

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДСТА ИЛЮС

№7

февраль 2024

цена:
2,5 лари

**Шоколадное
наслаждение**

стр. 14

Если мужчина

скуп на эмоции

стр. 18

Одежда для собаки

Какую выбрать?

стр. 33

Свекровь полна

сюрпризов

стр. 20

Медовая вода

для укрепления здоровья

стр. 12

Кейт Хадсон

стр. 16, 17

выпускает свой первый музыкальный клип

ЗАКУСОЧНАЯ ТАРЕЛКА

Идеальный стол — это вкусная еда и оригинальная подача. Красиво оформленная тарелка может впечатлить больше, чем основные блюда!

Самое главное при оформлении нарезок - включить фантазию и выбрать правильную посуду. Отлично подойдут деревянные блюда, вращающиеся мини-столики, менажницы, однотонные тарелки. Добавьте немного декора и шикарный стол готов.



Мясная

- * Чем больше видов мяса или колбасы-тем лучше и красивее. Прощутто, чоризо или карпаччо нарежьте слайсами и сверните пополам или в рулет.
- * Колбасу можно нарезать тонкими кружочками, сложить пополам и подержать так некоторое время. Получатся “лепестки”, которые украсят композицию.
- * Нарезку дополните сыром, нарежьте покрупнее. “Спрячьте” в нарезку веточки розмарина или эстрагона. Хорошо подавать к мясу соленья.

Овощная

- * Овощи нарежьте равными кусочками, старайтесь подобрать плоды по форме. Например, огурцы и морковь нарежьте соломкой. Помидоры и болгарский перец - крупными кусочками. Чередуйте овощи так, чтобы был цветовой контраст.
- * Овощи не солите, иначе они пустят сок. Обязательно подайте соус. Соедините сметану, зубчик чеснока и пучок любой зелени, взбейте блендером. Для пикантного вкуса отдайте предпочтение острому томатному соусу.

Смешанная

- * Фрукты, овощи, сыр, хлеб-всё в дело! Главное - должен быть контраст вкусов и размеров. Например, филе рыбы тонко нарежьте и сверните в рулет, сыр оставьте цельным куском или нарежьте крупными кубиками.
- * Заполните пробелы помидорами черри или ягодами. Подавайте с хлебными палочками, солёным крекером или чипсами. Также можно посыпать нарезку сухими специями, чтобы получился “ресторанный” вид.

Сырная

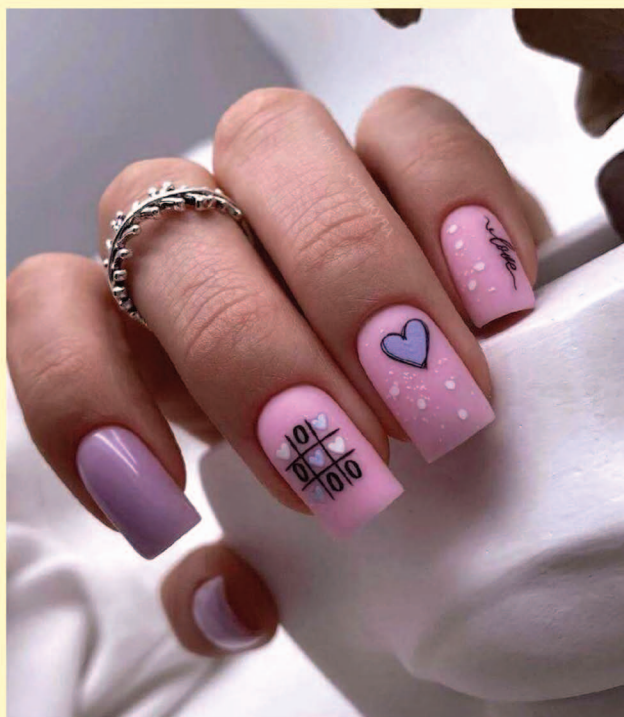
- * Раскладывайте сыры по степени жёсткости от краёв к центру или по часовой стрелке. Или же ориентируйтесь на цвет и форму. Например, чередуйте жёлтый “мраморный” и шарики моцареллы. Лучше всего брать 5-6 видов сыра. Какой-то нарезать тонкими слайсами, какой-то - толстыми кубиками или брусочками.
- * К сыру традиционно подают мёд, но можно подать джем из любых кислых ягод. Украсьте композицию виноградом, маслинами, инжиром.

Фруктовая

- * Для нарезки подойдут практически все фрукты и ягоды. Однако старайтесь не брать яблоки и бананы - они быстро темнеют, либо сбрызните их лимонным соком.
- * Фрукты нарежьте равными кружочками и положите друг на друга чередуя. Виноград или смородину можно оставить прямо на веточках, у клубники не убирать хвостики. Мелкие ягоды вроде малины или черники положите в небольшую чашечку. Поставьте её в центре блюда или с краю. В качестве соуса подойдут подтаявший пломбир, йогурт, взбитые сливки.

Самые романтичные идеи дизайна ногтей

Маникюр — это отличный способ поднять настроение и добавить в свой образ нотку женственности, дерзости или... романтики! А на День святого Валентина так и хочется украсить свои ногти сердцами, поцелуями и признаниями в любви.



Маникюр с россыпью сердец на некоторых пальцах — отличный дизайн ногтей для 14 февраля, который отлично подойдет под любой образ.

Асимметричный френч всегда эффектно дополняет имидж любой девушки, а такой дизайн маникюра, украшенный символами любви — идеальное решение на День святого Валентина (и не только).

Уж очень мило и стильно смотрится маникюр **с акцентом на пальце**. Так почему бы не сделать такой романтичный дизайн на 14 февраля?

Маникюр **с поцелуями** — еще одна крутая идея для дизайна ногтей, которая добавит вашему образу яркости и кокетливости.

Нить любви... Такая идея дизайна ногтей выглядит очень нежно и лаконично, поэтому точно придется по вкусу приверженцам минимализма.



ВЕНСАН КАССЕЛЬ ВПЕРВЫЕ ПОСЛЕ РАЗВОДА ПОЯВИЛСЯ НА ПУБЛИКЕ С НОВОЙ ДЕВУШКОЙ



Венсан Кассель впервые представил публике свою новую девушку — 27-летнюю бразильскую модель Нару Баптисту. Влюбленные вместе были замечены на показе мужской коллекции бренда Ami на Неделе моды в Париже. Пара охотно позировала фотографам и выглядела совершенно гармонично и счастливо.

Впервые в компании Нары 57-летнего актера заметили в октябре: тогда фотографам удалось запечатлеть пару во вре-

мя отдыха на пляже Рио-де-Жанейро. Вскоре модель и актера заметили в этом же городе во время тренировки на улице. Достаточно быстро Венсан и Нара перестали скрывать свои чувства в Instagram, развеяв все сомнения прессы.

Многим поклонницам Венсана его новая девушка кажется очень похожей на экс-жену актера — Тину Кунаки, на которой он женился в 2018 году и с которой весной 2022 года развелся. Причина разрыва по-прежнему остается тайной для публики. Однако тогда пресса писала, что «Тина была убита горем». Примечательно, что Венсан первым удалил из соцсетей все общие фото с бывшей супругой.

До Тины Кассель был женат на Монике Беллуччи, в браке с которой у них родились дочери Дева и Леони. От Тины Кунаки у него также есть дочь Амазони.

БРЕНД LOUIS VUITTON ВЫПУСТИЛ НОВЫЕ МУЗЫКАЛЬНЫЕ КОЛОНКИ

Французский модный дом решил расширить линейку музыкальной техники — Louis Vuitton представил портативную Bluetooth-колонку Nano-gram.

Устройство повторяет внешний вид сумки LV Tourie, чей дизайн вдохновлен бриллиантом. Колонка создана из алюминия на основе динамика LV Horizon, но при этом имеет более компактный размер — 13,5 см и полкилограмма веса. Ее корпус украшен логотипом LV, а также фирменной монограммой бренда. А еще колонка оснащена кожаной петлей, чтобы ее можно было прикрепить к ремню или ручке сумки и носить с собой.

Дом моды представил



колонку в трех вариантах — серебряном, медном и лимитированном Damo-flage, вдохновленный мужской весенне-летней коллекцией Louis Vuitton. Колонки Nano-gram доступны на сайте, а также в бутиках бренда и стоят 2 230 долларов.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

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

БРЭД ПИТТ ГОТОВ К СЕРЬЕЗНОМУ ШАГУ В ОТНОШЕНИЯХ С ИНЕС ДЕ РАМОН



Брэд Питт и Инес де Рамон готовы вступить на следующий этап в отношениях. В то время как дети Анджелины Джоли разывают с ним семейные узы, звезда планирует снова стать отцом, рассказывает In Touch.

«Их отношения стали серьезными, когда она переехала к нему во французское поместье Шато Мираваль. Они обсуждают возможность рождения ребенка. Некоторых это может шокировать, но их близкие не удивятся, если она уже беременна. Инес уже 33 года, и ее биологические часы тикают», — сообщил

инсайдер.

Если утверждение правдиво, Брэд Питт станет папой в 60 лет.

«Брэд в лучшей форме, чем большинство мужчин его возраста. Он определенно не будет первой голливудской звездой, у которой родится ребенок от молодой женщины», — говорят источники.

Решение пары завести детей звучит очень неожиданно. Ведь на фоне семейных конфликтов с бывшей женой Брэда Питта нельзя назвать образцовым отцом.

Представитель актера пока не подтвердил эту информацию.

НА ГАРРИ СТАЙЛСА НАПАЛА ПРЕСЛЕДОВАТЕЛЬНИЦА В ЛОНДОНЕ

По данным Daily Mail, экс-участник One Direction Гарри Стайлс стал жертвой преследования. Известно, что сталкером артиста является 35-летняя фанатка Майра Карвалью. На днях обвиняемая предстала перед мировым судом Хайбери-Корнер.

Источник рассказал, что поклонница попыталась напасть на Гарри в Лондоне после его возвращения из романтического отпуска с акт-



рисой Тейлор Рассел. Источник, близкий к певцу, сообщил, что случившееся вызвало у него сильную тревогу. «Гарри хочет вернуться к обычной жизни, но этот инцидент беспокоит его», — заявил инсайдер.

Напомним, в прошлом году к Гарри Стайлсу также пыталась проникнуть в дом 29-летняя сталкер по имени Диана, после чего ему пришлось нанять ночную охрану.

ЕВА МЕНДЕС ПУБЛИЧНО ВСТАЛА НА ЗАЩИТУ СВОЕГО ВОЗЛЮБЛЕННОГО РАЙАНА ГОСЛИНГА

Ева Мендес публично восхитилась своим возлюбленным, Райаном Гослингом после того, как стало известно, что он номинирован на «Оскар» за роль второго плана в фильме «Барби».

«Так горжусь своим мужчиной! Столько ненависти было вокруг, когда он согласился на эту роль. Так много людей пытались пристыдить его за это», — написала актриса в блоге.

Мендес также отметила, что, несмотря на все насмешки в прессе, Райан создал этого совершенно оригинального, веселого, душевного, а теперь уже и культового персонажа на экране. «Я так горжусь тем, что являюсь Барби для своего Кена», — добавила актриса.

Причиной, по которой Мендес решила выложить пост, стала серия критических статей в адрес Гослинга. Автор одной из рецензий называл его «жутким пожилым человеком, который всё еще думает, что ему 20 лет». В заметке также утвер-



ждалось, что обесцвеченные светлые волосы актера в фильме были «отвратительными», а его костюмов

было достаточно, чтобы отправить зрителя на терапию от ночных кошмаров.

«ПЛАТЬЕ МСТИ» ИЗ СЕРИАЛА «КОРОНА» ПРОДАЛИ С АУКЦИОНА

После завершения популярного сериала о британской монаршей семье много декораций и вещей со съемочной площадки оказались на известном аукционе Bonhams. Среди лотов было выставлено также и воссозданное для телеистории знаменитое маленькое черное платье принцессы Дианы, в котором она впервые вышла в свет после признаний принца Чарльза в неверности.

Не успел лондонский аукционный дом заявить этот лот, как он сразу же был выкуплен за 12 тысяч фунтов, что равно 15 тысяч 216 долларов. «Платье мести» Элизабет Дебики демонстрирует в 5-м сезоне.

Оригинальный же наряд бренда



Christina Stambolian Леди Ди надела в 1994 году на вечеринку Vanity Fair. Платье вызвало большой ажиотаж, ведь считалось довольно смелым выбором для королевской персоны: с одной стороны – спущенная линия плеча и облегающий силуэт добавили наряду дерзости, с другой – асимметричный подол и небольшой шифоновый шлейф, разлетающийся на ветру, сделали его изысканным.

Известно, что впоследствии принцесса Диана собственноручно выставила «платье мести» на аукцион, чтобы собрать средства на благотворительность, и продала наряд за 65 тысяч долларов.

Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Одному из главных органов нашего организма приходится работать без остановки круглосуточно. Может ли сердце устать и в каких случаях это происходит?

Сердцу выходные не положены

У людей есть возможность выспаться, съездить в отпуск и просто ничего не делать. Сердцу такой график с выходными и каникулами не светит. За одну минуту оно вынуждено перекачивать по 4-5 литров крови. За жизнь этот орган совершает работу, равную эскалатору, поднимающему электричку на вершину Эвереста. Как это возможно - всю жизнь работать без отдыха?

Природа все рассчитала. Большую часть сердечного цикла сердце отдыхает. Предсердия сокращаются за 0,1 секунды, желудочки - 0,1 секунды, в итоге получается 0,2 секунды. Если взять частоту сокращений 60 ударов в минуту, то на каждый сердечный цикл приходится 1 секунда, из них оно работает 0,2 секунды, а 0,8 отдыхает. В эти моменты желу-

дочки сердца наполняются кровью и отдыхают, готовясь к новому сокращению. Когда оно происходит, кровь несет кислород к органам и тканям, а отработанная кровь, которая собирает по всему организму углекислый газ, попадает в легкие, чтобы вновь напитаться кислородом.

При сильном при-
ступе сердце-
биения надо лечь
на живот, подложив
под сердце грелку
со льдом или хо-
лодный ком-
пресс.

Но существуют ситуации, когда сердце не может полностью расслабиться. Из-за этого оно страдает от перегрузки. Чаще всего перегрузку провоцирует артериальная гипертензия - повышенное давление. Когда нарушено чередование нагрузки и отдыха, это называется диастолической дисфункцией. При этом сердце страдает незаметно.

Представьте себе работу в три смены без выходных и отпуска.



Сколько вы бы выдержали? Человек без отдыха (сна) может прожить 5-7 суток. Сердце с диастолической дисфункцией может сохранять насосную функцию несколько лет. Но если не лечиться, то из диастолической дисфункции разовьется систолическая дисфункция или сердечная недостаточность. Это грозит одышкой, отеками, снижением переносимости нагрузок.

Практически 100% людей с повышенным давлением страдают от диастолической дисфункции. А в 80% случаев у людей с диастолической дисфункцией разовьется сердечная недостаточность. Поэтому так важно постоянно контролировать давление, обращаться вовремя к врачу. Иначе перегрузка приведет к тяжелым последствиям.

По ногам пошли чирьи. Помогли шишки хмеля

Когда мне было 17 лет, по ногам, сверху до низу, пошли чирьи. Лечили в стационаре, но болезнь не проходила. Один фурункул залечат - рядом еще несколько появляются. Вся исхудала, даже ходить было тяжело. Долго держать меня в больнице не могли, поэтому, как только состояние немного стабилизировалось, выписывали долечиваться амбулаторно. Как-то сидела в очереди к врачу, а рядом старушка. Спрашивает, что за беда при-

вела меня сюда. Рассказала, и старушка посоветовала полечиться отваром из шишек хмеля. Я вернулась домой и начала готовить лекарство: заварила шишки кипятком, переложила горячими в ткань и стала прикладывать к больным местам. Держала, пока остынет, потом заменяла на теплые шишки. После такого лечения все быстро прошло.

М. Соколова.



ЕДИМ ЯБЛОКИ ВМЕСТЕ С СЕМЕЧКАМИ

✓ Семечки яблок полезны для щитовидной железы. Съедайте в день 2 яблока вместе с семечками, тщательно их разжевывая.

✓ Семена моркови помогают избавиться от песка в желчном пузыре и почках. Измельчите их в порошок и съедайте по 1/2 чайн. ложки до еды. Курс - 10 дней.

✓ При сердечной недостаточности принимайте по щепотке порошка семян петрушки 2 раза в день за 30 минут до еды. Они могут справиться с отеками.

✓ Настой семян укропа - прекрасное средство от болей в желудке и кишечнике. Залейте 1 чайн. ложку семян 1 стаканом кипятка, настаивайте под крышкой 10 минут и выпейте в два приема за 15 минут до еды. Курс - 2 недели.

✓ Семена арбуза хорошо снимают жар. Смешайте 1 ст. ложку сухих измельченных семян с 3 ст. ложками прохладной воды, взболтайте и пейте по 3 ст. ложки каждые 2-3 часа до улучшения состояния.



Каждый пятый человек страдает храпом во время сна, и часто это превращается в серьезную проблему.

ОТКУДА БЕРЕТСЯ ХРАП, И КАК ОТ НЕГО ИЗБАВИТЬСЯ

Появление храпа обусловлено физическими процессами в нашем организме. Во сне мышцы тела расслабляются, из-за этого просвет дыхательных путей сужается, язык подается назад. В некоторых случаях сужение дыхательных путей бывает более значительным, расслабленные стенки глотки и мягкого неба соприкасаются друг с другом, начинают вибрировать при вдохе и выдохе, что вызывает характерный рычащий звук, который и называется храпом. Вместе с психотерапевтом и сомнологом разбираемся в проблеме.

✓ Самой частой причиной храпа является лишний вес. При ожирении жировая ткань откладывается в том числе и в стенках глотки, что приводит к более заметному сужению просвета дыхательных путей во время сна. Жировая ткань увеличивает подвижность мягких тканей глотки - именно поэтому люди с лишним весом храпят чаще и громче. Если причиной храпа служит ожирение, то снижение веса даже на 5% от изначального способствует улучшению ситуации или даже полностью избавляет от храпа.

✓ Следующей причиной храпа могут быть острые респираторные вирусные инфекции. Заболев ОРВИ, не храпящие обычно люди могут начать храпеть. При насморке привычное дыхание становится невозможным, и человек начинает дышать через рот. Возникает отек тканей носо- и ротоглотки. Это провоцирует появление храпа. В данном случае показаны сосудосуживающие капли коротким курсом (не более 4-5 дней). После выздоровления ночное дыхание нормализуется.

✓ Еще одна возможная причина храпа - аллергия. Аллергию могут вызывать растения, которыми мы украшаем интерьер спальни, или домашние животные, спящие рядом.

Также ее провоцируют пылевые клещи, живущие в старых подушках, одеялах, матрасах и коврах. Именно поэтому коврам в спальне храпящего человека не место. Подушки, одеяла и матрасы имеют конечный срок эксплуатации. Об этом знают далеко не все, и одеяла с подушками часто передаются из поколения в поколение в качестве наследства или приданного.

✓ Также храп может беспокоить женщин во время беременности, когда возникает некоторая отечность мягких тканей дыхательных путей. После рождения малыша ситуация исправляется.

✓ Чаще других храпят пожилые люди. С возрастом тонус мышц дыхательных путей снижается, стенки глотки теряют свою эластичность, что приводит к появлению храпа. Повысить мышечный тонус в данном случае можно с помощью регулярной специальной гимнастики от храпа. Существуют дополнительные средства для укрепления мышц глотки - специальные соски, тренажеры для выполнения гимнастики.

✓ Кроме того, курение и алкоголь - главные провокаторы храпа. Курение вызывает хроническое воспаление дыхательных путей, что ведет к отечности слизистых. Сомнологи рекомендуют полностью отказаться от этой вредной привычки. Если же не получается отказаться полностью, то не курите хотя бы за два часа до сна. Алкоголь вызывает расслабление мышц, что усиливает вибрацию тканей глотки, усугубляет храп и провоцирует его осложнения. Тем же эффектом обладают снотворные и транквилизаторы - эти лекарственные препараты тоже снижают мышечный тонус, провоцируют или усугубляют храп.

✓ Самая частая причина храпа у детей - гипертрофия глоточных миндалин, те самые аденоиды. Поэтому в случае храпа у ребенка необходимо обратиться за консультацией к ЛОР-врачу.

✓ Еще одна возможная патологическая причина храпа - гипотиреоз. Это эндокринное заболевание, которое заключается в снижении функции щитовидной железы. Щитовид-

ная железа вырабатывает недостаточное количество гормонов. При этом развивается ожирение и отек мягких тканей. Обследование и лечение у врача-эндокринолога позволит нормализовать работу щитовидной железы и убрать храп.

✓ Храпящему человеку может понадобиться консультация стоматолога-ортодонта. Нарушения анатомического строения лицевого черепа, маленькая нижняя челюсть, неправильный прикус могут провоцировать храп. Стоматолог-ортодонт поможет исправить прикус, либо изготовит индивидуальную капу от храпа.

К сожалению, храп часто воспринимается как неприятное, но безопасное явление. Многие не догадываются о таком осложнении храпа, как синдром обструктивного апноэ сна. Из-за полного смыкания просвета дыхательных путей во время сна у храпящего человека происходят остановки дыхания разной продолжительности. В тяжелых случаях человек не дышит до 60% времени ночного сна. При этом спящий не осознает, что его дыхание прерывается. Такой сон не приносит сил и бодрости. У страдающих апноэ сна, помимо храпа, отмечается выраженная дневная сонливость. Человек склонен внезапно засыпать в неподходящий момент - во время еды, во время переговоров, за рулем. Осложненный храп приводит к нарастающему ожирению, усугубляет течение гипертонии, в пять раз возрастает риск инфарктов и инсультов, а также риск смерти во время сна.

Если вы храпите по ночам, а днем вас одолевает выраженная сонливость, не стоит откладывать визит к врачу. Для диагностики синдрома обструктивного апноэ сна врачи применяют разные безболезненные и безопасные методы: компьютерную пульсоксиметрию, респираторный и кардио-респираторный мониторинг, полисомнографию. Главное, что стоит помнить - храп является проблемой и сигнализирует о каком-либо сбое в организме, а потому важно обратить на него внимание вовремя.

Послеродовая депрессия. Как с ней справиться

Каждая женщина, ставшая матерью, переживает депрессивное состояние, только выражается оно у всех в разной степени. Такое значимое событие, как рождение ребенка, конечно, способно вывести из равновесия. Что же такое послеродовая депрессия? Чем она опасна? Как с ней бороться?

Постнатальная депрессия - это форма депрессивного расстройства, которая развивается в течение первых месяцев взаимодействия матери с новорожденным. Невзирая на неоднозначное отношение к такому явлению в обществе, в медицине его считают довольно серьезной болезнью. Необходимо отделять депрессию от обычной хандры, унылости, возникающей в первый месяц после родового процесса. Хандрящая женщина порой теми же словами описывает свои чувства («плачу», «не могу уснуть» и т.д.), однако при этом она счастлива от появления ребёнка в её жизни.

Причины возникновения послеродовой депрессии

1. Гормональные изменения. Сразу после родов у женщины наблюдается резкий спад гормонов: прогестерона и эстрогена.
2. Недовольство своей внешностью.
3. Благополучные отношения в семье и плохие бытовые условия.
4. Наследственность.
5. Анемия и нехватка витаминов может стать пусковым механизмом в развитии депрессивного расстройства.
6. Бессонные ночи, возросшая физическая нагрузка, отсутствие помощи.
7. Беспокойный ребенок.
8. Наличие психических расстройств в анамнезе.
9. Предрасположенность женщины к истерикам, подавленному состоянию.

Признаки послеродовой депрессии

1. Безрадостное настроение.
2. Чувство вины и тревога за здоровье ребенка.
3. Чрезмерная опека или, напротив, отстраненность от ребенка.
4. Потеря концентрации внимания.
5. Апатия.
6. Ухудшение аппетита, сна и памяти.
7. Снижение иммунитета.

8. Желание причинить себе или близким физическую боль.

9. Ипохондрия (склонность искать в себе несуществующие болезни).

Сколько длится послеродовая депрессия? Описанные симптомы могут продолжаться в течение нескольких месяцев, а в некоторых случаях сохраняются годами. Тогда есть опасность, что депрессия перейдет в хронический недуг.

Первая и самая важная задача женщины, столкнувшейся с послеродовой депрессией - принять сам факт наличия проблемы. Борьбу с любым расстройством психологического характера нужно начинать с корректировки своего мироощущения.

Советы как справиться с послеродовой депрессией:

1. Полезно пройти курсы по подготовке к родам и материнству, чтобы знать, чего ожидать, и быть готовой к трудностям адаптационного периода.
2. Снизить планку своих ожиданий (как пройдут роды, кто родится, как будет выглядеть ребенок). Принимать все, как есть.
3. Если маму беспокоит повышенная тревожность за ребенка, нужно показать его врачу и убедиться, что он здоров.
4. Организовать пространство так, чтобы было удобно ухаживать за ребенком.
5. При повышенной тревожности за ребенка, будет полезным устраивать сначала совместные прогулки с папой или бабушкой. И постепенно отпускать их одних.
6. Важно ухаживать за собой, даже если моральное состояние не радует. 10 минут в день на косметические процедуры, красивая и удобная домашняя одежда, модная стрижка. Все это не требует больших усилий.
7. Питание должно быть сбалансированным разнообразным. Рацион желательно обогатить кальцием и витамином С, именно этих элементов особенно не хватает организму для полноценной работы во время депрессии.
8. Необходимо правильно организовать режим сна и отдыха. Сон благоприятно влияет на нервную систему.



Спите вместе с ребенком днем, дела подождут до лучших времен.

9. Спорт и активный образ жизни поднимают настроение и приводят в тонус. Не нужно слишком сильно истязать себя физической нагрузкой, организм и без того истощен. Для начала достаточно пеших прогулок с коляской.

10. Уделять время своему хобби и общению с подругами.

11. Реагировать на плач ребенка спокойно. Крик – это его пока еще единственная возможность заявить о себе, по-другому он не может привлечь ваше внимание.

12. Привлекать к уходу за ребенком папу, бабушек. Не обижаться и не предъявлять претензии, а просто попросить о помощи. Зачастую мужчины не помогают не потому, что не хотят, а потому что не знают как это сделать.

13. Не завышать требования к себе. Не надо стремиться быть идеальной мамой. Это не нужно ни вам, ни вашему ребенку.

14. Проговорить историю родов. Рождение ребенка – это сложный эмоциональный и физический процесс. Часто, во время родов, женщина, испытав муки и страх, получает психологическую травму. Выговориться, рассказать в деталях и поминутно о том, как проходили роды – это сбросить груз переживаний с плеч.

Если самостоятельно выйти из состояния депрессии не получается, и состояние молодой мамы только усугубляется, нужно обратиться к психотерапевту. Лечение послеродовой депрессии может быть медикаментозным и психотерапевтическим. В первом случае назначаются антидепрессанты, седативные средства и витамины. Во втором – проводится работа психолога над внутренним душевным состоянием.

Зачастую, некоторые признаки депрессии не стоит рассматривать как патологическое состояние. На адаптацию и привыкание к новой роли родителя обычно требуется около 9 месяцев. Поддержка и помощь близких - вот основной источник моральных и физических сил молодой мамы.



ГРЫЖА ВЫЛЕЗЛА

На вопросы отвечает хирург
высшей категории.

- Что такое грыжа?

- Грыжа - это выпячивание внутренних органов - кишечника, желудка, сальника - из брюшной полости через дефект в передней стенке живота. Внешне это выглядит как выступающий под кожей бугорок.

- Грыжи быть не должно, ведь для ее предотвращения есть естественная защита - мышечный корсет. Но почему мышцы не справляются со своей работой?

- Природа предусмотрела естественную защиту в виде мышечного корсета. Так генетически заложено, чтобы мышцы в течение всей жизни развивались и поддерживались в тонусе. Наши предки жили правильно, много трудились с ранних лет и круглый год. Поэтому были физически развиты и не страдали от грыж. А сейчас что? Человек ведет офисный образ жизни, потом едет, допустим, на дачу, где таскает мешки, надрывая неразвитые мышцы. В результате они перерастягиваются, образуется отверстие, через которое под кожу наружу выходит любой орган. Такое может произойти и при беременности, если женщина мало двигается. Вот почему сейчас так много людей имеют грыжи в паху, рядом с пупком или в другом месте на животе. Если же регулярно заниматься гимнастикой, качать пресс, то такие «отверстия» не появляются. Внутренние органы надежно прикрываются мышцами. Они удерживают их на месте, даже если поднимать тяжести. У тех, кто физкультурой занимается крайне редко, защитой служат только жир и кожа, а этого недостаточно, поэтому появляется риск заполучить грыжу мышц живота.

- Как избежать надрыва мышц и появления грыжи?

- Если вы перенесли операцию на передней брюшной стенке, в течение двух месяцев носите специальный эластичный бандаж, не поднимайте вес больше 2 кг. Избегайте резких наклонов, поворотов туловища в сторону.

Своевременно лечите простудные заболевания, особенно если склонны к бронхолегочным болезням с сильным кашлем. Откажитесь от курения - это главный провокатор приступов кашля.

Ешьте овощи, зелень, фрукты. Содержащаяся в них клетчатка поможет предотвратить запоры. К тому же растительная пища гарантирует стабильный вес.

Укрепляйте мышечный корсет. Очень полезны упражнения:

✓ «уголок» (вы висите на турнике и удерживаете ноги под прямым углом);

✓ «ноги на весу» (лежите на коврик, руки за головой и удерживаете ноги под углом 45°);

✓ «велосипед».

Но при этом избегайте резких, несоизмеримых с вашей силой физических нагрузок.

- Какие ранние признаки сигнализируют об этой болезни?

- Какое-то время грыжа может не беспокоить. Но постепенно при любых физических нагрузках - ходьбе, кашле - человек начинает ощущать боль. Если в грыжевой мешок вышла петля толстой кишки, появляются боли в животе, тошнота, отрыжка, запоры. Смещение в грыжевой мешок мочевого пузыря вызывает расстройство мочеиспускания. По мере роста грыжи неприятные ощущения уменьшаются. В то же время на животе появляется выпячивание. Многие не придают этому значения, ведь оно легко вправляется в положении лежа. Это вводит человека в заблуждение: кажется, грыжа исчезла. Но она не может пройти сама по себе. Со временем щель будет расширяться, а риск осложнений увеличиваться.

Характерным признаком грыжи является кашлевой толчок. Если положить руку на опухоль и заставить большого кашлять, то рука ясно ощущает толчок.

- Есть мнение, что бабки могут заговорить грыжу. Или избавиться

от нее поможет специальный бандаж...

- Это самое популярное «лечение», особенно среди пожилых людей. Так вот - ни бабушкины заговоры, ни травяные настои не избавят от грыжи! Вы только потеряете время. Что касается бандажа, то он может лишь на время задержать развитие грыжи, снизить нагрузку на травмированный участок, предупредить защемление, но не остановить процесс. Бандаж - единственно возможный вариант помощи, когда противопоказана операция, например, после инфаркта или инсульта. А вот для профилактики бандаж рекомендуется надевать во время занятий спортом, физических нагрузок. Он поможет стабилизировать внутрибрюшное давление.

- Значит, любую грыжу, если нет противопоказаний, надо оперировать?

- Грыжа лечится только хирургическим методом. Понятно, что любая операция - неприятная и волнительная процедура. Но нужно определиться: немного потерпеть и вернуться к нормальной жизни или страдать от болей, бояться осложнений. Сейчас хирурги используют лапароскопические методики, которые позволяют ушивать отверстие, а чаще - закрывать специальной пластиной из высокопрочного материала. Сетчатый имплант на 70% состоит из рассасывающейся массы. В течение месяца он врастает в мышцы, взяв на себя функцию ослабленной брюшной стенки, и сдерживает образование новых грыж. Небольшие проколы на коже зашивают рассасывающимися нитками, которые практически не оставляют следов. На 3-5-е сутки больного выписывают.

- Надо ли как-то готовиться к операции?

- За месяц до операции нельзя принимать аспирин, противовоспалительные препараты (анальгин, диклофенак, ибупрофен) - они влияют на свертываемость крови,

повышают риск образования гематом в зоне оперативного вмешательства. За 3-4 дня до операции из рациона надо исключить жареное, копченое, острое, соленое, спиртные напитки. И, конечно, надо беречь себя от травм, ушибов, физического перенапряжения - они могут спровоцировать повреждение выпавшего органа.

- Является ли сахарный диабет II типа противопоказанием к операции?

- Нет. Благодаря тому, что лапароскопический метод - мало-травматичный, сахарный диабет не является противопоказанием. Но требуется более тщательная подготовка к операции - нормализовать уровень сахара в крови и артериальное давление. А после операции надо регулярно проходить УЗИ-контроль для наблюдения за срастанием тканей.

- Как скоро больной может вернуться к привычному образу жизни, например, работе в саду?

- Первые два месяца после операции допустимы минимальные физические нагрузки. Надо больше отдыхать на свежем воздухе, есть легкую пищу часто, но понемногу, не поднимать тяжести (больше 5 кг), не делать резких наклонов (сетка может сдвинуться). Постепенно можно возвращаться к привычным делам (ключевое слово «постепенно»!). Работать часами в согнутом положении в саду и огороде противопоказано. Чтобы сетка не сместилась, сексом заниматься надо осторожно. Через полгода брюшная стенка в области грыжи будет такой же крепкой, как у здорового человека. И можно будет спокойно приступать к занятиям спортом, качать пресс и повышать мышечный тонус живота (сетка будет подстраховывать). Одним словом, вести активный образ жизни.

- При каких симптомах в послеоперационном периоде нужно обращаться к врачу?

- После такой операции, как и после любого другого хирургического вмешательства, возможны осложнения. Возникают они нечасто - меньше, чем у 1% всех оперированных больных по поводу грыж. Обратиться к врачу нужно, если появляется боль, потливость, покраснение кожи, повышается температура, развивается задержка мочи. Это может быть признаком инфекции или другого осложнения.

Синдром раздраженного мочевого пузыря

Гиперактивность мочевого пузыря (желание посетить туалет более 10 раз в сутки) часто сопровождается произвольным выделением мочи, что усугубляет страдания больного, опасаящегося попасть в неловкую ситуацию. Чаще всего синдром раздраженного мочевого пузыря (СРМП) диагностируется у женщин.

УСРМП есть и другие симптомы: малое количество отделяемой мочи (иногда несколько капель); постоянное ощущение наполненности мочевого пузыря; дискомфорт, боль или жжение при мочеиспускании (при инфекционных процессах); нарушение сна вследствие частых позывов.

В чем причина раздраженного мочевого пузыря?

Бытует мнение, что частые позывы к мочеиспусканию - следствие переохлаждения, и если попить настоем толокнянки, то все пройдет. На самом деле причин СРМП множество.

Он может развиваться из-за сдавливания мочевого пузыря маткой, при приеме лекарств (антидепрессантов, противосудорожных препаратов и др.), злоупотреблении алкоголем, из-за ослабления сфинктера в силу возрастных изменений.

Также синдром часто развивается у людей мнительных, страдающих бессонницей или склонных к депрессии. В этих случаях приступы начинаются в связи с определенными обстоятельствами, когда человек испытывает страх, стресс, волнение и т.д.

Однако СРМП может быть и симптомом патологического процесса. Например, нефрита, уретрита, кисты яичника, опухолей мочевыводящих путей и др.

Как лечить раздраженный мочевой пузырь

Обследование помогает выявить провоцирующий фактор. Назначается общий анализ мочи и крови, который позволяет выявить воспалительные процессы в организме и неполадки в работе почек. Потребуются и обследование на половые инфекции. Также больному может быть сделан рентген мочевыводя-



тельной системы, УЗИ брюшной полости и, при необходимости, другие исследования: КТ, анализ крови на гормоны и др.

В схему лечения входят лекарственные препараты, физиотерапия (электростимуляция мышц таза), специальная гимнастика, а также коррекция питания.

Народные рецепты лечения синдрома раздраженного мочевого пузыря

✓ **Отвар девясила.** 1 ст.л. измельченной травы залейте 1 л кипятка и варите 30 мин. Остудите, процедите. Принимайте по 1/2 стакана за 20 мин. до завтрака.

✓ **Брусничный настой.** 2 ст.л. листьев или ягод залейте 1 л кипятка и настаивайте 1 ч. Пейте в течение дня как чай.

✓ **Настой подорожника.** 2-3 ст.л. сухого сырья залейте 0,5 л кипятка и настаивайте до остывания. Принимайте по 1/4-1/2 стакана 3 раза в день.



НЕТ ПОКОЯ ОТ БОЛИ

бывать и о таком коварном и неприятном заболевании, как остеохондроз. Другие причины возникновения боли в шее: тиреоидит (воспаление щитовидной железы), воспаление лимфатических узлов, лицевая ангионевралгия, мышечный спазм. При длительной боли в шее надо проконсультироваться у невролога, мануального терапевта, ревматолога или ортопеда.

Необходимость эндопротезирования оценивается не только по результатам рентгена. Вначале доктор порекомендует лечение, которое обычно назначается при этом недуге, затем проанализирует, насколько оно эффективно. И только если не будет положительного результата, принимается решение о целесообразности операции.

У меня часто сковывает шею

? *Да так, что не могу ею двигать. Такое чувство, что ее покалывает. С чем это может быть связано?*

Любая боль и скованность в области шеи - серьезный симптом, причину лучше выявить сразу и вовремя принять меры. Частая причина возникновения боли в шее - растяжение и перенапряжение ее мышц. Как правило, они связаны с длительным положением головы человека в одной и той же позе. У пожилых людей причиной боли в шее бывают грыжи меж позвонковых дисков и артрит. Не стоит за-

Пригодится

✓ При панкреатите смешайте 3 чайн. ложки сухой измельченной мяты перечной с 1 чайн. ложкой измельченного сухого корня одуванчика. Залейте 250 мл кипятка и варите 5 минут на слабом огне. Когда остынет, процедите и пейте по 50 мл 5 раз в день. Ежедневно готовьте свежий отвар.

✓ Для тех, кто страдает ожирением: смешайте 15 мл сока алоэ с 300 мл красного сухого вина или кагора. Добавьте 200 г меда и поставьте в холодильник на 5 дней. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

✓ При сердечной недостаточности на фоне тахикардии залейте 1 чайн. ложку измельченной сухой мяты 200 мл кипятка. Остудите, процедите и выпейте мелкими глотками, добавив немного меда, за полчаса до завтрака.



Может, уколы

заменить капсулами?

? *Прошлым летом начались проблемы с коленями, к осени стало хуже. Диагноз артроз 2 степени. Проколола 18 инъекций (по 2 мл) «Мукосата». Закончить курс не удалось. Можно ли перейти на «Хондроитин» в капсулах? Если да, то пить их месяц-два? Все-таки большая часть курса пройдена в уколах. Или начинать новый курс - полгода?*

Плохо, что вы не долечились как положено. Инъекции более эффективны, чем таблетки, которые попадают в желудок. «Хондроитин» пропить можно (взрослым назначается внутрь по 1-1,5 г 2 раза в сутки). Сколько времени нужно принимать, читайте в аннотации. Все зависит от производителя. Можно добавить хондропротектор и в форме мазей или гелей, например «Терафлекс».

На рентгене обнаружили коксартроз

? *Во время ходьбы и при определенных движениях стал беспокоить тазобедренный сустав. На рентгене обнаружили коксартроз 2 степени. Ортопед рекомендует протезирование и замену сустава. Я себя неплохо чувствую, и нога беспокоит не сильно. Зачем мне протез? Да и операции боюсь. А если без нее не обойтись, когда нужно делать, чтобы не запустить болезнь?*

Все зависит от силы боли, сопутствующих заболеваний и того, насколько артроз не позволяет вести активный образ жизни.

Докупить ли еще 10 ампул?

? *У меня артроз левого колена. Ревматолог назначила 20 уколов хондроитина, а в инструкции написано, что курс - 25-35 уколов. Мне следовать рекомендации врача или докупить еще 10 ампул, чтобы вышло 30 уколов? Еще врач назначил 9 уколов нестероидного противовоспалительного препарата мелоксикама. После ходьбы и когда долго стою, колено ноет, болит, а в спокойном состоянии нет. Боли появились после того, как перестала делать специальную гимнастику при артрозе. Делала ее 7 месяцев, а последние 2 месяца не делаю...*

Правильно делать инъекции столько раз и так, как рекомендуется в инструкции, иначе толку от лечения будет мало. Зарядку или лечебные упражнения нельзя бросать, этим вы ухудшите свое состояние. Такие упражнения улучшают кровообращение в суставах, нормализуют двигательную функцию. Решать вам.

Знаете ли вы, что...

Острый приступ подагры может начаться после обильного застолья. Не случайно адовы муки испытывают любители вкусно поесть и знающие толк в хорошем алкоголе. Любые погрешности в питании: злоупотребление копченым и жирным мясом, ливером, много спиртного и мало воды - и обострение подагры обеспечено. Вначале появляется боль, чаще всего в большом пальце ноги, затем покраснение и припухлость в месте сустава, отек... Придется немало постараться, чтобы наступило облегчение.



На коже рук часто появляются водянистые уплотненные пузырьки с четкими границами. Страшно чешутся. Подскажите, как лечиться?

На руках пузырьки

Пузырьки и зуд на руках могут появиться после сильного стресса и переживаний. Если вы пережили то-то подобное недавно, избавьтесь от того, что мешает вам жить спокойно. Волдырями на руках часто проявляются дерматиты - аллергический, паразитарный, опоясывающий герпес, дисгидротическая экзема. Аллергический дерматит часто бывает на синтетические моющие средства, поскольку в них содержатся фосфаты. Попробуйте сменить привычные мыло и стиральные порошки на другие, в составе которых нет фосфатов. Многим это помогает, особенно детям, - они перестают чесаться. Можно, конечно, попробовать полечиться самостоятельно, но это не га-

рантирует, что пузырьки исчезнут. Ведь причина их появления неизвестна. Из мазей можно попробовать бензил-бензоат (20%). Мазать надо только вечером - перед сном. В первый день смазывайте руки дважды, с перерывом в 15 минут. Постельное и нательное белье после намазывания поменяйте. Второй и третий вечер смазывайте только раз. На четвертый просто примите душ. Постельное нательное белье снова поменяйте. Кисти в течение этих трех дней смазывайте до 3-4-х раз в течение дня.

Такие пузырьки на руках часто появляются весной или осенью. Возможно, надо просто добавить в свое меню побольше клетчатки - овощей, фруктов и зелени.

Прежде чем начинать лечение, надо быть уверенным в правильном диагнозе. Вы же, скорее всего, врача не посещали, никаких анализов не сдавали и не знаете, какова причина высыпаний на ваших руках. Почему они появились? Опасны или нет для окружающих? Может быть, это аллергия на пищу, медицинский препарат или моющее средство. Но это может быть и заразное кожное заболевание. Поэтому настоятельно рекомендуем посетить врача-дерматолога и аллерголога.

“ПАЗАРИТЫ” ЖИТЬ НЕ ДАЮТ

Кожа чаще, чем другие системы организма, становится «соучастницей» психических заболеваний. Дерматозойный бред - одно из них.

Это состояние считается паранойяльным психозом. Может быть как самостоятельным недугом, так и синдромом других заболеваний. Недуг начинается с ложных воспоминаний больного человека о его мнимых контактах с насекомыми и их личинками. Это может сопровождаться болезненностью, зудом, щекотанием на каком-то определенном участке тела. Больные ощущают «паразитов» во рту, в анусе... Собирают «факты» об их наличии: ворсинки, катышки на теле

они воспринимают как личинки или яйца насекомых и пытаются их стряхивать, вычесывать, вытравлять. Еще активно защищают окружающих от возможного заражения. Бред больных шизофренией еще более сложен. Пациенты утверждают, что в их организме не просто насекомые, а известные ученым паразиты нескольких видов, которые попадают в кровь, во внутренние органы, поражают мышцы и суставы. Больные убеждены, что окружающие догадываются о заболева-

нии, обсуждают внешний вид, посмеиваются... Страдающие шизофренией изо всех сил борются с «паразитами»: обрабатывают тело уксусом, горчицей, керосином, пытаются выковыривать их острыми предметами. Они убеждены, что «паразитами» заражены ближайшие родственники, и требуют, чтобы вся семья шла к врачу и сдавала анализы.

Лечение дерматозойного бреда состоит в систематическом приеме нейролептиков. Занимаются этим дерматологи и психиатры. Дерматолог должен ограничить консультацию и назначением симптоматического лечения. Основное же лечение проводит психоневролог.

Пригодится

Спать в носках полезно для общего самочувствия. На засыпание тратится меньше времени, и человек не просыпается по ночам. Исследования показывают, что во время ночного отдыха в носках расширяются кровеносные сосуды нижних конечностей от чего тепло равномерно распространяется по всему телу. Именно из-за нарушения терморегуляции появляется бессонница.

Воспалились десны?

✓ После завтрака тщательно почистите зубы и пожуйте листик каланхоэ перистого. А вечером вотрите в десны сок из него.

✓ Натрите корень хрена, отожмите сок, разбавьте водой 1:1 и полощите рот несколько раз в день.

Начинайте ужинать с обеда

☛ Чтобы не толстеть, начинайте ужин с обеда. Пропуская его днем, мы едим больше по вечерам. Диетологи говорят, что это самая распространенная причина лишнего веса.

☛ Ужинайте с семьей или друзьями, а не перед телевизором. Когда мы одновременно едим и смотрим на экран, мозг не может толком оценить пищу, и чувство сытости долго не наступает.

☛ Замените ужин фруктами и кефиром, если завтрак и обед были плотными. Но не ешьте по вечерам виноград и бананы. В бананах много крахмала, а виноград плох тем, что трудно усваивается.

☛ Пропускайте ужин, если чувствуете, что за день съели слишком много. Старайтесь не есть после 18 часов вечера.



МЕДОВАЯ ВОДА ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Медовая вода - это особый напиток, который готовится из тёплой воды и натурального мёда. Компоненты для приготовления медовой воды берутся в определённых пропорциях - не более 30% мёда от 60 % воды. Разные рецепты приготовления медовой воды дают конкретные цифры, которые зависят от целей и особенностей причин, по которым решено употреблять воду с мёдом. В некоторых случаях в воду добавляют каплю сока лимона или лайма, веточку мяты или огуречный сок. Однако обычная классическая медовая вода, которую принято употреблять натощак, состоит из чистой воды и мёда.

Отдельно стоит сказать, что мёд нужно выбирать тщательно! Для приготовления целебной медовой водички нужен только натуральный мёд. Низкокачественный продукт с различными примесями или вовсе являющийся полной имитацией мёда не окажет ожидаемого действия, а в некоторых ситуациях может даже навредить.

Польза медовой воды натощак утром

Решив выпить стакан воды с мёдом натощак, польза которого очень велика для организма, важно соблюсти ряд правил:

1. Пить медовую воду необходимо за 30 минут до еды (желательно не раньше и не позже).
2. Такую смесь пьют сразу после приготовления. Не стоит ставить медовую водичку в холодильник или оставлять на потом. Продукт теряет свои свойства от длительного хранения.
3. Медовая вода - это не чай, сок или другой вариант будничного напитка. Эту водичку пьют для достижения ряда целей, а не просто так, чтобы напиться.
4. Можно пить медовую воду или чай с мёдом и перед сном. Мёд расслабляет нервную систему и оказывает лёгкое снотворное действие.
5. Разбавлять мёд можно только тёплой водой, не превышающей температуру 36–37 градусов. Горячая вода «растворит» всю пользу. Многим известно, что высокая температура заставляет мёд терять полезные качества.
6. Для приготовления медовой водички желательно брать родниковую, отстоянную или фильтрованную чистую воду.
7. Медовая вода слегка сладкая. Не стоит нарушать пропорции и добавлять слишком много мёда. Цель - создать полезный напиток, а не

приготовить десертный коктейль. Допустимый максимум - 30 г мёда на 200 мл воды.

Вот такие нехитрые правила, которые помогут сделать правильную медовую воду и выпить её в соответствии с рекомендациями.

Так почему же все так ценят и любят медовую воду? У этого сочетания огромный спектр действия! Дело в том, что мёд сам по себе является чуть ли не эликсиром здоровья и бодрости. А мёд, растворённый в тёплой воде, усваивается человеческим организмом еще быстрее, чем просто натуральный продукт. Это, безусловно, несёт организму пользу.

Медовая вода:

- ✓ Стабилизирует артериальное давление.
- ✓ Успокаивает нервную систему.
- ✓ насыщает организм витаминами и минералами.
- ✓ Способствует бодрости и повышает трудоспособность.
- ✓ налаживает метаболизм.
- ✓ улучшает работу ЖКТ.
- ✓ улучшает перистальтику кишечника.
- ✓ Обеспечивает лёгкий послабляющий эффект.
- ✓ Обеззараживает микрофлору.
- ✓ Формирует прочный иммунный барьер.
- ✓ Выводит токсины и нейтрализует свободные радикалы.
- ✓ Оказывает противовоспалительное действие.
- ✓ Блокирует спазмы и головную боль.
- ✓ Обволакивает слизистые желудка.
- ✓ Заряжает позитивной энергией.
- ✓ Формирует защиту для костно-мышечных тканей.
- ✓ Повышает эластичность тканей, сосудов.

✓ Оказывает антиоксидантное действие.

Разные люди пьют медовую воду утром натощак с различными целями. Перечислим самые популярные варианты.

Для похудения. Медовая вода - блокатор жировых отложений. Это сочетание ускоряет обмен веществ, формирует благоприятный фон для работы ЖКТ после утреннего приёма пищи. Диетологи рекомендуют выпивать медовую воду утром натощак, за полчаса до завтрака. Это поможет без всяких диет и изнурительных тренировок сбрасывать и не набирать лишние килограммы.

Для пищеварения. Люди, имеющие проблемы с ЖКТ часто используют медовую воду натощак для того, чтобы защитить слизистую желудка и обеспечить комфортный процесс пищеварения. Медовая вода действительно оказывает положительное влияние на систему пищеварения. Однако при наличии характерных проблем вместе с медовой водичкой по утрам важно соблюдать прописанную диету.

Для защиты от вирусов и бактерий. Про защитную способность мёда в период простуд и вирусных заболеваний ходят легенды. Действительно, даже врачи рекомендуют съедать утром натощак ложку натурального мёда для того, чтобы защититься от заболеваний. Медовая вода - это более действенный вариант, так как мёд с водой быстро и хорошо усваивается. Такое средство при отсутствии аллергии и прочих противопоказаний можно использовать и взрослым, и детям.

При низком давлении и отсутствии сил. Людям с проблемой низкого артериального давления медовая вода поможет получить заряд бодрости. Этот продукт стабилизирует давление и придаёт сил. Выпив медовую водичку утром натощак, можно быстро прийти в тонус и получить

необходимый заряд работоспособности.

При бессоннице. Люди, страдающие бессонницей, оценят мягкое действие медовой водички. Выпив стакан медовой воды (1-2 чайные ложки мёда с 200 мл тёплой воды) перед сном натошак, можно довольно быстро расслабиться и уснуть. Сон после такой водички ровный, спокойный, здоровый. Не возбраняется использовать средство в течение 10-14 дней, если нет индивидуальной непереносимости мёда.

Для молодости и красоты. Пить разбавленную с медком воду полезно и для внешности! Этот напиток оказывает лёгкое антиоксидантное действие, обеззараживает, способствует повышению эластичности тканей, оказывает лечебное действие на волосяные фолликулы, ногти. Медовая вода создаёт защитный барьер для развития кариеса и стоматитов. Если пить такую водичку ежедневно, можно улучшить цвет лица, предупредить развитие морщин и усилить блеск в глазах!

Это лишь малый перечень того, чего можно достичь, выпивая утром натошак воду с мёдом. Доказано, что люди, использующие такое средство, имеют более крепкую иммунную систему. Они реже и легче болеют. Внешность также меняется в лучшую сторону. Работоспособность и хорошее настроение прилагаются сами собой. Медовая вода хороша при ряде хронических заболеваний, в качестве профилактики обострений и как средство, дающее лёгкий терапевтический эффект. Однако, прежде чем применять такие способы борьбы с недугами, важно проконсультироваться с врачом на предмет допустимости употребления медовой воды при конкретном заболевании.

Список противопоказаний

Важно учесть, что существует ряд противопоказаний, которые нужно брать во внимание, желая попробовать медовую воду.

- ✓ Аллергия на мёд и продукты пчеловодства.
- ✓ Острый период пищевой аллергии.
- ✓ Гипертоническая болезнь в острой фазе.
- ✓ Расстройство кишечника.
- ✓ Отравление токсическими веществами или пищевое.
- ✓ Детский возраст до 3 лет.
- ✓ Период беременности и лактации.

При любых сомнениях важно задать вопрос специалисту. Также, пробуя средство впервые, лучше делать это осторожно (начиная с малых объёмов), внимательно наблюдая за реакцией организма.

Вот такой недорогой и действенный способ оздоровить тело и получить заряд бодрости! Если вы положительно относитесь к мёду и не нашли в списке противопоказаний своих ситуаций, попробуйте! Возможно, этот напиток станет вашим постоянным спутником по жизни.

Домашние энергетики вместо кофе

Когда энергия заканчивается, не стоит заваривать себе очередную чашку кофе, есть прекрасная альтернатива, которая также поможет взбодриться.

Облепиховый коктейль

Стакан ягод облепихи измельчите блендером. Добавьте цедру 1 лимона, 1 ст.л. лимонного сока, 2 ст.л. сахара. Залейте 1 л воды и доведите до кипения на огне. Дайте напитку остыть и настояться.



Отвар женьшеня

Женьшень – отличное противовоспалительное средство, повышает сопротивляемость организма к стрессу, снижает уровень сахара в крови.

1 ст.л. порошка женьшеня заварите 2 стаканами горячей воды. Дайте настояться примерно час. Принимайте 2-3 раза перед едой. Такой отвар можно добавлять в чай.

Китайский лимонник

2 ст.л. листьев лимонника разотрите и залейте 300 мл ки-

пятка. Дайте настояться 15 мин. Такой напиток быстро повышает работоспособность.

Имбирный энергетик

Имбирный напиток повышает иммунитет, нормализует давление, тонизирует. Корень имбиря очистите и натрите на мелкой терке. Выжмите сок одного лимона, добавьте 2 ст.л. жидкого мёда. Все ингредиенты перемешайте и залейте стаканом горячей воды.



НАГРУЖАЙТЕ ЗУБЫ, ЧТОБЫ ИХ НЕ ПОТЕРЯТЬ

Чтобы сохранить зубы здоровыми, нужно включать в рацион достаточно жестких и сырых продуктов - морковь, капусту, яблоки...

Жуйте их тщательно, а не поочередно измельчение кухонному комбайну. В организме все, что не работает, становится ненужным, и вы попросту потеряете зубы, если не будете их нагружать. А если еще и плохо чистить, то риск остаться без зубов еще выше. Надо помнить, что "бесплатно" человеку даются только 52 зуба (20 молочных и 32 постоянных).

Но чрезмерное увлечение сыроедением тоже вредно для зубов. Необоснованно жесткая пища может привести к перегрузке зубов, травмирует слизистую полости рта, пародонта. Одним из последствий такого питания может стать пародонтит.

Из сладостей самые вредные - леденцы и сложные кондитерские изделия. У рафинированных

(быстрых) углеводов нет ни одного полезного свойства. Если хочется сладкого, можно съесть кусочек черного шоколада, сухофрукт, зефир или мармелад. Осторожнее надо относиться к горячей еде и напиткам - чаю, кофе.

Чтобы сохранять зубы здоровыми, организму нужен кальций. Он содержится в кисломолочных продуктах, рыбе, некоторых видах мяса (например, в говядине). Но для усвоения этого минерала из пищи необходим витамин D, который вырабатывается под солнечными лучами. Если его нет, организм возьмет минимум кальция из продуктов. Поэтому, когда солнца мало, кисломолочные продукты нужно сочетать с жирной рыбой - она богата витамином D.



ШОКОЛАДНОЕ НАСЛАЖДЕНИЕ КОСМЕТИКА С МЕДОМ И САХАРОМ

Зимой нашей коже требуется особенный уход, дополнительное питание и увлажнение. Побалуйте ее домашними спа-средствами!

Гладкая и подтянутая кожа тела немислима без двух этапов: скрабирования и обертывания. Сначала нужно убрать омертвевшие клетки с дермы и очистить поры. Благодаря этому активные вещества маски глубже проникают в кожу и эффект от процедуры будет заметнее.

Полезные сладости

Средства для ухода за кожей на основе меда и шоколада очень эффективны за счет полезного состава этих ингредиентов.

Мед - источник витаминов А, группы В, С, Е, Н, К, минералов и аминокислот, он быстро впитывается, стимулирует кровообращение, хорошо разогревает кожу, питает и тонизирует.

Теофиллин и теобромин, которые содержатся в шоколаде, улучшают биохимические процессы в коже. Какао-масло смягчает, питает и увлажняет. Кофеин обогащает клетки кислородом, ускоряет метаболизм, стимулирует микроциркуляцию крови, уменьшает отечность. Полифенолы выводят из организма лишнюю жидкость, антиоксиданты препятствуют старению организма.

Скрабы:

бережное очищение

Благодаря абразивным частицам скраб удаляет ороговевший слой дермы, загрязнения и пот. Эту процедуру достаточно проводить 1-2 раза в неделю. Предварительно кожу следует слегка распарить (например, приняв теплую ванну). Наносите средство легкими втирающими движениями снизу вверх.

В домашних условиях наиболее эффективны составы на основе соли и сахара. Сахар выравнивает рельеф кожи, усиливает регенерацию клеток. Соль усиливает естественную выработку коллагена и гиалурона, обеспечивает полноценное питание дермы.

Кофейно-медовый. Возьмите 5 ст. л. молотого кофе, 1 ст. л. натурального какао, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. оливкового масла. Перемешайте, добавьте 3 капли масла лаванды и 1-2 капли масла цитрусовых.

Сахарный. Разведите 1 ст. л. сахара в 1 ст. л. оливкового масла, добавьте 5 капель масла апельсина (для тонуса кожи) или лаванды.

Если у вас тонкая чувствительная кожа, на которой легко возникает раздражение, ваш выбор - мягкие скрабы с мелкими отшелушивающими гранулами. Избегайте сахар, кофе и соль в составе - их твердые частицы могут травмировать кожу. Возьмите горсть риса и сухие травы (ромашку, чабрец), измельчите их в кофемолке, смешайте с гелем для душа и аккуратно нанесите на тело.

✓ *Скрабы с натуральным составом имеют небольшой срок хранения - 1-2 месяца для сахарного и солевого, 3-6 месяцев для кофейного. Хранить желательно в темном прохладном месте.*

Сладкие обертывания

Шоколадные и медовые обертывания улучшают циркуляцию крови, ускоряют обменные процессы, выводят токсины и лишнюю жидкость,

подтягивают кожу и выравнивают рельеф.



Медовое. Натуральный густой мед слегка подогрейте на водяной бане (до 40°) и нанесите его на очищенную сухую кожу. Можно сделать легкий массаж. Для этого прижмите ладонь к коже и отрывайте ее. Повторяйте до тех пор, пока мед не впитается. После этого оберните эти участки тела пленкой. Через 15-20 минут смойте остатки меда или оботрите кожу полотенцем, смоченным в очень холодной воде. Такое контрастное обтирание усилит антицеллюлитный эффект.

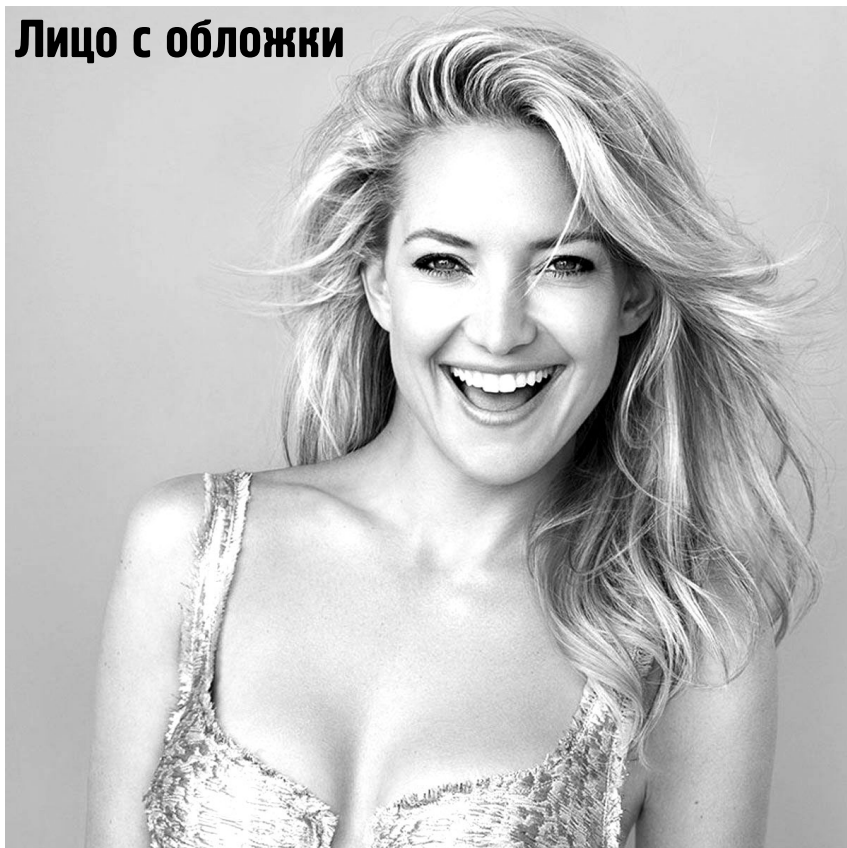
Кофейно-шоколадное. Смешайте в равных пропорциях натуральный молотый кофе, корицу, растопленный темный шоколад, разбавьте водой до консистенции сметаны. Нанесите на кожу, оберните пленкой и оставьте на 20-30 минут, после чего смойте прохладной водой.

Для обертывания выбирайте шоколад с содержанием какао-бобов не ниже 50%.

Когда обертывания под запретом!

Домашние средства из натуральных ингредиентов имеют ряд противопоказаний. Любой компонент может вызвать аллергическую реакцию (поэтому сначала протестируйте их на небольшом участке кожи). Кроме того, обертывания под запретом при наличии тромбоза, тромбофлебита, новообразований, острых инфекционных заболеваний, воспалительных процессов, а также в период менструации и при беременности. При наличии хронических заболеваний проконсультируйтесь со специалистом и подберите оптимальные альтернативные процедуры.

	Фасон стрижки волос	Яичница-болтунья	Девушка с серпом							
						Бытие на этом свете		... тебе на язык	"... раки зимуют" (фраза)	
	1		Столица Англии	Проявление страха						
				Единица времени	Налог		Третий для водорода			
	Дрожжащий десерт	Состояние человека								
Снимок в рамке	Кусок ситца на платье	Дом одного актёра	Матер. благополучие	Старинный плуг	Кинохит с Ди Каприо	Античная одежда	Зубной щит боксёра			
			1/100 шекеля							
Ключник отеля	Ходящий на кlyках	Рекламный газ			Звуки при икании					
			Снежная короста			...-стоп (грабёж)				
Марка универсальной клея	Французское "пока"			Мультяшный Иа	Город-курорт в России					
		Гигантский пруд	Шарон актриса			Язык части евреев	Плуг	Земледелец в Спарте	Больше, чем много	
Кафе					Кошачий хищник	Самая суть				
2		Лес в тропиках	Бодристость (ант.)	Спутник икса			Имя актёра Пачино			
			4840 кв. ярдов			Землячка "Нисана"	Против него нет приёма			
	Женская грудь	Римский медяк		Фильм Соловьёва	Предложение					
			Торчащая прядь							
	Валюта Омана	Приток Волги		Взбитые белки	Одноконка в Англии					
				Непреложная истина						
"В чём ... жизни?"	Присыпка	Маечка - "пупок наружу"		Вход изо рта в глотку						
				Воротник из кружев						
										



КЕЙТ ХАДСОН ВЫПУСКАЕТ СВОЙ ПЕРВЫЙ МУЗЫКАЛЬНЫЙ КЛИП

Актриса, номинированная на премию Оскар, сделала шаг к исполнению своей давней мечты и объявила о выпуске своего первого сингла. Судя по опубликованному тизеру, музыкальный дебют Кейт Хадсон называется Talk About Love. Видео снято на фоне Лос-Анджелеса, а сама актриса позирует в роковом образе на переднем сиденье автомобиля.

В интервью знаменитость делилась, что писать песни она начала в девятнадцать лет. К своему увлечению Хадсон основательно вернулась во время пандемии коронавируса, решив выпустить пластинку, несмотря на возможное недоумение со стороны общественности.

«Если я этого не сделаю, то буду сильно сожалеть. Честно сказать, у меня нет никаких ожиданий на этот счет. Я просто горю этим желанием и не могу дождаться, когда все случится», — сказала актриса.

ДЕТСТВО И ЮНОШЕСКИЕ ГОДЫ

Кейт — дочь известной голливудской актрисы Голди Хоун и музыканта Билла Хадсона. Когда малышке исполнилось полтора годика, отец ушел из семьи, оставив жену с двумя детьми на руках. Ответственность за воспитание Кейт и ее старшего брата Оливера взял на себя

актер Курт Рассел, второй супруг Голди. Отчим полностью заменил детям родного отца, который больше не появлялся в их жизни. Лишь тридцать лет спустя он решил напомнить о себе довольно необычным способом. Хадсон пригрозил Кейт, что обнаружит пикантные подробности их семейной жизни с Голди, если дочь не разрешит ему видеться с внуками.

Справедливости ради стоит заметить, что дети особо не страдали от отсутствия в их жизни родного папаши. Курт и Голди стали замечательной парой и сумели создать в своем доме удивительную атмосферу счастья, любви и веселья, которую Кейт тепло вспоминает до сих пор. Они много времени уделяли детям, с малых лет приучали их к спорту и активному образу жизни, вместе ходили в походы, катались на лыжах и велосипедах.

Со временем родители перебра-

лись из шумного пафосного Лос-Анджелеса в Колорадо, приобрели ранчо неподалеку от знаменитого лыжного курорта Аспен и подарили Кейт и Оливеру младшего братика Уайетта. Там Кейт провела самые счастливые годы своей жизни и сейчас при каждой удобной возможности обожает возвращаться в любимые места уже в компании троих собственных детей.

Кейт росла активной и жизнерадостной девочкой, обожала петь и танцевать и мечтала выступать в мюзиклах. Очень много она переняла от своей знаменитой матери, которая с детства была для нее источником неиссякаемой энергии и творческого вдохновения.

С ранних лет Кейт присутствовала на съемочных площадках, наблюдала за игрой актеров, а иногда и сама принимала участие в массовых сценах. В семилетнем возрасте впервые появилась в картине «Дикие коты», где сыграла экранный образ дочери своей матери. Кажется бы, перед ней открыты все двери, а любящие родители всегда готовы поддержать дочь в актерских амбициях и замолвить за нее словечко перед режиссерами и продюсерами. Однако Кейт не стала искать легких путей и решила пробиваться в жизни самостоятельно, рассчитывая лишь на собственный талант и упорство.

АКТЕРСКАЯ КАРЬЕРА

Окончив в 1997 году частную школу «Crossroads», девушка отправилась в Нью-Йорк и поступила школу искусств Тиша при Нью-Йоркском университете, однако упростила родителей позволить ей взять годичный перерыв в учебе, чтобы сконцентрироваться на актерской карьере. В 1998 году ее фильмография получила первую строчку — трагикомедия «Печаль пустыни», где Кейт сыграла старлетку, которая застревает в маленьком городке в пустыне и намеревается исполнить мечту отца — построить в пустыне аквапарк. Вместе с Хадсон в фильме снимались Кейси Аффлек и Кристина Риччи.

В 1999 году ей посчастливилось сыграть одну из ключевых ролей в комической мелодраме «200 сигарет», где партнерами Кейт стали харизматичные братья Аффлек. Картина прошла в прокате с большим успехом и привлекла к начинающей актрисе интерес широкой зрительской аудитории.

А роль Пэтти Лэйн в музыкальной картине «Почти знаменит» (2000) принесла Хадсон номинацию на «Оскар» и первый «Золотой глобус». Наконец-то Кейт получила то, о чем мечтала: славу, популярность и финансовую независимость. А

самое главное, что всего этого она добилась сама, без протекции знаменитых родителей. Актрисе больше не нужно было сниматься во второсортных сериалах – именитые режиссеры сами обрывали телефон ее агента, чтобы предложить работу в своих проектах.

В 2002 году Кейт позвали на главную роль в культовом блокбастере «Человек-паук», однако девушка неожиданно отказалась от столь заманчивого предложения и предпочла работу в серьезной исторической драме «Четыре пера». Это не первый случай, когда Хадсон отказывалась от ролей, заведомо обреченных на успех. Еще на заре ее карьеры Курт Рассел уговорил режиссера Джона Карпентера задействовать падчерицу в мистическом боевике «Побег из Лос-Анджелеса», однако Кейт не стала изменять своим принципам и предпочла самостоятельно двигаться к намеченной цели.

В 2003 году на экраны вышла уморительная комедия «Как отделаться от парня за 10 дней», в которой партнером Хадсон стал обаятельный Мэттью МакКонахи. Фильм с большим успехом прошел в мировом прокате и собрал около 200 миллионов долларов. С этого момента за Кейт окончательно закрепился образ милой очаровательной блондинки, похитительницы мужских сердец.

Актриса несколько раз пыталась сменить амплу, снявшись в мистическом триллере «Ключ от всех дверей» (2005), политическом боевике «Фундаменталист поневоле» (2013) и в приключенческом экшене «Золото дураков» (2008), которые имели коммерческий успех и были с интересом встречены зрителями. Но стоит признать, что роли очаровательных сексапильных блондинок, с легкостью «вьющих веревки» из самых прожженных альфа-самцов, удаются Кейт лучше всего.



Кейт Хадсон и Дэнни Фудзикава

Сама же Хадсон считает своей главной удачей участие в картине «Девять» (2009), в которой она смогла продемонстрировать все свои творческие способности – петь, играть и танцевать одновременно, как она и мечтала в раннем детстве. Позже такая возможность представилась актрисе и в сериале «Лузеры» (2012-13), где она сыграла учительницу танцев.

Еще один фильм, который является для Хадсон особым предметом гордости – комедия «Война невест». В нем она не только блистательно сыграла главную роль в паре с очаровательной Энн Хэтэуэй, но и выступила продюсером и автором идеи. Кейт всегда считала, что женская дружба существует и часто бывает крепче и серьезней отношений с мужчинами, поэтому ей очень важно было донести это до зрителей, пусть и в такой легкой комедийной форме.

Также Хадсон является автором двух книг о правильном питании и здоровом образе жизни, ко-

торые разошлись миллионными тиражами.

ЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ КЕЙТ ХАДСОН

С подросткового возраста белокурая голубоглазая хохотушка Хадсон была окружена мужским вниманием. Актриса и сама не раз заявляла, что не оставалась без бойфренда дольше двух недель.

Первым супругом любвеобильной Кейт стал музыкант Крис Робинс, с которым она познакомилась на съемках фильма «Почти знаменит». Их брак продлился семь лет, в январе 2004 актриса родила первенца Райдера.

Второй большой любовью Хадсон стал актер Оуэн Уилсон. Правда, эти отношения скорее напоминали поле битвы, чем идеальную романтическую историю. Влюбленные часто ссорились и расставались, а последний их скандал летом 2007 года даже чуть не закончился трагедией. Оуэн вскрыл себе вены и остался жив лишь по чистой случайности.

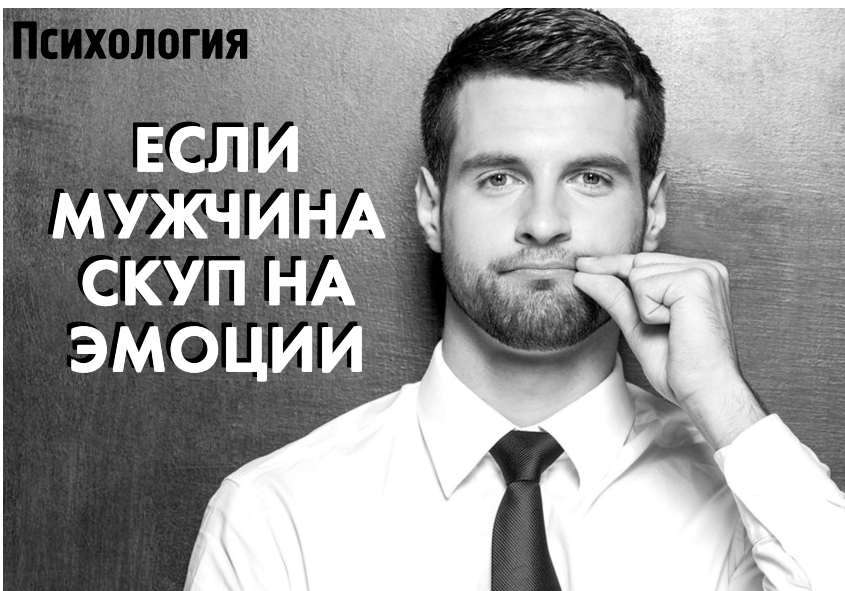
Отношения с актером Даксом Шепардом и велогонщиком Лэнсом Армстронгом тоже не принесли актрисе желанного семейного счастья, а вот роман с музыкантом Мэттью Беллами перерос в фактически супружеские отношения, которые продлились три года. В июле 2011 года Кейт подарила возлюбленному сына Бингема, а в декабре 2014 пара объявила о своем расставании.

В 2016 году Хадсон стала официально встречаться с владельцем Lightwave Records Дэнни Фудзикавой, с которым до этого была знакома пятнадцать лет. В октябре 2018 актриса в третий раз стала матерью.



Кейт Хадсон в детстве

ЕСЛИ МУЖЧИНА СКУП НА ЭМОЦИИ



Вам так хочется нежности, комплиментов и ласковых слов, но ваш мужчина патологически скуп на эмоции? Черствость избранника не только расстраивает, но и наводит на тревожные мысли: “А любит ли?”

По природе женщины более эмоциональны, чем мужчины. В период влюбленности они часто ощущают себя героинями романтического фильма и не замечают, что выдают желаемое за действительное, приписывая избраннику черты, которыми он не обладает. А когда бабочки в животе успокаиваются, вдруг приходит осознание: любимый не только не полезет по пожарной лестнице с букетом в зубах, как Ричард Гир в “Красотке”, но и целоваться не любит. Почему так и, главное, что с этим делать?

В ЧЕМ ПРИЧИНА?

Пример из семьи. Мы часто копируем поведение своих родителей. Поэтому если папа вашего мужа никогда не благодарил маму за ужин, не дарил ей цветов даже по праздникам и не целовал при встрече, то вполне вероятно, что и ваш мужчина будет действовать так же. Ведь он не умеет по-другому!

Отношение родителей. Важный аспект - как его самого воспитывали родители, был ли у них тактильный контакт, разговоры по душам или же, наоборот, максимальная дистанция друг от друга. Бывает, что взрослые, желая воспитать “настоящего мужика”, запрещают сыну “разводить нюни” и жуют за любое проявление эмоций. Такие установки откладываются в памяти, и даже взрослый мужчина будет избегать ярких проявлений чувств.

Уже обжегся. Далек не всегда люди расстаются мирно. Возможно, бывшая возлюбленная, которой ваш супруг решил открыть свое сердце или поделиться чем-то со-

кровенным, высмеяла его или отвергла. Эти неприятные моменты просто так не забываются и приводят к тому, что обиженный мужчина замыкается в себе. Принес девушке завтрак в постель, а она ему: “Я об этом не просила!” Рассказал, как в детстве плакал, потеряв любимого кота, а ему: “Нашел что вспомнить!” Негативный опыт отбивает желание посвящать кого бы то ни было в свой внутренний мир. Даже жену.

Темперамент. У каждого человека свои способы выражения привязанности, и они могут не совпадать в паре. Если мужчина от природы не испытывает большой потребности в нежных словах или прикосновениях, возможно, ему ближе проявлять чувства, уделяя любимой время и заботу. Важно научиться об этом говорить и понимать партнера.

ГЛАВНОЕ - БЕЗ УПРЕКОВ!

Не платите мужу той же монетой, если он эмоционально холоден: “назло” отношения не выправить. Лучше попытайтесь мягко выяснить в чем дело и адекватно донести до любимого, чего бы вам хотелось. Например: “Дорогой, мне было бы очень приятно, если бы ты спрашивал, как прошел мой день”. Или: “Я бы хотела, чтобы ты обнимал меня при встрече”. Не требуйте всего сразу: поощряйте даже малые изменения в своем избраннике. Чмокнул в щеку? Отлично! Принес цветы не по случаю, а просто так? Порадуйтесь знаку внимания, даже если любите пионы, а он купил хризантемы! Говорите любимому: “Какой ты у меня замечательный! Обо-

жаю тебя!” В атмосфере понимания и уважения этот лед можно растопить.

ВНИМАНИЕ НА ПОСТУПКИ!

Случается, что эмоциональная холодность - действительно признак того, что мужчина вас разлюбил. Это бывает, если вначале отношений он уделял внимание, делал подарки, не скупился на нежные слова и объятия, а со временем стал замкнутым и словно равнодушным. Если после всех просьб супруг обесценивает ваше желание наладить контакт и не пытается сделать шаг навстречу, стоит подумать: а нужны ли вам такие отношения или из них пора выходить, чтобы наконец обрести то, что вы хотите?

Но не торопитесь бить тревогу: смотрите на поступки. Может, супруг и не признается вам в любви каждый день, не устраивает романтических ужинов и не называет вас “солнышком”, но он надежный, добрый, честный человек, готовый во всем помогать. Разберитесь, что для вас важнее: киношные страсти или надежный, крепкий брак?

Эмоции бьют через край, и вы не знаете, куда их выплескивать? Переключите внимание на новую деятельность, от которой вы будете получать удовольствие и таким образом восполнять свою потребность в признании и положительных эмоциях. Это могут быть танцы, фитнес, занятия творчеством. Заведите котика или пса - пушистый компаньон с радостью подарит вам свою любовь!

Комментарий специалиста

“НЕ ПЫТАЙТЕСЬ ПЕРЕДЕЛАТЬ ТЕМПЕРАМЕНТ МУЖЧИНЫ!”

Подумайте, всегда ли он был такой, или в начале ваших отношений избранник был ласковым, нежным и щедрым на эмоции, но потом все поменялось? Посмотрите на то, как мужчина ведет себя с другими. С мамой и сестрой ласков, с коллегами-женщинами - настоящий джентльмен, а с вами - подчеркнуто холоден? Значит, между вами есть отдаление, с которым нужно разобраться. Если же мужчина скуп на эмоции и с другими людьми, значит таков его темперамент. Переделывать его - занятие неблагоприятное, которое точно не увенчается успехом. Если отношения вам дороги, то под них нужно адаптироваться, найдя точки соприкосновения: ведь даже с “сухарем” можно чувствовать себя важной и любимой!

ВЫЯСНИТЬ ПРИЧИНЫ

В первую очередь важно постараться понять, что именно заставляет постоянно приобретать новые предметы гардероба. Точно так же, как и желание побаловать себя очередной шоколадкой или пирожным, желание купить новое платье или кофточку частенько может быть своеобразным ответом на целый ряд внутренних стимулов: злону, страх, недовольство собой, уныние либо тревогу.

Еще одной весьма распространенной причиной покупки совершенно ненужных иной раз вещей является на удивление грамотно выстроенный маркетинг – очень многие бренды и продавцы зачастую используют самые разнообразные психологические приемы, направленные на привлечение покупателей!

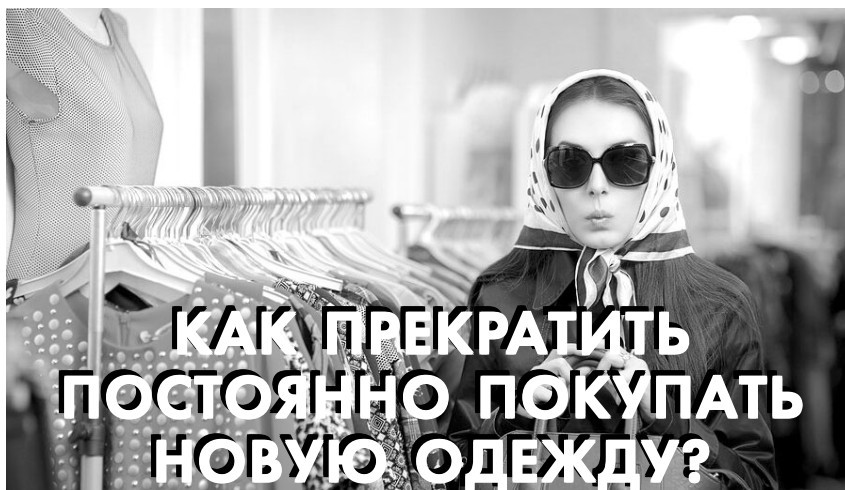
Во-первых, на любой магазинной полке есть так называемые «выигрышные места», на которых грамотные продавцы раскладывают совершенно не те товары, которые характеризуются наилучшим качеством или более выгодной ценой, а те, которые приносят магазинам максимальную прибыль.

Во-вторых, товары, которые хотелось бы продать в первую очередь, магазины нередко обозначают яркими цветами. И особую осторожность следует проявлять по отношению к оранжевым либо красным оттенкам – именно они в наибольшей степени подталкивают к совершению покупок! В-третьих, звучащая в подавляющем большинстве торговых центров динамичная музыка побуждает людей к большей активности, а специальное освещение вызывает ощущение безопасности и расслабленности, и подобная совокупность факторов иной раз очень сильно мешает принять рациональное и взвешенное решение!

И, в-четвертых, немаловажную роль играет еще и тактильный контакт – держа какой-либо предмет в руках, человек начинает чувствовать, что это его собственность, что в свою очередь опять же позволяет существенно увеличить шансы на совершение покупки!

СОСТАВЛЕНИЕ СПИСКА ИМЕЮЩИХСЯ ВЕЩЕЙ

Многие из нас частенько приобретают лишние вещи, потому что попросту не знают, что именно есть у них в гардеробе или же со временем забывают об этом. И если составить полный список имеющейся в наличии одежды, желание обзавестись новыми платьями, костюмами, блузками, майками и прочими предметами гардероба в большинстве случаев заметно ослабевает! А еще стилисты рекомендуют разложить все свои «богатства», пре-



Верно говорят, что в плане одежды у женщин вечно две проблемы – нечего надеть и нет места в шкафу! При этом выбросить совершенно ненужные предметы гардероба частенько рука не поднимается, а решившись на это, почти всегда сразу же хочется заполнить освободившееся место новыми вещами! Как же уберечься от соблазна постоянно приобретать новую одежду и использовать с максимальной пользой то, что уже есть в шкафу?

дусмотрительно объединив их в прекрасное сочетающиеся между собой комплекты и сфотографировать их: такой подход позволяет всегда знать, что именно и с чем лучше всего надеть. Кроме того, в данном случае ни одна вещь не окажется безнадежно позабытой, и желание приобрести совершенно не подходящую к имеющимся в шкафу вещам или же дублирующую их одежду со временем напрочь отпадет!

Можно также разделить всю свою одежду на три категории: необходимую, иногда необходимую и ненужную. Необходимая одежда – это самые нужные предметы гардероба, без которых ну никак не обойтись, иногда необходимая – та, которая используется время от времени, а ненужная – это именно та одежда, которая просто занимает место, и ее хозяин даже не помнит, когда и зачем он все это купил и когда в последний раз надевал.

ДАТЬ ВТОРУЮ ЖИЗНЬ НЕНУЖНЫМ ВЕЩАМ

Когда вся одежда будет разделена на соответствующие категории, избавиться от ненужных предметов гардероба окажется значительно проще. Достаточно просто подумать о том, кому из знакомых можно отдать ненужные вещи, кроме того, их всегда можно отдать на благотворительность или даже продать! Еще один вариант – взглянуть на вещь под иным углом и, подобрав идеально подходящие к ней другие вещицы, снова вернуть ее в свой гардероб!

СОЗДАНИЕ СОБСТВЕННЫХ КРИТЕРИЕВ ОЦЕНКИ ПОКУПОК

Во избежание совершения импульсивных покупок важно поста-

раться каждый раз, когда появится неудержимое желание что-нибудь купить, задать себе несколько наипростейших вопросов: является ли данная покупка запланированной и не окажется ли она в ближайшем будущем в списке хлама. Также необходимо понять, что произойдет, если купить данную вещь, и что будет, если ее не купить, а также ответить себе на вопросы о том, зачем нужна эта вещь на самом деле и сколько времени было потрачено на то, чтобы на нее заработать.

СДЕЛАТЬ ПАУЗУ

Иногда и это тоже бывает очень полезно! Ни для кого не секрет, что самыми большими любимчиками всех продавцов являются подверженные импульсивным покупкам люди, ведь именно для них в большинстве своем и устраиваются всевозможные распродажи, скидки и акции! Именно таких людей иллюзия эксклюзивности и выгоды чаще всего и подталкивает к совершенно ненужным им покупкам! Во избежание перспективы буквально «обратности» со временем ненужными вещами очень важно научиться всегда делать паузу перед каждой покупкой, и чем дороже окажется приглянувшаяся вещица, тем более продолжительной должна быть эта пауза! Это время необходимо человеку для того, чтобы успокоиться и хорошенько остыть, а также убедиться в том, что планируемая покупка действительно отвечает всем ранее определенным критериям необходимости! Именно взвешенные и тщательно продуманные решения являются залогом отсутствия лишнего хлама в шкафу и в доме!



СВЕКРОВЬ ПОЛНА СЮРПРИЗОВ

Бывает, перед знакомством со свекровью волнуешься, боишься что-то сделать не так. Но она оказывается совсем не такой, как ты ждала. Простой, искренней, мудрой. И понимаешь, как же тебе повезло.

Я из традиционной восточной семьи. Меня с детства воспитали в лучших традициях: уважать старших, уступать, слушаться мужа, почитать и его родителей. Особенно свекровь - ведь от того, как она будет ко мне относиться, зависят и мои отношения с мужем.

Моя свекровь живёт в другой стране, и так сложилось, что лично познакомилась я с ней за неделю до свадьбы, в нарушение традиций. Она показалась мне строгой и очень традиционной женщиной. Но муж был уверен, что мы с ней непременно подружимся.

После свадебного путешествия мы стали обустраиваться в новом жилье, которое наши родители купили нам на свадьбу. Это был небольшой уютный дом с чистым двориком. Надо ли говорить, как я старалась следовать всем советам и правилам, впитанным с детства! Была всегда ухожена, доброжелательна, трудолюбива. Родственники мужа, которые жили в нашем городе, регулярно приходили к нам в гости. И я очень старалась всем угодить. Много готовила, наводила в доме чистоту, при гостях улыбалась и была тише воды ниже травы. Все шло хорошо. И вот спустя полгода свекровь собралась приехать к нам погостить.

Я боялась этого визита как огня. Еще бы! Не дай Аллах не угодить ей,

допустить оплошность или проявить неуважение. Я заранее выпрашивала у мужа, какие блюда любит его мама, какого цвета занавески повесить в ее комнате, какие ароматы ей нравятся, какие ковры положить у кровати. С ног сбилась, наконец к ее приезду все было готово. Муж только посмеивался, но ничего не говорил.

Наступил торжественный день. Вечером муж уехал в аэропорт встречать свою мать. И вот наконец она переступила порог: красивая женщина, стройная, в стильном платье. Ох как я трепетала, принимая ее впервые! Наш традиционный ужин свекровь похвалила, и это дало мне надежду, что тревоги мои напрасны.

На следующее утро я встала по обыкновению рано. Умылась, оделась по красивее, поставила место на баурсаки и принялась мести двор. И вдруг слышу позади строгий голос:

— А ну брось метлу, жаным! Иди сюда немедленно!

Я испуганно уронила метлу - надо ж так, в первый же день не угодила! - и побежала на зов свекрови, по пути мысленно перебирая возможные претензии: жесткие простыни оказались? не те цветы поставила в ее комнате? шумела?..

Но свекровь стояла в кухне у окна и варила кофе со специями. Она встретила меня улыбкой.

— Так не годится начинать утро, жаным, - сказала она. - Садись-ка сюда. Сначала выпьем кофе, а потом будем готовить завтрак.

Такого приема я не ожидала! Вошедший в это время муж только усмехнулся, видя мое недоумение.

К обеду я поспешила за свежими продуктами на рынок. Запыхавшись, принесла две тяжелые сумки. А у ворот меня встретила свекровь. Удивленно подняла бровь, но ничего не сказала.

Обед мы тоже готовили вместе. Свекровь подсказывала мне свои кулинарные секреты и попутно рассказывала удивительные истории. Какой же интересной женщиной она оказалась! Где она только не побывала, чем только не занималась. Оказалось, она любит путешествовать и объездила уже полмира, увлекается верховой ездой и йогой. "Завтра утром будем заниматься йогой вместе! И кстати, зови меня просто по имени". Я снова растерялась. Ведь по нашим традициям называть старшую родственницу по имени запрещено.

Вечером я колола дрова для камина. За этим занятием меня и застала свекровь. Сурово сверкнула глазами на моего мужа.

— Сын, зайди ко мне в комнату. У меня есть что сказать тебе.

Через полчаса из комнаты вышел смущенный муж, молча обнял меня, а затем ушел в гараж мыть машину.

Свекровь усадила меня за стол, села напротив. Помолчала минуту, глядя мне в глаза, потом сказала:

— Вот что, жаным. Ты хорошая жена моему сыну и отличная невестка. Но ты не должна забывать о себе. Ведь ты женщина, а не раба. Тяжелую работу в доме должен делать муж. Я его воспитала хозяйном, но ты рискуешь его испортить. Мужчин так легко разбаловать! Сама не заметишь, да поздно будет. Не делай этого, жаным. Я хочу, чтобы ты берегла и любила себя. Тогда всей семье от этого будет хорошо. Поняла меня?

Я молча кивнула.

— Ну вот и отлично. Завтра идем по магазинам, - улыбнулась свекровь.

За те две недели, которые она провела в нашем доме, многое поменялось. Муж стал чаще радовать меня. Делал комплименты, устраивал сюрпризы без повода. Стал очень помогать по дому. И даже не стеснялся сам варить нам кофе!

Уезжая, она подмигнула мне и сказала: "Ждите меня через три месяца. Если что, звони в любое время. И не забудь о том, что я сказала. А забудешь - я напомню".

И я крепко обняла свою великолепную свекровь.

Слово «мандала» переводится с санскрита как «круг». Это своего рода модель вселенной, изображенная в виде круга, в который вписан квадрат, ориентированный по сторонам света (олицетворяет земной мир), а внутри квадрата находится еще один маленький круг — измерение божеств.

Мандала сакральна, она отражает космическую гармонию. Считается, что такое изображение несет сильнейшую энергетику и способно влиять на пространство, служить камертоном, который правильно «настраивает» наше физическое и энергетическое тело, работу чакр.

Этот сложный символ с древних времен используется в буддийских и индуистских практиках. Тибетские монахи изучают философию мандалы, осваивают методы ее рисования. Затем тщательно готовят место, где будут трудиться над символом, освещают его. Работают они с очень высокой концентрацией, погружаясь в медитативное состояние: чем чище сознание монаха, тем мощнее будет его мандала.

В прошлом сразу после завершения процесса монахи уничтожали символ: этот ритуал олицетворял временность всего сущего и неприязненность человека к чему-либо в этом мире. Созданные из порошка мрамора мандалы спускали в реку и растворяли в воде, а течение уносило сильнейшую энергетику образа с собой.

Позже «стирать» изображения перестали: их стали наносить на холсты, стены храмов и другие поверхности, делая доступными для других людей, а также создавали из цветного песка или цветной муки.

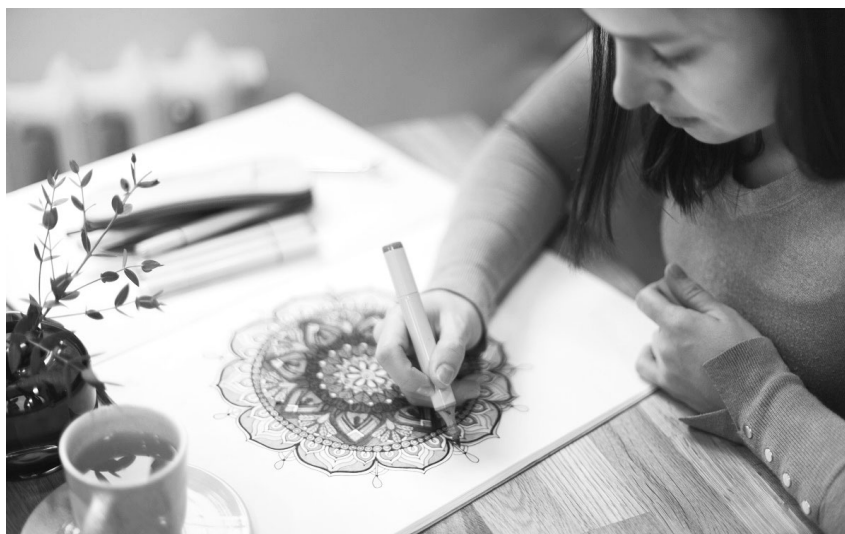
МАНДАЛЫ В ПСИХОТЕРАПИИ

Известнейший психотерапевт Карл Юнг, лучший ученик Фрейда, заинтересовался мандалами и стал использовать их для работы с пациентами в своих сеансах. Юнг рассматривал такие изображения как проекции внутреннего мира человека. Простыми словами, люди, рисуя мандалы, переносили свою личность, свое психологическое состояние на бумагу.

«Лишь постепенно я понял, чем является мандала на самом деле. Это Самость, целостность личности, которая если все идет хорошо — гармонична, но которая не способна выдержать самообмана», — Карл Юнг.

В современном мире мандалы активно используют в арт-терапии, и в целом они очень популярны во многих странах мира. Конечно, сейчас они уже утратили свое первоначальное значение. Сегодня мандалы рисуют, чтобы:

наполниться энергией;



ЧТО ТАКОЕ МАНДАЛА, ЗАЧЕМ ОНА НУЖНА И КАК ЕЕ НАРИСОВАТЬ

Ее называют схемой космоса и одновременно картой внутреннего мира человека. Она — волшебный инструмент, который знакомит нас с собой и помогает в духовных поисках. Сегодня узнаем чуть больше о мандале — древнем символе, хранящем особые смыслы.

снять стресс;
ускорить исполнение мечты;
научиться быть в моменте;
улучшить концентрацию;
развить интуицию;
выпустить наружу боль, фобии, проработать их.

КАК НАРИСОВАТЬ МАНДАЛУ

Сосредоточьтесь, откиньте все посторонние мысли, настройтесь на творческий процесс: дела подождут. Можно подумать о проблемной сфере жизни, ситуации, которую хочется изменить.

По мере рисования вы будете успокаиваться, расслабляться, настраиваться на нужную волну. Могут появиться внезапные озарения, или вы просто почувствуете в себе долгожданную гармонию и умиротворение.

Если в какой-то момент мысли снова замечаются, забегают, возвращайте внимание к центру круга — он будет «опорной точкой».

1. Возьмите плотный лист бумаги, желателен ватман.

2. Разделите лист линейкой линиями по вертикали и по горизонтали. У вас получится две оси. Их пересечение будет центром будущей мандалы. Поставьте в этом месте жирную точку.

3. Между линиями под углом в 45 градусов нарисуйте еще две.

4. Поставьте одну ножку циркуля в центр и нарисуйте маленький круг.

5. Вокруг него на равном удалении друг от друга нарисуйте еще несколько кругов.

6. Далее переходите к «декорированию» вашей мандалы. Кто-то рисует сначала простым карандашом, кто-то сразу же линером, ручкой или фломастером. Рисуйте геометрические фигуры, спирали, конусы, лепестки, даже фигуры людей и животных прямо на осях или в секторах круга — подсознание подскажет, что именно вам рисовать. Старайтесь, чтобы одинаковые элементы были и правда одинаковыми, чтобы получилось красиво.

7. Сотрите карандашную разметку. Катышки стряхните кистью, подойдет обычная для макияжа.

8. Раскрасьте мандалу. Цвета выбирайте интуитивно: просто используйте тот фломастер или краску, к которым тянется рука.

В мандале будет сконцентрировано ваше истинное «Я» в том виде, в котором оно существует сейчас, в текущий момент.

Мандалу обязательно рисовать: ее можно вышить, связать, сплести ловец снов, выложить из кусочков стекла.

Проверь себя



СКОЛЬКО ВАМ ЛЕТ НА САМОМ ДЕЛЕ?

Некоторые люди не любят заглядывать в паспорт, потому что ощущают себя не на ту цифру, которую там видят. А сколько вам лет на самом деле?

Наверняка вы знаете людей, которые, несмотря на зрелый возраст, чувствуют себя чуть ли не подростками. Или наоборот, в 20 лет ощущают всю брэнность бытия и груз проблем. Самое время задать вопрос: какой возраст у вас? Нет, не вспоминайте! Просто пройдите тест. Конечная цифра может вас удивить.

1. Какое место вы выберете для встречи с друзьями?

А. Шумное. Повеселимся как следует!

Б. Интересное - музей или выставку.

В. Конечно, кафе или ресторан, где так приятно общаться.

Г. Лучше дома - там спокойно и никто не мешает.

2. Насколько вы любопытны?

А. Порой даже слишком, мне всё интересно!

Б. Достаточно, но стараюсь фильтровать, на что стоит обращать внимание.

В. Не очень, многое я уже узнала.

Г. Совсем не любопытная. Чего я не знаю?

3. Начальник отчитывает вас. Ваша реакция?

А. Могу расплакаться.

Б. Начну волноваться, спорить, отстаивать свою точку зрения.

В. Выслушаю молча, но всё приму к сведению.

Г. Равнодушие. Пусть отчитывает, не расстраиваться же из-за такой мелочи.

4. Как вы относитесь к неожиданным визитам гостей?

данным визитам гостей?

А. Отлично! Мой дом всегда открыт для друзей!

Б. Уверена, мы найдём, чем интересным заняться.

В. Хорошо, но только если я не занята.

Г. Нет уж. Могу и дверь им не открыть.

5. Каков ваш гардероб?

А. Очень хаотичный, разные стили.

Б. Базовый гардероб с нотками бунта.

В. Продуманный, выверенный.

Г. Привычный, я редко его обновляю.

6. Вы часто думаете о своём возрасте?

А. Нет, конечно! А что, уже пора?

Б. Разве что в день рождения.

В. Бывает, но только в позитивном ключе.

Г. Конечно, о нём уже не забудешь.

7. У вас есть планы на ближайшее будущее?

А. Хм, пожалуй, нет. Надо жить сегодняшним днём!

Б. Я люблю строить планы и записывать их.

В. Да, всё время боюсь что-то не успеть.

Г. Плыву по течению, будь что будет.

8. Как вы относитесь ко всему новому?

А. С радостью! Люблю новинки во всём.

Б. Изучаю и внедряю в свою жизнь.

В. С осторожностью. Во многих вопросах я консерватор.

Г. Старое всегда лучше и проверено временем!

9. Если нужна помощь, вы...

А. Впадаю в панику. К кому обратиться?

Б. Действую чётко, привлекаю команду.

В. Рассчитываю только на себя.

Г. Прошу других, иначе справиться трудно.

10. По вашему мнению, как люди становятся богатыми?

А. Это сложный вопрос для меня, не задумывалась.

Б. Легко! Денег в мире много.

В. Долго и упорно работая.

Г. Связи, случай или богатый муж. По-другому никак.

ПОДВОДИМ ИТОГИ

Большинство А

Окружающим вы напоминаете подростка, который только начинает свой путь. С одной стороны, это неплохо: такой человек любопытен, любит экспериментировать, умеет жить настоящим. С другой, у него могут быть проблемы с ответственностью и обязанностями. Когда речь идёт действительно о подростке, подобное простительно. Но если в этом амплуа оказывается взрослый человек, есть над чем задуматься.

Большинство Б

Вы молоды, активны, верите, что всё ещё впереди. Такие люди имеют серьёзные перспективы и могут многого добиться. Они не привыкли унывать и жаловаться, а в сложных ситуациях действуют, вместо того чтобы стоять на месте. Интересно, что подобное отношение к жизни можно иметь и в 60 лет. Такой человек, несмотря на возраст, может дать фору молодым.

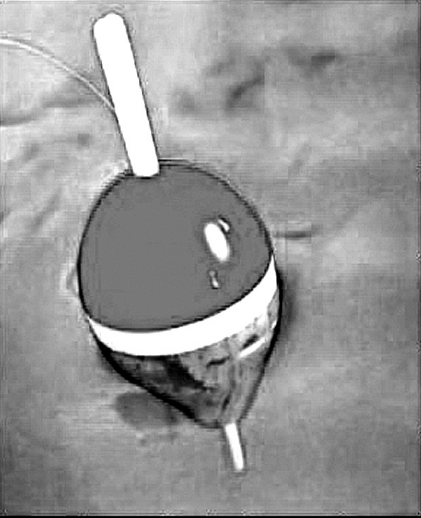

Большинство В

Вы зрелый человек, у вас за плечами уже есть определённый багаж знаний и опыта. Вне зависимости от возраста, такие люди обладают достаточной мудростью, которая помогает в принятии важных жизненных решений. У них ещё много планов впереди, но в своих действиях они степенны и последовательны.

Большинство Г

Эта категория людей, увы, находится на пути к старости. Речь совсем не о возрасте, а об отношении к жизни и к окружающим людям. Они могут быть ворчливыми, недовольными собой и происходящим вокруг, мелочными, придирчивыми. Им не интересно новое: старые привычки давно и прочно засели в их голове. Независимо от возраста, со многими установками в этом случае нужно работать. Иначе вы раньше времени рискуете вступить в старость!

Ваш любимый сканворд

				Провинция Аргентины									
				Дублер пуговицы	Столица Албании	Западные сибиряки		«Текучая» народная игра	Укусный эфир				
				Приграничная полоса, зона	Немецкий аэролог	Тс-с-с-с		Порт Франции	Горло вулкана				
				Распевная мелодия									
								Богиня, родившая солнце					
Смесь с кислородом	Огородные плоды	Продолжение фильма	Мясоеды из Африки	Батяка поросят	Шерсть животного		Всемирная торговая организация	Гнет орды		Город в Перу			
			Район Москвы										
	«Союз» металлов	Бальная книжка				Город в Хорватии		Один на 22 игрока		«Ломаный» звук			
			Английский философ	Припадание на ногу									
	Давящий груз	Новогодняя ...			Военный цвет		Римский император	41-й президент		Удав, друг Маугли			
				Вид парусника	Тип кузова «Оки»								
Повозка цыган	Птичка в часах	Казахская река	Сапоги байкера					Приток Волги					
						Полуостров в Японии							
	Специалист по жизни	44-й президент США	Трава второго укуса	Самец домашней птицы									
					«Атланта», режиссер		Лидер группы «Рондо»						
	Город на Мадагаскаре	Соседка Алтая					... Паула Арозио						
	Телеведущая Жанна ...	«Звено» электрички											
													



**АННА ПЕРЕСИЛЬД:
“Создатели сериала “Слово пацана” сделали все
для того, чтобы ясно выразить свою позицию:
насилие порождает насилие”**

В конце прошлого года завершился показ сериала Жоры Крыжовникова “Слово пацана. Кровь на асфальте” о переломных восьмидесятих годах, когда улицы городов наводнили банды хулиганов, чьи игры были далеки от обычных детских “войнушек”. Одну из ролей в сериале — школьницы и скрипачки Айгуль из интеллигентной семьи, которая связывается с хулиганом Маратом — сыграла Анна Пересильд, дочь актрисы Юлии Пересильд и режиссера Алексея Учителя. Для 14-летней Анны это не первая серьезная работа в кино, за роль девочки-альбиноса в драматическом триллере “Тибра” актриса получила приз международного кинофестиваля SOL в Испании. В интервью она рассказала, как Жора Крыжовников помогал ей настроиться на роль Айгуль и погрузиться в атмосферу той эпохи, какой была реакция ее родителей на сериал, вызвавший огромный резонанс среди зрителей, а также о том, как успешно совмещать учебу и съемки.

- Жора Крыжовников в интервью говорил, что для него съемки «Слова пацана» были путешествием в детство, а остальным членам команды приходилось объяснять, что такое стаканы в подстаканниках, дисковые телефоны и прочее. Что из бытовых вещей той эпохи тебя удивило, что показалось странным? Как тебе перестроечный стиль в одежде? Кажется, какие-то его элементы можно сейчас увидеть на подростках.

- Мне было очень необычно видеть себя в школьной форме тех времен, я никогда не примеряла на себя такую одежду. Для меня это было нечто новое. Что касается стиля — в целом, мне нравится, как

тогда одевались пацаны. Я вообще люблю атмосферу того времени.

- Твоя героиня Айгуль — не хулиганка, но все же может показаться, что она могла стать тобой «ролью на сопротивление»: ты из семьи актрисы и режиссера, совсем другого мира, противоположного миру сериала. Как прошло твое знакомство с ролью, погружение в нее?

- В первую очередь, погружал меня в роль наш режиссер, Андрей Николаевич Першин (Жора Крыжовников – прим. ред.). По его рекомендациям и после согласования с моими родителями я посмотрела фильмы «Асса», «Плюмбум, или опасная игра», «Авария — дочь мента», «Маленькая Вера». Также смот-

рела хронику того времени, обращала внимание, как люди разговаривают. Конечно же, слушала музыку восьмидесятых и девяностых, потому что музыка всегда является срезом истории. Но если говорить про то, что Айгуль — это моя «роль на сопротивление» ... Думаю, это так. Все-таки жизнь людей той эпохи совсем другая, очень отличается от нашей.

- Понравились ли тебе фильмы, которые ты перечислила? Они довольно жуткие, «чернушные».

- Конечно, меня напугали некоторые моменты, но фильмы мне очень понравились.

- Как работает с актерами Жора Крыжовников и какие советы он тебе давал, чтобы войти в образ? Может быть, был какой-нибудь универсальный совет, который ты забрала себе для будущей актерской карьеры?

- Самое главное, чему меня научил Андрей Николаевич — это не играть роль, а быть здесь и сейчас, думать в кадре, быть живой, не терять самоиронии и юмора даже в самых тяжелых сценах. А со входом в образ, как я уже сказала, мне помогли рекомендации по просмотру фильмов и хроники.

- Сериал вызвал большой резонанс в сети. В частности, кто-



Анна в образе Айгуль

то считает, что он может послужить дурным примером для молодежи. Что ты думаешь по этому поводу?

- Создатели сериала «Слово пацана» сделали все для того, чтобы ясно выразить свою позицию: на-



силие порождает насилие. Я надеюсь, что то, что было, больше не повторится. Мне хочется верить, что и мои сверстники, и поколение старше нас — люди думающие, осознанные, способные прочитывать это послание.

- Посмотрели ли «Слово пацана» твои родители и какой была их реакция? В одном из интервью ты говорила, что мама не просто тебя хвалит, а помогает проанализировать роль. Как было со «Словом пацана»?

- Так и было. Когда мы с мамой и папой разбираем новые сценарии, которые мне присылают, мы всегда общаемся не как ребенок и родители, а как коллеги. Я к ним отношусь как к коллегам, и они ко мне тоже. Когда они увидели первые две серии «Слова пацана», сериал им очень понравился, о чем и мама, и папа мне сказали. Я верю своим родителям и знаю, что они не будут лстыть мне, они со мной честны во всем, что касается работы. Да и вообще — они со мной честны.

- Алексей Учитель говорил в интервью, что его смущали сложные драматические сцены с твоей героиней. Как в итоге про-

шли эти съемки? Как ты готовилась к ним?

- Когда я прочитала сценарий, я сразу обратила внимание на тяжелые сцены, и понимала, на что я соглашаюсь. Самое важное в таких сценах — подготовиться себя эмоционально и тщательно разобрать их, чтобы знать, как действовать. А потом сделать разбор с режиссером. Для меня было невероятно крутым опытом обсуждать сцену с Андреем Николаевичем в спокойной обстановке на площадке.

- В целом, есть ли у тебя такой момент, что после каждой роли нужно время на восстановление, на то, чтобы отделиться от образа, который был с тобой на протяжении съемок? И что от Айгуль осталось в твоём характере?

- Я всегда проживаю жизнь героини, которую я играю, и я думаю, что во мне всегда что-то остается от моих образов. Но я пока не поняла, что досталось мне от Айгуль. Точно могу сказать, что после съемок в сериале «Слово пацана» я сильно поменялась. Думаю, я позже пойму, что именно я взяла от моей героини.

- Ты имеешь в виду перемены актерские, или человеческие тоже?

- И актерские, и человеческие. Я всегда ощущаю в себе изменения

после съемок разных проектов.

- Какие проекты с твоим участием сейчас снимаются. Над чем ты сейчас работаешь, на какие кастинги ходишь? С кем хотела бы поработать?

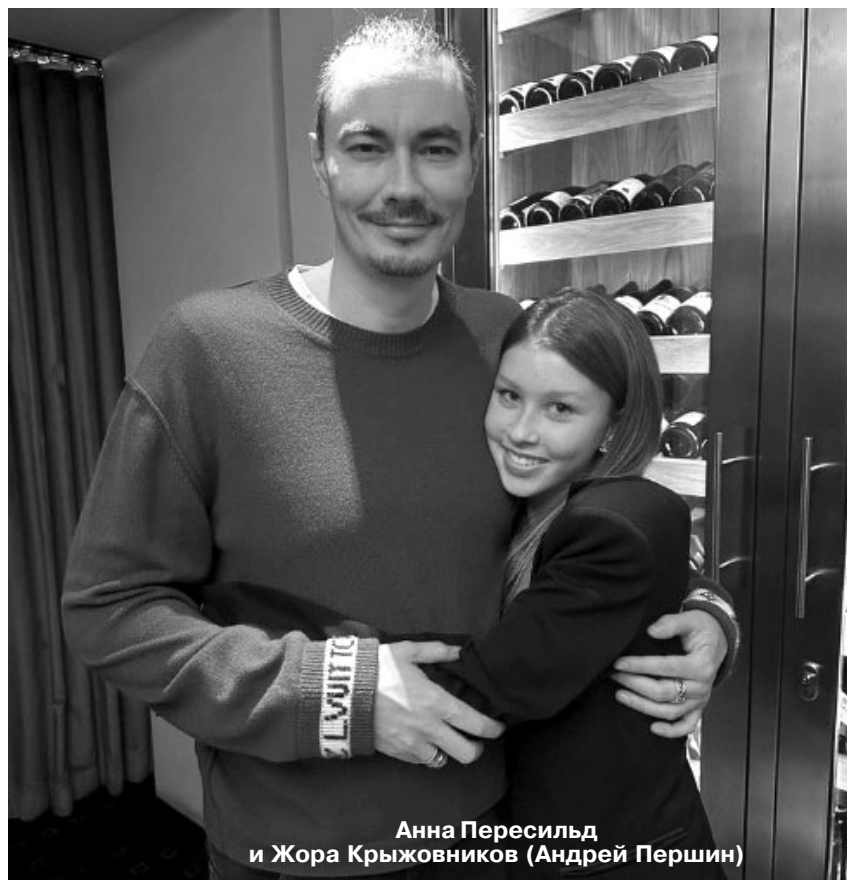
- Я пока не могу рассказывать, в какие проекты пробуюсь, но предложений у меня достаточно много. В сериале «Слово пацана» у меня не было совместных сцен с Никитой Кологривым, Сергеем Буруновым. После просмотра сериала мне очень захотелось с ними поработать — какие они интересные, органичные актеры...

- Сложно ли совмещать съемки со школой?

- Я учусь в творческой школе, и мои учителя всегда радуются, когда дети добиваются успеха в творчестве, поэтому они были рады тому, что я снимаюсь в большом и важном кино. Но вообще я отличница, поэтому ко мне никогда нет никаких претензий и меня всегда отпускают на съемки.

- Чем ты любишь заниматься, когда у тебя остается свободное время? Как отвлекаешься от работы?

- Я очень люблю гулять и слушать музыку в наушниках, это мое самое любимое занятие. Причем гуляю я одна, а особенно мне нравится гулять под дождем.





КАКУЮ ПРЯЖУ ВЫБРАТЬ ДЛЯ ВЯЗАНИЯ

В современных магазинах огромный выбор пряжи. Можно купить нитки на любой вкус и цвет, создать оригинальную вещь, опираясь на понравившуюся схему. Но возникает закономерный вопрос: какая пряжа лучше? Ответить на него сложно, т.к. плохой или хорошей пряжи не бывает. У каждой есть свои плюсы и минусы.

РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ШЕРСТИ

Натуральными называют нити, которые получают из растительных волокон или же шерсти животных. Такая пряжа считается одной из лучших, т.к. такие нитки не электризуются, дышат. Они могут сохранять тепло, легкие, мягкие, хорошо впитывают влагу.

1. Шерстяная пряжа. Ее изготавливают из овечьей шерсти. Качество нити зависит от того, как ее обработали, покрасили. Она хорошо сохраняет тепло, гигроскопична, эластична, устойчива к сминанию. Если говорить о недостатках, то это образование катышков. Шерсть раздражает кожу. Вещи из нее лучше носить в морозы. Шерстяные вещи требуют бережного ухода, т.е. им необходима ручная стирка и сушка на горизонтальной поверхности.

2. Ангора. Ее изготавливают из шерсти ангорских кроликов. Это нежные, пушистые нитки, из которой можно вязать детские вещи. Но в чистом виде ангорку сейчас не продают, т.к. нитки некрепкие, неэластичные. Обычно ее смешивают с синтетическими нитями. Из недостатков – истирание при длительной эксплуатации. Такие вещи требуют особого ухода: их рекомендуется чистить химическим спосо-

бом и лучше беречь от намокания.

3. Мохер. Это уникальная шерсть с тонким длинным ворсом. Из него получаются легкие, воздушные изделия. Идеально подходит для вывязывания ажурных вещей. Мохер также изготавливается из шерсти ангорских коз. Редко выпускается без добавок, чаще всего соединяется с другими нитями.

4. Кашемир. Его получают из подшерстка кашемировой козы. Это тончайший пух, очень легкий, меньше диаметра человеческого волоса. Он считается изысканным, утонченным. Кашемир часто называют «королевской пряжей» или же «шерстяным бриллиантом», поэтому стоит он недешево. Кашемировые вещи рекомендуется отдавать в химическую чистку.

5. Альпака. В Перуанских Андах обитают альпаки. Именно из их шерсти получают эти уникальные нитки, в которых не холодно зимой и не жарко летом. Часто из шерсти альпаки создают теплые вещи, в том числе и пальто или кардиганы. Она мягкая, легкая, но одновременно прочная. Еще один плюс – устойчива к образованию катышков, не сминается, не заламывается, сохраняет свой блеск весь срок службы изделия. Этот вид ниток считается гипоаллергенным.

6. Верблюжья. Легкая, мягкая

и гладкая пряжа, обладающая гигроскопичными свойствами. Еще одна особенность верблюжьей шерсти – она «дышит», не даст замерзнуть в самые сильные морозы. Верблюжья шерсть считается целебной, она помогает избавиться от многих заболеваний. Самым ценным считается подшерсток, его обычно вычесывают сразу после линьки. Ее используют для создания одежды полярников, водолазов и космонавтов.

7. Меринос. Этот вид ниток получают из шерсти овец мериносской породы. Нитки очень эластичные, поэтому из них можно связать облегающие вещи. Ухаживать за этими вещами не сложно.

РАСТИТЕЛЬНАЯ ПРЯЖА

Из шерсти преимущественно мы вяжем теплые вещи: носки, свитера, кардиганы, которые могут согреть в холодные зимние вечера. Летом или же весной мы чаще используем волокна растительного происхождения. Они также натуральные, но одновременно прочные, износостойкие, «дышащие», приятные на ощупь.

1. Лен. Для изготовления пряжи обычно используют прядильный лен. Эти нитки могут сохранять тепло зимой и прохладу летом. Очень прочная пряжа, которая впитывает избытки влаги, держит форму. Она не линяет и приятна для тела. Изделия из льна имеют опрятный вид.

2. Бамбук. Материал стал особенно популярен в последнее время. Это натуральные волокна, обладающие антимикробными свойствами. Такие нитки мягкие, гипоаллергенные, с красивым природным блеском. Опытные вязальщицы говорят, что ниточки нежнее, чем вискоза и хлопок, приятные к телу, но ужасно тянутся в длину.





Ребенок предъявляет претензии ЧТО ДЕЛАТЬ?

Сталкиваясь с детскими претензиями родителями стоит немалых усилий успокоить ребенка, чтобы поговорить с ним конструктивно. Во время того, как ребенок высказывает вам свои претензии закрываться и делать вид, что вы ничего не слышите или говорить: «Потому что я так сказала» — не лучший выбор. Психологи предлагают 5 шагов, чтобы разрешить ситуацию, когда ребенок высказывает претензии.

ШАГ 1. УСЛЫШАТЬ ЧТО ХОЧЕТ СКАЗАТЬ РЕБЕНОК

Конечно, первое, что хочется ответить недовольному ребенку: «Я тебя рожала, воспитывала не для того, чтобы ты мотал мне нервы! Где твоя благодарность?» Постарайтесь погасить в себе этот порыв. Оцените ситуацию объективно, может быть, у ребенка есть основания полагать, что к нему предъявляют слишком высокие требования и он устал соответствовать вашим ожиданиям. Или же страдает от назидательных бесед в духе «Делай, что тебе говорят, чтобы радовать папу с мамой».

ШАГ 2. РАСШИФРОВАТЬ ПОСЛАНИЕ РЕБЕНКА

Например, в обычной фразе «Надень шарф» ребенок может слышать: «Ты настолько несамостоятельный, что не можешь даже одеться по погоде». А мама всего лишь имела в виду, что за окном похолодало.

Если вы замечаете неадекватную реакцию ребенка на ваше, казалось бы, безобидное замечание, постарайтесь расшифровать его обиду. Поговорите о том, как вы видите ситуацию. Объясните, что вы на самом деле хотели сказать, и послушайте, что скажет ребенок. Как правило, в бурной реакции на незначительное замечание кроется подводная часть айсберга. А ваше «надень шарф» — последняя капля.

ШАГ 3. НАЙДИТЕ КОМПРОМИСС

Допустим, ребенок просит родителей увеличить сумму карманных расходов. И даже если хочется отмахнуться от него: «Меня не интересует, сколько карманных денег получаю твои друзья. Укладывайся в оговоренный бюджет». Все же лучше попытаться найти компромисс.

Например, увеличить карманные расходы, но при этом и объем его работы по дому.

ШАГ 4. ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА СЕБЯ

Специалисты считают, что поведение подросткового ребенка нередко повторяет родительскую модель. Поэтому вместо того, чтобы наказывать ребенка за что-то, вспомните свои претензии к нему. Возможно, вы тоже любите покрикивать других людей.

Отличная идея — поучиться друг у друга. Например, пригласите юного критика на шопинг, чтобы он помог вам выбрать новое платье. Заодно узнайте у него, какой фильм, по его мнению, было бы интересно посмотреть. Ищите и придумывайте разные предлоги, чтобы создать и удержать контакт. Но при этом не стоит впадать в крайность, угождая ребенку. Вы также имеете полное право на свои интересы, свой вкус и желания.

ШАГ 5. НЕ ПОДДАВАЙТЕСЬ МАНИПУЛЯЦИЯМ

4-летняя Оля получает то, что хочет. Как только ей что-то не нравится, она начинает плакать и кричать: «Ну почему нельзя?!» Оля заливаясь слезами, катается по полу и повторяет этот вопрос 10, 50, 100 раз — до тех пор, пока родители не сдадутся. Но если вы будете поддаваться манипуляциям, то окажете ребенку медвежью услугу. В будущем дети, которые привыкли легко добиваться своего, сталкиваются с жестокой реальностью: оказывается, остальные люди умеют им говорить нет.

Учитесь спокойно раскладывать конфликт по полочкам и держать ситуацию под контролем. В конце концов, взрослый — вы, и за вами окончательное решение.

3. Шелк. Чтобы его получить, разводят шелкопряда, поэтому это дорогие, но уникальные нити. Это волокно, которое не требует какой-либо обработки, а поступает уже в готовом виде. Нити получаются блестящими, гладкими, без катышков, и они не мнутся. Они гигроскопичные, прочные, отличаются особой упругостью. Из минусов — высокая цена. Но шелк часто используют, как добавка к другим нитям.

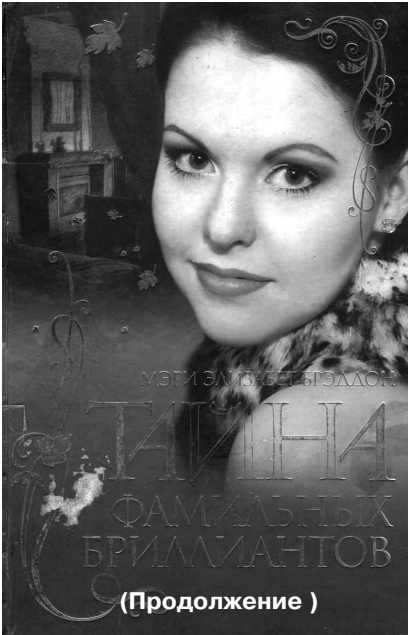
4. Хлопок. Это растительное волокно получают из коробочек хлопчатника. Идеально подходит для вязания летних вещей, т.к. она очень комфортная в носке, мягкая, но прочная, дышащая, хорошо впитывает влагу. Из минусов — неэластичность, тяжело отстирать пятна и загрязнения с поверхности, если стирать неправильно, вещь может сесть.

СИНТЕТИКА

Кроме натуральной, есть и синтетическая пряжа. Многие ее не любят, но нитки, произведенные из синтезированных волокон, намного прочнее и надежнее. Так, в носках, связанных из стопроцентной пряжи, вскоре появятся дырки. Если же в шерсть добавить немного синтетики, она не потеряет своих свойств, но носки прослужат намного дольше.

1. Акрил. Приятные на ощупь крепкие, прочные нитки. Их обычно рекомендуют для вязания детских вещей. Пряжа эластичная, прочная, износостойкая, но немного жестковатая на ощупь. Одно из преимуществ — не колется, не вызывает аллергии. Акрил может быть самых ярких оттенков, не выцветает на солнце и не линяет. Но накапливает статическое электричество. Опытные рукодельницы предпочитают не вязать вещи из чистого акрила, т.к. тело в нем потеет (синтетика есть синтетика), не впитывает влагу (если вязать ребенку, может пропотеть, а потом простудиться), вещи быстро растягиваются. Но как добавка к пряже акрил хорош, т.к. такая вещь прослужит долго.

2. Микрофибра. Этот вид не так давно придумали японские химики. Он изготавливается из полиамида или полиэстера. Пучаются очень тонкие волокна, которые по качеству можно сравнить с шелком. Эта пряжа нового поколения обладает уникальными свойствами: бархатистая поверхность, повышенная прочность и воздухопроницаемость. По своим свойствам она напоминает натуральную пряжу. О ней много положительных отзывов: вещи из микрофибры хорошо стираются, не скатываются, не теряют цвет и форму. Получается мягкое и уютное изделие.



ТАЙНА ФАМИЛЬНЫХ БРИЛЛИАНТОВ

который вы ищете. Предоставьте это дело мне и не торопитесь делать заключения. Я исследую все основательно, и тогда только скажу свое мнение. А теперь пойдёмте погуляем и посмотрим то место, на котором было найдено тело убитого.

— Но как же мы отыщем это место? — спросил я, надевая шляпу и пальто.

— Да любой прохожий укажет нам, — ответил мистер Картер. — Не всякий день случаются в Винчестере убийства, и потому не сомневаюсь, что жители знают цену подобным происшествиям. Поверьте мне, это место известно всем и каждому.

Было пять часов пополудни, и мы, сойдя вниз, вышли на мирную и безлюдную улицу. Холодный ветер дул беспощадно и гнезда ласточек колыхались на обнаженных макушках деревьев. Я никогда не бывал в Винчестере и с удовольствием смотрел на старинные дома, красивый собор, зеленые поля и веселые ручьи. Вся эта сцена своей мирной тишиной произвела на меня сильное впечатление, и я невольно подумал, что если бы человеку суждено было вести уединенную, несчастную жизнь, то Винчестер — лучшее место для этого. В этом унылом, сонном, всеми забытом уголке мрачное однообразие дня прерывалось только гулом соборных колоколов или боем городских часов.

Мистер Картер основательно изучал все малейшие обстоятельства, имевшие хоть какую-нибудь связь с убийством Джозефа Вильмота. Нам указали дверь, через которую Генри Дунбар вошел в собор, тропинку, по которой банкир со своим старым слугой отправились в рощу. Мы пошли по этой тропинке в сопровождении мальчика, который удил рыбу неподалеку. Он взялся быть нашим провожатым и привел нас на то самое место, где было найдено тело убитого. Тут росла высокая береза, и, указывая на нее, мальчик сказал:

— Здесь в роще немного берез, а эта — самая большая, потому это место очень легко найти. Погода стояла очень сухая, в прошлом августе во время убийства, и воды в ручьях было вдвое меньше, чем теперь.

— А глубина везде одинаковая? — спросил мистер Картер.

— О нет, — ответил проводник, — поэтому здесь очень опасно купаться; в иных местах чрезвычайно мел-

ко, зато в других большие обрывы, так что если вы не отлично плаваете, то лучше не ходите в воду.

Мистер Картер дал мальчику шесть пенсов и отпустил его; мы же прошли немного дальше и вернулись к собору. Мой товарищ молчал в течение всей прогулки. Перемена, происшедшая в нем после прочтения письма Маргариты, удвоила во мне доверие к нему, и я теперь терпеливее ожидал результата его поисков. Мало-помалу я осознал всю святость дела, которое взял на себя; мне предстояло не только открыть тайну странного поведения Маргариты, но и исполнить долг гражданина, стараясь всеми средствами найти убийцу Джозефа Вильмота.

Если бездушному злодею позволили жить припеваючи, гордо подымать голову в качестве владельца Модслей-Аббэ и главы торгового дома, пользовавшегося в течение двух веков честной славой, то ясно, что преступление терпимо обществом, потому что оно совершенно одним из сильных мира сего. Если бы Генри Дунбар был нищий, который с голоду в минуту безумной злобы против человеческой несправедливости и неравенства поднял бы руку на своего богатого ближнего, то, конечно, полиция беспощадно преследовала бы его и довела рано или поздно до виселицы. Но в этом деле человек, возбуждавший законные подозрения, обладал высшей добродетелью, доступной нам, обладал миллионом, и полиция, так ловко преследующая низких и несчастных мошенников, отворачивалась и почтительно объясняла, что Генри Дунбар слишком великий человек, чтобы совершить такое дьявольское преступление. Эти и подобные мысли занимали меня, когда мы возвращались в гостиницу. Мы очутились дома не ранее половины седьмого и гостиничный слуга ждал уже нас с нетерпением, боясь, чтобы рыба не перестояла.

Пока мы обедали, я ожидал каждую минуту, что мистер Картер заговорит с ним об интересовавшем нас предмете; но он говорил все о посторонних предметах: о Винчестере, о последней судебной сессии, о погоде, о рыбалке — обо всем, кроме убийства мистера Вильмота. Только после обеда, когда на столе появились какие-то окаменелости, которые слуга выдавал за миндаль и изюм, мистер Картер приступил к делу. Впрочем, предварительная

Я посмотрел на него с отвращением, я ненавидел его в эту минуту, но делать было нечего; я достал из кармана письмо Маргариты и подал ему. Он медленно прочел его, потом перечел его во второй раз, в третий, и так до шести. Все это время лицо его было очень серьезно, задумчиво; но, когда он возвратил мне письмо, глаза его засверкали и на губах появилась улыбка.

— Ну что? — спросил я.

— Это письмо — совершенно чистосердечное, сэр, — ответил мистер Картер, — девушка не писала его ни под диктовку чужого человека, ни из-за денег. В нем проглядывает истинное чувство, если я могу так выразиться, — сердце, сердце женщины, а когда в деле замешано сердце женщины, то не ищите ума. Сравнивая это письмо со словами, сказанными вам в коридоре отеля, я вывожу самое блистательное заключение, до которого когда-либо доходил сыщик.

При этих словах вечно серьезное лицо мистера Картера покрылось ярким румянцем — верным признаком неожиданной радости. Он заходил взад и вперед по комнате, не задумчиво и медленно, как всегда, а поспешно, бодро и весело. Я видел ясно, что письмо произвело на него какое-то положительное впечатление.

— Вы нашли ключ к тайне? — воскликнул я. — Вы видите...

— Не торопитесь, сэр, — перебил он меня, нетерпеливо махнув рукой, — когда вы сбились с дороги в темную ночь и видите вдали свет, то не бейте в ладоши, не кричите «ура», прежде чем узнаете, какой это свет. Это — может быть, блуждающий огонек, а может быть, и свет в доме,

перестрелка была не без пользы: слуга стал очень разговорчив, откровенен и готов был рассказать все, что только знал. Я предоставил моему товарищу распорядиться всем, и нельзя было без улыбки смотреть, как он, разваливаясь в кресле и держа в руках прейскурант вин, глубокомысленно рассуждал, который портвейн лучше: светлый, в сорок два шиллинга, или темный — в сорок пять.

— Я думаю, лучше попробовать номер пятнадцатый, — сказал он, отдавая прейскурант слуге. — Но смотрите, наливайте в графин осторожнее. Я надеюсь, что у вас погреб не очень холодный.

— О нет, сэр, хозяин наш очень заботится о погребе, — ответил слуга, выходя из комнаты, вполне убежденный, что имеет дело с двумя знаками.

— Вам нужно закончить эти письма к десяти часам, мистер Остин, — сказал сыщик, когда вернулся слуга с графином портвейна на серебряном подносе.

Я понял намек и тотчас приготовил все, что нужно для письма, на маленьком столике у камина. Мистер Картер подал мне свечку, и я написал несколько строк к матери, пока он молча пил свой портвейн.

— Порядочное вино, — сказал он наконец, — очень порядочное; не знаете ли вы, откуда ваш хозяин достает его? Нет, не знаете. Вероятно, он сам разливал его в бутылки. Очень может быть, что он купил это вино на распродаже в Варен-Корте. Налейте себе стакан, — продолжал он, обращаясь к слуге, — а графин поставьте к камину, вино-то немного холодное. Да, кстати, я на днях слышал похвалы вашим винам от одного значительного, очень значительного человека.

— Неужели, сэр! — промолвил слуга, который, стоя на приличном расстоянии, очень тихо, почтительно отхлебывал свое вино.

— Да, о вашем отеле очень лестно отзывался не кто иной, как знаменитый банкир мистер Дунбар.

Лицо слуги просияло, и я, отложив в сторону письмо, которое начал писать матери, приготовил чистый лист бумаги для записывания слов слуги.

— Это, однако, была очень странная история, — сказал мистер Картер, обращаясь к слуге. — Налейте себе еще стакан; мой друг не пьет портвейна, и если вы мне не можете, то я выпью всю бутылку и буду нездоров. Скажите, между прочим, вас допрашивали на следствии по делу об убийстве Джозефа Вильмота?

— Нет, — поспешно ответил слуга, — меня не допрашивали, хотя теперь и говорят, что нас должны были всех приводить к допросу. Вот

видите, сэр, бывают такие вещи, которые один заметит, а другой — нет. Конечно, нашему брату не следует соваться вперед со всяким вздором, но ведь из целого вороха таких мелочей можно узнать что-нибудь и полезное.

— Но, конечно, кого-нибудь из ваших допрашивали? — сказал мистер Картер.

— О да, сэр, — ответил слуга, — прежде всего допрашивали хозяина, а потом буфетчика Бригмоля; но, сэр, надо сказать, что Вильям Бригмоль так занят собой, своими галстуками, воротничками, золотыми цепочками, что едва обратил бы внимание, если бы земля разверзлась и поглотила полмира. Я вам говорю это по чистой совести, без всякой злобы на Вильяма Бригмоля, с которым мы вместе служим вот уже скоро одиннадцать лет. Он, говорят, здесь буфетчиком целых тридцать лет, а, право, я не знаю, какая от него польза, кроме его манер и искусства заставлять скромных посетителей требовать дорогих вин. Что же касается следствия, то по этой части он столько же принес пользы, как римский папа.

— Но отчего же Бригмоля допрашивали предпочтительно перед другими?

— Потому что предполагали, что он знает об этом деле более всех нас, так как мистер Дунбар ему заказывал обед. Но я и горничная Элиза Джэн были в холле в ту самую минуту, когда вышли оба джентльмена.

— Так вы их видели обоих?

— Да, сэр, так же хорошо, как я вас вижу теперь. Признаться сказать, я очень удивился, когда оказалось, что убитый джентльмен был не кто иной, как лакей.

— А вы не очень-то продвигаетесь с вашим письмом, — сказал мистер Картер, многозначительно взглянув на меня.

Я до сих пор еще ничего не записал, ибо не видел ничего важного в словах слуги; но теперь, поняв намек сыщика, принялся за дело.

— Отчего вас так удивило, что один из джентльменов был лакей? — спросил мистер Картер.

— Потому, сэр, что он казался истинным, природным джентльменом, — ответил слуга, — не то чтобы он был благороднее на вид, чем мистер Дунбар, или одет лучше его, напротив, платье мистера Дунбара было новее и красивее, но он отличался какой-то особенной небрежностью — верным признаком высокого происхождения.

— Какого вида был этот человек?

— Гораздо тоньше, бледнее и красивее мистера Дунбара.

Я записал слова слуги, но не мог не подумать при этом, что весь этот

разговор был без всякой пользы.

— Бледнее и тоньше мистера Дунбара, — повторил сыщик. — Гм! Но вы еще заметили, что имели что-то сказать на допросе, если бы вас призвали в суд. Что это такое?

— Я вам скажу, сэр, это мелочь, безделица; я часто говорил об этом Вильяму Бригмолю и другим, но они уверяют, что я ошибся; а Элиза Джэн, глупая, ветреная девчонка, не может поддержать меня. Но я торжественно заявляю, что говорю правду и нисколько не ошибаюсь. Когда оба джентльмена вошли в холл, то сюртук того из них, которого после убили, застегнут был на все пуговицы, кроме одной, и в это отверстие виднелась большая золотая цепочка.

— Ну так что же из этого?

— Сюртук другого джентльмена был расстегнут, и я очень хорошо приметил, что на нем не было никакой цепочки. Но когда он возвратился после прогулки один, то я увидел на нем золотую цепочку, и, если я не ошибаюсь, ту самую, которая виднелась на груди убитого. Я готов почти утверждать, что это — та же самая цепочка, ибо золото было особенно темного цвета. Я все это сообразил только впоследствии и, конечно, очень удивился этому странному случаю.

— Не знаете ли вы еще чего?

— Нет. Ах да, Бригмоль однажды за ужином, через несколько недель после следствия, рассказал нам, что когда мистер Дунбар открывал перед ним свою шкатулку, то долго возился с ключами и никак не мог найти нужного ключа.

— Вероятно, он был очень смущен и руки у него дрожали? — сказал сыщик.

— Нет, сэр. По словам Бригмоля, мистер Дунбар казался совершенно хладнокровным, как будто железным. Но дело в том, что он пробовал то тот, то другой ключ, пока не нашел наконец подходящий.

— Неужели! Это, действительно, странно.

— Но я надеюсь, сэр, что все, что я вам сказал, останется между нами, — сказал слуга, — я не имел ни малейшего намерения оскорбить мистера Дунбара, а только отвечал на ваши вопросы и...

— Не бойтесь ничего, любезный, — ответил сыщик. — Вы можете без опасения сказать все, что знаете. Много о подобных делах не попадает в газеты, и потому любопытно и интересно послушать рассказ очевидца. Сделайте одолжение, принесите нам чаю, и, пока вы его будете заваривать, вы можете кое-что еще нам рассказать.

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

Необычный гороскоп



САМЫЙ СМЕЛЫЙ И НАХОДЧИВЫЙ

Представим, что горнолыжный отель завалило снегом. Как поведут себя различные знаки зодиака в этой экстремальной ситуации?

ОВЕН

Хотя Овен принадлежит к знаку Огня и обладает решительностью, предприимчивостью и отвагой, есть вещи, которых он побаивается. Его ни в коем случае нельзя назвать трусом, но он будет хныкать и жаловаться, если ему холодно.

ТЕЛЕЦ

Солидное и спокойное создание, поэтому ничто не может вывести из равновесия. Телец старается найти самый разумный и рациональный выход из ситуации, не паникует и не выносит, когда паникует кто-то рядом. Если не мешать ему, он решит любую проблему. А вот чего Телец не терпит - так это нытья и жалоб.

БЛИЗНЕЦЫ

Обладая такими бесценными качествами, как быстрый, острый ум, превосходное чувство юмора, тактичность и ловкость, Близнецы в то же время не имеют ни настойчивости, ни терпения. Представитель этого знака способен поднять настроение друзей по несчастью, но вряд ли сможет долго и кропотливо рыть тоннель сквозь снежный завал. Хотя важность первого умения трудно переоценить.

РАК

Реакция четвертого знака на экстремальную ситуацию - резкость, даже злость. Не на кого-то конкретного, а на весь мир. В эти минуты отчаяния он, кажется, ненавидит всех и вся. К счастью, такое состояние длится недолго. Как только Рак переберется, он становится спокойным и покладистым, перестает срываться на окружающих. Ему можно будет доверить любое дело, и он ответственно к нему отнесется.

ЛЕВ

Проницателен и сообразителен. Не будет попусту тратить время на беспочвенные предложения и планы. Лев - отличный организатор и руководитель. Спасение себя и окружающих берёт в свои руки, поэтому с ним можно выбраться из-под снежного завала и перебраться в безопасное место. Он знает, что и как надо для этого сделать и как не впасть в отчаяние.

ДЕВА

Не раздумывая, придёт на помощь другу, попавшему в беду. И не только другу, но даже незнакомому человеку. Дева отдаст свой свитер тому, кто замёрз,

напоит горячим чаем и подбодрит. Главное - не ныть и не жаловаться, представители шестого знака этого не любят.

ВЕСЫ

В экстремальных ситуациях "ломаются". Они подолгу могут не выходить из состояния апатии и даже оцепенения. Сидят, ко всему безучастные, уставившись в одну точку. И вдруг, снова как будто что-то переключается, и они впадают в меланхолию, начинают хныкать, выражать недовольство всеми вокруг или устраивать скандалы на пустом месте.

СКОРПИОН

Готов на всё, чтобы помочь другим. Его самопожертвование и отвага выше всяких похвал. Если понадобится рыть тоннель, чтобы выбраться из-под завала, Скорпион согласен делать это хоть голыми руками. Всё дело в высокой эмпатии восьмого знака, благодаря которой он относится к людям так же, как к собственной персоне. Правда, и требует от окружающих также много, как и от себя.

СТРЕЛЕЦ

Отличительная особенность почти всех Стрельцов - беспримерная храбрость и презрение к опасности. Представитель данного знака может стоически выдержать любое испытание. Иногда его отвага граничит с безрассудством, поэтому его нужно удерживать от необдуманных поступков.

КОЗЕРОГ

Не боится рисковать, но, если речь идёт о безопасности других, откладывает риск. С Козерогом не страшно находиться даже в полной темноте и холоде. Его жизнелюбие и оптимизм заразительны и не позволяют никому впасть в отчаяние. С ним любая ситуация становится менее напряжённой потому, что он способен найти выход из неё.

ВОДОЛЕЙ

В любом случае, где бы не находился Водолей, среди ли людей или в полном одиночестве, он всегда остро воспринимает и впитывает в себя то, что находится вокруг. Если все вокруг спокойны, то и он спокоен. Если вокруг - паника и хаос, то внутри него - то же самое. Вряд ли он станет лидером, зато Водолей "дружит" с техникой и может передать сигнал бедствия.

РЫБЫ

Обладая врождённой интуицией, Рыбы не имеют ни грамма настойчивости и упорства, предпочитают плыть по течению и довольствоваться тем, что предоставляет им жизнь. Редкие Рыбы способны бороться с obstoyatel'stvaми и смело оказывать сопротивление судьбе. Инициативы в решении сложных вопросов от них ждать не приходится.

ТИПЫ МЫЛА

Перед тем как делать выбор на тему «какое мыло лучше — жидкое или твердое», стоит разобраться, какие бывают типы мыла. В первую очередь, средства можно поделить на жидкие и твердые. По основному назначению мыло делится на три категории:

* Для хозяйственных нужд — в основном для стирки, используется только кусковое мыло.

* Туалетное бывает разной консистенции, в этой группе собрано как твердое, так и жидкое мыло.

* Медицинское. Эти составы больше относятся к веществам специального назначения. Допустим, ихтиоловое мыло предназначено в качестве вспомогательной терапии при проблемах с кожным покровом, дегтярное — для лечения псориаза, повышенной потливости и т.д.

В зависимости от цвета моющие средства различают на классические и осветленные. По уровню кислотности на 3 вида:

«Н» — имеет нейтральную кислотность.

«Э» — в составе присутствует до 0,2% соды, а также до 78% жирных кислот.

«Д» — детское мыло, в котором полностью отсутствуют красящие и вредные для здоровья вещества.

На рынке сегодня существует множество продуктов, обладающих особыми свойствами. К таким, например, относится мыло-скраб, крем-мыло, гель для купания. Разнообразие мыла просто поражает: цветочное, парфюмированное, фруктовое, ягодное, шелковое, кофейное, глицериновое — этот список практически бесконечный.

ПРЕИМУЩЕСТВА И НЕДОСТАТКИ

Состав

Жидкое и твердое мыло отличаются по составу. Твердое включает натриевые соли, которые получают под влиянием на жиры натриевой щелочной среды. Жидкое мыло изготавливают по аналогии, только щелочь берут калиевую. В любом учебнике химии можно найти информацию о том, что именно калиевые соли имеют гораздо более выраженный антижировой эффект — скорость и эффективность расщепления жиров и масел.

Экологичность

На первый взгляд, мы ответили на вопрос о плюсах и минусах мыла. Однако это далеко не все критерии оценки. После подробного изучения эксперты пришли к выводу, что жидкое мыло имеет следующие особенности: Расход. Если взять кусок мыла, то его расход в 7 раз меньше, чем жидкого. Соответственно, на экологию такое количество химии оказывает гораздо больше негативного воздействия.

Упаковка. Твердое мыло упаковывают в бумагу или тонкую пластиковую тару. Жидкое — в бутылки, пакеты из прочного и трудноразлагаемого в окружающей среде пластика. Если принимать во внимание расход, то этот факт



ЧТО ЛУЧШЕ: ЖИДКОЕ МЫЛО ИЛИ ТВЕРДОЕ?

Сегодня сложно однозначно ответить на вопрос о том, что лучше — жидкое мыло или твердое? На современном рынке этот товар представлен в огромном ассортименте, запутаться в котором можно даже истинному ценителю высокого качества и комфорта. Привлекательные кусочки классического твердого мыла или мыло в бутылочке — что выбрать? Как не ошибиться с покупкой средства для ребенка, взрослого или всей семьи? Поговорим об этом в статье.

еще больше усугубляет ситуацию. Углеродный след. Это продукт разложения разных веществ, который наносит максимальный ущерб экологии. Учеными доказано, что он на 25% выше у жидких составов.

В данном случае преимущество осталось за твердым мылом.

Плюсы применения

Что лучше — раскисший, пусть и ароматный брусочек в мыльнице или акуратный флакон с дозатором, от которого минимум беспорядка на раковине? Ответ однозначно — привлекательный и удобный второй вариант. Плюс, его можно использовать до последней капельки, а обмылок часто выбрасывают.

Стоимость

В данном случае, учитывая экономичный расход, брусковое мыло гораздо

выгоднее по цене. Опять же, нужно сравнивать средства из одного стоимостного сегмента.

На смывание с кожи пены от твердого мыла уходит гораздо меньше времени и воды. Жидкое мыло обволакивает поверхность, словно пленка, смыть которую гораздо сложнее.

Отрицательное воздействие на кожу

Кусковое средство хорошо очищает кожу, но сильно ее сушит даже при нечастом применении. Жидкое не имеет столь выраженного иссушающего эффекта и небольшое шелушение может появиться только после длительного и очень частого использования.

Какое мыло лучше — выбирать только вам, учитывая преимущества и недостатки каждого, описанные в статье.



СНЕГ НА ДАЧЕ ПРАВИЛА УБОРКИ

Для тех, кто бывает на даче зимой, снег - вечная головная боль. Казалось бы, нехитрое дело - расчистить снег. Но даже тут есть свои особенности, которые полезно знать.

Снег - природное одеяло, под которым отлично зимуют в мороз многолетние растения. Поэтому, когда зима малоснежная, дачники переживают. Но не меньше переживаний и хлопот приносят обильные снегопады. От тяжелого снега могут пострадать деревья, крыши теплиц, строений. К тому же необходимо регулярно расчищать дорожки.

Доступно каждому

Чаще всего для уборки снега используют лопату. Это просто и доступно - найти ее можно в любом хозяйственном магазине. Сейчас большой выбор лопат с пластиковым или металлическим ковшом и металлическим (чаще - алюминиевым) черенком. В отличие от деревянных, они не размокают от липкого снега, легкие, прочные и эргономичные.

При выборе возьмите инструмент в руки и симулируйте движения, которые вы производите при уборке снега. Оцените, насколько удобно его держать, достаточно ли высокие бортики у

ковша, чтобы снег не скатывался. Черенок должен быть не слишком толстый и не слишком тонкий и соответствовать вашему росту - оптимально, если он будет по плечо. Можно также взять с телескопическим черенком, такие лопаты компакты, их удобно хранить и возить в машине.

Когда снега много

Лопата хороша для уборки снега на узких дорожках и небольших площадках. Но если у вас просторный двор, разумнее использовать скрепер. Он представляет собой большой ковш или полотно, как у снегоуборщика, которое нужно толкать до края расчищаемой площадки, сдвигая таким образом снег за ее пределы.

В магазинах продаются скреперы из тех же материалов, что и лопаты. Но можно сделать простейшее подобие скрепера своими руками. Для этого вам понадобится металлический прямоугольный щит, который надо чуть загнуть снизу, чтобы он лучше подрезал пласт снега. Ручку можно

сделать П-образную из деревянных реек.

Дороже, но легче

Для уборки снега есть и специализированная техника - мотоблок, оснащенный щеткой или отвалом, и снегоуборщик. Естественно, механизированная уборка требует материальных вложений и определенных навыков. Зато хлопот меньше!

Сейчас входит в моду еще один затратный, но эффективный способ борьбы со снегом — это дорожки с обогревом. Система обогрева монтируется при укладке дорожки и подключается к электричеству либо к котлу. Сразу предусматривается водоотведение, чтобы по краю дорожек не формировалась ледяная корка.

Убираем с умом

Здесь нужно соблюдать несколько правил.

1. Чем чаще, тем лучше! Расчищайте дорожки сразу после снегопада. Слывший снег убирать сложнее.
2. При механизированной уборке соблюдайте правила эксплуатации техники, не забывайте о растениях, расположенных по краю расчищаемой площадки.
3. При ручной уборке используйте удобный инструмент, дозируйте нагрузку, делайте перерывы. Защищайте руки от мозолей.

Что делать с настом?

Снег обычно отбрасывают по обе стороны вдоль дорожек. Но если у вас там растут многолетники или посеян газон, этого делать не стоит. Под плотным слежавшимся снегом растения могут подопреть, а высокие - и сломаться. В этом случае снег разумнее вывезти за пределы двора.

Неслежавший чистый снег можно подсыпать в приствольные круги деревьев, на грядки с многолетниками, в теплицы. Талые воды насытят весной почву.

Помимо дорожек, регулярно очищайте от снега крышу теплицы и кроны деревьев. Особенно часто страдают хрупкие веточки у хвойных - можжевельника, туи. Поэтому их с осени укрывают мешковиной или спанбондом или стягивают крону веревкой. Укрывать предпочтительнее, так как материал защищает деревья и от снега, и от морозных ветров, и от обжигающего солнца в феврале.

Для газона идеальная зимовка - под толстым, равномерно распределенным слоем снега. Если снег частично раздувается (например, из-за господствующих ветров), нужно подсыпать его вручную и установить снегозадерживающие щиты. Протаптывать дорожки или устраивать горку на газоне не стоит. Под уплотненным снегом весной могут появиться проплешины, которые потом придется заново засеивать.

Оттепели, сменяющиеся морозами, могут принести еще одну проблему - наст. Под ним трава подпревает, поэтому толстую корку нужно разбить, чтобы воздух вновь поступал к растениям.

При температуре выше 7° большинству собак утепление не требуется, особенно, если предстоит короткая прогулка. Но когда температура снижается, некоторым породам не обойтись без дополнительной защиты от холода.

Песик замерз?

Шерсть защищает питомца от холода, но порой этого бывает недостаточно. Заметили, что собака дрожит и переминается на улице? Возможно, ей некомфортно из-за непогоды. Переохлаждение можно выявить по температуре ушей - когда они ледяные, стоит задуматься о покупке теплой одежды. Если собака регулярно мерзнет, ее иммунитет может начать постепенно снижаться. Это приводит к развитию различных заболеваний - в том числе, инфекционных.

Другая причина, по которой любимца желательно одевать в зимний период, - грязь и слякоть на улице. Непромокаемый комбинезон защищает шерсть от загрязнений и влаги. После прогулки останется только помыть лапы (и постирать комбинезон).

Этим породам нужна одежда!

Животным с густым плотным подшерстком и породы вольерного содержания могут гулять без попоны или комбинезона. К ним относятся лайки, хаски, сенбернары.

Вашему любимцу нужна зимняя одежда, если вы найдете его в списке ниже.

Декоративные. У йоркширского терьера, той-терьера, чихуахуа нет подшерстка. Они могут замерзнуть даже во время короткой прогулки.

Голые. Собаки, выведенные в жарких странах, не переносят холод. У них отсутствует шерсть. К голым породам относятся китайская хохлатая и ксолоитцуйнти (мексиканская голая собака).

Собаки с короткими лапами. Во время прогулки их живот и грудная клетка находятся слишком близко к земле, поэтому такса, японский хин и пекинес быстро замерзают без дополнительного утепления.

Охотничьи. Среди них грейхаунд, левретка, мадьяр-агар, поденко канарио, салюки, уиппет. Борзые отличаются тонкой кожей: зимой им требуется теплая одежда.

✓ **Раздевайте питомца сразу после того, как вернетесь с прогулки. В теплом помещении собака может перегреться в комбинезоне.**

Зимний гардероб для питомца

Измерьте с помощью сантиметра длину спины собаки (от основания хвоста до холки), объем груди в самой широкой ее части (за передними лапами) и обхват шеи. К результатам замеров объема груди и обхвата шеи прибавьте два сантиметра.

При покупке куртки, комбинезона или попоны убедитесь в том, что на предметах гардероба нет застежек-молний, крючков, пуговиц и других мелких де-



ОДЕЖДА ДЛЯ СОБАКИ КАКУЮ ВЫБРАТЬ?

Собака в комбинезоне обычно вызывает улыбку: "Понятно, хозяин развлекается". Но порой домашние любимцы на самом деле нуждаются в теплой одежде.

талей. Они рискуют зацепиться за шерсть.

Одежду для питомцев шьют из разных тканей. Дюспо имеет водоотталкивающие свойства, хорошо защищает от ветра и не создает парникового эффекта. Оксфорд - более прочная и износостойкая ткань. Идеальная для морозов. Но она плохо пропускает воздух.

Флис сохраняет тепло, обладает терморегулирующими свойствами.

✓ **Кокер-спаниель, такса, мопс нуждаются в головном уборе. Подойдет шапка с карманами для ушей или шапка-труба.**

Если собака отказывается от костюма

Желательно, чтобы новая вещь полежала в квартире 2-3 дня и впитала домашние запахи. Наденьте на животное комбинезон, похвалите и отвлеките игрой. После угостите лакомством.

Первый опыт ношения одежды не должен превышать 5 минут. Затем увеличьте это время до 10 минут.

Сформируйте у любимца ассоциативную связь: комбинезон=угощение. Подкрепляйте позитивное поведение в течение 10-12 дней. За это время собака привыкнет к зимней одежде, и угощение можно будет убрать из схемы.

Ботиночки? Лучше не надо!

Чтобы защитить лапы собаки от реагентов в зимнее время, некоторые хозяева приобретают обувь для животных. Но ветеринары не рекомендуют это делать.

В ботиночках или резиновых сапожках (да, и такое придумали) собаке сложно передвигаться. Обувь мешает животному координировать движения - это выглядит забавно, но питомец может поскользнуться, вывихнуть или даже сломать лапу.

Для защиты от реагентов достаточно мыть лапы теплой водой после каждой прогулки и смазывать их специальным кремом.

Салон красоты



УСКОРЯЕТ ЛИ СТРИЖКА РОСТ ВОЛОС?

РАЗБИРАЕМСЯ, ГДЕ МИФЫ, А ГДЕ — ЗДРАВЫЙ СМЫСЛ

Сложно понять, где правда среди бесконечного количества советов, касающихся роста волос. Один из них вы наверняка слышали с самого детства: чем чаще подстригаешь волосы, тем быстрее они растут. Но разве это не противоречит здравому смыслу?

Ведущие эксперты по волосам утверждают, что от стрижки волосы быстрее расти не будут, однако регулярное избавление от пересушенных кон-

чиков поможет сохранить здоровый вид прядей и предотвратит дальнейшее распространение секущихся кончиков вверх по длине волос. Ломкость — основная причина, по которой люди говорят, что их волосы не могут отрастать дальше определенной длины.

Стоит отметить, что каждый день волосы отрастают на 0,35 миллиметров, значит, в год — на 15,24 сантиметра, поэтому регулярная стрижка кончиков

существенно не повлияет на процесс роста волос.

КАК ЧАСТО СЛЕДУЕТ СТРИЧЬСЯ **Тонкие волосы**

Волосы, которые тоньше в диаметре, чем стандартные, более подвержены повреждениям — именно поэтому им необходим строгий режим ухода, включая стрижку. Подстригать их лучше раз в шесть-восемь недель, не реже. И хотя обладательницам тонких волос следует прибегать к термической укладке как можно меньше, полностью исключать сушку феном не стоит. Для начала нужно подождать, пока волосы не высохнут примерно на 75 процентов, а затем подсушить с помощью фена и применения термозащитных масел или спреев.

Вьющиеся волосы

Парикмахер-стилист рекомендует подстригать как слабо вьющиеся, так и афрокудри каждые шесть-восемь недель. Чтобы минимизировать риск появления секущихся кончиков, избегайте ежедневного мытья волос: слишком частое мытье головы шампунем может высушить не только пряди, но и кожу головы — а это уже чревато возникновением перхоти. Справиться с медленным ростом волос может помочь скрабирование кожи головы каждые 10 дней с использованием специальных уходовых средств.

ПРИЗНАКИ, ЧТО ВАМ НУЖНА СТРИЖКА

Существует 3 явных сигнала, указывающих, что пора собраться к парикмахеру и немного обновить внешний вид:

- * кончики волос выглядят потрепанными и имеют сухую, хрустящую структуру, напоминающую солому. Секущиеся концы могут выглядеть совсем безобидно, но, на самом деле, они проникают вглубь волоса;
- * волосы постоянно запутываются и собираются в колтуны. Если вы настроены отрастить волосы, постарайтесь расчесывать их, начиная снизу, чтобы не тянуть узлы от самых корней вниз;
- * локоны не держат объем даже с использованием фиксирующих стайлинговых средств.

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР
ПОДРУГА
жесткий и интересный журнал

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"
Наш адрес: Грузия. Тбилиси. 0112 ул. Г. Чубинашвили, 50, 3-й этаж.
Гл. редактор Нина Сулова
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 №6

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23

- По горизонтали:** Садовник. Океан. Этика. Ратай. Дефо. Банда. Жироду. Киль. Моро. Совок. Буер. Арака. Одра. Как. Жанр. Лолита. Уба. Абыр. Палех. Брак. Вдова. Али. Отбив. Канн. Бобр. Шарлатан. Вини. Астматик.
- По вертикали:** Две. Ванга. Итака. Комендор. Азроб. Итан. Айва. Макияж. Бульон. Цимбалы. Агора. Дрок. Роу. Орел. Сакапа. Вакула. Казахи. Дракон. ОРВИ. ИЗО. Бел. Букашка. Дворник. Биотит. Норит. Бава. Бани.

ЛИЦЕРСКОЕ ПЕЧЕНЬЕ

300 г муки, 200 г сливочного масла (комнатной температуры), 100 г сахарной пудры, 1 большое яйцо, 1 ч.л. ванильного экстракта, щепотка соли, ягодный джем (малиновый, клубничный и т.д.) для начинки.

Смешайте муку с солью. В другой миске взбейте сливочное масло с сахарной пудрой до пышности. Добавьте яйцо и ванильный экстракт, хорошо перемешайте. Постепенно вводите мучную смесь, замешивая мягкое тесто. Оберните тесто в пленку и положите в холодильник на 1 час. Разогрейте духовку до 180°C. Раскатайте тесто на легко посыпанной мукой поверхности до толщины примерно 3-4 мм. Вырежьте печенье при помощи формочек. На половине печений вырежьте отверстие в центре. Выложите печенье на противень, застеленный пергаментной бумагой, и выпекайте 10-12 минут или до золотистого цвета. Остудите на решетке. На цельные печенье нанесите ягодный джем, а сверху аккуратно положите печенье с отверстием. При желании можно присыпать сахарной пудрой.



КАПКЕЙКИ «КРАСНЫЙ БАРХАТ»

Тесто: яйцо 1 шт., мука 115 г, сахар 80 г, сливочное масло 50 г, какао 0.3 ч.л., кефир 100 г, разрыхлитель 5 г, красный краситель по вкусу. Крем: сыр сливочный 250 г, сливки 33% 100 г, сахарная пудра 90 г.

Растопите сливочное масло. Масло и сахар соедините в чаше. Добавьте яйцо и венчиком смешайте до однородности. Добавьте масло, кефир и красный краситель. Все перемешайте. Муку, какао и разрыхлитель просейте на влажные ингредиенты и соедините. Взбивайте венчиком, пока смесь не станет однородной. Готовое тесто аккуратно разложите по формам примерно на 2/3. Выпекайте в заранее разогретой до 180 градусов духовке, режим верх-низ примерно 25 минут. Готовность проверяйте зубочисткой. В остывших основах сделайте в центре отверстие и заполните их любой начинкой (крем, джем и т.д.). Подготовьте и отвесьте все продукты для крема. Сыр и сливки обязательно должны быть холодными. Сразу в одной чаше смешайте сыр, сливки и сахарную пудру. Взбейте, увеличивая скорость от средней до максимальной, до воздушной и довольно плотной консистенции. Переложите крем в кондитерский мешок с крупной насадкой и отсадите на капкейки. По желанию украсьте.



ШОКОЛАДНЫЕ КОНФЕТЫ

Горький шоколад — 180 г, сливки 33–35% — 180 г, сахар — 70 г, какао-порошок — 40 г, сливочное масло — 20 г.

В сотейник с толстым дном влейте сливки и всыпьте сахар. Доведите до кипения, постоянно помешивая. Снимите с огня. Получившуюся смесь вылейте на шоколад, поломанный на кусочки. Помешивая, растворите шоколад. Введите сливочное масло и размешайте до однородности. Уберите в холодильник на несколько часов, желательно — на ночь. С помощью чайной ложки сформируйте шарики, обваляйте их в какао-порошке. Отправьте конфеты в холодильник и доставайте непосредственно перед употреблением.



ЙОГУРТОВЫЙ ТОРТ

Клубника 250 г, йогурт без наполнителя 6 ст. л., бананы 250 г, малина 250 г, ежевика 250 г.

Застелите форму для выпечки пищевой пленкой. В блендере измельчите клубнику с 4 столовыми ложками йогурта. Вылейте получившуюся смесь в форму и поставьте в морозильную камеру минимум на 15 минут. Промойте блендер и взбейте бананы еще с 4 столовыми ложками йогурта. Добавьте слой в форму и верните ее в морозильную камеру. Повторите то же самое с двумя другими видами фруктов и оставшимся йогуртом. Если верхний слой затвердеет, йогуртовый торт без выпечки готов. Но вы можете хранить его в морозильной камере столько, сколько хотите. Нарезьте торт замороженным и подавайте с ягодами.

