

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДОСТА

№26

июнь 2021

цена:

2 лари

**Опухают
ступни**

стр.8, 9

**Чем поможет
карта желаний**

стр.33

**Полезные советы
автолюбителям**

стр. 32

**Чтобы отдых
удался**

стр. 22

Женские судьбы

Жестокие романы

стр.20-21

Настя Каменских:

стр.16-17

“Важно только одно - быть собой”



Сухоцветы.

Композиции из сухих растений прекрасно смотрятся в глиняных и стеклянных сосудах. Букеты из высоких колосьев и полевых цветов в вазах отлично дополняют интерьер, оформленный в скандинавском стиле. При выборе места для композиции важно помнить, что влажность и прямые лучи солнца для сухоцветов губительны.

У всех на виду.

Интересный современный экологический тренд - контейнеры для комнатных цветов из прозрачного стекла, выставляющие напоказ весь процесс развития растения. Они могут быть как настольными, так и подвесными.



Креативно

Несколько пальмовых листьев в изголовье кровати поддержат тропическую тему в интерьере, которую можно задать с помощью соответствующих текстильных принтов и аксессуаров.



Необычное соседство

Актуальный дизайнерский тренд - гармоничное сочетание современных предметов мебели или даже домашней электроники с комнатными растениями. Цветы могут украсить не только стены, полки и журнальный столик, но и телевизор. Это, конечно, не очень практично, зато невероятно оригинально! Хороший вариант для тех, кто предпочитает лаконичный стиль хайтек.



* Латунные подвесные кашпо изящно парят в пространстве

ВИН ДИЗЕЛЬ РАССКАЗАЛ, КАКАЯ ЧАСТЬ "ФОРСАЖА" СТАНЕТ ПОСЛЕДНЕЙ



Американский актер Вин Дизель (Марк Винсент) на посвященной выходу девятой части "Форсажа" пресс-конференции рассказал, когда закончится легендарная франшиза.

По словам Дизеля, этого стоит ждать не раньше 2024 года.

Актер предполагает, что в

2023 году будет снята десятая часть, а в 2024-м - последняя, одиннадцатая.

"Я знаю, что люди скажут, что франшизу не нужно заканчивать, но я думаю, что все хорошее должно закончиться. Есть причины для финала. Я думаю, что эта франшиза этого заслужила", - отметил актер.

КАРДАШЬЯН РАССКАЗАЛА, ЧЕМ ЕЕ НЕ УСТРАИВАЛ КАНЬЕ УЭСТ

Американская телезвезда и Instagram-дива Ким Кардашьян в последнем эпизоде своей фирменной передачи "Семейство Кардашьян" рассказала о том, как пришла к мысли о разводе с Канье Уэстом.

По словам звезды, мысли о необходимости расставания обрушились на нее внезапно, хотя вся история отношений с рэпером подводила ее к этому.

"Мой муж разъезжал из штата в штат. И я была с ним в этих поездках, и мне казалось это нормальным. Но

лишь когда мне исполнилось сорок лет, я поняла, что мне не нужен такой муж, который живет в другом штате", - призналась матери Кардашьян.

По словам звезды, Канье вовсе не подходит на роль супруга, так как ей нужен кто-то, с кем бы она могла посмотреть любимый сериал или позаниматься спортом.

"Мне не хватает именно таких мелочей. По-крупному я живу уже сейчас, у меня есть все, что только можно себе представить", - пожаловалась актриса.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

МЕГАН ФОКС ПРОГУЛЯЛАСЬ В ТОПЕ ИЗ БРИЛЛИАНТОВОЙ СЕТКИ



В Сети восхитились фотографиями американской актрисы Меган Фокс, которая, как многим показалось, была топлес. На пикантные снимки звезды обратили внимание в издании Page Six.

Отмечается, что 35-летнюю актрису журналисты засняли, когда она возвращалась по улице с фотосессии.

В издании ELLE отмети-

ли, что с первого взгляда многим показалось, что под черным пиджаком звезды ничего нет. На самом деле на теле Фокс был прозрачный топ, выполненный из материала, похожего на рыбацкую сетку, декорированную кристаллами.

Образ актриса дополнила серыми джинсами-бананами и украшенными стразами босоножками.

**УСПЕЙ КУПИТЬ
НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ**

100 СКАНДВОРДОВ

АНДЖЕЛИНУ ДЖОЛИ ЗАМЕТИЛИ У ДОМА ЕЕ ЭКС-МУЖА ДЖОННИ ЛИ МИЛЛЕРА

46-летнюю американскую актрису Анджелину Джоли заметили у дома ее бывшего мужа, 48-летнего британского актера Джонни Ли Миллера, в Нью-Йорке, сообщает The Sun.

Звезда была замечена ночью 7 июня с бутылкой вина в тот момент, когда она входила в дом экс-супруга в Бруклине, где у него квартира. На актрисе были плащ и маска. По словам очевидцев, Анджелина провела в доме более трех часов и вышла оттуда в 22:30.

По информации журналистов, Анджелина Джоли пребывает в Нью-Йорке в рамках семейной поездки с детьми, в битве за которых недавно проиграла в суде другому экс-мужу – Брэду Питту. Питт после длитель-



ной судебной тяжбы получил совместную опеку над детьми, рожденными и усынов-



ленными в браке с актрисой. Анджелина Джоли и Джонни Ли Миллер встретились

на съемках фильма “Хакеры” в 1995 году и поженились спустя полгода. Церемония бракосочетания, на которой присутствовали только мама невесты и друг жениха, была необычной: Анджелина и Джонни не надевали друг другу обручальные кольца, а укололи свои пальцы и соединили капельки крови, прикоснувшись друг к другу. Актриса пришла на свадьбу в кожаных брюках и футболке, на которой была кровавая надпись с именем будущего супруга. Жених был одет под стать своей возлюбленной. Брак продлился около года, но официально развод был оформлен только в 1999 году. Актеры объяснили расставание тем, что были не готовы к серьезным отношениям.

КАК КУПЕР ОТРЕАГИРОВАЛ НА РОМАН ШЕЙК И УЭСТА

Инсайдеры рассказали, как 46-летний голливудский актер Брэдли Купер отреагировал на слухи о романе своей 35-летней бывшей девушки, российской супермодели Ирины Шейк, с 44-летним американским рэпером Канье Уэстом.

Информация об отношениях Шейк и многодетного отца Уэста, недавно расставшегося со своей женой Ким Кардашьян, появилась весной. На днях пару засняли в отпуске во Франции, куда они прилетели, чтобы отметить день рождения рэпера. По словам инсайдеров, встречаться они начали пару месяцев назад.

Как утверждает источник



издания In Touch, Брэдли Купер рад, что у Ирины новый роман, но ему не нравится ее выбор. Инсайдер заявил, что Купер опасается,



что пристальное внимание общественности к этим отношениям повлияет на общую дочь модели и актера - Лею. Поэтому, по данным



собеседника журналистов, Купер надеется, что этот роман “быстро угаснет”.

“Брэдли лучше всех знает, как роман со знаменитостью может выйти из-под контроля. Его дружба с (певицей) Леди Гагой - прекрасной тому пример”, - сказал инсайдер.

Тем не менее источник издания Us Weekly заявил, что Купер поддержит любой выбор Ирины и “просто хочет, чтобы она была счастлива”.

“Брэдли и Ирина не только поддерживают хорошие отношения как родители, они также близки как друзья и делятся личным друг с другом”, - уверяет инсайдер.

РЕЖИССЕР ЛЕГЕНДАРНОГО АНИМЕ СНИМЕТ ЯПОНСКУЮ ВЕРСИЮ “ВЛАСТЕЛИНА КОЛЕЦ”

Автор экранизации манги “Призрак в доспехах” Кэндзи Камияма решил взяться за адаптацию “Властелина колец” в формате аниме.

Режиссер снимет мультфильм не по основному сюжету произведения, а лишь об одном из его ответвлений - истории о Хельме Молоторуком. Известно, что консультировать сценаристов и режиссера будет соавтор фильмов Питера Джексона “Властелин

колец”, благодаря чему аниме-версия должна получиться максимально приближенной к оригиналу.



ПОЯВИЛСЯ ПЕРВЫЙ КАДР СО СЪЕМОК ГОЛЛИВУДСКОГО РЕМЕЙКА “ИРОНИИ СУДЬБЫ”

Первый кадр со съемок голливудского ремейка легендарного советского фильма “Ирония судьбы, или С легким паром!” появился в Сети. Его опубликовал режиссер картины Марюс Вайсберг на своей странице в Instagram.

“Понеслась! Action!” - написал под фотографией режиссер. На снимке запечатлена американская актриса Эмма Робертс, которая исполнит в голливудском ре-

мейке главную роль. На фото актриса лежит на кровати и держит в руках телефон.

Съемки фильма проходят в Бостоне. Над фильмом работает американский сценарист Тиффани Полсен. В образе Жени Лукашина из советского фильма предстанет актер Томас Манн, сыгравший в комедии “Проект X: Дорвались”. Его невесту сыграет актриса Мэделин Петш, известная по сериалу “Ривердейл”.

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

1. Общий анализ крови. Он поможет оценить состояние иммунитета после болезни и выявить признаки воспаления, если оно все еще не проходит.

2. С-реактивный белок тоже покажет, нет ли воспаления в организме на момент анализа. Его повышенное содержание помогает отследить, не присоединилась ли к коронавирусу какая-нибудь бактериальная инфекция и не начался ли новый воспалительный процесс.

3. Пациентам с хроническими болезнями, а также тем, у кого во время острой фазы коронавируса воспалилась печень, кроме общего анализа крови и анализа на С-реактивный белок стоит также сделать биохимический анализ крови. И сдавать повторно общий и биохимический анализ крови раз в две недели. Если проблемы не устроятся, лечащий врач должен отправить на консультацию к узким специа-

Какие анализы и когда надо сдавать переболевшим коронавирусом, чтобы точно знать, насколько вы здоровы.

Кровь свою проверь

листам. До тех пор, пока лейкоцитарная формула крови не придет в норму, не рекомендуется переохлаждаться, перегреваться, лежать на солнце или в солярии. Стоит ограничить тяжелые физические нагрузки.

4. У людей, перенесших эту инфекцию, может повыситься свертываемость крови. Это грозит возникновением тромбов. Понижение свертываемости крови после коронавируса тоже опасно.

Любая рана будет сильно кровоточить.

Чтобы разобраться, что происходит с вашей кровью после ковида, желатель-

но в течение полугода периодически сдавать анализы на МНО (международное нормализованное отношение). Этот анализ показывает состояние свертывающей системы крови. Если цифры меньше 1,5, это тревожно.

5. При легкой или средней тяжести формы инфекции, которую пациент

Рискует получить осложнения после ковида те, кто страдает хроническими заболеваниями, варикозом, ожирением и сахарным диабетом.

Приходится долго сидеть?

Чтобы разогнать кровь, старайтесь чаще шевелить пальцами, стопами, постукивать о пол пятками, как будто отбиваете чечетку. Найдите для этого хотя бы несколько минут в день.



перенес на дому, надо самостоятельно отслеживать любые изменения самочувствия. Необходимо обратиться к врачу, даже если это просто слабость. За ней могут скрываться обострение какого-то хронического заболевания, высокое давление, низкий уровень железа или гемоглобина, постковидная депрессия и астенический синдром. Не тратьте деньги впустую, не спешите сдавать анализы. Правильнее посоветоваться с врачом.

Л. Быковская, инфекционист, врач высшей категории.



ЭНТЕРИТ

Так называется заболевание тонкой кишки. Развивается при хроническом воспалении, дистрофии и атрофии слизистой.

хроническом панкреатите, гепатите, почечной недостаточности.

Для этого недуга характерны поносы, которые наступают вскоре после приема пищи, боли, локализующиеся вокруг пупка, урчание и переливание в кишечнике. Стул частый (до 10 раз в сутки), водянистый, желтоватый. Больные худеют, кожа бледнеет. Развивается анемия. Возможны осложнения: отеки нижних конечностей, жировое перерождение печени, холангит.

При обострении надо соблюдать постельный режим и диету №4. При-

нимать витамины - тиамин, никотиновую и аскорбиновую кислоты, препараты железа. Врач назначает сульфаниламиды, антибиотики и другие препараты. Когда обострение будет снято, желательно санаторно-курортное лечение.

✓ Понос остановится, если проглотить, не разжевывая, 10-15 горошин черного перца и сразу запить стаканом воды.

✓ Хорошее средство от диареи - картофельный крахмал. Растворите 1 чайн. ложку в 1/2 стакана холодной воды и сразу выпейте.

✓ Проверенное средство от поноса - крепкий черный чай, негорячий и без сахара. Еще лучше пожевать 1/2 чайн. ложки сухого чая, после этого сделать 2-3 глотка воды.

М. Бачгаев, Врач-гастроэнтеролог.

Полезна от корня до кончиков листьев

Петрушка довольно эффективно помогает при отечности: и от припухлостей под глазами, и от отеков конечностей различного происхождения, водянки. Для лечения годятся и корень, и зелень, и семена растения. Именно благодаря высокому содержанию калия и магния петрушка способна нормализовать обмен веществ и регулировать водно-солевой баланс.

Противоотечный отвар

Возьмите 5 ст.л. измельченного свежего корня петрушки либо 100 г свежей измельченной зелени, либо 2,5 ст.л. семян растения. Залейте 0,5 л кипятка и томите полчаса на водяной бане (либо прокипятите 5 минут). Оставьте настаиваться на полчаса, процедите. Принимайте по 100 мл 2 раза в день после еды до улучшения состояния.

Для смягчения вкуса можно добавить в напиток немного меда или сока лимона.

Мочегонный отвар на молоке

100 г свежей измельченной зелени петрушки залейте 400 мл молока, прокипятите несколько минут, после томите на самом малом огне на плите (в духовке или печи) 2 часа. Процедите и принимайте по 2 ст.л. каждый час на протяжении дня (выпейте за день весь объем).

Противоотечный компресс

Измельчите свежую зелень петрушки, отожмите из нее сок, смочите в нем салфетку и наложите на припухшее место на полчаса. Можно свежевыжатый сок заморозить в форме для льда в морозилке и использовать кубики для протирания отежных областей.

Противопоказания (применение внутрь): индивидуальная непереносимость, нефриты, обострение мочеполювых болезней, пониженное давление.

Н. Стефанович, травница.

Вы чешетесь, а почему - не понимаете. В этом случае зуд может быть первым симптомом весьма неприятных заболеваний. Стоило бы их не проморгать и навестить терапевта или дерматолога.

ВСЕ ТЕЛО ЧЕШЕТСЯ

Когда надо обращаться к врачу

- ✓ Если беспричинный, на первый взгляд, зуд кожи длится дольше двух недель и не проходит несмотря на то, что вы пытаетесь всеми способами избавиться от него и избегаете вероятных продуктов-аллергенов;
- ✓ зуд настолько сильный, что заставляет вас почесываться даже в общественных местах или мешает спать;
- ✓ зуд проявляется себя внезапными приступами;
- ✓ чешется все тело, а не отдельные участки;
- ✓ зуд сопровождается слабостью и быстрой утомляемостью, потерей веса, повышением температуры (пусть даже незначительным), запором или диареей, учащенным мочеиспусканием.

Даже один из перечисленных симптомов - серьезный повод обратиться к врачу. Он поможет разобраться, что именно происходит с кожей. Возможно, причина вовсе не в ней.

Что чаще всего заставляет чесаться

- ✓ Побочный эффект от приема лекарств. Такой зуд нередко сопровождается покраснениями кожи или сыпью, иногда чешется все тело. Его вызывают некоторые препараты от гипертонии. А еще те, которые пациенты принимают при подагре (например, аллопуринол), при сердечной недостаточности (амиодарон), рецептурные обезболивающие, симвастатин (его принимают для снижения уровня холестерина).
- ✓ Неврологические нарушения. Зуд без высыпаний, особенно если он сопровождается покалываниями и ощущением бегающих мурашек, может быть ранним симптомом опоясывающего

щего лишая, рассеянного склероза, повреждения нервов, инсульта, опухоли головного и спинного мозга.

- ✓ Психические расстройства. Заподозрить эту причину можно по специфическому характеру зуда: таким пациентам кажется, будто по коже что-то или кто-то ползает. Они так отчаянно чешутся, что расцарапывают кожу до крови. Навязчивое почесывание может сопровождать депрессию, тревожные расстройства, психоз, трихотилломанию (так называется навязчивое состояние, при котором человек неосознанно выдергивает волосы из головы или на теле).

✓ Сахарный диабет. Кожный зуд - один из самых ранних симптомов «сладкой» болезни.

✓ Болезни печени. Зуд в этом случае появляется, когда в больной печени возникает застой желчи, а то и вовсе разрушается этот орган. Такое бывает при гепатитах и циррозе.

✓ Почки нездоровы. Если они работают неправильно, то в эпидермисе кожи образуются азотистые соединения. Организм избавляется от них вместе с потом, который вызывает раздражение и зуд.

✓ Проблемы с щитовидной железой. Любые сбои в работе щитовидки влияют на обмен веществ. И, как результат, сухость кожи, которая провоцирует зуд.

✓ Дефицит железа. Бледная и иногда зудящая кожа - один из симптомов анемии.

✓ Некоторые виды рака. Беспричинный зуд - редкий симптом онкологических заболеваний, но он возможен. Заставить чесаться могут рак крови, поджелудочной железы, лимфома Ходжкина.

И. Назарова, дерматолог, врач II категории.

Не упустите время

Если вы чешетесь и не понимаете почему - важно не затягивать с визитом к терапевту. Возможно, зуд в вашем случае просто аллергическая реакция на любимую синтетическую рубашку или новый стиральный порошок. Достаточно выявить аллерген - и вы забудете о зуде. Но если речь идет о более неприятных состояниях, тут действует важное правило; чем раньше вы обнаружите болезнь и начнете лечение, тем успешнее оно будет. Поэтому разберитесь с причинами зуда.



- **Валентина Ивановна, вроде бы все знают, что организму нужен кальций - важный кирпичик для строительства костей. Но проблем с остеопорозом меньше не становится. Почему?**

- Дефицит кальция действительно может привести к снижению плотности костей и остеопорозу. Подорожкам для нормального развития опорно-двигательного аппарата требуется в сутки до 1 000 мг этого химического элемента, людям среднего возраста - примерно 700-800 мг, пожилым - 1200. Но не все подозревают о другой важной проблеме. Мало просто регулярно включать в меню творог, кефир, другие молочные продукты: важно, чтобы организм взял из них максимум кальция. Кстати, магазинная (не домашняя!) молочка вряд ли может считаться для нас главным источником этого полезного вещества: при пастеризации оно переходит в неорганическую форму и хуже усваивается ор-

Остеопороз и «правильный кальций»

Как избежать опасной хрупкости костей, рассказывает ортопед Валентина ГЛЕБОВА.

ганизмом. Количество полученного «правильного» кальция зависит также от жирности молока (с жирами он связывается в нерастворимые соединения, которые выводятся из организма), от возраста человека (малыши усваивают до 50% элемента, люди в возрасте - 15%).

- Правда ли, что на степень усвояемости кальция влияет и витамин D?

- Совершенно верно. Именно он помогает кальцию делать кости плотными и прочными. Другие верные «друзья» этого элемента - фтор и магний, витамины С и К.

- Витамин D получаем, гуляя под солнышком?

- Не только. Его много в сливочном масле, жир-

ных сортах рыбы, икре, яйцах, мясе курицы и индейки, печени трески.

- Насколько верно, что дефицит кальция - в основном проблема стариков?

- Увы, остеопороз молодеет вместе со многими болезнями. Ускоренному выводу кальция способствуют заболевания щитовидной железы, почек, ревматоидный артрит, анорексия. А еще - длительные стрессы и чрезмерное пристрастие к алкоголю. Поэтому я рекомендовала бы время от времени обращаться к врачам, чтобы узнать состояние своих костей.

- А есть ли признаки, по которым мы можем сами определить нехватку кальция в организме?



- Ломкость ногтей и волос, разрушение зубов, пародонтоз, избыточный зубной налет, ночные судороги в ногах - все это должно насторожить человека. Чтобы предотвратить проблему, регулярно включайте в меню орехи, семечки, чеснок, бобовые, овсяную, ячневую и гречневую каши - они полезны для профилактики остеопороза. А еще - кунжут и свежую петрушку (в последней, к слову, кальция в 5 раз больше, чем в молоке заводской переработки).

Медово-ореховый настой от гипертонии

1 стакан воды, 1 ст.л. ядер грецких орехов, 1 ч.л. меда.

Мелко рубленые ножом ядра орехов залейте кипятком и настаивайте в термосе 12 часов. Процедите, смешайте с медом и выпейте в 3 приема в течение дня (за полчаса до еды). Принимайте настой по этой схеме через день в течение месяца.

Настойка из грецких орехов на водке

0,5 л водки, 400 г ядер грецких орехов, 1 ст.л. меда.

Мелко рубленые орехи залейте водкой, плотно закройте и поставьте в темное место на 2 недели. Процедите, добавьте мед, тщательно взболтайте. Оставьте на неделю в прохладном месте. Принимайте



по 15 капель настойки 2-3 раза в день до еды в течение месяца. Средство укрепляет сердце, сосуды и иммунитет, помогает при головных болях, можно использовать в виде компрессов на больные суставы.

Настойка из перегородок 250 мл водки, 60 г перегородок грецких орехов.

Слегка толченые перегородки залейте водкой, плотно закройте крышкой и поставьте в темное сухое и теплое место на 3-4 недели. Готовую настойку процедите,

КРЕПКИЙ ОРЕШЕК

ЯДРА И ПЕРЕГОРОДКИ ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ - ЭТО ПРАКТИЧЕСКИ АПТЕКА ПОД ТВЕРДОЙ СКОРЛУПОЙ.

оставьте еще на неделю. Принимайте 2 раза в день (утром и вечером) за 20 минут до еды по 1 ч.л. настойки, добавленной в 50 мл воды, в течение месяца. Настойка помогает при нарушениях сна и памяти, болях в суставах, диарее, укрепляет сосуды и капилляры, способствует нормализации уровня сахара в крови, повышает иммунитет.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость ингредиентов, серьезные патологии печени и почек, повышенный уровень свертываемости крови, обострение любых хронических и кожных заболеваний, язвы и другие болезни ЖКТ, склонность к варикозу.

Ю. Боровая, фитотерапевт.



ОПУХАЮТ СТУПНИ...

Ступни могут время от времени опухать, даже если вы вполне здоровы. Любая травма, растяжение лодыжки или ступни способны привести к отекам ног. Но кроме этих очевидных причин, есть и другие.

Флебит нижних конечностей

Флебит возникает, когда одна вена или больше, на поверхности ноги или глубоко внутри воспаляется или закупоривается кровяным сгустком. Воспаление вызывает боль, отек и красноту. Закупорка вены вынуждает кровь застаиваться и просачиваться в окружающую ткань. В результате воспаления стенки вены делаются более проницаемыми. В отличие от сердечной недостаточности, при которой отекают обе ноги, флебит обычно поражает только одну.

Сердечная недостаточность

Хроническое опухание ног и ступней чаще всего происходит при сердечной недостаточности или флебите нижних конечностей. Обычно флебит поражает только одну ногу, застойная сердечная недостаточность - обе. Флебит болезнен, сердечные отеки - нет. Что происходит при сердечной недостаточности? Левая половина сердца (левый желудочек) качает кровь для всего тела по артериям. Эта кровь притекает к тканям, где она отдает кислород и собирает двуокись углерода (CO₂) и другие отработанные продукты. Освободившаяся от кислорода кровь затем путешествует по венам к правой половине сердца, которая гонит ее в легкие для повторного наполнения кислородом. Затем кровь возвращается в левую половину, и цикл начинается снова. Когда сердечная мышца ослаблена инфарктом, длительным

нелеченым высоким артериальным давлением, вирусом или заболеванием клапанов сердца, ей не хватает сил прокачивать в легкие всю кровь, которая возвращается к ней из вен. Через некоторое время кровь начинает скапливаться в венах. В результате печень, расположенная ниже сердца, переполняется кровью и увеличивается. В конце концов вены, даже на ногах, тоже расширяются. В определенный период жидкий компонент крови просачивается в ткань, что вызывает ее отек. Когда левая сторона сердца слабая, свежая кровь из легких не может поступить и задерживается там. Этот легочный застой вызывает затруднение дыхания и кашель. Правая и левая половины сердца обычно слабеют вместе, вот почему у любого больного с сердечной недостаточностью бывают отеки на ногах и затрудненное дыхание.

Заболевания почек

У людей с серьезными заболеваниями почек отеки бывают везде - на ногах, руках, лице. Им трудно снять кольцо с пальца или надеть его. Этот общий отек - результат потери белка альбумина с мочой. Альбумин вырабатывается печенью, он циркулирует с кровью. Здоровая почка не позволяет ему попадать в мочу. Но при больших почках альбумин попадает в мочу. Он находится не только в крови, но и в тканях. При здоровых почках соблюдается равновесие. Но когда теряется большое количество альбумина, природа пытается вос-

становить это равновесие, и жидкость из кровотока поступает в ткани, чтобы повысить там уровень альбумина. Эта избыточная жидкость и вызывает отек.

Нездоровая печень

Болезни печени в запущенных стадиях (не легкий гепатит, который можно заработать, съев зараженную рыбу) заставляют ноги отекают по двум причинам. Первая: поврежденные печеночные клетки не в состоянии производить достаточно альбумина. Общий результат тот же, как если бы почки пропускали его в мочу: ткани набухают при попытке организма выровнять концентрацию альбумина в крови и окружающих тканях. Вторая: в печени появляется рубцовая ткань, через которую кровь, двигающаяся от ног к сердцу, не может пройти и застаивается. Большие железы или опухоли в брюшной полости также могут сдавливать вены, что приводит к отеку ног.

Кожа на опухших ногах коричневого цвета, особенно вокруг лодыжек? Тогда ваша проблема давняя - хронически расширенные варикозные вены.

При сердечной недостаточности обычно отекают ноги, а не лицо или пальцы рук.

После операции коронарного шунтирования

Не так давно появилась еще одна причина отека ног. Это случается у тех людей, которым была проведена операция коронарного шунтирования. При этой операции в качестве новых сосудов, позволяющих крови обойти закупорившиеся сосуды сердца, используют полоски вен с одной или обеих ног. Если удаляется большой участок, ноги

отекают. Это не причиняет беспокойства и обычно исчезает через несколько месяцев после операции по мере того, как оставшиеся вены приспособляются к новым условиям.

Другие причины опухания ног

✓ Посидели на диете? Знаете, почему у голодающих людей раздутые животы? Из-за недостатка в пище белка. Поэтому жидкость выходит из кровеносных сосудов в ткани, а именно в брюшную полость - как она это делает при заболеваниях почек и печени.

✓ Резкое снижение функции щитовидной железы дает распространённые отеки, включая отеки ног.

Как и при белковом дисбалансе почечного или печеночного происхождения, отеки появляются из-за потери жидкости из сосудов и появления ее в тканях в попытке сбалансировать концентрацию альбумина.

✓ Некоторые лекарства могут вызывать отеки ног: тестостерон (чаще всего его выписывают при половом бессилии), стероиды (они действуют как кортизон, который назначают при артрите, астме, раке), эстрогены (женские гормоны), противозачаточные таблетки, некоторые антидепрессанты, лекарства, понижающие кровяное давление (резерпин, «Альдомет»).

✓ Когда перикард (околосердечная сумка) заболевает (обычно после вирусной или иной инфекции или после операции на сердце), он может стать плотным и тугим, как доспехи вокруг сердца. Это затрудняет нормальное сокращение и расслабление сердечной мышцы. В результате в правый желудочек сердца поступает меньше крови, набухают вены шеи, живота и, в конце концов, ног.

Г. Сотников,
терапевт, кандидат
медицинских наук.

Болят суставы или мышцы?

Кожуру от 5-6 бананов нарежьте кусочками и залейте 0,5 л воды. Поставьте на месяц в темное место. Процедите. Перед сном натрите этой настойкой больные места и утеплите.

ПОЧЕМУ ВАШИ НОГИ И СТУПНИ ОПУХАЮТ? ВНИМАТЕЛЬНО ОСМОТРИТЕ ИХ И СДЕЛАЙТЕ ВЫВОДЫ.

Свои ноги осмотрите

✿ Если отек на одной ноге, у вас нет общего заболевания, например нехватки белка в крови, сердечной слабости, болезни печени или почек.

✿ Распухли живот и ноги? Причина скорее в печени, чем в сердце, особенно если вначале появились отеки в животе.

✿ Нажмите сильно пальцем на отекающую ногу и подержите несколько секунд, затем отпустите. Получилась вмятина, которая сохраняется минуту-две? Ее называют ямочкой. Она никогда не бывает при отеках из-за пониженной функции щитовидной железы, но встречается в большинстве других случаев.

✿ Если вы мужчина и у вас кроме отекающих ног пожелтела кожа, увеличались молочные железы, вы стали бриться только через день или два, ваши ладони красные или вам не хватает воздуха - можете быть уверены, что у вас поражение печени.

✿ Отекли лицо и ноги? Вероятнее всего, это не от болезни сердца или печени. Подумайте о пониженной функции щитовидной железы, о какой-то общей аллергической реакции, о сдавливании сердца околосердечной сумкой, о трихинеллезе - инфекции, которую вы получили, съев плохо

прожаренную свинину, зараженную глистами трихинеллами.

✿ Кожа на опухших ногах коричневого цвета, особенно вокруг лодыжек? Тогда ваша проблема давняя, обычно связана с хронически расширенными варикозными венами.

✿ Отек развился неожиданно? Более вероятны закупорка, тромбоз или инфекция в венах.

✿ Ноги отекают весь день или только к вечеру? Если это продолжается круглые сутки, тогда очень вероятно расстройство белкового обмена или проблемы с венами. Если ноги больше отекают к вечеру, скорее всего, причина в сердечной слабости.

✿ Подозревайте наличие сердечной недостаточности, если отекли обе ноги и вам трудно дышать.

✿ Если отек болезнен, красен и горяч, по-видимому, у вас развивается воспалительный процесс или это острый флебит. Неосложненная сердечная недостаточность, болезни почек или печени не вызывают боли.

✿ Живот увеличился до того, как отекли ноги? Причина, скорее всего, в печени или в утолщенной околосердечной сумке. Но если ноги отекли первыми, а потом появилась жидкость в животе, значит, проблема с почками или сердцем.



Что бы ни было причиной отеков, не принимайте мочегонные, чтобы побыстрее справиться с отекающими ногами. Настоящее лечение возможно получить только после установления точного диагноза.

Стоит прилечь - голова кружится

Когда лежишь, появляется головокружение.

Почему такое происходит?

1. При смещении шейных позвонков. Из-за нарушения кровообращения голова начинает кружиться. Что может привести к смещению позвонков? Чрезмерные физические нагрузки, травмы. Чтобы выявить причину, надо обратиться к неврологу. Скорее всего, придется

сделать рентген шеи, ультразвуковую доплерографию сосудов головного мозга.

2. Осложнения отита или простуды, когда в ухе остается небольшая припухлость. Она раздражает вестибулярные рецепторы, которые отвечают за ориентацию в пространстве. В ре-

зультате в мозг идут неправильные сигналы, и голова кружится. Такое состояние может быть вызвано и отеком.

3. Причиной головокружений может быть новообразование в головном мозге. Чтобы его исключить, нужно пройти магнитно-резонансную или компьютерную томографию.

А. Василькова,
невролог.

Как удаляют «дикое мясо», а также вросший ноготь в поликлинике.

Идем к врачу!

Все наросты и вросшие ногти хирург удаляет лазером. Это одна из самых безболезненных процедур, занимает не более 30 минут и дает практически 100%-ный результат. Лазер проникает глубоко в пораженные ткани, уничтожая очаг воспаления. После лазерного прижигания полностью исключен рецидив. Одно но: лазерное удаление «дикого мяса» - недешевая процедура.

✿ Под ногтевую пластину, пораженную «диким мясом», закладывают ватно-марлевый тампон, смоченный каким-нибудь лекарственным средством. Если делать это в домашних условиях, можно занести инфекцию в более глубокие слои тканей.

✿ Еще один метод лечения - с помощью скоб и пластин. Их накладывают на ногтевую пластину и прочно фиксируют. Однако требуется регулярное наблюдение у специалистов в течение двух недель, а то и полугода.

✿ Радиоволновое лечение, как и лазерная операция, безболезненно. Процедура занимает несколько минут. Обработке подвергается практически весь ноготь. После этого ногтевая пластина подлечит удалению.

“ДИКОЕ МЯСО” НА ПАЛЬЦЕ

? Неудачно сделала педикюр, и через несколько дней большой палец с одной стороны покраснел и опух. Делала содовые ванночки - не помогают. Неужели придется делать операцию?

Мадина.

✓ **С чего все начинается.** Это воспалительное заболевание бокового края ногтевого валика называется онихокриптозом. Чаще поражает большие пальцы ног, но встречается и на руках. Начинается с того, что однажды вы в спешке грубо подстригли ноготь и глубоко травмировали кожу. Началось воспаление, кожа вокруг пальца стала нарастать «диким мясом». Такая же ситуация может случиться после ушиба пальца и повреждения ногтевой пластины. А еще если не бороться с грибковой инфекцией или носить неудобную обувь.

«Дикое мясо» нарастает на пальцах, если имеется наследственная предрасположенность, при вальгусной деформации стопы, нарушении кровообращения, плоскостопии и отеках конечностей.

✓ **Симптомы онихокриптоза.** Появляется боль и чувство жжения в месте врастания ногтя.

Оно припухает, появляется чувство распирания, внутри скапливается гной. Палец краснеет, и начинается пульсация. Появляется лишняя кожа.

✓ **Можно ли справиться с болячкой, не обращаясь к врачу.** Дома можно лечиться только на начальных стадиях болезни. Если ноготь врос слишком глубоко и «дикого мяса» становится все больше, без хирургического вмешательства не обойтись. Если же спохватились вовремя, можно попытаться облегчить свое состояние при помощи некоторых средств.

✓ **«Левомеколь».** Это противовоспалительная, противомикробная и обезболивающая мазь. Наносят ее дважды в день в течение 1-2 недель, прикрывая травмированный участок бинтовой повязкой.

✓ **Мазь ихтиоловая или Вишневского.** Ее наносят на нарост и область вокруг него дважды в день в течение месяца.

✓ **Квасцы жженые.** Присыпка состоит из алюминиевых обезвоженных квасцов. Препарат растворяют в теплой воде и наносят на большой участок. Он подсушивает и заживляет рану, уничтожает вредоносную микрофлору.

✓ **Димексид.** Противовоспалительный и обезболивающий препарат, который надо развести водой в пропорции 1:3. Тонкий жгутик из марли смачивают в растворе и закладывают под ноготь, затем обматывают бинтом. Компресс оставляют на ночь. Этот препарат нельзя использовать детям, беременным и кормящим женщинам, а также при варикозном расширении вен.

Ю. Осин, хирург, врач II категории.



От любимой дачи не могу отказаться

? Глаукома у меня уже семь лет, но от любимой дачи отказаться не могу. Что делать, чтобы зрение не ухудшилось?

Владислава Юрьевна.

Старайтесь подолгу не стоять на грядках вниз головой, чтобы не повысилось внутриглазное давление. Поработали минут 15-20 - и отдохните столько же. Менять положение тела полезно не только для глаз, но и для сосудов, сердца. Это лучше для по-

звоночника, головы. Избегайте солнцепека. Нежелательно пить много жидкости и есть много острой и соленой пищи. Все это повышает давление.

Важно не только на даче не перегружать зрение. Нельзя подолгу сидеть с книгой или возле

компьютера. Вредно смотреть телевизор в темной комнате, особенно тем, у кого есть катаракта или дальнозоркость. Зрачок расширяется, и это может привести к острому приступу глаукомы (при закрытоугольной форме). Случается, что пациентов с глаукомой привозят в

больницу прямо из кинотеатра.

Надо хорошо высыпаться, полноценно питаться. Налегайте на овощи и фрукты, особенно зеленого, желтого и оранжевого цветов - тыкву, морковь, листовую салат, брокколи. Они содержат много полезных для глаз антиоксидантов, в том числе лютеина и зеаксантина.

В. Поветкина, офтальмолог, врач II категории.

Что еще, кроме диабета, вызывает глаукому?

? У отца (ему 74 года) обнаружили глаукому на левом глазу. Врач говорит, что ее развитие, скорее всего, подтолкнул сахарный диабет. Что еще может вызвать глаукому?

Анатолий.

При диабете развивается очень тяжелая форма глаукомы: «неправильные» сосуды начинают появляться в местах оттока жидкости. Лечить такую форму заболевания тяжело, но недуг можно предотвратить, если стабилизировать уровень глюкозы в крови и вовремя провести лазерное вмешательство.

Глаукома может возникнуть после перенесенных воспалительных заболеваний в глазу и травм. Больше подвержены риску и люди с близорукостью. У них глазное яблоко удлиняется, ухудшается эластичность тканей, а вместе с ней уменьшается сопротивление к повышению давления. Соединительная ткань прогибается, поэтому волокна зрительно-

го нерва быстрее ущемляются.

Глаукома больше угрожает людям, страдающим гипертонической болезнью или гипотонией. У гипотоников развивается глаукома псевдонормального давления. Его уровень вроде бы не повышен, но поскольку нарушена регуляция в сосудистом диске зрительного нерва, возникают характерные изменения. Главные факторы риска - повышенное внутриглазное давление, наследственная предрасположенность и возраст. После 45 лет вероятность возникновения глаукомы каждые десять лет увеличивается в разы. Поэтому не забывайте регулярно посещать офтальмолога. Делайте это ежегодно, начиная с 40 лет.

Капустные компрессы при экземе

Использую листья белокочанной капусты как дополнительное средство для лечения экземы – они помогают и при сухой, и при мокнущей формах заболевания, которые могут проявляться одновременно (на разных участках тела). Капустные компрессы снимают воспаление и способствуют быстрейшему заживлению ран. При сухой экземе 3 ст.л. измельченной в блендере капусты смешиваю с сырым белком одного яйца. Заворачиваю смесь в марлю и накладываю на проблемное место, закрепляю повязкой. Оставляю на 2 часа. Провожу процедуру



2 раза в день. При мокнущей экземе 2-3 ст.л. нашинкованной капусты провариваю 5 минут в стакане молока. Процеживаю и измельчаю отварную капусту с небольшим количеством молока в блендере. Добавляю в пюре 2-3 ст.л. отрубей, смешиваю, при необходимости добавляю еще немного молока, чтобы получилась не слишком густая кашица. Накладываю капустный компресс в теплом виде на пораженное место на 2-3 часа 2 раза в день, закрепляю повязкой. Сверху оборачиваю шерстяным шарфом.

София Пескарева, медсестра.

Нельзя сидеть на холодном камне и сырой земле, иначе все закончится циститом, пиелонефритом, импотенцией и бесплодием.

ЛАВОЧКА ХОЛОДНАЯ

Гранитные ступеньки, бетонные плиты, железные скамейки могут стать невольной причиной многих заболеваний. Кому-то достаточно даже не посидеть на камне, а всего лишь прислониться спиной к холодной стене, чтобы заработать острое воспалительное заболевание органов мочеполовой системы. Все зависит от иммунитета. Сидение на холодной поверхности приводит к тому, что под воздействием низких температур возникает сосудистый спазм, нарушается кровообращение органов малого таза. Это приводит к тому, что снижается иммунитет всех органов. Бактерии, которые уже есть в организме, начинают размножаться. Это и приводит к обострению болезней. Более всего подвержены переохлаждению женщины и девочки.



это инфекция нижних мочевых путей - цистит. А если в холодный день полежать какое-то время на гранитных ступеньках, можно вообще получить пиелонефрит - воспаление почек.

В организме ребенка, когда он сидит на холодном полу или земле, происходят похожие процессы: ухудшается кровоснабжение органов малого таза, снижается проницаемость сосудов мочеполовой системы, страдает иммунная система. Каменные, бетонные, железные поверхности, снег и лед охлаждают сидящих так, что способны вызвать уретрит, цистит, пиелонефрит и воспаление седалищного нерва. В группе риска и пожилые люди. Им холодная лавочка вообще противопоказана.

Глаукому можно предсказать

Начальные признаки глаукомы пациенты нередко не замечают, поэтому к офтальмологу обращаются, когда стремительно начинают терять зрение.

Высокое внутриглазное давление приводит к постепенному отмиранию нейронов сетчатки глаза и слепоте. Бессимптомная стадия глаукомы может длиться до 10 лет. Британские офтальмологи предложили для диагно-

стики использовать контрастное вещество, которое заставляет светиться поврежденные клетки сетчатки. Если при осмотре глазного дна врач видит свечение, это дает ему право диагностировать доклиническую стадию глаукомы. Выявление начальных признаков заболевания с помощью нового теста позволяет задержать прогрессирование глаукомы и предотвратить слепоту.

Для тех, у кого диабет

Голубцы с грибами и яйцами

300 г капусты, 200 г свежих грибов, луковица, яйцо, 2 ст. ложки сливочного масла, 80 г сметаны, петрушка.

Листья капусты отварите. Нашинкованный лук обжарьте на масле, добавьте нарезанные грибы и жарьте 10-12 минут. После добавьте петрушку и нарубленное вареное яйцо. Из капустных листьев вырежьте твердые жилки, заверните в каждый лист по столовой ложке фарша. Уложите заготовки в форму, залейте сметаной и запекайте.



Холодник весенний

По 100 г щавеля, листьев первоцвета, крапивы, пучок зеленого лука, огурец, 2 редиски, 200 г отварной рыбы, яйцо, листья салата, укроп, петрушка, сметана, соль, перец, лавровый лист.

Щавель, листья первоцвета и крапивы промойте и припустите в собственном соку. Протрите через сито и разведите холодной кипяченой водой. Добавьте нарезанные укроп, петрушку, огурец, редис, салат. Заправьте сметаной, солью, рубленым крутым яйцом. Отдельно на тарелке, подайте отварную рыбу.



Знаете ли вы, что...

Некоторые продукты, очень полезные сами по себе, теряют ценные качества в сочетании с другой пищей. Многие, например, готовят себе на завтрак глазунью или омлет, выпивают чашку кофе и отправляются на работу в полной уверенности, что зарядились полезными веществами. Это действительно так, поскольку яйца - хороший источник железа. Однако в кофе есть полифенолы - вещества, которые ухудшают усвоение железа. Так что яичница оказывается съеденной зря. По этой же причине не стоит пить кофе после мясных блюд. Как же быть? Если вы привыкли начинать день с омлета, лучше запить его чашкой травяного чая, а кофе выпить через час.



Вкусное масло

от сезонных болезней

Это масло - прекрасное профилактическое средство от сезонной простуды, инфекционных заболеваний. Пропустите через мясорубку средний лимон вместе с цедрой, но без косточек, и 50 г размягченной в воде кураги. Добавьте 200 г сливочного масла и 2 ст. ложки меда и перемешайте. Съедайте по 1 чайн. ложке масла 2 раза в день, утром и вечером. Храните в холодильнике.

При сильном кашле проварите лимон 10 минут на малом огне, разрежьте и выдавите сок. Принимайте почаще по чайной ложке.

А. Журавская.

Заболело горло!

Натрите побольше красной свеклы

Если ощущаю боль в горле, тут же натираю стакан красной свеклы. Добавляю 1 ст. ложку яблочного

или 6%-ного столового уксуса, настаиваю полчаса, отжимаю, чтобы получилось больше сока, и полощу им горло. Боль уходит. Жмых, который остается, заправляю маслом, солю и ем как салат. Получается и лечение, и питание. При вирусной ангине смешайте 100 мл сока свеклы со 100 мл воды и чайной ложкой лимонного сока. Полощите этой смесью горло 5-6 раз в день.

С. Жукова.

Сердце лечу печеной картошкой

Расскажу, как я поддерживаю свое сердечко. Когда чувствую, что оно работает неправильно, весь день питаюсь только несоленой печеной картошкой. Съедаю около 1 кг в 5-6 приемов, запивая домашней свежей простоквашей. Уже на следующий день чувствую облегчение от такой ударной дозы калия.

М. Вершинина.

Когда зелень не на пользу

- ✿ Щавель, как и шпинат, вреден при моче- и почечнокаменной болезни, подагре, заболеваниях печени и желчного пузыря. А также при гастрите и язве желудка.
- ✿ Гипотоникам и тем, кто склонен к судорогам, нужно отказаться от укропа.
- ✿ Кинза противопоказана при гипертонии, тромбозе, ишемиче-

ской болезни сердца и после инфаркта.

- ✿ Петрушку нужно исключить при болезнях почек и мочевого пузыря.
- ✿ От базилика нужно отказаться беременным, страдающим эпилепсией, перенесшим инфаркт или инсульт.
- ✿ При заболеваниях желудка и кишечника от зеленого лука лучше отказаться.

СТАКАН МОЛОКА

✓ **Болят суставы?** Закипятите 2 стакана молока. Вытопите 4 ст. ложки мелко нарезанного свиного сала, добавьте к молоку. Затем всыпьте 1 чайн. ложку молотого красного перца и томите на маленьком огне 5 минут.

После снимите с огня, полностью остудите и поставьте в холодильник. За ночь мазь застынет. Втирайте ее перед сном в больные места. Обвяжитесь шерстяным платком - и спать.

✓ **От стенокардии.** Выдавите сок из свежей свеклы. Смешайте 4 стакана молока с 2 стаканами свекольного сока. Подогрейте, но не доводите до кипения. Пейте по стакану в теплом виде перед сном. Курс лечения - месяц. Затем нужно сделать перерыв на 2 недели



и при необходимости повторить лечение. Оставшееся лекарство храните в холодильнике.

✓ **Песок в почках?** Измельчите в порошок 3 ст. ложки сухих корней подсолнуха. Залейте 0,5 л кипящего молока, настаивайте до остывания.

Принимайте по 1,5 ст. ложки, выпив так в течение дня стакан настоя. Курс - 2-4 недели. Хранить в холодильнике можно не более 2 суток. В период лечения нельзя есть кислые продукты.

✓ **От кашля.** Горсть сухих плодовых вишни залейте 1/2 стакана молока и кипятите 5 минут. Остудите, процедите. Долейте до первоначального объема теплым кипяченым молоком, процедите. Пейте по 1/2 стакана 2-3 раза в день.

✓ **Салат с руколой** отлично тонизирует организм, придаст энергии и жизненных сил. Если предстоит тяжелый день, приготовьте на завтрак салат из руколы, чтобы быть активным столько, сколько нужно.

✓ **Рукола улучшает пищеварение.** Польза руколы для желудочно-кишечного тракта незаменима. Она улучшает выработку желудочных кислот, ускоряет процесс пищеварения и помогает нормальному усвоению пищи. Кроме того, салат с руколой - отличная профилактика запора или диареи.

✓ **Нормализует состав крови и ее текучесть.** Листья руколы повышают уровень гемоглобина в крови и предотвращают малокровие. Кроме того, пре-

ДОКТОР РУКОЛА

Эту пряную траву надо чаще включать в свой рацион, так как у нее много полезных средств.

пятствуют образованию тромбов в сосудах.

✓ **Укрепляет стенки кровеносных сосудов.** Залейте 50 г свежей измельченной травы руколы 500 мл кипятка. Настаивайте 4 часа. Принимайте по 1/2 стакана за полчаса до еды.

✓ **Контролирует уровень глюкозы в крови.** Салаты с руколой должны присут-

ствовать в рационе диабетиков.

✓ **Укрепляет иммунитет.** Рукола защищает от вирусных и инфекционных заболеваний, поддерживает иммунную систему. Поэтому салаты из руколы особенно полезны в период эпидемий гриппа.

✓ **Рукола - прекрасное мочегонное средство.** В стакан кипятка насыпьте



Не навреди

Нельзя злоупотреблять руколой при гастрите с повышенной кислотностью, колите, заболеваниях печени, почек, при дискинезии желчевыводящих путей, подагре.

десертную ложку сухой травы. Дайте настояться 2 часа, процедите и пейте по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

✓ **Рукола - отличное отхаркивающее средство.** Она полезна при заболеваниях дыхательных путей и бронхов. Появился кашель? Добавьте в рацион салат из руколы.

✓ **Лечит раны и фурункулы.** Истолките в кашицу 8-10 листиков салата. Кашицу приложите к больному месту. Сверху прикройте полиэтиленом и закрепите повязкой. Меняйте 2-3 раза в день до улучшения состояния. Или выжмите сок из свежей зелени и нанесите на пораженное место. Обрабатывайте кожу 2-3 раза в день до заживления.

Ф. Игнатенко, фитотерапевт.

Как испечь хлеб, полезный для сосудов

Понадобится 130 г пшеничной муки, 25 г гречневой муки; 50 г ржаной муки, 8 г соли, 11 г дрожжей, 175 мл воды.

Дрожжи разведите в теплой кипяченой воде, добавьте соль, ржаную муку. Перемешайте и постепенно, постоянно помешивая, всыпьте гречневую муку. Снова перемешайте. После, часто помешивая, введите в тесто пшеничную муку. При введении последних 50 г муки тесто желательно вымешивать руками. Из готового теста сформируйте батон. Поместите его в форму для выпечки (лучше с высоким бортиком). Форму туго обмотайте пищевой пленкой и поставьте в холодильник. Через 8 часов пленку снимите, а форму поставьте в духовку. Выпекайте хлеб 30 минут при 250 градусах.

Наталья Тутикова.



ПРИ ПАРОДОНТИТЕ ПОЛОЩИТЕ РОТ НАСТОЯМИ МАТЬ-И-МАЧЕХИ И ПОДРОЖНИКА.

Какой хлеб выбрать при высоком холестерине

Эту информацию полезно прочесть тем, у кого есть проблемы с сердцем и сосудами.

✿ **Цельнозерновой.** Такой хлеб богат витаминами А, В, К и клетчаткой. Нормализует работу желудка и кишечника, улучшает состояние сосудов и сердца, способствует снижению веса. И что важно - помогает вывести из организма вредный холестерин.

✿ **Биохлеб.** В его составе яйца, сахар, молоко, соль. Биохлеб богат растительными и животными жирами. Готовится из натуральной закваски с добавлением нерафинированной муки и зерен проросшей пшеницы. В нем нет холестерина. Он быстро усваивается и надолго обеспечивает чувство сытости.

✿ **С отрубями.** Такой хлеб также не содержит холестерин. Помогает работе органов пищеварения, содержит много витаминов и клетчатки, выводит токсины, аллергены, улучшает иммунитет, препятствует появлению избыточного веса.

✿ **Черный.** Этот сорт - источник полезных витаминов, необходимых



аминокислот, клетчатки, магния, железа. Укрепляет иммунитет, поэтому его хорошо употреблять в сезон простуд.

✿ **Ржаной.** Регулярное употребление такого хлеба способствует выведению из организма канцерогенов. В первую очередь ржаной хлеб полезен тем, кто страдает диабетом, ожирением. Но при повышенной кислотности желудочного сока его есть нельзя.

✿ **Бездрожжевой.** Этот хлеб обладает противовоспалительным действием, является желчегонным и отхаркивающим средством, женщинам помогает справиться с менструальными болями.

М. Первякова, врач-терапевт.



ЗАРЯДКА ДЛЯ ЖЕЛУДКА И КИШЕЧНИКА

Вялая работа желудочно-кишечного тракта со временем вызывает серьезные проблемы со здоровьем. "Взбодрить" органы ЖКТ можно несложными упражнениями и другими полезными действиями.

Утро

ДЕЙСТВИЕ 1

Ежедневно делайте зарядку для ЖКТ. Если ежедневно не получается, тогда хотя бы трижды в неделю по 15 минут. Упражнения выполняются сразу же после пробуждения, в постели, на голодный желудок. Дышите животом: вдох - живот выпячиваете, выдох - втягиваете.

ДЕЙСТВИЕ 2

Не вставая с постели, выпейте 200 г тёплой воды (приготовьте её с вечера). Лягте на спину, поднимите вверх обе ноги. Если получается, сделайте «березку» или просто упритесь ногами в стену.

Это упражнение активизирует перистальтику кишечника, избавляет от запора, геморроя.

ДЕЙСТВИЕ 3

Лягте на спину, поднимите слегка согнутые ноги вверх, и в течение 30 секунд делайте упражнение «велосипед»

ДЕЙСТВИЕ 4

Встаньте с постели, присядьте и в течение 2 минут походите на корточках.

Это упражнение - своеобразный массаж кишечника, в результате улучшается работа органов брюшной полости. Несложное упражнение дает хороший толчок кишечнику, ускоряет обменные процессы, способствует расщеплению жиров и выводит вредные продукты обмена.

ДЕЙСТВИЕ 5

Сядьте на ягодицы, выпрямите ноги. Подтяните к животу правую ногу и разверните корпус вправо. Повторите 8 раз. Затем такие же действия повторите с левой ногой, соответственно поворачивая корпус в левую сторону.

Такие скручивания воздействуют на все органы брюшной полости. Когда вы подтягиваете правую ногу к животу и поворачиваетесь в правую сторону, активизируется работа печени, желчного пузыря, восходящей кишки. Действия с левой ногой активизируют желудок, поджелудочную, селезёнку, нисходящую кишку.

Эти несложные действия способствуют устранению метеоризма, запоров, нормализуют кислотно-щелочной баланс. А заодно убирают ненавистные жировые отложения с живота.

ДЕЙСТВИЕ 6

Лягте на живот, прогнитесь, стараясь выше поднять голову. Затем глядя через плечо попытайтесь увидеть обе пятки. Повторите упражнение 8 раз в правую и столько же левую сторону. Такое упражнение активизирует работу желудка.

ДЕЙСТВИЕ 7

Сядьте на пол, плавно наклонитесь вперед таким образом, чтобы живот на вдохе упирался в бедра и втягивался при выдохе. Не старайтесь держать ноги прямыми, это не важно.

Упражнение способствует сжиганию жира внутри брюшной полости, помогает избавиться от запора, геморроя.

ДЕЙСТВИЕ 8

Сядьте на стул. Выполняйте по 8 наклонов к бедрам (в обе стороны), а затем по 8 скручиваний (поворотов корпуса) в обе стороны.

Упражнение эффективно при недостатке движения, избавляет от проблем с пищеварением.

После выполнения упражнений надо выпить стакан (200 мл) тёплой кипяченой воды. Если можете выпить два - еще лучше!

Вечер (перед сном)

Проведите массаж живота для улучшения кровообращения в брюшной полости.

1. Лягте на спину, положите небольшую подушку под голову, ноги согните в коленях. Эта поза помогает максимально расслабить мышцы живота и удобна для массажа.

2. Положите ладонь на пупок, подушечками пальцев проведите 8 круговых движений, двигаясь по часовой стрелке. С каждым кругом увеличивайте амплитуду: массируйте не только область пупка, постепенно пальцы должны добраться вверх - до грудной клетки, внизу - до лобка.

3. Через 30 секунд повторите еще раз эти действия. Массаж очень эффективен для профилактики запоров.

4. Если позволяет время, проводите массаж утром и вечером.

После массажа несколько раз энергично (но в пределах разумного) надавите пальцами на участок в левом нижнем углу живота. В этом месте кишечник делает изгиб и часто пищевые массы именно здесь застаиваются.

Большое значение в избавлении от проблемы вялой работы ЖКТ имеет питание.

В вашем меню должны быть овощи и фрукты, каши (гречневая, геркулесовая, перловая). Добавляйте в каши растительное масло, измельченные сухофрукты (чернослив, курагу).

Откажитесь от жирной пищи. Отдавайте предпочтение рыбе, кисло-молочным продуктам, творогу, ржаному хлебу, свёкле, моркови, тыкве.

Хорошим слабительным действием обладает морская капуста. Старайтесь хотя бы пару раз в неделю включать этот полезный продукт в меню.

Движение, питьевой режим, правильное питание вернут вам радость жизни и избавят от проблем.

Бечевка упаковщица	"Конечности" лайнера					Бала-лайка для ранчо	Бумага, украсившая стены	Дядя с участием пешехода	Легендарный вождь селминолов
	 1	День да ночь одним словом		Сухо-фрукт из винограда					
		Высокое стоящее зеркало					"Джинсовый штат США"	Стихия для планет	Недруг младенцев иудей
	Богиня вихря мерзкой наружности	Учитель в мире спорта		Тара для апельсин		Барские угожья			
					Игра, воспетая группой "Сплин"	Водоем в горах			
	Делец-нелегал	Робкий росток на поле			Яичный наряд куска мяса				
						Насекомое, снабженное жалом	Второе имя Артура Дойла	Стих по случаю юбилея	
Стопка бумаг в беспорядке	Плуг в первичном варианте	Скандал сварливых дам							
				Добытчик колхидского руна					
Торжество на плацу		Ярсонал с алебардами во дворце							
				Принтер для больших чертежей	Французский психиатр с "душел"		Острый черепок вазы		
Состязания под оком жюри	Ткань с золотыми нитями	Сочинение под номером	Корм, любимый в курятнике						
						Авто, приехавшее по вызову	Знойный ветер пустыни		
	Настоящая фамилия Н. Кейджа	Галерея на колоннах						Сборник повестей Н.Тоголя	Красиво цветущее дерево
	Забор из "зубастых" бревен	2							
	Тяжелое жизненное потрясение								
				Документы в куче пыли	Злак для волокна и масла		Металл повышенной мягкости	Безмолвный монах Тибета	Любой предмет из гардероба
	 2						Чапек или Готт		
				Актриса-англичанка Элизабет		Жолтый блинчик-кроха	Останки, которыми поклоняются		
1									

☺ ☺ ☺

На медицинском осмотре:
 - Знаете, мне не нравится ваш кашель.
 - Извините, доктор, но лучшего у меня нет.

☺ ☺ ☺

- Девушка, я знаю, ведь вы же давно ждете принца на белом коне?
 - Да.
 - Ну вот. Я пришел.
 - Круто, а где принц?

Лицо с обложки



НАСТЯ КАМЕНСКИХ: «ВАЖНО ТОЛЬКО ОДНО — БЫТЬ СОБОЙ»

Настя долго работала над своим новым альбомом, и сегодня ее поклонники наконец-то смогут оценить музыкальную новинку. По словам Каменских, в «Красном вине» много пьянящей любви и желания радоваться каждому моменту жизни.

- Настя, вы признавались, что долго работали над «Красным вином». В чем же состояли загвоздки, трудности?

- Писать альбом мы начали в прошлом году, в самый разгар карантина. После всех ограничений и запретов работа в студии стала для меня настоящим спасением, но и большим испытанием одновременно. Всю энергию, которую раньше я вкладывала в концерты и гастроли, я направила внутрь себя. Хотела еще больше понять и услышать себя, определить самое важное в мыслях и чувствах. Поняла, что мне нравится быть разной. И уже с этим пониманием создавала новый альбом. Он получился очень откровенным и многогранным. В нем весь спектр эмоций и чувств, которые я пережила за последнее время. Здесь есть место и спокойной радости, и отвязной вечернике, и светлой грусти. Словом, «Красное вино» отражает все грани женского характера, полноту жизни. Я верю, что мои

слушатели влюбятся в него с первого звука и оставят на репите.

- В последнее время ты много времени проводишь в Мексике. Расскажи, почему решила снимать проект «Девочки рулят» именно там и сейчас?

- Это было судьбоносное решение. В Мексику я отправилась на перезагрузку, чтобы отпустить прошлое и найти гармонию. Год начался очень тяжело: я потеряла папу, переболела коронавирусом... Все это на фоне полной неопределенности: карантин, ограничения, перенос моего тура.

В какой-то момент все навалилось настолько, что я пережила настоящую паническую атаку, очутилась под капельницей и поняла: так дальше нельзя, нужно что-то менять. Спасибо маме, лучшей подруге Ане и, конечно, моим девочками из команды NICE2CU, которые поддерживали мою авантюру — мы все вместе отправились в Мексику.

Сразу решили, что это не будет

праздничный пляжный отдых. Нам всем нужно пройти полную перезагрузку: отбросить прошлое, избавиться от груза проблем и наполниться силами для того, чтобы начать новый этап в жизни. И так как в нашей команде оказались одни девочки, то формат реалити «Девочки рулят» (в поддержку сингла «Девочки рулят», клип на который оказался мегаауспешным) возник сам собой.

Я хотела поделиться со зрителями самым сокровенным: честно рассказать обо всех своих сомнениях, переживаниях, о преодолении трудностей. У меня уже есть опыт записи влогов, которые очень понравились поклонникам, и они давно просили меня о новых видео. Поэтому я решила снять реалити, которое было бы интересным, насыщенным, но при этом живым и настоящим, искренним, как и мои влоги.

- Как твой муж отнесся к тому, что вы не будете долго видеться? В ваших отношениях есть место ревности?

- Леша, конечно, расстроился, что мы отправились на перезагрузку исключительно девичьим коллективом. Мы ведь обычно путешествуем вместе и на такое долгое время еще не расставались. Но он понял, что для меня это важно: мне нужно побыть с девочками, поддержать маму, перезагрузиться, переосмыслить кое-что. И он, конечно же, меня поддержал — так, как это умеет только он!

- Буквально каждый день в твоём Instagram появляются фото в купальниках. Как тебе удалось принять и полюбить свое тело? Что помогает не опускать руки и дальше заниматься спортом, совершенствуя фигуру?

- Держать себя в форме — это, конечно, огромный труд, особенно для девочек. Нужно не только следить за питанием и давать себе физическую нагрузку, но и быть психологически сильной, прощать и принимать себя. И вот с этим как раз у многих есть трудности. Все вокруг говорят, кто каким должен быть. На самом деле никто никому ничего не должен. Важно только одно — быть собой.

Поэтому в первую очередь нужно полюбить и принять себя. С этого начинается путь к здоровому телу и здоровому духу. Никому не придется заставлять себя делать зарядку или бегать по утрам — вы сами захотите этого и будете строить тело своей мечты с удовольствием. А если и наберете несколько лишних килограммов, то не будете укорять себя и легко их сбросите.

Кстати, в рамках реалити «Девочки рулят» мы обсудили вопросы здорового питания с диетоло-

гом-эндокринологом Альбиной Комиссаровой. Я открыла для себя много важного, но основной посыл — есть можно все, главное — делать это по графику, в удовольствие, обязательно прислушиваясь к собственному телу. Тогда даже без жестких ограничений вы сможете прийти к идеальному весу и сохранить его.

- Многие твои коллеги из мира шоу-бизнеса решают вопросы с телом более радикально — отправляются к пластическим хирургам. Никогда не было желания что-то изменить в своем теле таким способом?

- Нет! И никогда об этом не задумывалась. Да, своими силами с ежедневными тренировками, правильным питанием это сделать гораздо дольше и сложнее, но я выбрала для себя такой путь.

- Некоторое время назад вы с Потапом начали строго следить за питанием и старались похудеть. Мужу удалось удержаться в форме или вес скачет?

- Леша много работает над собой. С таким безумным графиком, как у него, придерживаться жесткого плана питания просто нереально. Но он старается. Я со своей стороны всячески ему помогаю: составляю здоровое меню, собираю на работу лоточки с едой. И, конечно, поддерживаю его в занятиях спортом.

- Как любите проводить время вместе с мужем?

- Можем устроить пикник, отправиться в гости к друзьям, просидеть всю ночь в домашней студии, работая над треками. А еще можем выйти на пробежку или просто проваляться целый день в постели — нам не скучно вместе, и мы не устаем друг от друга.

- Поскольку ты уже много лет на сцене, как относишься к критике? Все ли «старые» поклонни-

ки хорошо восприняли твои новые композиции?

- К критике отношусь спокойно. Единственный способ оставаться на гребне волны популярности — постоянно развиваться, искать новые идеи и решения. С этим у меня нет проблем: я от природы очень любознательна и люблю много работать. А мои слушатели помогают мне развиваться и делают это вместе со мной. И, судя по последним релизам, отлично воспринимают мой новый материал.

Более того, я это ярко отображается в моем творчестве. В каждой песне есть разное настроение, особый стиль. И она находит отклик в сердце того, кому это настроение близко.

- Ты уже успела покорить и иностранную аудиторию. Расскажи, как вы с командой готовились к этому? И как долго тебе пришлось учить иностранный язык?

- Любовь к языкам у меня с самого детства. Это безумно интересно — уметь общаться на разных языках. К тому же, изучая язык, ты изучаешь и культуру.

Я давно хотела петь песни на других языках, и у меня уже была пара треков на английском и итальянском. Мне с детства нравится испанский, я всегда мечтала спеть на нем.

И когда начала сольную карьеру, то поняла, что это лучшее время, чтобы осуществить свою мечту, но для этого нужно выучить язык. Я задалась целью и быстро начала ее достигать.

Когда передо мной встала задача — дать интервью на latinoамериканских каналах, я подготовилась к ним за считанные недели. Ведущие были в шоке — я и внешне похожа на латиноамериканку, да еще и на испанском бегло говорю.

Они подумали, что я местная, не верили, что я с другого континента.



С мужем Алексеем Потапенко

Но, конечно, язык — это не единственное условие успеха на международном рынке.

Музыкальный материал должен быть конкурентным, ведь на одной площадке с вами — звезды мирового уровня. Мы очень много работали для того, чтобы попасть в зарубежные чарты, чтобы записать мегауспешные дуэты.

Это уникальный опыт. Нужно отдать должное моей команде. Мои ребята из NICE2CU дадут фору любым акулам мирового шоу-бизнеса. Они умудрялись организовывать эфиры, интервью, выступления, запись и даже съемки клипов — и все это на двух континентах одновременно в режиме 24/7. Это просто поразительно! Ну а Леша — композитор и продюсер мирового уровня. Песни, написанные им, попали в такие мировые чарты, как Billboard и Shazam Global.

- Мама не торопит тебя с внуками?

- Мама очень мудрый и любящий человек. Знает, что всему в этой жизни свое время. Она любит меня и поддерживает во всем. А как она обожает Лешу — это надо видеть!

- Что самое важное для тебя в ваших отношениях с мужем?

- Важна любовь и искренность. У нас с Лешей нет ни тайн, ни секретов друг от друга. Только безграничное доверие. И еще мы очень любим наслаждаться жизнью, каждым ее мгновением. В то время как для многих пар карантин стал серьезным испытанием на прочность, мы, наоборот, стали еще ближе. Этот год показал мне, что главное в жизни — это не вещи. Главное — это семья, друзья и близкие. Это любовь и, конечно же, музыка. Все остальное — наносное. Время печали и грусти пройдет, его сменит полоса радости и счастья. Я в это верю.



С мамой



ПОСЛЕ РАЗВОДА

Как строить жизнь, когда есть дети?

Развод нередко делит жизнь на до и после. Особенно тяжелым для женщины становится расставание, если в браке родились дети. Кажется, что на личной жизни придется ставить крест.

После развода женщина часто переключает свое внимание на заботу о детях. Это помогает ей пережить непростой период и защититься от болезненных переживаний. Кажется, выбран самый простой и правильный путь, но психологи предупреждают: это не так!

МАМА, ЧТО СЛУЧИЛОСЬ?

Первые месяцы после развода - самые тяжелые. Собственные эмоции захлестывают напрочь, а рядом к тому же все время находится ребенок, перед которым надо «держаться», чтобы он не заподозрил, что маме плохо. Однако маска в этом случае только усугубляет ситуацию.

Ребенку важно не видеть идеальную картинку, а учиться проживать разные эмоции и справляться с ними. Кто, как не мама, может помочь ему в этом? Когда она берет все на себя и ограждает чадо от любых потрясений, то мешает ему развиваться и социализироваться.

Есть и другая крайность, когда родительница пытается повесить собственную боль на плечи ребенка. «После развода с мужем наша четырнадцатилетняя дочь стала моим главным утешением. В ней я увидела свою подружку, с которой можно всем поделиться, - откровенничает Евгения. - Я не стеснялась плакать при дочери, жаловаться ей, просить совета. И что из этого вышло? Сегодня Саше восемнадцать, а у нее до сих пор нет ни друзей, ни

отношений с мальчиками.

Все это - деструктивные модели поведения. В идеальном варианте развития событий мама должна взять себя в руки и транслировать ребенку: «Со мной все в порядке! Я со всем справляюсь!» Переживания, эмоции, сожаления, страхи можно сливать друзьям или психологу, но детская психика точно не готова это перерабатывать.

НАЧАТЬ НОВУЮ ЖИЗНЬ

Одним из сигналов о том, что женщина справилась с последствиями развода и готова смотреть в будущее, считается появление у нее постоянного партнера.

Увы, зачастую после расставания женщина кажется самой себе жертвой. «Кому нужна разведенка с детьми?» - сетует она, забывая о том, что дети - не препятствие для пост-

Чего боится ребенок?

Для ребенка зачастую сложнее оказывается принять нового избранника матери, с которым он будет жить, чем избранницу отца, которую будет видеть лишь изредка. Ребенку может казаться, что стабильность его жизни под угрозой; вдруг все изменится, станет хуже. В этой ситуации все зависит от мудрости женщины и ее нового спутника. Важно продемонстрировать детям: прежний уклад сохранится, им ничто не угрожает.

роения отношений. Наоборот, они - лакмусовая бумажка, которая помогает отсеять незрелых, инфантильных и ненадежных мужчин.

Чтобы начать новые отношения, для начала стоит удостовериться, что они для вас не станут пластырем для старых ран. Важно стартовать с чистого листа, если вы мечтаете о действительно счастливом союзе. Заранее позаботьтесь о том, чтобы...

- Избавиться от чувства вины. Вам не удалось сохранить семью? Во-первых, не только на ваших плечах лежит этот груз. Во-вторых, переживания на этот счет не сделают вас счастливее. Закройте эту главу своей жизни и начните новую.

- Объяснить все ребенку. Чем старше он, тем откровеннее можно рассказать о том, что происходит в семье. Избегайте подробностей и обвинений в сторону супруга. И обязательно уточните: папа с мамой продолжают любить малыша, независимо от статуса их отношений.

- Завести роман с собой. Чтобы полюбили вас, вы должны сначала искренне полюбить себя. Начните с простого - купите себе что-нибудь красивое, побалуйте, отдохните. Одним словом, пополните запасы своей женской энергии.

ЕСЛИ ЭТО ВСЕРЬЕЗ И НАДОЛГО

Новые отношения - серьезный шаг, если у вас уже есть дети. Малыши тяжело переживают уход из семьи тех, к кому они искренне привязались. Поэтому, прежде чем знакомить их с новым избранником, удостоверьтесь в том, что у вас обоих серьезные планы на будущее.

На берегу обговорите, совпадают ли ваши взгляды на воспитание детей и другие основополагающие вопросы. Удостоверьтесь, что перед вами человек, которому можно доверять. В конце концов, вы вверяете ему не только свою жизнь, но и жизнь своего ребенка.

Залог счастливых новых отношений - в соблюдении баланса, и Наталья знает об этом не понаслышке: «Больше всего Игореша боялся, что «новый папа» отнимет меня у него. Поначалу он категорически не принимал Виктора, отказывался с ним общаться. Но я была спокойна и день за днем доказывала сыну, что его право на маму священо и нерушимо. У нас, как и прежде, было время, которое мы проводили только вдвоем с ребенком, и вскоре он оттаял. Думаю, в этом заключается ошибка многих женщин - они бросаются в пучину новых отношений, забывая о том, что нужны своим детям. А выход очень прост - найти золотую середину. Тогда счастливы будут все».

Несколько лет назад в моей жизни был сложный период - развелись родители, и я узнала об измене мужа. Нетрудно догадаться, что я чувствовала себя совершенно разбитой. Потеряла уверенность, стала плохо спать и постоянно нервничала. Подруга не выдержала и сказала: «Тебе нужно поднимать самооценку! Сходи к психологу или на тренинг какой-нибудь!» Ну, я и набрала в поисковой строке: «Курс женская самооценка». Я и не подозревала, что меня ждет...

С ТЕПЛОМ И ВНИМАНИЕМ

Оказавшись на тренинге, я была поражена: вокруг столько неуверенных в себе женщин! Пока мы ждали коуча Полину, разговорились. Многие столкнулись с такими же проблемами, как и я. Почти сразу я расслабилась.

Полина оказалась высокой, стройной блондинкой с очаровательной улыбкой. Она называла нас «душенька», «красавица», «лапочка». На первом же занятии мы наладили тактильный контакт: коуч предложила всем обняться, подержаться за руки, чтобы почувствовать тепло. Она пообещала, что через несколько занятий наша жизнь преобразится, и каждая почувствует себя счастливой. Хотелось верить...

Я не заметила, как стала посещать тренинги практически каждый день. Спешила туда после работы и по выходным. На этих встречах я чувствовала себя особенной, нужной, даже любимой. Полина предложила мне индивидуальные консультации, и я согласилась. Первое время женщина действительно мне помогала. Это заметили и мои знакомые: «Ты прямо вся светишься! Влюбилась, что ли?» Я отвечала с загадочной улыбкой: «Нет, просто познакомилась кое с кем». Коуч и девочки из группы стали для меня лучшими подругами - моей опорой и поддержкой.

ПОЛНАЯ ИЗОЛЯЦИЯ

Однажды в рамках тренинга был организован выезд на природу, чтобы познать себя и свое тело. Я взяла отпуск на 10 дней и с радостью начала паковать чемоданы. Главным условием поездки была полная изоляция от родных, друзей и знакомых. Полина попросила нас сдать телефоны и ноутбуки со словами: «Это для вашего же блага!»

Во время этого выезда я впервые ощутила, какую власть над мной имеет коуч. Помню, она сделала мне какое-то незначительное замечание, и я стала просить у нее прощения, расплакалась. Мне хотелось как-то заглядить свою вину,



КАК Я ПОПАЛА В СЕКТУ

Отличить секту от другой организации непросто. Часто люди даже не подозревают, что оказались в психологической ловушке.

выказать уважение. Тогда я сделала первое крупное пожертвование - «на развитие курса».

В течение десяти дней мы читали мантры, делали различные упражнения, которые вызывают сильнейшие эмоции. Я словно находилась на эмоциональных качелях: то смеялась, то плакала, то злилась, то радовалась. Мое критическое мышление притупилось. Полина казалась мне чуть ли не богиней, сошедшей с небес. Женщина сумела внушить мне: без ее тренингов я снова буду на грани депрессии.

ХОЛОДНЫЙ ДУШ

Узнав обо всех моих слабых местах, коуч начала давить на них, когда ей это было выгодно. Например, могла сказать: «Ты опоздала. Неудивительно, ведь ты не умеешь распоряжаться своим временем». Она словно обливала меня холодной водой. Я чувствовала себя виноватой, пристыженной. Сейчас я понимаю, что таким образом можно заманить человека в психологическую ловушку, и он будет делать все для того, чтобы вернуть любовь и признание.

Я много раз плакала из-за обидных слов, но подробностями о происхождении ни с кем не делилась. Коуч внушила мне и другим участникам, что наши тренинги - уникальны, и рассказывать о них другим людям нельзя. Я не заметила, как

стала оставлять там половину своей зарплаты каждый месяц. Полина поощряла денежные взносы, она говорила: «Я жертвую своими силами и временем для того, чтобы сделать вашу жизнь лучше. Вы можете проявить благодарность».

За год я потратила большую сумму. Другие участники с более высоким доходом оставили там совсем другие суммы, которые даже называть страшно.

«УНОСИТЕ НОГИ!»

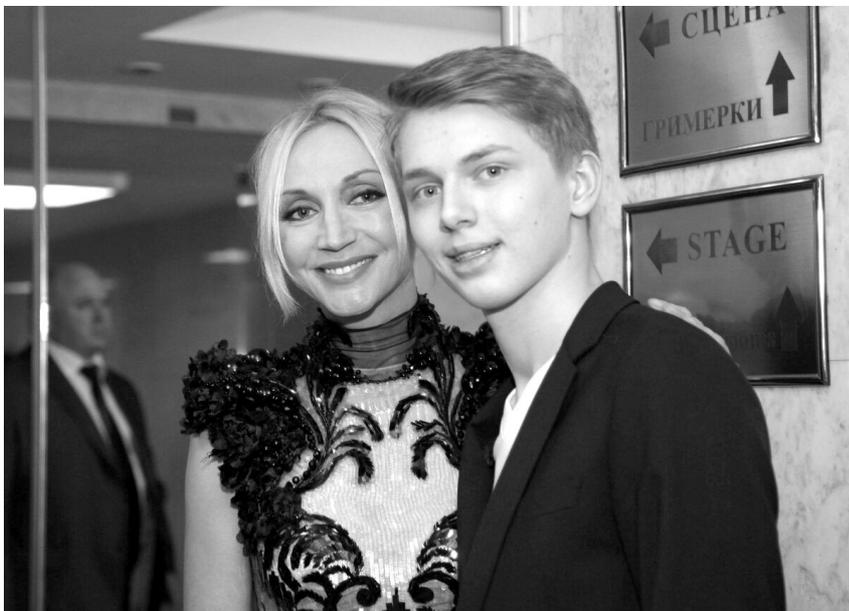
Выйти из нашей группы было непросто. Мне пришлось заручиться поддержкой близких людей, а также психолога. Тревогу забила моя подруга, она сумела вытянуть из меня некоторые подробности о тренингах и ужаснулась: «Тебе нужно уносить оттуда ноги!»? Первой реакцией было - позвонить коучу, но я подавила в себе этот порыв. Прожила в сомнениях еще несколько месяцев, продолжая посещать встречи. Затем меня отравили в командировку в другой город на месяц. И я вдруг почувствовала себя лучше. Это стало первым шагом на пути к выздоровлению.

Восстанавливалась после тренингов я долго. По сути, процесс еще не окончен. Очень жаль потерянного времени и денег... Но я хотя бы вернулась к прежней жизни, и это уже победа.

Женские судьбы

На сцене они улыбаются, выглядят успешными и независимыми. Но что на самом деле происходит в семьях знаменитостей и какие тайны они скрывают?

ЖЕСТОКИЕ РОМАНЫ



Кристина Орбакайте: борьба за сына

Это сегодня младший сын Кристины Орбакайте Дени Байсаров - взрослый молодой человек. Но десять лет назад его родители боролись за право опеки над мальчиком. А ведь все начиналось так красиво...

С чеченским бизнесменом Русланом Байсаровым Орбакайте познакомилась на одной из презентаций. Молодые люди сразу приглянулись друг другу, но оба были связаны по рукам и ногам. Байсаров был женат, Кристина находилась в отношениях с Владимиром Пресняковым-младшим. Однако сильные чувства преодолели все препятствия.

В 1997 году они стали мужем и женой, но Кристина до конца не понимала, что за мужчина ей достался. В Байсарове текла чечен-

ская кровь: он требовал от жены покорности. Руслан был жесток к ней, причем сначала насилие было лишь психологическим, а после дошло и до рукоприкладства.

Несмотря на то, что в семье уже подрастал сын Дени, Байсарову постоянно казалось, что Кристина недостаточно времени уделяет семье. Однажды он и вовсе, приревновав супругу, сломал ей нос. И все это на глазах коллег и охраны! По некоторым данным, вспылил Руслан не просто так - говорили, что у Орбакайте завязался роман с молодым человеком из подтанцовки. Но и у Байсарова было «рыльце в пушку»: параллельно он строил отношения с фотомоделью, которая впоследствии родила ему сына.

Одним словом, брак трещал по швам, и в 2003 году произошел окончательный разрыв. Увы, супругам было что делить. Руслан Байсаров, согласно чеченским обычаям, забрал Дени себе на воспитание. Кристина подала в суд. Лишь в 2009 году ситуация разрешилась: московский суд настоял на том, чтобы родители мальчика поровну участвовали в его воспитании.

К счастью, сегодня Дени - уже взрослый молодой человек, а Кристина Орбакайте вновь счастлива. В 2005 году она вышла замуж за бизнесмена Михаила Земцова и подарила ему дочь Клавдию.



Байсаров хотел воспитывать сына в одиночку «под себя»

Мадонна и ее большая любовь

Певица Мадонна до сих пор называет актера Шона Пенна главной любовью своей жизни. И это несмотря на то, что он творил в браке!

Когда влюбленные познакомились в 1985 году, сразу стало понятно: между ними невероятная страсть. Оба были популярны и осознавали, что за их романом будут пристально наблюдать окружающие. Так и случилось. Их свадьбу репортеры снимали с воздуха, а Пенн, схватив ружье, палил по вертолетам, чтобы те скрылись с поля зрения.

Уже тогда было понятно: характер знаменитого актера оставляет желать лучшего. Он был неуравновешен, местами агрессивен, страдал от алкогольной зависимости. Но, что еще хуже, Шон был патологически ревнив. Однако главным человеком, на которого в основном и была направлена агрессия мужчины, была сама Мадонна.



В 1987 году она обратилась в больницу. Певица сделала рентген и диагностировали сотрясение мозга. Оказалось, в порыве страсти муж бил ее бейсбольной битой по голове. Однако Мадонна не сделала выводы, за что поплатилась два года спустя. В конце декабря 1989-го она появилась в клинике еле живая. Персонал не сразу узнал в окровавленной женщине знаменитость. На этот раз Пенн связал супругу шнуром от лампы и в течение девяти часов издевался над ней. Актер насиловал возлюбленную, бил ее, унижал.

После случившегося певица обратилась в полицию, однако забрала свое заявление спустя два дня. Объяснила: она не желает любимому тюрьмы. «Пусть Господь хранит Шона, только подальше от меня», - заявила тогда Мадонна.



Заложница Жасмин

Когда в 1996 году Сара (настоящее имя звезды) выходила замуж за бизнесмена Вячеслава Семендуева, ему было уже под сорок, а ей - всего семнадцать. Именно благодаря супругу родилась певица Жасмин. Бизнесмен вкладывал деньги в любимую, помогал продвигать песни. Со стороны семья казалась успешной: богатый муж, известная жена, долгожданный сын Михаил.

О том, что на самом деле творится за стенами этого дома, стало известно лишь в 2006 году, когда Жасмин попала в больницу. В газетах появилось фото певицы со сломанным носом, опухшим лицом, ссадинами и синяками. Женщина не стала скрывать очевидное. Оказывается, перед госпитализацией Вячеслав избивал ее в течение трех дней. Супруг заставлял знаменитую жену подписать отказ от песен, которые та исполняла.

Следом появились новые подробности. Жасмин призналась, что за десять лет брака муж не раз поднимал на нее руку. Счастливая семья оказалась лишь фальшивой картинкой. Но и это было еще не все. Несмотря на развод, певица продолжала страдать, пытаясь отсудить у мужа их общего ребенка.

Многие поклонники Жасмин твердили: она достойна настоящего женского счастья. И оно нашло певицу - через пять лет она вышла замуж за миллионера Илана Шора. Увы, новый супруг тоже заставил ее страдать: в 2016 году Шора отправили за решетку. Но это уже совсем другая история...

Валерия: десять лет кошмара

О том, что в семье певицы Валерии не все гладко, стало известно в 2002 году, когда она подала на развод. Лишь спустя десять лет брака женщина смогла, не опасаясь за свою жизнь и здоровье, признаться: «Это был кошмар!»

Шульгин, который сыграл немалую роль в становлении Валерии как певицы, оказался совершенно невыносимым мужем. Он поднимал на звезду руку еще до свадьбы, хотя женщина уже носила под сердцем их первого ребенка. Мучения продолжались и когда Валерия была беременна вторым малышом: алкоголь, которым Шульгин злоупотреблял, затуманивал разум.

«Муж избивал меня до фиолетового цвета, запирали в собачьем вольере, постоянно и изощренно унижал, оскорблял», - призналась певица после расставания. До этого она попросту боялась рассказать, как все обстоит на самом деле. Неадекватный супруг вполне мог убить за подобные откровения. Поэтому перед концертами приходилось замазывать синяки тональным кремом, а на камеру улыбаться несмотря ни на что.

Однако самым ужасным в этой истории было то, что издевался Шульгин не только над женой, но и над детьми. Сына Артемия он бил, когда малышу не было и года, дочь Аню оставлял на морозе, а после развода хотел ее похитить, чтобы оставить у себя на воспитание. Дети

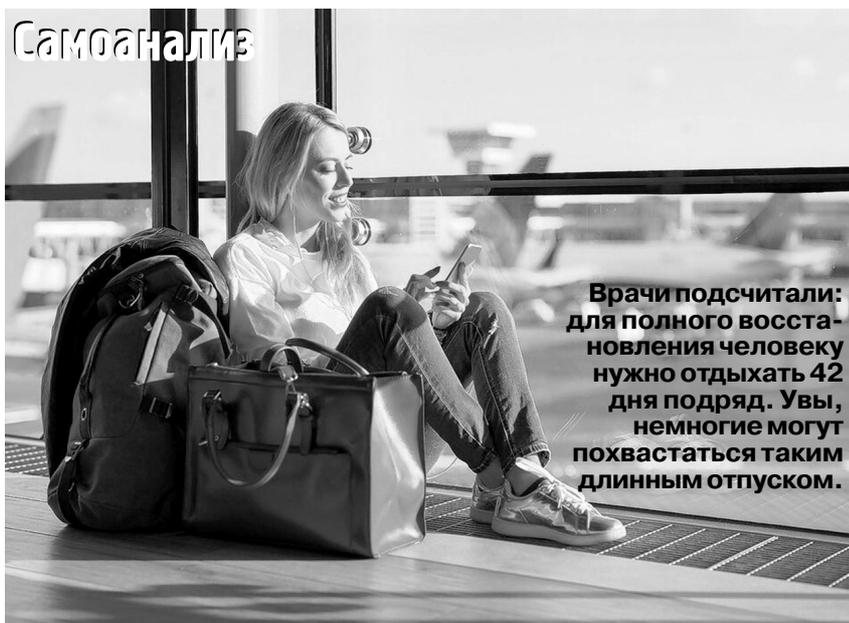


днократно бил мать, издевался над ней, помнили и о собственных унижениях. Поэтому о том, чтобы общаться с ним после развода и вызволения из этого плена, и речи не шло.

Зато повзрослевшие Артемий, Арсений и Анна с удовольствием общаются со своим отчимом - продюсером Иосифом Пригожиным, который показал им, что настоящий мужчина никогда не обидит женщину.



С виду семья Валерии казалась образцовой, но мало кто знал, что происходило за закрытыми дверями



Врачи подсчитали: для полного восстановления человеку нужно отдыхать 42 дня подряд. Увы, немногие могут похвастаться таким длинным отпуском.

ЧТОБЫ ОТДЫХ УДАЛСЯ!

Отпуск - прекрасная пора, но для многих она связана с таким количеством волнений и страхов, что весь отдых может пойти насмарку. Откуда берутся эти страхи?

Последний день работы. Впереди - долгожданный двухнедельный отпуск. Казалось бы, о чем еще можно мечтать? Но вместо этого в голове крутятся тысяча мыслей. Как провести это время с пользой? Как не забыть документы, собираясь в поездку? Сможет ли коллега выполнять ваши обязанности, пока вас не будет на рабочем месте? Знакомая ситуация? Пора ее исправлять!

«НА РАБОТЕ БЕЗ МЕНЯ ЧТО-ТО СЛУЧИТСЯ»

Многим знаком синдром гиперответственности. Кажется, что, кроме вас, никто работу выполнить не сможет. А если и сможет, то уж точно не так идеально. Передавая дела, некоторые чуть ли не плачут, представляя, как спустя две недели растеряют всех клиентов и станут для босса пустым местом.

Стоп! Давно доказано: для эффективной работы нужен качественный и регулярный отдых. Если вам кажется, что, трудясь без выходных и отпусков, вы превращаетесь в суперженщину, то ошибаетесь. Рано или поздно запас сил иссякнет - вы станете менее креативной, более рассеянной и эмоционально истощенной. Начальство вряд ли оценит такого сотрудника, согласитесь?

Воспринимайте отпуск как способ подзарядиться и настроиться на будущие успехи. Психологи не рекомендуют во время отдыха работать. Вообще! Желательно отключить рабочие телефоны и не

проверять почту. У вас не должно в течение дня возникать ни одной мысли о работе! Для кого-то это может оказаться сложной задачей, но попытаться стоит.

Если ситуация такова, что держать руку на пульсе вам все же придется, выделите для этого конкретное время - например, три раза в неделю или каждый день с 18 до 19. В остальное время - отдыхайте!

«БОЮСЬ ЕХАТЬ В НЕЗНАКОМОЕ МЕСТО»

Тех, кто собирается в отпуск туда, где еще ни разу не был, терзают сомнения. Вдруг они что-то перепутают, заблудятся по пути, не смогут сориентироваться и попросить помощи? Это вполне оправданные волнения, но и их можно избежать. Главное - подготовиться по максимуму.

Перед поездкой составьте чек-лист - выпишите все, что вы должны взять с собой и о чем нельзя забыть. У вас должно быть несколько списков - вещи, документы, обувь, косметика, аптечка и т.д. Заранее выпишите номера страховой компании, возьмите несколько карт, узнайте адрес отеля, где остановитесь.

Старайтесь выбирать уже готовые туры, где рядом с вами будет гид, который ответит на любые вопросы. Не сомневайтесь, спустя пару дней на отдыхе вы освоитесь и будете чувствовать себя увереннее!

«КАК ЖЕ ВСЕ УСПЕТЬ?!»

Существует отдельная категория людей: они пытаются за две недели

отпуска успеть все! Причем совершенно неважно, это отдых на загородном курорте или на собственном мягком и комфортном диване.

В первом случае такие люди стараются охватить все! Записываются на все экскурсии разом, не вылезая из моря до позднего вечера, обедают на шведском столе до колик. Их желание «взять от жизни максимум» порой может привести к довольно грустным последствиям.

Те, кто проводят отпуск дома, наоборот, забывают, что это время для отдыха, и начинают изо всех сил трудиться. Они вдруг вспоминают, что давно не делали генеральную уборку или, того хуже, ремонт, не выставляли документы, не разбирали гараж и т.д. Прекрасная идея - сделать все это за отпуск. Остается лишь один вопрос: а когда набираться сил?

Да, отпуск - явление нечастое, но стоит все же снизить планку важности и вспомнить, что главное - успеть восстановиться. Иначе откуда потом брать силы на остальные свершения?

«ВОТ ВЕРНУСЬ - И НАЧНЕТСЯ...»

Вы еще только собираетесь улететь в отпуск, но уже думаете о том, как трудно будет возвращаться? Поздравляем! Можно предположить наверняка, что ваш отдых будет испорчен!

Проблема в том, что вы не умеете наслаждаться моментом. Для того чтобы провести отпуск на ура, нужно забыть о том, что он однажды закончится.

Психологи советуют выходить из отпуска постепенно. Например, вернуться из поездки лучше за пару дней до выхода на работу. Оказавшись дома, не стоит сразу нагружать себя делами. Наоборот, надо дать возможность организму адаптироваться. Тогда отпуск будет завершен плавно, без лишних волнений.

ФИЛЬМЫ В ТЕМУ

«**Будьте моим мужем**» (СССР, 1981). Одинокой женщине с ребенком не хотят сдавать квартиру в курортном городке. На помощь приходит врач, который тоже приехал в отпуск.

«**На лоне природы**» (США, 1988). Чет Рипли с женой и детьми отправляется отдохнуть в чудесное местечко. Но их планы на отдых меняют неожиданно нагрянувшие родственники.

«**Под солнцем Тосканы**» (США, 2003). Писательница Фрэнсис Мэйс тяжело переживает развод. Выбраться из депрессии ей помогает удивительная поездка в Италию.

Ваш любимый сканворд

Углубле- ние	Птица- рыбо- лов				Ящери- ца	Учреж- дение связи														
	Жилец за стё- ной		Сосед играка	Ручной ледо- кол	Друг Чебу- рашки				Кон- верт	Алма- ...	Города на До- ну									
						Овощ- ное блюдо	Декора- тивная ва- за													
	То же, что зе- фир		Руково- дящий орган							Храб- рец с саблей	Мясное блюдо									
	Ослик		Вкус к еде						Упаков- ка										Кто-то вспо- минает	
						Мас- личное расте- ние	Заго- товка впрок	Платье инди- анки	Авто- мат, Из- раиль											
	Основа плова									Низкий голос										
						Помин- ки на Руси	Холоп- ка												Крепкое дерево	
	Садо- вая сотка						Страна в Азии												Неуда- ча, провал	
Скат					По- движ- ная иг- ра		Щело- пер													
	Лопух	Качест- во муки	...Фрейн- длих							Подача в суд	Друг Бело- снежки	Око- неч- ность рей							Валюта Латвии	
						Коньяк		Знак												
	Не центр города		Ободок по краю						Жена сына											
								Пры- жок											Царь у Пушки- на	
	Запи- санная речь	Птичий 'нос'	Дыря- вая ут- варь	Сеть- мешок		След зубов	Шинель через плечо		Испы- татель- ный...			Вид стриж- ки							Званный ужин	
						Силь- нейший страх						'Слово' вороны								
	Поэт						Китай- ская мафия													
						Дырка в игле						Кино- сказоч- ник								
Комна- та на судне	Часть шеве- люры							Ударе- ние в слово												



Языческий божок



ТЫ – САМАЯ ЛУЧШАЯ!

Супружеская измена - можно ли простить и все забыть? В таких ситуациях нет рецептов, каждый решает сам. Вот и Светлане пришлось выбирать...

Светлана брела по тротуару, усыпанному сбитыми с деревьев ветром и дождём мокрыми желтыми листьями. Ей казалось - оторванные с ветвей листья такие же несчастные и неприкаянные, как она.

Невольно женщина принялась сравнивать себя с бесприютными листьями. Подумалось: «Ещё вчера эти листочки крепко держались за ветви деревьев, а сегодня мокрые и никому не нужные валяются под ногами прохожих. Вот и моя семейная жизнь рухнула в одну минуту.

Нет, конечно, я лукавлю. Все девятнадцать лет совместной жизни с Алексом я подсознательно была готова узнать о его измене. Мужики они ведь такие. Но, как же это больно... Когда-то мне казалось, что с изменой можно будет справиться, простить мужа. Не он первый. Но это так больно, обидно. Тем более как он мог променять меня на эту безмозглую дрянь?»

Слёзы навернулись на глаза. Светлана ниже опустила голову, пряча от редких прохожих свои страдания. Неожиданно для себя женщина свернула с тротуара в парк. Она никогда не гуляла по парку одна. Никогда. Иногда прохаживалась с подругой по его аллеям в праздничные дни, когда парк пре-

вращался в ярмарочный городок. Когда-то давным-давно они вместе с Алексом смотрели праздничный концерт на парковой сценической площадке.

Сколько лет прошло с тех пор! Светлану поразило неожиданное воспоминание. Она осознала - после давнего праздничного дня она больше никогда не прогуливалась с мужем по городу просто так. Нет, разумеется, совместные выходы были: по магазинам, или в компании друзей. Но вдвоём просто так под настроение они никогда не гуляли. Всегда находились причины. То ли плохая погода, то ли усталость, то ли неважное самочувствие - отговорка у мужа всегда находилась. Добросердечная Света поначалу списывала всё на работу мужа, забирающую большую часть его времени, потом на лень располневшего Алекса, искренне волновалась за его здоровье, пыталась вытянуть из дома по вечерам или в выходные. Но все попытки терпели крах.

Свободное время Алекса забирали друзья-коллеги. Совместная работа плавно перетекала в отдых в бане, посиделки на даче, празднования бесконечных дней рождения. Жёнам редко находилось место в этих развлечениях. Их удел - ожидать уставших мужей домой,

кормить вкусным ужином, выслушивать тирады о своей несостоятельности, а потом, если повезет, уговорить прилечь поспать.

Но чаще уговоры заканчивались скандальными выяснениями отношений, а затем Алекс требовал внимания к своей персоне. К несчастью, алкоголь не усыплял его, а наоборот «развязывал язык». Он мог ночь напролет нести околесицу, которую жена должна беспрекословно слушать и не перечить!

Мысли о несправильности их семейной жизни часто приходили в голову Светланы. Однако что-то менять у нее не хватало смелости.

Странно, на работе ей приходилось принимать жесткие и быстрые решения, в её подчинении находились почти полсотни человек, а дома она не могла поставить на место одного-единственного!

Беззвучно поплакав после очередного выходного или праздника, она успокаивала себя тем, что у многих коллег по работе не было такой шикарной квартиры, как у нее, золотых украшений, подаренных щедрым, несмотря на дурной нрав, мужем. А ежегодные поездки в заморские страны? Не каждой жене так везёт.

Результатом подобных рассуждений были затянутые в не развязывающийся узел нервы, покорное

услужливое поведение, боязнь лишний раз прогневить своего царька, что в конце концов явилось толчком к бесконечным расстройствам её здоровья, подорванное множественными попытками зачать ребёнка.

...Ребёнок. Он был её болью и бедой. Невозможность забеременеть сводила Светлану с ума. Испробовав все возможные способы современной медицины и не получив долгожданного результата, Светлана впала в депрессию, потянувшую за собой болезни, нарастающие как снежный ком.

Муж переживал за неё, навещал в больницах, приносил собственноручно приготовленные блюда, звонил по мобильному.

Впрочем, искренняя забота о больной жене не помешала Алексу увлечься недалекой, но зато яркой, улыбчивой, быстрой, как метла, Томой, Томчиком, как ласково звал Алекс новую подружку. Светлана, занятая восстановлением здоровья, не догадывалась о сопернице. Но однажды в её квартире появилась миниатюрная крашенная блондинка. Самое ужасное - она вошла в дом вместе с пьяным Алексом, который царским жестом пригласил большеглазую красотку пройти в его апартаменты и чувствовать себя как дома. Светлана с недоумением смотрела на парочку.

- Светка, не стой, как истукан. Ты мне надоела, старуха. Я женюсь

на моем Томчике. Иди сюда, моя красотка, - пьяным голосом произнес Алекс и притянул за короткую игривую юбку Томчика под свой толстый бок.

Сначала Светлана всё восприняла как пьяный бред. Но Томчик, пройдясь по квартире, вполне серьёзно сообщила, что они с Алексом устали прятаться и решили жить вместе. Здесь.

- А я? - задала резонный вопрос брошенная жена.

Томчик неопределенно пожала плечами.

Светлана с содроганием вспоминала подробности вчерашнего вечера, выяснение отношений с протрезвевшим супругом. Оказалось, она жена - хуже некуда! Вечно недовольная, нудная, да еще насквозь больная... Вот Томчик - другое дело! Даже двое её детей не мешают ей оставаться обольстительной и желанной!

Алекс был настроен решительно - Томчик сегодня же остаётся с ним! Его плану помешал супруг Томчика, неожиданно явившийся к ним, причем не один, а с детьми - мальчиками-двойняшками лет пяти.

Светлане казалось все происходящее каким-то дурным фильмом. Супруг Томчика, мужчина восточных кровей, почему-то взывал не к совести жены, а к Светлане:

- Прошу тебя, женщина, заклинаю - забери своего мужа, пусть

Томочка идет домой. Ведь у нас же дети!

Дети все это время стояли смиренно возле отца.

- Забирайте свою Томочку и уходите, - устало произнесла Светлана.

- Не командуй! - крикнул Алекс. - Ишь, голос прорезался! Томчик остается со мной.

- А дети? - спросил мужчина.

- Будут в гости приходить. Правда, Томчик?

Блондинке такой расклад не очень понравился:

- Алекс, это же мои дети, они должны быть с нами.

- Томчик, все решим, но не сегодня. Пусть сейчас идут домой.

- Томочка, опомнись! - бросился к красотке одинокий отец. - Пойдем домой!

Томчик внимательно посмотрела на Алекса и твердым голосом произнесла:

- Или дети с нами, или я ухожу!

Алекс остолбенел от такого произвола: его не слушают, ему ставят условия! Не сдержавшись, крикнул:

- Да пошла ты со своим выводком!

- Сам пошёл, козёл старый! - визгливо закричала недавняя пассия и выскочила за дверь. Вслед за ней испарились отец с сыновьями.

После ухода семейства в доме воцарилась тишина. Алекс завалился на диван и усталый в указок, Светлана ушла в спальню. Ночь прошла на удивление тихо. Но не спали оба. Светлана думала, как жить дальше. Планов хватало, но в каждом что-то не устраивало.

Утром решение не пришло. Рабочий день прошел как во сне. Светлана раздавала какие-то указания, решала насущные вопросы, а про себя постоянно повторяла: «Брошенная, брошенная...» После работы Светлана оказалась в парке, бесцельно бродила по его дорожкам до самой ночи. Домой идти не хотелось, самое ужасное - она боялась увидеть там Томчика.

...Алекс лежал на диване и стоял.

- Что случилось? - испуганно поинтересовалась Светлана.

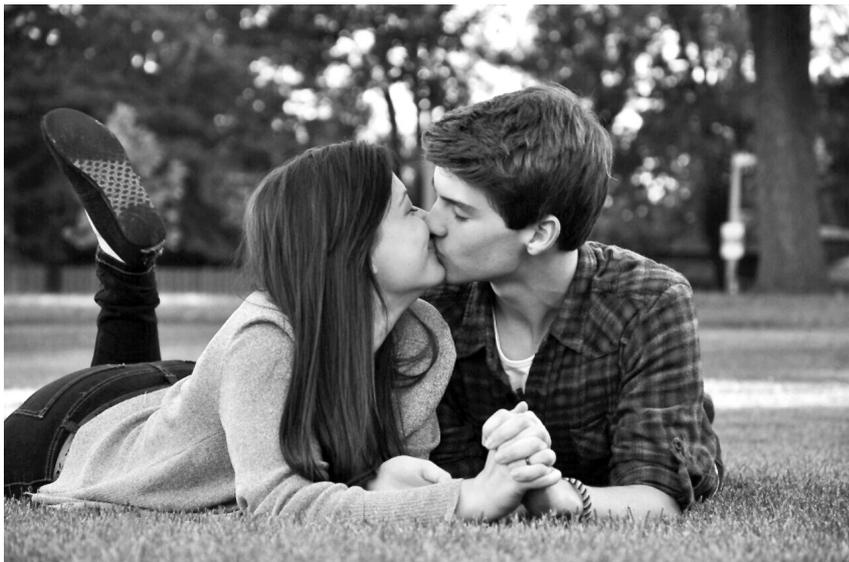
- Плохо мне.

Светлана моментально забыла про обиду, схватила тонометр и заученным жестом нацепила манжету прибора на руку Алекса. Давление зашкаливало, причем, как обычно после бурных возлияний.

Через час после проведенной Светланой терапии - приема таблеток, укола, Алекс слабым голосом прошептал:

- Светка, прости придурка. Ну куда я без тебя? Да ты у меня самая лучшая...





ВЛЮБЛЕННЫЙ ПОДРОСТОК

Советы тревожным родителям

Влюбленности несмышленного подростка родители боятся как чумы. Почему? Может, потому что еще помнят, как сами страдали из-за первого чувства?

Свысоты собственного опыта мамы и папы заявляют подростку: «Сколько у тебя еще таких любовей будет!» Но ребенок их не слышит. Для него нынешняя влюбленность кажется единственной и на всю жизнь. Из-за этого недопонимания между поколениями часто происходит разлад. Можно ли его избежать?

ДО ГРОБОВОЙ ДОСКИ

Любовь подростка - это дофаминовое счастье. Из-за концентрации множества разных гормонов в крови первое чувство на время превращается в самую настоящую химическую зависимость.

В первую очередь это зависимость от гормона счастья, который выделяется от одного только взгляда на объект. Объектом может стать кто угодно. Ему достаточно хоть чем-то напоминать тот образ, который давно живет в мечтах подростка. Поэтому первое, что происходит с реальным кандидатом, - это его идеализация. Независимо от желания или нежелания избранника, объект любви наделяется всеми идеальными чертами, которыми обладал тот самый принц или принцесса из мира грез.

Еще одной особенностью первой любви становится максимализм. Испытывая невероятные по силе эмоции и ощущения, подросток не может допустить мысли, что кто-то мог переживать нечто подобное. Ему

кажется, что его случай уникальный, чувство неповторимы, а значит, объект любви не случайный - а тот самый, предназначенный самой судьбой. Поэтому подростки ничуть не лукавят, утверждая, что это любовь на веки вечные и до гробовой доски.

Любовь в таком возрасте - это игра на чужом (взрослом) поле, это что-то запретное, что нужно скрывать ото всех. Поэтому отношения между подростками, как правило, окутаны флером таинственности. Появляется и раздувается интрига, жажда риска, множатся тайны Мадридского двора. Обязательно есть посвященные, доверенные, лица и те, от кого информация тщательно скрывается.

БЫТЬ МУДРЕЕ!

Влюбленного подростка легко оттолкнуть от себя, заставить его замкнуться и не доверять вам ни при каких обстоятельствах. Будьте мудрее!

Не обесценивайте чувства. Даже если вам кажется, что объект страсти вашего ребенка, мягко скажем, несерьезный. «Да ладно тебе так убиваться, сегодня один - завтра другой, дело молодое!» Если подросток готов поделиться своими чувствами, следует отнестись к ним со всей серьезностью и непременно держать в секрете.

Доверяйте выбору. Вам с высоты прожитых лет и приобретенного

опыта может показаться, что он нашел себе недостойную во всех отношениях пару. Избранница могла бы быть и покрасивее, и полнее, и поскромнее. Семья неполная? Это никуда не годится! Да и вообще, это человек не нашего круга. Не исключено, что подросток сделает эти выводы сам. Но ему необходимо получить собственный опыт, чтобы дальше по жизни научиться самостоятельно разбираться в людях противоположного пола.

Не критикуйте объект любви. Даже если со слов дочери вы понимаете, что парень говорит глупости, не галантен, плохо одевается, не вешайте на него ярлык «неликвид». Помните, не вы выбираете себе пару, а ваш ребенок. И как бы вам ни хотелось, вряд ли он будет счастлив с тем, кого ему выберут родители. Если не терпится указать на недостатки, задавайте вопросы. Пусть ваш подросток ищет на них ответы сам.

Не нарушайте личные границы. Не стоит ежедневно засовывать свой нос в личную жизнь подростка. Не требуйте подробностей и рассказов о сокровенном. Не обижайтесь, если ребенок не готов говорить о личном ежедневно и по первому требованию. Будьте доброжелательны и терпеливы. Пусть ребенок знает, что если ему понадобится совет или помощь, он всегда сможет за ним к вам обратиться.

Не мешайте встречам. Если вы разузнали, что у ребенка намечается свидание (прочли его переписку «ВКонтакте» или подслушали разговор), не заставляйте его отказываться от личных встреч ради общего семейного дела. Есть родители, которые специально на время запланированных свиданий назначают неотложные дела - например, поездку на дачу всей семьей. Или посещение дальней родственницы, которой одиноко. Или покупают билеты в театр или на футбол, чтобы встреча уж точно сорвалась. Рано или поздно ребенок раскусит вас, и вы лишитесь его доверия на долгие годы.

Комментарий психолога

Если вы хотите помочь ребенку пережить первое сильное чувство, не создавайте лишних препятствий. Начните с того, чтобы пригласить его вторую половинку в гости – попить чая, пообщаться, познакомиться. Не будьте в оппозиции: так вам будет сложнее оставаться в курсе событий. Вне зависимости от того, как долго продлится эта любовь, вы покажете ребенку главное: я твой друг, я тебе доверяю, я как родитель готов уважать твое мнение, твой выбор и твои чувства.

ЖЕНА-ЗАТЕЙНИЦА

Не могу нарадоваться на свою жену, которая всегда знает, как поднять мне настроение и настроить на нужный лад. Ее последнее ноу-хау - милье записочки, которые она прикладывает к моим завтракам и обедам. По утрам у нас не всегда получается пересечься - она уходит, чуть раньше. Зато я, просыпаясь, всегда нахожу на столе от нее записку - «С добрым утром!». Разворачивая на работе обед, знаю, что и там найду послание. Это может быть какая-нибудь мелочь, но так приятно!

Олег Р.

ЗА ВСЕ ПРИХОДИТСЯ ПЛАТИТЬ...

Мой брат - успешный человек, он всего добился сам. Много работал, мало отдыхал, многим жертвовал - в итоге стал большим начальником. Можете себе представить, как я удивилась, когда однажды он позвонил мне и сказал, что вместе с семьей переезжает в деревню. Оказывается, годы напряженной работы сделали свое - на один глаз он почти ослеп, на втором близорукость прогрессировала. Врачи посоветовали отказаться от городской жизни.

Для всей нашей семьи это было как обухом по голове. А я тут же подумала: за все в этой жизни надо платить, и во всем нужен баланс. Если его нет, жизнь сама регулирует весы, и тут уж хочешь-не хочешь, а приходится пересматривать приоритеты. Хотя, может, оно и к лучшему.

Зинаида Гусак.

ЛЕТАЮЩИЙ ФОНАРИК

Летом я ездила к родственникам. Конечно, я сразу же попросилась в горы. Компанию мне предложили составить дядя со своей женой. И вот представьте, стоим мы на высоте нескольких сотен метров, и видим, как из-за горного хребта появляется летающий фонарик в форме сердца.

Я сразу вспомнила про мужа, который остался ждать меня в столице. И подумала: какая же любовь все-таки вездесущая, даже в горах ей нашлось место.

Дарья Лебедева.



ТАКОЕ СТРАННОЕ ЧУВСТВО...

С женой мы познакомились еще в институте, на первом курсе. Будущая супруга моя Маргарита была тихой, скромной, нарядов не носила, помадой не красилась.

Ну и, естественно, у мальчишек популярностью не пользовалась. Зато с ней всегда можно было душевно побеседовать. Совсем другой была звезда нашего курса - Танька Богачева. Первая красавица института! И так уж сложилось, что среди десятка поклонников она благоволила ко мне. Стали мы с ней встречаться, в кино ходить, на дискотеки: и все было хорошо, только вот поговорить с ней было совершенно не о чем - глупая как пробка! Не передать вам, как сложно мне было сделать главный выбор в своей жизни. Выберу Таньку - друзья одобряют, только вот сам я через год-другой за голову схвачусь. Выберу Риту - засмеют. В общем, я пошел по велению своего сердца и не разу не пожалел! Уже двадцать пять лет мы с Маргаритой живем душа в душу, и нет для меня никого лучше нее. Теперь я уже учу нашего сына-подростка, чтобы правильно выбирал себе пассий: не по внешней оболочке, а по содержанию.

Борис.

КОТЫ ДОБРО НЕ ЗАБЫВАЮТ!

Я - хозяйка удивительного кота. Причем удивительным его считаю даже не я сама, а мои друзья и знакомые. Они поражаются тому, насколько Марсик ко мне привязан - как ребенок.

История его появления у нас дома непростая. Мы нашли кота на обочине. Видимо, кто-то выкинул его на ходу из машины - у бедняги были переломаны лапы, он еле дышал. Подошедшие зеваки предложили добить животное - чтобы не мучалось. Но я слушать «гуманных» советов не стала и отвезла Марсика в ветеринарку. Больше месяца мы с врачами выхаживали кота, и чудо свершилось! Немудрено, что сейчас Марсик от меня не отходит. Он благодарен и так выражает свои чувства...

Марина М.





КОГДА ПОЛ НАЧАЛЬНИКА ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ?

Основные качества идеального руководителя: широкий кругозор, хорошая интуиция, последовательность, гибкость, ответственность, решительность. При этом пол начальника не имеет значения. Или имеет?

Как показывает практика, в нашем неидеальном мире очень мало идеальных начальников, но это обусловлено отнюдь не тендерными различиями. И все-таки, как отличаются мужской и женский подход к управлению?

СТИЛЬ РУКОВОДСТВА

Мужчина - как правило, с детства привык к иерархической системе, считает, что его приказам нужно повиноваться безоговорочно. Довольно жестко следит за дисциплиной. Не склонен обращать внимание на личные проблемы сотрудников. Поэтому если вы опоздали, не нужно рассказывать шефу, что вас задержала воспитательница в детском саду. Просто скажите ему, что такое больше не повторится.

Женщина - зачастую предпочитает договариваться, а не раздавать категоричные приказания направо и налево. Как правило, не жалеет времени, чтобы вникнуть в проблемы подчиненных, поэтому обстановка в офисе бывает почти семейной. Старается руководить с помощью мотивации, а не власти. Поэтому иногда женщине бывает сложнее наладить жесткую дисциплину в коллективе. Но это не значит, что вы можете злоупотреблять этой кажущейся мягкостью. Рано или поздно вас поставят на место.

ТРЕБОВАНИЯ К ПОДЧИНЕННЫМ

Мужчина - любой начальник или начальница ждут от своих сотрудников лояльности, исполнительности, трудолюбия, дисциплинированности, инициативности. Единственное различие, пожалуй, в том, что шеф-мужчина будет обращать меньше внимания на внешний вид сотрудников.

Женщина - помните, как говорила героиня эпической саги про шопполика: «Я девочка! Я не хочу ничего решать... Я хочу платье!» Женщины-руководители не боятся принимать решения, но тема платьев их все-таки волнует. Старайтесь безоговорочно соблюдать дресскод, но на всякий случай не пытайтесь одеваться намного лучше и дороже своей начальницы.

МАСШТАБ МЫШЛЕНИЯ

Мужчина - принято считать, что мужчины мыслят шире, лучше видят общую картину, поэтому они лучше решают глобальные задачи. Такие начальники ценят, когда подчиненные берут на себя разработку деталей проектов и самостоятельно решают мелкие задачи, не отвлекая руководство по пустякам.

Женщина - обладает поразительным вниманием к мелочам, поэтому ваша задача - не упустить ни одной детали, даже самой, на ваш взгляд, малозначительной.

Если она считает, что папки с документами должны быть пронумерованы римскими цифрами, то не отмахивайтесь от этого требования.

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ

Мужчина - более агрессивен, он часто предпочитает жесткие, кардинальные меры, будь то увольнения, наказания, штрафы и прочие непопулярные решения. Поэтому не удивляйтесь, если, забыв вовремя оформить договор, на следующий день вы услышите, что вас приглашают в отдел кадров, причем с вещами.

Женщина - по природе более склонна к сочувствию и сопереживанию, поэтому ей бывает тяжело пойти на конфликт. В таком случае она часто старается переложить ответственность на своих заместителей или вышестоящее начальство.

ЛОГИКА - ИНТУИЦИЯ

Мужчина - распространено мнение, что мужчины руководствуются только логикой, отсекая все другие факторы. Учитывайте это, когда излагаете детали нового проекта, оперируйте фактами и проверенными цифрами, а не интуитивными умозаключениями.

Женщина - в силу гормональных особенностей более эмоциональна. В этом есть свои плюсы и минусы. С одной стороны, повышенная эмоциональность и способность к эмпатии делают женщину более тонким психологом. С другой стороны, из-за своей эмоциональности она склонна принимать необдуманные решения, поэтому если чувствуете, что распоряжение шефа было отдано под влиянием момента, не постесняйтесь подойти попозже, когда буря уляжется, и переспросить.

РИСК - СТАБИЛЬНОСТЬ

Мужчина - по природе более склонен к риску, готов принимать смелые решения и нести за них ответственность. Если у вас в голове созрела идея нового революционного проекта, смело идите к шефу и выкладывайте детали.

Женщина - веками мужчина был добытчиком и исследователем, а женщина хранительницей, одной сотни лет активной эмансипации явно недостаточно, чтобы сломать этот стереотип мышления. Женщины более осторожны, менее склонны к авантюрным решениям, поэтому свои оригинальные предложения старайтесь четко аргументировать и показать, что вы продумали все возможные риски.

Найти свой стиль в одежде не так просто. Иногда в этом вопросе не помогают ни специалисты, ни модные журналы, ни советы подруг. Что же тогда?

Собираясь на день рождения коллеги, я открыла шкаф и с удивлением обнаружила, что мне нечего надеть. «В этой кофточке я недавно была на корпоративе, к этим брюкам у меня нет интересного верха, а это платье слишком короткое...»

Я давно уже задумывалась о том, чтобы полностью сменить гардероб. Было решено обратиться за помощью к стилисту.

«ВЫ НЕ В ТРЕНДЕ!»

Я нашла специалиста по отзывам в Интернете. Наша первая встреча состоялась в кафе. Олеся оказалась приятной женщиной. Она попросила принести с собой фотографии, которые продемонстрировали бы ей мой гардероб. Мы провели за беседой час.

На многих снимках я была в своем любимом малиновом платье. Олеся заявила: этот цвет уже не в моде. В новом сезоне актуальны синий, пламенный алый, шафрановый (я в первый раз услышала это название) и зеленый цвета. Объемные шарфы, по ее словам, тоже давно канули в Лету. Я даже расстроилась, ведь у меня их было не менее пяти штук! Но Олеся оказалась непреклонна: «Вы не в тренде! Вам обязательно нужно примерить другие образы».

Через пару дней после беседы мы со стилистом отправились по магазинам. Она заранее объехала несколько торговых центров и отложила для меня необходимые вещи.

Олеся предложила приобрести укороченные джинсы с обрезным краем: «Сейчас все звезды в таких ходят!» К ним подобрала зеленую кофточку и босоножки на небольшом каблучке. Посмотрев на себя в зеркало, я испытала смешанные чувства. Вещи, без сомнения, были хорошие - стильные, красивые. Но я выглядела в них странно, хотя они и были по фигуре, и по размеру. От комплекта решила отказаться, хотя Олеся явно не одобрила это.

Второй образ состоял из блузки с рукавами три четверти и юбки чуть ниже колена. На шею мне повязали платочек. Олеся подсказала: длина три четверти визуально делает талию тоньше. Мне так не показалось, зато руки в новой блузе смотрелись странно. Да и платочек как-то был не очень...

В итоге единственное, что мы купили, - две базовые футболки и классические брюки. Ощущения



КАК ПОДОБРАТЬ СЕБЕ ГАРДЕРОБ ...и не разориться

после шопинга были странными. Вроде за что-то заплатила, но за что? Что-то купила, но зачем? Одни вопросы...

ДОРОЖЕ - НЕ ЗНАЧИТ ЛУЧШЕ!

Я поделилась с подружкой своим неудачным опытом. Та авторитетно заявила: «Ну, конечно! Вы же поехали за вещами в масс-маркет. Если хочешь выглядеть стильно и чувствовать себя уверенно, придется раскошелиться на бренд!» Ее слова заставили меня задуматься.

Со следующей зарплатой я отправилась в бутик с твердым намерением купить люксовую вещь. Я мерила шелковые блузы, бархатные жакеты и даже вечерние платья. Но в зеркале на меня смотрела чужая, незнакомая мне женщина. Я чувствовала себя неуютно во всех этих шелках и мехах.

Консультант хвалил мой выбор и заливался соловьем, а я готова была разрыдаться. Ведь эти красивые дорогие вещи сидели на мне как на корове седло...

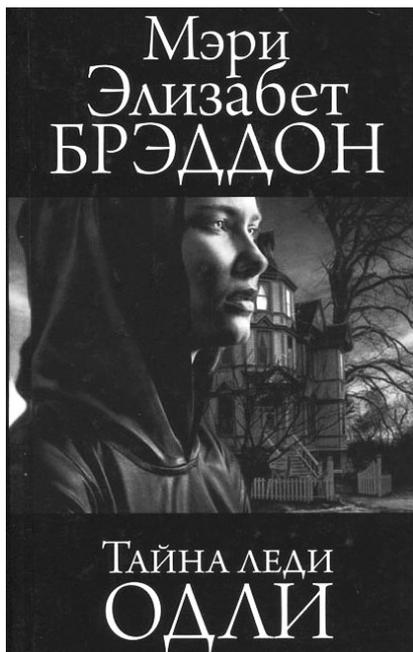
НАЙТИ СЕБЯ НАСТОЯЩУЮ

Наверное, я бы и дальше продолжала носить джинсы с футболками, если бы не встретила Жанну. Мы познакомились на курсах вождения. Оказалось, девушка не на шутку увлечена модой.

И пусть она не была профессиональным стилистом, зато поделилась со мной мудрой мыслью: «Ты должна чувствовать себя комфортно в одежде, которую носишь. Неважно, брендовая она или нет. Гардероб должен отражать твой внутренний мир, нужно только найти «свои» вещи». И почему я не задумывалась об этом раньше? Возможно, именно поэтому мне не хотелось носить эти странные кофточки по последней моде. Они просто были не моими!

Путем проб и ошибок мне удалось выяснить, что комфортнее всего я чувствую себя в стиле casual. Я приобрела несколько топов и рубашек прямого кроя, укороченный жакет, туфли-лодочки. А еще платье, которое можно носить в офис. Также я стала счастливой обладательницей кожаного ремня. Решила надевать его поверх свитера, платья и даже пуховика, чтобы обозначить линию талии.

Теперь мой гардероб - капсульный: я могу комбинировать разные вещи и создавать оригинальные образы. Но самое главное, что я вижу в зеркале не просто стильную женщину, а себя настоящую. Да, я не ношу модные шпильки и мини-юбки, но мне это и не нужно, чтобы чувствовать себя уверенно. Приятно быть собой, а не копировать тренды, которые якобы идут всем.
Диана Ражевская.



(Продолжение. Начало в 21-25).

До рассвета сидел Роберт Одли с больным, который погрузился в тяжелый сон вскоре после того, как закончил свой рассказ. Старушка все еще дремала. Феба спала в комнате внизу, так что молодой адвокат бодрствовал один.

Роберт не мог спать: он думал об услышанной им истории. Он благодарил Бога за то, что он сохранил жизнь его другу, и молился, чтобы он смог прийти к Кларе Толбойс и сказать: «Ваш брат жив, его нашли».

В восемь часов Феба поднялась наверх, готовая занять свое место у постели больного, и Роберт Одли ушел в гостиницу «Солнце». Последние три ночи он спал урывками в вагоне поезда или на борту парохода и совершенно выбился из сил. Он проснулся в сумерках и пообедал в той самой маленькой гостиной, где они с Джорджем сидели вместе несколько месяцев тому назад. За обедом ему прислуживал хозяин, он же сообщил ему, что Льюк Маркс умер в пять часов дня. «Он отошел неожиданно, но очень спокойно».

Роберт Одли написал в тот вечер длинное письмо мадам Тейлор, подопечной месье Вэла, в Вилленбремезе, в котором рассказал несчастной женщине, имевшей так много имен и вынужденной носить чужое до конца своих дней, историю, рассказанную ему умирающим.

«Быть может, известие о том, что ее муж не умер в расцвете лет от ее руки, принесет ей облегчение, – думал он, – если только ее эгоистичная душа может чувствовать жалость и сострадание к другим».

ГЛАВА 15. ВОЗВРАЩЕНИЕ

Клара Толбойс вернулась в Дорсетшир с известием об отце, что его единственный сын девятого сентября

Тайна леди Одли

уехал в Австралию, и, весьма вероятно, он жив и вернется домой добиваться прощения отца, которому он никогда не делал зла, за исключением своего супружества, имевшего столь роковое последствие для его юности.

Мистер Харкот Толбойс был в полном замешательстве. Юлий Брут никогда не попадал в такие положения, и, не зная, как из него выйти, действуя своими излюбленными методами, мистеру Толбойсу первый раз в жизни пришлось быть самим собой и признаться, что он испытывал тревогу за сына, страдал после разговора с Робертом Одли и будет от души рад принять бедного мальчика в свои объятия, когда бы он ни вернулся в Англию. Но когда мог он вернуться? И как с ним связаться? Вот в чем вопрос. Роберт Одли вспомнил об объявлениях, которые он давал в газеты Мельбурна и Сиднея. Если Джордж добрался туда живым, то как мог он их не заметить? Неужели его друг остался равнодушен к тревоге Роберта? С другой стороны, возможно, что Джорджу Толбойсу не довелось увидеть эти объявления, а поскольку он путешествовал под вымышленным именем, ни пассажиры, ни капитан корабля не могли опознать его личность. Что же делать? Должны ли они терпеливо ожидать, пока Джордж не устанет от своего изгнания и не вернется к любящим его друзьям, или можно как то ускорить его возвращение? Роберт Одли был нараспуть. Возможно, в том невыразимом облегчении, какое он испытывал, узнав, что его друг избежал гибели, он был не способен предвидеть, что же последует за этим счастливым спасением.

В таком состоянии Роберт отправился в Дорсетшир нанести визит мистеру Толбойсу, давшему свободу своим чувствам и зашедшему так далеко, что даже пригласил друга своего сына разделить с ним гостеприимство своего чопорного квадратного особняка из красного кирпича.

Мистер Толбойс испытал лишь два чувства, услышав историю Джорджа: облегчение и счастье при мысли, что его сын спасен, и сильное желание, чтобы госпожа была ЕГО женой, дабы он мог таким образом сделать из нее наглядный пример в назидание другим.

– Мне порицать вас, мистер Одли, – сказал он, – за то, что вы избавили виновную женщину от правосудия и нарушили таким образом законы нашей страны; могу лишь заметить, что попади эта дама в мои руки, с ней бы так не обращались.

Итак, в середине апреля Роберт

Одли вновь оказался под высокими черными елями, куда так часто уносились его мысли после первой встречи с Кларой Толбойс. Теперь в изгородях расцвели примулы и ранние фиалки, а ручьи, скованные льдом так же, как некогда сердце Харкота Толбойса, теперь оттаяли и весело струились в колючем кустарнике под капризным апрельским солнышком.

Роберту предоставили строгую спальню с гардеробной; и каждое утро он просыпался и видел, как солнце ослепительно сверкает сквозь щели квадратных белых ставен и освещает две лакированные урны, украшающие изножье его голубой железной кровати, пока они не начинали сверкать, словно крошечные бронзовые лампы римских времен.

Визит к мистеру Харкоту Толбойсу был скорее похож на возвращение в детство и школу. Те же незасторенные окна, узкие коврики у кровати, тот же лязгающий звонок каждое утро, тот же непреклонный слуга, врывающийся в длинную столовую; одним словом, дом Толбойсов был очень похож на частное учебное заведение для сыновей джентльменов, готовящих себя к церкви и армии.

Роберт Одли просыпался от резкого звука колокольчика и умывался при беспощадном свете утреннего солнца, яркого, но не греющего. Он подражал мистеру Харкоту Толбойсу, принимая по утрам холодный душ, и выходил, такой же подтянутый и посиневший, как и сей джентльмен, когда часы били семь, чтобы присоединиться к хозяину дома в его утренней прогулке под елями.

Но они обычно прогуливались втроем, и третьей была Клара Толбойс, которая шла рядом с отцом прекраснее самого утра – ведь оно иногда бывало пасмурным, в то время как Клара – всегда свежа и красива, в своей широкополой соломенной шляпе с развевающимися голубыми лентами, один дюйм которой мистер Одли считал бы самым достойным украшением, когда либо красовавшимся в петлице избранника.

На этих утренних прогулках часто говорили об отсутствующем Джордже, и Роберт Одли редко занимал свое место за длинным столом, не вспоминая о том утрае, когда он в первый раз сидел в этой комнате, рассказывая о своем друге и ненавидя Клару Толбойс за ее холодное самообладание. Теперь он знал ее гораздо лучше – она самая благородная и прекрасная из всех женщин. Но знает ли она, как дорога другу ее брата? Роберт иногда удив-

лялся, как это он до сих пор не выдал себя; как любовь, оказавшая на него такое магическое влияние, не заявила о себе нечаянным взглядом, дрожью в голосе, который изменял ему в разговоре с ней?

Однообразие жизни в доме нарушалось время от времени церемонными обедами, на которые собирались сельские жители; и случайными вторжениями утренних посетителей, бравших гостиную штурмом и удерживавших ее около часа, к полнейшему замешательству мистера Одли. Этот джентльмен испытывал весьма злорадные чувства к розовощеким молоденьким сквайрам, являвшимся обычно со своими мамами и сестрами.

Ведь невозможно, чтобы эти молодые люди могли встречаться взглядом с карими глазами Клары и дико не влюбиться в нее, и поэтому Роберту ничего не оставалось, как яростно ненавидеть их как нахальных соперников. Он ревновал ко всем, кто появлялся в поле зрения этих спокойных карих глаз; ревновал к толстому сорокавосемилетнему вдовцу, пожилому баронету с пышными бакенбардами, к почтенным женщинам по соседству, которым Клара Толбойс оказывала помощь; к цветам в оранжерее, отнимавшим у нее там много времени и отвлекавшим ее внимание от него.

Поначалу они были весьма церемонны друг с другом и становились близки и дружны, лишь когда говорили о злоключениях Джорджа; но мало помалу между ними возникла тесная связь, и прежде чем истекли первые три недели визита Роберта, мисс Толбойс сделала его счастливым, серьезно взявшись за дело и отчитав его за ту бесцельную жизнь, что он вел так долго, и малую пользу, которую он принес, несмотря на данные ему Богом таланты и возможности.

Как приятно, когда тебя наставляет на ум любимая женщина! Как приятно умалить себя перед ней! Как чудесно намекнуть, что, если бы его жизнь была посвящена комунибудь, он мог бы стремиться стать кем-то получше, чем бездельником и праздношатающимся на гладких дорожках, никуда не ведущих; что осласливленный узамми, которые сделали бы осмысленным каждый час его существования, он действительно мог бы честно и неуклонно продолжать сражаться.

– Неужели вы думаете, я вечно буду читать французские романы и курить мягкий турецкий табак, мисс Толбойс? – спрашивал он. – Неужели вы думаете, что не наступит день, когда мне станут отвратительны мои пенковые трубки, французские романы покажутся глупее, чем обычно, а жизнь – таким унылым однообразием, что я не пожелаю так или иначе избавиться от этого?

С сожалением замечу, что пока сей лицемерный молодой адвокат продолжал разглагольствовать в том же упадническом духе, мысленно он уже сдал позиции холостяка, включая все издания Мишеля Леви и полудюжину инкрустированных серебром пенковых

трубок, увольнение на пенсию миссис Мэлони и выложил две три тысячи фунтов на приобретение нескольких акров зеленого кустарника и ровной лужайки, окружающих то, что должно было стать сказочным коттеджем, чьи освещенные решетчатые окна виднелись бы из беседок, увитых миртом и ломоносом, и отражались в пурпурной глади озера.

Конечно, Клара Толбойс не могла знать, к чему вели эти горестные жалобы. Она советовала мистеру Одли много читать и серьезно подумать о своей профессии, и начать жизнь заново. Быть может, она звала его к суровой жизни, полной труда и прилежания, в которой он должен стремиться быть полезным своим ближним и завоевать себе репутацию. Мистер Одли чуть не сделал кислую мину при мысли о подобном безрадостном будущем.

«Я бы сделал это, – думал он, – если бы был уверен в награде за свой труд. Если бы она приняла завоеванную мной репутацию и поддерживала меня в борьбе своей преданной дружбой. Но что, если она пошлет меня в эту битву, а сама выйдет замуж за какого-нибудь неуклюжего сквайра?»

Будучи от природы нерешительным, без сомнения, мистер Одли мог бы очень долго хранить свою тайну, боясь заговорить и нарушить очарование неизвестности, пусть и не полное надежд, но и не совсем безысходное, если бы он не испытывал искушения поддаться порыву и признаться ей.

Он находился уже пять недель в Грейндж Хит и чувствовал, что из уважения к приличиям не мог оставаться дольше, поэтому в одно майское утро он упаковал свой чемодан и заявил о своем отъезде.

Мистер Толбойс был не такой человек, чтобы горько причитать, теряя своего гостя, но он сердечно высказался, прощаясь с Робертом.

– Мы с вами неплохо ладили, мистер Одли, – сказал он, – и вы были вполне довольны порядком, заведенным в нашем доме; более того, вы приспособились к нашим маленьким домашним правилам, и я не могу не сказать, что мне это очень приятно.

Роберт поклонился. Как благодарен он был счастливой удаче, что ни разу не позволила ему проспать утренний колокольчик.

– Надеюсь, что поскольку мы так замечательно ладили с вами, – продолжил мистер Толбойс, – вы окажете мне честь и повторите свой визит в Дорсетшир, когда бы ни пожелали. Мы сможем поохотиться, и мои арендаторы окажут вам всяческое внимание, если вы пожелаете захватить с собой ружье.

Роберт искренне отозвался на эти дружеские предложения. Он признался, что изо всех занятий на земле для него нет ничего лучше охоты на куропаток и он будет счастлив воспользоваться предложенным ему гостеприимством. Он не мог не взглянуть на Клару при этих словах. Она опустила ресницы, и легкий румянец озарил ее лицо.

Это был последний день молодого адвоката в раю, его ожидали долгие дни и ночи, недели и месяцы, прежде чем наступит первое сентября и у него будет предлог вернуться в Дорсетшир. А тем временем розовощекие юные сквайры и толстые сорокавосемилетние вдовцы окажутся в более выгодном положении. Неудивительно поэтому, с каким угрюмым отчаянием размышлял он об этой мрачной перспективе и был неважной компанией для мисс Толбойс в это утро.

Но вечером после обеда, когда солнце клонилось к западу, и Харкот Толбойс заперся в библиотеке со своим адвокатом и одним из арендаторов, мистер Одли немного успокоился. Он стоял рядом с Klarой у высокого окна в гостиной, созерцая, как сгущаются сумерки, а розовый свет становится ярче по мере угасания дня. Он наслаждался этой тихой беседой наедине, хотя тень экспресса, который должен был увезти его в Лондон на следующее утро, омрачала его радость. Он не мог не быть счастлив с ней рядом: забыв о прошлом, без страха глядя в будущее.

У них была одна, все та же тема для разговора – ее пропавший брат Джордж. В этот вечер она говорила о нем грустным голосом. Могла ли она не печалиться при мысли, что если он жив – а ведь она даже в этом не была уверена – то скитается где-то в одиночестве, вдали от всех, кто любит его, и его ни на минуту не покидало сознание своей погубленной жизни. Так говорила она о нем в тишине сумерек, и слезы дрожали на ее ресницах.

– Я не могу понять, как отец смирился с отсутствием моего бедного брата, – промолвила она, – ведь он любит его, мистер Одли, ведь и вы, должно быть, заметили, что он действительно любит его. Но я не могу понять, как покорно принимает он его отсутствие. Будь я мужчиной, я бы поехала в Австралию, нашла его и вернула домой, если его еще можно найти среди живых, – добавила она упавшим голосом.

Она отвернулась от Роберта и посмотрела на темнеющий небосклон. Он положил свою ладонь на ее руку. Она сильно дрожала, так же, как и его голос, когда он заговорил.

– Могу ли я поехать искать вашего брата? – спросил он.

– Вы! – Она посмотрела на него сквозь слезы. – Вы, мистер Одли! Неужели вы полагаете, что я могу просить вас о такой жертве?

– Неужели вы думаете, Клара, что любая жертва может быть слишком большой для вас? Неужто вы думаете, что я откажусь от поездки, если буду знать, что вы встретите меня по возвращении и поблагодарите за верную службу? Я объеду Австралию из конца в конец, чтобы найти вашего брата, если вы пожелаете, Клара, и не вернусь без него.

Мэри Элизабет Брэддон.

(Окончание следует).



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ АВТОЛЮБИТЕЛЯМ

Бывалые автолюбители отличаются от новичков тем, что у них за плечами есть опыт и множество ситуаций, про которые в ПДД не напишут и в автошколе не объяснят. В данном случае лучше учиться на чужих ошибках.

Невозможно знать все об автомобилях и вождении. Каждая новая ситуация на дороге может подарить вам новый опыт. А чтобы быть к нему готовой, запаситесь советами на все случаи жизни.

Эмоциям не место на дороге!

Вы поругались с мужем, у вас пропала собака или украли сумочку? Эти и другие неприятности способны вызвать сильные эмоции, которые не позволят адекватно воспринимать дорожную обстановку. Нам самим может казаться, что все в порядке, но на самом деле это не так. В любой внештатной ситуации на дороге вы растеряетесь или сделаете что-то несвойственное вам. Единственный выход - дать себе время отдохнуть, успокоиться. Если есть возможность - пересядьте на общественный транспорт или вызовите такси.

Скорость потока - самая безопасная

В ПДД написано, что скорость автомобиля в пределах города не должна превышать 60 км/ч, но как быть, если остальные участники движения едут куда быстрее? Будет мудрым принять их правила игры. Давно доказано, что самой безопасной скоростью является та, с которой едет основной поток машин на данной дороге. Поедете медленнее - вас будут обгонять и могут задеть. Поедете быстрее - начнете обгонять вы, и уже сами можете совершить оплошность.

Не переоценивайте свои возможности

Согласно статистике, самыми опасными являются автовладельцы со стажем вождения от 2 до 6 лет. Они уже закончили автошколу, пережили первые неуверенные шаги, теперь им кажется, что они все знают и все умеют. Им пока не хватает мудрости и опыта для того, чтобы понять, что дорога несет множество неожиданностей, к которым даже не каждый водитель со стажем бывает готов. Если вы входите в категорию «от двух до шести», научитесь одергивать саму себя - вдруг решите стать королевой дороги.

Машина - это недешевое удовольствие

Если одни придерживаются правила «автомобиль - это средство передвижения», то другие уверены, что это символ положения и статуса. Последние стараются выбирать дорогие марки, даже не задумываясь о том, во сколько им встанет их обслуживание. А ведь бензина такие авто «едят» больше за счет мощного двигателя, техобслуживание встанет в копеечку, страховые полисы будут стоить дороже, даже автотойка будет по повышенной цене. Поэтому перед покупкой дорогого автомобиля хорошо подумайте и просчитайте, сможете ли его содержать.

Иногда тормозить не стоит

Наши дороги отличаются обилием ям, кочек, неровностей и прочих прелес-

тей дорожного покрытия. Иногда водитель замечает их в последний момент, и последствия могут быть грустными - прокол колеса, например. Если вы понимаете, что не успеваете или не можете объехать неровность дороги, по крайней мере не тормозите при ее проезде! Потому что торможение в таком случае будет помножено на удар. Просто проезжайте накатом, не снижая скорости, - вреда будет меньше.

Свежий асфальт опасен!

Вы радуетесь новому асфальту, который недавно положили на вашей улице, и не подозреваете о том, что он может стать причиной аварии. В первые две недели после укладки дорожного покрытия на нем еще остаются масляные составляющие - по сути, масло. Коэффициент сцепления шин с поверхностью в данном случае минимален. Поэтому ехать по свежеложенному асфальту надо с небольшой скоростью, избегая резких маневров.

Нажмите лишний раз на стоп-сигнал

Впереди вы видите светофор, горящий красным светом, или начинающуюся пробку. Поэтому, вместо того чтобы тормозить, просто отпускаете газ и двигаетесь накатом. Но имейте в виду, что едущая за вами машина может и не знать, что вы решили сбросить скорость. А если у вас тонированные стекла, или большая машина, то водитель сзади может и не увидеть, что происходит впереди вашего авто. Поэтому не полнитесь несильно 1-2 раза нажать на тормоз - чтобы у вас загорелись стоп-сигналы. Водитель машины сзади поймет, что вы собираетесь остановиться, и сохранит безопасную дистанцию между вами.

Из личного опыта

Алена: «Раньше я запросто могла оставить в машине навигатор, телефон, личные вещи. Но однажды мне разбило стекло и утащили видеорегистратор. С тех пор всегда забираю все ценное из авто с собой. И всем советую!»

Кетина: «Я все время теряла свою машину на крупных парковках - просто забывала, где оставила. А потом подружка посоветовала перед уходом фотографировать ее так, чтобы на фото попала какая-нибудь напольная дорожка - дорожный знак, место выезда, например. Потом найти легче!»

Марина: «Меня, как начинающего водителя, однажды пытались «учить» на дороге. Хорошо, рядом сидел муж и посоветовал не лезть на рожон. Мы просто остановились и переждали, пока этот ненормальный уедет».

В деле реализации желаний огромное значение имеет визуальный образ, но далеко не все люди обладают способностью рисовать образы желаемого в голове. Визуализировать цель и осознать свои «хотелки» поможет карта желаний.

Из чего делаем

Помимо жгучего желания, вам понадобятся: лист ватмана, старые журналы с красочными картинками, ножницы, клей, маркеры и фломастеры, ваши распечатанные фотографии, где вы сами себе нравитесь, молоды, стройны, здоровы, счастливы.

Формулируем желания правильно

Правило №1. Формулировать желания надо в настоящем времени, так, как будто желаемое у вас уже есть. Например: «У меня новая высокооплачиваемая работа с удобным графиком, понимающим начальником и недалеко от дома».

Правило №2. Отталкивайтесь от того, что уже имеете. Если вы живете в однокомнатной квартире, пишете, что у вас трехкомнатная квартира! Загадывать виллу в Беверли-Хиллз тоже можно, но слишком большой разрыв между реальностью и ожиданиями сведет на нет ваши усилия. Вы подсознательно и сами не поверите в то, что это возможно.

Правило №3. Нельзя слишком конкретизировать свои желания. Например: «Хочу выйти замуж за своего коллегу Андрея». У судьбы могут быть на этого человека другие планы. Загадывайте себе мужчину с похожей внешностью и чертами характера. Возможно, именно этот человек станет вашим мужем, а возможно, кто-то другой, похожий на него, но еще лучше.

Правило №4. Ваши желания должны быть добрыми и только вашими. Нельзя попросить сына с невесткой квартиру, просите себе отдельное жилье. Нельзя просить, чтобы с работы уволили Люську-сплетницу, и дом у нее сгорел. Просите для себя хорошего окружения на работе, верных друзей и добрых соседей.

Как создать карту желаний

Возьмите белый лист ватмана или большой лист для рисования формата А3. В его центре приклейте собственную любимую фотографию. Над ней пишем, что нам хочется, например: «Я стройная и молодая, мой вес столько-то килограммов». Карта желаний делится на несколько секторов, каждый из которых «отвечает» за разные стороны жизни.

Сектор славы и признания. Над вашим фото, в верхней зоне, сектор славы, успеха и признания. Сюда клеим



МЕЧТАТЬ НЕ ВРЕДНО! ЧЕМ ПОМОЖЕТ КАРТА ЖЕЛАНИЙ

Золотая рыбка только в сказке появится вдруг и исполнит ваши заветные мечты. В жизни же успешные люди осведомлены о различных техниках исполнения желаний, самая действенная из которых - карта желаний.

картинки кубков и медалей, на которых пишем любые свои достижения. **Сектор любви.** Следующий по часовой стрелке сектор - это отношения, любовь, брак. Если вы еще одиноки, то здесь можно поместить романтическое фото влюбленной пары. Если вы замужем и хотели бы гармонии в браке, приклейте ваше совместное счастливое фото и напишите рядом, например: «Муж мне верен, всегда трезв, заботлив и успешен».

Сектор детей. Затем следует сектор, который реализует мечты о благополучии детей. Здесь же можно писать о своих хобби или творческих планах. Если вы только хотите детей, то размещаем фото счастливых, здоровых младенцев. Если дети есть - приклеиваем их фото и пишем, каких успехов они добились.

Сектор путешествий. Далее - зона отдыха и путешествий. Здесь должны быть картинки морских круизов, песчаных пляжей, красивых гор, домика в деревне - все, что душе угодно!

Сектор карьеры и образования. Под вашим фото снизу располагается зона профессиональных достижений, а сразу за ней по часовой стрелке - зона образования, знаний и самореализации. Напишите здесь, чего

бы вам хотелось добиться на вашей работе, какой вам нравится офис, график труда. А в секторе саморазвития обозначьте, какое образование вы бы хотели получить - основное или дополнительное, какие курсы хотели бы пройти. А может быть, диссертацию написать?

Сектор семьи. Следующий сектор посвящен здоровью, семье, домашнему очагу и уюту. Здесь клеим картинки красивых интерьеров, здоровых и сияющих людей, уютных посиделок перед камином.

Сектор достатка. Остался левый верхний угол. Это самая важная часть карты желаний, отвечающая за богатство, деньги, достаток, предметы роскоши. Здесь приклеиваем картинку машины той марки, которую хотим, драгоценностей, или просто изображение денежных купюр. Важный момент: карту составляем и клеим только в отличном настроении, под любимую музыку, совсем хорошо, если в полнолуние. И желательно в одиночестве. Ведь это ваши сокровенные мысли, это секрет вашего будущего успеха!

Готовую карту нужно повесить туда, где вы будете ее часто видеть, а окружающие - нет. Чем чаще вы ею любуетесь, тем ближе заветная цель.

МАСТЕРИЦА

УДАЛЕНИЕ НАКИПИ ИЗ ЧАЙНИКА

В электрическом чайнике накипь покрывает нагревательную спираль, из-за чего чайник может испортиться. Для того, чтобы продолжить срок службы электрочайника, необходимо своевременно удалять накипь.



Профилактика

Прежде чем рассказать о способах удаления накипи из чайника, следует напомнить несколько простых правил, которых нужно придерживаться, чтобы минимизировать эти процедуры.

* В качестве профилактики образования накипи необходимо каждый день промывать чайник, очищая его от тонкого налета с помощью губки.

* Для кипячения желательнее использовать воду, предварительно очищенную в фильтре.

* После каждого кипячения воду из чайника необходимо сливать. Не следует оставлять ее надолго, особенно на ночь.

* Для избавления от накипи, не следует ждать, когда пласт ее станет толстым — чем меньше осадка образовалось, тем легче и быстрее его удалить.

Существуют разные специальные средства для удаления накипи, но сделать это быстро и просто можно и с помощью самых обычных веществ, которые всегда есть дома у каждого.

Удаление накипи с помощью лимонной кислоты

Чайник необходимо наполнить раствором лимонной кислоты и воды из расчета 10г на 1л. Полученный раствор довести до кипения. Сразу же, как только вода начнет закипать, чайник нужно выключить, так как при кипении вода будет сильно пениться и, вероятнее всего, начнет выплескиваться через верх. Горячий раствор оставить на некоторое время в чайнике. После этого жидкость нужно вылить, остатки накипи очистить щеткой и тщательно промыть чайник водой. Если после процедуры налет полностью не удалился, то желательно повторить ее снова.

Удаление накипи с помощью уксусной кислоты

В чайник примерно на две трети налить воды, на одну треть — 9% уксуса. Раствор вскипятить, потом оставить его в чайнике до полного охлаждения или просто на несколько часов. После этого воду можно слить, а чайник промыть от остатков накипи. Если накипь осталась, процедуру повторяют. Перед дальнейшим использованием чайника обязательно нужно предварительно прокипятить в нем воду, чтобы избавиться от запаха уксуса.

Удаление накипи с помощью пищевой соды

Если чайник очень запущенный, с толстым слоем накипи, перед проведением одной из вышеописанных процедур полезно прокипятить в нем воду с добавлением пищевой соды из расчета 2 ст. ложки соды на 1 литр воды. Происходит более активная реакция кислоты и щелочи и накипь лучше очищается.

Используя домашние методы очищения электрического чайника можно получить практически идеальный результат, не тратя много времени и средств.

СКОЛЬКО ПЫЛИ В КВАРТИРЕ?

Как проверить чистоту воздуха с помощью скотча

От воздуха в квартире напрямую зависит здоровье ее жильцов. Например, от пыли может появиться аллергия, в ней содержатся тяжелые металлы, токсины и грязь. Чтобы проверить, как много пыли витает в воздухе, нужно взять полоску скотча и закрепить ее на люстру. Можно выбрать и другое место, которое находится на высоте и желательнее посередине комнаты. Край полоски прикрепите к светильнику, а

остальную часть оставьте свободно висеть. Этот способ работает по принципу мухоловки, как клейкая лента. Оставьте скотч на час, после снимите и посмотрите, сколько пыли осело на липкой части. Если пыли нет совсем, значит, воздух в квартире очень чистый. Если лента оказалась сильно загрязненной, проветривайте квартиру и проверьте все вытяжки, проводите влажную уборку.



ТОП С ЦВЕТЧНЫМ ОРНАМЕНТОМ

РАЗМЕРЫ

34/36 (38/40) 42 (44)

Ширина изделия по обхвату груди: 85 (91) 98 (102) см

Длина изделия: 43 (43) 52 (52) см

Ширина изделия по обхвату бедер: 85 (91) 96 (100) см

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ

Пряжа BC Garn, Allino (50% льна, 50% хлопка; 50 г/125 м) — 5 (5) 6 (6) мотков натурально-белой (цвет 05); круговые спицы №2,5 длиной 40 и 80 см; маркеры для вязания.

УЗОРЫ И СХЕМЫ

ОСНОВНОЙ УЗОР

Вязать по схеме.

СОКРАЩЕНИЯ

1 лиц. скрещ. = 1 лиц., связанная за заднюю стенку прибавить 1 лиц. = перед снятием со спицы связать 1 лиц. дважды, за переднюю и заднюю стенки (1 прибавка).

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

22 п. x 32 р. = 10 x 10 см, связано основным узором.

ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

На круговые спицы №2,5 набрать 188 (200) 212 (220) п. и вязать по кругу:

1-й кругр.: прикрепить маркер начала круг. ряда, 94 (100) 106 (110) лиц., прикрепить маркер, 94 (100) 106 (110) лиц.

2—3-й кругр.: все петли вязать изнаночными. Маркеры всегда снимать, если не указано иное.

4—5-й кругр.: все петли вязать лицевыми.

6—7-й кругр.: все петли вязать изнаночными.

8—9-й кругр.: все петли вязать лицевыми.

10-й кругр.: 4 (2) 1 (3) лиц., связать 1-й кругр. на схеме для соответствующего размера, ряд замкнуть 4 (2) 1 (3) лиц. (перед маркером).

Вторую половину круг. ряда выполнить так же. Вязать лицевыми.

Двойной накид вяжется следующим образом:

1 лиц. + 1 лиц. за заднюю стенку. В 30-м кругр., а затем в каждом 11-м кругр. для приталивания выполнить убавки 4 раза следующим образом:

30-й кругр.: снять маркер начала круг. ряда, 1 лиц., 2 п. провязать вместе лицевой, вязать лицевыми до последних 3 п. перед маркером, 2 п. снять, как лицевые, по 1 п. за один раз, перевести петли обратно на левую спицу и провязать их вместе лицевой за заднюю стенку, 1 лиц., снять маркер, 1 лиц., 2 п. провязать вместе лицевой, вязать лицевыми до последних 3 п. перед маркером, 2 п. снять, как лицевые, по 1 п. за один раз, перевести петли обратно на левую спицу и провязать их вместе лицевой за заднюю стенку, 1 лиц.

В каждом круговом ряду выполнено 4 убавки = всего 20 убавок.

ВНИМАНИЕ

Там, где это возможно, связать цветок. На тех участках, где убавки препятствуют этому, петли вязать лицевыми.

Далее начать прибавки. Прибавки выполнять в каждом 11-м кругр. 5 (5) 6 (6) раз: снять маркер, 1 лиц., прибавить 1 лиц., вязать лицевыми до последних 2 п. перед маркером, прибавить 1 лиц., 1 лиц., снять маркер, 1 лиц., прибавить 1 лиц., вязать лицевыми до последних 2 п. перед маркером, прибавить 1 лиц., 1 лиц. = 188 (200) 216 (224) п.

КОКЕТКА

Связав всего 11 (11) 12 (12) раппортов цветочного ор-

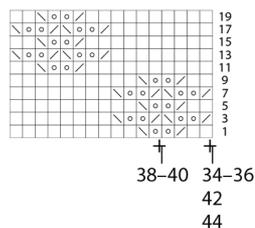


намента, выполнить проймы следующим образом: снять маркер, вязать лицевыми до последних 10 (12) 14 (14) п. перед маркером, закрыть 20 (24) 28 (28) п., вязать лицевыми до последних 10 (12) 14 (14) п. перед маркером, закрыть 20 (24) 28 (28) п., вязать лицевыми до первой проймы.

Набрать 40 (48) 56 (56) п. и вязать лицевыми до второй проймы, набрать 40 (48) 56 (56) п. и затем вязать круговыми рядами на 228 (248) 272 (280) п.: вязать 2 кругр. лицевыми и 2 кругр. изнаночными = узор. Эти 4 кругр. повторять до тех пор, пока не будет связано 4 см узора.

В следующем круг. ряду, равномерно распределяя, убавить 20 п.

Продолжить вязание узором и в каждом 3-м кругр. выполнять убавки, как указано выше, до тех пор, пока всего не будет связано 8 кругр. с убавками = 68 (88) 112 (120) п. Все петли закрыть. Концы всех нитей закрепить.



- = лицевые ряды – лицевые петли, изнаночные ряды – изнаночные петли
- = двойной накид
- ∕ = 2 п. снять, как лицевые, по 1 п. за один раз, перевести петли обратно на левую спицу и провязать их вместе лицевой за заднюю стенку
- ∖ = 2 п. провязать вместе лицевой



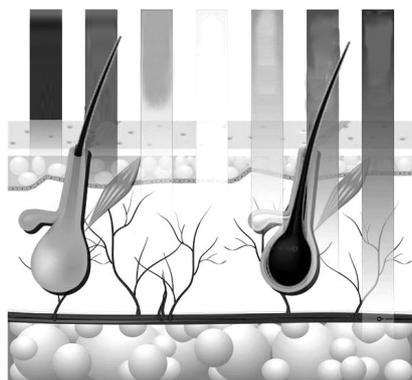
СВЕТОТЕРАПИЯ КАК ЭТО РАБОТАЕТ

Голливудские звезды Ким Кардашьян, Джессика Альба и Виктория Бэкхем давно решают проблемы с кожей с помощью светотерапии. А вы последовали их примеру?

Светотерапия - она же LED-терапия - появилась еще в 1990-х годах. Технологию воздействия света на организм человека разработали в NASA для медицинского применения. В косметологии лечение светом используется относительно недавно, но уже впечатляет своими результатами.

Из света в энергию

Светодиодный аппарат воздействует на кожу с помощью лучей света опре-



Светотерапия способна ускорить рост волос: луч света стимулирует волосные фолликулы

деленной длины. Свет преобразуется в энергию, которая, в свою очередь, стимулирует различные процессы, происходящие в коже. Например, с помощью светотерапии можно бороться с акне, воспалениями, куперозом, отечностью, пигментацией, морщинами. В ходе процедуры ускоряется выработка в клетках кожи коллагена и эластина, что делает ее более упругой и подтянутой. Усиливаются процессы регенерации в глубоких слоях дермы.

LED-терапия хороша тем, что прекрасно переносится пациентами, безболезненна, не требует долгого восстановительного периода, дает стойкий результат. Во время процедуры кожа не нагревается, не испытывает дискомфорта. В некоторых случаях светотерапию применяют в качестве восстановительной процедуры после перенесенных пластических операций для ускорения реабилитации.

LED-процедуры проводятся самостоятельно и в комплексе с другими салонными манипуляциями. Они хорошо работают в сочетании со шлифовками кожи, инъекциями, лазером.

От длины зависит результат

LED-лампы отличаются не только цветом, но также длиной волны и, соответственно, глубиной проникновения в кожу.

Синий. Обладая самой короткой длиной волны, этот цвет оказывает мощное бактерицидное действие. Убивает бактерии, вызывающие воспаления, борется с прыщами, предотвращает их дальнейшее возникновение. Способен регулировать работу сальных желез, так что особенно рекомендуется обладательницам жирного типа кожи.

Зеленый. Средняя длина волны зеленого цвета прекрасно восстанавливает дерму. Снижает ее чувствительность, снимает раздражение. Чаще всего применяется для укрепления сосудов в ходе лечения купероза или для устранения пигментных пятен. В сочетании со шлифовкой делает кожу мягкой и бархатистой.

Идеален для уставшей кожи, которой требуется вернуть тонус. Сужает поры, разглаживает мелкие морщины, оказывает влияние на регенерационные процессы.

Белый. Используется в сочетании с массажем лица. Обладает расслабляющим воздействием, успокаивает, помогает устранить раздражение на коже.

Оранжевый. Чаще всего его применяют для лечения угревой сыпи. Всего за несколько процедур можно достигнуть серьезного результата. Также он помогает справиться с постакне.

Красный. Лучи красного цвета проникают в самые глубокие слои кожи. Они усиливают синтез эластина и коллагена, ускоряют кровообращение, стимулируют процессы регенерации.

✓ **Светотерапию надо проводить курсом. Он рассчитан на 8-10 процедур, по 1-2 в неделю.**

Дома можно?

Когда светотерапия только начала применяться в области косметологии, процедуру можно было сделать только в салоне красоты. Однако в последний год в продаже стали появляться LED-приборы. Некоторые из них воздействуют только с помощью лучей одного цвета, другие имеют сменные насадки с несколькими цветами. Выпускаются в виде масок на все лицо или более компактных вариантов для определенных зон.

В отличие от салонных аппаратов, домашние дают меньший эффект, так как лампы в них установлены не такие мощные. Но применять их можно: они абсолютно безопасны. Главное - не забывать надевать на глаза защитные очки, которые идут в комплекте.

Коллариум: для всего тела

Если вы хотите воздействовать с помощью света не только на лицо, но и на все тело, добро пожаловать в коллариум. Это подобие солярия, только в дополнение к загару вы получите омоложение кожи. Кабинки-коллариумы можно найти в салонах красоты.



КАК ПОДГОТОВИТЬ КОЖУ К ЛЕТНЕМУ СОЛНЦУ?

От солнечного лета мы ждем не только радости, но и красивого загара. Как сделать так, чтобы при этом не навредить коже и здоровью?

Поедете ли вы на море, проведете выходные на даче или просто прогуляетесь на свежем воздухе - солнце будет воздействовать на вашу кожу. И не только придавая ей модный загар, но и разрушая ее. Что надо сделать, чтобы предотвратить появление ненужных морщин, шелушения и пигментации, но при этом приобрести красивый ровный загар?

Пить больше, чем есть!

Пьем достаточное количество не кипяченой (ключевой или минеральной) и не газированной воды. Это позволит организму поддерживать обмен веществ на оптимальном уровне, синтезировать нужные ферменты и гормоны в необходимом количестве, активно выводить шлаки и своевременно обновлять клетки кожи. Большая часть воды должна быть выпита до 11 часов утра. Возьмите себе за правило: утром, сразу же после пробуждения выпивать 1 стакан теплой (400) воды. Следующий стакан выпивается

вслед за первым, маленькими глотками. Температура воды - комнатная. Чем большее количество воды вы выпьете до завтрака, тем лучше у вас будет обмен веществ! Пить надо не менее 2 литров в день.

Привести

в порядок иммунитет

Покраснение кожи при загаре - это воспаление, а потемнение кожи (выработка меланина) - защитная реакция организма, которая нужна для того, чтобы ограничить проникновение повреждающих лучей. Прием солнечных ванн, особенно первых, - это большая нагрузка и огромный стресс для организма. Поэтому, если вы только что переболели или у вас были большие физические нагрузки, загар следует на некоторое время отложить. В самом начале лета начните принимать средства, укрепляющие иммунитет (среди народных средств - отвар из шиповника, морсы из боярышника, малины).

Насытить организм

витаминами и минералами

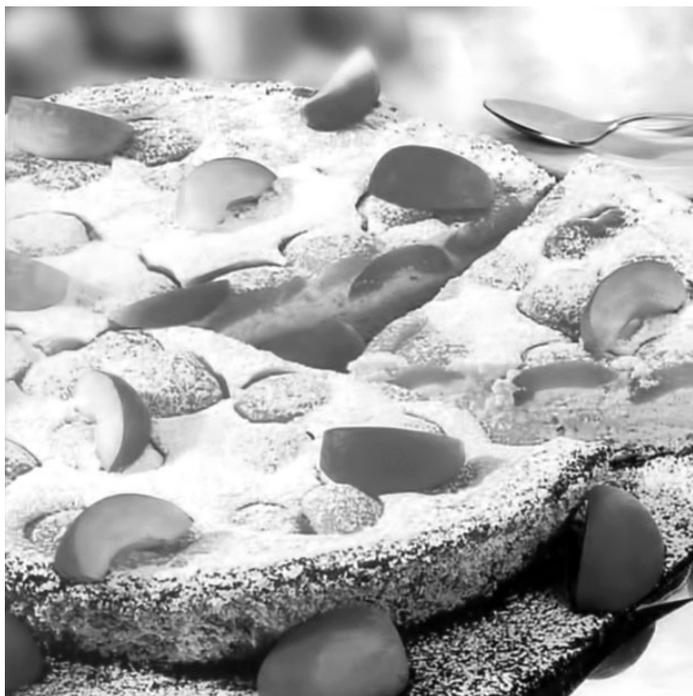
Употребляйте пищу, богатую витаминами А, D, С, Е и микроэлементами: железом, цинком, магнием, селеном. Все эти вещества надежно защищают нашу кожу от действия свободных радикалов, замедляют процесс разрушения коллагена, а следовательно, замедляют старение. Поэтому к летнему меню относитесь наиболее внимательно! Увеличьте в дневном рационе количество масел, содержащих омега-3 (льняное и рапсовое масло, масло зародышей пшеницы) и омега-6 кислоты (подсолнечное, кукурузное и соевое масла). Последние особенно благотворно влияют на клетки кожи, восстанавливают ее упругость. Периодически наносите эти масла на кожу в качестве масок.

Использовать

солнцезащитные кремы

Даже если вы не планируете загорать, а просто выходите на улицу, когда светит яркое солнце, за полчаса до выхода из помещения обязательно наносите на открытые участки тела солнцезащитные кремы. Выбирайте их с учетом типа вашей кожи.

После принятия солнечных ванн требуются увлажняющие кремы с витаминами А, Е, алоэ и гиалуроновой кислотой. А для питания и восстановления упругости кожи ночью в летний период полезны кремы и масла с линоленовой, гамма-линоленовой кислотой и производными холестерина. Внимательно читайте состав крема при покупке.



СОВЕТ ПРОФЕССИОНАЛА

Творожно-масляное тесто очень клейкое, поэтому рабочую поверхность и скалку нужно хорошо посыпать мукой, но лучше перед тем, как раскатывать, положить тесто между двумя слоями пищевой пленки.

АБРИКОСОВО-МАРЦИПАНОВЫЙ ПИРОГ

На 12 порций: Для теста: 300 г муки, 1 пакетик разрыхлителя, 150 г творога, 75 г сахара, 90 мл молока, 100 мл растительного масла, 2 стол. ложки листиков миндаля.

Для начинки: 100 г марципановой массы, 250 мл сметаны, 4 яйца, 2 стол. ложки крахмала, 1 пакетик ванильного сахара, 1 большая банка абрикосов, сахарная пудра.

Замесить тесто из муки, разрыхлителя, творога, сахара, щепотки соли, молока и растительного масла.

Тесто выложить в смазанную жиром форму, вылепить бортик. Посыпать миндалем.

Смешать марципановую массу, сметану, яйца, крахмал, ванильный сахар и выложить на тесто. Абрикосы распределить на начинке.

Выпекать 35 мин при 180 градусах. Остудить и подать на стол, посыпав сахарной пудрой.

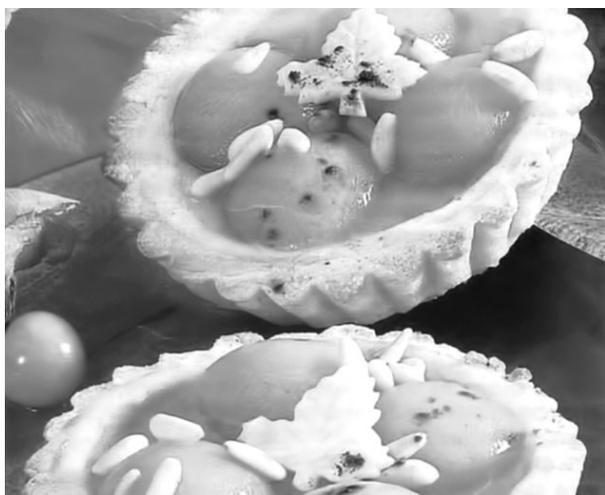
ПОДАРОЧНЫЙ ТОРТ С АБРИКОСАМИ

На 12 порций: 1 готовый бисквитный корж, 1 банка абрикосов (250 мл), 1 банка мандаринов (250 мл), 40 г сахара, 20 г желатина, 650 мл сливок, 2 стол. ложки сахарной пудры, 3 стол. ложки абрикосового джема, засахаренные лепестки роз.

Слить и пюрировать фрукты, добавив сахар и 100 мл абрикосового сока. Бисквит разрезать горизонтально пополам. Замочить 14 г желатина, отжать, распустить и ввести в пюре. Поставить в холодильник на 1 ч. Когда пюре начнет желироваться, добавить 250 мл взбитых сливок.

Нижний бисквит смазать джемом и поставить вокруг бортик разъемной формы. Выложить крем, накрыть вторым коржом, поставить торт на 3 ч в холодильник.

Замочить и распустить 6 г желатина. Сливки взбить с сахарной пудрой и ввести желатин. Смазать торт и украсить лепестками роз.



АБРИКОСОВЫЕ ТАРТАЛЕТКИ

На 6 порций: 200 г муки, 100 г сливочного масла, 200 г сахара, 1 пакетик ванильного сахара, 1 желток, 1 яйцо, 1 белок, 1 стол. ложка ванильного пудинга, 250 г творога, 1 банка абрикосов, 2 стол. ложки кедровых орешков, фигурки из белого шоколада.

Сделать тесто из муки, половины простого и ванильного сахара, добавив желток и масло. Завернуть в пленку и убрать в холодильник на 1 ч.

Растереть яйцо, яичный белок и 100 г сахара. Добавить смесь для пудинга и творог. Нагреть духовку до 180 градусов.

Тесто разделить на 6 порций и выложить в формочки для тарталеток. Вылепить бортик. Разложить творожную начинку и абрикосы. Выпекать 25-30 мин.

Абрикосовые тарталетки вынуть из духовки и остудить. Посыпать кедровыми орешками и украсить шоколадными фигурками. До подачи на стол держать тарталетки в холодильнике.

ЩАВЕЛЕВЫЙ СУП С ПЛАВЛЕНЫМ СЫРОМ

400 г щавеля, 200 г говядины, 4 картофелины, луковица, морковь, 2 плавленых сырка, 2 яйца плюс яйца для подачи, растительное масло, лавровый лист, свежая зелень, перец, соль.

Говядину сварите до готовности. Посолите, поперчите. Лук порубите, морковь натрите. Спассеруйте овощи на масле. Картофель нарежьте кубиками, положите в бульон, через 10 минут добавьте жарку и плавленый сыр. Готовьте еще 20 минут. Добавьте рубленый щавель, взбитые яйца и лавровый лист и держите на огне еще 10 минут. Перед подачей разложите по тарелкам половинки яиц, сваренных вкрутую, посыпьте суп мелко нарезанной зеленью.

КУРИЦА, ЗАПЕЧЕННАЯ С БРОККОЛИ

250 г куриного филе, 350 г брокколи, 100 г черри, 25 г сыра, 200 г натурального йогурта, измельченный укроп, растительное масло, паприка, зира, кориандр, молотый перец

Филе нарежьте ломтиками, посолите, добавьте паприку и 1 чайн. ложку масла. Оставьте на 10 минут. Соцветия брокколи варите в подсоленной воде 3 минуты. Филе обжаривайте в течение 3-4 минут. В форму выложите филе, брокколи, черри, смазанные маслом. Разотрите щепотку подсушенных зиры и кориандра. Посыпьте блюдо растертыми специями, перцем и натертым сыром. Запекайте 10 минут при 200 градусах. Укроп смешайте со щепоткой соли. Добавьте йогурт. Подавайте блюдо с йогуртовым соусом.

ПИРОГ СО ШПИНАТОМ И ТВОРОГОМ

Упаковка слоеного теста, 500 г творога, по пучку петрушки, шпината, черемши, полпучка укропа, 3 яйца, 150 мл жирных сливок, соль, перец, мускатный орех. Зелень мелко нарежьте, творог протрите, соедините с зеленью, посолите, поперчите. Тесто разомните, выложите в круглую форму и сделайте бортики. Распределите на тесте начинку из творога и зелени. Взбейте яйца со сливками, солью и мускатным орехом. Залейте начинку. Выпекайте пирог в духовке 40 минут при 220 градусах. Выньте, дайте постоять 10 минут.



На скорую руку

Мини-пиццы из цукини

На противень, застеленный пергаментом, выложите кружочки цукини, сверху по ломтику моцареллы и несколько долек черри. Приправьте по вкусу и запекайте 15 минут при 200 градусах.

Сырные кексы на перекус

Смешайте 4 ст. ложки муки с 1 чайн. ложкой разрыхлителя, 100 г тертого твердого сыра, 2 яйцами и 100 мл молока. Посолите, поперчите, разложите смесь по силиконовым формочкам. Формочки поставьте на противень и отправьте в духовку на 25-30 минут при 180 градусах. Как появится румяная корочка - доставайте.

ЗЕЛЕНЫЙ ЛУК ВАМ ДРУГ

Зеленый лук улучшает пищеварение, нормализует давление, уменьшает риск развития остеопороза.

Рисовая запеканка с брынзой

4 яйца, стакан молока, 4 помидора, по 100 г брынзы и риса, 250 г зеленого лука.

Рис отварите, лук и помидоры нарежьте. Брынзу натрите. Рис, помидоры и лук перемешайте, уложите в форму. Смешайте яйца с молоком и брынзой, вылейте в форму. Запекайте в разогретой духовке до румяной корочки.

Салат с редисом

Пучок редиса, яблоко, 100 г твердого сыра, 2-3 пера зеленого лука. Для заправки: 100 мл натурально-

го йогурта, по 1 чайн. ложке жидкого меда и горчицы, соль, черный молотый перец.

Редис нарежьте кружочками, лук порубите. Яблоко очистите от кожуры и семян, мякоть нарежьте тонкими ломтиками. Сыр натрите на терке или нарежьте брусочками. Все перемешайте. Для заправки смешайте все ингредиенты и взбейте венчиком. Заправьте салат и подавайте.



Блины со сметанным соусом

200 мл кефира, яйцо, 80 г зеленого лука, 150 г пшеничной муки, 50 г овсяных

хлопьев, 5 г соды, 20 г сливочного масла, 100 г сметаны, пучок укропа, соль, растительное масло.

Кефир смешайте с чайной ложкой соли и яйцом. Добавьте нарезанный лук. Всыпьте муку и соду. Добавьте хлопья, 30 мл растительного масла. Замесите тесто. Выпекайте блины на разогретой сковороде, смазанной маслом, по 3 минуты с каждой стороны. Для одного блинчика достаточно 2-3 ст. ложек теста. Готовые блины смазывайте сливочным маслом. Для соуса: измельченный укроп разотрите с солью, добавьте сметану. На середину блинчика налейте немного соуса, положите несколько перьев лука, сверните трубочкой.



КРАСНЫЙ ЛАК КЛАССИКА НА ВСЕ ВРЕМЕНА

Еще Нефертити и Клеопатра предпочитали красить ногти алым цветом. Почему его считали особенным?

Сегодня красный маникюр может позволить себе каждая женщина, а много веков назад этот оттенок лака позволялось носить лишь избранным.

Лакмусовая бумажка

Если в древности девушка появлялась в обществе с ярко накрашенными ногтями, это определенно значило: она готова к семейной жизни, и семья ищет ей спутника. Алым цветом символизировал кровь, а она, в свою очередь, потерю невинности. Но это была лишь одна из интерпретаций.

В Древнем Египте, например, красный лак служил лакмусовой бумажкой для определения сословия. Только высшие слои общества позволяли себе наносить цветной лак на ногти. Считалось: раз твои руки украшены подобным образом, значит тебе не пристало заниматься каким-либо физическим трудом. Неудивительно, что царица Нефертити предпочитала рубиновые оттенки, а Клеопатра кроваво-красные. Могли себе позволить!

Чем же красили ногти в древности? Это была смесь из пчелиного воска, яичного белка, растительных красителей и желатина. В зависимости от пропорций получался оттенок той или иной насыщенности.

Ярко-алый и бордо

Несмотря на популярность красного лака в древности, позже его использование почти сошло на нет. И лишь в 1920-1930-х годах яркость снова вошла в моду. В 1932 году предприниматель Чарльз Ревсон изобрел первый водостойкий лак и тем самым произвел фурор. Следом постарался Макс Фактор, создав жидкий лак, похожий на современный. Палитра новинки сперва была довольно ограниченной и содержала в себе только красные оттенки.

Женщин привлекли яркие постеры, на которых модели были изображены с красным лаком на ногтях. Компаниям это было выгодно: насыщенный оттенок на плакатах сразу обращал на себя внимание.

Популярность красного лака выросла,



Модную Сусанну из фильма «Самая обаятельная и привлекательная» сложно представить без яркого маникюра

когда он появился на больших экранах. Кинозвезды первой величины вроде Мэрилин Монро, Элизабет Тейлор и Марлен Дитрих примерили его на себя. Маникюр смотрелся ярко и с претензией. В 1970-х годах на смену алым оттенкам пришли более темные. А все потому, что США и Великобританию захлестнула волна рока и гранжа, полностью поменявшая вкусы. Красные ногти стали частью культуры.

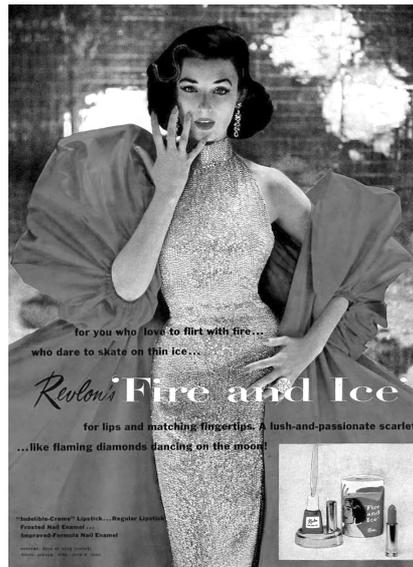
«Интердевочка»

с красными ногтями

Достаточно взглянуть на работниц статистического учреждения из фильма «Служебный роман», чтобы понять, как обстояли дела с красным лаком в Советском Союзе. Каждая вторая - с подобным маникюром. Героини кинолент «Интердевочка», «Ищите женщину», «Самая обаятельная и привлекательная» также могли похвастаться алыми ногтями.

С 1930-х годов работала фабрика «Северное сияние», выпускающая лаки для ногтей. Правда, их качество оставляло желать лучшего. Лишь сорок лет спустя в СССР стали завозить продукцию из Франции и Польши. Стоила она недешево, зато позволяла модницам получить насыщенный оттенок.

В наши дни ажиотаж вокруг красного лака заметно спал. Сегодня он считается вечной классикой, а также символом статуса и успеха. Не зря говорят: «Красный маникюр - самый простой способ громко заявить о себе».



Рекламные плакаты, на которых девушки были изображены с красным маникюром, сразу привлекали к себе внимание. Маркетинговый ход!



МУЖ УШЕЛ, А СОБАКА ОСТАЛАСЬ...

Она всегда боялась собак. Но волею судьбы стала хозяйкой немецкой овчарки по кличке Джек. А зародилась эта удивительная дружба так.

В детстве меня укусил бродячий пес - с тех самых пор я стараюсь обходить собак стороной. Не доверяю этим животным. Когда я познакомилась с будущим мужем, он только посмеялся над моей фобией. И заявил: «Ты просто не видела мою немецкую овчарку - Джек настоящий ангел!» Я поехала: ну да, ангел, как же! Несмотря на страх, я все же отправилась в гости к любимому. Да так у него и осталась...

Неожиданное предательство

После свадьбы мы зажили втроем: я, Ваня и Джек. Пес не проявлял ко мне никакого интереса, но любезно позволял находиться рядом. Впрочем, меня такое положение более чем устраивало. Муж занимался собакой, а мы с Джеком почти не взаимодействовали. Целый год я чувствовала себя счастливой рядом с мужчиной, которого

выбрала, а потом в нашей семье начались проблемы. Ваня потерял работу, начал уходить в загулы с друзьями, мог не ночевать дома. Я списывала все на стресс, закрывала глаза на поведение второй половинки и не устраивала допросов. А надо было!

Однажды муж огорошил меня: «Я встретил другую, хочу развестись. Можешь не торопиться съезжать, собери вещи спокойно. Я пока поживу у нее». В тот день мое сердце разбилось на тысячи осколков. Я не могла поверить в то, что все это происходит со мной. Казалось, я просто сплю, мне снится кошмар. Ваня бросил, как бы между прочим: «И да, еще момент: я не смогу забрать Джека. Теперь это твоя собака. Ну или можешь в приют отдать - решай сама». Пес словно понял слова хозяина. Джек с болью взглянул на него и побрел на свою лежанкулизывать душевные раны. После ухода Вани он выл несколько дней подряд. Я просы-

палась среди ночи и плакала, я просто не знала, что делать дальше.

Дружба, которая дает силы

Я не могла отдать животное в приют - Джек не заслужил такой участи, - поэтому мне пришлось бороться со своим страхом. На первую прогулку с питомцем я вышла в слезах. От волнения подкашивались колени и немного подташнивало. Помню, как Джек подошел поближе, уткнулся носом в мою ладонь. Кажется, он хотел сказать: «Ну-ну, не раскисай. Мы справимся!» Тем же вечером я кормила своего подопечного с опаской: мне казалось, если я сделаю резкое движение, собака отреагирует. Но этого не произошло. Пес лишь посмотрел на меня, не спеша поел и с достоинством вышел из кухни.

Я присела на диван и задумалась: «Неужели я действительно это сделаю - стану хозяйкой пса? Ведь этого мальчика мне оставил бывший муж...» Джек неожиданно лизнул меня в щеку. Последние сомнения растаяли.

В тот вечер у меня словно открылись глаза: как я могла переживать из-за человека, который с такой легкостью отказался от своего питомца? Джек доверял Ване, считал его своим хозяином, другом. Я тоже доверяла супругу и слепо верила: он никогда не предаст меня. Мы с Джеком ошиблись, этот мужчина спокойно исчез из наших жизней... Так, может быть, это к лучшему? Когда я засыпала в слезах, переживая предательство любимого человека, Джек был рядом. Лежал на полу, возле моей кровати, хотя обычно он этого не делает. Когда я перевозила вещи обратно в свою квартиру, Джек был рядом - терпеливо сидел в машине. Когда я с тревогой смотрела в будущее гадала, что меня ждет, Джек снова был рядом. Теперь я не представляю своей жизни без этой собаки - умной, преданной, ласковой. Да, нас бросили, но мы есть друг у друга. А значит, все будет хорошо!

Екатерина Р.



Я не ожидала, что моим лучшим другом станет собака, которая раньше вызывала у меня страх. Теперь мы с Джеком не разлей вода!



Парящие сады

Современные подвесные кашпо очень изящны и больше напоминают оригинальные интерьерные украшения, в которых растения играют далеко не первую роль.



Выход за пределы цветочного горшка

Сочетаем с мебелью

Используйте для зеленого декора предметы обстановки, в которые благодаря конструкции можно органично вписать емкости для комнатных растений.

Создаем арт-объекты

Живая зелень, помещенная в необычный сосуд, например, в мини-оранжерею из меди, позволит создать эффектный аксессуар для декора интерьера.

Сажаем по вертикали

Главное преимущество вертикального озеленения с использованием стен заключается в том, что его легко вписать даже в самую миниатюрную квартиру.

Самые неприхотливые варианты

1. Гербарий

Материал для сухих композиций несложно заготовить самостоятельно. Главное правило - собирать растения в тот период, когда они выглядят наиболее эффектно.

2. По образу и подобию

Искусственные цветы пригодятся тем, кому некогда ухаживать за живыми растениями.

3. Мини-оранжерея

Интересный вариант цветочного декора - флорариум: он эстетичен, прост в сборке, неприхотлив и легко вписывается в любой интерьер.

Флорариумы

стеклянные емкости для живых растений. Их можно наполнить мхами, папоротниками и даже орхидеями. Особенно популярны «сухие» флорариумы с кактусами и суккулентами.





ЯБЛОКИ В ВАНИЛЬНОМ СОУСЕ

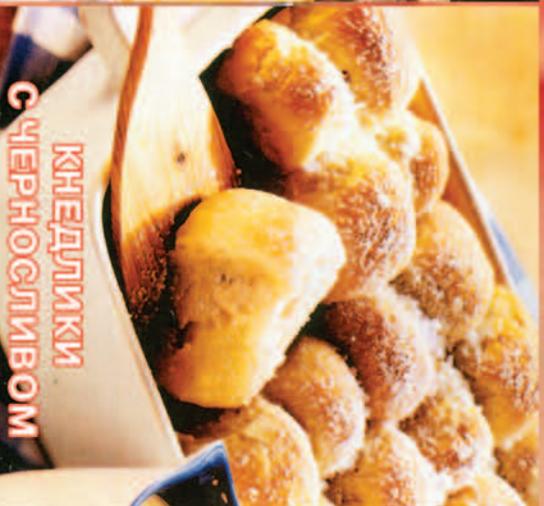
На 6 порций: 8 небольших сладких яблок, 100 г марципановой массы, 1 стол. ложка сливочного масла, 150 г муки, 3 стол. ложки сахара, 2 пакетика ванильного сахара, 1/2 стакана молока, 4 яйца, щепотка соли, 1/2 стол. ложки молотой корицы.

Нагреть духовку до 200 градусов. Яблоки вымыть, вытереть насухо. Вырезать сердцевину специальной выемкой и начинить измельченной марципановой массой.

Выложить в жаропрочную форму для запекания, сбрызнуть растопленным маслом и поставить запекаться в духовку на 10 мин. Молоко налить в кружку и слегка подогреть. Муку смешать с 2 стол. ложками простого и ванильного сахара. Влить теплое молоко и перемешать. Белки отделить от желтков и взбить со щепоткой соли в плотную пену.

Желтки «втереть» в тесто, а затем аккуратно подмешать белки. Вынуть яблоки из духовки. Тесто вылить в форму с яблоками и поставить выпекать на 20-25 минут. Оставшийся сахар перемешать с корицей и посыпать готовый десерт. По желанию украсить листочками свежей мяты. Подавать с ванильным соусом.

* Чтобы кожура яблок осталась целой, наложите ее вилкой в нескольких местах. Раскладываете десерт кулинарной лопаткой, смоченной в холодной воде.



КНЕДЛИКИ С ЧЕРНОСЛИВОМ

На 4 порции: 200 г чернослива без косточек, 3 стол. ложки рома, 300 г муки, 1 пакетик сухих дрожжей, 150 г нежирного йогурта, 3 стол. ложки сахара, щепотка соли, 1 яйцо, 50 г сливочного масла, 1 стол. ложка сахарной пудры.

Чернослив, если нужно, вымыть в холодной воде и залить ромом на 1 ч (ром можно заменить коньяком или ванильным ликером). Смешать муку и дрожжи. Йогурт слегка подогреть и взбить с яйцом. Добавить сахар, щепотку соли, муку с дрожжами и замесить тесто. Когда тесто будет достаточно плотным (перестанет прилипать к рукам), выложить его в миску, прикрыть салфеткой и оставить на 30 мин в теплое место. Тесто выложить на посыпанную мукой рабочую поверхность, скатать колбаской и разрезать ножом на 16 кусочков. Раскатать небольшие кружочки. В центр каждого выложить по 1 черносливу и скатать кнедли. Дать им слегка подсохнуть (около 20 мин). Сливочное масло распустить на водяной бане. Взять небольшое количество масла и смазать жаропрочную форму для запекания. Плотно уложить кнедли в форму, сбрызнуть оставшимся маслом и запекать 30 мин в духовке.

предварительно нагретой до 180 градусов, до золотисто-коричневого цвета. Готовые кнедли остудить, посыпать сахарной пудрой. По желанию подавать с ванильным соусом.



ДЕСЕРТ ИЗ ПЕРСИКОВ И КОРНФЛЕКСА

На 4 порции: 2 стол. ложки сливочного масла, 130 г кукурузных хлопьев, 8 половинок консервированных персиков (для диабетиков), 2 яйца, 1 стол. ложка панировочных сухарей, 1 чайн. ложка тертого пармезана, заменитель сахара.

Нагреть духовку до 180 градусов. Масло распустить на теплой сковородке и смешать с кукурузными хлопьями - корнфлексом. Персики откинуть на дуршлаг и нарезать тонкими дольками. Смазать жиром 4 маленькие формочки для кексов (лучше с антипригарным покрытием) и на 2/3 наполнить их нарезанными персиками. Сверху выложить корнфлекс, смешанный с маслом. Яйца взбить венчиком и разлить по формочкам. Панировочные сухари смешать с тертым пармезаном и посыпать десерт. Запекать 15 мин на средней полочке духовки. Готовый десерт вынуть, дать остыть и посыпать растопленным заменителем сахара. По желанию украсить листочками свежей мяты и ягодами.

* Вы гораздо легче и равномернее смажете формочки маслом, если предварительно подложите их на 1-2 мин в духовку, чтобы они согрелись. Смотрите не передержите, иначе обожжете пальцы!



ЛЕНИВЫЕ ВАРЕНИКИ С КИСЕЛЕМ

На 1 порцию: 1 стакан замороженной клубники, 30 г масла, щепотка лимонной цедры, соль, 1 желток, 70 г творога, 2 стол. ложки муки, 1/2 стакана сока красной смородины, 1-2 чайн. ложки крахмала, 1 пакетик ванильного сахара, 5 миндальных печений.

Ягоды достать из холодильника. Растереть половину масла с цедрой лимона и солью, добавить желток, творог, муку и замесить тесто. Завернуть в пленку и положить в холодильник на 30 мин. Половину ягод разрезать пополам, а оставшиеся положить в сок. Довести до кипения, варить 5 мин, засыпать ванильный сахар и загустить крахмалом, разведенным в небольшом количестве холодной воды. Кисель довести до кипения, снять с огня и, помешивая, дать ему загустеть. Добавить нарезанную клубнику. Руками, посыпанными мукой, разделить тесто на небольшие шарики. Варить вареники в кипящей подсоленной воде 6-8 мин, пока они не всплывут. Достать шумовкой и выложить на блюдо. Печенье прокатать скалкой, чтобы раскрошилось. Смешать крошки с оставшимся маслом, выложить и обвалить вареники. Кисель разлить по тарелочкам, выложить вареники, по желанию украсить ягодами.

