

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДОСТА

№25

июнь 2021

Цена:
2 лари

Покупаем

в Интернете

стр.33

**Что мешает
сбросить вес**

стр.22

Коллекция

рецептов

стр. 38

Натуральные маски

с вашего огорода

стр.36

Алла Пугачева

Такой ее никто не знал!

стр. 20-21

Ольга Озоллапиня:

стр. 16-17

“Живое общение необходимо”

Удачные стрижки, которые отрастают красиво

Вам не понадобится часто обращаться к парикмахеру, если вы выберете стрижку, которая аккуратно отрастает и легко укладывается.



Градуированный боб

Короткий градуированный боб с удлинением около лица - идеальный вариант для тех, кто не хочет мучиться с укладкой. Такая стрижка отрастает постепенно, переходя из короткой в среднюю длину. Она подходит практически к любому овалу лица.

Хотите, чтобы стрижка смотрелась эффектно? Поддержите ее окрашиванием, но не однотонным, а с осветленными прядками. Часто градуированный боб спереди укладывают наискосок, что придает прическе экстравагантность.



Каскад

У вас волосы средней длины? Подойдет стрижка каскад. Благодаря плавным и мягким линиям перехода отрастающие волосы выглядят аккуратно. Каскад идеален для обладательниц тонких волос. Укладывать его легко с помощью фена и круглой расчески-щетки.



Шегги

Тренд нового сезона - стрижка шегги (с англ. - «лохматый»). Она смотрится слегка небрежно. Пряди выстригаются в хаотичном порядке, в конце проводится филировка. Тонким и редким волосам шегги придает объем. Стрижку дополняет рваная челка. В целом получается дерзкий образ, который не требует частой корректировки благодаря изначальному акценту на небрежность.



Короткая стрижка

Если у вас короткая стрижка, при ее отрастании можно пользоваться интересными заколками. Также в помощь будут многочисленные гели и муссы. Укладка в таком случае займет не более пяти минут. Особенно актуальны короткие стрижки для женщин в зрелом возрасте. За счет своей дерзости они способны визуально освежить образ и сбросить пару лет.



Каре

Каре - одна из немногих причесок, которую можно не корректировать 2-3 месяца. Попросите мастера изначально подстричь кончики по прямой ровной линии! Это придаст стрижке аккуратность и элегантный вид.



СКОНЧАЛСЯ РЕЖИССЕР РЕЗО ГАБРИАДЗЕ



Художник, режиссер театра и кино, писатель Резо Габриадзе скончался на 85-м году жизни.

“Смерть Резо Габриадзе – невосполнимая утрата для грузинской культуры”, – говорится в заявлении Минкультуры Грузии.

Резо Габриадзе родился в 1936 году в Кутаиси. Известный художник, сценарист, режиссер и скульптор, основатель Тбилисского театра марионеток (1981 год). Помимо постоянных занятий живописью и скульптурой,

Резо Габриадзе является автором сценария к более чем 35 фильмам, ставшим классикой грузинского кинематографа. Среди них известные и любимые многими “Не горюй!”, “Мимино”, “Кин-дза-дза”.

Габриадзе является обладателем Государственной премии СССР (1989), премии Руставели (Грузия), Ника, Триумф, Золотая маска (Россия), а также является кавалером Ордена искусств и литературы Французской Республики.

MARVEL ОБЪЯВИЛА О ПЛАНАХ УБИТЬ ДОКТОРА СТРЭНДЖА

Издательство Marvel анонсировало выпуск новой линейки комиксов под названием “Смерть Доктора Стрэнджа”.

Первый выпуск появится в продаже в сентябре 2021 года. Его сюжет пока держится в тайне.

Больше деталей Marvel обещают раскрыть до конца июня. Поклонники комиксов уже принялись гадать, кто же займет место величайшего мага: среди кандида-

тов чаще других называются Алая Ведьма и Монах Вонг. Также студия показала логотип новой серии комиксов, он оформлен в красных тонах.

Ранее сообщалось, что Disney и Marvel начали работу над четвертой частью “Капитана Америки”. Сценаристами новой ленты выступили создатели сериала “Сокол и зимний солдат” Мальком Спеллман и Далан Муссон.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93–200–223

ПОВАРЕННЫЕ КНИГИ МЭРИЛИН МОНРО ВЫСТАВЯТ НА АУКЦИОН



Книги с рецептами, которые принадлежали легендарной Мэрилин Монро, будут проданы на аукционе. Эксперты считают, что их стоимость может составить 120 тысяч долларов, сообщает портал TMZ.

Как заявляют журналисты, у всемирно известной блондинки было два любимых сборника с рецептами: The New Fanny Farmer Boston Cooking-School Cook Book и The New Joy of Cooking. Обе книги были опубликованы в начале пятидесятых и довольно неплохо сохранились.

Тем не менее главной изюминкой лота являются рецепты, которые написаны

от руки самой Монро, а также список покупок и полностью расписанная диета с несколькими видами блюд.

Придерживаясь вышеупомянутой диеты, актриса завтракала тостами, хлопьями с молоком и апельсинным соком. На обед Монро ела углеводы, а на ужин куриную печень, телятину или говядину.

Аукцион состоится 22 июня в Siegel Auction Galleries. За каждую из книг планируется получить от 50 до 75 тысяч долларов.

Ранее стало известно, что в США решили избавиться от восьмиметровой скульптуры Мэрилин Монро.



КИМ КАРДАШЬЯН О РАЗВОДЕ С УЭСТОМ

40-летняя звезда реалити-шоу Ким Кардашьян впервые рассказала о своем разводе с рэпером Канье Уэстом. Модель уточнила, что считает, что ее бывший возлюбленный достоин кого-то лучше нее. Такое заявление она сделала в предпоследней серии шоу «Семейство Кардашьян».

Ким, которая казалась спокойной после развода, разоткровенничалась и рыдалась в разговоре со своими сестрами. Она уточнила, что на самом деле ей очень тяжело говорить о случившемся в паре и все, чего она хочет, - это запереться в комнате и никогда не выходить оттуда.

«Я чувствую себя неудачни-

цей. Это уже третий брак. Да, я чувствую себя неудачницей», - уточнила Ким, рыдая.

Она добавила, что считает себя недостаточно хорошей женой, и пожелала удачи Уэсту, а также новой любви. В беседе с сестрами она добавила, что ей тяжело поддерживать супруга, который ежегодно переезжает в другой штат. Кардашьян добавила, что не готова на такие переезды.

«Он прекрасный отец, он проделал потрясающую работу. Я думаю, он заслуживает жену, которая будет поддерживать каждый его шаг, следовать за ним повсюду и переедет вместе с ним жить в Вайоминг на его ранчо», - уточнила модель.

ДИ КАПРИО МОЖЕТ СЫГРАТЬ В РЕМЕЙКЕ «ЕЩЕ ПО ОДНОЙ»

Голливудский актер Леонардо Ди Каприо может сыграть в ремейке датской драмы «Еще по одной» Томаса Винтерберга. Об этом пишет Deadline.



Предполагается, что он исполнит главную роль, однако договоренности со знаменитостью пока не достигнуты. Права на англоязычный ремейк приобрела компания артиста Arrian Way Productions.

Фильм рассказывает о переживающем кризис среднего возраста мужчине, который вместе с тремя друзьями решает исследовать влияние ежедневного употребления алкоголя. По ходу действия товарищи теряют контроль над экспериментом.

В настоящее время авторы ремейка ищут сценаристов для проекта. Известно, что Винтерберг выступит в качестве исполнительного продюсера картины.

МЭТТЮ ПЕРРИ РАССТАЛСЯ С НЕВЕСТОЙ



Звезда сериала «Друзья» Мэттью Перри расстался со своей невестой, которую называл «лучшей женщиной на планете».

«Некоторые вещи просто не работают, и это одна из них. Я желаю Молли всего самого лучшего», - сказал Перри. Новость об этом пришла спустя несколько дней после премьеры спецэпизода сериала «Друзья», в котором снялся актер.

В самом спецэпизоде актер рассказывал, что силь-

но беспокоился во время съемок «Друзей». По его словам, у него усиливалось беспокойство, если аудитория положительно не реагировала на его шутки. В такие моменты у него очень сильно проявлялась неуверенность в своем мастерстве.

Напомним, что 27 мая на экраны вышел специальный эпизод сериала под названием «Друзья: воссоединение». Легендарные герои вернулись на экраны спустя 17 лет.

ИСПОЛНИВШИЙ РОЛЬ ТАРЗАНА АКТЕР ПОГИБ В АВИАКАТАСТРОФЕ В США



Американский актер Джозеф Лара, прославившийся после роли в сериале «Тарзан: история приключений», погиб во время крушения самолета в штате Теннесси, сообщает администрация округа Резерфорд.

Власти уточнили, что среди погибших числится жена актера Гвен Шамблин - известный американский диетолог. Погибшему Джозефу Лара было 58 лет. Он просла-

вился после ролей в телефильме 1989 года «Тарзан на Манхэттене» и сериале 1996 года «Тарзан: Героические приключения». Также Лара снимался в сериалах «Спасатели Малибу» и «Конан».

В результате крушения самолета погибли семь человек. Небольшой воздушный лайнер CessC501 упал в озеро сразу после взлета. Причины трагедии пока не установлены.

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР



ПЯТЬ ШАГОВ К ХОРОШЕМУ НАСТРОЕНИЮ.

С утра хандра

1 Укрошение будильника. Чтобы пробуждение было не таким резким, а утро - не таким темным и холодным, купите будильник с приятной музыкой. Или поставьте на мобильный телефон любимую песню, только что-нибудь повеселее и пободрее. Установите на будильнике сигнал подъема на 5-10 минут раньше, чем нужно. Этого времени будет вполне достаточно, чтобы, не вылезая из постели, сделать несколько простых упражнений и зарядиться позитивом.

2 Разговор с собой. Не открывая глаз, сосредоточьтесь на хоро-

шем: пожелайте доброго дня себе и любимым людям. Затем представьте вокруг себя радугу и поиграйте в ассоциации. На каждый цвет придумайте что-нибудь вкусное или приятное. Например, красный - сладкая клубника, оранжевый - долька сочного апельсина, желтый - солнце...

3 Смех без причины. Подойдя к зеркалу, засмейтесь - и так десять раз. Это упражнение наполнит ваш неприснувшийся организм кислородом и эндорфином - гормоном счастья.

4 Завтрак в удовольствие. Начните готовиться к утреннему завтраку с вечера. Чтобы вкусно позавтракать и зарядиться энергией от углеводов, надо накануне лечь спать почти голодным. Помучайте себя три раза,

а на четвертый голод притупится. В итоге вы убьете двух зайцев: получите положительные эмоции и приучите себя не наедаться на ночь, что положительно скажется на фигуре.

5 Настрой на удачу. Не забудьте за чашечкой крепкого кофе или ароматного чая поразмыслить о том, что каждый новый день не только неповторим, но и может стать судьбоносным. Например, вам неожиданно предложат работу, о которой вы давно мечтали...

P.S. Если с первого раза не получилось зарядить себя с утра позитивом, не отчаивайтесь. Продолжайте выполнять эти рекомендации - и однажды проснетесь с ощущением счастья.

Нина Свиридова, психолог.

Три минуты в день для острого зрения

Врач-офтальмолог Руи Хирамацу из Японии назвал эффективный способ улучшить зрение, не выходя из дома. Это можно сделать с помощью упражнений с пятнами Габора (так называются специальные рисунки для нахождения отличий). Пятна Габора есть в доступе и в Интернете, и различных приложениях для телефона. Тренироваться с ними нужно всего 3 минуты в день. Первые результаты можно оценить уже через 2 недели регулярных занятий. Более заметные улучшения наступят через 28 дней.

Помимо этого, нужно есть полезные для глаз продукты. Например, шпинат - для профилактики катаракты и дегенерации желтого пятна.

Как наладить сон

Сомнологи советуют соблюдать 3 правила. Первое: перед сном важно не менее часа находиться в состоянии покоя, чтобы тело расслабилось. Исключите умственные нагрузки и физические упражнения. Второе: ложитесь спать и вставайте в одно и то же время, даже в выходные. Третье: не работайте в постели, не читайте и не смотрите телевизор.

Снижаем давление без лекарств

Медики из США рассказали, как снизить артериальное давление без приема препаратов. Врачи считают, что снизить давление на 5-6 мм рт.ст. можно, если сократить количество соли, кофеина и продуктов с насыщенными жирами (колбасы, жареное мясо, фастфуд). Параллельно важно следить за весом и давать себе умеренные физические нагрузки. Каждый день - не менее 30 минут.

СМОТРЮ Я НА СВОИХ ПАЦИЕНТОВ И УЖАСАЮСЬ...

Ну вот скажите, зачем есть то, что вам нельзя, а потом запивать последствия этой трапезы горстью таблеток? И при этом жаловаться, что давление замучило, одышка давит, ходить тяжело, изжога покоя не дает... Так не удивительно же! Ведь у каждого третьего пациента лишние как минимум 15-20 кг веса!

Но больше всего меня выводит из себя реакция пациентов, когда я говорю об их лишнем весе. Мол, вам бы похудеть - и все нормализуется. В ответ слышу: «Ты выпиши мне нужные таблетки...» Как реагиру-

вать на эти слова? Пожалеть? Злиться больше нет сил. Вижу по глазам, что не осознают они истинную причину своего плохого самочувствия.

Недавно приходит ко мне на прием пациент, жалуется на изжогу после еды. От обследования отказывается и слезно просит лекарство выписать. Выписал и посоветовал исключить хотя бы на время жирное, жареное и острое. Приходит снова через полмесяца. Спрашиваю: «Как самочувствие? Изжога больше не мучает? Диеты придерживались?» Отвечает: «Док-

тор, изжога не мучает. Я теперь одну таблетку от изжоги до еды и таблетку после еды пью. Ну чтоб наверняка помогло. И больше никакой изжоги после жареных пирожков нет. Только вот теперь тяжесть в животе какая-то появилась».

Смотрю я на своих пациентов и ужасаюсь. Неужели врачи, у которых за плечами многолетний опыт работы с пациентами, знают хуже вас?! Это ж как можно себя не любить, чтобы своими руками убивать свое здоровье?!

И. Скориков, гастроэнтеролог.



ЛЕТЯЩЕЙ ПОХОДКОЙ

На какие проблемы могут указывать боль и тяжесть в ногах и как вернуть «своим двоим» легкость, красоту и здоровье?

1. Вросший ноготь

Эта болезненная во всех отношениях проблема волнует очень многих людей. Подвержены ей люди всех полов и возрастов. Чаще всего онихокриптоз (так специалисты называют вросший ноготь) поражает большой палец ноги. Вращение ногтевой пластины в околоногтевой валик сначала причиняет дискомфорт, а потом и боль, свидетельствующую о начале воспалительного процесса. Основная причина развития онихокриптоза - ношение узкой тесной обуви, которая сдавливает пальцы ног и деформирует ногтевые пластины. Но есть и другие причины:

- ✿ неправильный уход за ногтями, когда ногтевая пластина слишком сильно обрезается с бокового края;
- ✿ приобретенные деформации стоп (например, плоскостопие);
- ✿ анатомические особенности: ногтевая пластина выпуклой формы в сочетании с утолщенным, выступающим околоногтевым валиком.

Решение. В острой ситуации не обойтись без хирургического вмешательства. В хронических ситуациях, вызванных анатомическими особенностями, рекомендуется ор-

тониксия - установка коррекционной скобы. По виду она напоминает брекет-систему для зубов. После нескольких месяцев такой терапии ситуация нормализуется.

2. Лишняя «косточка»

Вальгусная деформация первого пальца стопы (hallux valgus) - проблема, известная любительницам обуви на шпильках. Когда вы носите шпильки, вес тела при ходьбе принимает на себя не вся стопа, а в основном ее передняя часть. Чтобы сохранить равновесие, меняется походка: колени и бедра «выдвигаются» вперед, а спина чрезмерно отклоняется назад.

Решение. На запущенной стадии убрать «косточку» сможет только хирург. Поэтому большое значение имеют профилактические меры, останавливающие прогрессирование болезни.

- ✿ Внимательнее относитесь к выбору обуви (каблук - не выше 5 см).
- ✿ Важно контролировать вес.
- ✿ Для тренировки мышц стопы летом полезно ходить босиком по естественным поверхностям (траве, гальке, песку и т. д.).
- ✿ По рекомендации врача можно изготовить стельки полного контакта для ношения в обуви.
- ✿ Регулярная гимнастика помогает поддерживать здоровье мышц, связок и суставов стоп.

КОММЕНТИРУЕТ АНДРЕЙ КОСТРИЦА, ОРТОПЕД, ТРАВМАТОЛОГ:

Со временем деформации и патологии возникают не только в стопах (вылезает та самая «косточка»), но и во всех отделах опорно-двигательного аппарата. Может случиться воспалительный процесс (артрит) в коленях, в позвоночнике и даже шее. Хроническая боль в спине, прогрессирование остеохондроза, формирование грыж в поясничном и шейном отделах позвоночника - все это плата за длительное ношение обуви на высоких каблуках.

3. Пяточная шпора

Так называется костное разрастание, похожее на шип, на подошвенной поверхности пяточной кости. Это нарушение возникает из-за регулярного перенапряжения и травмирования тканей стопы. В группе особого риска - любители летом носить сланцы (вьетнамки, шлепанцы). Вспомните, как часто приходится поджимать пальцы ног, сиюсья удерживать на месте слетающие сланцы. Отсюда постоянная перегрузка сгибателей пальцев и подошвенного апоневроза (так называется подошвенная связка, тянущаяся от передней поверхности пяточной кости до основания пальцев). Чаще всего воспаление происходит именно в области перехода подошвенного апоневроза в надкостницу. В группе риска также беременные женщины, люди с избыточным весом, пациенты с плоскостопием, вальгусной деформацией стоп и т.д.

Решение. Противовоспалительные препараты при пяточной шпоре дают лишь временное облегчение. Причину боли они не устраняют. Поэтому, как только вы почувствовали дискомфорт в пятке, нужно пойти к ортопеду и выполнять все его рекомендации. Прежде всего важно отказаться от неудобной обуви и разгрузить стопу. Для этого рекомендуется носить индивидуальные стельки полного контакта. Также может помочь мануальная коррекция движений суставов стопы и физиотерапия.

✓ Кроме боли, пяточная шпора приносит массу других проблем. Она провоцирует развитие варикоза и синдрома «беспокойных ног».

4. Волдыри

Самая частая причина этой напасти - ношение обуви не по размеру. Наши стопы растут на протяжении всей жизни - понемногу, незначительно, зато каждый год. Помимо этого, ступни меняют форму во время беременности, из-за лишнего веса, слишком активных заня-

тий спортом или даже длительной работы на ногах.

Решение. Не стоит заказывать обувь через Интернет. Размерные линейки у разных производителей могут отличаться. Полнота моделей также может быть разной. Перед покупкой важно примерять любую пару обуви. Она должна быть удобной - не сдавливать ногу, стопа в ней не должна болтаться. Не расстраивайтесь, если 5 лет назад вы носили 37 размер обуви, а теперь у вас 38. Это норма жизни, а не исключение из правил. Помните, что к вечеру ноги неизбежно отекают, поэтому лучшее время для примерки и покупки обуви - после обеда.

**КОММЕНТИРУЕТ
ВЛАДИМИР ФРОЛОВ, ПРОФЕССОР,
МАНУАЛЬНЫЙ ТЕРАПЕВТ:**

Носить обувь не по размеру крайне неразумно. Это грозит не только локальной болью в области стопы, но и патологиями во всем опорно-двигательном аппарате (ОДА). Неправильно подобранная обувь вызывает перенапряжение и сопутствующие нарастающие проблемы во всех мышечных цепях от пяток до макушки.

5. Натоптыши

Неудобная обувь может стать причиной болезненных натоптышей. В теплое время года участки загоревшей кожи часто появляются между пальцами ног из-за ношения сандалий или сланцев с традиционной перемычкой. Туфли на высоких каблуках могут способствовать появлению натоптышей на подошве рядом с пальцами (на эту область приходится основная нагрузка при ходьбе).

Если же вы не увлекаетесь модельной обувью, но у вас упорно появляются натоптыши в одном и том же месте, это может натолкнуть врача-подиатра на мысль о некорректной работе опорно-двигательного аппарата. Если вес тела распределяется неравномерно на всю стопу, возникают зоны перегрузки. Как следствие появляются натоптыши (их еще называют ороговелостями).

Решение. Если причина появления натоптышей не кроется в ношении неудобной обуви, то во многих случаях проблему можно решить с помощью индивидуально изготовленных доктором ортезов стопы. Они корректируют биомеханику движения и оптимально распределяют нагрузку на стопу. Помимо этого,

важно следить за гигиеной: не носить обувь на босу ногу (влажные ступни натираются быстрее) и периодически делать теплые ножные ванночки (идеальный вариант - ванночки с отваром ромашки и морской солью).

6. Варикоз

«Запуску» этого заболевания часто способствует беременность. В этот период женский организм бурно продуцирует гормон прогестерон, который призван «разрыхлить» соединительную ткань, подготавливая матку к имплантации зародыша. Действовать прицельно прогестерон не может, поэтому податливыми к деформации становятся и вены. Ношение высоких каблуков, работа «на ногах» и прием некоторых лекарств также способствуют повышенной нагрузке на вены. Еще один триггер варикоза - различные деформации стоп.

Решение. Лечение варикозного расширения вен должно проходить под контролем флеболога. Однако позаботиться о состоянии ног поможет и подиатр, особенно у пациентов с деформациями стопы. Так, например, при плоскостопии недостаточно эффективно работает механизм венозной помпы икроножных мышц. Это ведет к застою крови в ногах и способствует образованию варикозного расширения вен. В такой ситуации ортопедические стельки помогают улучшить циркуляцию лимфы и крови в ногах. Поддерживая свод стопы, они выступают своеобразным тренажером - улучшают работу мышц и снижают склонность к отекам.

7. Спортивные травмы

Многие люди, стремясь сбросить наеденные за зиму лишние килограммы, покидают «насиженные» квартиры и вливаются в стройные ряды бегунов. Желание похудеть к пляжному сезону понятно. Однако в этом деле важно не перестараться.

Решение. Бег - не лучший вид спорта для желающих похудеть. Избыточная масса тела во время такой нагрузки дает очень сильную нагрузку на суставы. Начинать лучше с плавания, тренировок на подвесном тренажере или скандинавской ходьбы. Кроме того, любые спортивные мероприятия для неподготовленных людей должны начинаться с чек-апа у спортивного врача и плана тренировок, составленного с учетом ваших индивидуальных физиологических особенностей. Это позволит избежать перегрузок и травм.

**КОММЕНТИРУЕТ
ВЛАДИМИР НЕЧАЕВ, ВРАЧ
ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ, ПОДИАТР:**

Внезапная (после зимнего затворничества) и избыточная нагрузка на суставы принесет скорее вред, чем пользу. Например, хорошо известна такая травма перегрузки, как «колени бегуна». Речь идет о разрушении суставного хряща и деформации суставов из-за слишком интенсивных забегов. Старт марафонов для многих заканчивается в кабинете у травматолога.

✓ Существует около семи часто встречающихся травм при занятии бегом.



Тренировка для стоп

Спятки на носок. Опираясь о стул, поднимитесь на носки и опуститесь на пятки. И так 20 раз. Помимо этого, очень полезно для ног «перекачиваться» с пятки на носок, перенося на него вес тела.

Захват предмета. Бросьте на пол поло-

тенце и попытайтесь захватить его пальцами ноги. Поменяйте ногу.

Покатайте мяч. Стопой правой ноги катайте резиновый мячик по направлению от пальцев к пятке в течение 30 секунд. Поменяйте ногу и повторите упражнение.



ЙОГИ НАЗЫВАЮТ ПЕЧЕНЬ РАБОТЯГОЙ



Пока мы спим, она работает

Хорошо работающая печень - это здоровье всего организма. Две основные функции печени - это очищать кровь, омывающую каждую клеточку нашего организма, и участвовать в переваривании пищи, дающей энергию, необходимую для жизни. И то, и другое происходит не одновременно, а распределено по времени суток. Ночью, когда мы спим, организм отдыхает, и печень чистит кровь, убирая из нее шлаки, накопившиеся за день, и скапливает их в ночной желчи.

Почему так важно позавтракать до 7 часов утра?

Есть такая «заслонка», именуемая сфинктером Одди, которая с 5 до 7 часов утра готова открыться и выпустить ночную токсичную желчь в систему пищеварения. Первым завтраком может быть все, что легко приготовить, но лучше, если это будет 1/2-2/3 стакана отвара шиповника, любой травы, которую любите. Это может быть чашка чая, кофе или просто вода. Не забывайте, что процесс утреннего сброса желчи очень важен. Если человек не завтракает, этого не происходит, и желчь, которая ночью вобрала в себя токсины, остается в организме весь световой день, отравляя его. Выработав в себе привычку завтракать первый раз до 7 часов утра, вы предохраняете печень да и весь организм от таких заболеваний, как гастриты, холангиты, дискинезия желчевыводящих путей, желчнокаменная болезнь, мочекаменный диатез, запоры, геморрой.

Зачем питаться дробно

Для нормальной работы печени важно дробно и часто питаться. Это обусловлено биологическим ритмом

Печень со своими желчными ходами и желчным пузырем - сложнейшая и важнейшая система организма. Впрочем как и все то, чем природа одарила нас в единственном экземпляре.

работы организма. Ему необходимо, чтобы каждые 2 часа совершался сброс желчи, а это происходит только в процессе пищеварения. Чтобы помочь печени, достаточно съесть хотя бы небольшой сухарик или несколько сушеных размоченных яблок, горстку изюма или орехов. Метод дробного питания помогает организму физиологично и безболезненно «дробить» камни и выводить песок из желчевыводящей системы печени.

7-8-разовое питание, как это ни покажется странным, положительно влияет и на работу гормональной системы, потому что ферментативная система, реагирующая на поступление пищи в организм, начиная со слюнных желез во рту и заканчивая кишечным соком тонкого и толстого кишечника, тесно связана с работой желез внутренней секреции.

Печень - своеобразная кладовая питательных веществ организма, в том числе гликогена, который используется организмом в минуты стресса, «прикрывает» собой органы и системы от мощного выброса адреналина и норадреналина. Печень - химическая фабрика, «вмонтированная» между двумя системами - пищеварения и кровообращения. При разбалансировке в работе этого сложного механизма появляются многочисленные заболевания желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, сердца. Существует тесная связь системы пищеварения, печени, кровообращения.

Отеки на ногах? Поможет укроп

Пациенты даже не подозревают, насколько важна правильная работа печени. Такой пример. Часто причину отеков на ногах мы ищем в нарушении работы сердечно-сосудистой системы, хотя на самом деле к этому может приводить плохой лимфоотток в печени. Он способствует скоплению газов в толстом кишечнике, оттесняя печень к грудной клетке и сжимая нижнюю полую вену, - это и приводит к отекам. Здесь поможет укроп, а не срочная кардиограмма. Вспомните: при скоплении га-

зов у маленьких детей им сразу дают укропную воду. Так почему же люди забывают об этом древнем лекарстве, когда дело касается их самих?

Йоги называют печень работягой, которая, подобно рабочей лошади, тянет свою ношу до конца, до гибели последней клеточки. Перегрузка диеты животными жирами приводит к атеросклерозу, который приходит к людям не с возрастом, а с диетой.

Загляни в унитаз...

Проанализировать, как работает печень, можно по состоянию своего стула. В давние времена земские врачи не позволяли пациентам выливать содержимое ночных горшков до своего прихода. По консистенции, цвету и жирности стула они судили о работе печени. Если с печенью все в порядке и происходит своевременный выброс желчи в двенадцатиперстную кишку, где желчь активно участвует в переваривании и образовании каловых масс, то стул мягкий, сформированный и жирный.

Отсутствие жирности стула свидетельствует о том, что жир, который поступает с пищей, не перерабатывается или задерживается в крови, способствуя образованию атеросклероза сосудов, сужая их просвет, скапливается в самой печени, лишая ее способности работать.

Предвестник недуга

Предвестником серьезных заболеваний печени является дискинезия желчных ходов. Ее приметы: ощущение «тяжести» в правом подреберье после приема пищи, подташнивание в промежутках между приемами пищи, отсутствие интереса к излюбленным блюдам, горечь во рту, отрыжка, плохой запах изо рта при здоровых зубах, нарушение сна. Эти симптомы особенно сильны после приема жареной, жирной, консервированной и копченой пищи. Если годами не обращать на них внимания, то образуются песок и камни, которые приводят к воспалительным процессам в печени, а это гепатит, холангит и в итоге цирроз печени.

О. Букина, гепатолог, врач II категории.

Вы не носите тесную обувь, но появилась мозоль под правым мизинцем? Проверьте печень. Это, как правило, первый признак ее неблагополучия.

Но все-таки есть особенности, которые помогают узнать пневмонию и немедленно вызвать врача. Бронхит сопровождается сухим, раздражающим кашлем на начальном этапе, переходящим в кашель с мокротой через день-два. При остром бронхите повышается температура. Дыхание может быть затрудненным, болит в груди.

При пневмонии тоже повышается температура, также наблюдаются признаки респираторного заболевания, например кашель. Но тяжесть в груди

Бронхит или...

Некоторые симптомы бронхита и пневмонии схожи, потому что и в том и другом случае идет воспалительный процесс. При бронхите - в слизистых оболочках бронхов, при пневмонии - в тканях легких.

и болевые ощущения выражены ярче и нередко ощущаются только с одной стороны. Особенно сильная боль при вдохе. Температура обычно выше, чем при бронхите, сопровождается ознобом. Зачастую жаропонижающие препараты не по-

могают. А мокрота во время кашля с первого дня выделяется в большом количестве. Может быть учащенное дыхание, слабость и повышенная потливость. Особенно тяжело пневмония протекает у детей, пожилых и людей с ослабленным иммуни-



тетом и хроническими заболеваниями. Если вы заметили эти симптомы у себя или своих близких, не тяните время и вызывайте врача.

А. Фирсов,
врач скорой помощи.

КИСТА ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ

? Моему отцу поставили диагноз киста поджелудочной железы. Что это такое и как лечиться?

Андрей.

- Сначала важно выяснить, какая это киста, - ложная или истинная. Ложные кисты часто возникают из-за острого воспаления в поджелудочной железе, что может грозить даже некрозом.

- Чем ложная киста отличается от истинной?

- Истинная киста всегда имеет внутреннюю выстилку, а нередко и капсулу, поэтому ее технически несложно удалить. Стенками же ложной кисты являются ткани самой поджелудочной железы, поэтому раньше приходилось удалять часть органа. Сегодня, чтобы сохранить поджелудочную железу и ее работоспособность, хирург использует менее агрессивную тактику. Прежде всего выясняет, связана ли киста с протоками железы. Если нет, то ее можно убрать, сделав прокол под контролем УЗИ. Но, когда киста свя-

зана с протоковой системой, этот метод не подходит. Ведь может образоваться панкреатический свищ, и большая часть содержимого поджелудочной железы будет уходить наружу. Поэтому, чтобы восстановить нормальный отток сока поджелудочной железы в пищеварительный тракт, к полости кисты подшивается участок тонкой кишки.

- Как давно практикуют эту операцию?

- Около двадцати лет. Если есть ферментная недостаточность, то пациенты должны до и после операции принимать ферменты. Важно и то, какой образ жизни ведет человек и насколько он хочет его изменить. Не секрет, что одной из основных причин острого панкреатита является злоупотребление алкоголем. Когда пациент отказывается от спиртного, придерживается диеты, принимает медикаменты, то ре-

зультаты лечения хорошие. При нарушении режима, к сожалению, эффективность операции резко снижается. Многие пациенты начинают новую жизнь, и день операции празднуют как второй день рождения, понимая, что все могло закончиться фатально.

- В каких случаях острый панкреатит лечат хирургически?

- Все зависит от того, насколько выражены симптомы. Легкая форма лечится консервативно в течение двух-трех суток, а при тяжелой, когда развивается панкреонекроз, иногда требуется интенсивная терапия в отделении реанимации. Хирург начинает работать, если при остром панкреатите развиваются гнойные осложнения. Сегодня все шире применяются щадящие методики. Жидкостные образования убираются через проколы под контролем ультразвука.

Игорь Колосович,
хирург высшей категории, доктор медицинских наук.

Советы польских терапевтов

Плохие привычки не сделают вас здоровее

Вы привыкли вздремнуть после обеда или выпить чай на полный желудок. Но это не самые лучшие привычки человека, уверяют польские терапевты. Почему?

Плохая привычка №1 - спать после сытного обеда. Процесс пищеварения нарушается из-за тяжелого перемещения еды по пищеварительному тракту, когда человек находится в лежачем положении. Кроме того, послеобеденный сон приводит к метеоризму и запорам.

Плохая привычка №2 - пить чай после еды. Речь идет о любом чае - зеленом, черном и других. Чай затрудняет усвоение питательных веществ и минералов. Особенно опасно это для людей, склонных к анемии. Есть риск, что железо не усвоится.

Плохая привычка №3 - спорт после еды. Это может привести к несварению и болям в желудке, а в перспективе - к нарушениям работы пищеварительной системы. Сжигать калории лучше чуть позже, а лучше через несколько часов после обеда, а не сразу же после того, как опустеет ваша тарелка.

Кровь очистит настой яблок

При тромбозе промойте холодной водой 3 средних антоновских яблока и уложите на дно эмалированной кастрюли. Залейте 1 л крутого кипятка, закройте крышкой, закатайте в одеяло и настаивайте 4 часа. Затем, не вынимая яблоки из остывшей воды, разомните их в кастрюле. Настой процедите и пейте утром натощак и перед сном: 1 чайн. ложку меда заправляйте 1/2 стакана настоя.



Пьем напиток вместо чая

Для разжижения крови утром 3 средних кисло-сладких яблока вместе с кожурой нарежьте тонкими дольками и выложите в термос. Туда же насыпьте 2 ст. ложки листового зеленого чая без добавок. Залейте 1 л крутого кипятка и настаивайте 3 часа. Затем процедите, а когда остынет, добавьте 1 ст. ложку меда. Пейте в течение дня вместо чая. На следующий день приготовьте свежий напиток - и так всю неделю. Затем сдайте анализ крови на протромбин: если он хороший - прекратите пить, а если нет - через неделю повторите лечение.

Мужу в глаз попал кусок металла. Что делать?

Глаз красный, но муж к врачу идти не хочет...

Светлана.

Работая с металлом или деревом, желательно надевать защитные очки. Это, казалось бы, мелочь, но может спасти зрение. Застрававшее в глазу инородное тело не пытайтесь вынуть самостоятельно, чтобы не усугубить травму и не прибавить работы хирургам. В больницу нередко попадают такие «умельцы», у которых поврежден глаз кусочком тоненькой проволоки из металлической щетки. Недавно на прием пришел пациент, которому в глаз попала металлическая стружка. Возникло проникающее ранение глаза, но только спустя сутки мужчина обратился к доктору. Еще немного бы посидел дома - и из-за воспаления всех тканей глаза (эндофтальмит) мог потерять не только зрение, но и сам глаз.

МОЛНИИ СВЕРКАЮТ

На вопросы отвечает офтальмолог, доктор медицинских наук Наталья ПЕТРОВСКАЯ.

Стыдно выйти на улицу с синяком...

? Уже несколько лет у меня периодически опухают глаза. При этом под глазом появляется синяк, покраснение. Глаз становится безобразным, стыдно выйти на улицу. Дня через три-четыре синяк исчезает. Врачи говорят, что это конъюнктивит. Лечение не помогает.

В. Семушкин.

Больше всего это напоминает хронический аллергический конъюнктивит. Периодически после контакта с аллергеном он обостряется. Если, кроме отека и покраснения, мучает зуд - диагноз более чем ясен. Попробуйте во время очередного обострения пользоваться каплями дексаметазон (0,1%). Если наступит быстрое улучшение - уменьшится отек и краснота, скорее всего, это так и есть. Но этими каплями не надо увлекаться - используйте их только во время обострения.

Ис-
кривление
прямых линий,
появление пя-
тен указывает
на проблемы
с сетчат-
кой.

Может, пора начинать тревожиться?

? Мне 50 лет. Близорукость минус четыре. Работаю в офисе почти весь день за компьютером. Время от времени перед глазами начинают проплывать мушки. Может, пора начинать тревожиться?

Д. Уроженцев.

-Может, и пора. Обратитесь к врачу, чтобы доктор, предварительно расширив зрачок, осмотрел глазное дно. Мушки часто появляются на фоне сумерек или, наоборот, на ярко-белом фоне, когда человек, например, смотрит на потолок. Причина их появления - деструкция стекловидного тела. С возрастом оно начинает изменяться, причем у близоруких людей несколько раньше.

В некоторых случаях это может приводить к дальнейшей отслойке стекловидного тела, иногда - к повреждению и отслойке сетчатки. Угрожающие признаки этого состояния: появление вспышек или сверкание молний в глазу. Сама по себе деструкция стекловидного тела не требует особого лечения. Однако если мушки сильно выражены, мешают смотреть, поможет специальный лазер. Также полезно принимать витаминные комплексы, которые содержат лютеин и зеаксантин.

На веках появляются корки

? Третий месяц мучаюсь. На веках появляются корки. «Тетрациклин», глазные капли «Тобрадекс» и гидрокортизоновая мазь не дали никакого результата. Ходила к врачам два раза - ничего вразумительного не ответили. Сначала грешили на косметику - перестала пользоваться, но изменений не произошло. Стала принимать «Цетрин» (думала, может, у меня аллергия) - эффекта тоже нет. Глаза чешутся, зудят, слипаются, утром их сложно открыть. Евгения Дмитриевна.

Попробуйте по такой схеме:

✓ делайте компрессы со свежесваренным крепким теплым зеленым чаем (утром и вечером, по 5 минут). Затем легкий массаж ресничного края;

✓ ресничный край век и ресниц обрабатывайте «Мирамистином» с помощью ватного тампона. После этого на ресничный край нанесите «Блефарогель-2» и капайте «Окомистин» (по 1 капле 3-4 раза в день в течение 2 недель);

✓ на ночь, перед сном, в оба глаза закапывайте глазной гель «Вита-ПОС» - по 1 капле.

Не навреди!

ГЛАЗНЫЕ КАПЛИ ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ АЛЛЕРГИЧЕСКОМ КОНЪЮНКТИВИТЕ НЕЛЬЗЯ ПРИМЕНЯТЬ ДЛИТЕЛЬНО, ПОСКОЛЬКУ ОНИ МОГУТ ВЫЗВАТЬ ГЛАУКОМУ.

Если говорят «тромб оторвался», это сродни смертельному приговору. Откуда они берутся, эти тромбы? Как понять, что они появились, и можно ли предотвратить тромбообразование?

В сосудах появилась тромбы

Тромб как пиявка...

Видели, как останавливается кровь, которая идет из пореза? Она сворачивается, образуя кровяной сгусток. Вот такой же комок свернувшейся крови появляется в сосуде - это и есть тромб. Называется он так потому, что состоит в основном из тромбоцитов (клеток крови) и нитей фибрина. Образуется тромб, как и обычный сгусток, также на месте повреждения, только на месте поврежденной вены или артерии.

Крепится тромб к стенке сосуда и, как пиявка, держится за нее. Свободная же часть тромба омывается током крови, плавает в ней и, увы, в какой-то момент может оторваться и с кровотоком перенестись дальше. Вот тогда и возникают серьезные проблемы, требующие срочного врачебного вмешательства.

Куда попадает оторвавшийся сгусток

Частично или полностью он перекроет сосуд и прекратит циркуляцию крови? Будет ли время у врачей спасти человека? На все эти вопросы наверняка не ответит даже опытный специалист, потому что тромб становится неуправляемым. Если из сердца тромб попадает в сосуды легких - разовьется тромбоэмболия легочной артерии (закупорка просвета легочной артерии), последствиями которой могут быть внезапная смерть или омертвление большей части легкого. Тромб попал в сосуды головного мозга? Ждите инсульта, который также может привести к смерти или инвалидности. Если тромб закупорит кровоток, ведущий к важным органам, случится инфаркт внутренних органов - миокарда, почек, кишечника.

Почему образуются тромбы!

✓ Одна из основных причин - вынужденная неподвижность. Почему после операции врачи настаивают, чтобы больной начинал ходить как можно раньше? Почему парализованным делают массаж ног и пассивную гимнастику с первых дней поражения? Потому что, если ноги

не участвуют в движении более трех суток, с большой вероятностью в глубоких венах образуются тромбы. При сидячей работе тоже повышается риск тромбообразования. Надо давать нагрузку своим конечностям и сосудам - больше двигаться.

✓ **Обезвоживание.** Если человек испытывает жажду - это означает, что организм страдает от дефицита жидкости. Кровь в это время стремительно становится вязкой. Загустевшая кровь медленнее течет по кровяному руслу. Ситуация благоприятна для образования тромбов. Поэтому чаще пейте воду.

✓ **Серьезные травмы** могут привести к образованию тромбов в артериях.

✓ Тромбообразование может проявиться при стрессе, атеросклерозе, ожогах, облучении.

Вам поставили диагноз тромбоз!

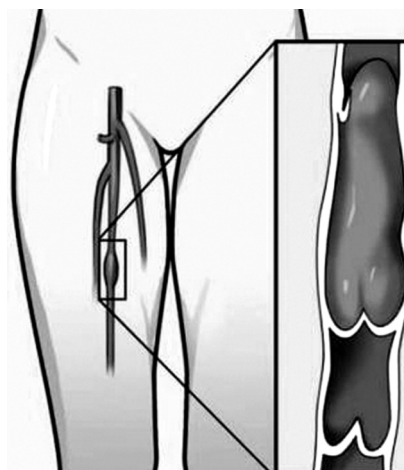
Если знаете, что ваши вены не в порядке и вам поставлен диагноз тромбоз, незамедлительно приступайте к лечению! Сделайте все, чтобы тромб не оторвался. Ваше бездействие равносильно самоубийству! Чаще всего тромбоз образуется в венах нижних конечностей, но может быть в бедренной или подвздошной вене, тромбоз мезентериальной вены, портальной, вены сетчатки глаза...

Признаки того, что тромбы уже есть

✓ **Тромбоз бедренной вены.** Он проявляется болью в ногах (или в одной ноге), болью в паховой области. Повышается температура, сильно отекает одна нога или обе ноги. При этом кожа ног имеет нездоровый оттенок: от багрово-красного до синюшного. На ней могут появиться небольшие коричневые точки (петехии), которые не исчезают при надавливании.

✓ **Тромбоз центральной вены сетчатки глаза.** Человек постепенно теряет зрение в одном глазу, но болей, как правило, нет.

✓ **Тромбоз воротной вены.** На него указывают сильные боли в пра-



вом подреберье (в области печени), увеличение живота (асцит), в нем скапливается жидкость. Появляется рвота с кровью (если тромбоз развивается на фоне цирроза печени).

✓ **Тромбоз геморроидальных узлов.** Человек ощущает сильную боль и зуд в области заднего прохода, повышается температура тела, увеличиваются геморроидальные узлы.

✓ **Тромбоз артерий конечностей.** Его симптомы: мерзнут руки или ноги, общая слабость и перемежающаяся хромота после долгой ходьбы.

✓ **Тромбоз коронарных артерий.** Для него характерны давящая боль в сердце, слабость, затруднение дыхания после физических или эмоциональных нагрузок.

✓ **Тромбоз сосудов головного мозга.** Появляются шум в ушах, рассеянность, проблемы с памятью, бывает головокружение, темнеет в глазах...

Вызываем скорую помощь, если:

✓ вдруг стало сложно дышать, не хватает кислорода;

✓ появилась боль в груди или дискомфорт, который усиливается при кашле или глубоком вдохе;

✓ во время кашля выделяется мокрота с кровью;

✓ возникли трудности с речью;

✓ в глазах начало двоиться, появились слепые пятна, «туман»;

✓ резко упало кровяное давление, и это сопровождается головокружением, помутнением сознания, обмороком.

P.S. Не факт, что эти ситуации спровоцированы именно оторвавшимся тромбом. Но раздумывать о причинах времени нет: при появлении перечисленных симптомов немедленно обращайтесь за помощью.



Пока одуванчик цветет, готовьте из него мед

Одуванчик полезен не только в свежем виде. Целебен и мед из него. Чтобы получить 1 л такого меда, понадобится 350 штук цветков растения вместе с зелеными корзинками, но без стеблей. Тщательно их промойте, залейте в эмалированной посуде 1 л холодной воды и варите под крышкой на умеренном огне в течение часа. После процедите через дуршлаг, цветки выбросьте, а в отвар добавьте 1 кг меда, доведите до кипения и тут же снимите с огня. Если нет меда, можно добавить 1 кг сахара, но тогда после закипания кипятите еще час на умеренном огне. А за 15 минут до готовности добавьте свежесжатый сок одного крупного лимона. Настаивайте 10 часов и принимайте по 1 чайн ложке 3 раза в день, пока мед не закончится. Такое лечение поможет оздоровить печень и почки, избавиться от боли в суставах при артрите и подагре. Желательно в течение года провести 3 таких лечебных курса. Я, например, в сезон приготовила целебный мед сразу на 3 курса и ела его весь год. Не пропустите весеннее цветение одуванчика. Ешьте его листья, цветы, готовьте из них мед.

P.S. До 19 лет одуванчиковый мед лучше не есть, так как он может навредить несформировавшейся костной ткани.

Лидия Кизимова.

Заживление тканей поджелудочной железы, пораженной панкреатитом, невозможно без аминокислот - лизина, триптофана и метионина, которых много в сырах. А животный жир помогает восстановить полноценную работу поджелудочной. Но все ли сыры одинаково полезны при панкреатите?

КАКИЕ СЫРЫ МОЖНО ЕСТЬ ПРИ ПАНКРЕАТИТЕ?

Плавленый сыр

При панкреатите любого вида и формы плавленый сыр не рекомендуется. Все потому, что в большинство его разновидностей добавляют вредные химические добавки, соли, красители и ароматизаторы, которые могут быть опасны при панкреатите.

Брынза

У брынзы короткий период выдержки и в составе нет вредных ингредиентов. Нет в сыре и большого количества тяжелого жира, за счет чего брынза отлично усваивается. Но при панкреатите разрешены только несоленые разновидности, иначе можно спровоцировать обострение.

Голландский сыр

Голландский сорт готовится по более сложной технологии, у него длительный срок выдержки, из-за чего он может быть опасен для поджелудочной. Чтобы не навредить, есть его можно в небольших количествах. При этом, если плавить сыр, можно удалить излишки выделяющегося на поверхности жира. Вводить в рацион даже малое количество голландского сыра можно только при устойчивой ремиссии.

Адыгейский сыр

Это диетический сыр с низким содержанием жира. Но некоторые производители добавляют в продукт слишком много соли, за счет чего он может стать вредным для поджелудочной. Если сыр несоленый, можно съедать его до 200 г в сутки. Адыгейский сыр при хроническом панкреатите нормализует пищеварение, улучшает микрофлору кишечника и укрепляет ткани.

Легкие и без добавок

Если говорить в общем обо всех сырах, то полезны легкие сорта с малой выдержкой, в которых процент содержания жиров не превышает 10%. К таким относятся: несоленые творожные сыры без наполнителей, домашние сливочные, легкий козий сыр, брынза и фета с малым содержанием соли, адыгейский, моцарелла низкой жирности. Эти сорта легко усваиваются, снижают нагрузку на пищеварительную систему. Кроме того, в них много аминокислот и низкая калорийность. Их можно употреблять в количестве до 200 г в сутки. Но навредить может даже разрешенный сыр. На что обращать вни-

мание при покупке? Сыр не должен содержать ароматических и вкусовых добавок, красителей, искусственных консервантов и растительных жиров. Не покупайте продукты, срок годности которых подходит к концу и у которых нарушена упаковка. В сыре не должно быть приправ, зелени и орехов.

От каких сортов лучше отказаться

Эти сорта сыра под запретом при любом виде панкреатита: плавленые, пармезан, копченые (в том числе колбасный), сладкие сырки, с плесенью, с добавками. Навредить могут и так называемые сырные продукты с заменителями молочного жира. В них много тяжелых растительных жиров, а также синтетических добавок для вкуса и плавления и консервантов.

P.S. От сыра нужно отказаться при остром воспалительном процессе, а также при обострении хронического панкреатита. При таких состояниях сыр слишком тяжелая пища, которая может вызвать ухудшение состояния или долгий и болезненный рецидив.

С. Теплов, гастроэнтеролог, врач высшей категории.

Не навреди

- ✓ От редиса нужно отказаться при обострении любых заболеваний желудочно-кишечного тракта.
- ✓ Употребление редиса нужно ограничить при заболеваниях щитовидной железы, так как он может спровоцировать появление опухолей.

- ✓ Даже здоровому человеку редис полезен в небольших количествах – 100-150 г в сутки. При этом употреблять его нужно вместе с другой едой, а не натощак, чтобы не было вздутия живота.





Вместо соли - сельдерей

Всем известно, что соль задерживает жидкость в организме и тем самым повышает давление. Чем приправить блюда, чтобы они не казались пресными?

✓ Сельдерейную соль готовят из сухих семян или корней растения. Корень тщательно промойте, обсушите и тонко нарежьте. Выложите на противень и сушите в духовке при температуре не более 60°C, время от времени переворачивая корни. После сушеные корни или семена измельчите в кофемолке. Порошок смешайте с морской солью (1:1) и используйте вместо обычной соли. Храните порошок в плотно закрытой банке.

✓ Сушеная морская капуста считается идеальным заменителем соли. К тому же в ней содержатся ценные минералы и витамины, которые служат отличной профилактикой гипертонии. Можно смешать капусту с зеленью петрушки и жареными измельченными семенами льна.

✓ Можно смешать высушенную кинзу с прожаренными и измель-

ченными семенами льна, молотым сладким перцем (паприкой) - все в равных пропорциях.

✓ Зелень эстрагона смешайте с молотым сушеным чесноком и высушенными размолотыми семенами болгарского перца (все в равных пропорциях). Можно смешать сушеную зелень укропа и эстрагона (8:1) и добавить 1 часть молотого сушеного чеснока.

При гипертонии можно использовать и соусы без соли.

✓ Смешайте 3 ст. ложки растительного масла с 1 чайн. ложкой перетертого лука, нарубленного сельдерея, укропа и петрушки. Добавьте 2 ст. ложки лимонного сока.

✓ Сметану смешайте с растительным маслом (1:1), взбейте миксером. Добавьте 2 зубчика измельченного чеснока или сельдерея.

Ограничить соль в рационе нужно не только гипертоникам. При сердечной недостаточности, стенокардии, воспалении почек, бронхиальной астме ее употребление нужно также свести к минимуму.

Полезно знать

✿ При варикозе пропустите через мясорубку 100 г листьев каланхоэ, добавьте 0,5 л внутреннего свиного жира. Поставьте смесь на водяную баню и кипятите на медленном огне 2 часа. Снимите с огня, остудите. Наносите мазь на пораженные участки кожи.

✿ Отвар семян пастернака улучшает кровоснабжение сердечной мышцы, предотвращает приступы стенокардии. Залейте 1/2 чайн. ложки измельченных семян 2,5 стакана воды, кипятите 15 минут на маленьком огне. Настаивайте 2 часа, процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день в течение 2 недель.

✿ От болей в сердце 3 ст. ложки измельченных корневищ с корнями, молодых побегов и травы спаржи лекарственной залейте 1 стаканом кипятка, укутайте и настаивайте 2 часа. Процедите и принимайте по 1 ст. ложке через каждые 2 часа.

КАКОЙ ЦИНК ВЫБРАТЬ?

? Хочу пропить курс препаратов цинка - а они, оказывается, бывают разными. Подскажите, какие лучше?

Зинаида Антоновна.

-Для начала стоит сдать анализ, чтобы на основании его данных решить, нужен ли вам дополнительный прием препаратов цинка, и если да, то в каком объеме. Если же говорить в общем, то профилактическая доза не должна превышать 30-40 мг в сутки, лечебную подбирает врач. Длительность приема - не более месяца, далее - только по назначению доктора. Бесконтрольный прием препаратов цинка может привести к снижению содержания необходимых организму меди и магния!

Формы

Существует 2 большие группы препаратов: минеральные соли и хелатные формы (соединение элемента с аминокислотой) - последние гораздо лучше. Так, оксида и сульфата цинка (распространенная форма минеральных солей) - самая низкая биодоступность (48%), они токсичны, агрессивны в отношении слизистой желудка, не рекомендованы пациентам с хроническими заболеваниями ЖКТ.

Хорошо усваиваемая универсальная форма с биодоступностью более 60% - пиколинат цинка (соединение с пиколи-

новой кислотой). Если нет аллергии на цитрусовые, то наилучший вариант - цитрат цинка: у него самая большая биодоступность (61%), легко переносится, не вызывает побочных эффектов.

Правила приема

➔ Лучшее время - вторая половина дня, сразу после еды.

➔ Алкоголь, кофеин, чай, молоко, грубая клетчатка препятствуют усвоению элемента - разница в приеме должна быть 2-3 часа.

➔ Ускоряют усвоение цинка витамины А и В12.

➔ Не принимайте препараты вместе с железом, кальцием, фосфором!

Элина Хлевная, гастроэнтеролог.

Лечебные блюда

Манный суп при язве желудка

4 чайн. ложки манной крупы, 1 стакан пастеризованного молока, 1 стакан воды, 1/3 чайн. ложки сливочного масла, 1/4 яйца, 1/5 чайн. ложки сахара, соль.

Молоко (2/3) и воду смешайте, вскипятите, подсластите и посолите. Засыпьте в молочную смесь тонкой струйкой, помешивая, просеянную манку и варите до готовности крупы. Яйцо взбейте с оставшимся горячим молоком. Полученную яично-молочную смесь введите в суп, все размешайте и проварите, не доводя до кипения. Перед подачей добавьте масло.

Справиться с запорами поможет тыква

1 тыква среднего размера, 1-2 луковицы, вареное яйцо, 50 г сыра, петрушка, соль, перец.

Тыкву очистите, удалите семена, порежьте кубиками. Положите в кастрюлю, добавьте воды и потушите. Нарежьте лук, обжарьте на растительном масле. Когда тыква разварится, добавьте соль, перец по вкусу, жареный лук и измельчите блендером. Нарежьте сыр и яйцо и добавьте в пюре. Украсьте петрушкой.





ПИЩЕВЫЕ ОТРАВЛЕНИЯ РАСПОЗНАТЬ И ВЫЛЕЧИТЬ!

Ужин на веранде летнего кафе или быстрый перекус в дороге таят в себе угрозу. Что делать, если после приема пищи вдруг заболел живот и поднялась температура?

отказаться от тяжелых продуктов и соблюдать постельный режим, особенно если наблюдается слабость.

которые они выделяют, оказываясь в кишечнике.

Стафилококк активно размножается в мясе, жирном майонезе, блюдах из сырых яиц. Попадая в организм человека, бактерии уже через 30-40 минут вызывают сильную диарею, рвоту, схваткообразные боли в животе. Может подняться температура, появиться озноб.

Если пить много воды, принимать сорбенты и воздерживаться от приема пищи, болезнь пройдет за 1-2 суток. Однако если симптомы проявляются и на третий день, врач назначит антибиотики.

Ботулизм. Осторожнее с консервами!

Если банка вздулась, значит, в ней поселилась бактерия ботулизма. Также ее можно найти в несвежей колбасе, сыром мясе, рыбе.

Колбасный яд, как иначе называют ботулотоксин, в первую очередь поражает нервную систему: клетки перестают сокращаться, а мышцы - двигаться. Появляется мышечная слабость, затрудняются дыхание и глотание. При этом рвота и понос в таких случаях бывает крайне редко. Если запустить заболевание, бактерия может добраться до костного мозга, что чревато параличом. Смертельная доза ботулотоксина для человека - всего 0,3 мкг.

После употребления пищи чувствуете похожие симптомы? Как можно скорее вызовите рвоту и позвоните в скорую. Промедление может быть крайне опасно: противоботулиническую сыворотку нужно ввести не позднее чем через 72 часа после отравления.

На летний период приходится до 60% всех пищевых отравлений.

При стафилококке - больше воды

Бактерии *Staphylococcus* широко распространены в природе и в большинстве своем безопасны. Но встречаются и патогенные виды - например, *Staphylococcus aureus*. Причем опасны не сами бактерии, а токсины,

На жаре продукты портятся быстрее, в них начинают размножаться патогенные бактерии. В малом количестве организм легко справляется с нежеланными гостями с помощью соляной кислоты и полезной микрофлоры. Но когда пришельцев становится слишком много, защитных сил не хватает и начинается интоксикация.

Сальмонелла: спасет гигиена

Бактерии могут находиться в сыром мясе и яйцах. Они поражают тонкий кишечник, из-за чего появляются боли в животе и диарея. Состояние часто сопровождается высокой температурой, лихорадкой и слабостью. Стул при сальмонеллезе имеет зеленоватый оттенок и запах сероводорода.

При неосложненных случаях лечение проводится без назначения антибиотиков. Врач может их добавить при наличии тяжелых симптомов течения заболевания, появлении крови в кале, на основе результатов анализа крови (это будет значить, что бактерии попали в кровотоки).

Сальмонеллез часто маскируется под другие заболевания, поэтому без консультации специалиста не обойтись! В ожидании приема следует пить как можно больше воды,

Листериоз. Требуется сильный иммунитет!

Листерии прекрасно чувствуют себя и в почве, и в организме животных, и в человеческом организме, куда они попадают из сырого молока, морепродуктов и невымытых овощей. Бактерии сохраняют жизнеспособность даже в солевом растворе, но погибают при температуре 1000 за 10-15 минут.

Симптомы листериоза похожи на симптомы гриппа. При своевременном лечении болезнь проходит за 5 дней. При ослабленном иммунитете (например, у детей и пожилых людей) листериоз может дать осложнения на головной мозг.

Дизентерия-болезнь грязных рук

Дизентерию можно подхватить, съев некачественное мясо, выпив грязную воду или просто потерев рот невымытой рукой. Бактерии, вызывающие ее, переносят некоторые виды мух, так что летом следует особенно тщательно мыть овощи и фрукты перед едой.

Главный симптом отравления - жидкий стул с примесью крови и слизи. Довольно часто наблюдается повышенная температура. В любом случае необходимо немедленно обратиться к врачу: он назначит антибиотики и, возможно, курс капельниц, чтобы предотвратить обезвоживание.

Как защитить себя


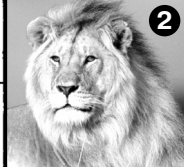
- ✓ Не покупайте сомнительные продукты по акции, особенно в мелких торговых точках: часто со скидкой продают товары с истекающим сроком годности. В жару не приобретайте молоко на

рынках и у частных фермеров.

- ✓ Откажитесь от готовых блюд с сырыми яйцами, майонезом, сливочным кремом. Мясо и рыбу подвергайте длительной термической обработке.

Лучше не пить коктейли с кубиками льда: лед часто готовят из нефилърованной водопроводной воды.

- ✓ Чаще мойте руки, особенно после посещения общественных мест. Используйте антибактериальные спреи, салфетки.

От центра до точки окружности	Художество по дереву	▼	Рай для Адама и Евы	▼	Знаменитый музей Парижа	1 	▼	Пролок, где нет выхода	▼	Веселье на улицах Рио	▼	Всюду прощитая ткань
▶	▶									Фуражка на голове европейца		Полоска кожи по периметру ботинка
	Признаки наступающей зимы		Прямая в системе координат		Торговля по-крупному	Поро миллионера	▶					
◀								Истома, полная удовольствия	▶			
	Кресла над амфитеатром	Вызывающий гнев правдоискателя		Народные сказания о героях		Загрязняемый чужими руками	▶	"Крышка", спрятавшая карман				
◀								Танцы в дворцовой зале	▶	Крепёж, снабжённый резьбой		
	Пес, гостивший у Барбоса		Долька чеснока		Звездный квартет из Швеции						"Связник" с миром Интернета	Лакомство "ветерок"
Любитель затевать драки								Родич графита для ювелира	▶			
▶						☺ ☺ ☺ - Ты кем работаешь? - Ландшафтным дизайнером. - Круто! На компьютере, значит? - На бульдозере.				Дело медвежатника		Моряк, женившийся на Соне
"Приз" офисному клерку		Страна Магриба		Орудие для навесной стрельбы				"Шторки", прячущие глаза	▶			
Результат долгих подсчетов								Взятие крепости терпеливыми	▶			
▶												
Иривичный недуг лентяя			Она с возы-кобыле легче					Первые ростки способностей	▶		Рок-группа с библейским именем	"Дуэльная" часть шпаги
Напиток шотландских выпивох	Остров, где жила Пенелопа						1					
▶						Всегда стоит до веди		Имя Рахат Лукумыча вне экрана	▶			
Название раздела	Кельт для римлянина	Хвойная ветка			Ценности в пиратском сундуке		2			Иранец времен Хайяма		Взлепянное дитя
▶								Племя, подвластное Виннету	▶			
Ползучий друг маугли				Давший клятву Гиппократа				Участник прошедшей войны	▶			
▶												
"Хорошой" выстрел пушек	Трапеза лорда после завтрака						2 	Жизненные убеждения	▶			
								Маленькое начало большой реки	▶			

Лицо с обложки



ОЛЬГА ОЗОЛАПИНЯ: «ЖИВОЕ ОБЩЕНИЕ НЕОБХОДИМО»

— Ольга, на вручении премии «Золотой орел» вместо дежурных слов зрителей поразил ваш взволнованный рассказ о том, как режиссер не хотел утверждать вас на роль, а вы мечтали о ней. Вам не больно жить с такой нежной душой?

— Мама сразу позвонила из Риги (она учительница) и говорит: «Ты понимаешь, что к таким мероприятиям нужно готовиться?» — «А ты сама пойдй попробуй!» — отвечаю я. — Мне очень важно было все это сказать. Я хотела быть такой, какая я есть, а не казаться». Очень непросто мне, конечно, живется. Я страдаю и от цинизма, и от того, что люди много рефлексируют. Некоторые говорят: «Оля, ты себя как бы ставишь выше других». Я стараюсь защищаться. Все-таки мне уже

тридцать пять лет. Обожаю говорить про свой возраст! Я как будто на экваторе стою. Мы все идем до одной точки, у нас у всех одинаковый конец, так что себя жалеть и беречь? Понятно, что, когда состарюсь, уеду от всех в лес. А пока хочу, чтобы я еще погорела, еще подышала и повоевала.

— Кстати, «Блокадный дневник» сильно ругали, вам это известно?

— У меня на это не было реакции никакой, ведь никто из критикующих не присутствовал на площадке. А там ад творился, когда сто человек мерзнут, и у меня от пластического грима огнем горит лицо. У нас не было обеденных перерывов, потому что мы зависели от солнечного света. То снег был, то нет — все очень непросто. Когда Анд-

рей (режиссер Андрей Зайцев.) показал мне отснятый материал, я поняла, что он сделал гениальное кино. «Как ты это сделал, как у тебя получилось?» — только и могла я сказать.

— А почему вы предложили Андрею положить фильм на полку?

— Я понимала, что это будут оценивать. Оценивать это нельзя, поэтому я и сказала ему: «Давай положим фильм на полку, мы умрем, и после пусть говорят».

— А он что? Какое у него было предчувствие?

— Андрей улыбнулся. Он не мог предугадать, что фильм будет награжден премией «Золотой орел» и возьмет Гран-при прошлого ММКФ. Не могу сказать, что Андрей блаженный, но он редкий в наше время человек. Интеллигент. Требовательный, взрывоопасный. Он снимал одну минуту в день! Кто может себе такое позволить? Один раз у нас было пятьдесят дублей. Но у него была задача высказаться на эту тему. Под финал он понимал, что это главное кино в его творческой жизни. И о себе я это тоже понимала, поэтому сказала: «Знаешь, Андрей, даже если дальше ничего не будет, значит, так и надо. Я как бы высказалась и исполнила свой долг».

— Расскажите о детстве. Вы родились в Риге?

— Я родилась в Риге и росла с мамой, она меня не воспитывала, а просто была рядом. Я на нее смотрела и все впитывала. У мамы широкая отзывчивая душа. Она всегда всем помогала, а если с ней поступали непорядочно, прощала. Я училась у нее доброте. Мое детство выпало на годы перестройки и было не то чтобы небогатое, а даже голодное. Папа ушел от нас, когда мне было два года. Мама в школе получала мало. Однажды она приходит домой и видит: я сижу на полу в кухне, шкаф открыла, нашла где-то одну макаронину и сосу ее. Она поняла, что надо обратиться за помощью. И бабушка Шура, папина мама, стала нам помогать. До этого они не общались. Я проводила в Юрмале, на море у бабушки, лето, она часто забирала меня к себе на выходные или каникулы. Украинка наполовину, она волшебным образом готовила. Я от нее многое переняла. Сейчас ее уже, к сожалению, нет с нами...

— С отцом виделись?

— Нет. Он уехал из Латвии. И никаких вестей о себе не подавал. И с матерью своей порвал. А потом через каких-то знакомых до нас дошла весть о том, что он умер.

— В четырнадцать лет вы стали заниматься в театральной студии. Что вас туда привело?

— Почему-то уже в пять лет я зна-

ла, что стану артисткой и обязательно буду учиться в Москве. До четвертого класса я ходила в одну школу, а потом мама перевела меня к себе в школу, где преподавала. И там я сдружилась с Полиной Васенковой. Однажды Полина мне сказала, что хочет стать певицей, а я ей призналась, что хочу быть актрисой. Ее мама потом рассказывала моей, что Полина пришла домой и говорит: «Я должна много работать, потому что буду помогать Оле, чтобы она стала артисткой». Потом я увидела в местной газете объявление о наборе в театр для детей и молодежи «Ревенанс», художественным руководителем которого с 1995 года является заслуженная артистка Латвии Людмила Евсеевна Шевченко. Я сказала Поле, что очень хочу в этот театр, но так страшно! И она предложила: «Пошли со мной». Мы пошли, но у меня ноги подкашивались. Я упала на колени и стала Полю умолять: «Давай не пойдем!» Она схватила меня за капюшон и прямо со злостью так: «Чтобы я больше этого не слышала! Поднимаешься и идешь!» Если бы не Поля, я бы туда сама не дошла. Я поступила в группу, которую набирал актер Театра русской драмы Алексей Шкатов.

— **Когда сбылась мечта учиться в Москве?**

— После школы я не могла поехать в Москву, потому что для иностранцев образование платное. Я не знала, что можно было попытаться получить квоту. В ГИТИСе год обучения стоил тогда семь тысяч долларов. Я воспользовалась тем, что Роман Виктюк в Риге набирал курс, и год у него отучилась. После первого курса поехала поступать. Мама с отчимом взяли кредит в банке под залог квартиры, чтобы я могла первый год платить за обучение и снимать жилье в Москве. Мама сказала: «Если не получится перевестись на бюджет, вернешься». После первого года обучения я обратилась в посольство Латвии к послу России Виктору



В фильме «Мажор-3»



В фильме «Капкан для монстра» 2020 г

Ивановичу Калюжному помочь мне получить квоту. Я так разволновалась, когда пришла на встречу с ним, что порола всякую чушь. А Виктор Иванович говорит: «Хорошо, а если не получится?» И я заявила: «Устроюсь уборщицей на киностудию и стану стучаться во все двери и раздавать свои фотографии!»

— **Очень оригинально. До вас, вероятно, о таком никто не догадывался?**

— Конечно! Виктор Иванович бился за меня во всех инстанциях, и в Министерстве просвещения, и в Министерстве культуры. Квоту мне дали.

— **Вы мечтали учиться в Москве, и это сбылось. А что еще сбылось из задуманного?**

— Со школьных лет мечтала познакомиться с Никитой Михалковым, хотела учиться у него. Он по природе мой режиссер. И это тоже сбылось. Я училась на режиссерском факультете в актерской группе у Сергея Женовача, потом поступила в труппу СТИ. Но я мечтала о большом метре, поэтому стала учиться у Михалкова в Академии кинематографического искусства.

— **По современным меркам вы рано вышли замуж, рано родили. Карьера, успешность — у всех головы забиты только этим. Вы не боялись что-то упустить?**

— Нет. Я считаю, что в жизни надо быть независимой. Мало ли что общество диктует, социум. Важно, что ты конкретно хочешь от жизни: ребенка или карьеру. Как Чехов говорил: «Во что веруете, господа, то и есть». Я влюбилась в Сашу и не думала, что карьера остановится. И он оказался таким замечательным отцом! Откуда-то знал, как нужно обращаться с новорожденным, как купать, как спать укладывать.

— **Сына воспитываете, как воспитывали вас, или по-другому?**

— Чисто интуитивно я понимала, как нужно с ним обращаться. Когда он начал ходить и падал, я не кидалась к нему, чтобы скорее пожалеть. Упал и смотрит на меня.

Видит, я не пугаюсь, встает и дальше идет. Я хотела, чтобы он рос самостоятельным. Саша тогда много работал, и мне пришлось быть и за маму, и за папу. А когда ты в двух ипостасях сразу, то не всегда получается быть нежной. Сейчас Юре восемь лет. У нас с ним уговор: чтобы он вырос порядочным человеком и много читал. Отметки меня меньше всего волнуют. Я ограничиваю его в гаджетах, хочу, чтобы он полюбил книги. Сейчас у сына правило: тридцать страниц в день он должен прочитать.

— **Как получилось, что вы расстались? Как пережили измену?**

— Это была не измена, а честный разговор. Саша не грешил. Так сложилось. Он встретил человека, который попал ему в сердце. Я ему сказала: «Иди с богом».

— **О какой роли вы мечтали или мечтаете до сих пор?**

— О Маргарите. Меня эта история трогает. Я считаю, что у меня внешность гибкая. Другое дело, как на это смотрят режиссеры. Я уверена: мое придет.

— **Актерская профессия поглощает почти все время, остается что-нибудь для души?**

— Конечно. Одной профессией жить нельзя. Нужно иметь еще и свой мир, чем-то питаться духовно. Я бы хотела получить еще историческое образование. Для себя. Хотела бы попробовать себя в качестве кинорежиссера. Лет через десять, не раньше. Боюсь ужасно. Ну а, кроме этого, хорошо провести свободное время с любимым. Съездить в спортзал, на массаж. Очень люблю баню. И у моего жениха, и у моей подруги за городом на даче есть баня. Живое общение просто необходимо. Почитать. А если есть собака, то вообще прекрасно. Когда у меня будет свой дом, я обязательно заведу собаку. Еще поведаться с подругами, с которыми видимся редко.

— **Я так понимаю, ваша личная жизнь сейчас устроена?**

— Я люблю. И меня любят.



ВЕРНУТЬ МУЖА Миссия выполнима!

«Я уйду к другой женщине» - эти жестокие слова звучат как приговор. Можно ли еще что-то изменить?

Если мужчина уходит к любовнице, значит, отношения с женой дали трещину, причем основательную. Прежде чем бороться за свой брак, стоит задуматься: может, спасать уже нечего и союз распался задолго до появления другой женщины? Если, по вашему мнению, это все же не так, приготовьтесь возвращать любимого!

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ

Когда эмоции зашкаливают, трудно рассуждать здраво, но все же старайтесь избегать типичных ошибок, которые совершают брошенные женщины.

Навязываться, если он не готов идти на контакт. Не обрывайте телефон, не забрасывайте его СМС, не преследуйте через социальные сети, не приходите к нему на работу. Такое поведение лишь уронит вас в глазах мужчины. Старайтесь сохранить достоинство и принять тот факт, что нет значит нет. Если мужчина все окончательно для себя решил, то вы уже ничего не сможете сделать.

Пытаться действовать через третьих лиц. Даже если вам удастся настроить против него всю родню и они будут ежедневно капать ему на мозги: «Ты куда, Одиссей, от жены, от детей?» - это вызовет раздражение. Мужчина вряд ли

оценит чужое вмешательство в свою личную жизнь.

Манипулировать детьми. «Если ты уйдешь, то никогда не увидишь сына!» - такая угроза может сработать, и муж действительно вернется в семью. Но отношения станут только хуже. Супруг будет помнить, что вернулся не по собственной воле, а потому что его шантажировали ребенком. Угрозыми нельзя добиться любви, зато легко вызвать ненависть.

Устраивать истерики. Чем спокойнее и разумнее вы будете себя вести, тем выше шансы вернуть любимого. Ссоры, скандалы, слезы, крики, обвинения, угрозы лишь убедят мужчину в том, что он делает правильный выбор. Кто хочет жить с неуравновешенной истеричкой?

В ЧЕМ ЖЕ ПРИЧИНА?

Используйте любую возможность, чтобы пообщаться с мужем. Если он уже собрал вещи и выехал из вашей общей квартиры, попросите его о встрече: «Тебе, наверное, очень хочется рассуждать о чувствах, но мне важно понять, что произошло. Мы можем поговорить?» Попробуйте разобраться в причинах его измены, задайте вопрос «Почему?»

Возможно, он просто полюбил другую женщину. Это больно, но хотя

бы вы не будете цепляться за бессмысленную надежду. Или, если это не так, узнаете много нового о ваших отношениях, когда муж перечислит все свои обиды и претензии. Скажем, вы даже не замечали, как часто пилите супруга и как редко хвалите его. Или удивитесь тому, что, с точки зрения мужа, у вас был скучный и однообразный секс.

Дальше начинайте думать: его претензии обоснованны? Причины, которые он назвал, можно устранить? Вы можете изменить свое поведение? Меньше критиковать, чаще хвалить, больше ценить? Постарайтесь дать мужу то, чего ему не хватало.

ПРИЕМЫ, КОТОРЫЕ РАБОТАЮТ

Хотите, чтобы муж забыл про любовницу и вернулся в дом родной? Используйте приемы, проверенные временем и опытом других женщин!

1 Используйте свое главное преимущество перед любовницей - у вас с мужем есть история, вас многое связывает друг с другом. Чаще напоминайте ему о приятных моментах: «А помнишь, как мы ездили отдыхать в Турцию?» Демонстрируйте, насколько хорошо вы его знаете: «У тебя весной всегда начинается аллергия. Как ты себя сейчас чувствуешь?»

2 Не стесняйтесь брать на вооружение тактику, которую часто используют любовницы. Сначала попросите мужчину о чем-то несложном - повесить полку, привезти продукты, раздобыть лекарство для ребенка, а потом долго и изобретательно хвалите его и благодарите. Признание и искреннее восхищение - именно этого мужчина часто не получает в браке, поэтому, ищет их на стороне.

3 Еще одно явное преимущество любовницы - новизна. Мужчин привлекает все новое и блестящее. Пусть он увидит, какие перемены с вами происходят. Начните с внешности: возможно, вам стоит обновить прическу или цвет волос, подобрать новый макияж, купить пару платьев, которые подчеркнут ваши достоинства. Заведите себе новое хобби, чаще встречайтесь с друзьями. Пускай супруг видит, что без него ваша жизнь не закончилась, что в ней происходит много нового и увлекательного. И тогда он, возможно, задумается: «Неужели я действительно хочу уйти от женщины, с которой мы вместе прожили столько лет и с которой мне так комфортно и интересно?»

Я всегда скептически относилась к гороскопам. И все же однажды мне захотелось сходить на прием к астрологу, чтобы узнать, есть ли совместное будущее у меня с любимым мужчиной. Мы встречались уже 5 лет, но предложение руки и сердца Сергей все не делал. «Может, не судьба?» - размышляла я и надеялась, что специалист поможет мне разобраться в этом вопросе.

ВАЖНО ЗНАТЬ ВРЕМЯ РОЖДЕНИЯ

Астролога Наталью мне порекомендовала близкая подруга. Она была знакома с ней давно и всегда оставалась довольна ее консультациями. Я позвонила Наталье, представилась и попросила записать меня на следующий день. Женщина удивилась: «Что вы, это невозможно! На составление вашего персонального гороскопа мне понадобится не меньше недели». И попросила прислать ей заполненную анкету на электронную почту. Такой ответственный подход к делу внушил мне доверие.

В анкете я указала свои ФИО, точную дату и время рождения. Также я обозначила, что мне интересен прогноз на личную жизнь, и указала данные гражданского мужа. Они понадобились Наталье для того, чтобы проверить нашу совместимость. На составление моего личного гороскопа ушла неделя.

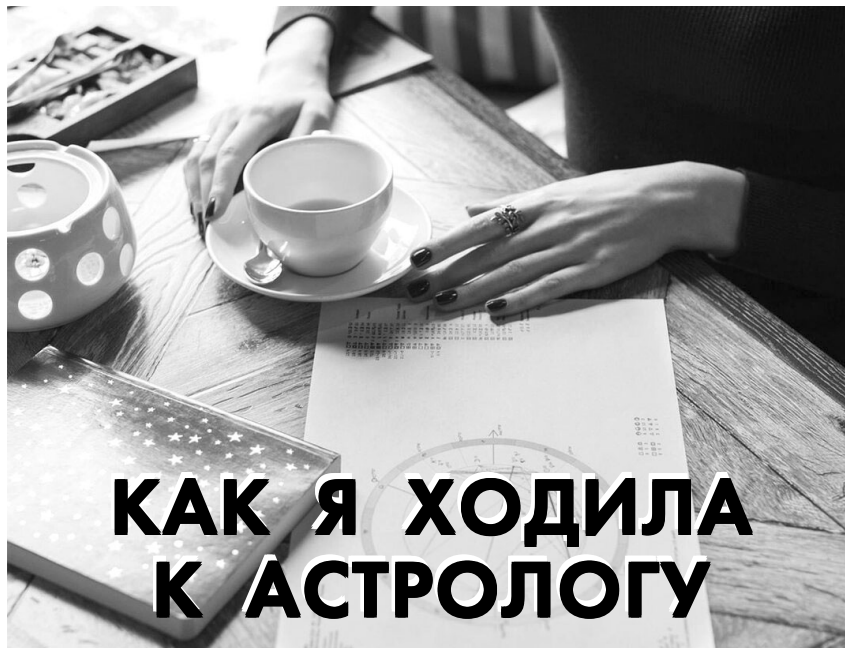
ЧТО ТАКОЕ НАТАЛЬНАЯ КАРТА

Наталья составила специально для меня натальную карту. Если выражаться простым языком, это схема звездного неба на момент рождения человека. Карта составляется исходя из положения планет, которое влияет на наше настоящее и будущее.

Астролог начала с особенностей моего характера: «По гороскопу вы Стрелец, но ваш восходящий знак зодиака - Дева. Он во многом формирует ваш характер и даже иногда влияет на поведение». Эта информация меня удивила. Получается, у каждого человека на самом деле не один, а два знака зодиака!

На своей карте я увидела множество планет и секторов. Наталья объяснила, что помимо знаков зодиака существует также двенадцать домов гороскопа (секторов) - они оказывают влияние на нашу жизнь. По словам астролога, находясь в одном из домов, планета покровительствует определенной сфере жизни.

Каждый сектор при этом символизирует разные потребности, возникающие в жизни человека



КАК Я ХОДИЛА К АСТРОЛОГУ

Астролог может составить личный гороскоп и рассказать о том, что ждет вас в будущем согласно расположению звезд. Но стоит ли всецело полагаться на его предсказания?

- в комфорте, браке, безопасности, развитии, общении.

ПРОВЕРИТЬ СОВМЕСТИМОСТЬ

Наталья объяснила, что сейчас на передний план вышла моя потребность в семейной жизни, близости с другим человеком. «Ваш знак зодиака и знак зодиака вашего мужчины не конфликтуют. Это значит, у вас хорошая совместимость. Но вы бы не пришли ко мне, если бы вас все устраивало в отношениях, не так ли?»

Наталья оказалась не только астрологом, но и психологом. В ходе беседы я рассказала ей о своей личной жизни. Да, все замечательно: живем душа в душу, никто никому не изменяет, понимаем друг друга с полуслова. Но жениться любимый не хочет. Суждено ли нам вообще быть вместе?

По словам астролога, мой Марс зашел в сектор брака моего партнера. Эта планета очень сильная, она может «задавить» своей энергетикой. Наталья посоветовала мне ослабить хватку и не заводить с партнером серьезных разговоров хотя бы 2 месяца.

К тому же оказалось, в ближайший год на моей натальной карте нет кардинальных перемен. Но это не значило, что я должна опускать руки. Изучив карту моего гражданского мужа, Наталья заявила: мужина будет готов к серьезному разговору не раньше декабря. Подходящие дни для этого - 3-е, 9-е и

17-е числа. «Если вы пропустите их, следующая возможность для беседы представится не скоро. Действуйте!»

Прогноз на личную жизнь обошелся мне недешево. Полный прогноз стоит намного дороже.

ЖЕНИТСЯ ИЛИ НЕТ?

Наступил день икс - 3 декабря. Я поговорила с Сережей откровенно: «Да, хочу замуж, вот такая я старомодная. Верю, что ты меня любишь, но штамп в паспорте мне все равно не хватает. Пора принять решение!» Любимый невразумительно промывал и выскочил из комнаты. «Эх, подвела меня Наталья...» - подумала я. Некоторое время мы с Сергеем не возвращались к этому вопросу. В мыслях я уже несколько раз собирала вещи и переезжала к маме. А потом... когда я меньше всего этого ожидала, любимый просто принес бархатную коробочку с кольцом и положил на стол в кухне (к слову, на календаре было 17 декабря!). Пока я ошарашенно ее рассматривала, он сказал: «Что стоишь? Собирайся, идем подавать заявление».

Честно говоря, не знаю, чьей заслугой считать его поступок. Но опыт общения с астрологом оказался полезным хотя бы потому, что я нашла в себе силы вызвать любимого на разговор. Возможно, если бы не поддержка знающего человека, я бы так и продолжала мечтать о замужестве. Кто знает!

Любовь И.



АЛЛА ПУГАЧЕВА Такой ее никто не знал!

Историю жизни Аллы Пугачевой знают все. И все же есть в ее биографии моменты, которые способны удивить даже преданных поклонников.

В колонии общего поселения развлечений было немного. Везло лишь избранным. Некоторым, например, позволяли работать в радиорубке, где то и дело звучали мелодии. Одним из таких везунчиков оказался семнадцатилетний Толя Нагиев. Получив на свободе образование киномеханика, он наслаждался своими композициями в эфире. Чаще всех на радио звучала Алла Пугачева.

ОБРАТНАЯ СТОРОНА СЛАВЫ

В конце 1970-х певица оказалась на волне успеха. Ей еще не было и тридцати, а голос Аллы уже звучал из всех радиоприемников. Она наслаждалась своей популярностью, мотаясь по гастролям и собирая переполненные залы.

Неудивительно, что побитый судьбой Толя Нагиев в качестве музы выбрал именно ее - молодую, яркую, известную.

Там, в колонии, он слушал композиции и представлял, как выйдет на свободу и непременно познако-

мится со звездой. Как только Нагиев освободили досрочно, он тут же купил билеты в Москву.

Нагиев ходил на концерты Аллы, узнавал ее расписание, караулил у выхода из концертного зала. И однажды ему удалось попасть к Пугачевой в гримерку. Анатолий подготовился: красиво оделся, купил цветы. Алла даже не заподозрила в молодом человеке бывшего уголовника, который отсидел срок за изнасилование. Он был мил, приветлив и учтив - настолько, что звезда дала ему свою визитку. А на ней - телефон и домашний адрес.

Подкараулив однажды Пугачеву у ее дома, Нагиев собирался зайти вместе с певицей в квартиру, но бдительная консьержка спутала все его планы. Пришлось их изменить. Обозленный бывший заключенный вновь встал на скользкую дорожку - впоследствии изнасиловал и убил еще нескольких женщин. Позже он признался, что в каждой из своих жертв видел Аллу...

Когда сама Пугачева узнала о

происходящем, то возмутилась. А потом стало страшно: от преступления по отношению к ней Нагиев отделил всего лишь шаг. Еще некоторое время певица жила в страхе, но в 1981 году ее терзаниям пришел конец. Стало известно, что рецидивиста расстреляли. Больше он никому не причинит зла.

Алла тогда задумалась: почему не почувствовала, что опасность подкралась к ней так близко? Ведь ни для кого не было секретом, что интуиция у Пугачевой отменная! А началось это еще в детстве...

ЛЕЧИЛА РУКАМИ И ВИДЕЛА БУДУЩЕЕ

Алла с родным братом Женей часто отдыхала у бабушки. В один из таких летних дней разразилась страшная гроза. Сверкали молнии, грохотал гром. Бабушка успокаивала внуков: бывает, бывает... Вдруг в комнату влетела молния, да не простая - шаровая. Огненный сгусток медленно двигался, приближаясь к Алле. Девочка сидела, оцепенев. Когда шар подлетел совсем близко, она хотела было вскрикнуть, но тот вдруг поменял свое направление и улетел прочь.

Что это было?! Природа решила подшутить? Или неведомые силы притянули молнию к будущей звезде? Алла запомнила этот момент на всю жизнь и была уверена: именно тогда что-то в ней изменилось? Иначе как можно объяснить тот факт, что даже наручные часы на руке Примадонны с того момента вели себя странно? Стоило ей их надеть, и стрелки тут же начинали сходить с ума.

Современники Пугачевой не раз становились свидетелями того, какие странные вещи происходили с певицей. Экстрасенс Рамиль Гарифуллин, к которому однажды обратилась Алла, прямо сказал ей: «С твоей энергетикой ты можешь лечить людей!» Так и случилось: когда директору певицы Владимиру Чуйкину поставили диагноз рак и он страдал от страшных болей, только



На концерте в пользу пострадавших в Чернобыле. Пугачева уверена: выступление отразилось на ее здоровье

Пугачева могла снимать их. Руками она устраняла головные боли у своих коллег по цеху, а нередко даже видела, какие несчастья ждут их впереди.

Как-то раз на гастролях певицу заселили в гостиницу. Хороший номер, удобная кровать - одним словом, все было в порядке. А звезда не захотела оставаться здесь на ночь. Наутро она призналась: «На этом месте раньше было кладбище. Мне всю ночь покойники снились». Сначала ее слова приняли за бред, но директор заведения подтвердил: так и есть. Только откуда Алла могла это знать?

Энергия певицы была настолько сильна, что однажды погас Вечный огонь, когда Пугачева подошла к нему, чтобы возложить цветы. Окружающие не на шутку удивились, а она лишь усмехнулась.

Самое поразительное видение Пугачевой пришло в тринадцать лет. Девочке приснилось, что она танцует в зале со стеклянными стенами вместе с удивительным юношей. В нем она увидела тогда свою судьбу. Когда спустя несколько десятилетий будущий супруг Максим Галкин привел Аллу Борисовну в свой замок, она ахнула. Одна из стен замка была стеклянной - точно такой же, как во сне! Примадонна взглянула на Максима: так и есть, это он - тот юноша из сновидения.

«БУДУ ЖИТЬ КАК ХОЧУ!»

Пугачева предполагала, что однажды станет звездой. Будучи почти уверенной в этом, она ничуть не переживала о своем имидже. Она была веселой, шутилой, богемной - одним словом, явно нессоветский идеал. Некоторые и вовсе обвиняли певицу в вульгарности и грозились «перекрыть кислород». Алла лишь усмехалась: «Ну, уберете вы меня со сцены - я буду книги писать. Запретите книги - буду рисовать, запретите и это - я все равно что-нибудь придумаю, все равно буду жить так, как хочу!»

Когда в 1983 году Пугачева должна была представить свой новый хит «Миллион алых роз» на программе «Новогодний аттракцион», никто и подумать не мог, что она учудит. Съемки передачи велась в цирке, и Алла договорилась с работниками сцены, чтобы те в середине композиции подняли ее под самый купол. Так высоко забирались только профессиональные трюкачи, да и то - со страховкой. Алла Борисовна же рисковала. А позже призналась: она смертельно боится высоты, и это был своеобразный вызов самой себе.

Вызовом стало и выступление певицы в Чернобыле сразу после аварии на местной АЭС в 1986 году. Она стала первой, кто решился на подобное. Пугачеву предварительно проинспектировали: по траве ходить

нельзя, брать цветы из рук публики тоже, одежду сразу после выступления сжечь. В качестве защиты предложили надеть на голову специальную шапочку - она должна была уберечь от оседающей на голову радиации. Но шапочка оказалась певице безликой, и она... нацепила бант. В этом была вся Пугачева.

Впоследствии во многих своих недугах она винила именно то выступление. В 1992 году, к примеру, у Пугачевой обнаружили доброкачественную опухоль в груди. Врачи отправили ее на операцию в Швейцарию, но, когда женщина вернулась, начался новый виток проблем. Оказалось, иностранные специалисты занесли в организм инфекцию. Теперь уже российские доктора спасали Примадонну: по слухам, они десять дней боролись за ее жизнь.

Позже у Аллы Борисовны после перенесенного на ногах гриппа воспалился глазной нерв. Певица рисковала потерять зрение. Известный офтальмолог Святослав Федоров согласился ей помочь и провести операцию. «С трудом, но он вернул мне зрение», - поделилась тогда Пугачева.

ПРОШЛО ВРЕМЯ ЭПАТАЖА?

Алла Борисовна мечтала сниматься в кино, но все складывалось не так, как ей хотелось бы. Она проходила пробы на роль Дарьи Булавинной («Хождение по мукам»). Тогда, в 1970-е, Алла уже была популярна, и все же ей предпочли Ирину Алферову.

В музыкальном фильме 1977 года Нина Челнокова поет голосом Примадонны, но изначально именно Алла Борисовна должна была исполнить эту роль. Не получилось...

Тогда Пугачева решила вернуться к тому, что ей удавалось лучше всего - выступать и эпатировать публику. Рассказы о ее выходках уже давно никого не удивляли. Соседи тоже привыкли к причудливой артистке. До переезда в деревню Грязь к Максиму Галкину Пугачева проживала в селе Малые Бережки, в сорока километрах от Москвы. Местные жители нередко слышали грохот музыки на ее территории. А когда пытались заглянуть за ограду, получали «оплеуху» от звезды. «Мои соседи - дураки и пьяницы!» - заявляла Примадонна.

Но, вопреки расхожему мнению, Алла Борисовна не только отдыхала и развлекалась. Просто о благородных поступках, которые она совершала, певица предпочитала молчать. После смерти родного брата Евгения Примадонна взяла шефство над его сыном Владом. Молодой человек оказался непростым: попав в дурную компанию, он пристрастился к наркотикам. Пугачева от-



Алла Пугачева (слева) проходила пробы в кинофильм «Хождение по мукам», но ее место заняла Ирина Алферова (справа)



В 64 года стать мамой двойняшек - не каждая женщина на такое решится!

правляла Влада на лечение, но все тщетно... Позже, когда у племянника родился сын Женя, Алла была вынуждена оформить над ним опеку. Ни мать, ни отец не могли посвятить себя воспитанию ребенка. Сейчас Женя живет в семье водителя Пугачевой, а сама она регулярно навещает мальчика.

В собственном доме у Аллы Борисовны дел хватает. Подрастают ее младшие дети - близнецы Лиза и Гарри. Пугачева мечтает обеспечить им безбедное существование. Однако работает сейчас в основном Галкин. Его супруга же иногда только выступает на казачьих мероприятиях - так сказать, для поддержания семейного бюджета. Поддержка выходит неплохой: по некоторым данным, за одно выступление Примадонна просит около двадцати миллионов рублей.

Большую часть времени Алла Борисовна проводит дома. Пугачева не скрывает: возраст уже не тот, чтобы петь и веселиться до утра. В последнем интервью актеру Олегу Меньшикову звезда призналась: «Пишут, обвиняют: она же старая. Да, я старая! И ничего с этим поделать не могу. Уже ложишься и думаешь: проснуться бы».

Как я похудела



Источники скрытых калорий - сладкие снеки, молочные продукты с добавками, финики, фрукты, сладости с медом, растительные масла.

ЧТО МЕШАЕТ СБРОСИТЬ ВЕС?

Сидите на диете, отказываете себе во всем, регулярно занимаетесь спортом, но вес стоит на месте? Наверняка вы допускаете одну из распространенных ошибок.

Иногда достаточно изменить всего одну привычку, чтобы расстаться с ненавистными килограммами навсегда.

ПСЕВДОПОЛЕЗНЫЕ СЛАДОСТИ

«Полезные» сладости зачастую не менее калорийны, чем обычные. Например, в 100 г конфет из сухофруктов, меда и орехов содержится 325 ккал. Готовая гранола из магазина и злаковые батончики содержат пальмовое масло, сахар и патоку и по калорийности равняются пирожному. Свежевыжатые соки напрочь лишены клетчатки, зато имеют в своем составе двойную дозу сахара. А покупные соусы обычно содержат «скрытые» калории - не менее 90 ккал на порцию.

ОБЕЗЖИРЕННЫЕ ПРОДУКТЫ

Отсутствие жира производители часто компенсируют удвоенной дозой сахара и других добавок. Кроме того, согласно исследованиям Food & Brand Lab, продукты с маркировкой «0% жирности» не дают чувства сытости и заставляют вас съедать в среднем на 84 ккал больше. Также вместе с жиром из продуктов удаляются жирорастворимые витамины D, E, A. Вместо них продукт обогащают искусственными аналогами, которые хуже усваиваются организмом.

• *При покупке отдавайте предпочтение молочным продуктам со средним процентом жирности, а также обращайтесь внимание на баланс жиров, белков и углеводов.*

УВЛЕЧЕНИЕ ДИЕТАМИ

Оказываются, частые диеты - главная причина проблем с лишним весом. Резкое ограничение калорий заставляет организм паниковать и запасаться «на черный день». Даже если удастся немного скинуть на строгом питании, ушедшие килограммы возвращаются с избытком через несколько недель. А если часто практиковать разные виды диет, то можно и вовсе заработать расстройство пищевого поведения и повысить риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

Откажитесь от строгих монодиет. Лучше введите в рацион больше овощей и зелени и сократите потребление мучного и сладкого. При таком питании вы будете стабильно худеть на 1-2 кг за месяц. Медленно, зато эффективно и безопасно.

ХРОНИЧЕСКИЙ СТРЕСС

Стресс повышает уровень кортизола, адреналина и кортиколиберина. Это гормоны, которые помогали древнему человеку эффективно действовать в стрессовых ситуациях - бежать или защищаться от внешней опасности.

Адреналин снижает чувство голода, но на непродолжительное время. Когда пик стрессовой ситуации проходит, на смену ему приходит кортизол, который увеличивает аппетит, причем хочется именно жирной пищи. Под влиянием этого гормона полученные калории накапливаются не в подкожном слое, а образуют висцеральный жир, который опасен для здоровья. В условиях хронического стресса этот цикл запускается постоянно.

СТЕРЕОТИПЫ

Нередко вес набирают неуверенные в себе люди, которые за счет массивного тела неосознанно хотят «придать себе вес» в обществе. Это связано с социальными стереотипами, согласно которым полный человек выглядит солиднее и увереннее, а худой на его фоне теряется.

Иногда люди могут навешивать на себя ярлыки шутливыми фразами вроде «хорошего человека должно быть много». Это дает неправильную установку, и вес замирает даже на диете. Важно помнить, что положение в обществе помогают заслужить не лишние килограммы, а реальные достижения. Уверенней в себе человек - это тот, который любит свое тело и себя. Он принимает собственные формы в любом виде.

• *Считается, что полные люди добрее, но это не так. Уровень агрессии у обладателя лишнего веса чаще всего выше, правда, негатив направлен на себя и собственное тело.*


ЛИШНИЙ ВЕС КАК ОПРАВДАНИЕ

Возможно, неспособностью похудеть вы оправдываете неудачи в личной жизни, а на самом деле просто боитесь серьезных отношений. Психологи заметили, что, стараясь избежать сексуальной и эмоциональной близости с партнером, женщина часто «наращивает» жир в области талии и бедер.

А может, вы боитесь перемен в жизни, и неидеальная фигура становится оправданием вашего профессионального и творческого бездействия? Тело отзывается на внутренний настрой и перестает худеть. Чтобы остановить этот разрушительный процесс, нужно разбираться с внутренними установками и блоками. Лучше всего делать это у психотерапевта.

К тому же часто лишний вес становится оправданием лени. «Я запишусь на танцы, когда похудею», - решает человек, чтобы не признаваться в том, что ему лень ходить на занятия. Этим он запускает в своем теле программу накопления жира.

Ваш любимый сканворд

Книга в старину					Корчма	Брюшко осетра						
Ягодный куст	Подвижность	ГИБДАД раньше		Шоссе на Руси	Стража	Усик ржи	"Тачка"	Сорт угля				
Кофточка				Формалист								
	Тариф				Возглас Аджигита			Половодье				
				Отвесный берег								
	Жена Адама до Евы	 <p>Большое сито</p>					Город на Волге	Одежда римлян				
	Фокусник						Новогодняя...	Деловой центр				
							Смазка					
	Карты Фауста						Толстый трос	Родина Фиделя Кастро	Гарнитур	Вино из Венгрии		
Река в Сибири	Судно на буксире			"... еще..."	Сосуд химика							
		"Белый вожак", автор	Столица Норвегии	Ее приток Аракс				Внезапная догадка				
Дует плюс соло	Насекомое	Кихот или Жуан		Гриб								
			Лицевая кость				Поэма Вознесенского					
"Фазенда"	Сырье для шкварок				Автор "Лакме"	Хватить через...						
			Ставка хана			Палка городошника	Инструмент шамана	Крепёжная деталь	Едкий...			
<p>— Официант, у меня в супе муха! Что это значит?!</p> <p>— Простите, сэр, но я подаю на стол, а не предсказываю по приметам.</p> <p>Сообщение на автоответчике: "С вами говорит автоответчик автоматического ракетного комплекса, ос-</p>					Король из песни							
							Местоимение					
					Автор "Колоши"	Литовский рубль						

тавьте ваши координаты после звукового сигнала..."

Приходит женщина на исповедь.

— Грешна я, отец мой. Смотрюсь в зеркало и думаю: "Я краше всех!"

— Это не грех, дочь моя, это заблуждение.



ВИРТУАЛЬНЫЙ ГАРЕМ, ИЛИ НА ЗАДВОРКАХ ЛЮБВИ

Человек устроен так, что где бы он не жил, кем бы ни работал, ему всегда хочется элементарного тепла и, как максимум, любви. А какая она будет эта любовь, тут уж кому как повезет. Ведь аспектов у нее, коварной, оказывается невероятное множество.

ПОЗНАКОМИМСЯ? ЗАПРОСТО!

Вот уже который вечер молчал телефон. За окном несколько дней подряд мела метель, стоял февральский холод. Весна, она вроде бы и не за горами, но еще не грела. Галка зябко поёжилась. В квартире было сиротливо и пусто. Галина давно жила одна, после скандального развода с мужем о других мужчинах старалась не думать. Подругам неизменно отвечала: «Да зачем они мне сдались? У меня и так в жизни проблем хватает. Посадишь на свою шею опять какого-нибудь оглоеда, потом мучайся». И всё же иногда, когда вдруг тёмной тенью наваливалась непонятно откуда взявшаяся тоска, женщина хандрила.

В такие минуты Галине казалось, что она совершенно никому не нужна. И чтобы хоть как-то повысить свою самооценку, Галка лезла в Интернет. На сайте знакомств она завела себе несколько страниц. Одну женскую - с фотографиями незнакомки, которую она уже не помнит даже, где взяла. Вторую анкету открыла от имени мужчины, фото нашла эдакого брутального покорителя женских сердец. Она и сама не могла объяснить себе, зачем это делала. Просто так, то ли от скуки, то ли от любопытства, то ли для куража. Да кто тут разберёт? Почему не выкладывала свою фотографию? А вдруг кто-то из знакомых увидит, потом вопросов не оберёшься.

Стыдно. А так никакой ответственности, сплошная романтика.

Писем хватало. И тогда начиналась эпистолярная веселуха. История было столько, что в пору романы писать. Она и писала, ведь работала в одном из изданий, где эти жизненные истории были нарасхват. Когда фантазии иссякали, опять с головой ныряла в виртуальный мир. Анкеты открывала по настроению. Потом проводила некий анализ. Со стороны женщин, как, впрочем, и мужчин, порой попадались однотипные особи. Ненасытные и требовательные, робкие и привязчивые. В общем, на любой вкус. Зачастую рассказы о себе, о видении жизни в анкетах перекликались, копировались, индивидуальных встречалось мало. Правда, некоторые хотелось зачитывать до дыр. С авторами таких Галка любила пофилософствовать в свободное от домашних дел и работы время. Так постепенно появились виртуальные друзья. Но до встречи с оппонентами у Галины дело обычно не доходило. А зачем? Мужчины, эти коварные, галантные искусители, неизменно делали комплименты, восхищаясь ее красотой, фигурой и умом. Ну, красота и фигура были, как известно, позаимствованы, но ума у Галки было хоть отбавляй. Он-то порой и заставлял её делать разные глупости. Она и сама понимала, что такое времяпрепровождение не делает ей чes-

ти. Но уж очень хотелось почувствовать себя желанной, да и, если честно, немного поиздеваться над слабым мужским и женским полом. А это у Галки, ох как получалось! Досыта наболтавшись, настучавшись по «клаве», выплеснув накопившуюся энергию, она мирно занималась делами насущными, прокручивая в голове виртуальные романы. В такие моменты Галка чувствовала себя даже очень неплохо.

ПЯТОЙ БУДЕШЬ?

В один прекрасный момент у Галины виртуальный роман чуть не перерос в реальный. На ее пути неожиданно появился очень элегантный 45-летний Николай. Переписка была недолгой, не больше получаса. Немного позабавив её анекдотами, кавалер тут же предложил встретиться. Галина в тот субботний день как раз собиралась прошвырнуться по ближайшим магазинам и подумала: «А почему бы и нет?» Никаких обязательств эта реальная встреча не ставила. Галка решила особо не наряжаться, а предстать перед кавалером в своем натуральном образе. В общем, через двадцать минут она уже была готова к встрече. Около одного из супермаркетов Галина без труда опознала белую иномарку. Её обладатель был довольно симпатичен и немного самоуверен. Ещё бы, ведь он считал себя принцем на белом коне! Они поздоровались, и Галина смело села в машину. Вначале ей было интересно всё, о чем говорил новый знакомый. А потом Николай вдруг сказал: «Ну что, теперь поехали в гостиницу?»

Галину такое предложение даже немного шокировало. Хотя она и была неробкого десятка и за словом в карман не лезла. «А если я откажусь, наша встреча на этом и закончится?» - на всякий случай поинтересовалась она. Уж больно ей хотелось узнать поподробнее об этом человеке. Можно было сказать, что он ей даже понравился. Но чтобы вот так, сразу ехать заниматься непонятно чем, было даже аморально. По крайней мере, так всегда представлялось Галке.

«А как же чувства? Ведь мы даже видимся впервые. И сразу в номера?» - «Ну и что тут такого, там и узнаем друг друга поближе». Мужчина искренне улыбнулся, и в его голубых глазах мелькнуло желание. Галка почувствовала, как краснеет. «А скажи, у тебя на данный момент, сколько женщин?» - поинтересовалась она и осеклась, подумав, что этим вопросом обидит Николая. Однако тот словно был готов к подобному разговору и оказался искренним. Кроме всего Николай не скрывал, как обычно делают другие

мужчины, что женат. «У меня четыре постоянные женщины. С ними я общаюсь уже два года. Я никогда никому не говорю, что она у меня единственная. А вдруг когда-нибудь где-нибудь какая-нибудь из них увидит случайно, как я обнимаю другую. Обидится. Я предпочитаю быть честным. Ведь тебе же не понравится, если ты потом узнаешь, что ты у меня не одна?»

Галка смотрела в эти искренние и такие пронзительные голубые глаза соблазнителя и соглашалась. Да, ей, как и многим женщинам, хотелось быть одной, единственной и неповторимой. Каждая хочет чувствовать себя таковой. Ведь, как известно, женщина – это Богиня. Галка призадумалась, и ей опять стало тоскливо и одиноко. Ехать в номера или дальше продолжать разговор ей уже не хотелось. Быть пятой в гареме, пускай и приятного шаха, перспектива была малопривлекательной.

После той встречи прошло несколько дней. Но Галина ещё долго перебарывала разговор с Николаем. Ей было обидно за весь женский пол и за себя в том числе. Но больше всего её убивала уверенность Николая в своей неотразимости и даже в какой-то благотворительности. Ведь герой-любовник искренне считал, что он делает благое дело. Кругом столько не обласканных и обделенных любовью женщин. А он их заставляет вновь поверить в женское счастье. Однако такое всё же доступно только смазливим и стройным особам. А что же тогда остаётся его законной жене? Думается, ничего. Ведь там всё обыденно, прочный тыл и никакой романтики.

НАПИШИ МНЕ, НАПИШИ

Немного успокоившись после такой малоприятной встречи, Галина решила узнать, прав ли Николай. Может, зря она так рьяно защищала обделенных вниманием сестёр по несчастью. Сейчас посмотрим. Ну, кто первый? Галка открыла

свою мужскую страничку и подождала. Та, мигая огоньком онлайн, словно знаменем, притягивала на свой свет залётных бабочек. О, какие они все разные! Вначале Галке было даже стыдно и неловко обманывать их, но она так увлеклась перепиской, что боялась только одного, как бы не перейти с мужского повествования на женский. И что вы думаете? Все просто мечтали встретиться с таким неотразимым мужчиной. Писали, какие они хорошие хозяйки, рукодельницы, и не только. Правда некоторые тут же задавались жилищными и материальными вопросам. Многие сразу же звали в гости. Галка не знала, что и делать. Ну не разорваться же ей! А одна молодая особа писала: «Оставь свой номер телефона. Я сейчас занята. Вечерком тебе перезвоню, встретимся у меня. Только, блин, деньги на телефоне кончились, кинь, потом отдам, вот мой номер телефона». «Ну не нахапка ли?» - Галка возмущенно хмыкнула. И тут ей невольно стало жаль мужчин. Бедные они, бедные, ведь на них тут такие сети расставлены. Такие приманки раскиданы. Красотки всех мастей были так вожделенно доступны. Ужас просто! Естественно, тут впору не гарем разводить, а междугаремье. Ведь и из других городов девицы также мечтали о встрече с её вымышленным героем-любовником.

И опять Галя вспомнила слова Николая. Ну не прилипчивый ли? «Чтобы завоевать мужчину, женщине достаточно вкусно его накормить, и он уже твой. Этак томно посмотреть на него, похлопать глазами, сделав вид, что ты от него без ума - и он у твоих ног. А если слово ласковое и по головке погладить, так вообще расплывётся, не соберёшь потом. Можно и в рот заглядывать, восхищаясь его эрудированностью и поражаясь красноречивыми речами. И опять бери его голыми руками».

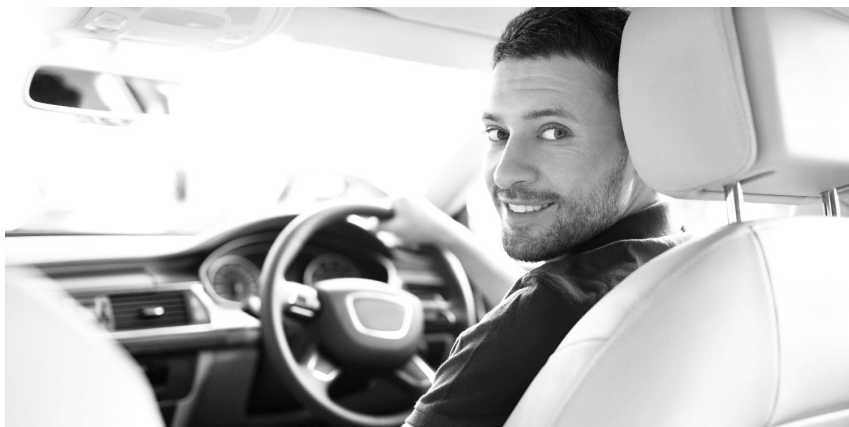
«Боже, да тут какие-то поединки, кто кого. Прямо как на войне,

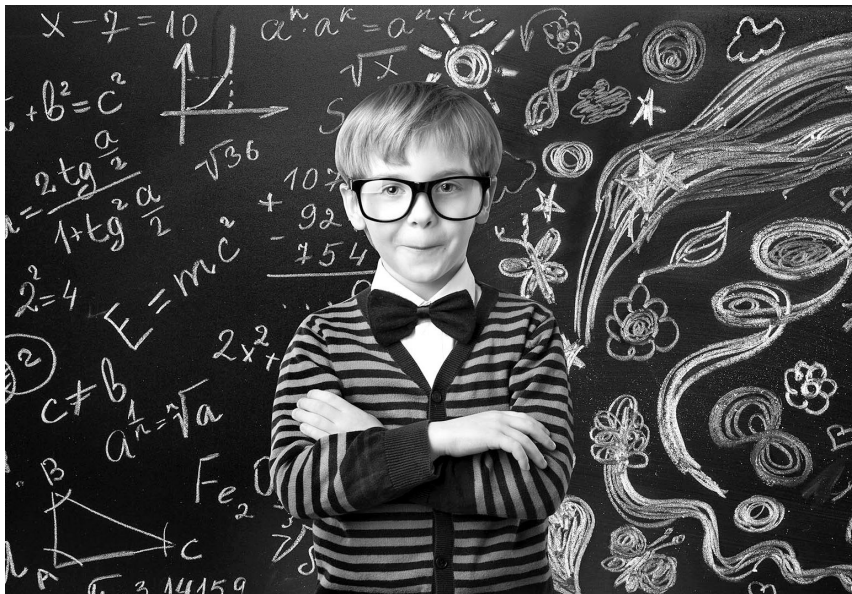
все способы хороши», - раздумывала Галка, жуя бутерброд. И переписка с женщинами ей как-то быстро поднадоела. Ну, не её это конёк! И, вооружившись опытом, Галка опять принялась досажать мужчинам. До сериала минут еще тридцать, делать уже ничего не хотелось. В душе горел спортивный азарт. «Всё, теперь я буду соглашаться на всё!» - в одночасье решила Галка и... «Привет! Да, согласна. Да, давай встретимся, да прямо сейчас». И опять облом. Новый кавалер был тоже согласен на всё, ну почти на всё. Только, если у Галины нет места для общения, то придется искать гнёздышко, а за него надо платить. Но коли это желание обоюдное, то и денежки пополам. «А ты как хотела? Халявы нет». Чертыхнувшись, Галка выключила «комп». Ей вдруг стало так противно, что в пору было выпить. «Фу, какая гадость этот Интернет! Эти виртуальные тусовки с вебкамерами и прочими удовольствиями от мифической любви».

Перед сном Галка опять задумалась: «И чего это я своего выгнала? Ну, подумаешь, с лучшей подружкой изменил. Наверное, надо было на вещи смотреть проще, ведь все мужики козлы. Ну нет, если бы это произошло вновь, бы поступила точно также. Что же мы сделали с любовью! Откуда такая безнравственность и пустота? А может, я просто старею и у молодежи другие понятия?» - уже засыпая, рассуждала женщина.

И опять ей вспомнились слова Николая. Уж больно он зацепил ее за живое. На вопрос, что же он ищет, перебирая знакомства, тот ответил: «Ту девочку, тот образ, который был любим с детства. И которую, я надеюсь, когда-нибудь найду». Так что же делать? Ждать свою единственную любовь, даже пусть всю жизнь или перебирая одного партнера за другим, порой не помня имен и лиц, создавать новые гаремы? А может, за игру в любовь мы и наказаны одиночеством, - свернувшись в калачик, засыпая, подумала Галка.

Но вот наступило утро, яркое, морозное, и от его бодрящего сияния в Галине вдруг что-то щелкнуло. Ей захотелось сделать что-нибудь этакое, невообразимо светлое и желанное. Она проснулась с новой мечтой, с новой надеждой на свое счастье, настоящее, не виртуальное, а вполне доступное и осознанное. И поняла вдруг одну старую как мир истину: надо просто жить, а не ждать и искать, надо идти навстречу этому новому дню, и тогда обязательно случится волшебное чудо. И ее задворки любви приобрели новый смысл.





КАК РАЗВИТЬ ИНТЕЛЛЕКТ и не лишит ребенка детства

Для того чтобы вырастить настоящего умницу, совсем не обязательно заставлять ребенка зубрить правила и решать примеры. Есть и другие способы развития интеллекта.

На форумах для мам можно увидеть комментарии: «Мой в четыре года уже считал до ста!», «А моя Катя к пяти читать научилась!». Конечно, приятно похвастаться успехами своего ребенка. Однако не стоит посвящать все свободное время развивающим занятиям, и вот почему.

ВАЖНО РАВНОВЕСИЕ

Считается, что у детей до 6 лет доминирует правое полушарие мозга, отвечающее за творческие способности, воображение и эмоции. Некоторые родители действуют по сценарию: не успел малыш встать на ножки, как они отправляют его на развивающие занятия, обучают чтению, счету, иностранным языкам, то есть развивают левое полушарие. Да, кроха может стать гением математики, но при этом не научится выражать свои эмоции, мыслить креативно. Важно соблюдать баланс, оставляя время для игр и развлечений.

В игре ребенок исследует окружающий мир, взаимодействует с предметами, примеряет на себя различные роли. Сначала он пробует вещь «на зуб», затем начинает уделять внимание его функциям. Оказывается, машинка может ездить, а из кубиков выстраивается башня - и чем выше, тем больше шансов, что она упадет. Это про-

стые, но важные открытия для развития интеллекта ребенка.

К трем годам в играх появляется сюжет. Малыш разыгрывает целые спектакли, придумывает истории, представляя себя мамой, папой, учителем или врачом. Это развивает воображение и творческий потенциал.

КНИГА ИЛИ ТЕЛЕВИЗОР?

Часто родители совершают ошибку, приучая кроху с раннего возраста к телевизору. Они показывают ребенку развивающие программы для самых маленьких, вместо того чтобы просто почитать ему.

Ирина Зайченко, психолог: «Важно понимать, что восприятие сказки на слух и с экрана - это совершенно разные вещи. Когда малыш слушает рассказ, он сам рисует себе картинку, главных героев. На экране же все готовое, нарисованное художником-мульти-

На развитие когнитивных способностей ребенка влияет интеллектуальная атмосфера в семье. Чем лучше развита эрудиция у родителей, тем выше творческий потенциал малыша и шире его кругозор.

пликатором, поэтому включать воображение не нужно. Я рекомендую уделять хотя бы 15 минут в день чтению, и необязательно делать это только перед сном. Не забудьте задать вопросы: «Что тебе понравилось в этой истории?», «Как ты представляешь себе персонажей?». Также можно предложить ему нарисовать героев. Это тоже хорошо развивает творческие способности».

ПАМЯТЬ И СПОРТ ВЗАИМОСВЯЗАНЫ!

В Германии провели эксперимент среди спортсменов, изучающих иностранный язык. Оказалось, после тренировки они запоминают на 20% больше слов, чем до нее. Во время физических нагрузок мы начинаем активно дышать, снабжая мозг кислородом, который жизненно необходим для его продуктивной работы. Так происходит ускорение развития нейронных отростков.

Ученые пришли к выводу о том, что занятия спортом тренируют память. Именно поэтому психологи рекомендуют привлекать ребенка к физическим нагрузкам с детства. Необязательно заставлять его заниматься футболом или другим видом спорта пять раз в неделю. Комбинируйте активные игры, зарядку по утрам, пешие прогулки, плавание.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ИНТЕЛЛЕКТУАЛА

Существует специальная гимнастика для мозга, которая тренирует межполушарные связи и влияет на интеллект.

От 2 до 5 лет. Например, известное стихотворение «Мы делили апельсин». Пока мама произносит слова: «Эта долька - для утят, эта долька - для котят», малыш разжимает каждый пальчик, зажатый в кулачке. Вся ладошка должна раскрыться.

От 6 до 12 лет. Дошкольникам по силам более сложные упражнения - «ладонь, ребро, кулак». Нужно по очереди выполнять команды сначала правой, а затем левой рукой, в завершение - обеими руками (разжимать ладонь, ставить кисть на ребро, сжимать в кулак).

Также отлично тренирует межполушарные связи рисование обеими руками. Предложите ребенку два фломастера: один в правую руку, другой - в левую. Дайте задание одновременно двумя руками рисовать круги: сначала по часовой стрелке, затем против часовой. После этого можно усложнить задачу - правая рука рисует круг, а левая квадрат. Это, на первый взгляд, простое упражнение прекрасно развивает интеллект!

Звезды не сошлись

Помню, в студенческие годы, моя сестра решила устроиться на работу. Отправила резюме, ей перезвонили, пригласили на собеседование на должность секретаря в небольшую фирму. Она подготовилась, собеседование выдержала, заместителю директора понравилась. Ее взяли на эту должность, но сказали, что директор в командировке, вернется через неделю и подпишет все документы. Сестра не могла нарадоваться! Работа непыльная, зарплату обещали хорошую, коллектив - отличный, в общем, не работа - мечта! Но она рано обрадовалась...

Через неделю директор вернулся и поинтересовался у нее, кто она по гороскопу. Сестра удивилась, но ответила: «Весы». В тот же день выяснилось, что директор не будет подписывать документы, и в этой фирме она не останется. Заместитель директора, красный как рак, вернул ей чистую трудовую книжку и деньги за отработанную неделю, извинился тысячу раз и объяснил: «Понимаете, наш директор очень доверяет астрологам. И его персональный астролог сказала, что в этом месяце нельзя принимать на работу Весы, Деву и Козерога - это плохо скажется на бизнесе».

Евгения Ланская.

Добро всегда возвращается!

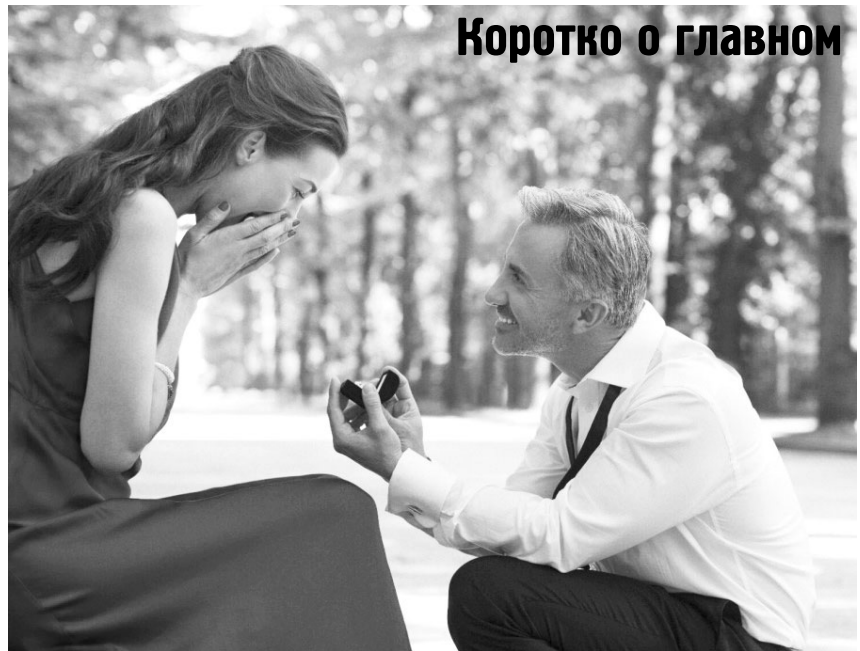
Мама моей подруги Татьяна - удивительный человек. Она всю жизнь помогает тем, кто нуждается в этом, тратит свое время и деньги на чужих людей. И многие знакомые не понимают ее, даже смеются: «Вот человеку заняться нечем!»

А эта женщина уже помогла одной старушке издать собственные мемуары, которые та писала всю жизнь. Рукопись особой ценности не имеет, но старушка была счастлива, когда осуществилась ее мечта.

В прошлом году Татьяна заметила, что в ее подъезде поселились бомжи. Она познакомилась с ними, узнала историю каждого - кого-то ограбили, кого-то лишили имущества обманым путем - и помогла им восстановить документы. Двое из них уже нашли работу.

Однажды ее квартиру пытались вскрыть грабители, бомжи увидели это и кинулись на непрошенных гостей с кулаками. Грабители спасались бегством. А недавно та старушка, которая написала мемуары, отдала Татьяне на все лето свою дачу - в полное владение. И не взяла ни копейки, чему моя знакомая очень обрадовалась - она обожает природу, а загородного домика у них нет. Добро всегда возвращается!

Елена Илюшина.



ЗВЕЗДА НАШЕГО СЧАСТЬЯ

Мне было семь лет, когда на все лето меня отправили в деревню к тетке. Ее соседи считались зажиточными людьми - у них были яблоневый сад, своя ферма. Как-то раз я решила полакомиться яблочками и перелезла через забор. Меня застукал Егор, соседский сын, на год старше. Он не кричал, не звал родителей. Просто подвел меня к одной яблоне и протянул яблоко: «Вот эти - самые вкусные!» Так мы познакомились. Мне казалось, что я влюбилась в Егора с первого взгляда. Мои родители не были в восторге от нашего общения, но мы все равно каждый вечер допоздна гуляли вместе, а однажды увидели упавшую звезду. Егор крикнул: «Бы-

стрее. Загадывай желание!» И я загадала, чтобы мы поженились... Егор хотел побежать и найти звезду, но его позвали домой. На следующее утро он протянул мне яркоголубую камушек: «Я искал упавшую звезду, но, наверное, ее уже кто-то забрал. Зато нашел вот это - пусть это будет нашей звездой!»

Уезжать не хотелось. Потом умерла тетка, дом продали, и я никогда больше не была в той деревне. Прошло тринадцать лет. Все это время голубой камушек лежал в шкатулке на моем комодике. Егор нашел меня в соцсетях, у нас завязался роман. В следующем году мы собираемся пожениться.

Алена Рычкова.

ДОЛОЙ БЕСПОРЯДОК!

Когда мы с любимым поженились, то очень боялись, что быт отравит наше семейное счастье. И действительно, мы стали часто ссориться по мелочам: кто-то забыл посуду за собой помыть, кто-то натоптал в прихожей и т.д.

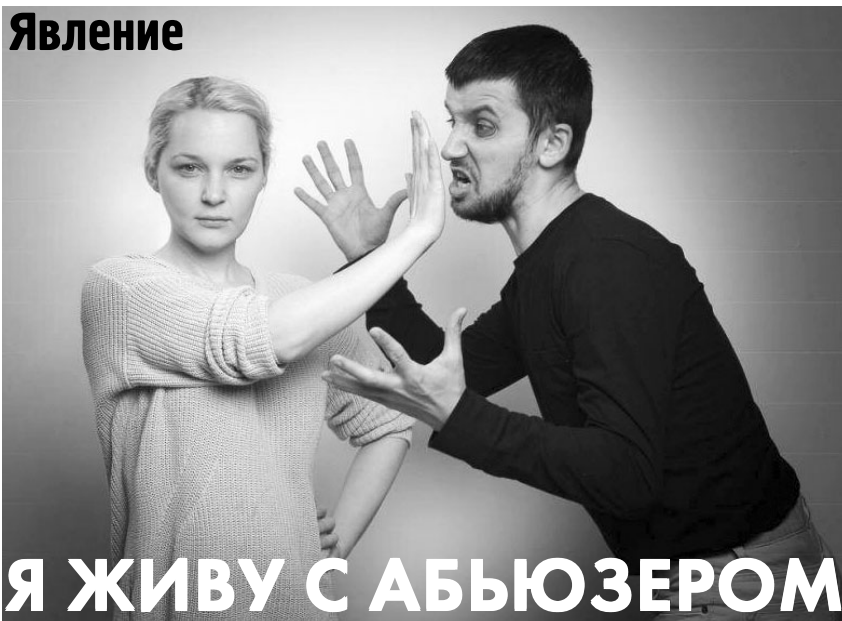
Решение проблемы оказалось очень простым. Мы купили игрушку - большого плюшевого поросенка. Теперь, когда кто-то «насвинячил», другой оставляет на «месте преступления» поросенка. Получается забавный намек без разборок и препирательств.

Алина.

ЗАБОТЛИВЫЙ БРАТ

Скоро в нашей семье появится второй ребенок, я на седьмом месяце беременности. Первенцу Кириюше 6 лет. На прошлой неделе произошел забавный случай. Мы играли с сыном в игрушки, и вдруг малыш в животе стал пинаться. Я рассказала об этом Кириюше: «Малыш тоже хочет поиграть с нами, в животе ему скучно». И что тут началось! Весь день сын пытался скормить мне маленькую игрушечную машинку. И в суп подкидывал, и в салат прятал, и в булочку - чтобы братику было нескучно в животе и он мог поиграть с машинкой. Еле-еле удалось объяснить ему, что это невозможно. Думаю, он будет заботливым старшим братом!

Алла Секретарева.



Я ЖИВУ С АБЬЮЗЕРОМ

Почему некоторые женщины остаются с абьюзерами, даже когда у них есть пути отступления? Наши героини откровенно поделились своими историями.

Казалось бы, если мужчина не уважает женщину - унижает ее, использует психологическое (а иногда и физическое) насилие, - это сигнал о том, что отношения пора заканчивать. Но жертвы абьюзеров часто теряют критичность и перестают адекватно оценивать ситуацию. Именно поэтому они считают, что в их жизни не происходит ничего из ряда вон выходящего.

«ОН РАЗРУШИЛ МОЮ САМООЦЕНКУ»

Ольга, 32 года: «Я считала себя красивой женщиной. Но за год отношений с Женей от моей самооценки ничего не осталось. Нет, он не оскорблял меня и ни разу не назвал толстой. Женя просто постоянно восхищался другими женщинами: «Посмотри, какие подтянутые ножки у этой актрисы! Какая она молодец, правда?», «Знаешь, моя одноклассница похудела на 20 кг. Вот это сила воли! Давай покажу фото». Когда я села на первую диету, он под предлогом поддержки шутиво отнимал у меня еду. Я начала быстро терять вес. Любимый хвалил меня, но не забывал добавить: «Это не предел, ты можешь стать еще лучше». Вскоре из жизнерадостной женщины я превратилась в угрюмую даму, которая только и думает о том, как не набрать сброшенный килограмм обратно. Глаза у меня открылись, когда знакомые стали спрашивать, все ли в порядке с моим здоровьем. Я выглядела болезненно худой. Позже на терапии я узнала, что столкнулась со скрытым абьюзингом. А я думала, что Женя просто меня поддерживает...».

«У МЕНЯ ВДРУГ НЕ ОСТАЛОСЬ ДРУЗЕЙ»

Кристина, 37 лет: «Встретив Артема, я влюбилась без памяти. Он очень красиво ухаживал, делал комплименты. После свадьбы Артем постепенно стал изолировать меня от родных и друзей. Сначала говорил так: «Ну, зачем тебе эти встречи с подружками по пятницам? У тебя же есть я! Давай устроим романтический ужин!» А потом вот так: «Мне кажется, твои друзья плохо на тебя влияют. Не приводи их в наш дом». После декрета муж предложил мне остаться дома - заниматься ребенком. Благородно, правда? Так я стала полностью зависеть от него финансово, о чем он не уставал напоминать. После очередного нервного срыва я позвонила на линию поддержки для женщин, выговорилась, и мне вдруг стало хорошо и спокойно. Я не могла решиться на развод очень долго: не хотела, чтобы малыш рос без отца. Но в конце концов ушла от Артема и не жалею».

«Я СТАЛА СомНЕВАТЬСЯ В СВОЕЙ АДЕКВАТНОСТИ»

Мария, 29 лет: «Мои отношения с абьюзером продлились 5 лет. Олег сознательно разрушал мою веру в себя и убеждал в том, что без него я не продержусь ни дня. Например, я могла обыскать всю кухню в поисках чистящего средства. Потом приходил муж и говорил: «Глупышка! Вот же оно - за холодильником. И что бы ты без меня делала!» А я ведь точно помнила, что за холодильником средства не было! Но начала сомневаться в своей адекватности. Не подумаешь же, что

близкий человек издевается над тобой. Он прятал ключи от моей машины и, когда я билась в истерику, чудесным образом их находил. Если я совершала ошибку - даже мелкую, - Олег обязательно указывал на нее со словами: «Нуда, ты же всего лишь женщина...» Когда он впервые поднял на меня руку, я даже не подумала его обвинить. В голове пульсировала мысль: «Я сама виновата, разозлила его». От близких скрывала то, что происходит в моей семье. Но однажды правда вышла наружу, и мама буквально силой увезла меня к себе. Если бы не она, я бы так и не обратилась к психологу».

«НАДЕЯЛАСЬ, ЧТО ОН ИЗМЕНИТСЯ»

Татьяна, 33 года: «Сейчас я понимаю, что находилась в созависимых отношениях и любила слепой любовью мужчину, который ни во что меня не ставил. Но несколько лет назад мне казалось, что у нас с Валерой сумасшедшая страсть. Да, мы ссорились и били посуду, но эти ссоры заканчивались горячим сексом. И я даже получала удовольствие от скандалов. Сначала. Но потом *я поняла, что устала от выяснения отношений. А Валера заводился с полоборота: кричал, называл меня никчемной дурой, угрожал, что если уйду от него, то он что-нибудь с собой сделает. В какой-то момент я поймала себя на мысли, что боюсь любимого мужчины. Боюсь разозлить его. Боюсь расстроить его. Помню, как собрала вещи, не в силах больше терпеть, и Валера бросился к моим ногам. Оказалось, что абьюзеры умеют казаться жалкими и несчастными, когда им это на руку. И я осталась. Надеялась, что однажды он изменится. Но этого не произошло. Валера нанес мне глубокую психологическую травму, последствия которой до сих пор дают о себе знать...»

Ирина Зайченко, психолог: «Абьюзеры знают десятки способов, которые способны выбить почву из-под ног женщины. Цель таких действий - заставить вас сомневаться, что белое - это белое, а черное - это черное. Абьюзер внушает жертве, что она оценивает ситуацию неправильно. И когда женщина начинает верить, с ней уже можно делать все, что угодно. Важно осознать: такие люди не меняются, отношения с ними невозможно сделать гармоничными. Борьба с агрессивным мужчиной бесполезно, в этой битве невозможно победить. Но можно дать себе шанс на психологически здоровые отношения с другим человеком. Для этого нужно уйти от абьюзера - с помощью родных, друзей, психолога - и не возвращаться».

Вопросы, связанные с жизненной энергией, все больше и больше волнуют умы. Согласно науке биоэнергетике, на ее запасы, в том числе, влияет то, как обустроено пространство вокруг человека.

ФОМА НЕВЕРУЮЩИЙ

«У моей лучшей подруги есть любимая присказка “Не по фэн-шуй”, - говорит она каждый раз, когда что-то в жизни идет не по плану. Помню, как в начале нулевых все поголовно увлекались фэн-шуй, бегали с компасом по квартире и следили, чтобы изголовье кровати смотрело строго на северо-запад. Мне все это казалось пустой тратой времени. Поэтому когда та самая подруга позвала меня на курсы по биоэнергетике, я сопротивлялась изо всех сил. Но нам дали скидку, а приятельница очень просила, поэтому я сдалась.

Биоэнергетика - это практика, которая учит управлять потоками энергии и использовать их себе во благо. Наш курс фокусировался на том, как правильно обустроить окружающее пространство. Мы занимались два месяца по выходным, слушали лекции, рассматривали картинки, выполняли практические задания. В качестве выпускной работы нужно было создать подробный план “оздоровления” квартиры.

Скажу честно, некоторые идеи показались мне сомнительными. Например, нам долго объясняли, какие именно комнатные растения нужны для успеха в карьере и личной жизни. Грубо говоря, заведи герань - найдешь мужа. На мой взгляд, подобные манипуляции могут сработать только в том случае, если вы сами в них верите. Но некоторые идеи были вполне здравыми и сработали даже у такого скептика, как я.

ХЛАМУ - НЕТ!

С первых занятий нас учили, что любые позитивные изменения в жизни должны начинаться с генеральной уборки. Особое внимание следует уделить балкону и антресолям. Я начала с огромного шкафа с одеждой. Я обожаю ходить по магазинам, и у меня много вещей, которые я надевала пару раз, а потом они мне разонравились. Поэтому я выставила объявление в социальной сети. Мол, отдаю бесплатно, приходите и забирайте. И это объявление подарilo мне очень важную встречу.

Почти всю одежду забрала девушка, которая оказалась в сложной жизненной ситуации - у нее погиб муж, она осталась одна с тремя детьми. Все деньги уходили на



ПЕРЕСТАВИТЬ МЕБЕЛЬ И... ИЗМЕНИТЬ СУДЬБУ

В школе нас учили: от перестановки слагаемых сумма не меняется. Но от расположения мебели, может измениться не только интерьер, но и судьба!

малышню, поэтому мои наряды были ей в радость. Мы как-то сразу разговорились, попили чаю, поболтали за жизнь. А потом она позвонила брату и попросила его заехать за ней. Брат у нее оказался очень обаятельным мужчиной. Мы так усиленно переглядывались в прихожей, что моя новая знакомая предложила нам не терять времени даром и обменяться телефонами. С Андреем мы встречаемся уже два месяца. Кто-то скажет, что это счастливая случайность, но ведь сработало!

ИНТИМНЫЙ УГОЛОК

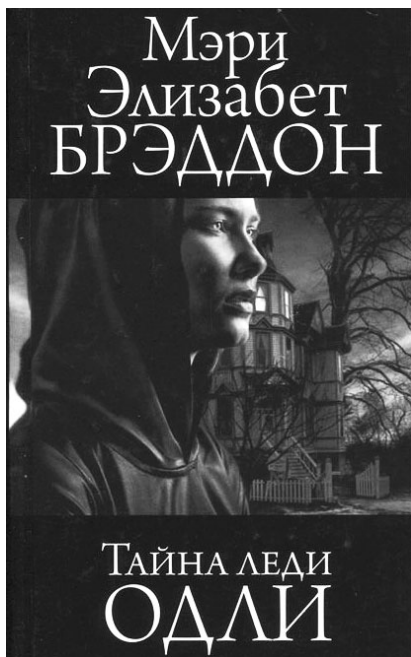
Еще одно ноу-хау для одиноких девушек: если хотите найти женское счастье, начните с обустройства своей кровати. Она обязательно должна быть двуспальной. Это своеобразный сигнал, который вы посылаете Вселенной: «Я готова разделить это ложе с достойным кавалером». Постель должна быть максимально красивой и удобной. Поэтому я купила себе новый ортопедический матрас и качественные подушки. Эффект получился неожиданным. У меня перестала болеть спина, я начала лучше спать и практически избавилась от головных болей. Такое чувство, будто началась новая жизнь. Даже окружающие заметили, что у меня и походка стала легче, и выгляжу я свежее. Удобство и комфорт - вот два принципа биоэнергети-

ки, которые стоит взять на вооружение.

ПО КАРЬЕРНОЙ ЛЕСТНИЦЕ

Успехи на работе может символизировать любая вертикальная конструкция. В идеале нужно соорудить лестницу. Только непонятно, зачем она нужна в типовых “двушках” и “трешках”. Как пошутила моя подруга, «тем, у кого и так есть двухэтажные квартиры, никаких ритуалов для привлечения денег не требуется». Поэтому я просто сделала на стене в кухне инсталляцию в виде лесенки. Каждое утро за завтраком пила чай и считала ступеньки. Потом начала думать более предметно: “Если я хочу получить повышение, каким должен быть мой первый шаг на этом пути? Что для этого нужно?” Так на ступеньках моей лестницы появились бумажки-стикеры с конкретными идеями. Затем я начала воплощать их в жизнь. Повышение пока не получила, но недавно у меня был разговор с шефом. Он хвалил меня за успехи и намекал, что если я и дальше буду работать в том же духе, то меня ждет большое будущее.

Курс по биоэнергетике многое изменил в моей жизни. Я по-прежнему считаю, что мы сами кузнецы своего счастья и цвет стен вряд ли может на что-то серьезно повлиять. Однако перемены в обстановке могут поменять самоощущение и настроение, а это ничуть не менее важно!»



(Продолжение. Начало в 21-24).

Не знаю, что делала Феба вечером седьмого сентября, – я помню число, потому что Аткинсон заплатил мне сполна в тот день и я расписался за деньги – не знаю, чем она занималась, только ее не было у калитки за липовой аллеей, поэтому я обошел сад и перепрыгнул через ров, потому что мне нужно было повидать ее именно в тот вечер, ведь на следующий день я собирался работать на другой ферме, за Челмсфорд. Часы пробили девять, когда я переходил через луга между фермой Аткинсона и Кортон, и, должно быть, было уже четверть десятого, когда я добрался до огородов.

Я прошел по саду и вошел в липовую аллею, самый короткий путь в людскую лежал через кустарник и старый колодец. Ночь была темная, но я хорошо знал дорогу, и в темноте светилось красным светом окошко людской. Я подошел вплотную к срубам старого колодца, когда услышал звук, от которого кровь застыла в жилах. Это был стон, мучительный стон человека, лежащего где то в кустарнике. Я не боюсь привидений, но что-то в этом стоне пронзило меня насквозь, и с минуту я стоял, не зная, что делать. Но затем я вновь услышал стон и начал искать в кустах. Я нашел человека, спрятавшегося под листьями лавра, и сначала решил, что он задумал недоброе; я уже собрался было взять его за ворот и потащить в дом, когда он схватил меня за руку, не вставая и пристально глядя на меня, и спросил, кто я и какое отношение имею к обитателям Корта.

Судя по его манере говорить, он был джентльменом, и хотя я не знал его и не видел его лица, я ответил на его вопрос.

«Я хочу выбраться отсюда, – сказал он, – но так, чтобы меня не увидела ни одна живая душа, запомни. Я лежу здесь с четырех часов и полумертв, но хочу выбраться отсюда незаметно, имей в виду».

Тайна леди ОДЛИ

Я сказал ему, что это легко сделать, но опять начал думать, что, наверное, был прав и он замышляет недоброе, а иначе зачем ему уходить тайком.

«Ты можешь отвести меня в такое место, где я могу переодеться в сухую одежду, – спросил он, – но чтобы об этом не узнала толпа народа?»

К этому времени он сел, и я увидел, что его правая рука, как тряпка, висит вдоль тела и ему очень больно.

Я показал на его руку и спросил, что случилось, но он спокойно ответил: «Сломана, парень, сломана. Да это еще ничего, – добавил он, больше говоря сам с собой, чем со мной. – Кроме сломанных конечностей бывают разбитые сердца, а их не так то легко вылечить».

Я сказал ему, что могу отвести его в дом своей матери и он может там посушить одежду.

«Твоя мать умеет хранить тайны?» – спросил он.

«Ну, уж одну сумела бы, если бы вспомнила, – ответил я. – Вы можете рассказать ей все тайны масонов, лесных обитателей, всех тайных братств сегодняя вечером, а наутро она начисто их забудет».

Он остался доволен этим и встал, опершись на меня; казалось, все его конечности разбиты и он с трудом мог пользоваться ими. Я чувствовал, когда он прислонился ко мне, что одежда его мокрая и в грязи.

«Вы наверно упали в пруд, сэр?» – спросил я.

Он ничего не ответил, казалось, даже не услышал меня. Теперь, когда он стоял, я увидел, что он высокий и хорошо сложен, с широкими плечами.

«Отведи меня в дом своей матери, – попросил он, – и найди сухую одежду, если есть, я хорошо заплачу тебе».

Я знал, что ключ от калитки всегда торчал в дверце, и повел его туда. Сначала он едва мог идти, только тяжело опираясь о мое плечо. Я провел его через калитку, оставив ее открытой в надежде, что никто не заметит, потому что садовник – человек рассеянный. Я повел его через луга, держась подальше от деревни, и привел его в дом, в нижнюю комнату, где мать готовила ужин.

Я посадил незнакомца на стул у огня и в первый раз рассмотрел его. Никогда не видел я ничего подобного. Он был весь в жидкой зеленой грязи, руки поцарапаны и порезаны. Как мог, я снял с него одежду, – он был, как ребенок, и пристально смотрел на огонь, только время от времени глубоко вздыхая, как будто его сердце готово разорваться. Казалось, он не понимал, где находится, не видел и не слышал нас; он сидел, неподвижно глядя в одну точку – на огонь, а его сломанная рука болталась вдоль туловища.

Увидев, что ему плохо, я решил по-

звать мистера Доусона и сказал об этом матери. Но он быстро взглянул на меня и сказал – нет, нет, никто не должен знать, что он здесь. Я спросил, не принести ли ему капельку бренди, и он согласился. Около одиннадцати я пошел в таверну и вскоре вернулся.

Он нуждался в бренди, потому что сильно дрожал, и его зубы стучали о края кружки. Я с трудом заставил его выпить, его зубы были плотно сжаты. Наконец он задремал, сидя у огня; я принес одеяло, укутал его и заставил лечь. Отослав мать спать, я сидел у камина, наблюдал за незнакомцем и поддерживал огонь до самого рассвета, когда он неожиданно вздрогнул и проснулся, и сказал, что тотчас должен идти.

Я спросил его не думать об этом, но он повторил, что должен идти, встал, шатаясь, вначале едва мог простоять на ногах две минуты, заставил меня надеть на него одежду, которую я как мог посушил и почистил, пока он спал. Наконец я кое как одел его, но одежда была сильно испорчена, и выглядел он ужасно, с бледным лицом и огромным порезом на лбу, который я промыл и перевязал носовым платком. Он застегнул лишь верхнюю пуговицу своего пальто, так как не мог просунуть в рукав сломанную руку. Он то и дело стонал, ведь руки его были все в царапинах и синяках; рана на лбу, сломанная рука, негнувшиеся ноги не давали ему покоя, но к тому времени, как совсем рассвело, он был одет и готов идти.

«Какой ближайший город отсюда в направлении Лондона?» – спросил он меня.

Я сказал, что ближайший город – Брентвуд.

«Очень хорошо, – ответил он, – если ты пойдешь со мной в Брентвуд и отведешь к врачу, я дам тебе пять фунтов».

Я сказал, что готов сделать что угодно для него, и спросил: не взять ли мне тележку у соседей, чтобы отвезти его в ней, ведь это целых шесть миль отсюда.

Он покачал головой: нет, нет, нет. Он хочет, чтобы никто не узнал о нем, и лучше пойдет пешком.

Он все таки дошел, хотя я видел, что каждый шаг дается ему с болью, но он держался, я никогда не видел такого стойкого парня за всю свою проклятую жизнь. Иногда ему приходилось останавливаться и прислоняться к забору, чтобы отдышаться, но он упорно шел вперед, пока мы не добрались до Брентвуда, и тогда он сказал: «Отведи меня к ближайшему доктору»; я отвел его и подождал, пока врач наложил на руку гипс, на что ушло много времени. Врач хотел, чтобы он остался в Брентвуде, пока ему не станет лучше, но он ответил, что не хочет и слышать об этом и должен добраться до Лондона, не теребя ни минуты, поэтому врач устроил

ему руку поудобнее на перевязи.

Роберт Одли встрепенулся. В его памяти неожиданно всплыло одно обстоятельство, связанное с его поездкой в Ливерпуль. Он вспомнил, как один из клерков догнал его и сказал, что один пассажир взял билет на «Викторию Регию» за час до отплытия – молодой человек с рукой на перевязи, назвавшийся каким то обычным именем.

– Когда его руку перевязали, – продолжал Люк, – он попросил у врача карандаш. Врач улыбнулся и покачал головой. «Едва ли вы сможете писать этой рукой», – сказал он, указывая на перевязанную руку. «Может быть, и нет, – спокойно ответил парень, – но я могу писать другой рукой». «Может быть, я напишу вместо вас?» – спросил врач. «Нет, спасибо, – был ответ, – это очень личное дело. Я буду вам обязан, если вы дадите мне пару конвертов».

Врач принес конверты, и парень вынул левой рукой записную книжку из кармана; обложка намочила и загрязнилась, но внутри она была сухая, и он вырвал два листочка и неуклюже начал писать левой рукой; писал он медленно, но сумел закончить, как видите, и затем сложил их в два конверта и запечатал, на один из них поставил карандашом крестик, заплатил врачу за беспокойство, и врач спросил, – что еще он может сделать для него, и не лучше ли ему остаться в Брентвуде, пока рука не заживет; но он ответил нет, нет, это невозможно – и сказал мне: «Пойдем на станцию, и я отдам тебе, что обещал».

Так я пошел с ним на станцию. Он успел на поезд, который останавливается в Брентвуде в половине девятого, у нас оставалось еще пять минут. Он отвел меня в сторонку и сказал: «Я хочу, чтобы ты передал эти два письма», – на что я, конечно, согласился. «Очень хорошо, – сказал он, – ты знаешь Одли Корт?» – «Да, моя девушка служит там горничной». – «У кого?» – спросил он. «У госпожи, она была гувернанткой у доктора Доусона». – «Очень хорошо, – сказал он, – это письмо с крестиком на конверте для леди Одли, но обязательно отдай его ей лично, и чтобы вас никто не видел». Я обещал, и он отдал мне первое письмо. Потом он спросил: «Ты знаешь мистера Одли, племянника сэра Майкла?» И я ответил: «Да, я слышал о нем, какой он щеголь, но добрый (ведь я столько слышал о вас)», – заметил Люк мимоходом. «Слушай, – говорит парень, – другое письмо ты отдашь мистру Роберту Одли, который остановился в таверне „Солнце“ в деревне». – «Все будет в порядке, – ответил я, – я знаю эту таверну с детства». Он отдал мне второе письмо, где на конверте ничего не было написано и дал пять фунтов, как обещал, а потом говорит: «Прощай, спасибо за все», – сел в поезд, и последнее, что я увидел, было его белое как мел лицо и огромный пластырь на лбу крест накрест.

– Бедный Джордж! Бедный Джордж!

– Я вернулся в Одли, сразу же отправился в таверну «Солнце» и спросил вас, желая честно передать оба письма, помогите мне Господь, но хозяин сказал, что вы уехали утром в Лондон и он не знает, когда вы вернетесь, и не знает, где вы живете в Лондоне. Что мне было делать? Я не мог послать письмо

по почте, не зная адреса, и не мог отдать вам лично, а так как мне были даны указания, чтобы никто не узнал об этом, то мне ничего не оставалось, как ждать, пока вы вернетесь.

Я решил сходить в Корт вечером повидать Фебу и узнать у нее, как мне лучше увидиться с госпожой, она могла это устроить. Поэтому я не пошел на работу и целый день слонялся без дела, пока не стемнело, и тогда я спустился на луга за Кортом, и там, у деревянной калитки, меня уже ждала Феба.

Я вошел в кустарник вслед за ней и повернул уже к старому колодцу, так как мы часто сидели летними вечерами на каменной кладке вокруг него, как вдруг Феба побледнела, как привидение, и говорит: «Не здесь! Не здесь!» А я спрашиваю: «Почему не здесь?» На что она ответила, что «не знает, но сегодня вечером почему то нервничает», – а она слышала, что в этом месте бродит привидение. Я сказал ей, что это все выдумки, но она ни за что не хотела подходить к колодцу. Поэтому мы вернулись к калитке и там разговорились.

Я увидел, что с ней что-то не так, и прямо сказал ей об этом.

«Ну, – ответила она, – мне сегодня вечером немного не по себе, потому что вчера я сильно расстроилась».

«Расстроилась, – повторил я. – Наверно, ты поссорилась со своей хозяйкой».

Она не ответила, но как то странно улыбнулась и вскоре сказала:

«Нет, Люк, ничего подобного, и больше того, никто так дружески не расположен ко мне, чем госпожа; думаю, она бы сделала меня все, что угодно, будь это фермерский инвентарь или таверна, она ни в чем мне не откажет».

Я ничего не мог понять. Ведь всего несколько дней назад она говорила, что ее хозяйка эгоистична и сумасбродна, и нам придется долго ждать, чтобы чего нибудь добиться от нее.

Поэтому я сказал ей: «Это как то неожиданно, Феба». И она согласилась: «Да, это неожиданно случилось», – и снова улыбается. И тогда я резко повернулся и сказал:

«Я скажу тебе, моя девочка, что ты скрываешь от меня; тебе сказали кое что, или ты сама выяснила, и если ты хочешь поиграть со мной, то скоро поймешь, что ошибаешься, предупреждаю тебя».

Но она засмеялась и говорит: «Господи, Люк, что это взбрело тебе в голову?»

Я ответил: «Если мне что и взбрело в голову, то не без твоей помощи, и еще раз говорю тебе, я не потерплю этой чепухи, и если ты хочешь таить секреты от человека, за которого собираешься замуж, то лучше подыщи себе кого нибудь другого и храните свои секреты вместе».

Она начала хныкать, но я не обращал внимания и стал ее расспрашивать о госпоже. В моем кармане лежало письмо, помеченное крестиком, и я хотел выяснить, как мне лучше отдать его.

«Может другие умеют хранить секреты не хуже тебя, – сказал я, – и умеют заводить друзей. Вчера к госпоже приходил один джентльмен, так ведь? Высокий молодой джентльмен с темной бородой?».

Вместо того чтобы ответить, Феба разрыдалась и стала ломать себе руки, будь я проклят, но я ничего не мог понять.

Но понемногу я все выудил у нее, потому что не терплю всякой чепухи; и она рассказала, что сидела и работала у окошка в своей маленькой комнате на верхнем этаже, откуда хорошо видна липовая аллея, кустарник и колодец, и увидела, как госпожа прогуливается со странным джентльменом, они долго гуляли, пока не подошли...

– Поймай! – кричал Роберт Одли. – Остальное я знаю.

– Ну, Феба рассказала мне все, что увидела, и когда она встретилась с госпожой сразу после этого, госпожа поняла, что служанка кое что видела и теперь она в ее власти до конца своей жизни.

«И теперь она в моей власти, Люк, – сказала Феба, – и сделает для нас все, если мы сохраним ее тайну».

Как видите, и леди Одли, и ее служанка считали, что джентльмен, которого я в целости и сохранности посадил на поезд до Лондона, лежит мертвый на дне колодца. Если я отдам письмо, они узнают, что это не так, и мы с Фебой потеряем возможность получить от госпожи средства для начала совместной жизни.

Поэтому я храню письмо и свою тайну, а госпожа хранит свою. Но если бы она не унижала меня и дала денег, сколько мне нужно, я бы ей все рассказал и облегчил ее совесть.

Но она не сделала этого. Что бы она ни давала мне, она бросала это как кость собаке. И разговаривала со мной, как с собакой, и не выносила моего вида. У нее находились для меня только самые плохие слова. Она так презрительно вскидывала голову, что я злился еще больше и продолжал хранить свою тайну. Я вскрыл оба письма и прочитал их, но мало что понял; я спрятав их, и до этой ночи их никто, кроме меня, не видел.

Люк Маркс закончил свою историю и тихо лежал, устав от долгого разговора. Он следил за лицом Роберта, ожидая упрека или нравоучения, поскольку смутно сознавал, что поступил плохо.

Но Роберт не стал выговаривать ему, он не считал себя вправе делать это.

«Священник поговорит с ним и утешит его, когда придет завтра утром, – подумал мистер Одли. – И если несчастному нужна молитва, пусть лучше священник помолится за него. Что мне сказать ему? Его грех обернулся против него самого, ведь если бы госпожа успокоилась, таверна „Касл“ не сгорела бы. Кто осмелится управлять собственной жизнью после этого? Разве не чувствуется перст Божий во всей этой странной истории?»

Он смиренно размышлял о своих заключениях, в соответствии с которыми действовал. Он вспомнил, как безоговорочно доверился тусклому свету собственных доводов, но его утешила мысль, что он честно пытался исполнить свой долг, сохраняя верность по отношению к мертвым и живым.

Мэри Элизабет Брэддон.

(Продолжение следует).



ЗАЩИТИТЕ СВОИ ДЕНЬГИ ОТ МОШЕННИКОВ!

Мошенничество с банковскими картами давно получило собственное название - кардинг. Именно он может лишить вас зарплаты или обнулить банковский счет. За этим скрываются большие мошенники.

Банкомат - друг человека, ведь в своем железном чреве он бережно хранит дорогие сердцу бумажки. Оттого вдвойне неприятно, если кто-то третий вмешивается в эти столь интимные отношения.

Уж сколько раз твердили миру...

Самая незащищенная в финансовом вопросе категория населения - пожилые люди. В большинстве своем они технически неграмотны в том, что касается банковских карт. Им нелегко существовать в созданной современным обществом системе. Как объяснить бабушке, что ПИН-код от карты нужно вводить, прикрывая цифры рукой? Она сама-то их еле-еле разглядеть может, зато мошенник - зоркий плут. Он их быстро считывает, а уж вынуть карточку у старушки из сумки ему и вовсе не составит труда.

Другое дело, когда в ловушку попадают взрослые, образованные люди. Представьте, вы стоите у банкомата, желая снять необходимую сумму. Конец рабочего дня, вы расслаблены, внимание снижено. Вдруг ни с того ни с сего банкомат отказывается возвращать карту. Как быть? Тут же к вам подбегает шустрый «помощник» и предлагает свои услуги. Говорит, что у него «такое уже было» и достаточно ввести некую комбинацию в сочетании с ПИН-кодом. Тогда банкомат вернет карту. Вы следуете его совету («Какой добрый

человек!»), а мошенник получает ваш ПИН-код. Конечно, его схема не срабатывает, мужчина извиняется. Вы, наконец, обращаетесь за помощью непосредственно к работникам банка (это можно сделать, позвонив на горячую линию), но... поздно. Мошенник уже знает ваш ПИН-код, и через пару минут на вашей карточке будет зиять дырка от бублика.

Скимминг, шимминг и другие

Скимминг и шимминг - тот же кардинг с использованием «бандитских» девайсов.

Скиммер - очень удобная для мошенничества вещь. Крепится к картоприемнику и выглядывает как его часть - не отличишь. Полностью оправдывает свое название - в переводе «шумовка»: ловко снимает необходимую информацию с магнитной полосы. На ее основе изготавливается новая карта с вашими данными. Работает как родная. Шиммер - в переводе «мерцатель». По сути - микроплата, которая гораздо опаснее скиммера. Вставляется непосредственно в картоприемник. Этот хитрый жучок своим электронным мерцанием выполняет сканирование все той же магнитной полосы.

Перенести данные вашей карты на болванку со скиммера или шиммера - дело одной минуты. Как при этом они

узнают самое дорогое - ваш ПИН-код? Обычно с помощью еще одного «помощника». Например, накладной клавиатуры. Набор идет в штатном режиме, а «шпион» запоминает комбинацию набранных цифр. Как вариант «помощника», преступники могут использовать миниатюрную видеокамеру. Ее можно замаскировать, к примеру, в коробке с буклетами.

Все гораздо проще!

Самое обидное - когда вы попадаетесь не на хитроумных приспособлениях мошенников, а на самых простых. К примеру, сейчас преступники ловко орудуют с помощью банкоматов-фантомов. И ведь не отличишь: как настоящий! Только выдает на экране фразы вроде «произошла системная ошибка», «недостаточно средств» и т.д. На самом деле в железном чреве монстра уже хранится вся ваша информация.

Порой люди и вовсе оказываются заложниками... простого скотча! Проведя все предварительные операции, они так и не дожидаются выдачи денег и отправляются разбираться, в чем тут дело. Мошенники же в это время просто отклеивают прозрачную липкую ленту и спокойно забирают свою добычу.

Храните ваши денежки

На самом деле правила безопасности одни для всех, и они работают!

* Старайтесь пользоваться банкоматами в надежных местах, лучше всего в банках.

* Обращайте внимание на вид устройства: у картоприемников не должно быть дополнительных приспособлений. Вас должны настроить клавиатура, кнопки которой расположены слишком высоко, или большое количество коробок с буклетами.

* При наборе ПИН-кода прикрывайте клавиатуру рукой.

* Отказывайтесь от помощи посторонних, если у вас вдруг что-то не получается. Исключение - работники банка, но даже им вы не должны говорить свой ПИН-код.

Не отходите от устройства, если:

* оно не хочет делиться вашими деньгами;

* банкомат неисправен;

* у вас заело карту.

В первую очередь звоните в банк и блокируйте карту до выяснения обстоятельств! Ну а чтобы номер банка всегда был под рукой, внесите его в список абонентов.

И уж, конечно, не доверяйте сомнительным звонкам «из банка», что ваша карта заблокирована ошибочно, надо ее разблокировать, а вот для этого...

Схема известна: подойдите, введите, скажите... Запомните: все вопросы и операции с банковской картой должен делать сотрудник банка только в отделении этого банка и в вашем присутствии.

Никому
не говорите
свой ПИН-
код, даже
сотруднику
банка!

Чтобы действительно сэкономить на шопинге в Сети, важно не увлечься процессом. Точно так же, как перед походом в офлайн-магазин, составьте список необходимых вещей и придерживайтесь его. Прежде чем оплатить товар, изучите все характеристики и отзывы других покупателей. А сэкономить вам помогут агрегаторы цен, купоны, промокоды и кешбэк-сервисы.

Воспользуйтесь агрегатором цен

Существуют специальные сайты-агрегаторы цен, - которые собирают на своих площадках предложения от разных онлайн-магазинов. Они удобны тем, что вам не нужно самостоятельно сравнивать цены. Достаточно ввести название интересующей вас вещи в строку поиска на сайте-агрегаторе, и через несколько секунд на странице появятся выгодные предложения.

✓ **Иногда для того, чтобы получить скидку на товар, необходимо приобрести его в комплекте с другой вещью или оплатить доставку. Внимательно читайте условия специальных предложений!**

Примените купон

На интернет-площадках с купонами можно приобрести самые разные товары и услуги. Например, сертификат на посещение ресторана, косметологические процедуры в салоне красоты, спортивный инвентарь, товары для дома и дачи, одежду и обувь и т.д. И все это по низкой цене!

Вы регистрируетесь на сайте купонного сервиса и получаете доступ к купонам, которые предоставляют различные магазины для привлечения новых клиентов. Как правило, такие сервисы позволяют сэкономить до 70% стоимости товара.

Правда, нужно быть готовыми к тому, что в распродажах зачастую участвуют старые коллекции одежды и обуви. А если вы захотите воспользоваться купоном на посещение салона красоты, возможно, вам предложат неудобное время - например, в 14:00 в будний день.

Подпишитесь на рассылку

Вы предпочитаете делать покупки в определенном онлайн-магазине? Обязательно подпишитесь на рас-

Меры безопасности

В интернет-магазинах покупать удобно и выгодно, но и мошенников здесь предостаточно. Вот что должно вас насторожить и заставить отложить покупку.

Отсутствие отзывов. Если их нет или они все подозрительно положительные, лучше воздержаться от покупки и посмотреть внимательно.



ПОКУПАЕМ В ИНТЕРНЕТЕ КАК ЭКОНОМИТЬ?

Онлайн-шопинг может не только сэкономить время, которое вы потратили бы на поход в магазин, но и сберечь деньги. О чем важно знать, совершая покупки в Интернете?

сылку: для этого укажите свой e-mail на сайте. Да, скорее всего, вы будете получать много рекламных писем, но, как правило, интернет-магазины балуют своих подписчиков индивидуальными промокодами и закрытыми распродажами. Чтобы узнать о них, придется тщательно отслеживать почту.

Оставьте товары в корзине

Еще один простой способ сэкономить на онлайн-шопинге - добавить товар в корзину, но не торопиться с покупкой. Чтобы удержать потенциального покупателя, многие сервисы оповещают пользователя о снижении цены на интересующий товар или предлагают индивидуальную скидку. Кроме того, когда вещь находится в корзине, вам проще самостоятельно отслеживать цену - не придется заново искать ее на сайте.

Вспомните о кешбэк

Сегодня банки выпускают дебетовые карты с функцией кешбэк. Это означает, что при безналичной оплате банк вернет вам определенный процент от стоимости товара (как правило, он составляет 1-5% от потраченной суммы). Активировать данную функцию можно в личном кабинете.

Выгоднее всего совершать покупки в магазинах, которые являются партнерами банка, - так кешбэк получается выше. Обо всех акциях и спецпредложениях вы можете узнать в отделении вашего банка.

Если вы заказываете товары из Китая, помните о том, что китайские размеры отличаются от европейских. Сомневаетесь, подойдет ли вам выбранная вещь? Сообщите продавцу свои параметры и узнайте, какой размер им соответствует.

Невзрачное оформление сайта. Можно предположить, что у владельца интернет-площадки нет средств и времени на разработку дизайна: он нацелен на быстрый заработок нечестными методами.

Никаких контактов. В разделе «Контакты» должны быть указаны ИНН и ОГРН (основной государственный регистрационный номер). С их помощью

можно удостовериться в подлинности онлайн-магазина. Перейдите на сайт налоговой службы и проверьте данные. **Единый способ оплаты.** Вам предлагают оплатить товар сразу же банковским переводом и заверяют, что расплатиться с курьером по факту доставки невозможно? Здесь что-то не так! Подумайте, прежде чем приобрести товар!

МАСТЕРИЦА



**ЧТОБЫ
ТУФЛИ
ДОЛЬШЕ
СЛУЖИЛИ**

Капризный велюр. Не носите велюровые туфли в дождливую погоду. Сразу после покупки обработайте их водоотталкивающим средством - трижды пропитайте, а затем дайте высохнуть. После чего смажьте вдоль швов касторовым маслом. Для чистки такой обуви нужно использовать специальную щетку из двух частей: с резиновыми «пальчиками» и металлической насадкой. Сильные загрязнения отмываются слабым раствором стирального порошка.

Обувь из кожи. Бесцветный крем хорош только для светлых туфель, темные от него тускнеют. Белую кожаную обувь мойте поролоновой губкой, смоченной в слабом растворе стирального порошка. Затем насухо вытрите и смажьте кремом.

Из текстиля. Такую обувь можно стирать, но только вручную. В воде ее лучше держать не более 5 минут, иначе расклеится. Перед стиркой загрязнен-

ные места почистите сухой зубной щеткой. Затем намочите туфли, нанесите на губку стиральный порошок и потрите их. Смойте остатки чистящего средства теплой водой. Аккуратно отожмите и поставьте сушиться.

Из замши. Чистить такую обувь можно, только убедившись, что она абсолютно сухая. Используйте для чистки специальную жесткую губку (продается в обувных магазинах). Еще один способ - потереть место загрязнения мягкой картонной пилочкой для ногтей или наждачной бумагой.

Лаковая обувь. Не переносит слишком высоких температур. На жаре лак тускнеет и трескается. Чтобы туфли блестели как новенькие, наносите на них глицерин и полируйте фланелевой тряпочкой. Вернуть блеск лакированным туфлям можно, использовав такую смесь: 1/2 стакана молока и 1 взбитый яичный белок.



Понадобится: тыква лагенария, ножик (чем острее, тем лучше) или дрель с круглой насадкой, шило, крем для обуви, вода, акриловые краски с кисточками.

СКВОРЕЧНИК ИЗ ТЫКВЫ

Выберите плод без трещин, оставьте тыкву в горячей воде на 10-15 минут, затем просушите. Очертите карандашом круглое отверстие. Острым ножом или дрелью с круглой насадкой сделайте отверстие, не забыв затереть края наждачкой. Проверьте, чтобы внутри лагенария была полностью полая, при необходимости удалите остатки мякоти. Шилом сделайте несколько отверстий: для летка (куда вставьте палочку) и для крепления (куда проденьте крепкую нить). Можно приделать крючок. Нанесите на поверхность плода крем для обуви. Это нужно для защиты поверхности скворечника. Можно просто покрасить белой акриловой краской. И самый творческий момент - оформите скворечник, используя также акриловые краски.

На подошве утюга нагар?

Нагрейте немного утюг, натрите хозяйственным мылом и прогладьте влажную хлопчатобумажную ткань.

Пригодится

Пригорела духовка?



Сначала устройте для духовки паровую баню. Залейте противень водой, нагрейте до 100 градусов и дайте воде немного покипеть. Через час большую часть нагара можно будет легко удалить губкой. Снять жир со стенок духовки поможет разрыхлитель для теста. Смочите стенки мокрой губкой, посыпьте разрыхлителем. Через пару часов жир соберется в легко удаляющиеся комочки. Также жир хорошо очищает вода с соком лимона.

Ни капли не прольете

Прохудилось ведро? Попробуйте запахать его полиэтиленом. Вставьте в отверстие свернутый конусом кусок полиэтиленовой пленки (острым концом наружу) и подождите его с двух концов. Расплавившись, полиэтилен закроет отверстие.

Зеркало не запотеет

Когда принимаете ванну или душ, зеркало в ванной запотеет. Чтобы этого не происходило, 1 раз в неделю, когда делаете уборку, протрите его влажной салфеткой и вытрите насухо. Потом сухой салфеткой по всей поверхности зеркала разотрите капелюшку шампуня. Следов не останется, главное - не переборщить. После такой обработки зеркало будет оставаться сухим до 10 дней.



Как съесть гранат, не испачкав руки?

В гранатах масса полезных веществ, к тому я же очень их люблю. Одна проблема - пальцы и ногти при чистке этих плодов пачкаются так, что не скоро отмоешь. Предлагаю свой способ чистки граната, при котором руки остаются чистыми. Срежьте ножом верхуш-

ку граната, затем сделайте надрезы вдоль прожилок. Положите гранат в кастрюлю с водой, отделите зерна, уберите кожуру и белую сердцевину. Вылейте содержимое кастрюли в дуршлаг: вода стечет, а в дуршлаге останутся зерна граната.

Любовь Е.

ЗАСТЕЖКА-ЛИПУЧКА ПОМОЖЕТ В ХОЗЯЙСТВЕ



Хочу поделиться секретом использования в хозяйстве такой полезной вещи, как застежка-липучка. Застежка-липучка поможет повесить маленькие и легкие предметы (картины, фото в легких рамках, декоративную тарелку, веер и т.п.) на бетонную стену, в которую трудно вбить гвоздь. Для этого нужно приклеить одну часть липучки к стене, а другую - к картине.

Если одну часть застежки-липучки приклеить к стене, а вторую пришить к игрушкам и показать ребенку, как весе-

ло их прикреплять, то порядок в детской гарантирован. Чтобы салон автомобиля не нагревался на солнце, на окна можно повесить шторы из зеркальной лавсановой пленки. Сделать это проще всего при помощи липучек: приклеить небольшие полоски одной части застежки на пленку, а полоски со второй частью - выше и ниже стекла.

Застежкой-липучкой удобно закреплять чехлы или покрывала на стульях, креслах и диванах.

Вешать кухонную прихватку будет удобнее, если пришить к ней часть застежки, а другую приклеить к дверце кухонного шкафчика.

Застежки-липучки не обязательно пришивать - даже на ткань их можно приклеить клеем.

Наталья.

ЧУДО-ГАМАК ЗА ПЯТЬ МИНУТ

Нет ничего приятнее, чем жарким летним днем понежиться в гамаке. Для двухлетнего сына я делаю гамак даже дома. Беру длинный (не меньше 3-4 м) отрез ткани шириной 90-150 см, пропускаю под столешницей и завязываю в прочный узел. Гамак готов! Малышам он

очень нравится: они с радостью в нем прыгают, играют и быстро засыпают.

А для нашего кота Васки, который завидует сыну, я соорудила гамак под сиденьем кресла, просто привязав кончики старого платка к его ножкам.

Зинаида.



ПЯТНА ОТ ЯГОД: ОТСТИРАТЬ ЛЕГКО!

Пятно от ягод на скатерти или на одежде - не повод для расстройства, если его вовремя застирать. Покупать дорогие пятновыводители необязательно - с этой задачей справятся и домашние средства. Особенно если вы находитесь на даче.

От малины, земляники и красной смородины

В миску налейте немного столового уксуса и смешайте его с соком половины лимона. Намочите в смеси белую ткань и приложите на 5-7 мин. к пятну - оно побледнеет. Затем вещь нужно прополоскать, а если пятно не исчезнет, снова приложить к нему ткань, смоченную в уксусе и лимонном соке.

Если пятно уже въелось в ткань, можно также попробовать протереть его половиной лимона.

Свежие пятна от красных

ягод, а также винограда или граната отстирать будет легче, если перед стиркой полить пятно кипятком.

От черники, черной смородины, ирги

В тазик налейте кислое молоко или разведенную водой лимонную кислоту. Положите туда загрязненную вещь на 30-50 мин. Затем потрите пятно хозяйственным мылом и несколько раз прополощите под проточной водой. Также можно смешать в равных пропорциях перекись водорода и нашатырный спирт, аккуратно нанести ватным диском на загрязнение - пятно исчезнет. Пятна от голубики легко отчищаются сывороткой. Нагрейте кефир на водяной бане, отцедите получившийся творог, а сыворотке дайте стечь. Смочите в ней загрязненное место.

Чем очистить пальцы от суперклея?

Если в процессе работы суперклеем попал на руки, опустите их в воду. Затем на пятна от суперклея положите немного соли, добавьте еще немного воды на соль. Втирайте соль до образования белой пасты. Вымойте руки - от клея не останется и следа!

К. Прихоженко.



Летом витамины и полезные вещества следует искать не в баночках с кремами, а... на даче, где растут свежие овощи, фрукты и зелень!

НАТУРАЛЬНЫЕ МАСКИ С ВАШЕГО ОГОРОДА

Домашние маски из свежих овощей и фруктов готовятся без консервантов, а значит, долго не хранятся. Рассчитаны на одно применение.

Ягодный микс

Маски из ягод обладают мощным омолаживающим эффектом. Они способны вернуть тонус и свежий внешний вид даже самой усталой коже.

Черная смородина справится с пигментными пятнами. 2 ст. л. ягод черной смородины размять ложкой и залить 1 стаканом кипяченой воды. Дать настояться 1 час. По прошествии времени процедить отвар. Смочить в нем хлопковую салфетку или марлю, положить ее на лицо на 20-30 минут. Умыться прохладной водой.

Клубника против воспалений. Очистить и размять 3-4 спелые ягоды клубники. К получившейся массе добавить 1 ст. л. сливок и щепотку крахмала. Перемешать и нанести на лицо на 10 минут, после чего смыть.

Малина для тонуса кожи. Размять 10 ягод малины, добавить к ним 2-3 ст. л. молока. Нанести массу на лицо, прикрыть марлей. Оставить на 10-15 минут, затем смыть.

ПОСЛЕ ПРИМЕНЕНИЯ ВИТАМИННОЙ МАСКИ ОСВЕЖИТЕ КОЖУ С ПОМОЩЬЮ ТОНИКА. СОЕДИНИТЕ 1 СТАКАН КИПЯЧЕНОЙ ВОДЫ, 50 МЛ СОКА СЕЛЬДЕРЕЯ И СОК 1/2 ЛИМОНА. ЗАВЕРШИТЕ УХОД НАНЕСЕНИЕМ УВЛАЖНЯЮЩЕГО КРЕМА.

Проверьте, нет ли у вас аллергии на домашнюю маску. Для этого состав нанесите на сгиб локтя на 10 минут. Реакция отсутствует? Значит, можно использовать!

Овощи - кладезь полезных веществ

Витамины, содержащиеся в овощах, усиливают процессы регенерации кожи, органические кислоты защищают ее от неблагоприятных воздействий окружающей среды, а важные микроэлементы улучшают обменные процессы.

Картофель для шеи и области декольте. Отварить 2 картофелины в мундире. Снять с них кожицу, размять вилкой. К получившейся кашеце добавить 1 ст. л. оливкового масла и 1 ч. л. глицерина. Выложить на марлю, сверху накрыть еще одним слоем марли. Положить компресс на область шеи и декольте, зафиксировать. Оставить на 15-20 минут, убрать, протереть кожу тоником.

Морковь против увядающей кожи. Натереть на мелкой терке 1 небольшую морковь. Добавить к морковной кашеце 1 ч. л. меда и 1 ч. л. сметаны. Перемешать, нанести на лицо на 10-15 минут, смыть теплой водой.

Огурец освежит и взбодрит. Нужно за короткое время привести кожу в тонус? Для этого достаточно нарезать огурец кружочками и разложить их на лице, оставив на 10 минут. Затем протереть кожу тоником или лосьоном.

Дачная зелень: идеальна для сухой кожи

Не только овощи, фрукты и ягоды богаты витаминами - зелень с грядки не уступает! Используйте ее по отдельности или миксуйте по своему желанию.

Укроп - дополнительное увлажнение. 1 ст. л. измельченного укропа разбавить 1 ч. л. растительного или оливкового масла. Добавить 1/2 ч. л. картофельного крахмала. Нанести на лицо и оставить на 20 минут. Смыть прохладной водой.

Петрушка для сужения пор. Небольшой пучок петрушки измельчить, добавить к нему 2 ст. л. кефира, 1 ч. л. овсяной муки и несколько капель лимонного сока. Перемешать, нанести на кожу лица на 15 минут, после чего смыть.

РУЧКИ - МЯГКИЕ И ГЛАДКИЕ!

Сезонные ягоды, овощи и фрукты восстановят поврежденную кожу рук и смягчат ее. После нанесения увлажняющей маски рекомендуется надеть хлопковые тканевые перчатки. Это создаст парниковый эффект, и результат будет заметнее.
Для огрубевшей кожи. 1/2 кабачка очистить и натереть на терке. Отжать сок. Мякоть нанести на кожу рук. Оставить на 15-20 минут. Ополоснуть руки оставшимся соком кабачка.

От мозолей. Ошпарить помидор, снять с него кожицу. Размять плод вилкой. Добавить к мякоти 1 ст. л. сметаны. Нанести на кожу рук, оставить на 20-30 минут. Смыть теплой водой.

Против сухой кожи. Натереть на мелкой терке 1 зеленое яблоко с кожурой. Добавить к нему 2 ст. л. меда. Состав нанести на кожу рук на 20-25 минут, затем смыть водой.

Наша читательница побывала в кабинете косметолога и узнала о плюсах и минусах инъекций на собственном опыте. «Бороться с морщинами я начала в 32 года. Сначала это были инъекции ботокса, которые расслабляли мышечные ткани и предотвращали заломы. Но с возрастом ситуация требовала большего вмешательства, и я решила попробовать филлеры.

Какой гель выбрать?

Филлер представляет собой плотную субстанцию с гелевой консистенцией. Он вводится в глубокие слои эпидермиса с помощью тонкой иглы и распределяется под кожей в течение 2-5 дней (в зависимости от того, какое средство было использовано). Все это я узнала от косметолога. Специалист предложила мне на выбор несколько вариантов гелей. Она объяснила, что филлеры условно делятся на натуральные и силиконовые. К первым относятся следующие.

С гиалуроновой кислотой. Подходят для заполнения тонких и неглубоких морщин. Обычно их используют с 25-30 лет.

Коллагеновые. Рассчитаны на женщин старше 40 лет, у которых морщины более глубокие. Для введения используется натуральный коллаген: он хорошо усваивается, но эффект длится недолго - 7-8 месяцев.

Липофиллинг. Для данной процедуры изготавливается препарат из собственной жировой ткани пациента. Он отлично приживается и безопасен.

Силиконовые филлеры считаются бюджетными. Но они могут вызывать аллергию и другие проблемы, а также отторгаться организмом.

Увы, мой первый опыт был печальным: я решила ввести в носогубные складки силиконовый филлер. В итоге он усвоился лишь частично, и я чувствовала небольшие комочки в местах введения, которые исчезли лишь спустя год.

Процедура: быстро и безболезненно

После неудачного опыта я зареклась использовать филлеры, но потом решила обратиться к другому специалисту. Она призвала меня всегда применять только качественные материалы. По словам врача-косметолога, в моем случае требовались филлеры с гиалуроновой кислотой, которые действуют мягко. Они создают временный каркас для просевшей области и способны полностью устранить мелкие заломы. Я узнала о том, что проводить процедуру следует на 4-5-й день месячного цикла: в этом случае она будет практически безболезненной, и гель хорошо

**Филлер
рассасывается
через 9-12 месяцев,
затем инъекцию
нужно
повторить.**

Считается, что филлеры буквально стирают возраст с лица, но подходят они не всем. Что важно знать?

усвоится. Перед введением препарата мне очистили лицо, протерли кожу антисептиком. В большинстве случаев инъекции делают с местной анестезией. Для этого на очищенную дерму наносят анестезирующий крем или гель.

Сама процедура в моем случае оказалась безболезненной: я почти ничего не чувствовала. Филлеры мне вводили точно, заполняя гелем просевшие из-за мелких морщин области. Результат был виден сразу: лицо выглядело свежим, отдохнувшим.

В конце косметолог нанесла успокаивающую маску и предупредила: в течение нескольких дней могут проявиться небольшие синяки. Это нормально.

Период реабилитации.

К чему быть готовой?

В зависимости от того, какой вы вводите, на «усадку» филлеров требуется разное время. Для гиалуроновой кислоты - 3-4 дня, для коллагена - 5-6 дней.

В течение семи дней после инъекций мне рекомендовали правильно ухаживать за кожей. Первые сутки нельзя было использовать декоративную косметику. Ежедневно я наносила регенерирующий крем с пантенолом. Под запретом были баня и сауна, солярий, употребление алкоголя.

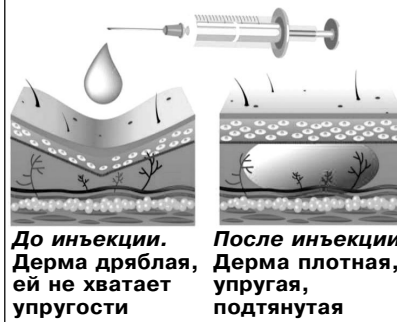
Также в период реабилитации не рекомендуется скрабировать кожу и использовать средства с кислотами. Умываться желательно мягким молоч-

ком. Солнцезащитный крем в течение двух недель после введения филлеров обязателен. Скажу честно: результат превзошел все мои ожидания. Уже спустя три дня я не ощущала филлеров под кожей. Все было как прежде, только лицо радовало свежестью и подтянутостью. Эффект продержался почти год, затем потребовалась коррекция. Но если ранее я вводила филлеры только в носогубные складки, то последний раз попробовала с помощью гиалуроновой кислоты добавить объема губам. Получилось естественно и красиво!»

Елена Мартынова.

Не рекомендуется вводить филлер при ОРВИ и других инфекционных заболеваниях. С осторожностью делают инъекции людям с сахарным диабетом, дерматитом и сердечно-сосудистыми патологиями.

КАК ФИЛЛЕРЫ ДЕЙСТВУЮТ НА КОЖУ





ЗАПЕЧЕННЫЕ ОВОЩИ С ТРАВАМИ

Понадобится: перец болгарский сладкий - 3-4 шт., баклажаны и цукини - по 1-2 шт., морковь - 3 шт., лук красный - 2 шт., помидоры (мелкие) - 10-12 шт., чеснок - 6 зубчиков, розмарин - несколько веточек, кориандр сушеный - 2 ч. л., тимьян сушеный - 2 ч. л., перец черный молотый - 1 ч. л., масло оливковое - 5-6 ст. л., соль по вкусу.

Сладкий болгарский перец освободите от плодоножки и семян, нарежьте широкими полосками. Цукини, баклажаны и морковь нарежьте продольными брусочками, каждую луковицу - на 8 частей (долек). Неочищенные зубчики чеснока раздавите плоской стороной ножа.

Подготовленные овощи соедините с помидорами и выложите на застеленный пергаментом противень.

Соедините кориандр, тимьян, черный перец и соль, посыпьте овощи. Сверху выложите нарезанные веточки розмарина. Полейте оливковым маслом.

Запекайте овощи в предварительно разогретой до 180 градусов духовке 30-35 мин. Затем перемешайте и готовьте еще 15-20 мин. до мягкости.

ТЫКВЕННЫЙ СУП

Понадобится: тыква (мякоть) - 700 г, картофель - 3-4 шт., лук репчатый - 1 шт., розмарин - 1 веточка, масло растительное - 3-4 ст. л., бульон овощной - 700 мл, соль, перец черный молотый и орех мускатный - по вкусу, сухарики для подачи.

Овощи очистите, нарежьте крупными кубиками.

В сковороде с разогретым маслом выложите лук, картофель, тыкву и розмарин. Тушите до мягкости (при необходимости добавьте немного воды). Приправьте солью, перцем, мускатным орехом.

Переложите овощи в кастрюлю, вынув розмарин. Пюрируйте погружным блендером. Помешивая венчиком, влейте горячий бульон. Доведите до кипения, снимите с огня. Подавайте с сухариками.



САЛАТ С НУТОМ И ОВОЩАМИ

Понадобится: нут (сухой) - 100 г, авокадо и помидор - по 1 шт., капуста краснокочанная - 150 г, тыква (мякоть) - 250 г, салат листовой - 150 г, масло оливковое - 3 ст. л., чеснок - 1/2 зубчика, сок лимона - 1 ч. л., соль и перец - по вкусу.

Нут отварите до готовности, откиньте на дуршлаг. Можно использовать и консервированный нут, слив всю жидкость и обсушив его салфеткой. Обжарьте на 2 ст. л. масла.

Тыкву запекайте в духовке при 180 градусах, предварительно сбрызнув маслом.

Мякоть авокадо, тыкву и помидор нарежьте кубиками или брусочками. Листья салата крупно нарвите руками.

Капусту нашинкуйте, залейте кипятком, накройте крышкой и оставьте на 15 мин.; откиньте на дуршлаг.

Выложите ингредиенты в салатник. Заправьте маслом с добавлением лимонного сока, измельченного чеснока, соли и перца.

БУРГЕР «ЛЕГКИЙ»

Понадобится: нут отварной - 2 стакана, стебель сельдерея - 1 шт., морковь - 1/2-1 шт., лук репчатый - 1/2 шт., порошок чесночный - 1/2 ч. л., мука нутовая - 1/4 стакана, соль и перец - по вкусу, масло растительное для жарки, булочки для бургеров, овощи, соус

Нут обсушите салфеткой и измельчите толкушкой.

Стебель сельдерея и лук нашинкуйте очень мелко, свежую морковь натрите на терке. Добавьте по очереди овощи, муку, чеснок, соль и перец в пюре. Оставьте на 30 мин.

Хорошо разогрейте сковороду с небольшим количеством растительного масла. Из нутовой массы аккуратно сформируйте плоские котлетки, обжарьте на небольшом огне с двух сторон до золотистой корочки.

Каждую булочку разрежьте вдоль, немного подсушите на сухой сковороде. На нижнюю часть положите готовую котлету, затем кружочки овощей. Вторую часть булочки смажьте соусом, положите сверху.



СУП-ПЮРЕ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА

6 стаканов зеленого горошка, по 1/2 пучка петрушки и мяты, лукавица, 4 стакана бульона, 3 ст. ложки сливочного масла, сметана, соль, перец.

В кастрюле растопите сливочное масло и обжарьте в нем измельченный лук до мягкости. Влейте 2 стакана бульона и доведите до кипения. Добавьте горох, уменьшите огонь и варите 5 минут. Снимите кастрюлю с огня, добавьте рубленую петрушку, мяту и оставшийся бульон. Пюрируйте суп с помощью блендера. Приправьте солью и перцем.

КУРИНАЯ ГРУДКА С КУСКУСОМ

400 г куриного филе, мука, лукавица, по 2 стебля сельдерея и зубчика чеснока, курага, финики, чернослив, 150 мл бульона, 200 г кускуса, оливковое и сливочное масло, розмарин, тимьян, перец чили, паприка.

Растопите 1 ст. ложку сливочного масла, обжарьте измельченный чеснок. Добавьте нашинкованный лук и сельдерея, посолите, обжарьте. Добавьте листочки розмарина, сушеный тимьян, измельченные сухофрукты (штук 18). Влейте 150 мл бульона, закипятите. Посолите, поперчите, добавьте чили, паприку. Готовьте 10 минут. Кусочки филе смешайте с 1 ст. ложкой муки, обжарьте на оливковом масле. Добавьте соус, готовьте 5 минут. Залейте кускус 250 мл кипятка и оставьте на 5 минут под крышкой. Добавьте сливочное масло. В центр тарелки выложите курицу, вокруг - кускус.

ЛИМОННОЕ ПЕЧЕНЬЕ С ТРЕЩИНКАМИ

Лимон, 3 ст. ложки сахара, 6 ст. ложек муки, яйцо, 50 г сливочного масла, 1/2 чайн. ложки разрыхлителя, сахарная пудра, ванилин, соль.

С лимона снимите цедру, перетрите ее с сахаром. Добавьте размягченное масло и взбейте. Добавьте яйцо и снова взбейте. Всыпьте по щепотке ванилина и соли, разрыхлитель и муку. Замесите тесто, накройте пленкой и на 30 минут отправьте в холодильник. Сделайте шарики, обваляйте их в пудре. Выложите заготовки на противень и запекайте 15 минут при 180 градусах.



Сазан с овощами

Сазан, 2 моркови, лукавица, 3 дольки лимона, соль.

Рыбу почистите, промойте, просушите. Лук порежьте полукольцами, морковь - кружочками. Положите внутрь сазана дольки лимона, посолите, поместите его на противень, застеленный фольгой. Сверху выложите овощи, посолите. Накройте фольгой и скрепите края.

Запекайте в разогретой духовке 45-50 минут. За 10 минут до окончания готовки фольгу раскройте.

Камбала на подушке

2 камбалы, 4 пакетика риса быстрого приготовления, 100 г шпината, 160 г творожного сыра, кинза, по 2 ст. ложки сока лимона и оливкового масла, перец.

Рыбу разделайте на 4 филе,

УЖИН В ФОЛЬГЕ: ВСЕ СЛОЖИЛИ И ЗАБЫЛИ

При запекании в фольге сохраняется вся польза продуктов, их вкус, аромат и естественная влага.

посолите, поперчите, добавьте сок лимона, оливковое масло, нарубленную кинзу и оставьте на 30 минут. Рис отварите. Приготовьте четыре больших двойных листа фольги. На середину каждого куска кладите рис, сверху - половину филе, шпинат, сливочный сыр и вторую часть филе. Плотно закройте заготовки фольгой. Запекайте 10 минут при 200 градусах.

Перец, фаршированный курицей

3 сладких перца, лукавица,

ца, 300 г куриного филе, помидор, 100 г натертого сыра, 30 мл растительного масла, соль, специи.

Филе нарежьте на кусочки, помидор - кубиками. Нашинкованный лук обжарьте на масле. Перцы разрежьте пополам, удалите семена. Смешайте филе, лук, 2/3 сыра, соль и специи. Разложите начинку в половинки перцев и выложите их на противень, застеленный фольгой. Хорошо скрепите края. Запекайте 25 минут при 100 градусах. После фольгу раскройте, посыпьте перцы оставшимся сыром. Запекайте еще 10-15 минут.



БОЛЬШАЯ СИЛА МАЛЕНЬКИХ ЦВЕТОВ

Лето - время собирать полевые цветы, которые поистине являются уникальным даром матушки-природы. Не очень яркие, а порой совсем незаметные, они зачастую обладают огромной магической силой. Многие из них способны привлечь в нашу жизнь любовь, удачу, здоровье и уберечь от различных неприятностей.

Голубое чудо

Васильки знакомы многим - их голубые цветы часто сравнивают с глазами цвета неба. Но мало кому известно, что эти цветы способны гармонизировать окружающее пространство и защищать от негативных воздействий.

Простой букет из васильков в вашей квартире может сотворить чудеса: домашние дела будут спориться, а родные и близкие станут решать все вопросы исключительно путем спокойных и мирных переговоров.

Если в вашей профессиональной деятельности вам приходится сталкиваться с недовольными клиентами и заказчиками, то поставьте букет этих полевых цветов на своем столе - и такие люди будут обходить вас стороной.

Засушенные цветы василька обладают не меньшей силой, чем живые. Их можно даже носить с собой в кармане для того, чтобы никакие недобрые взгляды не смогли причинить вам вред.

Для того чтобы защитить от разных магических нападений свой дом, рекомендуется под порог насыпать растертые в порошок сухие цветы василька обыкновенного.

Чтобы избавиться от любого негативного воздействия на вас, сплетите венок из цветов василька, целый день

носите его на голове, а вечером бросьте его в реку. Все неприятности утонут вместе с ним.

Поскольку растение это имеет ярко выраженное влияние планеты Юпитер, то собирать васильки лучше в четверг, которому покровительствует эта планета, или же в дни, когда Луна находится в знаке Стрельца, которым Юпитер управляет.

Помощь от солнышка

Ромашка, пожалуй, наиболее известный из всех полевых цветов. Большинству знакомы ее лекарственные свойства, но далеко не все знают о ее большой магической силе.

Если вас покинула удача, соберите букет ромашек и поставьте его в восточной части своего дома - везение обязательно вернется в ваше жилище и в вашу жизнь.

Запутавшую где-то любовь поможет найти или вернуть всего лишь одна ромашка, вплетенная в волосы. Сделайте этот цветок частью своего наряда - и он обязательно заставит обратиться на вас внимание нужного мужчины.

Засушенные цветы ромашки также не теряют своих свойств - отвар из них действует не только оздоравливающе, но и как приворотное средство. А если вы сплетете венок из ромашек, сдела-

ете фото в нем и будете держать его на своем столе, то это обязательно придаст вам уверенности в себе, ведь ромашке покровительствует Солнце - наше главное светило, отвечающее за самооценку. Поэтому собирать эти цветы надо в солнечный полдень воскресенья, а наиболее сильными магическими свойствами будут обладать цветы, собранные в дни лунных затмений, когда Солнце закрывает Луну и властвует в пространстве единолично.

Лаванда для изобилия

Об использовании лавандового масла в парфюмерии и изготовлении различных косметических средств известно сегодня многим, но мало кто знает, что этот цветок способен притягивать в нашу жизнь изобилие и материальное благополучие.

Самый простой способ сделать магический денежный амулет из лаванды - это положить высушенный цветок в кошелек и постоянно носить его с собой. Кроме того, постоянное окуривание дома и офиса высушенными цветками лаванды будет способствовать привлечению денежной энергии в вашу жизнь.

Отвар из свежих цветов этого растения поможет сохранить молодость и очистит от всех негативных программ, препятствующих свободному движению финансовых потоков в вашей жизни. Особенно это важно для людей, занимающихся торговлей, и тех, кто получает свой доход посредством общения и речи, поскольку покровителем лаванды является планета Меркурий. И значит, собирать цветы лаванды лучше в среду или когда Луна будет находиться в знаках Блинецов или Девы, которыми Меркурий управляет.

Цветок замужества и супружеской верности

Такой цветок, как барвинок, известен гораздо меньше, чем ромашка или лаванда, но его магические свойства заслуживают того, чтобы о нем рассказать. Во все времена девушки обязательно плели венки из барвинка, чтобы привлечь любовь.

Цветы барвинка, собранные на Троицу или на праздник Ивана Купалы, зашивали в перины для сохранения супружеской верности. А для того чтобы вернуть былую страсть мужа, листья высушенных цветов барвинка рассыпают под кроватью.

Незамужние девушки, желающие выйти замуж, в прежние времена обязательно должны были собрать в третий лунный день букет из цветов барвинка. Поставив его в северной части дома, рядом размещали каравай хлеба, собственноручно испеченный девушкой. Для исполнения желания рекомендовалось еще щедро осыпать каравай лепестками цветов. Считалось, что сваты приедут до того, как цветы завянут.

Домашние любимцы

ЗАЧЕМ ЖИВОТНЫЕ СВОРАЧИВАЮТСЯ КЛУБКОМ?



Посмотрите на спящую кошку. Наверняка она будет лежать, свернувшись в клубок и уткнувшись носиком в лапки. Оказывается, эта поза самая комфортная для животных!

Комфортная поза, знакомая всем животным еще до рождения, - так они лежат в животе самки. Именно поэтому хвостатые стремятся воспроизвести такое положение тела во время сна. Свернувшись клубком, животное чувствует себя в безопасности. Также эта поза позволяет сохранять температуру тела. Когда животному хочется погреться, оно сворачивается в клубок. Не зря раньше в народе говорили: «Кошка свернувшись клубком, нос спрятала - жди холода!»

Зоопсихологи считают, что именно в этой позе у кошек снижается уровень стресса. Они максимально расслабляются и позволяют себе по-настоящему отдохнуть. Так что, если увидите питомца, свернувшегося в клубочек, не мешайте - он наслаждается отдыхом!

Собаки никогда не нападают без причины! Но разбираться в этом в момент нападения - не лучшая идея. Важно действовать!

Главная ошибка - показать, что вам страшно. Если у вас возникли подозрения в нападении, соберите волю в кулак и постарайтесь проявить равнодушие. Уверенно проходите мимо. Часто этого бывает достаточно, чтобы собака вас просто обнюхала и потеряла интерес.

Пес начинает лаять? Без паники! Возможно, вы просто зашли на его территорию. Бывает, животные считают «своим» то место, где их прикармливают. Спокойно отойдите в сторону. Главное - не атакуйте первым, иначе вы автоматически станете для пса угрозой, и он перейдет в наступление.

Если животное начинает набрасываться, попробуйте вооружиться любым предметом - палкой, пакетом, сумкой. Выставьте его вперед, замахнитесь, бросьте. Это отвлечет и переключит внимание собаки. Ваша задача - ее испугать. Бежать нет смысла, пес окажется быстрее. Лучше отходить мед-

ЕСЛИ НАПАДАЕТ СОБАКА



ленно, не поворачиваясь к собаке спиной.

На вас все же напали? В первую очередь, защищайте шею и лицо. В дальнейшем, чтобы не допускать подобных инцидентов, носите с собой электро-

шокер или ультразвуковой отпугиватель. Используйте их только в том случае, если вам действительно угрожает опасность! Данные аксессуары - не игрушка и применять их против животных просто так нельзя!



КОШКА ПРОЛЕЗЕТ В ЛЮБУЮ ЩЕЛЬ?

Связки и мышцы кошек в районе шеи настолько эластичные, что способны делать животное в буквальном смысле плоским. К тому же удивительным образом устроен их позвоночник. Позвонки имеют округлую форму, за счет чего он может с легкостью сжиматься и растягиваться.

Все это позволяет кошкам пролезать где угодно! Для чего? Они настолько любопытны, что просто не могут позволить себе пройти мимо узкой щели. Что происходит там? И почему без их ведома? Любознательность толкает на эксперименты. Кстати, если кошка не пролезет в щель, она обязательно найдет, как ее обойти или перепрыгнуть.

Аксессуары-2021



Хотите создать яркий, запоминающийся образ? Сделайте ставку на аксессуары - ремни и перчатки из различных материалов.



Ремни подчеркнут талию

При желании ремень можно использовать не только по прямому назначению, но и в качестве главного акцента в образе. Например, эффектно смотрится корсетный ремень - его повязывают поверх рубашки прямого кроя или платья. Широкий ремень будет удачно смотреться поверх пальто из шерсти или жакета, подчеркивая талию. Составной ремень из узких полосок или волнистой формы - идеальная пара для брюк с высокой посадкой. Популярные ремни-цепочки делают образы более дерзкими. Их лучше всего носить с приталенными вещами: трикотажными или атласными платьями или джинсами с высокой посадкой.



Потеряли одну перчатку? Не беда! Можно создать пару с другой, гармонирующей по цвету.

Перчатки

Оригинальная модель перчатки из атласа в малиновом, оранжевом или небесно-голубом цвете. Такие перчатки носят с пальто (с рукавами три четверти).

Модели с анималистичным принтом созданы для тех, кто любит быть в центре внимания. Также в тренде перчатки с вышивкой, аппликациями, бусинами. Непрактичный вариант - перчатки из гипюра, которые пригодятся для похода в театр или в качестве аксессуара к свадебному платью.





ХРУСТЯЩИЕ ВАФЛИ ИЗ МАРЦИПАНОВОЙ МАССЫ

На 10 штук: 300 мл молока, 200 г готовой марципановой массы, 40 г сахара, 1 пакетик ванильного сахара, 2 яйца, 200 г муки, 50 г подсолнечного масла, 50 г сахарной пудры.

Аккуратно размять марципановую массу, добавить сахарный песок и ванильный сахар. Залить молоком и размешивать, пока сахар не растворится. Взбить яйца, ввести 100 г муки, хорошо вымесить. Добавить оставшуюся часть и мешать, пока масса не станет однородной. Дать тесту постоять 10 мин. Нагреть вафельницу, смазать маслом. Залить массу и выпекать 3 мин. Готовые вафли вынуть и уложить в теплое место. Перед подачей на стол углощение желателенно украсить взбитыми сливками, тертыми орешками или посыпать сахарной пудрой.



НАРЯДНЫЕ КЕКСИКИ С ЛИКЕРОМ

На 12 порций: 1 банка мандаринов, 175 г сливочного масла, 150 г

жженного сахара, 3 пакетика ванильного сахара, соль, 3 яйца, 4 стол. л. апельсинового ликера, 175 г муки, 1 пакетик ванильного пудинга, 2 чайн. л. разрыхлителя, 50 г рубленого миндаля, 3 стол. л. сахарной пудры.

Мандарины вынуть из банки, дать соку стечь. Нагреть духовку до 175 градусов. Сливочное масло, сахар и ванильный сахар взбить миксером в густую пену. Ввести яйца, добавить щепотку соли и продолжать сбивать, пока сахар полностью не растворится. Затем влить апельсиновый ликер. Смешать муку, ванильный пудинг и разрыхлитель. Высыпать смесь в яичную массу и вымесить тесто. Смазать жиром противень, разложить формочки. Заполнить их массой, распределить мандариновые дольки. Посыпать миндалем и выпекать 25 мин. Выложить на решетку и посыпать сахарной пудрой.



КОРЗИНОЧКИ С ЛЕГКИМ ТВОРОЖНЫМ КРЕМОМ

На 6 штук: щепотка соли, 25 г сливочного масла, 65 г муки, 1 яйцо, 125 г диетического творога, 1 стол. л. вишневой наливки, 2 стол. л. сахарной пудры, 1-2 стол. л. молока.

Нагреть духовку до 220 градусов. Довести до кипения 65 мл воды с солью и сливочным маслом. Добавить муки и мешать до получения однородной массы. Ввести яйцо и тщательно вымесить. Наполнить заварным тестом кулинарный шприц с широкой насадкой в форме звезды. На противень постелить кулинарную бумагу, выдавить 6 звездочек. Выпекать 20 мин. Разрезать пополам и остудить. Смешать творог и наливку. Добавить молоко и пудру. Заполнить массой кулинарный шприц, выдавить на нижние половинки выпечки, накрыть верхними и подавать.



ПЫРОЖНЫЕ С ЙОГУРТТОМ И СЛИВКАМИ

На 6 штук: 3 яйца, 215 г сахара, 90 г муки, 40 г сливочного масла, 2 апельсина, 16 г желатина, 175 г обезжиренного творога, 400 г йогурта, 250 мл сливок.

Нагреть духовку до 200 градусов. Яйца и 90 г сахара взбить в густую пену. Добавить муку и растопленное сливочное масло. Выпекать 20 мин. Натереть апельсиновую цедру. Желатин размочить. Смешать творог, оставшийся сахар, йогурт и цедру. Ввести растворенный желатин. Смесь на 30 мин убрать в холодильник. В крем добавить взбитые сливки. Очистить апельсины от пленки, ополоснуть чайные чашки водой. В каждую положить дольки апельсина, заполнить массой и уложить в холодильник. Из бисквита вырезать кружки, накрыть ими и перевернуть чашки.

