

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОДАТКА

ЮС

№2

январь 2024

Глаза

ЗИМОЙ

стр.5

Коллекция

рецептов

стр.32, 33

Избавляем

ДОМ ОТ ХЛАМА

стр. 27

История из жизни

В чужом окне

стр.20, 21

Самые полезные

сочетания продуктов

стр.12

Цена:
2,5 лари

Аманда Сейфрид:

стр. 16, 17

Путь к успеху и подробности личной жизни актрисы

**ПОТОМСТВЕННАЯ
ЯСНОВИДЯЩАЯ**

**НЕЛЛИ
БИЧИКАШВИЛИ**

**ПРИЕМ ПО ЗАПИСИ
ТЕЛ.: 5.93-30-65-51;
5.99-20-37-64;
5.97-10-23-37**

2024



ЯНВАРЬ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ФЕВРАЛЬ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

МАРТ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

АПРЕЛЬ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

МАЙ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

ИЮНЬ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

ИЮЛЬ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

АВГУСТ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

СЕНТЯБРЬ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

ОКТАБРЬ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

НОЯБРЬ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

ДЕКАБРЬ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



**ПОТОМСТВЕННАЯ
ЯСНОВИДЯЩАЯ**

**НЕЛЛИ
БИЧИКАШВИЛИ**

Прием по записи

**Тел.: 5.97-10-23-37,
5.93-30-65-51,**

Сертификат:
серия TP №23134 (C)
от 21.02.2005 г.

Сейчас много пишут о том, что для притяжения в свою жизнь больших денег нужно сначала внутренне измениться. Я пытался это сделать, но всякий раз неудачи с утроенной силой возвращали меня на исходные позиции. Что делать? Есть ли выход из этого замкнутого круга?

Давид Т., Тбилиси.

ЭНЕРГИЯ ДЕНЕГ: МАГИЧЕСКИЙ ПОДХОД

Прокомментировать письмо и ответить на вопросы читателя мы попросили потомственную ясновидящую Нелли БИЧИКАШВИЛИ, которая решает не только любовные и семейные проблемы любой сложности, но и помогает в продвижении дел, притяжении удачи и успеха, в том числе финансового.

- Методики, ставящие целью подключить внутренние резервы человека для решения тех или иных его проблем, наверное, кому-то помогают. Но очень часто неудачи в финансовых вопросах связаны с тем, что энергетический потенциал личности заблокирован порчей или кармическим негативом. В этом случае все попытки открыть «тайную дверь», за которой ждут богатство и успех, приводят только к ухудшению ситуации.

Почему это происходит? У «невезучего» человека перекрыты соответствующие энергетические каналы, и настроиться он может разве что на информацию иссякшего источника. Если, пытаясь вспомнить себя прежнего в минуты удачи, упрямец все-таки выходит на нужные настройки, негативная программа срабатывает, отбрасывая его еще дальше от цели финансового благополучия.

Есть ли выход из этой ситуации? Конечно, есть: обратиться к грамотному специалисту по магии. Это, с одной стороны, намного проще, чем пытаться представить себя миллионером, одновременно решая, ехать ли в этом году в отпуск на

море или лучше купить новый диван. С другой стороны, это надежнее и безопаснее самостоятельных экспериментов.

Поясню на примере. Недавно ко мне обратился мужчина, над финансовым благополучием которого нависла серьезная угроза. Незадолго до этого он прошел специальный тренинг на притяжение денег и успеха, но вместо солидных доходов притянул в свою жизнь только дополнительные траты и ущерб. Просмотрев ситуацию, я поняла, что все планы неудачливого бизнесмена были обречены на провал, потому, что чем больше усилий он прилагал к тому, чтобы выбраться из финансового неблагополучия, тем активнее начинала работать порча, сделанная на него конкурентами. То есть, вся энергия, направленная на притяжение денег, уходила в «минус» и приносила новые убытки.

Во время сеанса я сняла порчу, провела обряд на притяжение денег, и человек начал новую жизнь фактически сразу же после того, как вышел из моего центра. Так что, магия – это наиболее быстрый и практичный способ избавления от невзгод.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

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

Тел.: 5.93-200-223

ГРУЗИНСКИЙ ФОТОГРАФ СНЯЛ ОБЛОЖКУ ДЛЯ КОРЕЙСКОГО VOGUE



Давид Гиоргадзе стал первым грузинским фотографом, которому удалось создать обложку для журнала Vogue.

Давид Гиоргадзе поработал над январским номером журнала. В объективе грузинского фотогра-

фа предстала американская модель Лулу Тенни.

Фотограф Давид Гиоргадзе с 2014 года в основном живет в Берлине. В возрасте 13-14 лет начал заниматься коммерческими съемками в Тбилиси. Также сотрудничал с популярным грузинским брендом Situationist.

Гиоргадзе уже много лет успешно работает в мировой фэшн-фотографии и сотрудничает с ведущими домами моды и медиаизданиями, среди которых Prada, Jil Sander, Loewe, Mugler, Burberry и другие.

В объектив грузинского фотографа уже попали многие звезды – американский актер Тимоти Шаломе, модель Белла Хадид, исполнительница The Weeknd, звезда сериала «Игра престолов» Гвендолин Кристи, модели Кендалл Дженнер и Джиджи Хадид.

ГЕОРГИЙ ПОЦХИШВИЛИ СТАЛ ГЛАВНЫМ СОЛИСТОМ НАЦИОНАЛЬНОГО БАЛЕТА НИДЕРЛАНДОВ

Директор Национального балета Нидерландов Тед Брандсен объявил о решении руководства театра назначить Георгия Поцхишвили, главным солистом Национального балета Нидерландов. Об этом он сообщил после выступления Поцхишвили в постановке балета «Раймонда».

«Георгий – феноменальный танцор с талантом, который редко встретишь. Он харизматичная сценическая личность с невероятной прыгучестью, великолепной техникой и



врожденным чувством партнерской работы. Уникальный исполнитель, которому в столь юном возрасте уже удается вдохновлять большую аудиторию», — написал Тед Брандсен.

Георгий Поцхишвили учился в Хореографическом училище имени Вахтанга Чабукиани в Тбилиси и в 2020 году присоединился к молодежной труппе Национального театра Нидерландов. В сентябре 2023 года Поцхишвили стал обладателем Премии Александры Радиус.

ИНСАЙДЕР РАСКРЫЛ ПОДРОБНОСТИ О ПОМОЛВКЕ СЬЮКИ УОТЕРХАУС И РОБЕРТА ПАТТИНСОНА

Инсайдер издания People подтвердил слухи о помолвке Сьюки Уотерхаус и Роберта Паттинсона: они появились после того, как певицу заметили с кольцом с большим бриллиантом на безымянном пальце. В ноябре стало известно, что пара ждет своего первого ребенка.

«Они помолвлены. Они оба хотят пожениться. Для них это важно», — заявил инсайдер.

Он добавил, что Паттинсон «не может дождаться, когда станет отцом». «Он полностью к этому готов. Его отношения со Сьюки невероятны. Он чувствует, что ему очень повезло». По словам инсайдера, сама Сьюки просто «сияет» и «выглядит очень счастливой».

Сьюки Уотерхаус и Роберт Паттинсон встречаются с 2018 года. Долгое время они скрывали свои отношения и впервые вместе вышли в свет только в декабре 2022 года. В одном из недавних интер-



вью Сьюки рассказала, что они уже давно живут вместе, и призналась, что они чувствуют себя очень комфортно вместе. До этого певица признавалась, что после травма-

тичных прошлых отношений (у неё был роман с Брэдли Купером, за которым последовало тяжёлое расставание) она долгое время провела в одиночестве.

СЕЛЕНА ГОМЕС РАСКРЫЛА ПОДРОБНОСТИ СВОИХ ОТНОШЕНИЙ С БЕННИ БЛАНКО



Селена Гомес заявила, что считает взаимоуважение самой важной частью отношений. Ранее стало известно, что исполнительница хита Single Soon встречается с продюсером Бенджамин Дездефом Левином, известным под профессиональным псевдонимом Бенни Бланко.

Гомес подчеркнула, что ей уже пора «влюбляться в правильных людей». Ее слова цитирует издание People.

«Тяжело найти того, кто будет о тебе заботиться. Однако, когда это произойдет, все будет отлично, и ты захочешь, чтобы все было как нужно».

Ранее стало известно, что музыканты встречаются около шести месяцев. Приятную новость сообщила сама Селена, выложив в социальные сети фотографию собственной руки. На ее безымянном пальце красовалось кольцо с бриллиантовой буквой «Б».

Артисты познакомились еще в 2019 году на съемках клипа Селены I Can't Get Enough. Поклонники остались не в восторге от выбора певицы и быстро вспомнили, что Бланко отзывается об их любимице в не самом положительном ключе. Тем не менее Гомес утверждает, что новый возлюбленный значительно лучше всех ее бывших.

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Как уберечь глаза от солнечной аллергии в холодное время года и облегчить свои страдания?

Слезотечение или повышенная слезливость, светобоязнь, припухлость век - все это симптомы заболевания под названием солнечная аллергия. Чаще всего она появляется в зимнее время. На первый взгляд, это, кажется странным - солнечная и вдруг зимой.

На самом деле яркость солнца, отраженного на белоснежном искрящемся снегу, не менее интенсивна, чем летним днем на знойном пляже. Офтальмологи пришли к единому мнению, что бликующее сверкание зимних красок снижает четкость видимости. Глаз реагирует на это слезами и покраснением.

К сожалению, число людей, страдающих солнечной аллергией, растет с каждым годом. Сегодня она встречается у каждого второго человека с хорошим зрением и у двух из троих с очками. Это крайне неприятно. Вокруг глаз появляются лиловые пятна, на веках отеки, а то и волдыри. Кстати, солевой состав слез - одна из причин появления ранних морщин вокруг глаз.

Предрасположены к таким реакциям люди старше 40 лет, когда

Глаза зимой

впервые проявляются возрастные нарушения аккомодации.

Как облегчить состояние глаз и не дать возможности дальнейшего процветания аллергии?

Если ваши глаза испытывают чувство дискомфорта, и вы начинаете горько плакать при взгляде на яркий снег, не искушайте судьбу и не выходите на улицу без солнцезащитных очков.

Снимают болезненное состояние глаз, хотя и не избавляют от аллергии такие глазные капли, как «Кларитин» и «Октилия» на основе экстракта липы и ромашки. При более сильных проявлениях болезни подойдут капли «Пренацид» и «Лакрисифи». В холодное время года всем, кто предрасположен к зимней аллергии, нужно закапывать капли ежедневно, но не более 4-х раз в день.

Женщинам капать в глаза нужно, когда ресницы не накрашены.

Если глаза реагируют резью и повышенным слезоотделением при выходе из теплого помещения на мороз, покидая квартиру, максимально защитите глаза - очками, козырьком или надвинутой на лоб шапкой с широкими полями.



Нельзя сразу выходить из темного помещения на открытое солнце. Дайте глазам привыкнуть к яркому свету, для этого можно включить свет в комнате или посмотреть в окно 2-3 минуты.

Вечерами прикладывайте к векам пакетики свежесваренного чая или марлевые тампоны, пропитанные заваркой. Подойдет как черный, так и зеленый чай. Температура должна быть прохладной или комнатной.

Нередко солнечная аллергия бывает заболеванием-спутником аллергиков со стажем. Им, конечно, не обойтись без «Кларитина» или «Зиртека». Эти противоаллергические препараты таким больным должен назначать лечащий врач.



ПРОСТАЯ СОДА МОЖЕТ БЫТЬ ЛЕКАРСТВОМ

сделать ингаляцию содовым раствором: 1 ст. ложка соды на 1 л кипятка.

Насморк

Его можно победить, закапывая раствор соды в нос, а при обильных выделениях - промывать им нос. Несколько пипеток раствора и через минуту нос очистится от слизи. Достаточно делать эту процедуру 2-3 раза в день.

Если заболел зуб, особенно при флюсе

Полощите рот горячим содовым раствором 5-6 раз в день. Иногда это избавляет от необходимости хирургического вмешательства.

Обильная сыпь при крапивнице

Рекомендуются теплые ванны 2 раза в день, при этом каждый раз растворяйте 400г соды. После ванны оботрите тело миндальным маслом с ментолом, либо водкой, либо водой с добавлением уксуса, либо свежим томатным соком.

Для удаления мозолей и заживления трещин

Рекомендуется регулярно, не реже 1 раза в неделю, делать горячие мыльно-содовые ванночки (1 ст. ложка пищевой соды на 3 л воды) с добавлением настоя ромашки (1:10) в течение 10-20 минут. Обычно бывает достаточно 6-10 процедур.

Для лечения грибковых заболеваний ног, особенно между пальцами

Возьмите 1 ст. ложку пищевой соды, разведите с водой комнатной температуры и натрите этой смесью место, пораженное грибом, затем сполосните водой и хорошенько высушите. Закончите процедуру, присыпав больное место кукурузным крахмалом или пудрой.

От кашля и насморка

Лучшее средство - теплое молоко с содой. Не любите молоко? Можно



РАССКАЗЫВАЕМ ВСЕ, ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ГЛАВНОМ ВРАГЕ ВАШИХ ЗУБОВ И О ТОМ, КАК ЕМУ ПРОТИВОСТОЯТЬ.

Кариес: почему он возникает и как его избежать

Белоснежная улыбка всегда притягивает восхищенные взгляды. Однако для того, чтобы они оставались такими на протяжении всей жизни, очень важно следить за здоровьем зубов с самого детства. Но многих людей годами «не затащишь» к стоматологу, так что одной из самых распространенных причин проблем с зубами становится кариес. К сожалению, он не проходит самостоятельно, и его в любом случае необходимо лечить. Почему возникает кариес и как его избежать, рассказывает стоматолог.

“Неприятно познакомиться”

Что же такое кариес? Начнем с того, что кариес является самым частым заболеванием ротовой полости. Говоря простым языком, кариес – это инфекция, разрушающая ткань зуба. В ротовой полости обитает большое количество бактерий и многие из них скапливаются возле зуба, тем самым образуя налет.

В то время, когда налет вступает в контакт с сахаром, жидкостями и другими веществами, происходит образование кислой среды. Именно она нарушает эмаль зубов, что впоследствии приводит к кариесу. Изначально зоной поражения является лишь эмаль. Однако если запустить болезнь, то повреждается и твердая ткань зуба – дентин. Если пациент чувствует острую боль в зубе, то, скорее всего, кариес добрался до пульпы. В результате, если не начать лечение, могут возникнуть серьезные проблемы вплоть до необходимости удаления нерва.

Стадии кариеса

Кариес разделяется на несколько видов. Сначала на эмали появляется маленькое пятнышко, меняется ее цвет. Затем наступает поверхностный кариес, но в этом случае в зоне поражения все еще находится только

эмаль. Если вовремя не записаться на прием к стоматологу, через некоторое время кариес перейдет в средний. В этом состоянии происходит разрушение пока только верхнего слоя твердой ткани зуба. А вот то состояние, когда дентин разрушен практически до пульпы, называют глубоким кариесом.

Причины возникновения кариеса

Основной причиной возникновения кариеса является неправильный образ жизни человека. Курение, сладкое, неправильная гигиена – все это отрицательно влияет на здоровье зубов. С самого детства каждый человек знает, что много сладкого – вредно. Несколько веков назад сахар считался дорогим продуктом и был доступен далеко не каждому. Сейчас большинство людей ежедневно едят сладкое в огромных количествах. Чем чаще человек употребляет сладкую пищу – тем больше шансов у кариеса.

Неправильная или недостаточная гигиена полости рта – второй друг кариеса. Зубы необходимо чистить как минимум два раза в день по несколько минут. Но на этом гигиена не заканчивается. Зубные нити, ополаскиватели, ирригатор также могут помочь в борьбе с кариесом. Также рекомендуется подобрать правильный домашний уход вместе со стоматологом.

Как избежать кариеса?

✓ Конечно, первое и самое важное – необходимо посещать профессионального стоматолога не менее двух раз в год. Именно врач сможет обнаружить зачатки кариеса и вовремя начать лечение. В этом случае инфекция не успеет проникнуть к нерву и кариес удастся обезвредить еще на начальном этапе поражения.

✓ Немаловажно не только регулярно чистить зубы, но и делать это пра-

вильно. Зубы следует чистить плавными движениями от десны к кончику зуба. О правильной технике чистки зубов вам обязательно расскажет стоматолог на консультации. Зубную щетку необходимо менять один раз в несколько месяцев, потому что с течением времени она перестает в полной мере выполнять надлежащие ей функции.

✓ Многие интересуются, когда правильно чистить зубы: до завтрака или после? Ответ на этот вопрос прост. Необходимо чистить зубы и до завтрака, и после него. Дело в том, что во время сна во рту скапливаются вредные бактерии. И лучший способ их уничтожить – почистить зубы. После еды также рекомендуется использовать по мере необходимости зубную нить.

✓ Еще один способ профилактики кариеса – коррективировка питания. Не ешьте сладости «в одиночку», а разбавляйте их другой пищей. Не увлекайтесь кислым (клюква, лимоны, яблоки). После их употребления полощите рот специальными ополаскивателями или водой. Ешьте больше пищи, содержащую фтор и кальций. Именно эти вещества полезны для здоровья зубов. Сырая морковь прекрасно влияет на здоровье зубов. Зеленый чай мешает образованию налета, а сельдерей не только обладает очищающим эффектом, но и хорошо массирует десна.

✓ Необходимо исключить из рациона питания газированные напитки, концентрированные соки, ириски и другие вредные продукты. Для здоровья зубов нужно как можно чаще употреблять творог, сыр и другие кисломолочные продукты.

✓ Жевательная резинка также помогает очистить полость рта от вредных бактерий. Только пользоваться ей нужно правильно. Жевательную резинку можно жевать только несколько минут. В любом другом случае вреда будет больше, чем пользы.

ПЕРЕЛОМ РЕБЕР

Возникает он при травме грудной клетки - неудачном падении или дорожно-транспортном происшествии. Причем травма должна быть сильной. Ушиб ребер тоже частая травма. Симптомы перелома и ушиба ребер сходны.

Симптомы перелома

Важно пройти обследование и определить, есть ли повреждение дуги ребра. Несмотря на серьезность ситуации, лечить перелом ребер можно в домашних условиях. Тем более рядом будут близкие люди, и они смогут позаботиться о пострадавшем. Но больному необходимо периодически обследоваться, чтобы понять, насколько хорошо срастается ребро и не возникают ли осложнения.

Лечат ушиб и перелом в домашних условиях с помощью народных средств, которые улучшают приток крови к поврежденной области и тем самым способствуют быстрому срастанию сломанного ребра. И еще важно насыщать организм минералами, необходимыми для восстановления костной ткани.

Чтобы избежать появления тромбов и легочной эмболии, принимают обычный аспирин.

Как узнать, не сломано ли ребро

Точно ответить на этот вопрос может только рентгенографическое исследование грудной клетки. Ушиб и перелом проявляются сходными симптомами, но очень важно отличать одно от другого. При переломе необходимо соблюдать осторожность и лечить травму надо будет дома. Боль при переломе ребер сильнее. Дыхание при этом затруднено. Организм стремится минимизировать неприятные симптомы, и дыхание становится поверхностным. В результате легкие недостаточно насыщаются кислородом. Кислородное голодание проявляется усталостью, сонливостью, частой головной болью.

Другие симптомы перелома ребер

✓ Боль появляется, если человек изменяет положение тела, поворачивает корпус. В состоянии покоя болевые ощущения слабые.

✓ Боль чувствуется на большом участке тела, но при этом все равно существует очаг - точка, в которой неприятные ощущения усиливаются. Она и есть место повреждения кости.

✓ Боль усиливается, если пощупать поврежденную область. Иногда можно услышать хруст осколков кости.

✓ Дыхание поверхностное, ритм сердца может быть неровным.

✓ При выдохе грудина опускается ниже в точке перелома ребра.

Возможные осложнения

✓ Застойный процесс в легких, пневмония;

✓ повреждение осколками кости тканей и внутренних органов;

✓ гипоксия, кислородное голодание, вызванное нарушением дыхания. Эти осложнения могут развиваться, если перелом лечить неправильно.

Первая помощь после травмы

Пострадавшему необходимо обеспечить полный покой и неподвижность. Не теряя времени, на грудную клетку надо наложить тугую повязку, приложить холодный компресс. Если на теле образовалась обширная гематома, это может свидетельствовать о повреждении обломками кости внутренних органов. Затрудненное дыхание, кашель, выделение мокроты с прожилками крови появляются, когда задеты легкие.

Сколько времени срастается ребро? Это зависит от сложности перелома, возраста пострадавшего и его здоровья. Но в среднем восстановление после перелома в домашних условиях составляет 4-5 недель.

Как спать при переломе

В полусидячем положении, высоко положив подушку. Важно свести к минимуму нагрузку на ребра и по



возможности избегать дополнительных повреждений, которые могут возникнуть, если человек случайно повернется во сне. Если перелом боковой или задней стороны ребра, лучшая поза для сна - на боку со стороны здоровых ребер. Кровать должна быть жесткой. Мягкую перину или матрас надо убрать.

Чтобы ребра срастались быстрее

Надо делать дыхательную гимнастику. Начинать ее нужно со второго дня после травмы. Эти упражнения помогают восстановить ритм дыхания, улучшают снабжение организма кислородом и уменьшают застой в легких. Дыхательная гимнастика - это:

✓ быстрое дыхание. Вдохи и выдохи должны быть как можно короче;

✓ глубокое дыхание. Нужно сделать максимально глубокий вдох и задержать дыхание на несколько секунд.

Выполняют упражнения по несколько минут ежедневно.

Есть мнение, что перелом ребра срастается быстрее, если находиться в полном покое. Это не так. Больному с переломом рекомендуется ходить. Он должен сам вставать и ложиться. Конечно, никто не говорит о длительных пеших прогулках, но передвигаться он должен без посторонней помощи. Со второй-третьей недели, в зависимости от самочувствия, нужно ненадолго выходить на улицу.

В состоянии полного покоя в легких возникают застойные явления, а значит, повышается вероятность развития пневмонии. Умеренные движения снижают этот риск. Со временем необходимо начать делать лечебную физкультуру. Важно, чтобы физические упражнения не причиняли боль. Физическую активность нельзя начинать слишком рано, иначе можно опять повредить ребра.



КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ВО ВРЕМЯ ПРИСТУПА МИГРЕНИ

Бывает ли мигрень у детей? Конечно! Более половины взрослых людей указывают, что первый приступ у них произошел еще до 15 лет. При этом у многих детей мигрень начинается в возрасте младше 5 лет. На самом деле это заболевание встречается у детей гораздо чаще, чем принято считать.

Мигрень у детей в целом протекает так же, как у взрослых. Однако у детей боль чаще бывает двусторонней. Если у вашего ребенка периодически возникают рвота или боль в животе, которые не удается объяснить, - это может быть началом мигрени. Обязательно упоминайте о таких симптомах на приеме у врача.

Как определить, что у вашего ребенка мигрень?

У детей во время головной боли (нередко односторонней) чаще всего портится настроение, они испытывают тошноту. Иногда приступу может предшествовать аура.

Если головная боль возникла в первый раз или приступы начались недавно, а также если головная боль изменила свой характер (стала более интенсивной, появились рвота, нарушение зрения), обязательно обратитесь к педиатру или, что еще лучше, к детскому неврологу. Будьте готовы предоставить врачу следующую информацию:

- ✓ Как долго длится головная боль?
- ✓ Как часто она бывает?
- ✓ Не замечали ли вы, чем вызываются приступы?
- ✓ Где локализуется боль и какова она по характеру?
- ✓ Есть ли какие-нибудь сопровождающие симптомы (например, по-

вышенная чувствительность к свету, тошнота)?

- ✓ Каким образом можно прекратить приступ?

Если у ребенка приступ

Итак, во время приступа мигрени у ребенка:

- ✓ постарайтесь избежать приема лекарств;
- ✓ обеспечьте возможность отдыха в темной тихой комнате;
- ✓ дайте ребенку поесть (можно что-нибудь сладкое) и попить;
- ✓ при необходимости дайте половину или целую таблетку парацетамола или ибупрофена. Эти препараты существуют также в виде суспензии;
- ✓ если приступ все же разворачивается и появилась сильная тошнота, можно дать церукал;
- ✓ если он старше 12 лет, можно дать комбинированные анальгетики (пенталгин, каффетин);
- ✓ имигран в виде спрея - един-

ственный триптан, который разрешен для применения у детей.

Если вам приходится давать ребенку обезболивающие чаще двух раз в неделю, обсудите возможность профилактики мигрени с педиатром.

Профилактические меры

Соблюдение следующих рекомендаций очень поможет вашему ребенку:

- ✓ Приложите все усилия, чтобы наладить режим сна: ребенку желательно ложиться спать и вставать примерно в одно и то же время каждый день, включая выходные.
- ✓ Организуйте ребенку возможность заниматься спортом, фитнесом, гимнастикой: они снижают уровень стресса и тревоги, улучшают настроение и позволяют контролировать вес.
- ✓ Ребенок должен регулярно питаться и не пропускать приемы пищи, потому что снижение уровня глюкозы в крови может привести к развитию приступа мигрени. Постарайтесь сделать так, чтобы ваш ребенок ел больше свежих продуктов, не содержащих консервантов и химических добавок.
- ✓ Постарайтесь - снизить количество кофеина, которое получает ребенок. Желательно, чтобы он выпивал не более одной чашки газированных напитков в день.
- ✓ Убедитесь в том, что ребенок пьет достаточно, особенно в летнее время.

Кстати

Чтобы сократить число приступов, ребенок в случае необходимости может принимать препараты магния, коэнзим Q10. Если боль частая и ребенок вынужден принимать обезболивающие более 10 дней в месяц, обратитесь к врачу, чтобы вовремя справиться с этой ситуацией.

Горло красное. Что делать?

Какой бы ни была причина боли в горле, эти простые правила помогут быстрее выздороветь.

1. Необходимо снизить нагрузку на голосовые связки - пусть ребёнок помолчит.
2. Обильное питье не даст горлу пересохнуть, поможет предотвратить отёк и дальнейшее воспаление.
3. Средством от сильных болезненных ощущений является ста-

рый добрый способ - полоскание горла водой с содой или солью. На один стакан воды комнатной температуры понадобится чайная ложка соли или половинка ложки соды. Можно полоскать отварами шалфея, ромашки, липы.

4. Никакой горячей, острой, твердой пищи. Такие продукты раз-

дражают и без того воспалённую слизистую горла. Идеальная еда - супы.

5. Чаще проветривайте помещение. Так снизите концентрацию в воздухе бактерий и вирусов.

6. Увлажняйте воздух. Сухой воздух в комнате высушивает слизистую горла, поэтому боль может усиливаться. Помогут увлажнители или просто таз с водой.

7. Держите в аптечке специальные средства для лечения больного горла. Самые эффективные - спреи, аэрозоли и таблетки для рассасывания.



Ребенок ходит на цыпочках

Моя доченька, ей чуть больше года, ходит как балерина, на носочках. Я волнуюсь, а бабушки говорят, что она сама научится ходить нормально и не нужно таскать ребёнка по врачам...

Разбираемся в причинах

Такая проблема очень часто встречается у детей раннего возраста. Если ребёнок в год ходит на носочках, причин может быть настолько много, что описывать каждую из них - не хватит места. Вот только некоторые:

✓ вариант первых шагов. Например, когда ребёнок в 10 месяцев ходит на носочках, но со временем, осваивая навык ходьбы, забывает эту привычку;

✓ наличие ходунков дома, а значит, малыш рано встаёт в вертикальное положение. В ходунках карапуз либо не достаёт полной стопой до пола, либо отталкивается только носочками, привыкая к такому способу ходьбы;

✓ аномалия пяточного сухожилия, которая проявляется болью в икроножной мышце или в ахиллесовом сухожилии;

✓ гипертонус икроножных мышц и, как следствие, нарушение кровообращения;

✓ быстрый рост скелета малыша. В этом случае мышцы просто не успевают расти, отсюда получается ходьба на носочках;

✓ ранняя стадия ДЦП.

Истинную причину ходьбы на носочках в каждом конкретном случае может определить только врач-невролог на очном приёме.

Что делать маме?

✓ Если малыш только начинает вставать у опоры и вам кажется, что он ставит ножку на носок, пока не бейте

тревогу. Дайте карапузу время освоиться со своим новым умением, примерно месяц. Если после месяца ситуация не изменилась, идите к неврологу.

✓ Другое дело - когда ребенок часто ходит на носочках при условии, что освоил навык ходьбы у опоры. В этом случае не игнорируйте проблему. Обратитесь к неврологу, чтобы установить причину и получить лечение. Обычно врач назначает массаж и лечебную физкультуру. Помимо массажа и ЛФК полезна ежедневная ходьба по ортопедическим коврикам.

Разрешайте ребёнку ходить босиком - это прекрасный способ избавиться от ходьбы на цыпочках. Но не по плоскому домашнему паркету, а на улице.

Полезные упражнения

✓ Ходьба задом наперёд. Упражнение можно начинать выполнять через 3-4 месяца после установления уверенной самостоятельной ходьбы несколько раз в день в игровой форме.

✓ "Книжечка". Это упражнение подходит для уже стоящих и самостоятельно сидящих малышей. Посадите ребёнка к себе на колени, стопы разверните вверх и раскройте "книжечкой", соединив внешними краями. Своими большими пальцами выполняйте скользкие разминания с нажимом от пятки к пальцам. Выполняйте до пяти раз в день, удерживая эту позу около минуты.

✓ Упражнение с мячом. Посадите ребёнка на небольшой мяч и попросите встать, не отрывая пятки от пола (можно помочь малышу, держа за руку). Упражнения нужно делать несколько раз в день по 3-4 подхода за раз.

На заметку

Хождение на носочках очень быстро закрепляется в привычку. Чем дольше ребёнок так ходит, тем больше времени потребуется на формирование у малыша правильного навыка.

От астмы защитит ребенка рыба

Употребление в пищу во время беременности жирной рыбы, такой как лосось, скумбрия, форель и сельдь, защищает будущего ребёнка от астмы, показало новое исследование. По словам экспертов, получение жирных кислот омега-3 в утробе матери улучшает формирование иммунной системы и предотвращает в дальнейшем её активную реакцию на аллергены. Омега-3 также способствует развитию мозга ребёнка, а витамин D, содержащийся в рыбе, полезен для костей будущего малыша.

Сало полезно и до родов, и после

Сало полезно есть беременным женщинам. Жирные кислоты, которыми оно богато, нужны для полноценного формирования плаценты и нервной системы ребёнка. Сало помогает женщине намного быстрее восстановиться после родов и снижает риск депрессии. Но есть его можно не больше 2 раз в неделю. Категорически запрещено жареное сало, так называемые шкварки. Нельзя есть сало с приправами, пряностями, консервантами и ароматизаторами. Самый оптимальный вариант - варёное.

ЛЕКАРСТВО ДЛЯ ДЕТЕЙ НУЖНО ДЕЛАТЬ СЛАДКИМ

Лечение простуды у детей отнимает очень много сил. Малышей сложнее уговорить принять лекарство, поэтому приходится больше фантазировать. Мои дети болели не очень часто, но всё же я намучилась, прежде чем поняла, что лекарство нужно делать сладким. Основным компонентом в моём снадобье была редька, которая является природным антибиотиком. Она помогает не только при лёгкой простуде и насморке, но и при бронхите, коклюше. Итак, рецепт. Нарежьте редьку тонкими ломтиками и смешайте с мёдом. Через 5 часов она пустит сок. Жевать кусочки не нужно, главное - принимать сироп каждые 2 часа по 1 чайн. ложке. Мои дети с удовольствием пили сладкое лекарство и быстро выздоравливали.

Елена.



Ответ эксперта:

Боль в спине и конечностях вызывает стеноз. Во время ходьбы боль может усиливаться, возникает ощущение слабости, онемения и «ватности» в ногах. Важно помнить, что наличие боли в позвоночнике является не обязательным фактором.

Что такое стеноз?

Стеноз - это сужение позвоночного канала, в котором располагается спинной мозг. Это приводит к пережатию нервных корешков, что вызывает боль в поясничном и шейном отделе. Причем если говорить о стенозах в поясничном отделе - болезненные ощущения возникают не только в пояснице, а больше пациенты жалуются на боль в ногах. Бывает, что это одна нога, но в классическом случае беспокоят две ноги. В первую очередь болезненные ощущения возникают при движении. Чем больше человек двигается, тем сильнее болевой синдром с нарастающим эффектом. При выраженном стенозе добавляется слабость в ногах. Такое случается и при проблемах с сосудами, но главное отличие сосудистой хромоты от нейрогенной - облегчение ситуации при наклоне туловища вперед. Например, ходить человеку сложно, а поездка на велосипеде дается легче.

Пациентам со стенозом легче подниматься по лестнице за счет того, что происходит небольшой наклон туловища вперед, в результате высвобождаются нервы и боль уходит.

При выраженной ситуации выпадают корешки. Это выражается в снижении силы мышц, нарушении их чувствительности, онемении или ощущении «мурашек» на ногах.

ПОЧЕМУ ПОСЛЕ ДОЛГОЙ ХОДЬБЫ БОЛИТ СПИНА?

Стала замечать, что после долгой ходьбы начинает болеть позвоночник. Неприятные ощущения также появляются и после того, как я долгое время провела стоя. Расскажите, с чем это связано?

Для облегчения «жизни» нервным корешкам организм может «перекосить» осанку. Поэтому если вас не беспокоят болевые ощущения, но отражение в зеркале говорит о том, что уже идет перекос - обязательно следует посетить врача.

Диагноз ставится не только на основании МРТ, но и в результате выявления характерной симптоматики:

- ✓ появление и усиление боли/онемения/жжения в обеих конечностях, которые усиливаются во время стояния или ходьбы;
- ✓ облегчение симптомов во время отдыха, наклона вперед;
- ✓ ощущение неустойчивости;
- ✓ появление слабости в конечностях, быстрая утомляемость;
- ✓ в отдельных случаях может присоединиться нарушение мочеиспускания и дефекации.

Нередко случается ситуация, когда относительно молодой человек делает МРТ и в протоколе описания видит заключение - врожденный стеноз позвоночного канала, а каких-либо проблем со здоровьем у него не возникало. Начинают появляться страхи, но хотелось бы успокоить пациентов. Не всегда проявления, определяемые на МРТ, соответствуют клиническому стенозу и доставляют проблемы.

Опасен ли врожденный узкий канал позвоночника?

С возрастом канал позвоночника сужается, и возникают различные проблемы. Но что делать в той ситуации, когда канал позвоночника узкий от рождения?

В обычной жизни не стоит заикливаться на этом. Серьезное значение врожденный стеноз играет только в том случае, когда такая проблема наблюдается у молодого спортсмена-тяжелотлетата или человека, занимающегося тяжелым физическим трудом, с сильной нагрузкой на спину. Проблема усугубляется, если, например, у спортсмена канал позвоночника меньше сантиметра, а он

выбрал спорт, связанный с хоккеем, борьбой или тяжелой атлетикой.

К сожалению, профессиональный спорт не всегда про здоровье. Высокие нагрузки приводят к серьезным проблемам с позвоночником. И, как правило, при занятиях такими видами спорта с годами узкий позвоночный канал становится еще уже. Этим пациентам рекомендуется подумать о будущем и выбрать более щадящее спортивное направление для позвоночника.

Стеноз приобретенный и возрастной

Стоит сказать, что в клинической практике все же чаще встречаются не врожденные стенозы, а приобретенные. Им страдают, как правило, люди старше 50 лет, занимающиеся физическим трудом, и у которых была большая нагрузка на позвоночник.

Приобретенный стеноз в результате выпадения грыжи

В результате сильной нагрузки рвется диск, вылезает грыжа. Многие относятся к этой ситуации пессимистически, считая, что это навсегда и проблему не решить. Но не стоит отчаиваться, грыжа заживает, как и любые другие последствия травм. От этой грыжи и стеноза можно избавиться путем терапии или хирургической операции.

Возрастной стеноз

Сужение происходит за счет разрастания суставов. На них формируются утолщения, с некрепкой структурой, а так как позвоночный сустав одной своей стороной заходит в позвоночный канал, то постепенно это отверстие становится уже. К сожалению, стенозы, возникающие по вине суставов, консервативно лечатся очень плохо и склонны с возрастом к прогрессированию. Но это отложенный во времени период, поэтому можно попытаться сустав восстановить.

Стеноз латеральных карманов

Такой стеноз диагностируется крайне редко, так как клинически выявить его достаточно сложно, и на МРТ его может быть не видно.

Что не стоит делать при стенозе?

Хотелось бы предостеречь пациентов от выполнения упражнений на растяжку при проблемах с позвоночником, особенно на поясничный отдел. Если там существует воспаление, то при растягивании происходит клиренс сустава - ощущается временное улучшение, но при этом сустав не выдравливает, а в ряде случаев ситуация даже усугубляется. Например, от растяжек поясницы становится значительно хуже.

Как лечить?

Если на МРТ у вас выявили стеноз, не стоит впадать в панику. В 10-25% случаев он может являться не значимым.

В том случае, когда клиническая картина позволяет - то важным фактором в процессе лечения является физическая активность, которая позволит снизить неправильную нагрузку на позвоночник, уменьшить проявления жалоб и даже подготовить к операции.

Не стоит сразу идти к врачам-реабилитологам или мануальщикам, особенно с низкой квалификацией. Выполнением неправильных упражнений можно только усугубить болезнь. Особенно вредны удары молотком, а также трастовые техники, когда за что-то дергают. Важно подобрать пациенту щадящие упражнения на стабилизацию работы мышц. Если имеются воспаления, их пролечивают консервативно, чтобы снять отек, в результате больному станет легче.

После физической терапии идет физиолечение. Оно помогает не только добиться временного положительного эффекта, но и стимулировать восстановление тканей и таким образом получить хороший результат.

К сожалению, стенозы в большинстве своем излечиваются только хирургическим путем. Здесь все зависит от правильного подбора хирурга и действенной методики. После операции проводится реабилитация. В качестве сохранения аэробной активности всем пациентам со стенозом рекомендованы занятия на велотренажере. Это позволяет мышцам быть сильными и обеспечивать нормальный кровоток и питание нервных корешков.

Как избавиться от привычки все перепроверять?

Я постоянно перепроверяю замки, электроприборы перед выходом.

Один раз целый час не могла отойти от входной двери.

Муж сказал шутя, что я сумасшедшая, а мне кажется, что тут действительно имеет место навязчивое состояние. Не подскажите, как бороться с ним и какие действия стоит предпринять?

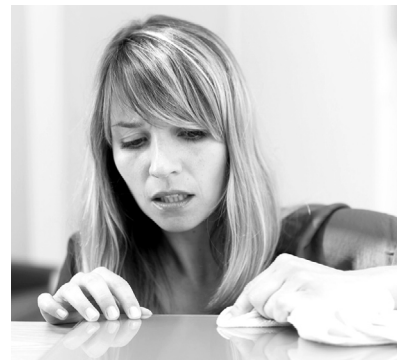
ОТВЕТ СПЕЦИАЛИСТА:

Обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР), или по-старому - синдром навязчивых состояний, заключается в регулярном появлении навязчивых мыслей (обсессий) и действий (компульсий), которые являются формой защиты нервной системы от повышенной тревожности. Классический пример компульсий - желание постоянно проверять замки и электроприборы. Конечно, один раз проверить замок перед выходом - это еще не ОКР. Для постановки диагноза необходимо, чтобы подобные проверки доставляли человеку острый психологический дискомфорт.

Давайте разберемся, откуда же берется ОКР. Некоторые исследования говорят о первоочередной роли генетики, наследственности и даже стрептококковой инфекции. Многие специалисты признают роль воспитания и тех убеждений, которые формируются у человека в юном возрасте.

ОКР часто появляется у людей склонных тревожиться и чрезмерно контролировать свою жизнь. А так как вся жизнь пронизана рисками, очень многие ситуации могут вызывать у них стресс, тревогу. Для людей с ОКР также характерны специфические убеждения, например: «Я себе не доверяю, поэтому мне надо перепроверять свою память» или «Если я о чем-то подумал, то это значит, что я могу такое сделать».

Представьте такой сценарий. Девочка растет тревожным человеком. У нее формируются определенные убеждения, она не очень верит в себя и свои силы. Конечно, для нее оставить квартиру, не перепроверив себя, - это мощный стресс и риск. В таком случае ее начинают одолевать навязчивые мысли и образы: «А вдруг не закрыла? А вдруг утюг оставила, не зря же подумала об этом?». Эти мысли вызывают у нее тревогу.



Она идет перепроверять замок, утюг и... способствует прогрессии ОКР, которое, как ненасытный зверь, питается нашими сомнениями. Каждая новая перепроверка на короткое время облегчает тревогу, но глобально делает только хуже: она всего лишь подтверждает простую идею о том, что вы все еще не можете верить себе и должны и дальше устраивать перепроверки.

Теперь перейдем к тому, как можно справляться с ОКР. В первую очередь учитываем следующие рекомендации:

*Начните постепенно ограничивать количество проверок - хотя бы до одной или двух.

*Подумайте, всегда ли мысль или образ о чем-то приводит к действию? Проведите эксперименты.

*Если вы понимаете, что навязчивые мысли, действия и многочисленные перепроверки мешают вам жить, обратитесь за профессиональной помощью к врачу-психиатру или врачу-психотерапевту. Очень часто ОКР можно победить силами психотерапии без прибегания к лечению специальными препаратами.

*Если ваш близкий скорее всего страдает ОКР, отнесите к нему с состраданием, но постарайтесь не вовлекаться в его цикл перепроверок и навязчивых просьб. Лучшим решением будет посоветовать обратиться к специалисту.



ИДЕАЛЬНАЯ ПАРА: САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ СОЧЕТАНИЯ ПРОДУКТОВ

Некоторые полезные вещества усваиваются только в компании с другими - например, есть сырую морковь без сметаны или масла практически бесполезно, ведь витамин А - жирорастворимый. Какие продукты лучше положить в одну тарелку?

Спаржа + сыр

В зеленой спарже много инулина - природного сахара, который не переваривается и в том же виде доходит до толстой кишки, где становится пищей полезной для микрофлоры кишечника. Кроме того, инсулин помогает организму лучше усваивать кальций. В сыре в принципе много кальция, а лидерство содержанию этого микроэлемента - пармезан (1300 мг, больше суточной нормы).

Свинина + брюссельская капуста

В свинине содержится селен, подавляющий рост раковых клеток. А брюссельская капуста - источник сульфорафана, который увеличивает противораковые свойства селена в 13 раз. Кроме того, брюссельская капуста отлично дополняет вкус мяса, делая его более нежным.

Дыня + натуральный йогурт

В дыне содержится бета-каротин, предшественник витамина А, полезного для сосудов глазного дна и остроты зрения. Он усваивается только вместе с жирами, а еще лучшему поглощению способствует цинк. И то и другое в достатке есть в натуральном йогурте. Можно просто есть их вместе, а можно измельчить мякоть дыни в пюре, смешать с йогуртом, добавить немного грецких орехов, лимонной цедры и корицы или семян чиа - и вкуснейший десерт готов.

Курица + морковь

Курица и морковь тоже усиливают полезные свойства друг друга: в

моркови - бета-каротин, в курице - цинк. Запеченная куриная грудка с морковью - беспроигрышный вариант для здорового и диетического ужина. На две куриные грудки понадобится 7 морковок. Грудки оставьте на ночь в маринаде из сока лимона и апельсина, чеснока, оливкового масла, соли и специй (паприка, кориандр, тимьян). К нарезанной брусками моркови добавьте оливковое масло, соль и те же самые специи. Все выложить в пакет для запекания и отправить в духовку (200 градусов) на час.

Шпинат + авокадо

Авокадо - кладезь полезных жиров, витамина Е, калия, антиоксидантов. Шпинат тоже богат антиоксидантами, предотвращающими развитие раковых клеток, в нем много клетчатки, стимулирующей работу

желудка и кишечника, а также полезного для глаз лютеина. Самый простой способ совместить два этих ингредиента - сделать пасту для бутербродов. Авокадо, шпинат и свежую зелень нарежьте кусочками, добавьте к ним оливковое масло, немного соли и лимонного сока. Измельчить все в блендере.

Чечевица + болгарский перец

В чечевице очень много железа (даже больше, чем в говяжьей печени), но из растительных источников железо усваивается гораздо хуже. Содержащийся в болгарском перце витамин С улучшает всасывание железа. Перец можно есть вприкуску с вареной чечевицей, а можно сделать салат из вареной чечевицы, перца, сельдерея, лука, тимьяна, заправленный маслом.

Пригодится

✓ **От язвы желудка.** Вечером в термос засыпьте 4 ст. ложки не сильно обжаренной гречневой крупы, добавьте 10 ст. ложек кипятка, а утром съешьте кашу. Курс - 1,5 месяца.

✓ **От геморроя.** Помогают касторовое и камфорное масла. Перед сном нужно накапать оба масла на ватный диск (в пропорции 1:1) и приложить к больному месту. Боль быстро пройдет.

✓ **При повышенной кислотности желудка.** Вымойте картофелину, очистите от кожуры, натрите на мелкой терке и выжмите сок. Смешайте 2 ст. ложки сока с 2 ст. ложками воды и пейте ежедневно натощак в течение 2 недель.

✓ **Когда начинается изжога.** Сорвите и поужейте листик каланхоэ. Жмых выплюньте, а сок проглотите и запейте 1/2 стакана теплой воды. Через 15 минут изжоги как не бывало.

Яйца + брокколи

Чтобы кальций, жизненно важный для укрепления костной ткани, лучше усваивался, с ним необходимо употреблять витамин D. Первого в достатке в брокколи, второго - в яичных желтках. Приготовьте на завтрак омлет с брокколи, который будет еще вкуснее со шпинатом и сыром.

Лосось + виноград

Это сочетание особенно полезно тем, кто набирает мышечную массу. В лососе много белка, необходимого для роста мышечной массы, а кальций, укрепляющего кости, в нем больше, чем в других видах рыбы. В винограде много калорий, витаминов К, А, С и В, а также три незаменимые аминокислоты (лейцин, изолейцин и валин), чтобы бодро чувствовать себя на тренировке.



Гречневый кисель укрепит сосуды

Любые кисели известны своими мощными очищающими свойствами. Они, словно мягкая щётка, выметают из организма токсины, шлаки. Если говорить о гречневом киселе, он ещё и укрепляет стенки сосудов, помогает похудеть.

О пользе гречки

✓ Гречка является источником рутина. В традиционной медицине препараты, содержащие рутин, часто назначают при повышенной ломкости сосудистых стенок.

✓ Ядрица богата фагопирином - веществом, которое в паре с рутином обеспечивает профилактику и лечение атеросклероза, диатеза, варикозного расширения вен и гипертонии.

✓ В гречишке содержится лецитин, благодаря которому кисель укрепляет нервную систему, помогает в лечении заболеваний печени.

✓ Благодаря фолиевой кислоте гречневый кисель укрепляет иммунную систему, стимулирует процесс кроветворения, и ор-

ганизм получает дополнительные силы для защиты от неблагоприятных факторов окружающей среды (излучения, токсинов).

✓ Гречневая крупа, равно как и мука, обладает уникальной способностью повышать уровень дофамина - нейротормона, который способен обеспечивать нормальную двигательную активность и параллельно улучшает мотивацию к жизни.

Как приготовить целебный напиток

Разведите 3-4 ст. ложки гречневой муки в стакане воды. Закипятите в сотейнике 1 л воды, влейте тонкой струйкой разведенную муку. Постоянно помешивая, варите кисель на маленьком огне пару минут. Снимите с плиты и дайте остыть. При желании мож-

но добавить 1 чайную ложку жидкого мёда.

Как пить кисель

Принимают гречневый кисель 2 раза в сутки - утром натощак, за 30 минут до завтрака, и вечером, за полчаса до ужина. Разовая порция - 120-150 мл. Кисель можно хранить в холодильнике. Но лучше всё же ежедневно заваривать свежий напиток - в нём будет максимум пользы. Продолжительность курса - 2 месяца. Потом нужно сделать 30-дневный перерыв и при необходимости лечение повторить.

Благодаря употреблению гречневого киселя снижается уровень холестерина, очищаются сосуды и кишечник, нормализуется давление и обмен веществ. Всего через несколько дней приёма целебного напитка вы почувствуете прилив сил.

Рецепты коктейлей, богатых белком

При противоопухолевой терапии человеку требуется в 2 раза больше белка, так как полезные вещества усваиваются плохо, а калории сжигаются быстро.

Ванильно-миндальный коктейль

Чашка двойного молока, 2 чашки сливочного ванильного мороженого, 2 ст. ложки сахара или сиропа.

Чтобы приготовить двойное молоко, смешайте в блендере 950 мл цельного молока и чашку обезжиренного сухого молока. Смешайте в блендере все ингредиенты для коктейля и поставьте в холодильник. В



240 мл напитка содержится 480 ккал, 15 г белка.

Молочный с йогуртом

240 мл натурального йогурта, 2 чашки сливочного мороженого, 120 мл двойного молока. Смешайте ингредиенты в блендере до однородности. В порции такого напитка (240 мл) - 380 ккал и 10 г белка.

Безмолочный коктейль

240 мл овсяного, соевого или миндального молока, 2 чашки мороженого без молока (с любым вкусом), 4 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки кленового сиропа или сахара (не добавляйте этот ингредиент если используете подслащенное растительное молоко).

Смешайте все в блендере. Храните в холодильнике. В порции (240мл) - 285 ккал, 6 г белка.

Айва повышает иммунитет, помогает снимать воспаления, полезна для нервной системы... Но в сыром виде может и навредить.

КОМУ МОЖЕТ НАВРЕДИТЬ СВЕЖАЯ АЙВА

✿ В айве много клетчатки, которая нормализует микрофлору кишечника. Но употреблять айву в свежем виде людям с нарушенной перистальтикой категорически запрещено. При плеврите, энтероколите, запорах айва противопоказана. Как и при гастрите.

✿ Пушок, которым щедро покрыты плоды айвы, раздражает голосовые связки и гортань, провоцируя приступы сильного кашля. Поэтому от употребления айвы лучше отказаться тем, у кого есть любые проблемы с горлом, или же нужно хорошо срезать кожуру.

✿ Содержащиеся в айве кислоты могут навредить людям с проблемными зубами. Сюда относятся и любые нарушения их целостности, и тонкая эмаль.

✿ Употреблять косточки айвы нельзя ни в коем случае, так как в них содержится амигдалин - ядовитое вещество.

✿ Свежая айва твердая и кисло-горькая. Съесть такой фрукт даже при большом желании непросто. Поэтому айву надо готовить, так как при термической обработке дубильные вещества разрушаются, и фрукт становится мягким и сладким. Из айвы варят джемы, варенье, компоты, пекут пироги. Хороша айва и в блюдах с мясом и овощами. Этот фрукт просто создан для желе, мармелада, ведь в нем много пектина. Можно запечь айву с изюмом, орехами и медом или с медом и сливочным маслом.



КИПЯТОК ВМЕСТО ЧАЯ ТАК ПОЛЕЗНЕЕ?

Пока весь мир ищет рецепт вечной молодости, жители Китая, кажется, нашли его. Они пьют "белый чай"-горячую воду без добавок и отмечают положительное воздействие на организм.

Если вы попросите стакан воды в ресторане, то, скорее всего, вам принесут прохладную воду. В Китае же предложат воду, в которой по температуре можно заварить чай. Местные жители пьют кипяток везде: кулеры расположены в метро, школах, детских садах, библиотеках. И взрослые, и дети носят с собой термокюветки и потягивают горячую воду целый день.

Следуя традициям

Традиция пить кипяток восходит к фундаментальному принципу китайской медицины. Согласно ей, холодные еда и напитки не являются полезными для желудка. Считается, что холодную пищу непременно следует запивать горячей водой, чтобы избежать дискомфорта в ЖКТ.

Во многих больницах Китая кипяток прописывают пациенту с нарушением водно-солевого баланса, а также с инфекциями верхних дыхательных путей. Горячая вода помогает быстро вывести мокроту.

Кроме того, кипячение воды-это вопрос безопасности. В 1949 году в стране началась кампания против употребления сырой холодной воды. Правительство делало всё возможное, чтобы избежать вспышек холеры и дизентерии.

В некоторых городах материкового Китая (например, в Пекине и Шанхае) даже зубы рекомендуются чистить с применением кипячёной воды, чтобы избежать диареи и других проблем с ЖКТ.

Можно, но осторожно

В нашей культуре медицина не приветствует употребление кипятка в большом количестве. А всё потому, что горячая вода может травмировать внешнюю слизистую оболочку желудка, привести к ожогу слизистой и в редких случаях - к злокачественным образованиям в пищеводе.

Лучше отдать предпочтение воде, температура которой не бо-

лее 60°. Вводите её в рацион постепенно, чтобы тело привыкло к большому объёму жидкости. Считается, что для формирования привычки требуется не менее 2-3 недели.

Сплошная польза!

Оказывается, горячая кипячёная вода имеет ряд полезных свойств. Некоторые из них очевидны и знакомы всем, другие звучат необычно.

1. ПРОСТОЙ СПОСОБ СОГРЕТЬСЯ

Употребление тёплых напитков помогает быстро согреться в холодную погоду. Горячая вода расширяет сосуды, улучшает кровообращение и работу сердца. По желанию добавьте в кипяток ломтик лимона или веточку мяты - для более приятного вкуса. Мёд в горячую воду добавлять не рекомендуется (можно только в тёплую).

2. ВЫВЕСТИ ТОКСИНЫ

По мнению британских учёных, ежедневное употребление тёплой воды позволяет очистить организм от токсинов, а также вывести шлаки и ускорить восстановительные процессы в тканях.

Почему трудно пить много воды?

Некоторые люди практически не испытывают жажды и буквально заставляют себя пить воду. Это тревожный сигнал, который может быть связан с резким снижением индекса массы тела при строгих диетах.

Сухость во рту и в глазах, постоянное чувство голода, снижение иммунитета и частые простуды, хроническая усталость, расстройство пищеварения, болезненные ощущения в суставах указывают на обезвоживание организма. Срочно наладьте питьевой режим!

Когда количество токсинов сокращается, значительно улучшается состояние кожи, волос и ногтей.

✓ Если употреблять по 1,5 л тёплой воды ежедневно в течение месяца, вы заметите что цвет лица стал ровным, а высыпания - менее выраженными.

3. ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ДИСКОМФОРТА В ШЕЙНОМ ОТДЕЛЕ

Тем, кто целый день проводит за компьютером, рекомендуется употреблять горячую воду. Таким образом можно расширить сосуды, улучшить кровоток, снять неприятные ощущения в шейном отделе.

Кроме того, привычка пить подогретую воду предупреждает застой лимфы и, по некоторым данным, улучшает работу головного мозга.

4. ПОМОЧЬ ОРГАНИЗМУ ПРИ ПРОСТУДЕ

Несколько стаканов тёплой воды не вылечат полностью от простуды. Но это положительно скажется на респираторной системе и способствует более быстрому выведению мокроты и слизи.


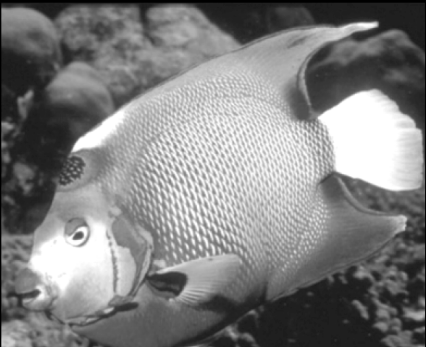
При повышенной температуре тела начинается выделение пота. В этот момент также рекомендуется пить тёплую воду, чтобы нормализовать водно-солевой баланс в организме.

5. СНИЗИТЬ ТРЕВОЖНОСТЬ И ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ СТРЕССА

Психологи советуют во время приступов стресса глубоко дышать и пить воду маленькими глотками. Она может быть как прохладной, так и тёплой.

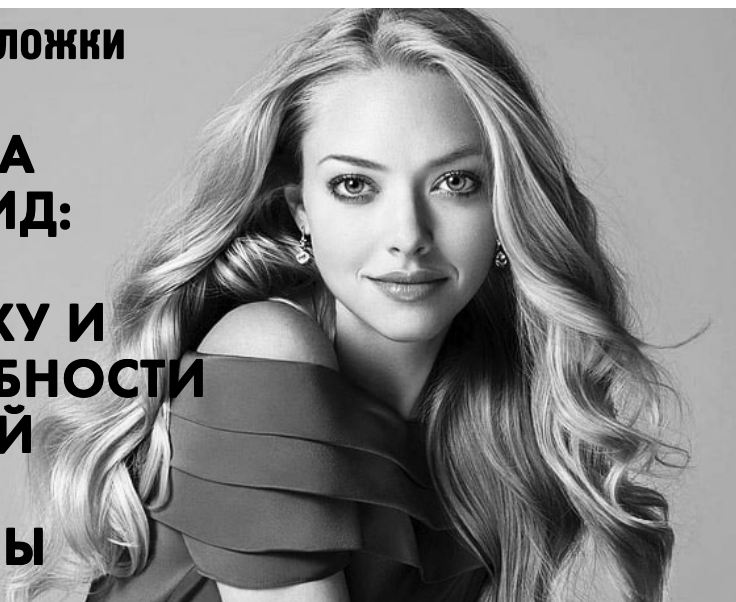
Тем, кто регулярно сталкивается с тревожностью, рекомендуется совместить употребление воды с водными процедурами. Тёплая ванна помогает расслабиться, повысить кровяное давление. В этот момент мозг начинает получать больше кислорода, и стресс отступает.

Стакан тёплой воды натощак полезен при повышенной кислотности желудка.

				↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
				↓	Пища	↓	К/ф "Белорусский ..."	↓	"Работодатель" сапера	↓	↓	↓	↓	↓
				↘					Вид дивана		Судан нынче		Репейник	
				↘	Паяльный металл		Район обитания	↘						
				↘			↓		Меньшее из двух		Вытянутый холм		Азиатская водка	
Подрамник	↓	Кипяток	↘		Драгоценный камень	↓	Полное разрушение							
	↘				Цветочный горшок	↓	ИЗОБРЕТЕНИЕ			Клякса по сути		"Пульс" мелодии		
Тяжелая ...		Кольцо из ромашек	↘				Кассиус Клей		Тестобродяга					
		↓			Волнение моря		... Каренина	↘		Шлюпка				
Чудо в профиле	↘						Конец чего-либо		... Де-лон	Летний месяц	День рождения ангела		Осада	
Закупоривает сосуд	Деньги Казахстана		Тьма	↓	Высокая галоша	↘				Ореол святого				
↓			↓	↓	Джип родины Ленина	↓	Сборник рисунков						Тщеславный эстет	
Спад активности	Гладиатор в кино						Запрещённый цветок		Поперечная балка	ТАСС				
↓	Шалость шалуна	Казахский чин Разина	↘						Столица Беларуси					
							Обряд	Винное содержание	↘					
	Моногамный мужик		Громила по натуре	↓	Том ... актёр	↘				Отнятие				
							Эолова ...		Летний месяц	Катод (ант.)				
	Рыболовная снасть		Её несут за королём	↘										
							Удобный порядок							
Масса бомбы	Сюжет		Деньги Кабула	↘										
							"20 000 ... под водой"	↘						
														

Лицо с обложки

АМАНДА СЕЙФРИД: ПУТЬ К УСПЕХУ И ПОДРОБНОСТИ ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ АКТРИСЫ



Яркая дива Голливуда Аманда Сейфрид обладает неповторимой аурой и талантом. Ее история окутана загадкой, а за кулисами скрывается женщина, борющаяся с собственными страхами. Что известно о жизни Аманды?

КАРЬЕРА АМАНДЫ СЕЙФРИД

Аманда Сейфрид — актриса и модель. Звезда родилась 3 декабря 1985 года в Аллентауне (штат Пенсильвания, США). Аманда стала второй дочерью в семье психотерапевта Энн и фармацевта Джека. У нее есть старшая сестра Дженнифер, которая занимается музыкой.

Сейфрид обучалась в средней школе Уильяма Аллена, а по ее окончании поступила в университет Фордхэма, но решила не получать высшее образование, поскольку получила роль в подростковой комедии.

Аманда начала модельную карьеру в 11 лет. Она снималась в рекламных кампаниях одежды, украшала три обложки романов серии «Школа в Ласковой долине». Параллельно занималась вокальным мастерством, изучала оперу.

Актёрская карьера Сейфрид стартовала со съемок в массовке телесериала «Путеводный свет» (1952–2009). С 2000 по 2001 год играла в мюзикловидеоопере «Как вращается мир» (1956–2010), а с 2002 по 2003 — в ленте «Все мои дети» (1970–2011).

Актриса стала узнаваемой благодаря роли в

комедии «Дрянные девчонки» (2004). Фильм собрал \$128 млн при бюджете в \$17 млн, подарил исполнительницам главных ролей премию MTV Movie + TV Awards.

После «Дрянных девчонок» на Сейфрид посыпались предложения. Девушка снялась в сериале «Вероника Марс» (2004–2019), картинах «Девять жизней» и «Смертельное оружие» (2005).

После блестящей роли в драматическом телесериале «Большая любовь» (2006–2011) Сейфрид стала еще более востребованной. Она снялась в романтической комедии «Мамма MIA!» (2008) — экранизации мюзикла 1999 года с одноименным названием.

В 2009 году Аманда поучаствовала в трех фильмах — «Тело Дженнифер», «Буги-вуги», «Хлоя». Первые два имели скромный успех, а вот триллер «Хлоя» заслужил одобрение критиков и дал актрисе возможность играть еще более разнообразные роли. В 2010-м благодаря фильму «Письма к Джульетте» Сейфрид была удостоена звания «Самая яркая звезда года». Одним из самых кассовых в карьере звезды стал драматический мюзикл «Отверженные» (2012). Его бюджет составил \$61 млн, а сборы превысили \$441 млн.

Аманда продолжала активно сниматься. В промежутке с 2015 по



2020 год она снялась в 10 проектах.

В 2022 году состоялась премьера мини-сериала «Выбывшая», который имел колоссальный успех и подарил знаменитости «Золотой глобус», Primetime Emmy Awards, Critics Choice Awards и Gold Derby Awards. Сейчас актриса наслаждается популярностью и продолжает покорять экраны. В 2023-м свет увидели картины «Переполненная комната» и «Семь вуалей». Как сообщает журнал о мире шоу-бизнеса Variety, в ближайшем будущем ожидается выход проекта «Девушка, которая обманула Лигу плюща».

ЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ И ИНТЕРЕСНЫЕ МОМЕНТЫ

Миловидную внешность актрисы неоднократно оценивали известные мировые издания. Издание о знаменитостях People считает, что звезда красива в любом возрасте, и включает ее в список «Самые красивые люди года» и рейтинг «25 красоток в 25 лет».

ОТНОШЕНИЯ АМАНДЫ СЕЙФРИД

Прежде чем влюбиться в обаяние своего партнера по фильму «Последнее слово» Томаса Садоски («Дикая»), Аманда состояла в отношениях с актером Домиником Купером («Разум и чувства») и Джастином Лонгом («Комета»). Их любовь с Томасом расцвела в 2016 году, а союз был официально оформлен в 2017-м, когда Сейфрид находилась на последнем месяце беременности.

Дом супругов дважды наполнялся радостью от рождения малышей — первым плодом любви стала дочь Нина Рэйн, которая появилась на свет мартовским днем 2017 года. Позднее, в сентябре 2020-го, родился сын Томас. Сейчас Аманда счастливо живет на ферме с мамой, мужем, двумя детьми и 34 животными, рассказала она в интервью.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

Талантливая актриса покоряет сердца на больших экранах, а вдали от публики сражается с собственными демонами. Сейфрид откровенно поделилась в интервью, что борется с тревожным расстройством, паническими атаками. У знаменитости есть страх сцены, поэтому она долгое время избегала участия в театральных постановках. Но Аманда неуклонно следует своей мечте и старается побороть каждую проблему.

Неурядицы, с которыми сталкивается знаменитость, делают ее более понятной обычному человеку и придают ее образу еще больше глубины и человечности. Вот еще несколько фактов из жизни Сейфрид:

- Имеет английские, ирландские, шотландские, валлийские и немецкие корни.
- Призналась в интервью, что ненавидит посещать премьеры фильмов, в которых снимается.
- Обладает прекрасным голосом и записала несколько композиций, которые стали саундтреками к фильмам «Мамма МIA!» (2008), «Дорогой Джон» (2010), «Отверженные» (2012).
- Была лицом французско-японского бренда уходовой косметики, аромата французского парфюма класса люкс, итальянской марки высокой моды, швейцарской компании, производящей роскошные часы.

Сейфрид — не только звезда, но и благотворитель. Знаменитость стала частью общественной организации «INARA», которая предоставляет медицинскую помощь детям, пострадавшим от боевых действий, в частности детям-беженцам из Сирии. Аманда Сейфрид успешно продолжает творческий путь. Звезда уже пленила миллионы сердец и не собирается останавливаться на достигнутом, вдохновляя публику талантом и благородством.

Новый год считается семейным праздником, но не всегда удаётся встретить его вместе с близкими. Появляются отговорки, неожиданные обстоятельства. Но иногда так хочется всё бросить и просто приехать к маме...

Мамин звонок застал меня врасплох. Чтобы вы понимали, с родителями мы общаемся только по праздникам. А чтобы позвонить просто так, подобного припомнить не могу.

Родители живут далеко от столицы, в небольшом посёлке. Когда-то я еле дождалась совершеннолетия, чтобы собрать свои нехитрые пожитки и убежать в столицу-навстречу лучшей жизни.

Опустим тот факт, что эта «лучшая жизнь» нашла меня не сразу. Были и безденежье, и отчаяние, и отсутствие своего угла. Но правильно говорят-большие города закаляют. Да и родители всегда мне помогали. За отъезд не осудили, лишь пожали плечами: «Мы всё понимаем».

Когда было совсем тяжело, я получала от них посылки с продовольствием. Отец бережно запаковывал в большие ящики выращенные мамой картошку, огурцы, помидоры, кабачки. Это помогало мне продержаться до зарплаты.

Не думайте, что я не благодарил родителей. Ещё как благодарил! И первое время даже навещала их, насколько это было возможно. Билет стоил баснословных денег, но и их зачастую мне присылали мама с папой. Удивительно, как они умудрялись что-то откладывать со своей небольшой пенсии.

Прошло больше десяти лет, мне удалось встать на ноги. Я выучилась на управленца и заняла хороший пост на службе. А потом перешла в новую компанию, где возглавила целый отдел. Приблизился Новый год и корпоратив. Это был мой первый выход в свет в новой должности-было волнительно. А тут мамин звонок...

«Я тебя не отвлекаю?»-начала она. Почему-то больше всего на свете мама боялась мне поме-



шать. «Знаю, обычно ты встречаешь Новый год с друзьями, но, может, в этот раз сделаешь исключение? Мы с папой будем очень рады тебя увидеть».

Что мне было ответить? В шкафу уже висело новое шикарное платье с блёстками. Корпоратив был назначен на 30 декабря, а до родителей добираться почти двадцать часов на поезде. О самолёте я даже не думала-аэрофобия. Я постаралась ответить маме мягко, чтобы не обидеть. А она, вместо того чтобы тут же пойти на попятную, повторила своё предложение. «У вас что-то случилось?» - в груди шевельнулось нехорошее предчувствие. Мама после некоторой паузы убедила меня, что всё хорошо. «Но может, всё-таки... Я сделаю свою «Мимозу», а папа-холодец...»

Я пообещала подумать, но мы обе понимали, что это значит. Прости, мама, и без того дел невпроворот. Под конец года хлынули отчёты, документация. А впереди маячил долгожданный праздник.

За несколько дней до Нового года к одной из сотрудниц пришёл курьер с большим пакетом. Я заинтересовалась, что там. «Подарки, конечно!» - ответила Олеся. - У мамы с папой в квартире плохо топят, так что я купила им шерстяные носки и жилетки. А ещё папе - набор инструментов, а маме - мазь для суставов». Олеся говорила о родителях с такой любовью, что мне стало не по себе. А что я дарила своим за последние годы? Только пересылала деньги, а они говорили, что не стоит... Может, им просто было нужно что-то другое? Внимание, любовь?

«А как же корпоратив?» - заинтересовалась я. «Да что я там не видела? Те же

коллеги, только нарядные. А родители - это святое».

В тот же вечер я зашла на сайт железнодорожных билетов. Как назло, всё раскуплено. Ни одного билета, хотя бы на верхней полке у туалета! Меня охватило отчаяние. Я вспоминала мамин голос - теперь он мне казался встревоженным. Но перезвонить не решилась. Да и что сказать? Я передумала, но уже поздно?

Накануне праздника я на удачу отправилась с чемоданом на вокзал. Наверное, надеялась на новогоднее чудо. С мольбой обратилась к девушке в кассе, и она неожиданно ответила: «Только что сдали билет, я могу на вас оформить».

Всю дорогу я думала о том, какой стала моя жизнь. Сумела ли я сохранить то хорошее, что воспитали во мне мама с папой? Красивое платье с блёстками лежало в чемодане-я решила, что непременно надену его на ужин с родителями. Если, конечно, успею до боя курантов.

С всеми задержками и поиском такси я позвонила в квартиру за час до наступления Нового года. Мама, открывшая мне дверь, не могла поверить своим глазам. Но странно... Стол был не накрыт, а папа вообще уже спал. «Мы не хотели говорить тебе, дочка. У папы три недели назад была операция на сердце, ему нужен покой». Так вот почему мама звонила...

Мы отметили праздник 1 января. Я помогла маме накрыть на стол, надела своё платье. «Девочка моя, ну какая ты красивая!» - восхитился отец. А я позвонила начальству и попросила отпуск на первую рабочую неделю. Её я провела вместе с родными, наконец осознав, что действительно важно в жизни.



СУЩЕСТВУЮТ ЛИ РОДСТВЕННЫЕ ДУШИ И КАК МОЖНО ВСТРЕТИТЬ ТАКУЮ

Какими бы прагматичными мы ни были, иногда так хочется верить в то, что где-то есть наша родственная душа и мы ее обязательно встретим! Другой вопрос, когда ожидание превращается в навязчивую идею, словно воображаемый партнер как недостающий ингредиент в салате и вы знаете, что вам нужен именно он.

ЧТО ТАКОЕ РОДСТВЕННАЯ ДУША?

Родственная душа (иногда используется в том же значении слово «соулмейт», заимствованное из английского) – это кто-то, к кому вы испытываете глубокую и естественную привязанность. Вы демонстрируете высокий уровень близости, доверия и совместимости с ним. Родственная душа может быть вашим платоническим или романтическим партнером, с которым вы, как ожидается, создадите особую связь. Еще о ней говорят как о сильной связи с духовной составляющей – для многих верующих людей совершенно естественно рассуждать в таких категориях. Наверняка вы слышали что-то наподобие «нам суждено было встретиться» или «мы понимаем друг друга без слов» – так как раз описывают обычно то состояние, когда мы встречаем родственную душу, кого-то очень на нас похожего или словно уже ранее знакомого.

При этом родственная душа необязательно объект романтического интереса. Ваш избранник может

быть и другом, и сексуальным партнером. Главное, что вас объединяет, – общий взгляд на мир и общие ценности.

А ЧТО ЖЕ ТАКОЕ ВТОРАЯ ПОЛОВИНКА?

Представление о второй половинке у всех разное, и оно во многом субъективно. Однако для многих из нас есть некоторые основные черты, которые являются характеристиками или качествами человека, с которым мы чувствуем глубокую связь. Это не всегда то же самое, что и родственная душа, потому что любовь вообще одна из самых неуловимых вещей, которые мы можем испытать, и выбор определений зачастую зависит от конкретной личности и ее ценностей. Но как раз в этом случае мы чаще имеем в виду именно романтического партнера, на первом месте в отношениях с которым вспышка страсти, влюбленность и далее – более зрелая любовь.

ЧТО ГОВОРЯТ ПСИХОЛОГИ НА ЭТОТ СЧЕТ?

Психологи относятся с легкой

долей иронии к этому явлению, считая его скорее сюжетом для фэнтези, сказок и романтических комедий: Моника и Чендлер из сериала «Друзья» – отличный пример родственных душ. Но в то же время специалисты подчеркивают, что у каждого из нас может быть много единомышленников, как и приятных встреч в течение жизни, когда мы встречаем тех, кого понимаем на глубинном уровне и отношения с кем приносят подлинное удовлетворение.

Во-вторых, психологи, как правило, единомышленны в том, чтобы искать такого человека по внутренним ощущениям. Заставляет ли он вас чувствовать себя энергично, помогает ли расти и ощущать полноту жизни? Если да, то сосредоточьтесь на состоянии «здесь и сейчас», чтобы наслаждаться общением в данный момент, а не перематывать вперед, в будущее, или думать о том, что вы можете получить от этих отношений в перспективе.

В-третьих, подумайте, насколько вы близки и связаны сами с собой для начала? Ведь если хочется встретить вторую половинку или родственную душу, важно знать, а кто вы такой и кто вам может подойти.

ЭКСПЕРТНОЕ МНЕНИЕ

Доктор Тед Л. Хьюстон из Техасского университета провел лонгитюдное исследование пар, состоящих в браке в течение многих лет, и обнаружил нечто весьма удивительное. Он объясняет: «Мое исследование показывает, что нет никакой разницы в объективной совместимости между несчастливymi и счастливыми парами». То есть в своей научной работе он показал, что изначально пары, которые сейчас счастливы, не имели никаких амбиций на тему идеальной совместимости и создали отношения сами – в течение жизни, имея колоссальный опыт и пройдя определенные преграды на этом пути. И именно это впоследствии сделало их теми самыми родственными душами, что для многих является каким-то пределом мечтания, когда по факту эта работа над отношениями и высокий уровень личной зрелости.

В то же время, когда у несчастных пар спросили, что они думают о совместимости, все они ответили, что эта характеристика чрезвычайно важна для брака. И к сожалению, они не думают сейчас, что совместимы со своей второй половинкой. На это доктор Хьюстон замечает, что, скорее всего, дело в том, что супруги просто плохо ладят между собой, оттого не считают себя совместимыми, что, в общем,

весьма логично. Но те, у кого в отношениях много проблем, склонны винить в этом изначальную несовместимость. Оба не в состоянии осознать и понять, что успешные отношения не зависят от того, насколько вы похожи друг на друга.

РЕЗЮМЕ

Итак, верим ли мы в волшебные судьбоносные встречи или не верим, построение отношений гораздо более сложный процесс на практике. То есть развитие событий во многом зависит от самих людей, а не от их совместимости. Вы можете быть совместимы, но не заинтересованы в крепких долгосрочных отношениях, как и наоборот. Но, разумеется, идея родственных душ прекрасна, потому что в жизни все-таки случается то, от чего мы замираем как в кино, несмотря на то что на встречу нам дается не два часа, как принято в фильмах, а целая жизнь.

КАК ПОСЛЕ ТАКОГО ВЕРИТЬ ЛЮДЯМ?

Я узнала, что коллега, которой мы помогаем всем отделом (у нее то мама болеет, то родственники в долгах), тратит полученные деньги на себя. Теперь не знаю, как быть с этой информацией. И как вообще после такого не потерять веру в людей?

Ситуация, в которую вы попали непростая, но не вам должно быть стыдно из-за нее, а той коллеге, которая пользовалась доверием окружающих и обманывала их.

Первым делом, конечно, стоит предупредить тех, кто ранее отдавал деньги нечестному человеку. Не советуем делать из этого спектакль, ведь ваша цель – не опозорить виновницу, а разрешить ситуацию так, чтобы она больше не наживалась на доброте других. Лучше действовать тихо, но незамедлительно.

Отношения с нечестной коллегой, скорее всего, после такого сами сойдут на нет. Что касается веры в людей, не надо вешать ярлыки, опираясь лишь на один негативный опыт. Людей много – как добрых, так и злых, как порядочных, так и нечестных.

Важно сделать правильные выводы и в дальнейшем быть более придирчивым человеком в материальных вопросах. Но ставить крест на помощи остальным точно не стоит.



Коротко о главном

НЕ УМЕЮ ГОВОРИТЬ ТОСТЫ

Когда меня за праздничным столом просят сказать тост, я теряюсь и не могу придумать ничего интересного. Бормочу что-то стандартное: “Здоровья, счастья...” Как-то можно научиться поздравлять красиво?

Если человек стеснительный и теряется перед публичным выступлением, вероятно, у него сложности с самооценкой и умением презентовать себя. Он с трудом переносит повышенное внимание.

Можно ли с этим бороться? Конечно да. Для начала научитесь выступать наедине с собой. Например, тренируйтесь перед зеркалом, разговаривайте со своим отражением. Представьте, чтобы вы сказали за столом, и порепетируйте речь до мелочей.

Следующий шаг – научиться свободно говорить в кругу близких людей, с которыми вы чувствуете себя раскованно. Они не будут вас придирчиво оценивать. И наконец – выступление перед незнакомыми людьми. Независимо от практики, многие люди чувствуют себя зажа-

то в малознакомом окружении. Так что не стоит переживать, если, несмотря на все усилия, вы боитесь. В конце концов, вы же имеете право отказать от тоста, передав слово другому.

А кроме того, советуем относиться к праздничным тостам проще. Не стоит придавать им слишком большое значение. Снизьте важность, не бойтесь выразиться “как-то не так”, недостаточно остроумно – и увидите, вам сразу станет легче.

Можно сказать то, что действительно у вас на уме, – пожелать что-нибудь хорошее, поблагодарить, дать напутствие. Хорошо звучат в таких случаях личные истории – например, в новогоднем тосте расскажите в двух словах, как прошел ваш собственный год и за что вы хотели бы сказать ему “спасибо”.

РОДСТВЕННИКИ ПРОСЯТСЯ В ГОСТИ. А Я УСТАЛА!

На праздники родня традиционно собирается у нас. Все отдыхают, а я в это время готовлю, убираю, всех развлекаю. Я устаю, но этого никто не видит. Всем ведь весело!

Вы имеете право на праздник, как и все люди. И вы совершенно не обязаны проводить его у плиты.

Думаем, проблема в том, что в вашей семье сложилась традиция, которая вас не устраивает, но вы об этом молчите. Попробуйте заранее поговорить с домочадцами. Объясните, что вам сложно за всеми ухаживать, вы чувствуете себя уставшей и для вас праздник перестает быть праздником.

Возможно, имеет смысл распределить обязанности – пусть каждый член семьи возьмет на себя часть вашей нагрузки. Распределите, кто что приготовит, кто будет отвечать за развлечения. А можно и поменяться ролями с родственниками – пусть на этот раз они побудут принимающей стороной. Сошлитесь на работу, плохое самочувствие, усталость. Главное – не молчите, предлагайте варианты. Ведь праздник должен быть всем в радость!

История из жизни



В ЧУЖОМ ОКНЕ

В Новый год невольно заглядываешься на чужое счастье. Какой стол накрыт у соседа? Что за гости стучатся в его дверь? И порой пропускаешь собственные радости, а они ведь вот тут, рядом...

В доме Нади 31 декабря царил настоящий хаос. Да и как иначе: праздник на носу, а ей нужно успеть накрыть на стол, разложить подарки и ничего не забыть! Учитывая, что домочадцев пятеро, включая ее саму, задача была не из легких. Женщина взглянула на часы и, сообразив, что до боя курантов остается еще целых шесть часов, решительно направилась на кухню.

СИЛА ТРАДИЦИИ

Спустя два часа жаркое уже томилось в духовке, а салаты были разложены по красивым салатницам. Надя вышла в прихожую и посмотрела на себя в зеркало. Красное от жара лицо, не тронутые тушью глаза, волосы, которые надо было помыть еще вчера. Да уж, явно не праздничный вид.

- Мама, когда уже тетя Катя придет? - из гостиной высунулась белобрыса макушка.

- Скоро, Феденька, скоро, - потрепала Надя сына по голове.

С Катей они уже десять лет придерживались доброй традиции. Обязательно заглядывали друг к другу на огонек перед самым наступлением Нового года, чтобы по-

здравить с праздником. Поначалу делать это было несложно: обе свободные, активные. Но потом Надя неожиданно для всех вышла замуж.

Георгий оказался особой породы. Шумных компаний не любил, да и многочисленных подружек жены не привечал. Большинство из них попросту исчезли после того, как Надя поменяла свой статус. Все, кроме Катюши, - та была особенно настойчивой. В конце концов Георгию пришлось смириться с тем, что пару раз в год жена пропадала на посиделках с подружкой, а под Новый год та заглядывала к ним, чтобы передать подарки жене и малышам.

Кстати, о малышах. После свадьбы Надя родила троих мальчишек-погодок. Теперь ее будни напоминали "день сурка". Так что на подруг все равно не хватало бы времени.

Как раз сейчас эти погодки, кажется, разносили гостиную. Надя робко заглянула к ним. Так и есть: Федя, Матвей и Платоша носились как угорелые вокруг елки, пугая кота, который на эту самую елку покушался.

Мужа, вполне умеющего оста-

навливать подобную кутерьму, Надя обнаружила в спальне. Он сидел в наушниках и читал электронную книгу. Ну конечно - ретировался.

Наспех женщина нарядилась, уложила волосы в симпатичную кичку и надела платье, в котором красовалась на своем прошлом дне рождения.

Пока Надя пыталась установить порядок, на лестнице послышался торопливый стук каблучков и раздался дверной звонок. В квартире воцарилась тишина, а спустя мгновение громкое:

- Тетя Катя пришла!

ДОЛГОЖДАННАЯ ГОСТЬЯ

Надо сказать, сама Катя с трудом принимала тот факт, что малышня обращалась к ней "тетя". Ну какая же она тетя? Тетя - это та, которая не следит за собой, обрюзгла, не имеет интересов и кавалеров. Катя же была полной противоположностью. Стройная, высокая, ухоженная - она выглядела моложе своих тридцати четырех лет. Да и с чего бы ей стариться? Жизнь у Кати, как заметили бы многие, была самая что ни на есть беззаботная. Первый брак, как водится, вышел комом и давно позади. После неудачи она твердо решила, что больше не позволит накинуть себе хомут на шею. Принимала любые ухаживания, но на большее не соглашалась. Одним словом, слыла завидной невестой, которая не каждому по зубам.

Катя скептически наблюдала за тем, как остальные ее одноклассницы выходят замуж, рожают детей и превращаются в домохозяйек. "Нет, это не про меня!" - была уверена она. Конечно, Катя хотела семью - но когда-нибудь потом, в будущем.

При этом Надю она любила, и детей ее тоже. Заботливо выбирала им новогодние подарки и спешила навестить подругу первой. Вот и теперь Катю облепили сразу шесть детских ручек, и она весело расхоталась.

Когда мальчишки разобрали причитавшиеся им подарки, у подруг появилась возможность посплетничать на кухне.

- Ну что, как твои дела? - спросила Катя, оглядывая кухню, на которой царил беспорядок.

- Как всегда, на высоте! Успела и ужин приготовить, и с детьми поиграть. Гоша? Он, конечно же, помогал, а сейчас пошел переодеваться.

Когда Настя отправилась в комнату к мужу, у Кати был шанс осмотреться. Стол уже накрыт и продуман до мелочей. Салфетки, свечи в изящных подсвечниках, новые

нарядные тарелочки. Надя всегда умела встречать гостей.

ТОСТ ЗА СЕМЬЮ!

За столом было весело и шумно. Надя успела приодеть своих мальчишек в белые рубашки с бабочками разных цветов. Тот факт, что вскоре на рубашках уже красовались пятна от морса, только добавило беззаботного веселья.

Катя недолюбливала Надиного мужа. Но сегодня и он казался ей образцом семьянина. Гоша галантно обслуживал всех за столом, помогал Наде на кухне, смеялся вместе с малышней.

– Ну что, поднимем бокал за... семью! - неожиданно предложил Георгий. Надя кашлянула и поправила мужа:

– Давайте просто за счастье!

Катя постаралась пропустить мимо ушей столь явный намек. В конце концов, ее личная жизнь - это ее собственный выбор. Но где-то внутри неприятно кольнуло.

Через час с небольшим она спешила домой встречать Новый год у себя - это тоже было частью традиции.

– Ладно, мне пора! Может быть, увидимся на каникулах! Хотя вряд ли, у меня столько планов, - затараторила Катя.

– Ты куда сейчас? С кем встречаешь? - искренне поинтересовалась подруга.

– Девочки позвали в ресторан, так что я уже, считай, опаздываю. Все расскажу уже в новом году!

Катя упорхнула так быстро, что они с подругой еле успели расцеловаться. Без нее сразу стало как-то пусто и уныло. Не помогли не детские крики, и новогодние передачи по телевизору. Вскоре мальчишки отправились спать, а Надя стала убирать со стола.

“Катя, наверное, сейчас с девочками отдыхает, веселится, - думала она, переминая одну за другой нарядные тарелки. - Интересно, у них там есть караоке?” Надя вспомнила, как в свой последний перед замужеством год вместе с подружками отмечала Новый год в караоке-клубе. От души пела любимые песни и домой вернулась только под утро. А через пару месяцев встретила Гошу и... Надя постаралась отмахнуться от навязчивых воспоминаний, но предательские мысли упорно лезли в голову.

ВСТРЕЧАЯ НОВЫЙ ГОД

В это время Катя открыла дверь своей квартиры. Внутри было тихо и ни одного намека на праздник. Елку она так и не успела поставить: на работе было столько дел, что возможности выбраться в магазин попросту не было. Зато порадовал

бонус от начальства в конце года - Катя бережно отложила деньги в конвертике и обещала потратить их на что-нибудь приятное.

Женщина подошла к окну и взглянула на противоположный дом, весь испещренный огоньками праздничных гирлянд. Кто-то уже спешил на улицу запускать фейерверки. Были слышны чьи-то гулкие голоса на лестничной площадке - соседи вернулись домой.

Почему Катя была не с подружками? Да потому, то никто ее в этот раз на праздник не пригласил. Но сказать Наде правду как-то язык не повернулся. Это значило бы признаться в собственной несостоятельности. Да и не привыкла она жаловаться.

В прежние годы Катя была нарасхват. Отмечала праздник то с очередным кавалером, то с приятельницами. Как-то раз даже умудрилась улететь 1 января в другой город. Но сейчас и билетов у нее не было.

Еще в октябре Катя рассталась с Павликом: пока она ждала предложения руки и сердца, его мама уговаривала отпрыска не жениться “на этой выскочке”. Что ж, родительское мнение оказалось выше чувств. Может, и к лучшему?

Потом был Олег - муж одной из старых знакомых. Правда, об этом Катя узнала не сразу. А когда правда вскрылась, добрая половина прежних подружек удалила ее номер из контактов. Ну и пусть!

Одним словом, впервые за долгое время Катя действительно была одна. Конечно, можно было остаться у Нади. Дождаться боя курантов, вместе сказать первый тост в новом году. Но глядя на семейную идиллию подруги, Катя не решилась вмешаться.

Женщина налила себе бокал шампанского (единственное что успела купить к Новому году) и включила телевизор. После боя курантов выпила игристое и поздравила себя с еще одним годом. По щекам катились слезы.

Встретили наступивший год и Надя с Гошей. Сыновья давно спали, угощения убраны. Любовно состряпанная гулька на голове Нади съехала набекрень, а лак на ногтях местами стерся из-за мытья посуды.

Как только куранты пробили и бокалы были подняты, Гоша сослался на усталость и отправился спать. Надя осталась одна. Справа недоеденная “Мимоза”, слева обглоданные куриные ножки. А по центру - “счастливая” хранительница очага.

УТРО ВЕЧЕРА МУДРЕНЕЕ

Утро 1 января выдалось мороз-

ным. Катя поежилась на диване. И как она не догадалась с вечера укрыться пледом? За окном - проблиски рассвета, на журнальном столике стоит пустой бокал из-под шампанского. Единственный за прошлый вечер.

Взяв телефон, Катя увидела пропущенный звонок и несколько сообщений. Звонил Витя - знакомый, который давно звал ее на кофе, а она все откладывалась. И почему, спрашивается? Катя набрала его номер и договорилась встретиться днем. Одно дело сделано.

Следом были сообщения от подружек. Лена предлагала пробежаться по магазинам, Наташа звала в театр на “Щелкунчик”. Похоже праздничная неделя стала наполняться событиями.

Катя быстро поднялась, взглянула в зеркало, улыбнулась себе и пошла заваривать праздничный кофе. В шкафу очень кстати нашлись маршмеллоу, в холодильнике - пирожные, оставшиеся после празднования в офисе. А в сумочке лежал заветный конверт с премией, которую Катя непременно решила потратить на себя, любимую. Она абсолютно свободна, молода, прекрасна, рядом друзья и перспективные мужчины. Да, жизнь определено налаживалась!

В то же самое время у подруги дома уже кипела бурная деятельность. С утра Надя встала раньше остальных и решила, что 1 января - отличный повод напечь румяных блинчиков.

Вскоре проснулся муж, улыбнулся и нежно поцеловал ее в щеку. Надя почти растаяла! Как все-таки замечательно, что он у нее есть - такой надежный и родной. Спустя еще полчаса проснулись малыши и нашли под елкой подарки от Деда Мороза.

А после завтрака все вдруг вспомнили, что в два часа их ждет новогоднее представление в цирке. Начались веселые сборы, кутерма. Надя бережно нанесла на запястья новый цветочный аромат, подаренный мужем на праздник.

Остановившись на мгновение перед выходом, она осмотрелась. Какой чудесный у них дом! И чего это она вчера распереживалась? Пусть бурная юность осталась позади, но зато как богата она сейчас! Любимый муж, дети, и дом - полная чаша.

Надя хотела было набрать Катин номер - узнать, как она там. Наверняка у бедняжки голова болит после бессонной ночи и шампанского. Но звонить не стала.

Впрочем, Катя бы и не подняла трубку. Она уже спешила к новому поклоннику, который ждал ее в машине с букетом красных роз.

История любви



КУРТ РАССЕЛ И ГОЛДИ ХОУН

Только представьте себе! Они встретились, когда Курту было 16 лет, а Голди 21 год. И только спустя почти 20 лет, уже будучи кинозвездами, они встретились вновь и больше не расставались! Да, такое случается даже в Голливуде.

КАК ПОЗНАКОМИЛИСЬ КУРТ РАССЕЛ И ГОЛДИ ХОУН

На съемочной площадке фильма «Один-единственный подлинно оригинальный семейный оркестр» Рассел и Хоун были начинающими актерами, с той лишь разницей, что Голди на пять лет старше Курта. Само собой она, юная девушка, совсем не обратила внимания на школьника. Но запомнила его обязательным и талантливым парнем.

ВТОРАЯ РОКОВАЯ ВСТРЕЧА

Во второй раз актеры, уже в статусе звезд Голливуда, встретились только через 17 лет. Их обоих пригласили принять участие в пробах на роли в фильме «Пересменка». Тогда повторное знакомство началось с комплимента Курта фигуре Голди. Другая на ее месте могла бы счесть это за хамство, но Хоун сказала «спасибо» и, возможно, оба сразу поняли, что между ними может возникнуть что-то большее, чем просто симпатия.

Тогда ей было 39 лет, она успела дважды развестись и в одиночку воспитывала двоих детей: дочь Кейт (сегодня – актриса Кейт Хадсон) и сына Оливера. Курт тоже был в разводе и жил с сыном Бостоном.

В итоге, актеры стали проводить много времени вместе не только на съемках фильма, но и после рабочих смен. Рассел под предлогом репетиций упрощивал Хоун видеться с ним наедине. Как только стало ясно, что между ними завязался

роман, Голди тут же познакомила бойфренда с детьми. Они были главными критиками возможного спутника мамы.

Курт Рассел настолько быстро нашел общий язык с сыном и дочерью своей любимой женщины, что у нее сомнений в правильности выбора не осталось. Буквально через пару месяцев они стали жить одной семьей.

ПОЧЕМУ АКТЕРЫ РЕШИЛИ НЕ ВСТУПАТЬ В БРАК

Забавно, что актеры долго скрывали роман. Впервые об отношениях между ними заговорили после выхода культовой комедии «За бортом». В ней Курт и Голди играют

главные роли. По сюжету героиня Хоун падает за борт, теряет память и попадает в дом молодого вдовца с тремя сыновьями. Тот в свою очередь убеждает девушку, что она его жена и мать его детей. Курт и Голди были настолько убедительны на экране, что после кинопремьеры и выходов в свет, голливудские акулы пера заподозрили, что этих двоих связывают романтические отношения.

В 1986 году у пары родился общий сын Уайатт. И как позже вспоминали актеры, примерно в то же самое время они поняли, что не хотят вступать в брак. «Длительные отношения и брак – по сути разные вещи. Это общение и обоюдное желание быть вместе. В браке его трудно сохранить надолго», – говорила Хоун. Вот так уже 40 лет они живут без штампа в паспорте и своим счастливым опытом доказывают, что, возможно, он и правда не нужен?! Однако секрет отношений Курта Рассела и Голди Хоун кроется в другом.

СЕКРЕТ КРЕПКИХ ОТНОШЕНИЙ КУРТА И ГОЛДИ


Курт уверен, что доверие и поддержка Голди – основа их счастливой семьи. На открытии именной звезды Рассела на «Аллее славы» в Лос-Анджелесе он сказал, глядя на Голди: «Я тебе обязан всей своей жизнью, всем, что у меня есть».

А вот Хоун дает более конкретные советы по укреплению отношений. Особенно, когда вы вместе уже не один десяток лет: «Обязательно выбирайтесь куда-нибудь вместе, больше смейтесь, отпустите детей. Идите и найдите себе веселое занятие — прогуляйтесь или снимите номер в гостинице. Сделайте что-то необычное для ваших отношений. Именно так мы вновь и вновь разжигаем наш костер любви». Вроде все очевидно, но как трудно сделать это в бесконечной суете.



Курт Рассел и Голди Хоун на съемочной площадке фильма «За бортом»

Ваш любимый сканворд

Водоём в центре атолла	↙	Салат как растение	↙	Не от мира сего	↙	Часть боксёрского поединка	↙	Источник распространения инфекции	Самый тёмный месяц	Выступ нижней кромки стены	↙	Зоркое ... видит далёко	Большие весы	↙				
↘						Озеро в Африке	→		↘	Виноградная ветка	→	↘						
Еле-еле ... в теле		Любовные интриги		Жерлянка	→			Речной проток	→				Любая половина секстета					
↘		↘		Скотовод в Монголии		Гауптвахта озорника		Порода собак		Знак, означающий звук	→		↘					
Подсемейство попугаев	→			↘		↘	Месяц семейной жизни кошек	↘				Холодное дополнение к огнестрельному		Береговой ветер				
Лёгкая постройка с открытой верандой	Сладкий на халяву		Древнереческий поэт		Дом пахнет дымом, а ... ладаном	→				Лёгкая травма	→	↘		↘				
↘	↘		↘					Свободное, обширное пространство	→									
Божница	→				Горбатый – рога лопатой	→				Рисунок, набросок		Что призван увековечить маркетинг?		Источник возгорания				
Пучок цветов		Хвойное дерево		Метрическая музыкальная единица						↘	↘		↘					
↘		↘	↘											Истязание при допросе		Междувагонье		Одна страна внутри другой
Горючка спички	→													↘		↘		↘
Спортивная борьба	Стрелок, несущий любовь		Казахский собрат кобзаря												Река во Франции	→		
↘	↘		↘		↙	Очерк	↘	Опора для пенсне	↘	Подневольный работник	↘	В кармане-то ..., а в другом-то и так	→					
Украшение на шее		Траншея, окоп		Папа к мужу в нагрузку	→					↘		Жилое помещение на судне		Распадение союза				
↘		↘		Голодание из-за талии		Боковой отросток дерева		Дерево, символ Японии	→			↘		↘				
Условленная встреча	→			↘		↘		Родич рака		Инструмент для сверления отверстий	→							
Сладкие горошины	Невольник		В поле и ... мясо		Потребитель пищи	→		↘		↙	Возмездие		Место для лапы	Бумага написание				
↘	↘		↘		Мрак	→					Протянутая ... помощи	→	↘	↘				
Система знаний		Нить поперёк основы	→					Овощное растение	→									
↘					Душевная оболочка	→						Юбка шотландца	→					



ЖАКЛИН КЕННЕДИ: достижения и потери одной из самых известных первых леди Америки

Судьба уготовила умнице и красавице Жаклин Кеннеди множество испытаний. Приобретая что-то одно, она теряла другое. Ее сложно было не любить, но ей изменяли, ее осуждали. Как она выстояла?

ДЕТСТВО И ЮНОСТЬ ЖАКЛИН

Жаклин Бувье родилась 28 июля 1929 года в престижном пригороде Нью-Йорка. Ее отец Джон Бувье III, биржевой маклер, и мать Джанет Нортон Ли вели светский образ жизни. Аристократического происхождения Бувье не имели. Это была выдумка отца Джона Майора Бувье, которую поддержали остальные члены семейства, отмечает Юрий Подольский в книге «Жаклин Кеннеди».

В 1933 году родилась сестра Жаклин Кэролайн Ли, а в 1940 году родители развелись. У Жаклин с детства было много увлечений: верховая езда, лакросс, рисование, чтение. Деньги отца помогли ей получить лучшее образование. В юном возрасте девушка заявила, что не хочет быть домохозяйкой.

Она совершенствовала французский язык и изучала культуру и

литературу Европы в Парижском университете. По возвращении в США училась в Университете Джорджа Вашингтона. В 1951 году стала дипломированным бакалавром искусств (французская литература). Жаклин устроилась корреспондентом в газету The Washington Times-Herald и быстро поднялась до уровня журналиста, освещающего коронацию британской королевы Елизаветы II.

ЗНАКОМСТВО И ОТНОШЕНИЯ С ДЖОНОМ КЕННЕДИ

Основные рубежи своей жизни Жаклин Кеннеди обозначала так: жизнь до Кеннеди, в составе клана Кеннеди и самостоятельная жизнь. Несколько месяцев она была обручена с бизнесменом Джоном Хустедом, который был недостаточно состоятельным для нее. Когда на горизонте появился Джон Кеннеди, Жаклин немедленно в него влюбилась.

Их познакомил журналист

Чарльз Бартлетт, который решил, что сенатор Джон подходит Жаклин больше, чем Хустед. Отец Кеннеди давно симпатизировал красивой и образованной девушке. Она могла составить достойную партию будущему президенту страны. Молодые люди понравились друг другу, у них было достаточно общих тем для разговора. Предложение Жаклин Джон сделал перед ее отъездом на коронацию Елизаветы, а 12 сентября 1953 года клан Кеннеди сыграл роскошную свадьбу на 2 тысячи гостей.

Кто сестра Жаклин Кеннеди? Младшая сестра Кэролайн Бувье вышла замуж за богача Майка Кэнфилда на несколько месяцев раньше, чем Джекки связала свою судьбу с Кеннеди. Через несколько лет она станет супругой польского князя Станислава Радзивилла. Некоторое время между сестрами было негласное соревнование, кто удачнее вышел замуж. Оно завершилось, когда Джекки стала первой леди США.

ЗАМУЖЕСТВО И СТАТУС ПЕРВОЙ ЛЕДИ

Только в замужестве Джекки осознала значение слов отца, что все мужчины — крысы. Джон изменял ей с другими женщинами, как и ее отец матери.

Какие отношения были у Жаклин Кеннеди и Мэрилин Монро? По слухам, Мэрилин Монро была любовницей 35-го президента, хотя нет весомых доказательств этой связи. На такие мысли наталкивает фривольное песенное поздравление Джону от Мэрилин в



**Свадьба Джона
и Жаклин Кеннеди**

день его 45-летия. Жаклин на этом концерте не было. Она опасалась, что голливудская дива придаст огласке свой роман с Кеннеди, и это обернется скандалом и позором.

В замужестве Джекки научилась принимать то, что невозможно изменить, и не показывать на людях, что творится у нее в душе, пишет Юрий Подольский. Она всегда держалась достойно. В

поддержать предвыборную кампанию. В аэропорту Далласа их встречали губернатор Техаса Джон Конналли с женой Нелли. Президентский кортеж отправился в Торговый аукционный зал, где должен был выступать Кеннеди. По дороге прозвучали три выстрела, последняя пуля попала Джону в голову. Автомобиль помчал в госпиталь, но Кеннеди не спасли.

ла дома и купила квартиру на Пятой авеню в Нью-Йорке в надежде на частную жизнь для своих детей.

В июне 1968 года убили брата Джона Роберта Кеннеди. Джекки стало страшно за жизнь своих детей: «Убили Бобби... Они убивают Кеннеди... Значит, придет очередь и моих детей?». Она бросилась искать защиты у близкого друга семьи, греческого миллиардера Аристотеля Онассиса, и 20 октября 1968 года они поженились. У ее сестры Кэролайн были чувства к Ари, но она понимала, как это важно для Джекки, и смирилась.

Замужество Жаклин публика расценила как предательство клана Кеннеди. Ей даже дали прозвище «Жаклин О», объясняя эти отношения жадой денег. Брак действительно был фиктивным.

Смерть продолжала преследовать Джекки: в 1973 году погиб единственный сын Онассиса Александр, а через два года умер и он. Миллиардер все завещал своим детям, и Жаклин пришлось судиться, чтобы получить \$26 млн отступных.

ПОСЛЕДНИЕ ГОДЫ ЖИЗНИ ЖАКЛИН

После смерти Аристотеля Жаклин вернулась в Нью-Йорк и занялась своим любимым делом — публицистикой. Она устроилась на работу редактором, боролась за защиту памятников архитектуры и истории Нью-Йорка. Ей простили «измену», но она понимала свой статус и отношение к себе: «Я могла в одиночку покорить Эверест, высадиться на Луне, написать лучший роман Америки, даже сама стать президентом (предположение чисто гипотетическое), но и тогда оставалась бы 'госпожа президент, вдова президента Кеннеди'».

У нее было много поклонников. До конца жизни ее компаньоном был промышленник и торговец алмазами Морис Темплсмен.

От чего умерла Джекки Кеннеди? В 64 года у нее обнаружили лимфому. Ей могли бы продлить жизнь, но Джекки отказалась от лечения. Жизнь на больничной кровати для нее не имела смысла.

На протяжении своей недолгой жизни Жаклин Кеннеди не подчинялась правилам, строя образ идеальной женщины. Она сама во многом создала Джона Кеннеди как президента, навсегда оставшись после его смерти вдовой Кеннеди. Но она ни о чем не жалела.



Чета Кеннеди вместе с губернатором Техаса выезжает из аэропорта Далласа (22 ноября 1963 года)

статусе первой леди покоряла всех безупречным стилем, аристократизмом, умом, красотой и харизмой. Это помогало Белому дому привлекать союзников и получать международную поддержку в политических вопросах.

Сколько детей у Жаклин Кеннеди? Первая дочь Арабелла появилась на свет 23 августа 1956 года мертвой. Девочка Кэролайн родилась 27 ноября 1957 года и стала настоящим утешением для Джона и Джекки. Сын Джон Фицджеральд увидел этот мир 25 ноября 1960 года (он разбился на самолете в июле 1999 года). Патрик родился 7 августа 1963 года, но прожил только 2 дня и умер от респираторного дистресс-синдрома новорожденных.

И все же в интервью Артуру Шлезингеру в 1964 году Жаклин назвала годы в Белом доме самым счастливым временем.

СМЕРТЬ КЕННЕДИ

Все изменилось 22 ноября 1963 года. Чета Кеннеди вылетела в штат Техас 21 ноября, чтобы

Розовый костюм Жаклин был забрызган кровью. Ее не пускали к мужу, на что она сказала: «В него стреляли на моих глазах. Я вся в его крови. Что может быть еще хуже?! Я хочу быть там, когда он умирает». И она была рядом с ним.

Когда прибыл гроб с телом, Жаклин сняла обручальное кольцо, вложила его в руку мужа и сказала: «Теперь у меня ничего нет». Перед похоронами кольцо ей все же вернули.

Жаклин организовала пышную церемонию похорон Джона Кеннеди, в деталях напоминающую погребение Авраама Линкольна. По словам Фрэнка Синатры, с этого момента она стала королевой Америки, пишет Сара Брэдфорд в книге «Жаклин Кеннеди. Американская королева». Она создала миф о покойном супруге и сама стала легендой.

ОТНОШЕНИЯ С ГРЕЧЕСКИМ МИЛЛИАРДЕРОМ ОНАССИСОМ

После смерти супруга Жаклин год провела в трауре. Она прода-

Проблема



МУЖ ВЫПИВАЕТ... Я ВИНОВАТА?

Супруг стал всё чаще выпивать. Он не алкоголик, но меня эта ситуация беспокоит. Может, в происходящем есть и моя вина?

Ваш муж - взрослый человек, который сам принимает важные для себя решения. Злоупотребление алкоголем - одно из таких. Другое дело, что его могло что-то подтолкнуть к такому выбору.

Быть может, у него появились проблемы на работе, настиг кризис среднего возраста, возникло недовольство чем-либо. Есть ли в этом ваша вина? Косвенно - вполне может быть. Например, в том случае, если вы как жена часто его ругаете, обесцениваете, грубо разговариваете.

Проанализировать собственное поведение, конечно, стоит. Но не нужно загонять себя в чувство вины. Сделайте выводы, скорректируйте всё, что зависит от вас и наблюдайте за ситуацией со стороны.

Не стоит ругать супруга за каж-

дую выпитую в честь праздника рюмку, но об ограничении потребления алкоголя поговорить желательно. Объясните, что для вас это стало проблемой и вы не сможете терпеть это долгое время. Попробуйте определиться с последствиями, которые неминуемо наступят, если супруг не пересмотрит своё поведение.

Например, можно сказать: "Я тебя люблю, но, если ты ещё раз придёшь после встречи с друзьями в непотребном виде, на следующий день мне придётся съехать и поставить наши отношения на паузу". Если мужу не безразличен брак и вы сами, он сделает выводы. Особенно в том случае, когда единожды он всё же провинится, и вы держите своё слово.

ПОСЛЕ ССОРЫ СЕКС НАМНОГО ЯРЧЕ

В последнее время я искусственно пытаюсь вывести любимого на ссору, потому что после скандалов наша близость оказывается намного ярче. Но разве это нормально?

Многие пары отмечают, что секс становится особенно ярким после того, как они поссорятся. Элемент агрессии делает близость более жгучей, энергичной. Эмоции берут вверх: присутствуют не только нежность, но злость, негодование.

Такой приём хорош, когда он возникает естественным путём и не повторяется слишком часто. Если же партнёры берут его себе на вооружение и начинают применять бесконтрольно, рано или поздно это начнёт портить их отношения. Более того, они заметят, что обычная близость, без скандалов, уже не приносит прежнего удовольствия.

Подобное поведение может улучшить сексуальную жизнь, но разрушить гармонию в паре. Поэтому сексологи советуют идти другим путём - через игру, имитацию ссоры, предварительную договорённость. Таким образом сексуальная жизнь останется яркой, но каждый из партнёров будет знать, что это всего лишь игра и после неё отношения вернуться в прежнее мирное русло.

ПОСЛЕ МЕРОПРИЯТИЙ СЫН ЗАБОЛЕВАЕТ. ЭТО ОТ ВПЕЧАТЛЕНИЙ?

Заметила, что после каждого массового мероприятия мой сын заболевает. Но и держать его в четырёх стенах не хочется. Может, дело не только в здоровье?

У всех детей разный иммунитет. Один может ходить в детский сад целый год, попадая на больничный всего раз или два. Другой тут же цепляет вирусы.

Может ли ребёнок заболеть от обилия впечатлений? Да, есть чувствительные дети, которые подвержены психосоматическим недугам. Поиграв, повеселившись среди сверстников, такой малыш на следующий день может выдать температуру или сопли.

Советую вам сделать выводы из ситуации. Например, если сын постоянно заболевает после мероприятий, попробуйте на время сократить их количество. Чаще бывайте на свежем воздухе: это полезно. Например, вместо того чтобы от-

правиться в выходные в детский развлекательный комплекс, езжайте всей семьёй за город.

Перед каждым "выходом в свет"

подготавливайте ребёнка. Рассказывайте ему, чего стоит ожидать. А после обязательно выслушайте его эмоции. Быть может, выплеснув их, мальчик освободится, и его организм не выдаст отрицательную реакцию.



ИЗБАВЛЯЕМ ДОМ ОТ ХЛАМА



Одна из причин беспорядка — ненужные вещи. От чего в первую очередь стоит избавиться квартиру?

1. В магазине распродажа. Какими покупками будет завалена ваша тележка?

- а) подарками для подруг и мамы и блюдечками для чайных пакетов;
- б) средствами по уходу за домом;
- в) там будут сковородка и набор кофейных чашек со скидкой — уж больно заманчивая цена.

2. Когда вы делаете уборку, больше всего времени отнимает:

- а) протирание пыли на полках — пока расставишь всю мелочевку;
- б) мытье всех поверхностей;
- в) разбор шкафов — хорошо, что я делаю это редко.

3. Лучший подарок из путешествия — это:

- а) сувенир;
- б) что-нибудь вкусное;
- в) что-нибудь полезное: шарф, например, или косметика.

4. Планируете ли вы личный бюджет?

- а) нет, обычно покупаю все, что хочется, а потом экономлю в конце месяца;
- б) всегда расписываю траты заранее — ничего лишнего;
- в) стараюсь контролировать, но без спонтанных трат не обходится.

5. Во время очередной уборки вы нашли коробку со старыми письмами, открытками и тетрадями ребенка за первый класс.

Что будете делать с этими сокровищами?

- а) переберу, перечитаю и куплю для них красивую коробку — пусть лежат;
- б) выброшу, оставив, может быть, парочку на память;
- в) отвезу на дачу или к бабушкам-дедушкам — не выбрасывать же.

6. На что обращаете внимание, когда приходите в новую квартиру?

- а) на интересные дизайнерские решения — вдруг мне тоже нужна подушка в виде пончика на диване?
- б) на порядок — не специально, конечно, но чистоту цену;
- в) на ремонт — это моя больная тема.

7. В кафе вас посадили за плохо вытертый стол, официант был груб, а кофе подали холодным. Что вас возмутит больше всего?

- а) поведение официанта. Всегда расстраивает плохой сервис;
- б) грязь — сразу встану и уйду;
- в) кофе, наверное. Крошки можно попросить стереть, а приветливости мне хватает дома.

8. Настроение хуже некуда. Какой из способов может его поднять?

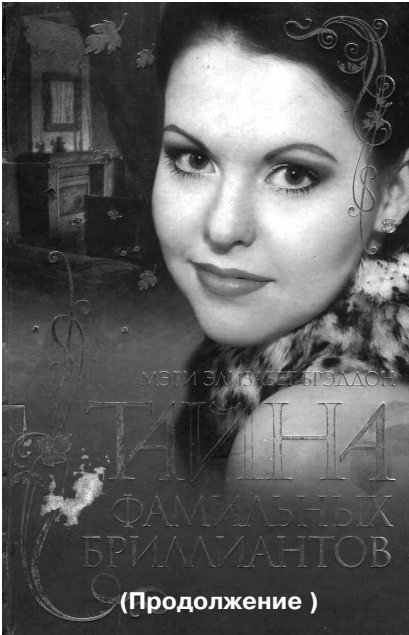
- а) шопинг — приятная покупка способна избавить меня от хандры;
- б) поход на маникюр никогда не бывает лишним;
- в) спорт или прогулка пешком — и грусть проходит.

ПОДВЕДЁМ ИТОГИ

Больше ответов «а». Мелочи делают дом уютнее, вещи с историей делятся теплом и воспоминаниями. Все так, но когда штук, штучек, сувениров, календарей, коробочек и шкатулочек становится слишком много, они начинают захватывать пространство. Не бойтесь проводить ревизию на полках, в ящиках и шкафах — скорее всего, вы спокойно обойдетесь без многих вещей.

Больше ответов «б». Наверняка за вами закрепилась слава идеальной хозяйки. Порядок экономит время на поиск нужных вещей, но столько же вы тратите на наведение чистоты. Возможно, у вас в доме перебор со всевозможными приспособлениями для хранения, да и с бытовой химией тоже. Чуть больше свободы и чуть меньше организации не помешают.

Больше ответов «в». Хорошего много не бывает? В нашем случае это не так. Ненужных вещей у вас дома нет, а вот с нужными — перебор. Набор полотенец на пять лет вперед, посуда на роту солдат, три ящика тушенки и мешок спичек. Перед тем как покупать очередные кастрюли или светильник для ванной, вспомните: нет ли у вас трех наборов таких же?



— Ты должен, — она протянула руку, как бы желая остановить пламенные слова Клементы. — Ты должен преклониться перед судьбой, Клемент. Мир кажется нам часто очень жестоким, небо как бы скрывается от нас, так что мы не видим руки милосердного провидения в страшных испытаниях, ниспосылаемых на нас. Теперь жизнь мне кажется тяжелой, очень тяжелой; не делай ее еще тяжелее. Я — самая несчастная женщина на свете, и ты можешь сделать только одно для меня — не расспрашивать, не задерживать меня и забыть бедную Маргариту.

— Я никогда тебя не отпущу, — решительно произнес Клемент. — Ты моя, ты дала слово быть моей. Я не допущу, чтобы какая-нибудь глупость, какая-нибудь женская фантазия нас разъединила.

— Нет, небо свидетель, что нас различает не глупость, не женская фантазия, — ответила девушка грустно.

— Что же, Маргарита? Скажи, что? — Я никогда не скажу этого.

— Ты переменишь свое мнение.

— Никогда.

И она взглянула на него таким решительным, твердым взглядом, что Клемент невольно вспомнил слова доктора Винченца о железной воле Маргариты. Неужели доктор прав? Неужели упорная твердость этого нежного, юного создания пересилил страстное влечение мужчины?

— Что же может нас разлучить, Маргарита? — воскликнул мистер Остин. — Ну что? Ты видела вчера мистера Дунбара?

Девушка вздрогнула, и бледное лицо ее посинело, словно у мертвеца.

ТАЙНА ФАМИЛЬНЫХ БРИЛЛИАНТОВ

— Да, — сказала она после минутного молчания, — мне повезло... я видела... мистера... Дунбара.

— И ты говорила с ним?

— Да.

— Подтвердило это свидание твои подозрения или, напротив, развеяло их? Уверена ли ты по-прежнему, что Генри Дунбар убил твоего несчастного отца?

— Нет, — произнесла Маргарита решительно, — нет, я этого не думаю.

— Ты не думаешь? Так вид и манеры банкира убедили тебя в его невиновности?

— Я уверена, что Генри Дунбар не убивал... моего бедного отца.

Невозможно описать, с какой грустью она произнесла эти слова.

— Но что-нибудь произошло особенного на этом свидании, Маргарита? Генри Дунбар тебе, верно, сказал что-нибудь... о твоем бедном отце; может, открыл какую-нибудь позорную тайну, которую ты до сих пор не знала? И ты теперь боишься, что я не вычму этого позора? Ты жестоко ошибаешься; ты меня не знаешь, Маргарита, и жестоко оскорбляешь мою любовь к тебе. Будь только моей женой, и если злые люди осмелятся указывать на тебя пальцем: «вот жена Клементы Остины, она дочь вора и каторжного», то я отвечу им презрением; я скажу им, что женился на тебе потому, что я тебя уважаю, потому, что ты, хотя и дочь преступника, выше, благороднее многих королей.

Впервые в это роковое утро слезы показались на глазах Маргариты, но она отерла их быстрым движением руки.

— Вы — хороший человек, Клемент, — сказала она, — и я... я бы желала быть достойной вас. Вы — добрый человек, зачем же вы теперь так жестоки ко мне? Пожалейте меня и отпустите.

Она вынула из-за талии маленькие часы и взглянула на них, но вдруг вспомнила, что это подарок Клементы, и, сняв с шеи цепочку, подала их Клементу.

— Вы мне подарили их, когда я была вашей невестой, мистер Остин. Я не имею теперь никакого права оставить их у себя.

Она сказала это мрачно и грустно, но Клемент не обратил на это внимания: он был добрым человеком, как справедливо сказала Маргарита; но и добрые люди выходят из себя. Он бросил часы на пол и

раздавил их на мелкие части.

— Вы жестоки и несправедливы, мистер Остин, — сказала Маргарита.

— Я — человек, мисс Вильмот, — ответил с горечью Клемент, — и я чувствую как человек. Когда женщина, которую я любил, в которую я веровал, вдруг прехладнокровно объявляет, что она решила разбить мое сердце, бросить меня и отказывается даже представить причину своего непонятного поступка, то, извините, я не настолько джентльмен, чтобы расшаркаться и сказать: «Как вам будет угодно, леди».

Клемент отвернулся от Маргариты и прошелся по комнате. Он был взбешен, но горе и злоба были так перемешаны в его сердце, что он не осознавал, которое из двух преобладает. Вскоре к чувству горя присоединилось и чувство любви, и вместе эти чувства легко пересилили злобу. Он снова подошел к Маргарите, которая все еще стояла на том же месте, но уже надела шляпку и перчатки.

— Маргарита, — сказал Клемент, стараясь взять ее за руку, между тем как она отшатнулась от него, — Маргарита, выслушай меня в последний раз. Я тебя люблю и верю, что ты меня любишь. Если это правда, то никакая преграда не может нас разлучить. Я тебе позволю уехать только с одним условием!

— С каким?

— Скажи мне, что я обманывал себя. Я старше тебя, Маргарита, на двенадцать лет, и нет ничего интересного или романтического ни во мне самом, ни в моем положении в свете. Скажи мне, что ты меня не любишь. Я — гордый человек. Я не стану вымаливать счастья, как нищий. Если ты меня не любишь, Маргарита, то вольна ехать куда хочешь.

Маргарита молча поникла головой и тихо пошла к дверям.

— Вы уезжаете... мисс Вильмот! — воскликнул Клемент.

— Да, уезжаю. Прощайте, мистер Остин.

Клемент схватил ее за руку.

— Вы не выйдете так из этой комнаты, Маргарита Вильмот, — воскликнул он, обезумев от гнева и страсти, — нет, вы так не уйдете. Вы скажете мне просто и ясно всю правду. Вы не любите меня?

— Нет, я вас не люблю.

— Так это все был обман, комедия, ложь? Когда вы улыбались мне так нежно, так сладко, вы бессове-

стно лгали; когда вы краснели от радости и стыда, вы обманывали меня, как хитрая кокетка? Все — каждое нежное слово, каждый взгляд, каждая слезинка, дрожавшая как бы от счастья в ваших глазах, — все это была ложь, ложь, ложь, все была...

И несчастный закрыл лицо руками и зарыдал. Маргарита пристально смотрела на него, но в глазах ее не видно было ни слезинки; лицо оставалось холодным, бесчувственным, только губы ее были судорожно сжаты.

— Зачем ты это сделала, Маргарита? Зачем ты меня погубила? — промолвил, наконец, Клемент раздрающим душу голосом.

— Зачем? Я вам сейчас скажу, — ответила она тихо, но решительно. — Я вам скажу зачем, мистер Остин, и тогда вы станете меня презирать и вам будет легко забыть меня, выбросить навсегда мой образ из вашего сердца. Я была бедная, одинокая девушка; нет, я была хуже, чем бедная и одинокая; позорная история моего отца тяготела надо мной. Хорошо было такому презренному созданию, как я, возбудить любовь в джентльмене, который мог бы вывести меня из нищеты, дать мне честное имя, ввести меня в общество честных людей. Я была дочерью каоторжного, отверженного, и ваша любовь представлялась мне блестящим средством выйти из того позорного бедственного положения, в котором я находилась. Я была человеком, Клемент Остин; и в крови моей не было ничего, что могло бы меня научить добру или удерживать от соблазна. Я ухватилась за эту единственную для меня надежду на спасение и старалась всеми силами возбудить в вас чувство любви ко мне. Шаг за шагом я все более и более овладевала вашим сердцем и довела вас до того, что вы предложили мне свою руку. Таким образом, я достигла своей цели. Я торжествовала и была счастлива своим успехом. Но, вероятно, у самых жестоких преступников есть хоть какая-нибудь совесть. В прошедшую ночь моя совесть вдруг проснулась, заговорила во мне, и я решилась избавить вас от брака с женщиной с таким позорным, преступным именем.

Эту длинную речь молодая девушка произнесла самым хладнокровным, бесчувственным образом. Она говорила тихо, останавливаясь на каждой фразе, но ни разу не вздрогнула, не смутилась, как будто она на самом деле была несчастное, погибшее создание, которое не знает, что такое чувство, добро и честь.

Остин устремил на нее изумленный взгляд и долго не мог опомниться.

— Боже милостивый! — воскликнул он. — Неужели можно так жестоко обманывать!

— Я теперь могу ехать, мистер Остин? — сказала Маргарита.

— Да, вы можете ехать, вы, которую я когда-то любил. Вы теперь сбросили с себя чудную маску, в которую я так слепо веровал, и предстали во всей ужасной, безобразной наготе. Ступайте, Маргарита Вильмот, и да простит вас Небо!

— А вы меня прощаете, мистер Остин?

— Нет, не могу, но буду молить Бога, чтобы он укрепил меня и наставлял.

— Прощайте, Клемент!

— Одно слово, мисс Вильмот! — воскликнул Остин. — Я слишком сильно вас любил, чтобы перестать интересоваться вашей судьбой. Куда вы едете?

— В Лондон.

— В Клангам, на вашу старую квартиру?

— Ах нет! Нет!

— Есть ли у вас деньги? Хватит ли вам хоть на некоторое время?

— Да, я отложила порядочную сумму.

— Если вы когда-нибудь будете нуждаться в помощи, то надеюсь, вы обратитесь ко мне.

— Очень охотно, мистер Остин. Я не так горда, чтобы не обратиться к вам в крайности.

— Вы напишете мне или матери при первой необходимости. Я не скажу матери, что произошло между нами, а просто объявлю, что наша свадьба расстроилась. Вы уезжаете с девятичасовым поездом, мисс Вильмот?

Клемент сказал правду, говоря, что он был гордый человек. Он говорил теперь с Маргаритой тем же тоном, которым обратился бы и к совершенно незнакомой ему женщине.

— Да, мистер Остин.

— Я велю нанять вам извозчика. У вас еще пять минут времени. Я тотчас пошлю лакея на станцию, чтобы вам не пришлось возиться с вещами.

Он позвонил и дал необходимые приказания, потом торжественно поклонился, пожелал ей счастливого путешествия и вышел из комнаты.

Так расстались Маргарита Вильмот и Клемент Остин.

X ОТКРЫТИЕ В ЛУВРЕ

В то время, когда Генри Дунбар сидел со сломанной ногой в уединенной комнате Модслей-Аббэ и дожидался с нетерпением, когда ему позволят пройтись по комнате, сэр Филипп Джослин со своей прелестной женой гуляли по парижским

бульварам. Они побывали на юге Европы и теперь возвратились в веселую столицу цивилизованного мира, в самый блестящий ее сезон. Новый год только что начался, и благодаря светлым морозным дням бульвары не представляли собой того грязного, мрачного зрелища, которое всегда впечатляет гуляющих в первые дни января. Принц Луи-Наполеон был тогда еще президентом, и Париж еще не был тем удивительным городом дворцов и бульваров, которым сделался по мановению императорской руки. Но все же это был самый веселый, самый прелестный город на свете, и Филипп Джослин и его молодая жена были счастливы в его стенах, как только можно быть счастливыми на земле.

Они как будто были созданы друг для друга; они никогда не надоедали друг другу, и единственное, в чем их можно было упрекнуть, — это легкомыслие, с которым они предавались своим любимым занятиям. Сэр Филипп мог бы меньше бегать по барышникам и продавцам собак, а Лора могла бы не с таким восторгом проводить целые дни в модных магазинах. Но если они и предавались веселью с утра до ночи, то катаясь в парках, то сидя на балконе у Мериса или в театрах, по крайней мере, они твердо намеревались по окончании медового месяца возвратиться в Джослин-Рок и заняться делом, заботиться о благосостоянии своих меньших братьев. Сэр Филипп имел с полдюжины планов бесплатных школ и образцовых хижин, в которых печки бы никогда не дымились. У Лоры были собственные планы. Она была богатой женщиной, наследницей миллионного состояния, и потому, естественно, была обязана помогать тем, кто не родился с золотой ложкой во рту. Она намеревалась разливать свои щедроты самым разумным, осторожным образом, и часто в церкви, во время проповеди, ей приходила в голову мысль: не грешно ли она поступает, надевая каждый день новую пару перчаток и покупая такое огромное количество платьев и шляпок; но она скоро утешалась тем, что этим доставляла хлеб множеству работников.

Баронет имел много знакомых в Париже, и все приняли его молодую жену с расprostертыми объятиями, говоря, что леди Джослин была лучшая из лучших и что сэр Джослин должен считать себя счастливейшим человеком, найдя такое прелестное, веселое создание среди скучных, надутых мисс туманного Альбиона.

**Мэри Элизабет Брэддон
(Продолжение следует).**



ЧТО ТАКОЕ БУСТЕР ДЛЯ ЛИЦА, И КАК ИМ ПРАВИЛЬНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ

Это уходовое средство еще не нашло широкого распространения, но в перспективе обещает дополнить самые любимые средства на вашей бьюти-полке. Почему — разбираемся в деталях.

В бьюти-памятке для чайников название этого уходового продукта нужно выделить заглавными буквами, несмотря на то что среди других средств его действие может показаться недооцененным (и очень зря). Вместе с Бэ Джуэн — CEO бренда органической косметики XUYONI — разбираемся, что такое бустер, для чего он нужен и как работает.

Бустер — «суперсила» уходовой косметики

Слово «бустер» произошло от английского «boost», что в переводе означает ускорение или усиление. Отсюда не сложно догадаться, что данное средство предназначено для увеличения эффекта от основного ухода или усиления его действия. Оно активизирует работу компонентов в косметике, поддержи-

вает оптимальный уровень pH на поверхности кожи, сужает поры, обладает лечебными свойствами и делает результат от применения других уходовых средств более заметным и быстрым.

В чем преимущества бустера для лица перед другими уходовыми средствами?

В отличие от обычных кремов или сывороток, концентрация активных ингредиентов в бустерах в несколько раз выше, что позволяет средству попадать в более глубокие слои кожи, интенсивно питая, укрепляя и увлажняя ее. Как и крем, он содержит липидную фазу, за счет чего может удерживать воду (в отличие от сыворотки). А кожа, между прочим, теряет более 50% влаги через 30 секунд после очищения. При этом текстура бус-

тера более легкая и практически не ощущается на лице — его легко использовать вместе с другими косметическими средствами и не ощущать эффекта «второго» лица.

Как и когда лучше использовать бустер?

Средство действует очень точно: достаточно добавить всего несколько капель в маску, сыворотку, лосьон или крем, и их эффект сразу возрастет в несколько раз. Бустер можно спокойно использовать перед нанесением крема. В таком случае он будет выполнять роль проводника и доставит активные компоненты другого продукта в глубокие слои кожи. Применение бустера с омолаживающей косметикой может в разы усилить действие против морщин. Также средство

можно добавить в лосьон, крем или маску — тогда они будут действовать дольше и эффективнее.

Бустер можно использовать и в качестве самостоятельного средства, обеспечивая коже легкий и удобный ежедневный уход. Но тут все зависит от типа вашей кожи: если она очень сухая, лучше чередовать бустер с дневным или ночным кремом.

Как выбрать бустер?

Тут все зависит от ваших целей и задач:

- * Для увлажнения и питания подойдут бустеры с гиалуроновой кислотой.
- * Для здорового цвета кожи и борьбы с куперозом — бустеры с витамином С.
- * Для борьбы с морщинами, акне и пигментацией — с ретинолом.
- * Для регенерации и подтяжки кожи — бустеры с серой, йодом и аминокислотами.
- * Для удаления токсинов из кожи — бустеры с витаминами и полифенолами.
- * Для предотвращения проблем, вызванных сухостью кожи, и для поддержания баланса pH кожи — бустеры с органическими ингредиентами.

Противопоказания к использованию бустера

Органические бустеры подходят всем типам кожи, даже самым чувствительным. Однако в некоторых неорганических косметических продуктах может наблюдаться высокая концентрация активных веществ, которая увеличивает риск аллергической реакции. Важно, чтобы компоненты в составе бустера не вступали в конфликт с компонентами других косметических средств. Поэтому, если вас часто беспокоят воспаления, сначала протестируйте бустер на небольшом участке кожи, чтобы избежать неприятных последствий.

ФАКТ 1. Цветы вместо циферблата

Многие цветковые растения раскрывают свои венчики по определенному расписанию. Предрасветные птицы — цветы цикория и козлобородника. В пять утра пробуждается шиповник, часом позже — колокольчики и одуванчики, в восемь утра — бархатцы и выюнки.

Засыпают цветы тоже в определенной последовательности. Поникли колокольчики — значит, на дворе около двух пополудни. Маки и одуванчики закрываются в 14:00-15:00, цикорий — ближе к 16:00. Дольше всех бодрствует шиповник — его венчики сворачиваются в 19-20 часов.

ФАКТ 2. Разведчики недр

В старинных преданиях встречаются растения, которые помогают находить различные клады. Наши предки верили в огненный папоротниковый цвет — добывают его в глухую полночь. Если подбросить цветок папоротника вверх — тебе вмиг откроются богатства, прячущиеся в земной тверди.

На самом деле папоротник не цветет. Зато многие настоящие цветковые действительно помогают геологам. Фиалки предпочитают почвы с высоким содержанием цинка, а один из родичей гвоздики, качим метельчатый, указывает на близкие залежи медной руды.

ФАКТ 3. Секреты цветочной переписки

Знаете, что в средние века был придуман тайный язык цветов? За каждым цветком закреплялось определенное значение, что позволяло влюбленным обмениваться посланиями, недостижимыми для чужих ушей. Вручая избраннице веточку цветущей вишни, ей без слов признавались в любви. Скромные синие фиалки красноречиво свидетельствовали о верности, а букет из алых роз приравнивался к предложению руки и сердца.

ФАКТ 4. Белых и черных цветов не бывает

Белые розы, лилии или ландыши на самом деле не белые, а бесцветные. Их лепестки начисто лишены цветковых пигментов и просто отражают солнечный цвет. Черная окраска лепестков — еще одна зрительная иллюзия, которая не соответствует реальности. То, что мы принимаем за черный цвет, в действительности либо насыщенный темно-бордовый либо густо-фиолетовый.

ФАКТ 5. Почти разумные

Высшие растения обладают примитивным аналогом нервной системы, какая существует у животных. Они ощущают, когда им причиняют вред, и вырабатывают разные химические вещества в ответ на раздражение. С помощью специальных датчиков ученые даже выяснили, что цветы по-разному реагируют на тех людей, которые за ними ухаживают, и на тех, кто обрывает их лепестки.

ФАКТ 6. Королева цветов — роза

Красивейший цветок на планете — национальный символ Великобритании, Ирана и США. На протяжении веков селекционеры вывели около 50 тысяч роз и их гибридов. Венчик самой маленькой из них — не больше рисового зернышка.

Старейшая роза на планете растет в Германии, у стен собора в старинном городке Хильдесхайме (Нижняя Саксония). Розовый куст, посаженный в далеком X веке, до сих пор расцветает каждую весну. За минувшие столетия он настолько разросся, что в высоту почти сравнялся с самим собором.

ФАКТ 7. Гвоздика — символ доблести

Этому цветку приписывается божественное происхождение. По античной легенде первые гвоздики выросли там, где пролилась кровь пастуха, на котором сорвала свой гнев свеноравная Артемида. А христианское предание гласит, что первая в мире гвоздика проклюнулась из семени в час рождения Иисуса Христа.

Так или иначе, этот цветок с ярко-красной окраской лепестков почти во всем мире стал символом крови, пролитой в борьбе за правое дело.

ФАКТ 8. Пионы — врачеватели и долгожители

Эффектный и ароматный пион носит имя целителя из ан-



10 ИНТЕРЕСНЫХ ФАКТОВ О ЦВЕТАХ

Цветы — удивительные творения природы. Восхищаясь их красотой, мы не задумываемся, что знакомые с детства лютики, ромашки или даже роскошные розы не так просты, как кажутся. Поговорим о том, чем примечательны цветы, кроме красоты лепестков.

тичных мифов, лечившего олимпийских богов. Такое совпадение — неспроста. Препараты на основе бутонов пиона останавливают кровотечения, ускоряют заживление ран, помогают при бессоннице и неврастении.

Пион не только лечит, но и сам отличается отменной продолжительностью жизни. При хорошем уходе его куст способен цвести почти сотню лет.

Пионы символизируют радость и процветание, поэтому их часто используют для составления свадебных букетов. А еще композиции из пионов вручают супругам на никелевую свадьбу (двенадцатая годовщина со дня бракосочетания).

ФАКТ 9. Орхидеи — ровесницы динозавров

Первые орхидеи появились еще 145 миллионов лет назад. С тех пор эти цветы распространились по всей планете — они живут на болотах и в пустынях, в тундрах и на бесплодных отвесных скалах. Некоторые виды орхидей растут на деревьях, но не паразитируют на них, а используют стволы в качестве опор, чтобы тянуться к солнечному свету.

Самые дорогостоящие орхидеи — жительницы Малайзии. «Золото Кинабалу», как называют этот редкий вид, впервые расцветает только в 15 лет. Один побег уникального цветка продается за 5 тысяч долларов.

ФАКТ 10. Тюльпаны — прекрасные и... съедобные

Нежные весенние тюльпаны символизируют любовь и преданность. Однако мало кто знает, что когда-то эти цветы из семейства лилейных спасали людей от голода. В средневековой Европе свежие луковицы тюльпанов добавляли в подливы, а сушеные и растертые в порошок подмешивали в муку. В ряде стран Востока так поступают и сейчас. Еще бы, ведь тюльпан — близкий родственник спаржи, лука и чеснока.

Коллекция рецептов



КАБАЧКОВЫЕ РУЛЕТКИ С ТУНЦОМ

Кабачки – 2-3 шт., консервированный тунец – 1 банка, свежий укроп или петрушка – небольшой пучок, майонез или греческий йогурт – 2-3 ст. л., лимонный сок – 1 ч. л., соль, перец – по вкусу, оливковое масло – для жарки, тертый сыр (по желанию) – для украшения.

Тонко нарежьте кабачки вдоль на ломтики (лучше использовать овощерезку или мандолину). Посолите ломтики и оставьте на 10 минут, затем обсушите бумажным полотенцем. Обжарьте ломтики кабачка на сковороде с оливковым маслом до золотистой корочки с обеих сторон. Выложите обжаренные кабачки на бумажное поло-

тенце, чтобы убрать лишний жир. Смешайте в миске измельченный консервированный тунец, мелко нарезанную зелень, майонез или греческий йогурт, лимонный сок. Приправьте солью и перцем по вкусу. На один край каждого ломтика кабачка выложите немного начинки. Аккуратно сверните кабачки в рулетики.

КУРИНОЕ ФИЛЕ В БЕКОНЕ С ЧЕСНОКОМ

Куриное филе 4 штуки, бекон 300 г, картофель 6 штук, чеснок 1 головка, приправа для курицы по вкусу, соль по вкусу, майонез 3 столовые ложки, молотый черный перец по вкусу, зелень 1 пучок.



Куриное филе тщательно промыть, убрать излишки. Чеснок очистить (оставить целыми 3 зубчика) и разрезать вдоль. Филе посыпать приправой и солью. Острым ножом сделать несколько надрезов. Нашпиговать чесноком филе. Каждый кусок обернуть 1-2 полосками бекона, зак-

рыв полностью филе. Картофель очистить, промыть и нарезать на крупные дольки. Сложить в миску, добавив майонез, перец и соль, и перемешать. Оставшийся чеснок пропустить через пресс и добавить к картофелю. Хорошо перемешать. В посуду для запекания в центр выложить филе, по краям — картофель. Накрывать фольгой и убрать в разогретую до 180 градусов духовку. Выпекать 40-50 минут. За 10 минут до окончания убрать фольгу и подрумянить бекон. Мелко нарубить зелень. Перед подачей посыпать зеленью и подавать к столу.

СМЕТАННИК С КУРИЦЕЙ И ГРИБАМИ

500 г куриного филе, 300 г свежих грибов (шампиньонов или любых других), 1 большая луковица, 2 зубчика чеснока, 200 мл сметаны, 100 мл куриного бульона или воды, соль, перец по вкусу, растительное масло для жарки, зелень для украшения.

Нарежьте куриную грудку на мелкие кусочки. Грибы нарежьте пластинками. Лук и чеснок мелко нарежьте. Разогрейте сковороду с маслом и обжарьте курицу до золотистой корочки. Посолите и поперчите по вкусу. Выньте курицу из сковороды и отложите в сторону. На той же сковороде обжарьте лук до прозрачности, добавьте грибы и жарьте до готовно-

сти грибов. В конце добавьте измельченный чеснок и обжарьте еще минуту. Верните курицу обратно в сковороду к грибам. Добавьте сметану и бульон (или воду). Тушите на медленном огне под крышкой 10-15 минут. Попробуйте на вкус и при необходимости добавьте соль и перец. Добавьте измельченную зелень перед подачей.



КАРТОФЕЛЬНЫЕ “ГНЕЗДА” С ГРИБАМИ

Картофель – 4-5 шт., грибы (шампиньоны или другие) – 200 г, лук – 1 шт., сливочное масло – для жарки, тертый сыр (по желанию) – 50 г, соль, перец – по вкусу, зелень для украшения, сметана или густой йогурт для подачи.

Очистите картофель и натрите его на крупной терке. Отожмите лишнюю жидкость и приправьте солью и перцем. Разогрейте духовку до 200°C. Возьмите небольшие формочки для маффинов, смажьте их маслом. Выложите картофельную массу в формочки, формируя «гнезда» с углублением посередине. Выпекать картофельные гнезда в духовке около 20-30 минут до золотистой корочки. Мелко нарежьте лук и грибы. Обжарьте лук на сливочном масле до прозрачности, за-



тем добавьте грибы и жарьте до готовности. Приправьте солью и перцем. Выложите грибную начинку в картофельные гнезда. Посыпьте сверху тертым сыром, если используете. Запекайте гнезда еще 5-10 минут, пока сыр не расплавится.

ТОРТ «ТРУХЛЯВЫЙ ПЕНЬ»

Для бисквита: 4 яйца, 100 г сахара, 100 г муки, 2 ст. л. какао-порошка, щепотка соли. Для крема: 200 мл сливок для взбивания, 2 ст. л. сахарной пудры, 1 ч. л. ванильного экстракта. Для шоколадной глазури: 150 г темного шоколада, 100 мл сливок.



Разогрейте духовку до 180°C. Взбейте яйца с сахаром до пышности. Аккуратно вмешайте просеянную муку, какао и соль. Вылейте тесто на противень, застеленный пергаментной бумагой, и равномерно распределите. Выпекайте 10-12 минут. Готовый бисквит переверните на влажное полотенце, снимите бумагу и аккуратно сверните в рулет.

Оставьте остывать. Взбейте сливки с сахарной пудрой и ванилью до образования пышных пиков. Аккуратно разверните бисквит, равномерно распределите крем по всей поверхности и снова сверните в рулет. На водяной бане растопите шоколад с сливками, помешивая до получения гладкой массы. Обрежьте края рулета под углом, чтобы создать эффект сучков. Покройте рулет шоколадной глазурью, создавая текстуру коры при помощи вилки. По желанию украсьте торт сахарной пудрой (как снег), марципановыми грибочками или ягодами.

МЕДОВЫЕ ПРЯНИКИ

300 г муки, 100 г меда, 100 г сахара, 50 г сливочного масла, 1 яйцо, 1 ч. л. соды (гашеной уксусом), 1 ч. л. молотого имбиря, 1 ч. л. корицы, 1/2 ч. л. молотой гвоздики, щепотка молотого мускатного ореха.

В кастрюле смешайте мед, сахар и сливочное масло. Нагрейте на медленном огне до полного растворения сахара, затем остудите до теплого состояния. В большой миске смешайте муку, имбирь, корицу, гвоздику и мускатный орех. В медовую смесь добавьте яйцо и хорошо перемешайте. Затем постепенно вводите сухие ингредиенты, замешивая тесто. В конце добавьте гашеную соду. Раскатайте тесто на посыпанной мукой поверхности до толщины примерно 5 мм. Вырежьте пряники при

помощи формочек. Выложите пряники на противень, застеленный пергаментной бумагой, и выпекайте в предварительно разогретой до 180°C духовке около 10-15 минут. После остывания пряники можно украсить сахарной глазурью или шоколадом.

✓ *Подавайте медовые пряники к чаю или кофе. Эти пряники не только вкусные, но и прекрасно хранятся, сохраняя свежесть и аромат на протяжении длительного времени.*



МАНДАРИНОВЫЙ ПУДИНГ

2 ст. свежего мандаринового сока; 1/2 ст. сахара; 1 средний мандарин; 3 ст. л. кукурузного крахмала; 1/4 ч. л. соли; 3 больших яйца; 3 ст. л. сливочного масла; 2 ч. л. свежего лимонного сока; 1/4 ч. л. ванильного экстракта; 100 г орехового бисквита; взбитые сливки; дольки мандарина или других цитрусовых для гарнира; мята для украшения по желанию.

В кастрюле с толстым дном смешайте сахар, крахмал и соль. Добавьте сок из мандаринов и смешайте до однородной массы. Используя овощечистку, снимите 1 полосу кожуры мандарина и добавьте в кастрюлю. На умеренном огне доведите массу до кипения, периодически помешивая. Кипятите, постоянно помешивая, 1 минуту или пока смесь не станет густой и пузырьковой. Снимите кастрюлю с огня. Взбейте яйца до образования пены. Постепенно вбейте 1/4 стакана горячего сока в яйца. Добавьте яичную смесь к оставшейся горячей смеси сока, постоянно помешивая. Верните на огонь и варите, постоянно помешивая, 2 минуты или до сгущения. Перелейте смесь в миску среднего размера. Добавьте масло, лимонный сок и ваниль. Перемешайте, чтобы масло растаяло. По-

ложите кусок прочной полиэтиленовой пленки прямо на теплый заварной крем. Это необходимо, чтобы не образовывалась пленка. Дайте остыть в течение 2 часов. По мере охлаждения смесь загустеет. Сборку десерта можно выполнять в произвольной последовательности. На дно бокалов или креманок нанесите немного пудинга. Раскрошите бисквит, посыпьте крошкой пудинг. Приготовьте аккуратное филе из долек мандарина или других цитрусовых (грейпфрут, апельсин). По желанию, используйте и другие фрукты. К примеру, банан добавит приятной сладости. Сверху опять нанесите слой пудинга. Затем раскрошите еще часть бисквита. В прослойках уместной будет небольшая порция сливок. Чередуя слои, соберите десерт на полный объем стаканов.

КИВИ В БЕЛОМ ШОКОЛАДЕ

4 спелых киви, 200 г белого шоколада, декоративная посыпка (кокосовая стружка, измельченные орехи, цветные сахарные шарики и т. д.) — по желанию.

Очистите киви и нарежьте их на толстые круглые ломтики. Вставьте деревянные шпажки или зубочистки в каждый ломтик, чтобы получились своеобразные леденцы на палочке. Нарежьте белый шоколад на мелкие кусочки и растопите его на водяной бане или в микроволновой печи, периодически помешивая до получения однородной массы. Окуните каждый ломтик киви в расплавленный белый шоколад, обеспечивая равномерное покрытие. Пока шоколад еще не застыл, по желанию посыпьте ломтики киви деко-



ративной посыпкой. Выложите покрытые шоколадом ломтики киви на противень, застеленный пергаментной бумагой. Поставьте в холодильник на 30 минут, чтобы шоколад полностью застыл.

Полезные советы



КАК БЫСТРО ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЗАПАХА В ХОЛОДИЛЬНИКЕ

Неприятный запах в холодильнике порой появляется даже у самых расторопных хозяек. Причин множество: от технической неисправности до случайно завалившегося за полку кусочка пищи. Но даже когда проблему вы нашли и устранили, запах все равно остается. Как же от него избавиться?

Пищевая сода

Насыпьте слой пищевой соды на противень или в блюдце и поместите его в холодильник на ночь. Если не помогло и запах не исчез — поменяйте соду на свежую и оставьте еще на сутки. Так можно делать и для профилактики — ставить маленькую мисочку с содой на полку, чтобы она впитывала неприятные посторонние запахи.

Свежая кофейная гуща

Насыпьте свежую кофейную гущу в одну или несколько невысоких емкостей и поставьте их в холодильник на ночь. Сначала аромат кофе будет очень заметен, но потом он быстро исчезнет,

унося с собой и другие запахи. К тому же этот запах гораздо приятней, чем душок из холодильника.

Уксус

Он работает точно так же, как сода — впитывает неприятные запахи и испаряется вместе с ними. Но оставлять его в открытой емкости на полке все-таки не стоит, слишком велика вероятность ее опрокинуть — и тогда придется избавляться еще и от острого запаха уксуса. Лучше всего развести две-три столовые ложки уксуса в стакане воды и протереть этой смесью пластиковые поверхности и уплотняющие резинки в холодильнике. Эта простая мера мгновенно

венно освежит «атмосферу» в нем. А вот металлические части мыть водой с уксусом не стоит — от этого они начнут быстрее ржаветь.

Лимон

Просто нарежьте лимон ломтиками, положите в миску и поместите в холодильник. Он впитает и устранил неприятные запахи. Для профилактики можно постоянно держать в холодильнике нарезанный лимон, но не забывать регулярно менять ломтики — не реже раза в неделю, иначе он начнет издавать уже свой собственный неприятный запах. Кстати, для таких целей подходит и кожура цитрусовых — она отлично впитывает посторонний запах.

Картофель

Очистите пару-тройку картофелин, разрежьте на четвертинки и положите их в холодильник — и вы получите мощный поглотитель запахов. Картофель действует как абсорбент, впитывая в себя и лишнюю жидкость, и посторонние ароматы. Менять ломтики нужно каждые 2-3 дня и хранить в холодильнике, пока запах полностью не исчезнет.

Овсянка

Точно так же, как и картофель, овсянка впитывает посторонние запахи. Ее можно держать в холодильнике в открытой алюминиевой или керамической посуде и менять один-два раза в неделю.

Гвоздика

Возьмите лимон или апельсин, разрежьте его напополам и воткните в него побольше сухой гвоздики. Поместите цитрус в холодильник — пусть стоит там до тех пор, пока не начнет высыхать.

Активированный уголь

Несколько таблеток активированного угля положите в маленькую миску или блюдце и поставьте на верхнюю полку холодильника. Как вариант, можно разложить уголь по всем полкам — для более быстрого эффекта. Уголь сделает свое дело — он создан для того, чтобы впитывать все лишнее, постороннее.

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР
ПОДРУГА
жесткий и милосердный журнал

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

ЦЕНА 2 лари 50 тетри.

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

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №1

СКАНВОРД НА СТР. 15

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

СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

Жалоба. Коньки. Анчоус. Кузина. Горн. Недостаток. Жест. Рока. Лидер. Насморк. Пень. Пол. Бритва. Икс. Баркас.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

Чад. Убежище. Низ. Дед. Боль. Осень. Канистра. Калина. Серна. Гарем. Золото. Оптик. Рокировка. Осанка. Класс.

ПЕЧЕНЬЕ «ШИШКИ»

Мука — 300 г, мягкое сливочное масло — 150 г, сахарная пудра — 100 г, яйцо — 1 штука, какао-порошок — 2-3 ст. ложки, ванильный экстракт — 1 ч. ложка, соль — щепотка. Для украшения: шоколадные чипсы или дробленый орех (для имитации шишек), сахарная пудра (по желанию).

В миске смешайте мягкое сливочное масло с сахарной пудрой до пышной массы. Добавьте яйцо и ванильный экстракт, хорошо перемешайте. В отдельной миске смешайте муку, какао-порошок и соль. Постепенно добавляйте сухие ингредиенты к мокрым, замешивая тесто. Из теста формируйте маленькие шарики, затем придайте им форму удлиненных «шишек». На поверхность каждой «шишки» вдавите шоколадные чипсы или кусочки ореха, имитируя чешуйки шишек. Предварительно разогрейте духовку до 180°C. Выложите печенье на противень, застеленный пергаментной бумагой. Выпекайте 10-12 минут до готовности. Готовому печенью дайте остыть, затем по желанию посыпьте сахарной пудрой для имитации снега.



ПЕЧЕНЬЕ «СНЕЖКИ»

200 г сливочного масла (комнатной температуры), 100 г сахарной пудры (и дополнительно для обсыпки), 1 ч.л. ванильного экстракта, 250 г муки, 100 г мелко нарезанных орехов (грецкие орехи, миндаль или фундук).

Взбейте мягкое сливочное масло с половиной сахарной пудры до пышности. Добавьте ванильный экстракт. Постепенно вмешивайте муку и мелко нарезанные орехи, замешивая мягкое тесто. Сформируйте из теста маленькие шарики размером с орех. Выложите их на противень, застеленный пергаментной бумагой. Выпекайте в предварительно разогретой до 180°C духовке 15-20 минут до легкого золотистого цвета. Горячее печенье обваляйте в сахарной пудре, затем дайте ему полностью остыть и снова обваляйте в пудре. Подавайте печенье «Снежки», как только оно остынет. Эти печенья не только вкусны, но и прекрасно выглядят, добавляя праздничное настроение к любому столу.



ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

50 г растопленного при комнатной температуре сливочного масла; две трети стакана овсянки; две трети стакана муки; 1 яйцо; 3 столовые ложки сахара; 0,25 пачки разрыхлителя теста (25 г); 1-2 столовые ложки молока; 2 горсти изюма (или же цукаты, кунжут, семена льна или что-то другое, с чем вы будете делать печенье).

Изначально следует тщательно перетереть размягченное масло с сахаром и яйцом. На следующем этапе добавляют молоко, размешивают и всыпают хлопья. Полученную массу нужно оставить на полчаса, чтобы она разбухла. Все перетереть до однородного состояния. Далее добавляем изюм, а затем постепенно всыпаем муку с разрыхлителем. В зависимости от качества масла и размера яйца количество муки может немного варьироваться. Надо помнить, что в результате тесто должно получиться достаточно густым. На заключительном этапе тесто нужно выложить ложкой на смазанный маслом или покрытый пергаментной бумагой противень и пальцами сформировать красивые кружочки. Каждый немного приплюснуть. Расстояние между кружками печенья должно быть 3-4 см. Исчезнет оно или нет, зависит от того, более жидкое тесто или густое, а еще от того, насколько хорошо вобрала жидкость овсянка. Выпекают печенье в нагретой до 180-190 градусов духовке 15-20 минут, пока выпечка не подрумянится и не присохнет ее верх.

