЧЬ СЧАСТЛИВОЙ?

Родителями девочки быть непросто. Какой подход выбрать? Быть с ней постороже или помягче? Каждый в итоге находит свою идеальную стратегию.

Сегодня у нас в обществе пропагандируют равноправие между мужчиной и женщиной. Слабый пол теперь работает наравне с сильным: так же много, так же успешно, так же хорошо зарабатывает. И некоторые родители считают, что счастливой их дочь станет только в том случае, если добьется карьерных высот, заявит о себе.

Взять, к примеру, мою тетю. Она одна воспитывала дочку. Трудилась на трех работах, чтобы дать ребенку лучшее образование: сначала дополнительное, потом высшее. Ее девочка действительно преуспела – стала адвокатом, купила квартиру и машину. Но счастлива ли она? В разводе уже пять лет, нового мужчину так и не встретила. Без детей.

У меня иной взгляд на этот счет, хотя кому-то он может показаться

старомодным. Я считаю, что счастливой девочку делает семья. И научить ее всему, что может понадобиться в этой семье, должны как раз родители. Речь не только о хозяйстве, но и о том, как взаимодействовать с мужем, обходить острые углы, идти на компромисс и прочее.

Если девочка удачно выйдет замуж, то за мужем будет как за каменной стеной. Тут никакая карьера не понадобится с красными дипломами и баснословной зарплатой. Ведь счастье – в тех людях, которые нас окружают. Так что, вместо того чтобы требовать от девочки высот в обучении, мамы бы лучше научили ее чему-нибудь полезному в хозяйстве, рассказали, что такое быть хранительницей очага. По крайней мере, свою дочь я воспитываю именно так.

Марина

Любовью и заботой избаловать нельзя!

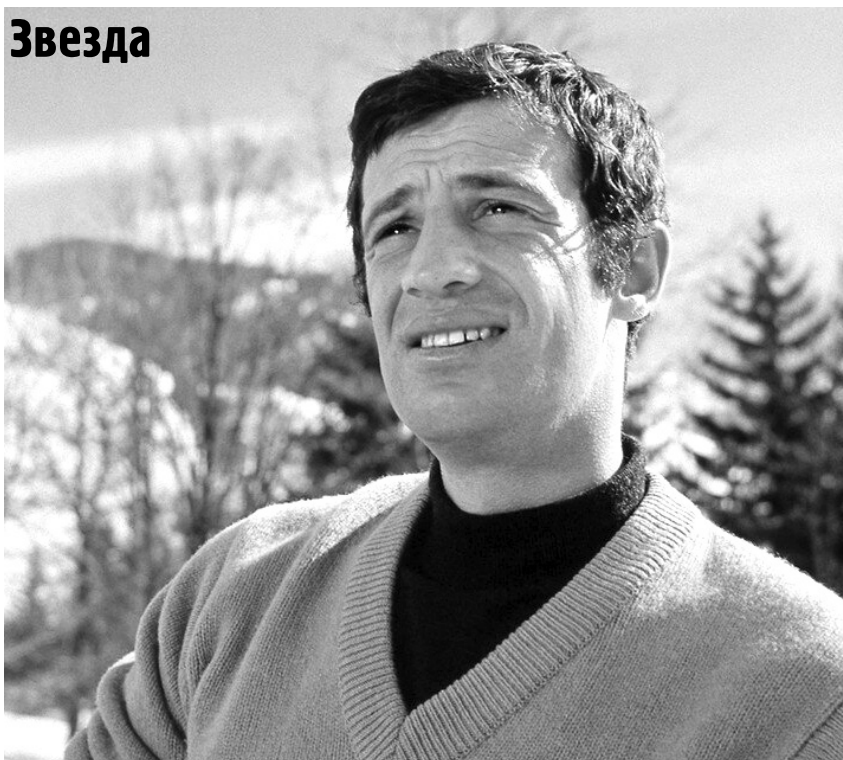
Знаете, говорят, мальчишек нужно воспитывать жестко. Закалять, учить уважать старших, терпеть лишения, быть во всем первыми. Но к девочкам, поверьте, это никак не относится.

Когда меня спрашивают, как нужно воспитывать дочь, чтобы она выросла счастливой, я говорю, что секрет прост – ее надо просто любить! Причем избаловать любовью невозможно.

Каждый день говорите своему цветочку, насколько она ценна, какая она у вас красивая, ладная, талантливая, особенная, уникальная. Не жалейте добрых и ласковых слов! Пусть малышка от них светится, как солнышко.

Вера родителей в девочку помогает ей вырасти уверенной в себе и своих силах. Таким образом вы даете ей лучшую путевку в жизнь.

Екатерина



ЖАН-ПОЛЬ БЕЛЬМОНДО: «зверь» с тонкой кожей

Когда он в начале карьеры пришел пробоваться на роль в картине, продюсеры скисали от смеха: с такой-то «рожей» — и в кино?! А если в кадре придется целоваться — зрители будут в шоке.

Ну да, Жан-Поль смолodu был тем еще «красавчиком». Сломанный нос: в 18 лет парень стал чемпионом Парижа по боксу, но остался вот с отметиной на лице. Морщины... Зато — чертовское обаяние, роскошная улыбка и то ощущение мужества, которое покоряло зрителей. Задумывая фильм «На последнем дыхании», режиссер Жан-Люк Годар отвергал любых других кандидатов на главную роль: на экране должен царить, только Бельмондо с его неподражаемой органичностью и чувством полной свободы!

Годар открыл всем глаза. Режиссеры теперь хотели на площадку только этого «Белеля» — «везунчика», как называли Бельмондо друзья. Телефон разрывался от предложений. И поначалу актер, испытывавший огромный успех, хватался за все подряд: вдруг прилетевшая птица счастья покинет его?

Обходился без дублеров. Прыгать на мчащуюся машину? Сам! Из окна горящего дома? Да сколько угодно! Бежать по крыше несущегося поезда? Легко! Только после фильма «Ограбление», получив серьезную травму спины, отказался от своего каскадерства.

— Иногда мне говорили: на что ты тратишь свой талант? На кино с драками и потасовками? А мне нравились эти фильмы, с их драйвом и не умирающим мальчишеством, — рассуждал актер точки над «i».

В 47 лет Бельмондо предложили проект, ставший легендарным: экранизацию романа Патрика Александера «Смерть зверя с тонкой кожей». Да, это тот «Профессионал», который каждый раз смотришь в надежде, что спецгент Жослен Бомон обязательно выживет. Сценаристы, кстати, предлагали такой финал. На гибели главного героя настоял сам Бельмондо. Кадры расстрела Бомона на фоне музыки Эннио Морриконе — самые мощные в фильме.

Критики отнеслись к «Профессионалу» прохладно. В СССР лента «пылилась» несколько лет, прежде чем попасть на экран и сразу встать в ряд любимых.

Как же ошибались продюсеры, считая, что Бельмондо с его кричим носом и глубокими морщинами станет объектом насмешек со стороны женщин. Те его обожали! По слухам, к Жан-Полу ревновал сам Ален Делон. Он точно знал, чем берет дамские сердца соперник: с

Жан-Полем было весело и просто.

В первый раз он женился в 20 лет на танцовщице Элоди Константен, которая за 13 лет брака родила ему троих детей. Но пылкое сердце мужа дрогнуло, когда на съемках увидел Урсулу Андресс, актрису из Швейцарии. Роман был бурным, Жан-Поль не только развелся, но даже переехал в Америку, где жила возлюбленная. Он любил ее, но вокруг было столько великолепных женщин, а Урсула не прощала измен...

Итальянка Лаура Антонелли не верила в счастливые браки и отказывалась узаконить отношения. Бразильянка Карлос Сотомайор оказалась слишком капризной... В 1983 году он встретил Натти Тардивель, бывшую балерину с уймой достоинств. И тут случилась трагедия, которую Бельмондо пережил чудом: в пожаре погибла первая дочь актера Патриция. Он слег с расстройством мозгового кровообращения, а в 2001-м пережил инсульт. Натти ухаживала за возлюбленным, не щадя себя, а через год согласилась выйти за Жан-Поля замуж.

Но через пять лет супруги расстались из-за бывшей модели Барбары Гандольфи.

— Она вдохнула в меня жизнь! — восклицал актер, отчаянно пытавшийся жить, как прежде, «на полную катушку». Но Барбара хотела от пожилого ухажера только денег.

Он не стеснялся того, что стареет. Говорил: нет ничего более жалкого, чем скрывать свой возраст. Но проклятая беспомощность добивала! Он делал все, чтобы ее преодолеть. После инсульта в течение 10 месяцев не мог проговорить ни слова. Стало по-настоящему страшно. И вскоре Жан-Поль решил «включить» себя еще один раз: снялся в фильме «Человек и собака».

— Я стараюсь не давать себе спуску. Сжимаю зубы и говорю: «Есть еще силки побороться!»

Несмотря на киноимидж мачо, в душе Жан-Поль всегда был нежным и любящим человеком. До смерти носил на груди подаренный отцом золотой медальон, а внутри — перстень матери. Когда мать ослепла, каждый день покупал и читал ей любимые журналы. Смотрел телевизор и рассказывал, что происходит на экране...

Может быть, за эту нежность, скрытую в могучем теле «вояки», Бельмондо бесконечно любила Франция. Когда актера провожали в последний путь под музыку из «Профессионала», плакали все, кто пришел на церемонию.

ЕСЛИ ПОКОЙНЫЙ ЗОВЕТ ВО СНЕ

Несколько раз уже снился покойный брат. Просыпалась в холодном поту, потому что во сне он как будто звал меня за собой. Считать ли такой сон вещим?

Анна

Верующий человек должен с осторожностью относиться к своим снам и стараться не видеть в каждом из них предзнаменование грядущих событий. Иногда сон - это просто сон, работа подсознания и воображения.

Что касается сновидений с участием покойного родственника или друга, то бояться их не стоит. Умершие снятся живым с одной лишь целью — напомнить о себе. Часто это случается, если человек долго не поминал покойного, не молился за него. Иногда умершие близкие люди приходят во сне, так как мы сами по ним тоскуем, вспоминаем разные события, связанные с ними.

Покойный позвал с собой? Сразу после пробуждения прочтите молитву «Отче наш». Не стоит принимать сон близко к сердцу, ведь в образе умершего может скрываться лукавый, цель которого - напугать, заставить забыть о вере, совершить необдуманные поступки. Он только рад будет, когда увидит, что его действия возымели успех.

Если присутствуют тревога, волнение, можно обсудить сновидение с батюшкой. Посетите храм, поставьте свечу за упокой, навестите могилу умершего. В такие моменты важно верить себя в руки Господа и доверять Ему во всем, что касается будущего.



МОЛИТВА ПОМОЖЕТ ПОХУДЕТЬ?

Никак не могу похудеть! Все способы давно перепробованы, начала молиться - так подсказала родственница. Но я сомневаюсь, можно ли о таком просить Бога и поможет ли это?

Евгения

Ни один святой не поможет по мановению волшебной палочки сбросить вес. Так что бездумно уповать на подобную помощь не стоит. Это относится к любым просьбам и желаниям. Однако Господь и Его святые готовы поддержать, когда речь заходит о силе воле и борьбе с чревоугодием.

Тягу к непомерному потреблению пищи можно считать зависимостью и вредной привычкой. Порой человек не осознает, насколько он безволен перед этим. Справиться одному бывает трудно, а потому просите помощи Божией.

Молитва и физическая активность могут дополнять друг друга. Рассмотрите возможность прогулок на свежем воздухе с молитвой и размышлением.

Можно читать акафист Пресвятой Богородице, а также молитвы перед иконой «Неупиваемая чаша», перед которой традиционно молятся об избавлении от зависимостей. Есть смысл приобрести икону святого Гавриила Зырянова. Он сам при жизни страдал из-за лишнего веса, однако телесная полнота не мешала ему иметь широкую душу и доброе сердце. Сегодня к святому часто обращаются те, кто стоит на пути к здоровому сильному телу.

Важно понимать, что без вашего усердия ничего не случится. Надо обращаться к врачам, работать над собой и своим образом жизни, относиться к своему телу как к храму - тогда и Всевышний поможет на этом пути.

КАКОЙ КРЕСТИК ВЫБРАТЬ РЕБЕНКУ?

Собираемся крестить ребенка. Какой крестик выбрать? Я за классический христианский, а крестные мудрят, красивый выбирают...

Дана

Крестик для христианина - это не украшение, а символ веры. В первую очередь он должен соответствовать церковным канонам. Классический крест имеет четырех-, шести- или восьмиконечную форму, в православной традиции — обязательно с распятием. На обратной стороне часто можно прочесть слова «Спаси и сохрани».

Что касается материала, то это

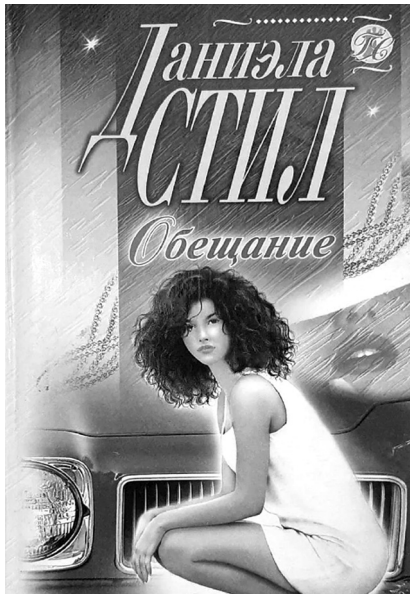
не принципиально, крестик может быть любым, но для ребенка чаще всего выбирают изделия из золота или серебра. Вешать его можно как



на цепочку, так и на текстильный шнурок. Главное, что в целях безопасности шнурок для детского крестика должен быть коротким.

По традиции, нательный крест для крещения приобретают для младенца крестные. Если речь идет о мальчике - крестный отец, если о девочке — крестная мать. Однако это не обязательное условие, купить его могут родители, бабушка, дедушка или же другие родственники.

Детский крестик обычно легкий, небольшого размера, не имеет острых краев и выступающих камней. Он лаконичный, гладкий, не мешает малышу под одеждой.



(Продолжение. Начало в №9–17)

— Так каков будет твой ответ, Нэнси? — томясь неизвестностью, поторопила ее Марион. Она уже все-рез начинала опасаться за свое сердце, которое отчаянно колотилось в груди. Оно могло попросту не выдержать напряжения.

— Да, — ответила Нэнси. — Я обещаю...

ГЛАВА 6

Марион Хиллард, одетая в черное платье из тонкого джерси и черный бархатный жакет от Кардена, стояла в дверях больницы, наблюдая за тем, как двое санитаров грузят в машину «Скорой помощи» носилки, на которых лежала Нэнси. На часах было шесть утра, но за прошедшие двенадцать часов она больше ни разу не разговаривала с девушкой. После того как они заключили свой договор, Марион сразу же нашла Викфилда и попросила его позвонить хирургу из Сан-Франциско.

Викфилд был вне себя от радости. Он звонко расцеловал Марион в обе щеки и тут же стал звонить. Питера Грегсона он застал дома. Выслушав Вика, знаменитый хирург ответил согласием, но попросил, чтобы Нэнси переправили к нему на Западное побережье как можно скорее, и Марион сразу же перезвонила в Бостонский аэропорт и зарезервировала специальные места в салоне первого класса на восьмичасовой рейс до Сан-Франциско для Нэнси и двух сиделок. Стоило это недешево, но за расходами Марион не постояла, и счастливый Вик стал готовить пациентку к отправке.

— Этой мисс Макаллистер крупно повезло, — сказал Викфилд, подходя к Марион, которая только что раздавила носком туфли очередную сигарету.

ОБЕЩАНИЕ

— Да, — коротко ответила Марион, бросая на врача быстрый взгляд. — Кстати, Вик, имей в виду: я не хочу, чтобы Майкл об этом знал. Надеюсь, ты меня понимаешь?

Викфилд понимал ее очень хорошо. Настолько хорошо, что расслышал в ее тоне вполне отчетливое и недвусмысленное «а иначе...».

— Если проговорится кто-то из медперсонала или ты сам расскажешь Майклу что-то из того, что здесь произошло, я немедленно заберу его отсюда, ясно?

— Но почему? — удивился Викфилд. — Мне кажется, Майкл имеет полное право знать, что ты сделала для девочки.

— И тем не менее я хочу, чтобы это осталось между нами, Вик. Между нами четверыми, включая Нэнси и Грегсона. Майклу вовсе не обязательно знать обо всем, что я делаю и почему. Когда он придет в себя, никто из персонала не должен даже упоминать при нем о девочке. Это только напрасно его взволнует.

Если, конечно, он придет в себя... Несмотря на отчаянные протесты Викфилда, Марион всю ночь просидела возле кровати сына. Она то дремала, то снова просыпалась, но так и не пошла отдыхать. После разговора с девочкой она испытала неожиданный подъем и прилив сил. Нэнси отреклась от Майкла, и Марион больше не сомневалась, что ее сын будет жить. В каком-то смысле решение Нэнси давало новую жизнь им обоим, и Марион ни минуты не сомневалась в том, что поступила правильно.

— Ты ведь не скажешь ему, Роберт? — снова спросила она, и Викфилд вздрогнул. Марион называла врача по имени только тогда, когда ей хотелось напомнить, что сделали Хилларды для его больницы.

— Разумеется, нет, если ты этого хочешь.

— Да, я этого хочу.

Задняя дверца «Скорой помощи» негромко скрипнула, закрываясь, и перед глазами Марион в последний раз мелькнули спины сиделок и голубые простыни, которыми было укрыто тело девушки. Сиделки должны были сопровождать Нэнси до Сан-Франциско и оставаться там с ней в течение восьми-девяти месяцев. По истечении этого срока, как уверял Грегсон, пациентка уже сможет обходиться без посторонней помощи, однако в первые полгода — пока он будет работать над восстановлением ее лица, ее глаза большую часть времени будут забинтованы. Фактически ему нужно было реставрировать почти все лицо целиком, так что Марион это не удивило.

Существовали и другие аспекты восстановительной операции, о которых Марион не подумала. По словам Грегсона, Нэнси необходимы были постоянные консультации психоаналитика в период, когда она будет привыкать к своему изменившемуся лицу. У неподготовленного человека знакомство со своим новым обликом могло вызвать настоящий шок, а хирург сразу сказал, что Нэнси уже никогда не будет такой, какой она была.

Грегсон предупредил, что ему придется создавать не только новое лицо, но и совершенно новую личность, однако Марион эта перспектива нисколько не взволновала. Напротив, рассудила она, так будет даже лучше. Измененная внешность девочки сводила на нет опасность ее случайной встречи с Майклом в аэропорту, в магазине или где-нибудь еще, а Марион твердо знала, что это было практически единственным, что угрожало ее замыслам.

Подумав об этом теперь, Марион мысленно припомнила свой разговор со знаменитым хирургом, который состоялся всего пару часов назад — в четыре утра по местному и в час ночи по Тихоокеанскому времени. Они с Грегсоном подробно обсудили все, что может понадобиться, и Марион была в душе очень довольна, слыша бодрый и жизнерадостный баритон энергичного сорокалетнего человека, который сумел добиться выдающихся успехов в своей области.

Викфилд был совершенно прав, когда сказал, что девочке чертовски повезло. Питер Грегсон был настоящим светилом пластической хирургии и деловым человеком вдобавок. Стоимость восемнадцати месяцев восстановительной хирургии плюс кое-какие добавочные издержки, включавшие консультации психоаналитика, услуги сиделок, проживание, питание и гардероб, он определил в четыреста пятьдесят тысяч долларов. Эта сумма совпала с расчетами Марион, и она пообещала, что в девять часов, когда откроется банк, она сразу же позвонит туда и попросит перевести все деньги в банк в Сан-Франциско, так что на счет Грегсона они будут зачислены, когда на побережье начнется рабочий день. Хирург ответил, что вовсе не обязательно так торопиться, что он вполне доверяет ей и что он сейчас же даст указание секретарю подыскать для мисс Макаллистер подходящую квартиру. В том, что он нисколько не сомневался в ее слове, не было ничего удивительного. Грегсон прекрасно знал, кто такая Марион Хиллард.

Да и кто этого не знал?..

— Не хочешь подняться ко мне в кабинет и перекусить? — предложил Викфилд, утративший последнюю надежду как-то повлиять на свою упрямую пациентку.

Каллоуэй, которого он надеялся использовать как союзника, сказал, что его задерживают неотложные дела и что он вряд ли сумеет вылететь из Нью-Йорка раньше сегодняшнего утра. Викфилд не знал, что Марион сама позвонила Джорджу и велела оставаться в офисе, чтобы решать неотложные дела. Но главная причина заключалась в другом: Марион просто не хотела, чтобы Каллоуэй был рядом, когда она будет решать свои вопросы. И, похоже, пока все складывалось удачно.

— Марион?

— Что?

— Как все-таки насчет завтрака?

— Позже, Вик, позже. Сейчас я хочу видеть Майкла.

Викфилд вздохнул:

— Ну что ж, идем. Я как раз собирался провести его.

По дороге Марион все же зашла в дамскую комнату, и врач пошел в палату Майкла один. Впрочем, никаких перемен Вик не ожидал: в последний раз он побывал там всего час назад, и все было по-прежнему.

Однако когда пять минут спустя Марион вошла в палату сына, в ней царил странная тишина. Викфилд только что встал с краешка койки, куда он садился, чтобы осмотреть пациента, и выражение его лица было каким-то торжественным и сосредоточенным. Косые лучи бьющего в окно утреннего солнца медленно ползли по крахмальным простыням на кровати Майкла; в углу монотонно капала из крана вода, и раковина из нержавеющей стали отзывалась на падение каждой капли чуть слышным басовитым гулом; с зудением билась в стекло случайная муха.

«Тихо, как в могиле...» — машинально подумала Марион, и тотчас же ее сердце отчаянно подпрыгнуло в груди. О господи, нет!!! Ее руки взлетели к губам. Точно такая тишина была в палате, когда Фредерик...

Марион застыла на пороге, не в силах сделать ни шага, и только беспомощно переводила взгляд с кровати сына на врача и обратно.

И вдруг она увидела его — своего мальчика. Слава богу, он был жив и смотрел на нее широко открытыми глазами. Слава богу!.. Марион подавила рыдание и, протягивая к сыну руки, неверным шагом двинулась вперед. Оказавшись у самой койки, она наклонилась и бережно коснулась кончиками пальцев его лица.

— Привет, мам... — Голос Майкла был совсем слабым, незнакомым, хриплым, но все равно это были самые прекрасные слова, какие Марион слышала в своей жизни.

Она улыбнулась в ответ, и слезы облегчения потекли по ее щекам.

— Дорогой мой...

— Мама... Я очень люблю тебя, мама! Глядя на них, Викфилд почувствовался настолько, что в глазах у него зашипало. Подозрительно шмыгнув носом, врач выскользнул за дверь, но ни Майкл, ни Марион даже не заметили его ухода. Прижимая к груди голову сына, Марион гладила его по волосам и думала о том, как он дорог ей. Что бы она делала, если бы потеряла его?

— Ну, мама, успокойся, не надо плакать! Я хочу есть, мама, — пробормотал Майкл, и Марион рассмеялась сквозь слезы. Он жив, жив, пело ее сердце. И целиком принадлежит ей одной!

— Сейчас мы организуем для тебя самый большой, самый вкусный и самый питательный завтрак, какого ты еще никогда не ел, — пообещала она и тут же спохватилась: — Конечно, если Вик разрешит...

— К черту Вика, ма, я умираю с голода.

— Майкл! — Марион нахмурилась, но сразу же поняла, что не может на него сердиться.

Она могла только любить его и... оберегать — оберегать от всего, чего бы это ни стоило. Бросив взгляд на лицо сына, Марион увидела, что Майкл неожиданно померк, по-видимому, вспомнив о том, где он находится и что привело его сюда. До этого он вел себя точно так же, как в один далекий день, когда ему удаляли миндалины. Когда Майкл очнулся после легкого наркоза, ему нужны были только мама и мороженое, которое он очень любил, но сейчас его лицо выражало слишком многое...

— Мама... — Майкл попытался сесть, но тотчас же снова откинулся на подушку. Было видно, что он отчаянно хочет что-то спросить, но не знает как. Глаза Майкла лихорадочно шарили по лицу Марион, а пальцы слабо стискивали руку.

— Успокойся, родной, тебе нельзя волноваться.

— Скажи, мама... другие... Те, кто был со мной прошлым вечером?.. Я помню, мы...

— Бен уже вернулся в Бостон. Отец забрал его. У него несколько переломов, но он скоро поправится. Бен легко отделался... — Марион вздохнула и в свою очередь сжала пальцы сына. Она знала, о чем он сейчас спросит, и заранее приготовила ответ.

— А... Нэнси? — Лицо Майкла напряглось, напоминающая гипсовую маску. — Нэнси, мам? Она...

Глаза его наполнились слезами. Ответ на свой вопрос Майкл прочел на лице матери — прочел, но все еще не верил.

Марион опустила в кресло в изголовье его кровати и нежно погла-

дила сына по щеке.

— Мужайся, мальчик. Твоя Нэнси... Она не пережила этой ночи. Врачи сделали все, что могли, но травма была слишком серьезной. — Марион сделала паузу. — Она умерла сегодня утром.

— Ты... видела ее? — Он по-прежнему пристально вглядывался в ее лицо, словно все еще надеясь, что это просто неудачная шутка.

— Прощлым вечером я сидела с ней... полчаса или около того.

— О господи!.. Как же так, ма? Она умирала, а меня не было рядом!.. О, Нэнси!..

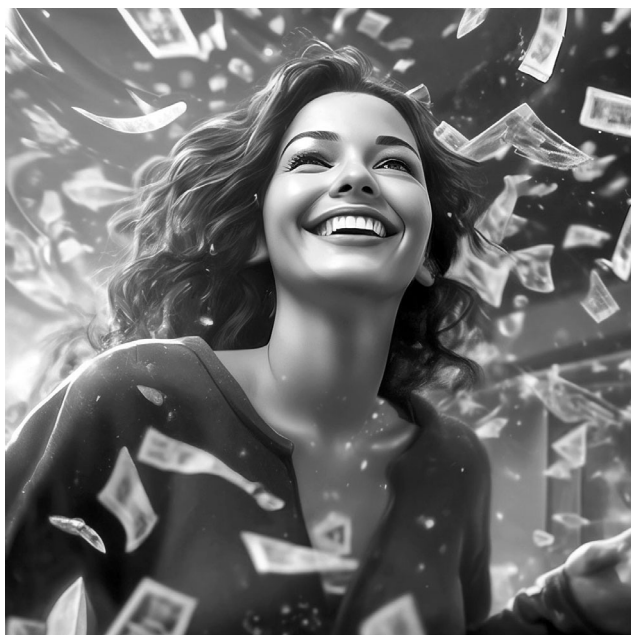
Майкл уткнулся лицом в подушку и зарыдал, как ребенок, и Марион нежно обняла сына за плечи. Он без устали твердил дорогое имя, и каждый раз Марион чуть заметно вздрагивала, словно от удара бича. К счастью, Майкл был слишком слаб. Рыдания вскоре стихли, но когда он повернулся к матери, она заметила в его лице новое, пугающее выражение, какого никогда прежде не видела. Можно было подумать, что вместе с Нэнси от Майкла ушла частица его души, частица сердца. Что-то умерло в нем, чтобы никогда не воскреснуть, и виновата в этом была она — Марион.

ГЛАВА 7

Нэнси почувствовала, как содрогнулся фюзеляж выпускающего шасси авиалайнера, и, наверное, в тысячный с начала полета раз, вслепую зашарила по одеялу своими забинтованными культиками, ища руки, которые дарили ей успокоение и надежду. Прикасаться к рукам сиделок было на удивление приятно, и Нэнси с удовольствием отметила, что уже научилась различать их. У одной женщины были тонкие, изящные кисти с длинными прохладными пальцами, но в них была заключена надежная сила, способная удержать человека на краю и не дать ему свалиться в пучину отчаяния. От одного их прикосновения Нэнси сразу начинала чувствовать себя храбрее. У другой сиделки пальцы были теплые, и мягкие; от этих рук веяло почти домашним уютом и безопасностью. Эта сестра часто трепала Нэнси по плечу, и именно она сделала ей два болеутоляющих укола. Голос у нее был мягкий, негромкий, баюкающий, в то время как первая сестра говорила с легким иностранным акцентом, который делал ее голос холодноватым, строгим. Как бы там ни было, Нэнси успела полюбить обеих и жалела только о том, что не может увидеть их лиц.

— Теперь уже скоро, милая, потерпи еще немножко. В окно уже видно залив. Ты и оглянуться не успеешь, как мы будем на месте... — по очереди приговаривали сиделки.

Даниэла Стил
(Продолжение следует).



ВОЗРАСТ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

На первом этапе нам требуется определить «рабочую» руку, то есть ту, которая «расскажет» - брать кредит или нет. Для этого возьмите стопку купюр и начните их пересчитывать - перекладывать из одной руки в другую. Та рука, в которой окажется стопка изначально, и будет нас интересовать. Линии на ней иллюстрируют отношение к финансовым средствам, взятым в долг. Наибольшее значение в материальных вопросах играет линия судьбы. Найти ее легко: вертикальная черта, тянущаяся вверх по ладони к основанию среднего пальца (**Рис. 1**). Начинаться она может в любом месте на запястье. В китайской хиромантии линия судьбы называется также линией карьеры и «отвечает» за успехи человека в профессиональном плане. Впрочем, вполне очевидная связь — успехи на работе, как правило, сопряжены с улучшением платежеспособности. Если линия судьбы глубокая, прямая и четкая, то вам непременно будет везти в профессиональном плане, а продвижение по карьерной лестнице не заставит себя ждать. Но если взглянуть на линию судьбы, то далеко не на всем своем протяжении она однородна. Это свидетельствует о том, что на протяжении жизненного пути будут и черные полосы, и белые, периоды подъема и спада. По-

нятно, что для залезания в долги следует выбрать наиболее успешный временной отрезок. Начало линии судьбы - это пятилетний возраст. Пересечение заветной черты с линией ума (начинается между указательным и большим пальцами, пересекает ладонь и заканчивается у кого-то посередине, а у кого-то тянется почти до ее самого ребра) происходит примерно в 35 лет, а с линией сердца (ее начало лежит под мизинцем, а конец — между большим и указательным пальцами) - в 55 лет. 75-летняя отметка находится на холме Сатурна (основание среднего пальца) (**Рис. 2**).

ПЕРЕЧЕРКНУЛИ КРЕДИТНУЮ ИСТОРИЮ

Временной промежуток, идеально подходящий для кредитования или оформления ипотеки не должен содержать дополнительные короткие черты, пересекающие линию судьбы перпендикулярно. Чем таких черт больше, тем более нестабильный период наступил. Еще один признак, заставляющий задуматься и здраво оценить свои возможности, - разорванная линия судьбы. Выплата кредита напрямую зависит от нали-

КОМУ НЕЖЕЛАТЕЛЬНО БРАТЬ КРЕДИТ?

Деньги - это то, чего всегда не хватает. Чем их больше, тем внушительнее становятся запросы. Но периоды бывают разные. Порой совершить долгожданную покупку здесь и сейчас возможности нет, а поэтому вспоминаешь о кредите. Правда, такие займы рекомендованы далеко не всем. Некоторым лучше взять и накопить. Как же определить, к какой категории относитесь вы? Очень просто! Нужно изучить ладонь!

чия работы, а поэтому игнорировать карьерные перестановки не следует. Разрыв на линии судьбы говорит о том, что скоро у хозяина руки произойдет кардинальная смена направления деятельности. Данные изменения принять будет трудно (скорее всего, они окажутся вынужденными), но, как известно, ночь наиболее темна перед рассветом. В будущем обладателя ладони ждет успех, связанный с новой сферой деятельности. Но иногда оказывается и так, что и на следующем временном промежутке видны пересекающие линию судьбы черты. Увы, но повседневная жизнь складывается не только из профессиональных успехов. На работе все может удаваться, что не исключает проблем в других сферах. Именно они и могут повлиять на платежеспособность, то есть с оформлением кредита лучше не торопиться.

блем с различных точек зрения.

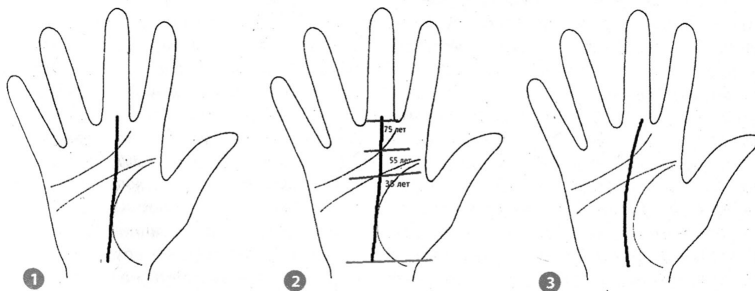
У них получается в кратчайшие сроки обернуть практически любую ситуацию в свою пользу и выйти победителем даже из заведомо безвыигрышного дела. У них гибкий характер, который позволяет добиваться поставленных целей и адаптироваться к изменяющимся обстоятельствам.

Развитие системы кредитования заставило психологов бить тревогу. Услуги, которые оказывают банки и микрофинансовые организации, привели к тому, что появились «хронические должники» - те, кто не может представить свою жизнь без ежемесячных выплат долгов. У них по несколько кредитов в разных банках, а когда заканчивается один, то тут же появляется потребность взять другой.

Прежде чем отправляться за деньгами с пакетом необходимых документов (даже при отсутствии на ладони негативных знаков), сомкните пальцы на руке. Щели между ними должны отсутствовать, так как в просветы финансы «утекают». Вероятно, что покупка на кредитные средства пользы не принесет, а вот внушительную переплату - точно.

ДЕЛА ПОЙДУТ В ГОРУ

Есть и признаки, нивелирующие негативные. Главный - расположение линии судьбы под наклоном (**Рис. 3**). Обладатели ладони с такой чертой - генераторы удивительных идей, способные подходить к решению про-



Для крепкого здоровья и полноценного развития кошкам необходимо в достаточном количестве потреблять особую аминокислоту - таурин. Она имеется в составе всех качественных промышленных кормов, однако отсутствует в человеческом рационе.

Интересно, что подобной проблемы лишены дворовые коты, которые едят мышей. Дело в том, что в грызунах таурин как раз содержится. А вот если полноценно перевести кота на домашнюю еду, он будет недополучать ценные микроэлементы.

Каковы последствия подобного питания? Таурин в кошачьем организме синтезируется плохо. Может легко возникнуть его недостаток, который обязательно приведет к образованию желчи и помехам при всасывании жиров. Метаболизм окажется нарушен. У таких животных могут начаться запоры, появиться тошнота, они часто неконтролируемо теряют вес. Если вы окончательно решили перевести кота на натуральную пищу, то должны продумать для него полноценный рацион и давать витаминные добавки с таурином. Суточная норма - около 100-150 мг.

Проблемы могут возникнуть и тогда, когда хозяева по доброте душевной дают коту молоко. Далеко не все коты способны хорошо усваивать лактозу, содержащуюся в молочных продуктах. Чем старше становится кот, тем хуже происходит усвоение. В итоге начинаются рвота, диарея, обезвоживание.

Генетически кошки — хищники, и их



ЧЕМ КОРМИТЬ КОТИКА СО СТОЛА?

Порой так и хочется дать коту что-нибудь вкусненькое со своего стола. Вот только что?

пищеварительная система в первую очередь нацелена на переваривание и усвоение белков. Если дать коту кусочек торта, он может съесть его из-за пищевого интереса, однако при

этом получит ударную дозу углеводов. Так что, прежде чем побаловать любимца чем-то «вкусненьким», подумайте, насколько для него это будет полезно.

КУПАТЬ ГРЫЗУНОВ ОБЯЗАТЕЛЬНО?



Грызуны не нуждаются в регулярном мытье. Более того, некоторые из них могут крайне негативно реагировать на попытки устроить им банный день. Однако если ваш питомец испачкался, это повод устроить ему банный день.

чего обязательно высушите шерстку малыша полотенцем насухо. Феномлучше не пользоваться: можно напугать животное. Лучше обеспечить ему тепло на ближайший час (можно включить обогреватель), полное отсутствие сквозняков, и грызун сам обсохнет.

ГЛАДИТЬ ПО УШКАМ ИЛИ НЕ СТОИТ?

Мы привыкли чесать за ушками котиков, но будут ли рады подобным ласкам собаки? Ответ однозначный: да! Но гладить нужно мягко, аккуратно - тогда песик расслабится и обязательно поймает дзен.

Осторожнее следует быть лишь в том случае, если у вас породистая собака, уши которой должны стоять прямо или быть сложены конвертиком. Тогда движения назад при поглаживании под запретом: если повторять этот фокус слишком часто, это может негативно сказаться на форме ушей. Например, у щенков из-за механического повреждения ушки просто не встают, как надо.

На голове у собак находится множество нервных окончаний. Так что для некоторых прикосновения к этой области могут быть не слишком приятными. Совет один: наблюдайте за реакцией своего питомца. Если ему нравится - гладьте на здоровье!

ТОРТЫ – ЛЕГЕНДА

В КАЖДОМ КУСОЧКЕ ЭТИХ ТОРТОВ - ЧАСТИЧКА ТЕПЛА И УЮТА ПРОШЛЫХ ЛЕТ. ЭТИ ДЕСЕРТЫ БЫЛИ НАСТОЯЩИМИ ГЕРОЯМИ ПРАЗДНИЧНОГО СТОЛА, ИХ ЖДАЛИ С НЕТЕРПЕНИЕМ И ГОТОВИЛИ С ЛЮБОВЬЮ. ЭТО ВКУС НАШЕГО ДЕТСТВА!



«НАПОЛЕОН»

Понадобится: мука - 500 г, сливочное масло — 250 г, яйцо — 1 шт., холодная вода - 150 мл, уксус (9%) - 1 ч.л., соль — щепотка. **Для крема:** молоко — 1 л, яйца — 3 шт., сахар — 200 г, ванильный сахар — 10 г, мука - 3 ст.л., сливочное масло — 200 г.

Сливочное масло нарубите с мукой в крошку, добавьте яйцо, уксус, соль и холодную воду. Быстро замесите тесто, заверните в пленку и уберите в холод на 1-2 часа.

Разделите тесто на 8-10 частей, раскатайте в тонкие пласты, выпекайте каждый корж в разогретой до 200° духовке 7-10 мин.

Для крема соедините яйца, сахар, ванилин и муку. Постепенно вливайте молоко, помешивая. Варите на среднем огне, пока крем не загустеет. Снимите с огня, добавьте мягкое сливочное масло, остудите.

Соберите торт, промазывая каждый корж кремом. Верхний корж и бока обсыпьте измельченными обрезками коржей. Оставьте торт пропитаться на 8 часов.



ЧИЗКЕЙК

Понадобится для основы: песочное печенье — 250 г, сливочное масло - 120 г. **Для начинки:** творожный сыр - 600 г, сахар - 150 г, яйца — 3 шт., ванильный сахар — 1 ч.л., сливки (33%) - 150 мл. **Для украшения:** свежие ягоды, мята.

Песочное печенье измельчите, добавьте растопленное сливочное масло и перемешайте. Выложите массу в разъемную форму, разровняйте, слегка утрамбовывая. Поставьте в холодильник на 20 мин.

Для начинки в глубокой миске взбейте творожный сыр с сахаром и ванильным сахаром до однородности. По одному вводите яйца, продолжая взбивать. Влейте сливки и аккуратно перемешайте.

Выньте форму с основой, вылейте на нее сырную массу и разровняйте. Выпекайте при 150° около 60 мин., затем оставьте в выключенной духовке с приоткрытой дверцей еще на час. Охладите и уберите в холодильник минимум на 4 часа. Перед подачей украсьте свежими ягодами и мятой.

«КРАСНЫЙ БАРХАТ»

Понадобится: мука - 350 г, сахар — 300 г, сливочное масло — 120 г, яйца - 2 шт., кефир - 250 мл, какао - 2 ст.л., красный пищевой краситель - 1/2 ч.л., разрыхлитель - 1,5 ч.л., сода - 1 ч.л., ванильный сахар — 10 г, соль — 1 щепотка. **Для крема:** сливочный сыр — 400 г, сахарная пудра — 150 г, сливочное масло - 100 г, ванильный сахар — 10 г.

Взбейте сливочное масло с сахаром до пышности, добавьте яйца, продолжая взбивать. Влейте кефир, добавьте ванильный сахар и краситель. В отдельной миске соедините муку, какао, разрыхлитель, соду и соль. Постепенно вводите сухие ингредиенты в жидкую смесь, замесите тесто.

Разделите тесто на 2-3 части, выпекайте коржи в разогретой до 180° духовке по 25-30 мин. Дайте остыть.

Для крема взбейте сливочное масло с сахарной пудрой до воздушности. Добавьте сливочный сыр и ванильный сахар, продолжая взбивать.

Соберите торт, промазывая коржи кремом. Верх украсьте ягодами. Перед подачей охладите в течение 4-6 ч.



МЕДОВИК

Понадобится: мука - 500 г, мед - 150 г, сахар - 200 г, сливочное масло - 100 г, яйца — 3 шт., сода — 1 ч.л. **Для крема:** сметана (жирная) — 800 г, сахарная пудра - 150 г, ванильный сахар — 10 г.

На водяной бане смешайте мед, сахар и сливочное масло. Поставьте на средний огонь и нагревайте, пока масса не станет однородной. Добавьте соду, перемешайте до образования пышной массы.

Снимите с огня, вбейте яйца, хорошо перемешайте. Постепенно добавляйте просеянную муку, замесите мягкое тесто.

Разделите тесто на 8-10 частей, каждую раскатайте в тонкий круг. Выпекайте коржи в разогретой до 180° духовке по 5-7 мин.

Для крема взбейте сметану с сахарной пудрой и ванильным сахаром до густоты. Соберите торт, обильно смазывая коржи кремом. Верх и бока торта посыпьте крошкой из обрезков коржей. Поставьте в холодильник на 8 часов.

ШВАРЦВАЛЬД

Понадобится: яйца – 6 шт., сахар – 180 г, мука – 120 г, какао-порошок – 40 г, разрыхлитель – 1 ч.л., сливочное масло – 50 г. **Для крема:** сливки (33%) – 500 мл, сахарная пудра – 80 г, ванильный сахар – 1 ч.л. **Для начинки:** консервированные вишни – 300 г, вишневый сок – 150 мл, крахмал – 1 ст.л., сахар – 50 г, вишневый ликер – 2 ст.л. **Для украшения:** шоколад – 100 г, свежие вишни.

Яйца взбейте с сахаром до пышности. Введите просеянную муку с какао и разрыхлителем. Добавьте растопленное масло, перемешайте.

Выложите тесто в форму и выпекайте при 180° 30 мин. Готовый бисквит остудите и разрежьте на три коржа.

Вишни откиньте на дуршлаг, сок сохраните. 100 мл сока с сахаром доведите до кипения. Крахмал разведите в оставшемся соке, влейте в кастрюлю, варите до загустения. Добавьте вишни и ликер.

Сливки взбейте с сахарной пудрой и ванильным сахаром до устойчивых пиков.

На коржи выкладывайте вишневую начинку и крем. Украсьте торт кремом, тертым шоколадом и свежими ягодами.



«ПРАГА»

Понадобится: мука – 150 г, сахар – 150 г, сливочное масло – 75 г, яйца – 6 шт., какао – 1 ст.л., сгущенное молоко – 120 г, разрыхлитель – 1 ч.л., ванильный сахар – 10 г. **Для крема:** сливочное масло – 200 г, сгущенное молоко – 120 г, какао – 2 ст.л., коньяк – 1 ст.л. **Для глазури:** темный шоколад – 100 г, сливочное масло – 50 г.

Желтки взбейте с половиной сахара и ванильным сахаром до пышности. Белки взбейте отдельно с оставшимся сахаром до устойчивых пиков. Соедините обе массы. Всыпьте просеянную муку с какао и разрыхлителем, влейте растопленное сливочное масло.

Выпекайте в разогретой до 180° духовке 30–35 мин. Бисквит остудите, разрежьте на три коржа.

Для крема взбейте масло со сгущенным молоком, добавьте какао и коньяк. Соберите торт, промазывая коржи кремом.

Для глазури растопите шоколад с маслом на водяной бане, залейте торт. Перед подачей охладите 5–6 часов.



«КИЕВСКИЙ»

Понадобится: яичные белки – 6 шт., сахар – 300 г, орехи (фундук или грецкие) – 100 г, ванилин – 1 ч.л. **Для крема:** сливочное масло – 200 г, сахар – 200 г, вода – 100 мл, ванильный сахар – 1 ч.л., коньяк – 1 ст.л.

Белки охладите, затем взбейте до плотной пены. Постепенно, небольшими порциями, всыпайте сахар и ванильный сахар, продолжая взбивать до плотного блеска.

Орехи измельчите, добавьте к белковой массе и аккуратно перемешайте. На пергамент выложите белковую массу в виде круга, распределив равномерно. Выпекайте коржи при 100–120° около 1,5–2 часов, чтобы они высохли и стали хрустящими.

Для крема воду с сахаром доведите до кипения, варите сироп на среднем огне до пробы на «мягкий шарик» (если капля сиропа в холодной воде скатывается в шар). Снимите с огня и остудите. Сливочное масло взбейте до пышности, постепенно вводите остывший сироп, ванилин и коньяк, продолжая взбивать до кремовой текстуры. Промажьте коржи, украсьте. Оставьте торт пропитаться в холодном месте на 8 часов.



«МОРКОВКА»

Понадобится: мука – 350 г, яйца – 4 шт., масло растительное – 200 мл, морковь – 3 шт., сахар – 200 г, разрыхлитель – 1 ч.л., апельсин – 1 шт., орехи грецкие (ядра) – 150 г, корица – 0,5 ч.л. **Для крема:** сыр творожный – 200 г, маскарпоне – 200 г, сахарная пудра – 150 г, масло сливочное – 2 ст.л.

Грецкие орехи измельчите, подсушите на сковороде. Просейте муку с разрыхлителем и корицей, добавьте сахар и цедру апельсина. Отдельно взбейте яйца с маслом и соком апельсина. Все соедините, перемешайте в одном направлении.

Морковь натрите на мелкой терке, добавьте в тесто, перемешайте. Добавьте орехи и еще раз перемешайте.

Вылейте тесто в форму, поставьте в разогретую до 180° духовку на 25–35 мин., готовность проверьте зубочисткой. Корж остудите, разделите на 2–3 части.

Масло взбейте венчиком, частями добавьте творожный сыр, маскарпоне и сахарную пудру. Коржи смажьте кремом, украсьте по вкусу. Дайте пропитаться 2–3 ч.



Зеленый подоконник



КАКОЙ БУКЕТ ПРОСТОИТ ДОЛГО?

Цветочные композиции создаются по определенным принципам. Даже не будучи профессиональным флористом, можно составить отличный букет, если знать базовые правила сочетания растений.

С чего начать? Конечно, с инструментов и материалов. Вам понадобятся секатор, ножницы, упаковочные аксессуары и декоративные элементы. В зависимости от типа букета могут также пригодиться флористическая губка, тейп-лента, проволока и кусачки. Губка используется, например, если букет располагается в корзинке. Проволоку применяют, когда составляют геометрически сложную композицию. А тейп-лента придаст жесткости стеблю. Также ею обматывают проволоку (для маскировки).

КАК СОЧЕТАТЬ ЦВЕТЫ

В первую очередь важно учитывать следующие показатели.

Гармония цвета. Букет может быть

монохромным, с цветами контрастных оттенков или трех близких оттенков - удобно ориентироваться по цветовому кругу.

Баланс размеров. Цветы можно использовать разного размера (крупные, средние, малые). Но те, что в центре, обычно более крупные и яркие по оттенку. Букет не должен состоять из множества разнородных акцентов.

Динамика. Проще составить симметричные, круглые букеты. Односторонние, асимметричные выглядят оригинально, но требуют навыка. Динамику также создает использование цветков разной степени раскрытости (от бутонов до полного раскрытия).

Единая стилистика. Важно обращать внимание не только на цвет лепестков,

но и на фактуру этих лепестков и листьев. Сочетают обычно похожие (например, бархатистые) или контрастные (бархатистые и глянцевые) по фактуре растения.

Ботаническая совместимость. Цветы нужно подбирать в букет таким образом, чтобы они не угнетали друг друга. Например, плохо уживаются друг с другом лилии и маки, тюльпаны и розы. **Не стоит включать в композицию множество разнообразных растений.** Лучше меньше, да лучше. Это касается и декора. В тренде - экоматериалы: крафт-бумага, натуральные ткани, сизаль. Можно просто перевязать букет лентой. Гораздо важнее чувства, с которыми вы преподнесете букет.

КОМУ КАКОЙ ПОЛИВ?

Как часто и сколько поливать комнатные цветы, зависит от времени года. С наступлением зимы я уменьшаю частоту и норму полива. В жаркую погоду поливаю чаще, чем в пасмурную и дождливую. В маленьких горшках почва просыхает быстро, поэтому такие цветы чаще нуждаются в увлажнении. Я беру отстоянную воду комнатной температуры. В воде из-под крана много хлора и извести, она не полезна растениям. Кипяченая тоже не подойдет, так как в ней нет кислорода. Полезна дождевая или талая снеговая вода. Она мягче водопроводной и делает растения более крепкими. Жесткую воду можно смягчить, добавив железный купорос (2 г на 1 л). В теплое время года комнатные цветы поливаю вечером, а в холодное - утром. После полива рыхлю грунт.

Светлана



ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №17

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23



СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР
ПОДРУГА
жесткий журнал

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"

Гл. редактор Нина Сурова
Тел.: 574-03-21-59

ЦЕНА 3 лари.

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

НЕМЕЦКИЙ ПИРОГ С ЛУКОМ И БЕКОНОМ

Ингредиенты для теста: сухие дрожжи 7 г, сахар 1/2 ч. ложки, молоко 180 мл, мука пшеничная 300 г, соль 1 ч. ложка, растительное масло 2 ст. ложки + для смазывания. **Ингредиенты для начинки:** репчатый лук 1 кг, копчёный бекон 200 г, растительное масло 1 ст. ложка, яйца 3 штуки, сметана 350 г, молотый тмин 1/4 ч. ложки, соль по вкусу, перец чёрный молотый по вкусу. Смешайте дрожжи с сахаром и тёплым молоком. Оставьте на 10 минут. Муку просейте и соедините с солью. Влейте молоко с дрожжами и масло. Замесите мягкое тесто. Выложите тесто в смазанную маслом миску. Накройте плёнкой и оставьте в тёплом месте без сквозняков на 1 час. Лук нарежьте тонкими кольцами, бекон — небольшими кусочками. В сковороде разогрейте масло на среднем огне. Обжарьте бекон до лёгкой румяности. Закиньте лук и, часто помешивая, обжарьте до мягкости на умеренном огне. Слегка остудите. Венчиком или вилкой взбейте яйца со сметаной, тмином, солью и перцем. Добавьте к луку с беконом и перемешайте. Достаньте тесто из миски и обомните. Раскатайте в прямоугольный пласт и выложите в форму или на небольшой противень, сформировав бортики. Сверху распределите начинку. Отправьте в разогретую до 200 °С духовку примерно на 35 минут.

ОЛАДЬИ ИЗ КУРИНОЙ ПЕЧЕНИ

Ингредиенты: корень сельдерея 100 г, репчатый лук 1/2 штуки, чеснок 2 зубчика, куриная печень 450 г, яйцо 1 штука, соль 1/3 ч. ложки, перец чёрный молотый 1/3 ч. ложки, дижонская или другая горчица 1 ч. ложка, мука пшеничная 2–3 ст. ложки, растительное масло по вкусу. Сельдерей, лук и чеснок нарежьте небольшими кусочками. В чашу блендера сложите печень вместе с подготовленными овощами, яйцом, солью, перцем и горчицей. Измельчите, чтобы не осталось крупных кусочков. Добавьте муку, перемешайте и оставьте на 20 минут, после ещё раз размешайте. В сковороде разогрейте масло на среднем огне. Столовой ложкой выкладывайте печёночное тесто и обжаривайте оладьи по несколько минут с каждой стороны.

КАФЕС КЁФТЕ — ТУРЕЦКИЕ ФРИКАДЕЛЬКИ В СЛОЁНОМ ТЕСТЕ

Ингредиенты: репчатый лук 1 штука, чеснок 1 зубчик, петрушка 1/2 пучка, говяжий фарш 500 г, яйцо 1 штука, панировочные сухари 1 стакан, растительное масло 2 ст. ложки + для жарки, вода 4 ст. ложки, соль 1,5 ч. ложки, молотый чёрный перец 1 ч. ложка, молотый красный перец 1,5 ч. ложки, молотый тмин 1,5 ч. ложки, сыр 110 г, слоёное тесто 2 листа, яичный желток 1 штука, чёрный кунжут 1 ст. ложка. Измельчите лук, чеснок и петрушку. Смешайте фарш, овощи, зелень, яйцо, сухари, масло, воду, соль, перец и тмин. Возьмите немного фарша, сделайте шарик, сплющите и положите в середину кусочек сыра. Сформируйте эту фрикадельку и все остальные. Подрумяньте их в сковороде с маслом. Доводить до полной готовности не обязательно. Переложите на противень. Тесто нарежьте полосками и положите крест-накрест по 4 штуки на каждую фрикадельку. Смажьте тесто взбитым яйцом, присыпьте кунжутом. Запекайте кафес кёфте в духовке, разогретой до 190 °С около 15 минут.

САЛАТ С КУРИЦЕЙ, ШАМПИНЬОНАМИ И ОВОЩАМИ

Ингредиенты: филе куриной грудки 2 штуки, маринованные шампиньоны 300–350 г, сладкий перец 1 штука, помидоры 3 штуки, зелёный лук или другая зелень несколько стеблей, консервированный зелёный горошек 200–250 г, майонез, соль, перец чёрный молотый по вкусу. Филе отварите примерно за 25 минут. Остудите. Нарежьте курицу, грибы, перец и помидоры небольшими кусочками. Зелень нарубите. Сложите подготовленные ингредиенты в миску. Добавьте горошек, майонез, соль и перец, перемешайте.



2009882682265