

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОСТА

№29

ИЮЛЬ 2021

Цена:
2 лари

Копилка

СОВЕТОВ

стр.33

Как улучшить

память

стр.10

Неравный брак

Счастье возможно?

стр. 18

6 способов

подружиться с котом

стр.42

Елена Проклова:

“Не жалею ни об одном романе”

стр. 20-21

Ирина Старшенбаум:

стр. 16-17

“Меня хватает и на отношения и на карьеру”

Палитра сезона

Лето-2021

Рассказываем о самых модных цветах лета-2021, по мнению Института цвета Pantone. Какой из этих сочных оттенков подойдет для вашего летнего гардероба?



Лазурный берег

Небесно-голубой цвет, напоминающий безоблачный летний день, дизайнеры называют глотком свежего воздуха. Он привносит в образ умиротворенность и комфорт. Обратите внимание на туфли и брючные костюмы такого оттенка. Летние платья в голубом цвете подойдут для свиданий и прогулок по набережной. Комбинируйте этот цвет с бледно-желтыми или пыльно-розовыми оттенками.



Сочный лимон

В летних коллекциях дизайнеры использовали разные оттенки желтого: пастельный, лимонный, теплый банановый и канареечный.

В тренде желтые легкие платья, льняные костюмы, шелковые блузы и аксессуары. Сочетайте желтый с красным, коралловым, насыщенным синим и бирюзовым, а также с нейтральными оттенками: белым, бежевым, светло-серым.





АЛЕН ДЕЛОН ВЕРНЕТСЯ В КИНО РАДИ ПОСЛЕДНЕГО ФИЛЬМА

Французский актер Ален Делон заявил о планах вернуться в кино. Об этом он рассказал в интервью для TV5 Monde. По словам актера, он хочет сняться в последнем фильме перед тем, как покинуть киноиндустрию.

“Я бы хотел завершить карьеру красиво, поэтому все мои мысли направлены на то, чтобы сняться в последнем фильме. А потом можно и уходить”, - сказал Делон.

Ранее сообщалось, что Ален Делон признался в любви через песню.

БРИТНИ СПИРС ЗВОНИЛА В СЛУЖБУ СПАСЕНИЯ В НОЧЬ ПЕРЕД ГРОМКИМ СЛУШАНИЕМ



Певица Бритни Спирс звонила в службу экстренной помощи в ночь перед громким слушанием суда. Она заявляла о том, что стала жертвой жестокого обращения со стороны опекунов.

Звезда звонила в службу 911 округа Вентура, Калифорния. Как отмечается, запись звонка скрыта из-за продолжающегося расследования, однако два источника подтвердили звонок: это человек, близкий к певице, а также сотрудник правоохранительных органов. Об этом сообщает The New Yorker.

Громкое слушание по отмене опеки над Бритни Спирс прошло 24 июня. Певица потребовала, чтобы ее освободили от опекуна отца – она находится под

опекой уже 13 лет, с 2008 года.

Звезда подтвердила опасения фанатов, впервые сделав публичное заявление в суде. Она призналась, что не владеет своей жизнью и заявила, что хочет вернуть себе права. Певица считает опекунство “оскорбительным”, она осудила собственного отца, заявив, что он должен находиться в тюрьме вместе со всеми, кто имеет отношение к опекунству. Она также заявила в суде, что ей насильно давали психотропы.

Однако суд в Лос-Анджелесе отказался удовлетворить ее иск. На сегодняшний день отец Спирс остается со-хранителем состояния своей дочери на сумму 60 миллионов долларов.

ЯСНОВИДЯЩАЯ СЕЛИНА

ПРЕДСКАЖЕТ БУДУЩЕЕ НА КАРТАХ ТАРО И КОФЕЙНОЙ ГУЩЕ. СНЯТИЕ ПОРЧИ, СГЛАЗА. ЧУДЕСНОЕ ИСЦЕЛЕНИЕ НА РАССТОЯНИИ.

АМУЛЕТЫ ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ, ИГРОВОЙ И НАРКОЗАВИСИМОСТИ.

ТАЛИСМАНЫ И АМУЛЕТЫ, ИЗМЕНЯЮЩИЕ СУДЬБУ.

ФЗН-ШУЙ ДЛЯ ДОМА И КАРЬЕРЫ.

Тел.: 5.99-37-59-58.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

ЗВЕЗДЫ “ЧЕЛОВЕКА-ПАУКА” ТОМ И ЗЕНДЕЯ ЗАКРУТИЛИ РОМАН

Звезды “Человека-паука” Том Холланд и Зендея Коулман, которые сыграли влюбленных школьников, по всей видимости, и в реальной жизни влюблены друг в друга.

Слухи о романе звезд давно ходили среди фанатов, однако теперь их догадки подтвердились: папарацци сняли, как пара целуется в салоне автомобиля.

На кадрах видно, как Холланд и Зендея весело о чем-то общаются. По всей видимости, в машине играла музыка, так как пара весело пританцовывала под ритм. Актеры приятно проводили друг с другом время: на снимках они от души смеются, а после этого целуются.

Поклонники обрадовались новой паре в Голливуде. Многие из фанатов долго ждали такой новости от звезд.

Впервые актеры работали вместе во время съемок фильма “Человек-паук: Возвращение домой” четыре года назад. Уже тогда парочка настолько понравилась фанатам, что все стали мечтать о том, чтобы звезды стали встречаться.

Новый фильм с участием Холланда и Коулман о Человеке-пауке выйдет на большие экраны в декабре 2021 года. Из-за этого некоторые предполагают, что поцелуй звезд был не проявлением любви, а лишь пиар-акцией перед выходом картины.

Ранее сообщалось, что в триквеле “Человека-паука” ожидают девять злодеев Marvel. Впрочем, официальных комментариев по этому поводу пока нет. Не исключено, что фанаты могут увидеть в “Человеке-пауке-3” кого-то, кого они совершенно не ожидали вновь встретить в этой истории.

ЛОПЕС И АФФЛЕК ПОЯВИЛИСЬ НА ПУБЛИКЕ С ДЕТЬМИ НА ФОНЕ СЛУХОВ О РОМАНЕ

Американские актеры Дженнифер Лопес и Бен Аффлек снова подогрели слухи о своем воссоединении спустя 18 лет. Парацци снова поймали звезд вместе, однако теперь они были даже не одни - они провели время со своими детьми.

Тринадцатилетние близнецы актрисы Эмма и Макс познакомились с девятилетним сыном Аффлекса Самюэлем. Вместе с родителями они гуляли в парке развлечений, привлекая внимание парацци и обычных посетителей парка. По словам одного из них, актеры выглядели «определенно влюбленными». Однако никто из отдыхающих не



спешил нарушать идиллию и подходить к ним.

«Они выглядели так, будто они были просто обычными людьми, которые гуляли по парку — ни один человек не решился подойти к ним», — рассказал посетитель парка.

Он отметил, что пара

во время прогулки все время держалась за руки, передает Page Six.

Ранее Лопес и Аффлек провели совместный отпуск. Незадолго до этого актеры порвали со своими «бывшими». Так, Лопес расторгла помолвку с бейсболистом Алексом

Родригесом, а Аффлек расстался со своей девушкой.

Дженнифер Лопес и Бен Аффлек состояли в отношениях в начале 2000-х. Они стали встречаться после развода Лопес с танцором Крисом Джаммом. Пара стала самой популярной в Голливуде, а журналисты прозвали ее Bennifer. Это слово даже вошло во многие словари англоязычного сленга.

Свадьба Аффлека и Лопес должна была состояться 14 сентября 2003 года, но за день до этого праздник отменили. После расставания с Аффлеком Лопес вышла замуж за Марка Энтони.

ДЭВИД БЕКХЭМ ПОЗДРАВИЛ ЖЕНУ С ДНЕМ СВАДЬБЫ

Знаменитая супружеская пара Дэвид и Виктория Бекхэм отмечает годовщину своего брака. Прошло ровно 22 года с тех пор, как возлюбленные поженились.

За два десятилетия супруги успели создать большую семью — они воспитывают четырех детей: сыновей Ромео, Бруклина, и Круза, а также дочку Харпер.

Дэвид Бекхэм поблагодарил жену за то что она «подарила замечательных детей». Футболист решил креативно подойти к поздравительной публикации в честь годовщины свадьбы. Он создал подборку фотографий с так называемым «фэмилилуком» — одинаковыми



образами возлюбленных.

«22 года спустя все еще подходящие наряды. С годовщиной, я тебя очень люблю», — написал Бекхэм в своем Instagram-аккаунте.

В подборке — фотографии разных лет, где звезды одеты в одежду одина-

кового стиля и цвета. На первом фото Виктория позирует в сиреновом платье, обнимая супруга в таком же сиреновом костюме. На следующем фото оба супруга в кожаных костюмах. Теперь уже и дети стали частью семейной традиции, на

фото они также позируют в одинаковой одежде.

«Спасибо, что подарила мне наших замечательных детей, чтобы мы все могли носить одинаковое», — пошутил Бекхэм в публикации. Виктория и Дэвид Бекхэм поженились 4 июля 1999 года. Пара встретились впервые в 1997 году на матче «Манчестер», уже через год они объявили о помолвке.

Три года назад перед 19-й годовщиной свадьбы пары английские букмекеры предлагали всем желающим попытаться счастья на семейной жизни Дэвида и Виктории Бекхэм, сделав ставку на их развод. По всей видимости, некоторые англичане потеряли деньги.

ПОЛ МАККАРТНИ НАПИСАЛ ДЕТСКУЮ КНИГУ

Британский музыкант, один из основателей The Beatles Пол Маккартни написал вторую детскую книгу про Дедулета, пишет «РГ».

Книга под названием «Зеленая подводная лодка Дедулета» расскажет о путешествии героя по прозвищу Дедулет и его внуков на поиски бабушки по прозвищу Бабулет, которая очень любит музыку.



Первая детская книга Пола Маккартни «Привет, Дедулет!» вышла в 2019 году. Новинка станет продолжением этой истории.

«Это очень личная история для меня. Я счастлив, что эту книгу читают внукам по всему миру», — написал Маккартни на своей странице в соцсети.

Отмечается, что книга выйдет 2 сентября 2021 года.

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Инсулин - это навсегда...

Лекарства от артрита виноваты!

Могут ли лекарства, которые я принимаю для лечения ревматоидного артрита или других болезней вызвать сахарный диабет?

О. Волохова.

Такой диабет называется вторичным сахарным диабетом. Развитие этого вида диабета могут спровоцировать лекарства, которые человек принимает для лечения ревматических заболеваний, астмы, ряда кишечных, кожных и других аутоиммунных заболеваний. Сахарный диабет может появиться как симптом заболевания поджелудочной железы, при некоторых эндокринных и тяжелых инфекционных заболеваниях. Спровоцировать диабет могут некоторые вирусные заболевания, даже длительный стресс.

Вдруг заболел желудок

У дочери резко заболел желудок, началась рвота. Дочка терпела три дня. Пошли к терапевту, он отправил к эндокринологу. Оказалось, сахар 18 единиц. Поставили диагноз диабет I типа и положили в больницу. Но сахар не падает, так и держится на уровне 18 единиц. Что нам делать?

Ольга.

Вашей дочери надо постепенно приспосабливаться к жизни с диабетом. В стационаре должны компенсировать дефицит инсулина. Далее ей придется чаще контактировать с эндокринологом. То, что сахар пока не снизился, - это временное явление. В стационаре она находится под контролем и получает инсулин. Хорошо, что ситуация не затянулась до более критического состояния.

У меня мама - диабетик

Передается ли это заболевание по наследству?

И. Серикова.

Да. Причем оба типа сахарного диабета, но особенно диабет II

типа, могут передаваться по наследству. Точнее, передается предрасположенность к этой болезни, а уже от внешних факторов зависит, проявится диабет у конкретного человека или нет.

Боюсь лечиться инсулином

Не хочу зависеть от инъекций. Ведь если начать колоть инсулин, это уже навсегда. Нужно протянуть как можно дольше на таблетках...

И. Славкин.

Диабет I типа таблетками не лечится. Отказ от инсулина приведет к прогрессированию болезни и в конечном итоге к смерти. Что касается сахарного диабета II типа, то вовремя назначенная инсулинотерапия на ранней стадии заболевания зачастую временная. Если же откладывать лечение инъекциями как можно дольше, это приведет к осложнениям диабета. И потребность в инсулине в этом случае становится пожизненной.

Тревожные симптомы

✓ При сахарном диабете человека беспокоит сухость во рту, сильная жажда. Появляется характерный запах ацетона изо рта.

✓ Объем мочи увеличивается до двух и более литров в сутки. Может даже возникнуть ночное недержание. Иногда это приводит к обезвоживанию и потере важных для организма химических элементов.

✓ Больной жалуется на постоянную слабость, быструю утомляемость, ухудшение памяти и внимания, раздражительность, общее недомогание. А еще расстройство пищеварения, тошноту, боли в животе.

✓ Нередко возникает сильный кожный зуд, на теле появляются гнойнички, белые пятна или язвочки, трескаются губы, иногда бывает нездоровый румянец на щеках. Раны и порезы плохо заживают.



К врачу не хочу

Когда ставится диагноз сахарный диабет? Жена отправляет меня к эндокринологу, но я сопротивляюсь. Не хочу ходить по врачам.

С. Томилин.

Если у пациента есть симптомы этой болезни (слабость, жажда и другие), проводится исследование крови на сахар. Его уровень в капиллярной крови натощак более 6,1 ммоль/л и это подтвердилось после повторного анализа? Это сахарный диабет. Если же типичных для диабета симптомов нет, но есть подозрение на сахарный диабет, производится глюкозотолерантный тест. Пациент выпивает раствор глюкозы (75 г в 100 мл воды), и по уровню содержания глюкозы в крови через 2 часа выясняется, насколько полно его организм способен эту глюкозу усвоить. Этот тест показывает способность поджелудочной железы вырабатывать необходимое количество инсулина на прием пищи. При нарушении толерантности к глюкозе необходимы врачебный контроль, соблюдение диеты, достаточная физическая нагрузка.

Обязательно ли соблюдать диету?

У меня диабет II типа. Регулярно принимаю сахаропонижающие препараты. Обязательно ли соблюдать диету?

М. Холин.

Да, обязательно. Если этого не делать и просто повышать дозы лекарств, может повыситься риск осложнений.

К. Симонян, эндокринолог.



Выявить атеросклероз на ранних стадиях очень сложно. Но есть ряд симптомов, которые должны насторожить вас.

Чем опасны холестериновые бляшки?

Развитие атеросклероза происходит постепенно и, как правило, после 40 лет. У женщин стенки сосудов начинают уплотняться ближе к 55 годам, у мужчин - с 45 лет. Чаще всего атеросклерозу подвержены коронарные сосуды, грудной отдел аорты, шейные и мозговые сосуды, сосуды почек, брюшной отдел аорты и артерии ног.

С чего все начинается?

На первом этапе меняется внутренняя оболочка сосуда (эндотелий) и нарушается ее защитный слой. Кроме возрастных особенностей, к причинам таких перемен можно отнести стресс, обилие сладкой и жирной пищи в рационе, повышенное давление, эндокринные нарушения, дефицит витамина D, гормональные сбои.

На втором этапе происходит формирование холестеринового отложения - бляшки.

Третий этап характеризуется воспалением бляшек. На пораженном участке разрастается соединительная ткань и происходит отложение кальция. Если до этого бляшка имела мягкую структуру и могла частично разрушаться кровотоком, то теперь она становится плотной и ригидной.

Четвертый этап - разрыв бляшки. В сосуд поступает весь холестерин, накопленный под оболочкой, часто это приводит к нарушению кровообращения, полной закупорке сосуда, инфаркту или инсульту.

Также возможен постепенный рост бляшки. Со временем она заполняет весь просвет, что приводит к нарушению кровотока и притока питательных веществ.

Тревожные симптомы

Самостоятельно определить наличие холестериновой бляшки сложно, особенно на ранних этапах. Бляшки в сосудах сердца могут проявлять себя болью в груди во время физической активности, ощущением нехватки воздуха. Если закупорены сосуды головного мозга, нарушается

Для справки

Атеросклероз - это заболевание Артерий, возникающее из-за нарушения липидного и белкового обмена. Происходит деформация сосуда, образуются холестериновые бляшки - скопление холестерина на внутренней части сосудов. Из-за разрастания соединительной ткани просвет сосуда сужается вплоть до полной закупорки.

память, внимание, появляется головокружение. Наиболее серьезными проявлениями атеросклероза сосудов головного мозга являются ишемический инсульт и транзиторная ишемическая атака. Симптоматика следующая: онемение мышц лица, рук или ног, внезапные проблемы с речью, зрением, нарушение координации движений, появление сильной головной боли.

При атеросклерозе нижних конечностей наблюдается боль при ходьбе.

Определить атеросклероз на сосудах сердца поможет компьютерная томография и коронарография. При наличии подозрений на атеросклероз врач назначает анализ крови на холестерин и сахар, рентгенологическое исследование (для изучения состояния аорты), магнитно-резонансную томографию (для изучения стенок артерий), эхо кардиографию - ультразвуковое исследование сердца и клапанного аппарата.

Когда показана операция

Если просвет сосуда стал слишком узок и велика вероятность тромбоза, пациенту могут предложить хирургическое вмешательство. Это может быть эндартерэктомия - операция, во время которой хирург рассекает сосуд и вручную удаляет бляшку. Шунтирование назначается, когда атеросклерозом поражено более 10 см артерии. В ходе операции создается искусственное соединение (шунт) между двумя точками, в обход сильно суженного участка артерии. В результате восстанавливается кровообращение.

Самыми эффективными сейчас считаются эндоваскулярные внутрисосудистые операции. В этом случае рассечения кожи не требуется, а бляшка удаляется через прокол артерии.

Как обезопасить себя

Добавьте в рацион больше свежей зелени, овощей, фруктов, а количество мяса и молочных продуктов сократите. Особенно важно контролировать качество потребляемых жиров.

Необходимо не пропускать плановые осмотры у терапевта, кардиолога, эндокринолога. Это поможет выявить заболевание на ранних стадиях и не допустить его развития. Пациентам после 40 лет рекомендуется раз в год сдавать анализ крови на холестерин.

Также показаны умеренные физические нагрузки. Подойдут любые аэробные упражнения: бег, ходьба, езда на велосипеде, танцы, плавание.



АНТИТЕЛА К КОРОНАВИРУСУ 5 ВАЖНЫХ ВОПРОСОВ

Коронавирусная инфекция может протекать бессимптомно. Для оценки возможного иммунитета проводят скрининговое исследование на антитела.



При попадании вируса в организм иммунитет формирует защиту. В крови появляются иммуноглобулины (антитела), которые быстро распознают чужеродные клетки. Исследование крови на антитела позволяет узнать, перенесли ли вы заболевание и выработался ли у вас иммунитет к инфекции. Подробнее о тесте рассказывает Владимир Меньшов, иммунолог.

Какие бывают антитела?

Выделяются три вида антител (иммуноглобулинов - белков, которые образуются в плазме крови): IgA, IgM и IgG.

Иммуноглобулин А (IgA) образуется у человека при контакте с вирусом. Он появляется со второго дня заболевания и достигает пика через две недели.

Иммуноглобулин М (IgM) появляется в среднем на 5-7-й день после заражения коронавирусом. Иммуноглобулин G (IgG) - на 7-10-й день.

Результат анализа может показать, болеете ли вы в данный момент, начал ли формироваться иммунный ответ или он уже сформировался (то есть вы переболели). Синтез антител зависит от многих факторов, но главную и решающую роль здесь играет иммунная система. Именно люди с ослабленным иммунитетом чаще болеют с тяжелыми осложнениями. Пожилые люди, у которых имеется возрастное физиологическое снижение иммунитета, являются группой риска по развитию корона вирусной инфекции.

✓ Чем больше антител в организме, тем сильнее защита. Со временем они могут исчезнуть, но клетки способны создавать их вновь при столкновении со знакомой опасностью.

Расшифровка результатов

За расшифровкой результатов лучше обратиться к специалисту. Многие пытаются анализировать показатели, указанные в бланке с результатами теста, самостоятельно. Однако важно понимать: каждая лаборатория работает со своими тест-системами. А значит, референтные значения могут отличаться.

Обращайте внимание на уровень IgM и IgG - на основе этих данных можно определить этап болезни. Если IgM меньше 1, а IgG - меньше 10, то вируса в организме нет, и, скорее всего, коронавирусом вы не болели. IgM находится в пределах от 1 до 2? В таком случае лучше взять больничный и изолироваться, а через неделю снова сдать тест. Возможно, вирус только попал в организм, и антитела еще не успели выработаться.

Если уровень IgM выше 2, а IgG - меньше 10, то болезнь в самом разгаре, даже при отсутствии симптомов. Когда при высоких IgM уровень IgG выше 10, скорее всего, организм победил болезнь, но для окружающих вы все еще представляете опасность. Стоит изолироваться и повторить тест через несколько дней.

IgM меньше 2, а IgG больше 10? Значит, вы переболели ковидом, и у вас есть антитела.

✓ Специальной подготовки к тесту на антитела не требуется, но со-

блюдайте требования к забору крови из вены в конкретной лаборатории.

Сколько держится иммунитет после перенесенного заболевания?

Временный иммунитет к коронавирусу сохраняется до 4-6 месяцев. Однако кроме временного иммунитета формируется также клеточный. За него «отвечают» Т-лимфоциты, которые не только уничтожают частицы вируса, но и настраивают организм на борьбу. При повторном заболевании клеточный иммунитет мобилизуется раньше, чем антитела. Т-клетки сохраняются в организме до нескольких десятков лет.

Для определения клеточного иммунитета из вены берется кровь. В пробирку добавляется белок вируса. Если вирус знаком клетке, появляются «пятна» - цитокины. Чем больше пятен, тем сильнее иммунный ответ.

Люди с антителами не заразны?

Считается, что при высоком содержании IgG и при низком IgM человек перестает быть заразным для окружающих и сам не может заразиться. Однако соблюдать осторожность все же стоит.

Иммуноглобулины М нестабильны. На тесте их можно перепутать с IgM к другим типам коронавирусов - например, к сезонной простуде. Если же такие антитела обнаружены, стоит сдать ПЦР-тест на COVID-19. Он покажет точно, есть ли вирус в организме в данный момент или нет.

Небольшое количество антител не исключает риск повторного заражения коронавирусом, хотя такая вероятность значительно снижается.

Вакцина от ковида после болезни: делать или нет?

ВОЗ рекомендует отложить вакцинацию на полгода, если вы переболели коронавирусом. В этот период активна природная иммунная защита. При этом важно понимать: риск повторного заражения коронавирусом всегда остается. Перед вакцинацией врачи советуют сдать тест на антитела.



НЕ ДАЙ СЕБЯ ОБМАНУТЬ

Почему не стоит отказываться от сливочного масла? Нужно ли делать операцию, если есть грыжа позвоночника? Поможет ли электрошоковая терапия при психических заболеваниях? В этой статье вы найдете ответы на эти и другие вопросы.

1 Низкожировая диета снижает риск сердечнососудистых заболеваний. Откуда этот миф. В 1940-х годах сердечно-сосудистые заболевания по статистике убивали больше людей, чем любая другая болезнь. Поэтому было проведено несколько исследований, а в США создали Национальный совет сердца, который объявил трансжиры чуть ли не главными врагами нации.

На самом деле. После войны сливочного масла не хватало, и пищевая индустрия начала активно использовать растительные жиры, в том числе и низкого качества. Именно с тех пор в Америке начался бум обезжиренных продуктов. Но сердечно-сосудистые заболевания по-прежнему возглавляют списки болезней-убийц. Выяснилось, что исследователи, убеждавшие мир в том, что жиры вредны, подтасовывали факты. Между злоупотреблением жирами и смертностью от болезней сердца нет никакой связи.

За прошедшие полвека стало очевидным, что обезжиренные продукты не спасают ни от инфаркта, ни от атеросклероза, ни от ожирения. А вот из-за высокого содержания сахара, который щедро добавляют в обезжиренные продукты, шансы умереть от сердечно-сосудистых заболеваний увеличиваются вдвое.

2 Анализ на ПСА в молодом возрасте спасает жизнь мно-

гим мужчинам. Откуда этот миф. Рак простаты - распространенный вид рака у мужчин. Развивается он чаще в пожилом возрасте. Исследование на ПСА (простатический специфический антиген) выявляет уровень содержания в крови специфического белка: если он высокий, можно предположить, что заболевание начало развиваться. В середине 1990-х годов исследование крови на ПСА назначали здоровым мужчинам во время плановой проверки - это был один из рекомендованных анализов. Считалось,

пришла в голову идея о вреде пастеризованного молока. Вероятно, парное свежее молоко ассоциируется с натуральным деревенским продуктом, не подвергавшимся промышленной обработке. Высокотемпературная обработка - пастеризация (нагревание молока до 80-1000) - убивает болезнетворные бактерии и микробы, которые в нем имеются. Однако заодно с вредными организмами уничтожаются витамины и питательные вещества, из-за чего пастеризованное молоко может вызвать аллергию.

На самом деле. Никаких доказательств, что непастеризованное молоко полезнее, нет. Количество заболевших из-за употребления сырого молока и сыра в США в 840 раз превышает число пострадавших от пастеризованных молочных

ОБЕЗЖИРЕННЫЕ ПРОДУКТЫ НЕ СПАСАЮТ НИ ОТ ИНФАРКТА, НИ ОТ АТЕРОСКЛЕРОЗА, НИ ОТ ОЖИРЕНИЯ. А ВОТ ИЗ-ЗА ВЫСОКОГО СОДЕРЖАНИЯ САХАРА В НИХ ШАНСЫ УМЕРЕТЬ УВЕЛИЧИВАЮТСЯ ВДВОЕ.

продуктов. А в больницы любители парного молока попадают в 45 раз чаще. В непастеризованном молоке может содержаться опасная бактерия - сальмонелла, вызывающая опаснейшее отравление, вплоть до смертельных случаев.

На самом деле. Исследования на ПСА молодых мужчин без симптомов заболевания приносят больше вреда, чем пользы. В США еще в 2012 году от них отказались, поскольку в 80% случаев результаты оказывались ложноположительными и приводили к тому, что здоровым людям назначали болезненные процедуры и ненужное лечение от рака, даже химиотерапию. Сегодня урологи не рекомендуют сдавать анализ на ПСА мужчинам младше 55 лет, особенно если у них нет вредных привычек, например они не курят. Назначение этого анализа без показаний считается перестраховкой.

4 Лучший способ избавиться от боли в нижней части позвоночника - операция. Откуда взялся этот миф. Боли в поясничном

отделе позвоночника часто вызваны тем, что часть деформированного межпозвонкового диска, сместившись, давит на корешок нерва, который и посылает в мозг болевой импульс. В результате деформации диска возникает так называемая межпозвонковая грыжа. Для ее лече-

СЕГОДНЯ УРОЛОГИ НЕ РЕКОМЕНДУЮТ СДАВАТЬ АНАЛИЗ НА ПСА МУЖЧИНАМ МЛАДШЕ 55 ЛЕТ. НАЗНАЧЕНИЕ ЭТОГО АНАЛИЗА БЕЗ ПОКАЗАНИЙ СЧИТАЕТСЯ ПЕРЕСТРАХОВКОЙ.

3 Свежее парное непастеризованное молоко полезнее, чем кипяченое. Откуда этот миф. Трудно сказать, когда и кому впервые

отделе позвоночника часто вызваны тем, что часть деформированного межпозвонкового диска, сместившись, давит на корешок нерва, который и посылает в мозг болевой импульс. В результате деформации диска возникает так называемая межпозвонковая грыжа. Для ее лече-

ния часто назначают операцию. На первый взгляд, ее необходимость кажется логичной: боль возникает из-за того, что грыжа давит на нерв. Следовательно, если ее удалить, не будет давления, а значит, и боли. Особенно часто оперативным путем удаляют межпозвоночные грыжи в США и в Германии.

На самом деле. Новейшие исследования показали: каждый второй, пациент, перенесший операцию по удалению межпозвоночной грыжи, продолжает испытывать боль. К тому же вероятность осложнений при таких операциях очень велика - свыше 20%. Удалив грыжу, хирург, по сути, избавляет пациента от симптомов болезни, но не от ее причины. Определить причины деформации межпозвоночных дисков сложно. Не случайно европейским докторам сейчас рекомендуют назначать пациентам не хирургические, а прежде всего физиотерапевтические методы лечения.

5. Электрошоковая терапия приводит к потере памяти и разрушению мозга. Откуда этот миф. Пропускание электричества через мозг кажется варварской медицинской процедурой и ассоциируется, скорее, с пытками, чем с лечением. Самыми вероятными последствиями такой терапии видится если не смерть, то, как минимум, потеря памяти.

На самом деле. Для людей с некоторыми психическими заболеваниями, в особенности тяжелой депрессией, электрошоковая терапия часто становится лучшим, если не единственным, способом лечения. Для сравнения, эффективность антидепрессантов составляет 50-60%, а электрошоковая терапия помогает в 70-90% случаев. Другое преимущество электросудорожной терапии: действует она быстро, эффект заметен после недели-двух. Антидепрессанты же заметное воздействие оказывают не раньше чем через пару месяцев. У лекарств, по мнению медиков, даже больше побочных эффектов, а именно: потеря веса, нарушение сна и болезни желудка. Что же касается нарушенной памяти и дезориентации после электрошока, то они кратковременны.

В. Харламов, терапевт, кандидат медицинских наук.

➔ После пребывания на солнце покраснел нос? Несколько раз обильно припудрите его картофельным крахмалом.

➔ Солнце обожгло? Натрите на мелкой терке клубни картофеля, отожмите сок через марлю. Смочите в нем марлевую салфетку и приложите к обожженной коже.

➔ Чем солонее море, тем полезнее в нем вода.



Артроз развивается постепенно

При I стадии появляются первые признаки разрушения хряща, нарушается кровообращение. Если начать лечение артроза пальцев в самом начале болезни, есть надежда полностью восстановить целостность хряща.

На II стадии идет активное разрушение хрящевой ткани. Суставы деформируются, на них появляются наросты, нарушается двигательная активность сочленений.

На III стадии происходит полное разрушение хрящей, из-за чего сустав перестает функционировать. Пораженный участок хряща постепенно окостеневает. Эти последствия артроза необратимы.



зической нагрузки на руки. Во время движений в суставах появляется характерный хруст, видна припухлость. Скованности пальцев нет.

✓ При II стадии артроза пальцев боли становятся постоянными, даже в ночное время. Они усиливаются даже после незначительной физической нагрузки. Мышцы постепенно ослабевают. Это ведет к ограничению подвижности пальцев. Накануне усиливается отечность суставов. В полости межфаланговых суставов появляются узелки, которые постепенно уплотняются.

✓ III фаза артроза проявляется сильными болями и искривлением пальцев. Суставы обездвиживаются. Чтобы почистить картошку или пришить оторванную пуговицу, приходится приспособляться.

И. Алексеенко, остеопат.

КАК ПРОЯВЛЯЮТСЯ СИМПТОМЫ ПО МЕРЕ РАЗВИТИЯ БОЛЕЗНИ.

✓ Вначале боль беспокоит лишь во время или после большой фи-

Вместо теста

СЛОВА-ПАРАЗИТЫ И ХАРАКТЕР

ПО МНЕНИЮ ПСИХОЛОГОВ, СЛОВА-ПАРАЗИТЫ ВЫДАЮТ ТО, О ЧЕМ СОБЕСЕДНИК УМАЛЧИВАЕТ.

☛ **«Короче»** часто использует неуравновешенный, склонный к агрессии человек-холерик. Иногда это слово свидетельствует об излишней болтливости.

☛ **«Как бы».** Говорящий избегает ответственности и ищет лазейку для маневрирования.

☛ Людям, часто произносящим **«кстати»**, не хватает внимания со стороны окружающих, особенно в непривычной обстановке. Это робкие люди, которым не хочется выглядеть молчунами, но и оказаться в центре внимания тоже.

☛ Слишком болтливые люди обожают **«так сказать»**. Мысли у них не успевают за словами. Слово-паразит выступает в роли паузы, давая возможность синхронизировать мышление и речь.

☛ **«Ладненько»** говорят люди, ощущающие превосходство над собеседником, но не желающие его показать.

☛ Слово **«типа»** употребляют противники всего нового. Они навязывают свое мнение с помощью агрессивного стиля разговора.

☛ **«Это...», «э...», «это самое»** повторяют тугодумы и малообразованные люди.

☛ Некоторые люди используют в речи частицу **«ну»**. Зная это, можно понять, что человека что-то беспокоит, но он не хочет об этом говорить. Постоянно произнося «ну», человек стремится придать сказанному значимости.

☛ Люди, в речи которых мелькают **«в общем»** и **«вообще-то»**, безучастны к проблемам других, скрывают свою неуверенность за агрессией и могут устроить скандал по малейшему поводу.



Некоторые привычки помогут лучше запоминать новую информацию, быстрее мыслить и значительно снизить риск деменции. Возьмите их на заметку!

Как улучшить память и работу мозга

Пишите от руки

Письмо от руки улучшает когнитивные функции – к такому выводу пришли психологи из Калифорнийского университета. В эксперименте принимали участие студенты. Одна группа конспектировала лекции от руки, а вторая – печатала конспект на электронном устройстве. Оказалось, что студенты из второй группы хуже уловили суть лекции и запомнили факты. Все дело в том, что акт писания стимулирует ретикулярную активирующую систему. Практически все нервные сигналы, посылаемые в большой мозг по сенсорным путям, также поступают в ретикулярную формацию. В ней эти сигналы оцениваются на важность, прежде чем позволить им активировать кору для обработки. Повышается осознанность действий. Возьмите за привычку перед сном кратко описывать свой день на листке бумаги. Можно сочинять письма самому себе, чтобы улучшить работу мозга.

К природным стимуляторам памяти относятся шалфей, женьшень, зеленый чай. Увеличить объемы запоминания помогут ароматы розмарина. Дефицит витамина D ухудшает память.

или совершите «путешествие» по собственной квартире. При этом обращайте внимание на детали, рассматривайте объекты, замечайте мелочи. Такая виртуальная прогулка повышает концентрацию внимания и тренирует память.

Другое похожее упражнение называется методом Айвазовского. Он помогает развить фотографическую память. В течение пяти минут разглядывайте предмет или пейзаж за окном. Потом закройте глаза и попробуйте представить увиденное в мельчайших деталях. Воспроизведите цвета, оттенки, расположение предметов, тени. Если практиковать метод ежедневно, через месяц память улучшится.

Необычные выводы сделали исследователи из Университета Нотр-Дам (США): они доказали, что краткосрочные воспоминания забываются быстрее при переходе в другую комнату. Это явление получило название «эффект дверного проема», так как именно он служит для психики неким сигналом для «очистки базы знаний». Однако верно и обратное - если не можете вспомнить, какая мысль крутилась у вас в голове полчаса назад, вернитесь в ту комнату, где она вас посетила.

Дышите глубже

Ученые из Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе выяснили, что медитация замедляет старение мозга. Их коллеги из Гарварда отметили, что за восемь недель регулярных полчасовых медитаций у участников исследования увеличилась плотность серого вещества в зонах мозга, которые отвечают за память и самоанализ.

Начните медитировать по 10-15 минут в день. Выберите тихое место, предупредите родных, чтобы во время практики они не шумели и не заходили в комнату. Сядьте в удобную позу, закройте глаза, расслабьтесь. Начать можно с техники глубокого дыхания. Делайте вдохи и выдохи, сосредоточьтесь на них. Постепенно позвольте телу дышать так, как оно привыкло. Возможно, будут появляться посторонние мысли. В этом случае просто переведите внимание на дыхание и продолжайте практику.

Доказано: люди, которые занимаются йогой хотя бы 2 раза в неделю, реже других сталкиваются с когнитивными нарушениями.

Делайте зарядку для глаз

Движение глазных яблок из стороны в сторону стимулирует совместную работу двух полушарий и улучшает память. Всего 30 секунд такой зарядки утром поможет запоминать в течение дня на 10% информации больше. Похожий эффект оказывает и массаж рук. Если крепко сжать кулаки на 45 секунд в момент, когда надо что-то запомнить, шанс на запоминание увеличивается. Это работает!

Проведите мыслительную экскурсию

Сядьте и закройте глаза, мысленно пройдите по пути на работу

Следите за осанкой

Профессор Эрик Пеппер из Государственного университета Сан-Франциско провел занятный эксперимент. Он изучил позы группы добровольцев и пришел к выводу, что люди, которые сидят сутулившись, чаще чувствуют разочарование, беспомощность и апатию. Расправленные плечи и ровная спина, наоборот, способствуют формированию позитивного мышления и хорошей памяти. Этот эффект можно объяснить с физиологической точки зрения: когда позвоночник ровный, налаживается кровообращение в области шеи и головы и мозг активнее снабжается кислородом.

По той же причине полезны занятия спортом. Во время физической активности мозг потребляет в среднем на 20% больше кислорода, а аэробные нагрузки (например, бег, танцы, езда на велосипеде) повышают выработку белка катепсина В. Он способствует созданию межнейронных связей в гиппокампе - области мозга, ответственной за память.

ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ САХАРА?

Сахар давно стал частью нашего рациона. Но что, если исключить его хотя бы на некоторое время? Организм начнет работать совершенно иначе!

Ученые давно доказали, что углеводы необходимы для нормального функционирования человеческого организма, а безуглеводная диета может спровоцировать возникновение остеопороза и пиелонефрита. Поэтому нельзя исключать из рациона цельнозерновые злаки, бурый рис, фрукты, орехи. Эти продукты содержат «медленные» углеводы и полезные сахара, которые хорошо усваиваются организмом и являются строительным материалом.

Зато белый сахар не зря называют «сладкой смертью». Диетологи уверены: полное исключение его из рациона принесет здоровью только пользу. Что произойдет в этом случае?

Уйдут лишние килограммы

Сладости обеспечивают быстрый приток энергии, но спад происходит так же быстро. Другими словами, после сладкого вновь хочется есть уже через 30-40 минут. В результате происходит неконтролируемое переедание, появляется лишний вес.

Уже через 10 дней бессолевой диеты вы сможете скинуть 1-2 кг только за счет ухода из организма лишней жидкости - сахар задерживает ее в тканях и провоцирует отеки. Через месяц наладится обмен веществ и уйдут еще 3-4 кг.

Кости, зубы и сердце скажут спасибо

Переизбыток сладкого не только способствует размножению микробов в ротовой полости, но также вымывает кальций и мешает усвоению витаминов группы В. В результате страдают зубы и кости, может развиться остеопороз.

Высокий уровень сахара сгущает кровь и «засахаривает» сердце. Это является частой причиной повышения

давления: впоследствии у сладкоежки могут развиваться инфаркт, инсульт, аритмия и другие сердечные недуги.

Кроме того, сахар превращается в жир и повышает уровень «плохого» холестерина.

Улучшится настроение

Резкие скачки инсулина во время неконтролируемого потребления сладостей приводят к хаотичным скачкам настроения. За эмоциональным подъемом следует период тревожности и раздражительности. Избавиться от «эмоциональных качелей» можно, исключив из рациона вредные сладости.

Изменения начнутся не сразу: белый сахар не зря называют «легальным наркотиком». Уже через пару часов после того, как вы решите отказаться от него, может начаться ломка. Для того чтобы нейронные связи перестроились, потребуется примерно 21 день.

✓ *Переизбыток рафинированного сахара в рационе ухудшает клеточное питание, препятствует нормальному обогащению мозга кислородом, замедляет формирование межклеточных связей, ухудшает память.*

Проявится вкус пищи

Обилие сладкого в рационе нарушает работу вкусовых рецепторов: чтобы адаптироваться к чрезмерно сильному вкусу сахара, они вынуждены снижать свою чувствительность. В результате сладкоежки начинают воспринимать вкус продуктов менее интенсивно, чем те, в чьем рационе сахар отсутствует. Даже сладкие фрукты вроде банана или персика кажутся им недостаточно сладкими.

Отказ от сахара позволит заново открыть вкус пищи - уже через несколько недель вы почувствуете, что еда снова стала вкусной.



Нормализуется микрофлора кишечника

Рафинированный сахар является питательной средой для патогенной микрофлоры. Чем больше сладостей мы едим, тем больше грибков, вредных бактерий и паразитов появляется в кишечнике. Ученые выяснили, что они могут влиять на мозг и «требовать» сладкой пищи. Вам постоянно хочется сладкого? Есть смысл сдать анализ на микрофлору.

Патогенные микроорганизмы начнут гибнуть, если количество сахара в рационе уменьшится. На их место придут полезные бактерии.

Печень будет работать как часы

Многие врачи уверены, что по негативному воздействию на печень сахар сравним с алкоголем. Избыток глюкозы приводит к ожирению органа и ослабляет его реакцию на выброс инсулина.

Но печень быстро восстанавливается, если дать ей такую возможность. Уже через несколько недель после отказа от сладкого будут заметны положительные изменения.

Очистится кожа

Сахар запускает в организме реакцию гликирования, или гликостарения, в процессе которой молекулы сахара «склеивают» белковые волокна коллагена. Они становятся жесткими, из-за чего появляются морщины, сухость, высыпания и акне.

Чтобы замедлить процесс старения и очистить кожу от высыпаний, следует сократить потребление сахара. Это особенно важно женщинам после 40 лет, когда процессы метаболизма замедляются.

Избавление от сахарной зависимости поможет нормализовать давление и сократить риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

Бабушкины рецепты

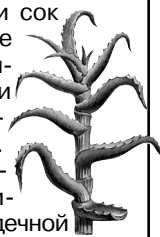
Стручки фасоли понизят сахар

Смешайте 100 г свежих зеленых стручков фасоли, 3 смородиновых листа и 1 ст. ложку семян льна. Поставьте на средний огонь на 20 минут. Настаивайте в помещении, защищенном от прямых солнечных лучей, в течение часа. Принимайте отвар по 1/4 стакана 3 раза в день. Курс - 14 дней.



Сердечный эликсир добавит сил

Понадобится 4 ст. ложки домашнего кефира, 100 г сока алоэ, стакан ядер грецкого ореха, 3 ст. ложки меда, сок 3-4 пучков щавеля. Кефир и сок алоэ смешайте с измельченными орехами и медом, добавьте сок щавеля. Все перемешайте. Принимайте при сердечной недостаточности по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.



Антистрессовая каша

На 200 мл воды потребуются по 2 ст. ложки гречки-ядрицы и овсяных хлопьев. Сначала гречку измельчите в кофемолке, залейте кипятком и варите, помешивая, 10 минут. Затем добавьте овсяные хлопья и варите еще 2 минуты. Выключите огонь, всыпьте 2 чайн. ложки семян льна или кунжута и горсть любых орехов. Перемешайте, накройте и дайте настояться 5-10 минут.



“ДЫРЯВЫЙ” КИШЕЧНИК? БУДЕМ ЛАТАТЬ!

Оказывается, «дырявой» может быть не только память, но и кишечник. И через этот «протекающий» кишечник, как сквозь пальцы, бактерии и токсины попадают в кровь.

При аутоиммунных заболеваниях - красной волчанке, рассеянном склерозе, ревматоидном артрите, экземе, псориазе, тиреозе, астме, целиакии - повышается проницаемость кишечника, он становится «дырявым». А это значит, что токсины, чужеродные белки, ферменты и кислоты начинают попадать в организм. Это может спровоцировать обострение аутоиммунного заболевания. Какие продукты помогут «залатать» кишечник?

1. Пробиотики с продуктами с пробиотиками. Пробиотики помогают поддерживать баланс полезной кишечной микрофлоры, поэтому должны быть на столе каждый день. Кефир, йогурт, сливочное масло, белые сыры - одни из лучших источников. Пробиотиков много не только в кисломолочных продуктах, но и в тех, ко-

торые подвергались квашению или ферментации, - например, кислой капусте, кимчи, квасе. В них также есть органические кислоты, уравнивающие pH кишечника.

2. Полезные жиры. Продукты, богатые ненасыщенными жирными омега-3 кислотами, помогают снять воспаление, а значит, улучшают состояние кишечника. Жирная рыба, орехи, растительное масло, оливки, авокадо, икра должны быть в рационе как можно чаще.

3. Костный бульон. Этот продукт содержит коллаген и полезные аминокислоты, которые помогают излечить поврежденные клеточные стенки за счет создания новых клеток эпителия.

4. Зелень и овощи. Здоровье кишечника невозможно без клетчатки, которой, к сожалению, большинство из нас ест недостаточно. Зелень, бо-

Чтобы улучшить обмен веществ

Смешайте пучок измельченных листьев шпината с 2 зубчиками чеснока, 1/2 чайн. ложки натертого хрена и 100 г натертых на терке яблок. Поставьте смесь в холодильник и ешьте каждое утро натощак по 1 чайн. ложке.

Черная редька хорошо очищает сосуды

После 60 лет стала замечать, что память ухудшилась. Даже тетрадку завела и стала в нее записывать, что нужно сделать. Обратилась к врачу. После обследования поставили диагноз атеросклероз сосудов головного мозга. Выписали лекарства. Какое-то время принимала их, но это долгое удовольствие. Как-то на даче разговорилась с соседкой и узнала от нее, что сок черной редьки хорошо очищает сосуды от холестериновых бляшек.

Подумала, что хуже не будет. Стала пить сок черной редьки с медом и скоро почувствовала, что он действительно помогает. Анализы крови тоже улучшились. Целебный сок готовила так: черную редьку с кожурой тщательно мыла, пропускала через мясорубку и отжимала сок. На стакан сока добавляла 100 г темного меда. Принимала по 2 ст. ложки 2 раза в день - до завтрака и после ужина, перед сном.

Н. Соловьева.



бобовые, свежие овощи и фрукты - источник полезной клетчатки и залог здоровья не только кишечника, но и всего организма. Получить клетчатку можно и из пророщенных семян.

5. Зеленый чай. Этот напиток богат антиоксидантами, которые помогают уменьшить воспаление. А еще он обладает антибактериальным эффектом, что также важно для нормализации здоровья кишечника.

Поддерживать здоровье слизистой оболочки желудка и двенадцатиперстной кишки помогает настой корня солодки. Смешайте по 1 чайн. ложке репейника, одуванчика и корня солодки. Залейте 500 мл кипятка. Через час процедите. Пейте по 100 мл 3 раза в сутки в теплом виде.

Уменьшить воспаление, спровоцированное «дырявым» кишечником, можно, если принимать мумие.

В. Фандеев,
гастроэнтеролог, врач
высшей категории.

Клубничный сок - здоровья глоток

✓ При остеохондрозе позвоночника. Смешайте клубничный сок с морковным в соотношении 2:1. Пейте по 1/2 стакана 2 раза в день через час после еды в течение месяца.

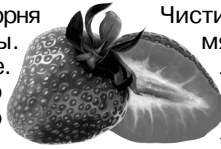
✓ Мучает бессонница? Залейте 1 чайн. ложку измельченного корня валерианы стаканом воды. Кипятите 5 минут, процедите. Добавьте 1 ст. ложку этого отвара в стакан клубничного сока и выпейте на ночь.

✓ От ангины. Ягоды клубники положите на солнце, чтобы они слегка подвяли. Затем, не обрывая плодоножек, сложите в пол-литровую банку и залейте медом. Таким лечебным медом можно пользоваться всю зиму.

✓ При хроническом бронхите. В стакан клубничного сока добавьте 3-4 ст. ложки горячего молока. Пейте ежедневно 3 раза в день до улучшения состояния.

✓ От стоматита и запаха изо рта. Чистите рот зубной щеткой с мятой на ней ягодкой. Или полощите рот настоем: 5 спелых ягод залейте стаканом кипятка, настаивайте, укутав, полчаса.

✓ Для лечения язв, лишая, экземы, диатеза или мокнущих ран. Разомните спелые ягоды клубники, толстым слоем выложите их на льняную ткань и приложите к больному месту. Держите 20 минут, затем смойте теплой водой.



КАКИЕ СЛАДОСТИ МОЖНО ЕСТЬ С УТРА, А КАКИЕ НЕЛЬЗЯ.

ПРАВИЛЬНЫЙ ЗАВТРАК

Сладкое на завтрак надо есть, чтобы получить энергию для работы мозга, мышц и организма в целом. Но для первого приема пищи нужно выбирать правильные продукты с сахаром, те, что содержат естественный, а не добавленный сахар, - сладкие фрукты и ягоды. Но и пара конфет на завтрак не возвращается, но при одном условии - если вы сумеете остановиться и не опустошите целую коробку сладостей.

Сахар из фруктов, ягод, овощей сильно отличается по своему действию на организм человека от того сахара, который добавлен. Однако не стоит есть на завтрак только слад-

кое - чувство насыщения пройдет очень быстро, и снова захочется есть. Для полноценного завтрака организму требуются и белки, и жиры. Самый простой способ определить, каким должен быть правильный завтрак: представьте тарелку. Половину ее должны занимать овощи и фрукты, четверть - любой гарнир, каша, хлеб. Еще одну четверть - мюсли или белковые продукты.

Чтобы сладкое меньше вредило организму, его нельзя употреблять на голодный желудок - лучше съесть сладости после основного приема пищи.



ИЗРАИЛЬСКИЕ ДИЕТОЛОГИ ДОКАЗАЛИ, ЧТО УПОТРЕБЛЕНИЕ СЛАДКОГО ПО УТРАМ ПОМОГАЕТ НЕ НАЕДАТЬСЯ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ.

1. Высокопитательный продукт. Калорийность овса 303 ккал, а овсяных хлопьев «Геркулес» - 352 ккал.

2. Источник сложных углеводов и клетчатки, которые помогают пищеварению, улучшают перистальтику и препятствуют быстрому всасыванию глюкозы в кровь.

3. При варке овсянки образуется полезная слизь, она обволакивает слизистую ЖКТ, защищая

Овсяная каша - здоровье наше!

ее при гастритах и заболеваниях желудка.

4. Снижает риски развития атеросклероза, инсульта, инфаркта. Бета-глюканы, содержащиеся в овсянке, снижают уровень холестерина в крови.

5. Обладает желчегонным действием, препятствует образованию камней в желчном пузыре.

6. Богата марганцем, полезным для поло-

вых желез, а также помогающим кальцию встраиваться в костную ткань.

7. Содержит много фосфора, незаменимого для костей, а также помогающего бороться с депрессией, слабостью и утомляемостью.

8. Источник магния, витаминов группы В и холина, которые укрепляют нервную систему и

память, увеличивают концентрацию внимания, повышают работоспособность.

9. Содержит триптофан, из которого синтезируется «гормон радости» серотонин.

10. Полиненасыщенные жиры и аминокислоты, содержащиеся в овсянке, помогают бороться с бактериями и вирусами.

Если кальция не хватает

Мясо с грибами

500 г говядины, 300 г грибов, 100 мл томатной пасты, 2 луковицы, 2 болгарских перца, лавровый лист, соль.

Обжарьте или потушите мясо крупными кусками. Добавьте томатную пасту или порезанные свежие помидоры без кожицы, обжаренный в масле лук, нарезанные грибы и перец. Подлейте воды, положите лавровый лист, соль. Тушите минут 10 под крышкой на слабом огне.



Судак заливной

1 кг судака, корень петрушки и сельдерея, 2 луковицы, 1 чайн. ложка желатина, лавровый лист.

Судака нарежьте на куски. Кости, голову без жабр, плавники и икру сложите в кастрюлю, добавьте коренья, лук, соль, лавровый лист. Залейте водой и поставьте варить. Через 15-20 минут процедите бульон и опустите в него куски судака. Когда рыба будет готова, уложите ее на блюдо и поставьте в холодильник. На бульоне приготовьте 2,5 стакана желе: в бульоне растворите размоченный желатин, дайте вскипеть и процедите. Залейте им судака и поставьте в холодильник.

Для укрепления десен

✿ Смешайте мед и соль (1:1). Соль должна раствориться. Втирайте смесь в десны несколько раз в день.

✿ Полощите рот 7-дневным настоем чайного гриба каждый раз после приема пищи или чистки зубов.



МНОГО СПАТЬ ВРЕДНО?

Исследователи из Колумбийского университета пришли к выводу: слишком долгий сон может привести к ухудшению памяти и спровоцировать развитие некоторых заболеваний. Какова безопасная норма ночного отдыха?

Пока мы спим, мозг обрабатывает полученную за день информацию, формирует нейронные связи. В это время организм защищен от внешних раздражителей и стресса, он восстанавливает свои силы. Однако сон может влиять на наше здоровье как положительно, так и негативно - в зависимости от количества часов, проведенных в постели.

Чем опасен длительный сон

Считается, что в среднем человеку необходимо от 7 до 8 часов сна, чтобы почувствовать себя отдохнувшим. Когда же длительность ночного отдыха составляет 10 и более часов, повышается риск различных заболеваний - уверены ученые.

В первую очередь страдает сердечно-сосудистая система. С 4 до 5 утра у большинства людей сердечный ритм замедляется до 40 ударов в минуту (это в два раза ниже нормы). Если спать 10-12 часов, количество таких фаз возрастает. Частое снижение сердечного ритма может спровоцировать инфаркт или инсульт.

Канадские ученые провели эксперимент, который показал: у любителей поспать повышается риск ожирения. А все потому, что обменные процессы во время сна замедляются, и это сказывается на фигуре не лучшим образом. Также долгий сон может стать предвестником диабета. Люди, которые спят дольше 8 часов в сутки, чаще других сталкиваются с диабетом второго типа. То же самое касается тех, кто отдыхает ночью менее 6 часов.

Продолжительный сон ухудшает кровообращение головного мозга, именно поэтому в течение дня вы можете ощущать головную боль. Кроме того, повышается риск хронических мигреней. Причем жен-

щины страдают от этого заболевания на 30% чаще, чем мужчины.

Еще одна причина завести будильник пораньше - длительный сон ухудшает работу памяти и негативно влияет на интеллект. Нейрофизиологи из США в течение трех лет наблюдали за добровольцами, которые были разделены на две группы. Первая спала по 7-8 часов в сутки, а вторая - по 9-10 часов. Оказалось, что у людей из второй группы в два раза быстрее ухудшаются когнитивные способности.

Что будет, если спать менее 6 часов в сутки?

Некоторые уверены: для того, чтобы восстановить силы, вполне достаточно 5-6 часов сна. На самом деле это не так. Даже если вы чувствуете себя хорошо в течение дня, в организме происходят негативные изменения.

Увеличивается риск сахарного диабета. Это связано с тем, что недосып провоцирует повышение уровня жирных кислот в крови.

При повышенном уровне жирных кислот пациенту ставят диагноз - преддиабетическое состояние.

У мужчин уменьшается количество сперматозоидов. В Дании среди 953 молодых мужчин было проведено исследование. Ученые выяснили: у людей с нарушениями сна концентрация сперматозоидов в сперме на 29% меньше, чем у тех, кто не страдает от недосыпа.

Снижается иммунитет. Полноценный сон необходим для нормальной работы иммунной системы. Во время ночного отдыха вырабатываются особые белки - цитокины. Они повышают защитные силы организма. Из-за недостатка сна количество этих белков сокращается, и человек становится более уязвимым перед различными инфекциями.

Ухудшаются когнитивные способности. Если человек спит менее 6 часов, его память и скорость реакции существенно снижаются. Ученые из Школы медицины Пенсильванского университета обнаружили, что хроническое недосыпание влияет на когнитивные способности точно так, как будто человек вообще не спал 48 часов подряд. По наблюдениям ученых, недостаток сна усложняет процессы обучения, запоминания и решения задач, требующих умственного напряжения.

Возрастает риск депрессии. Американские ученые уверены: те, кто спит менее 6 часов, в 5 раз чаще сталкиваются с депрессией, чем остальные. Но в то же время бессонница во многих случаях является одним из самых ранних симптомов депрессивного расстройства.



Как найти свою норму

Обратите внимание на свое состояние по утрам и в течение дня. Если вы часто страдаете от сонливости, не можете сконцентрироваться на рабочих задачах и замечаете проблемы с памятью, то это поводы для беспокойства. Как правило, рекомендуется спать не менее 8 часов в сутки, но эта цифра может варьироваться. Кому-то хватает 7 часов, кому-то нужно 9 часов для того, чтобы восполнить запасы энергии.

Важна не только продолжительность сна, но и его качество. Позаботьтесь о комфортных условиях для ночного отдыха. Даже если вы спите положенные 8 часов, но в непроветриваемом помещении и в неудобном положении, то, скорее всего, будете ощущать себя разбитыми.

Врачи рекомендуют ложиться и вставать в одно и то же время, обязательно проветривать спальню за 60 минут до сна и не перегружать нервную систему в вечернее время. В таком случае вам гарантирован спокойный, глубокий сон.

С возрастом потребность во сне уменьшается. Дети до года спят от 11 до 17 часов в сутки, а пожилые люди - от 5 до 9 часов (в среднем 6-7 часов).

Крутящаяся часть дрели	2					Корнеплод, борющийся с кашлем	▼	Саботаж урока учениками	Система отделки помещения	Космос для медведя
		"Ассорти" ложек и вилок		Соло Снегурочки на сцене						
		Тещино угощение						Божок для язычница	Верница телег	Конечность, интересующая сапожника
	Запас на уровне природы	▼	Визуальное знакомство с пациентом		Звук, что привычен дятлу					
						"Гарпун" для рыболова				
	Малолетний бездельник (разг.)		Машина, снабженная прицепом			Земля устами боцмана				
							Книжка из собрания сочинений	Коровий коллектив на выпасе	Комната ожидания	
Гордый русский крейсер	Доказательство невиновности		Центр Республики Саха							
					Имя поэта Руставели					
Северный морской лев		Босс среди казаков								
					Грузовик, едущий с фермы	Наставник Страдивари		Тяжеловес, что живет в саванне		
Усилитель голоса на батареях		Тюлень с "пропиской" в Байкале	Масло для церковных обрядов	Безухов как вольный каменщик						
						Стенька, утопивший княжну	Выяснение общественного мнения			
	Критически малое количество		1						"Общепит", где оставляют чаевые	Кличка крестьянского "скакуна"
	Спец. работающий в аптеке		Группа, которой командуют: "Подъем!"							
	Немецкая матрона									
				У них – Жан Жак, у нас – Авраам		Река, любимая Паустовским		Персона суперважности	Алкоголь на рисовой основе	Остров на пути к царю Салтану
								Шерстяная пряжа для вязания		
			Время года иначе							
Тьмятмящая чего-либо						Огненное место мук грешников		Лодка-кожанка эскимоса		

☺ ☺ ☺

- Я ухожу от тебя!
- Отличная новость.
- Ты больше никогда не встретишь такую, как я!
- Еще одна отличная новость.

☺ ☺ ☺

Игроки сборной России по хоккею поздравляют своего тренера с днем рождения.

- Лучшим подарком для меня будут ваши победы.
- Поздно. Мы уже купили вам галстук.



ИРИНА СТАРШЕНБАУМ: «Меня хватает и на отношения, и на карьеру»

- «Джетлаг» вышел 1 июля – чего ждать зрителям?

- Парадоксальность в том, что это проект о путешествиях, который был снят без возможности выезжать, и запустить его именно в ковидный год было, пожалуй, наиболее абсурдным решением. Изначально география фильма распространялась на Берлин, Таиланд, Португалию и Детройт, но в итоге ограничилась Россией и Турцией, причем с сохранением сюжета и первоначальных локаций.

«Джетлаг» приоткрывает завесу кинематографической индустрии – это кино о кино, о его создателях, не только творческих людях, но и офисных менеджерах, как моя героиня, которая попадает в эту среду и пытается в ней разобраться по законам логики и здравого смыс-

ла, а в итоге становится такой же безумной, как все остальные.

Кстати, кроме полнометражного фильма мы готовим сериал с практически идентичным сюжетом, но с важной неожиданной деталью длиной в весь проект, которая поможет шире и глубже взглянуть на все происходящее.

- У вас в карьере очень разные, порой диаметрально противоположные роли. На кого из своих героинь вы больше всего похожи?

- В каждой из них есть часть меня, а откуда еще им появиться? Я люблю заниматься самокопанием, работать с разными своими частями, травмами, характером, темпераментом, люблю удивляться реакции зрителя, потому что кино – это волшебство, магия которого именно в

непредсказуемости.

Для меня зрительское ощущение – один из самых важных итогов работы, иначе для чего я вообще занимаюсь тем, чем занимаюсь? Чем больше стараешься, вкладываешься и пытаешься быть эмоциональным и чувственным проводником, тем выше ответственность перед зрителем.

При этом я редко смотрю то, что получилось (говорю честно), только иногда проверяю, работают ли конкретные сцены, которые вызвали у меня вопросы на площадке, и отслеживаю общее впечатление от фильма.

- Какие персонажи вам импонируют больше?

- Мне больше нравятся полярности, и в этом плане мои работы, премьеры которых запланированы на этот год, будут сильно отличаться друг от друга.

Эта профессия интересна мне как терапия: заходить в разные стороны, потаенные места, где меня еще не было, развиваться вместо того, чтобы делать все по накатанной. Это же рано или поздно начинает себя изживать.

- Есть планы на зарубежную индустрию?

Я в целом хочу быть человеком мира – и это не столько про амбиции, сколько про стиль жизни вообще. Хочется быть свободнее и в географическом смысле, и в личном, поэтому в профессии я тоже открыта ко всему, но пока здесь много работы, а быть везде одновременно у меня не получается.

- Театр на Бронной и спектакль «Дядя Лева» Константина Богомолова по пьесе «Покровские ворота» – что можете сказать об этом проекте?

- «Покровские ворота» – само по себе большое событие для зрителя благодаря легендарному фильму, который мы все помним. Надо сказать, что Константин Юрьевич не изменил ни слова в пьесе Леонида Зорина и оставил все как есть – мне кажется, это самая ностальгическая, романтическая, очаровательная его работа. Он, кстати, разбирает роли интереснее некоторых психотерапевтов, на высшем уровне, как на лекциях в университете (конечно, самых классных), и научить он может любого. Мне это особенно важно – работа с ним для меня как театральная переходная площадка, а у Константина Юрьевича нет большой пропасти между кино и театром, он за европейское, минималистичное, свободное существование.

Кстати, раньше пьеса Леонида Зорина уже была спектаклем в Театре на Малой Бронной, и некоторые артисты, принимавшие учас-

тие в этой постановке еще в советское время, играют сейчас вместе с нами. Это мило.

- Театр, кино или сериалы – что вам ближе?

- Формат для меня не имеет значения, самое главное – режиссер. Я не ставлю себе рамок, но я должна знать, к кому иду, потому что этот человек – гарант качества.

Осенью, например, у меня выходит фильм «Общага» по роману Алексея Иванова «Общага на краю» – это дебютный фильм Романа Васильева, который до этого строил карьеру как оператор в Голливуде («Отряд самоубийц», «Тройная граница») и приехал в Россию, чтобы снять авторский проект с большими амбициями и фестивальной судьбой. Тогда было очевидно, что его работа станет большим свершением – он потрясающий и талантливый режиссер.

- Чему вы как актриса сейчас учитесь больше всего?

- Саморежиссированию, когда ты видишь полную картину от начала и до конца, можешь понять, где переборщил, недобрал, где и как мог сделать интереснее, и межжанровому сбалансированному существованию. Сейчас я, например, снимаюсь у Валерия Тодоровского, который не боится рисковать, и у Константина Богомолова, который более собран и минималистичен, и при переключении с одного на другое начинается самокопание: мол, может, там неправильно, может, здесь не так?

- А за пределами съемочной площадки вы за спонтанность или четкость?

У меня так организован день, что я не могу психануть и все изменить, что-то не сделать, но если есть возможность и время, то я за безумства.

Пропуск самолетов, покупка билетов, татуировки, поездка за океан в Америку на три дня – и такое было.

- Что вы еще сказали бы о себе настоящей?

Мне хочется успеть сделать все за один час – даже то, что мне никак не успеть.

Я стараюсь слушать свою душу, себя, интуицию – они точно знают, как поступить, и никогда не подводили. Это я их подводила, а потом за это отвечала.

- Идеальный отдых для вас – это...

- Я, наверное, трудоголик, так что в свободное время первым делом думаю о сценариях, которые не успела прочитать, и о фильмах, которые не успела посмотреть. Занимаюсь английским, йогой, боксом (к спорту у меня особая любовь последние пару лет, да и все пирожные в порыве истерики надо «компенсировать»), люблю гулять и стараюсь по возможности на парудней уезжать из Москвы. Иногда, правда, хочется просто потупить в кровати или уехать в лес, чтобы смотреть на деревья, как первобытный человек, – это очень помогает восполнить ресурс, без которого в актерской профессии невозможно.

- Что может вывести вас из себя?

- Люди, которые безразлично относятся к тому, что делают, – зачем они здесь?

В жизни я при этом неконфликтный человек и хоть и эмоциональный, импульсивный (пользуясь случаем, прошу прощения, если когда-то когда-то задела), но отходчивый: я не таю обид и никогда не отвернусь от доброты.

- Почему вы не афишируете личную жизнь в социальных сетях?



В фильме «Притяжение»

У меня нет потребности промодернизировать свои отношения, и личная конфиденциальность для меня важнее. Выстраивать в контексте медиапространства свою личную жизнь – значит не иметь вообще никакой личной жизни.

- Благотворительность должна быть публичной?

В моей профессии она имеет две стороны: на одной из них ты лично занимаешься благотворительностью, и о ней лучше не говорить (сделал доброе дело и забыл), на другой существует медиаответственность. Я, например, являюсь попечителем фонда Чулпан Хаматовой «Подари жизнь», и для меня большая честь иметь возможность призывать людей помогать. Если делать это с чистым сердцем и благими намерениями, то неважно – публично это или нет.

- Что в данный момент для вас в приоритете: карьера или семья?

- Меня хватает и на отношения, и на карьеру, и я не понимаю, почему многие считают, что невозможно их совмещать. Мне кажется, любовь как раз в том, что оба могут наслаждаться собой, своей реализацией и при этом прекрасно сосуществовать вместе просто потому, что им вдвоем хорошо. Я знакома с людьми, которые на репетицию приезжают с младенцами, так что все, наверное, зависит от твоей энергии, потенциала, желания.

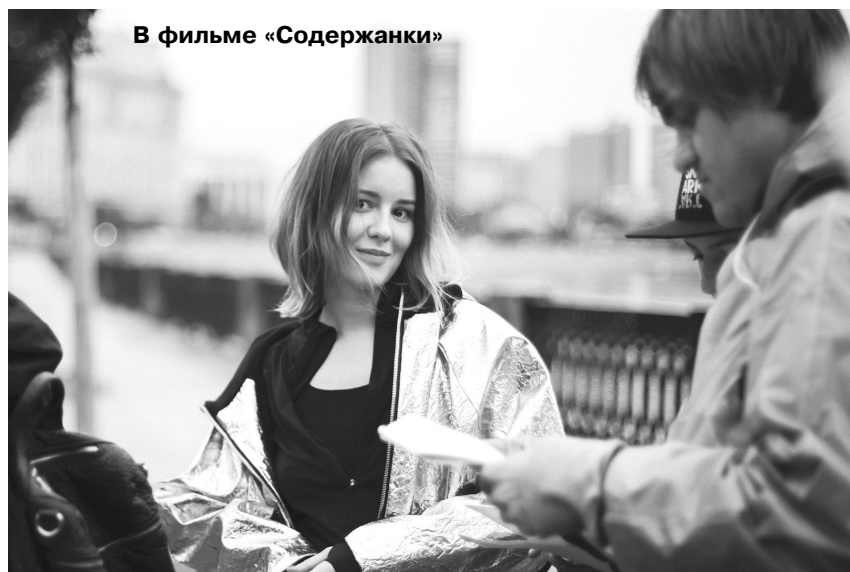
- «На отношения меня тоже хватает» – значит, они сейчас есть?

- Не могу подтвердить или опровергнуть, просто говорю – меня на все хватает. А там уже сами.

- В чем ваша высшая цель в профессиональном плане?

- Реализовать наивысший смысл своего персонажа, донести именно то, что в нем заложено, достучаться до этих смыслов и пронести их.

Последнее время стараюсь задавать себе вопросы: для чего мне туда идти, что я этим скажу, как я изменю мир, сделаю ли я кому-то лучше?



В фильме «Содержанки»



НЕРАВНЫЙ БРАК Счастье возможно?

Можно ли построить счастливые отношения, несмотря на разницу в возрасте, образовании, материальном положении? Правда ли, что противоположности притягиваются? Разбираемся в этих непростых вопросах вместе с психологом.

Практика показывает: неравные браки всегда вызывают повышенный интерес окружающих. Он - профессор с тремя образованиями, она - швея-мотористка, которая окончила 9 классов. «Здесь что-то не так: о чем кандидату наук говорить с такой женой?» Она - успешная бизнес-леди, он - официант. «Да это точно брак по расчету!» Однако не всегда все так однозначно.

«СЕДИНА В БОРОДУ...»

Когда Владимир - уважаемый начальник крупной фирмы - стал встречаться с Алисой, вчерашней студенткой, друзья шутили над ним: «Седина в бороду, бес в ребро!» Никто не воспринимал эту пару всерьез. Однако они все же поженились. Алиса родила ребенка одновременно со старшей дочерью Владимира от первого брака.

Проблемы начались через 5 лет, когда компания, в которой работал Владимир, разорилась. Мужчина перестал выходить из дома, любому активному отдыху предпочитая уютный диван. Алиса сначала поддерживала любимого, затем уговаривала, обижалась. Но супруг отмахивался от нее: «Для велосипеда я слишком стар!», «Гулять за городом весь день... Ты что, мы же устанем». Девушка жаловалась маме, ходила к психологу, даже записалась на какие-то курсы по сохранению брака. А потом купила себе новый велосипед и отправилась в велотур, несмотря на протесты мужа. Друзья Влади-

мира сочувствовали: «Связался с молодой...». Алиса все еще привязана к супругу, но теперь смотрит на него другими глазами.

Ирина Зайченко, психолог: «В каждом возрасте у людей свои потребности. Рожать детей и строить карьеру, стремиться вперед или снижать темп. Когда встречаются молодая девушка и зрелый мужчина, их привлекает разный опыт друг друга. Но со временем ситуация может измениться. Есть ли перспектива у таких пар? Да, если несмотря на разницу в возрасте у супругов много общих интересов, их цели совпадают и оба готовы подстраиваться под изменения, происходящие с партнером. В противном случае диаметрально разные модели поведения могут привести к разрыву».

ЗОЛУШКА И ПРИНЦ

Свадьбу Олег и Марина отмечали с размахом. Лучший ресторан, изысканные блюда, важные гости - почти все со стороны жениха. Точнее, его родителей.

Папины партнеры по бизнесу и другие полезные люди. Марина по-

Сложности могут быть абсолютно в любом браке. Это никак не зависит от возраста и материального положения партнеров. Важно то, насколько люди подходят друг другу, умеют находить компромиссы и как совпадают их цели и взгляды на жизнь.

нимала, что вытаскала счастливый билет, - Олег ездил на дорогой машине, жил в центре и путешествовал не менее трех раз в год. Ей такая жизнь и не снилась. И все бы хорошо, если не считать редких ссор с любимым мужчиной, Олег в порыве злости мог бросить: «Что бы ты делала без меня? На какие деньги жила бы?» Супруг иногда напоминал об их разных статусах в полусушительной форме: «Хорошо, наверное, быть Золушкой при таком принце, как я?» Девушка порой с ужасом думает: если они расстанутся, придется вернуться к прежней реальности. Сможет ли она обеспечить детям уровень жизни, к которому те привыкли? Сможет ли научиться зарабатывать?

Ирина Зайченко, психолог: «Очень важно то, как супруги воспринимают друг друга. Если партнеры спокойно относятся к исходным отличиям - это одно. Когда же они считают себя неравными и не устают напоминать друг другу о разном статусе, то это другая ситуация. Стоит быть честными перед собой: вышли бы вы замуж за партнера, который зарабатывал бы меньше? Женились бы на девушке не такой юной и привлекательной? На самом деле неравные браки могут быть счастливыми, когда каждый понимает, что именно он вкладывает в отношения и что получает взамен. Время от времени стоит обсуждать такие вопросы: «Мы довольны происходящим или ждем перемен? Мы все еще хотим одного и того же?»

«А Я ТЕБЯ БОЛЬШЕ!»

Дмитрий, делая предложение Маше, понимал, что из них двоих именно он страстно влюбленный, а будущая жена лишь позволяет себя любить. Его такое положение вещей вполне устраивало. Мужчина часто повторял строчку известной песни: «Моей огромной любви нам хватит с головою...». Но ошибся. Этот брак просуществовал год. Дмитрий в глубине души все же надеялся, что лед тронется и жена покажет ему силу своей любви. Реальность оказалась другой: Маша принимала все, что ей давал супруг, но ничего не могла предложить взамен. Не получая отдачи от второй половинки, мужчина осознал, что совершил ошибку. Ничего не оставалось, кроме как подать на развод.

Ирина Зайченко, психолог: «Брак - это всегда история двоих. И если над отношениями работает только один человек, союз трудно назвать равным, впрочем, как и счастливым. Какими бы ни были ваши благодатные порывы («Я для него все, а взамен мне ничего не нужно!»), рано или поздно любой «дающий» устает быть дарителем. И тогда начинаются ссоры, упреки, обиды. К сожалению, иногда единственным выходом является разрыв. Так можно дать себе шанс на счастье в будущем с другим партнером».

Нарцисс - это человек, который не просто любит себя. Весь его мир крутится вокруг собственной персоны, остальные навечно остаются на втором плане. Он искренне считает себя лучше других. В отношениях с таким человеком приходится нелегко. А вот распознать его не так уж сложно.

НЕ ИМЕЕТ БЛИЗКИХ СВЯЗЕЙ

Такой человек никогда не скажет вам о том, что у него не получается поддерживать доверительные отношения. Если вы зададите простой вопрос: «Есть ли у тебя друзья?», вероятно, прозвучат отговорки: «у меня нет времени на общение», «нет подходящих кандидатур», «я уже не в том возрасте, чтобы находить новых друзей».

На самом деле причина заключается совершенно в другом: нарциссы привыкли во всем искать выгоду. А вот отдавать, да еще делать это бескорыстно, они не умеют. Отношения, в которых другому могут понадобиться внимание, забота и тепло - совершенно не для нарциссов.

ПЕРЕПИСЫВАЕТ СВОЮ ЖИЗНЬ

До истинных фактов биографии нарцисса вы вряд ли когда-нибудь доберетесь. Он всю жизнь тщательно переписывает их, стараясь сочинить свою собственную историю. Например, вот так: «У меня лучшие родители, идеальная работа, высокие достижения». А все потому, что любые ошибки и неудачи он считает проигрышем и не спешит делиться этим с окружающими.

Такие люди легко врут, жестко судят, агрессивно защищаются. Послушайте, что нарцисс говорит о других. Можно поспорить, что он в каждом человеке найдет изъян, несовершенство и укажет на это.

НЕ УМЕЕТ СОПЕРЕЖИВАТЬ

Не стоит и пытаться вызвать у него сострадание - нарцисса интересуют только собственные эмоции. Когда-то что-то происходит в жизни такого мужчины, он только об этом и говорит. Но если обратиться к нему за поддержкой, то можно услышать лишь: «Нечего тут плакать!»

У нарцисса почти каменное сердце, даже если тот умело это маскирует. Жалеть и поддерживать этот человек может лишь напоказ. Если дело доходит до чего-то серьезного, он без угрызений совести бросает близких людей.

ЧУВСТВИТЕЛЕН И УЯЗВИМ

Нарцисс только со стороны кажется скалой с нерушимой, высокой самооценкой. На деле же такие люди нередко терзают себя из-за ощущения собственной незначительности. Они кажутся себе маленькими, неважными. Неудивительно, что подоб-



КАК ВЫЧИСЛИТЬ НАРЦИССА

Мужчина слишком высокого о себе мнения, не терпит критики и ждет особого отношения? Осторожно: рядом с вами нарцисс!

ные персонажи тяжело переносят не только критику, но даже отсутствие восхищения.

На вторых ролях нарциссы не приживаются. Причем, даже не занимая ведущей роли, они умудряются возвеличить себя. «Да, я не директор, а всего лишь менеджер, зато меня считают самым компетентным сотрудником!» - скажет вам мужчина.

КОНТРОЛИРУЕТ ДРУГИХ

Контроль нарцисса никогда не бывает явным - он ни за что не признается в том, какой-то человек ему до такой степени интересен. Однако исподтишка будет ставить ультиматумы и раздавать приказы. Партнер даже не заметит, как нарцисс ловко управляет его жизнью, заставляя менять планы и подстраиваться под него.

Если поймать манипулятора с поличным, тот наверняка скажет: «Я же стараюсь для твоего блага!» Подобную «заботу» по незнанию даже можно принять за любовь, но это не так.

ОБЕСЦЕНИВАЕТ ВСЕХ

Фразы «Что ты без меня будешь делать?», «Да ты же пропадешь!», «Никому ты, кроме меня, не нужна» можно нередко услышать из уст нарцисса. Неудивительно, ведь ему кажется, что мир крутится вокруг его собственной персоны.

Чтобы оставаться на первых ролях, нарцисс обесценивает всех, унижая и сбрасывая с пьедестала. По

этой же причине со временем такой человек охотнее общается с незнакомыми людьми, чем с близкими. Все просто: новые приятели еще не раскусили нарцисса и «ведутся» на его манипуляции. А он и рад такому раскладу!

ПЕРЕКЛАДЫВАЕТ ВИНУ

Даже если нарцисс в чем-то неправ, он будет отрицать это до последнего. И лишь когда его поймут с поличным, признается в своих ошибках. Но будьте уверены: раскаяния он не чувствует, это лишь пустые слова.

В проблемах таких людей всегда виноват кто-то другой. Спросите у партнера, чем закончились его предыдущие отношения. Если перед вами нарцисс, он обязательно обвинит во всех грехах экс-возлюбленную, а себя выставит жертвой. При этом рассказывать о разрыве будет агрессивно, эмоционально, во всех подробностях.

У МЕНЯ НЕТ НЕДОСТАТКОВ!

Попросите нарцисса рассказать о своих недостатках. Скорее всего, ответом вам будет молчание. А все потому, что такие люди считают, будто они идеальны. У них полностью отсутствует самокритика и способность трезво смотреть на себя со стороны. Кстати, психологи считают нарциссизм расстройством личности.



ЕЛЕНА ПРОКЛОВА: «Я не жалею ни об одном романе!»

Актриса Елена Проклова недавно всех удивила, признавшись, что в молодости стала жертвой домогательств. И даже намянула: травму ей нанес знаменитый актер!

ПОПУЛЯРНАЯ ВО ВСЕХ СМЫСЛАХ

Миловидная Таня Нечаева в киноленте «Звонят, откройте дверь» - именно в этой роли зрители впервые увидели Елену Проклову. Шел 1965 год, девочке было всего двенадцать, но уже тогда можно было предположить: она вырастет и будет разбивать мужские сердца.

А ведь актрисой Леночка становится не собиралась. Она метила в гимнастки. С четырех лет занималась спортом, а в одиннадцать уже получила первую награду. Однако ее судьбу решил случай. Деду Прокловой, второму режиссеру картины «Звонят, открой дверь», поручили найти девочку на небольшую роль. Снимать внучку он категорически не хотел, но потом передумал. А дальше - закрутилось.

Еще до окончания Школы-студии МХАТ Елена Проклова успела сняться в нескольких картинах - «Снеж-

ная королева», «Переходный возраст», «Гори, гори, моя звезда». Симпатичную девчущку не пропустил ни один режиссер, от поклонников тоже не было отбоя. Неудивительно, что уже в семнадцать лет Проклова состояла в серьезных отношениях. Режиссер-документалист Виталий Мелик-Карамов влюбился в красавицу без памяти. Ухаживания быстро переросли в интимную связь, и в 17 лет Елена узнала, что ждет ребенка. Сама она была настроена решительно: надо рожать! Но бабушка девушки, человек старых взглядов, настояла на аборте и буквально за руку привела внучку в больницу.

Ребенок у Прокловой все же появился, но чуть позже. Она вышла замуж за режиссера и подарила ему дочь Арину. Через три года после рождения дочки брак начал трещать по швам. В 1975 году пара развелась, и Елена осталась одна с

малышкой на руках.

Впрочем, это не отпугнуло от нее кавалеров. Наоборот, претендентов на роль супруга актрисы было хоть отбавляй! Одним из них стал Александр Дерябин. Мужчина ухаживал за Прокловой, дарил подарки и ждал от нее ответных чувств. Но они появились лишь тогда, когда Елене понадобилась помощь. Дерябин был врачом, а у дочери Арины обнаружили язву желудка. Мужчина первым пришел на выручку и помог в лечении.

То ли в качестве благодарности, то ли сдавшись под напором ухаживаний, но Проклова оттаяла и вскоре согласилась выйти замуж во второй раз.

В МЕЧТАХ О ДЕТЯХ

Позже актриса не раз признавалась: второй брак был для нее необдуманно и опрометчивым решением. Арина плохо приняла отчима, отношения с ним девочка так и не смогла наладить. А последней каплей, из-за которой распался брак с Дерябиным, стала семейная трагедия. Проклова, будучи беременной, в родах потеряла мальчиков-близнецов. Врачи поставили диагноз - «густая кровь». Сегодня подобные патологии можно отследить на ранних сроках, но тогда все было иначе.

Боль от потери подкосила актрису. Она уже думала, как назовет сыновей, как выстроит свою новую счастливую жизнь и тут... Супруг отдался от Елены, и вскоре стало понятно, что их союз больше не имеет смысла. В 1981 году пара развелась.

Мечты об еще одном ребенке не оставляли актрису, поэтому в третьем браке она сразу заявила мужу о своем желании. Тот не возражал. Бизнесмен Андрей Тришин был на восемь лет младше своей избранницы. При этом он казался Прокловой мудрым и надежным партнером, на которого можно положиться. В 1984 году они узаконили свой союз.

Попытка завести ребенка вновь не увенчалась успехом. Мальчик скончался спустя несколько суток после родов. На этот раз Елена не



Между Мироновым и Прокловой вспыхнули чувства. Но быстро погасли - как только о романе узнала жена актера

осталась один на один с собственным горем. Тришин поддерживал любимую как мог, спасая от депрессии. Лишь спустя десять лет супругам удалось стать родителями - в 1994 году родилась дочка Полина. Во время беременности Прокловой приходилось идти на всяческие ухищрения (она даже сама себе делала уколы в живот), чтобы выносить и родить малышку.

Удивительно, но несмотря на то, что девочка была долгожданной, Андрей повел себя странно. Он мало уделял внимания Полине, отказывался брать ее на руки. Проклова заметила, что муж стал отдаляться от семьи, а потом узнала, что послужило тому причиной. Оказалось, Тришин завел интрижку, да не с кем-нибудь, а с юной соседкой по загородному дому.

Простить измену было непросто, но Елена пошла на этот шаг ради дочери. Правда, и выводы она тоже сделала, после чего заключила с Андреем брачный контракт - на всякий случай. Измена мужа буквально дала актрисе «зеленый свет» - если раньше женщина хранила в браке верность, то теперь не видела в этом смысла.

ПОПАЛИ ПОД ЧАРЫ

Кроме официальных браков Елена Проклова могла похвастаться множеством любовных связей. На эту эффектную женщину всегда обращали внимание мужчины. Чаще всего под ее чары попадали коллеги по съемочной площадке.

Так, например, на съемках киноленты «Сентиментальный роман» у Прокловой начались отношения с Олегом Янковским. Они продолжались четыре года. На тот момент Елена только развелась со своим первым мужем, а актер был женат на Людмиле Зориной, с которой Проклова общалась и даже дружила. Вот только со своей страстью к Янковскому ничего поделать не могла... Дошло до того, что Елена забеременела, но оставлять ребенка наотрез отказалась. У нее было правило: рожать только от официальных супругов.

Она не раз вспоминала позже, как Янковский стоял под окнами больницы, где его возлюбленная делала аборт, и кричал в окно, чтобы Елена этого не делала. Женщина рыдала в палате, но от своего решения отказаться не могла.

С другим своим звездным возлюбленным, актером Андреем Мироновым, Проклова познакомилась на съемках картины «Будьте моим мужем». На площадке между ними пробежала искра, и вскоре окружающим стало понятно, что у коллег роман. Не догадывалась о нем лишь жена Миронова - актриса Лариса Голубкина. А когда узнала, то заявила на съемки со скандалом.

Пойманный буквально с поличным неверный муж тут же стал все отрицать. «Трус!» - про себя обругала его Елена Проклова. Больше с Мироновым она иметь ничего общего не желала.

Столь же решительной оказалась жена Михая Волонтира. Знаменитый молдавский актер стал партнером Прокловой по картине «Будь счастлива, Юлия!», где играл ее мужа. Вскоре подробности их закулисного романа дошли до официальной супруги Волонтира. На развод женщина не решилась, но устроила сцену и отбила любимого у коварной обольстительницы Прокловой.

Один из поклонников артистки и вовсе скончался от несчастной любви к ней. По крайней мере, так утверждали его друзья, заявляя: «Он умер от тоски по Лене...».

ПУГАЮЩИЕ ОТКРОВЕНИЯ

Елена Проклова всегда откровенно говорила о своих любовных похождениях и признавалась: «Я не жалею ни об одном романе». Но участие актрисы в программе «Секрет на миллион» показало: об одной связи у женщины все же сохранились весьма неприятные воспоминания.

Проклова призналась, что подверглась домогательствам в 12 лет: тогда к юной девочке приставал второй режиссер картины, где она снималась. Еще через три года случилось непоправимое. По словам актрисы, она волилась в одного известного актера, с которым вместе работала. Тому уже было давно за тридцать, он имел семью и детей. Тем не менее мужчина положил глаз на юную красотку. Он обещал ей протекцию при поступлении в театральную школу и предложил помочь с подготовкой. Под этим предлогом мистер X отвел Леночку в лес, а там, рассказывая девочке басню, стал совершать действия сексуального характера. Он заставлял ее раздеваться, убаюкивал его, лежать рядом голый.

Рассказывая об этом, Проклова не могла сдержать слез - так ярко все еще стояла та картина у нее перед глазами. Будучи наивной девочкой, Лена еще два года состояла в связи с этим мужчиной. Он даже приходил к ее родителям и обещал развестись, чтобы жениться на юной актрисе, когда той исполнится восемнадцать.

После выхода в эфир программы с Еленой Прокловой любопытные зрители стали гадать, что же это за актер, который так бесстыдно надругался над несовершеннолетней. Вычислить его оказалось довольно просто. Мужчина за тридцать, семья, дети... В пятнадцать лет Проклова снималась в фильме «Гори, гори, моя звезда», где ее партнером был... Олег Павлович Табаков.

Косвенно актриса подтвердила



«Гори, гори, моя звезда» (1969 г.). Олег Табаков сразу обратил внимание на симпатичную актрису



С третьим мужем Андреем Гришиным и дочерью. Елена считает, что Полина – ее самый любимый ребенок

его кандидатуру в интервью, сказав, что герой ее повествования очень почитаем публикой: «У него есть семья, дети, внуки, огромное количество учеников. И что изменит то, что я назову это имя?» Также Проклова призналась: этот актер уже умер. Все сошлось.

За свою откровенность женщина тут же поплатилась - и зрители, и коллеги стали осуждать ее за подробности. Но Проклова, как обычно, не обратила внимания на чужое мнение.

Сегодня актрисе 67 лет. Она мало снимается, но все еще любима публикой. Елена давно одна: со своим третьим мужем, Андреем Тришиным, женщина развелась еще в 2015 году. Последние годы ей продолжают приписывать романы с мужчинами, но Проклова признается: «Вряд ли найдется тот, кто сможет что-то прибавить в моей жизни».

Как я похудела



КАК НЕ НАБРАТЬ ВЕС В ОТПУСКЕ?

Где бы вы ни планировали провести отпуск - дома, на даче или на курорте, - вопрос лишнего веса остается открытым. Ведь на отдыхе так хочется расслабиться и позволить себе все!

Часто мы привозим из отпуска не только сувениры, но и несколько лишних килограммов в придачу. Вот откуда они взялись? И можно ли без них обойтись?

ШВЕДСКИЙ СТОЛ ПОД КОНТРОЛЕМ

С соблазнам попробовать все и сразу на шведском столе сложно бороться, поэтому лучше заселяйтесь в апартаменты с кухней и самостоятельно готовьте простые и полезные блюда.

Не хочется стоять у плиты? Употребляйте на шведском столе не более 3-4 блюд за один прием пищи. Порции должны быть небольшими. Вместо салатов, заправленных майонезом, лучше выбрать свежие, тушеные или приготовленные на гриле овощи, вместо шашлыка - рыбу. На завтрак предпочтительно съесть омлет или мюсли. В качестве десерта подойдет желе или легкое суфле вместо кремового пирожного.

Начинать трапезу лучше с низкокалорийных блюд.

СОБЛЮДАЕМ РЕГУЛЯРНОСТЬ

На отдыхе режим питания сбивается: завтрак часто оказывается слишком скудным, а обед вовсе пропадает в череде экскурсий, поездок и купаний. Основной прием пищи приходится на ужин, который в отелях, как правило, поздний, - в 19:00-20:00. Приходится наедаться на ночь.

Не пропускайте приемы пищи на отдыхе! Пообедать можно легкой закуской из овощей и сыра, а на эк-

скурсию взять с собой в качестве перекуса немного орехов. Через 3-4 часа после обеда устройте легкий полдник: это поможет не переест за ужином.

ОСТОРОЖНЕЕ С ФРУКТАМИ

Фрукты богаты витаминами и микроэлементами. А еще в них есть фруктоза - простые сахара, которые хоть и не стимулируют выработку инсулина, но все же способствуют отложению жиров.

Лучше выбирать несладкие или кисло-сладкие фрукты: в них меньше фруктозы. Употреблять их стоит отдельно от других продуктов, желательно до 19:00.

ГДЕ ПРЯЧУТСЯ КАЛОРИИ?

Ресторанная еда таит в себе опасность. Например, вы заказываете овощное рагу, предполагая, что это диетический низкокалорийный продукт, а по рецептуре в него добавляют масло. Специалисты из Немецкого общества питания утверждают, что до 80% жиров, которые мы употребляем каждый день, замаскированы в блюдах.

Больше всего скрытых жиров в выпечке, колбасных изделиях и сливочных сырах. Они не только вредят фигуре, но и воздействуют на липидный спектр крови. Скрытые калории также можно найти в алкоголе, особенно в сладких коктейлях.

Избежать «жировой ловушки» реально, если выбирать продукты с низким содержанием жира. Замените вредные сладости и выпечку на сезонные фрукты, торты и пиро-

По статистике, 50% отдыхающих прибавляют 2-5 кг во время отпуска, а 36% туристов вынуждены худеть после пребывания в отелях с системой «все включено».

жные на нежирные десерты, а алкогольные коктейли на натуральное вино.

Хочется съесть калорийный десерт? Отложите его на утро. Скорее всего, утром желание утихнет, и вместо большого куска вы попробуете маленький.

БОЛЬШЕ ДВИЖЕНИЯ

Танцы, пляжный волейбол, плавание - все это полезно для фигуры, а в отпуске - особенно!

По возможности замените комфортные экскурсии на автобусе на самостоятельное исследование окрестностей. При ходьбе сгорает до 300 ккал в час. Также можно арендовать велосипед и устроить велозаезд по местным достопримечательностям. За час быстрой езды на велосипеде вы расщепляете с 300-500 ккал.

Диетологи советуют совершать легкую пробежку утром и в конце дня, перед сном. Это позволит оставаться в прекрасной форме даже после обильных застолий.

ПЕЙТЕ ВОДУ

В странах с жарким климатом пить воду особенно важно, чтобы не было обезвоживания. Даже если вы проводите отпуск дома или на даче, все равно всегда стоит иметь под рукой бутылку с водой. Организм часто путает голод с жаждой, что заставляет нас переест в течение дня.

Кстати, если вы употребляете достаточно сочных овощей, фруктов и ягод, норму питья можно слегка сократить. В плодах содержится много структурированной, полезной для организма воды.

ЕСЛИ СЪЕЛИ ЛИШНЕЕ

Как быть, если вы все же позволили себе обильный прием пищи?



- Постарайтесь не есть хотя бы 8 часов, но пейте достаточно воды. Такая разгрузка поможет организму очиститься и отдохнуть.

- Совершите прогулку: по словам ученых, даже 15 минут ходьбы быстрым шагом способны уменьшить скачки сахара в крови и устранить чувство тяжести.

- Заварите имбирный чай: он может справиться со вздутием и дискомфортом в желудке.

- Хорошо выспитесь! Исследования показали, что при регулярном недосыпе человек склонен съесть в день на 550 ккал больше обычного.

Ваш любимый сканворд

				Лекарств. травы									
Автобан		Озорник		Семь цветов		Помощник маршала						Капит. "Наутилуса"	
													Водная трава
Игра с мячом		"Отец" Метрэ		8 музыкантов		Местожителство							Крик
							Вид ландшафта						
Кафе						Раб Монте-Кристо							
Гордив...	Фильм с Орловой		Кавк. лютия				Нажим	Ограда на судне		Коллега			Троя
										...Сам-прас			
	Развлечение		Хвойн. дерево					...изобилия	100 иран. динаров				Парадн. пиджак
	...любит поклон							Подст. для котла	Снедь	Скала под водой			
								Мужской голос					
Фильм Спилберга		Прама-терь											
													
							Инструмент						
							Льдинка с неба	Фильм с Чуриковой					Прибыль
	3600 секунда										Крюк на судне	Сеть	Пруд для мальков
	Юный спортсмен		...Орба-кайте		Гулянье на Руси			Присыпка					
					Валюта Албании			Тропич. плод		Хозяин ковчега	Кормовой знак		
	Жир, сало (стар.)		Ханский титул								Категория глагола		
			Кий... и Хорив					Жилье зверя					
	...Болауин												
						Семья пчел					До-нальд... (мульти.)		



СЧАСТЬЕ ДЛЯ БУЛОЧКИ

Иногда прошлое не дает нам двигаться вперед, а страхи и сомнения не позволяют верить в собственное счастье. Так, может, пора сбросить эти оковы?

Пышные формы мне достались по наследству от мамы и бабушки. Борьба со своей фигурой изнуряла меня много лет подряд. Еще подростком я устраивала добровольные голодовки, но все равно на уроках физкультуры страдала от одышки, а спортивная форма как будто нарочно подчеркивала все округлости. Одноклассники, конечно, не щадили моих чувств. Самым безобидным прозвищем было - Булочка.

ПОДАРКИ СУДЬБЫ

Когда мне исполнилось 25, судьба как будто начала вымалывать у меня прощение за все несчастливые годы. Подарки Вселенной я принимала с радостью, а они сыпались на меня, как из рога изобилия. Начнем с того, что мне крупно повезло с работой. Я устроилась в отдел кадров престижной компании. Проработала там чуть меньше двух лет, и моя начальница вышла на пенсию. Я каким-то невероятным образом заняла ее место.

Потом закружился бурный роман с Пашей. Мы работали в соседних зданиях и на обед ходили в одно кафе - там и познакомились. В этом кафе пекли чудесные рулеты с маком. Однажды я не увидела любимое лакомство на витрине, зато заметила рулет в коробочке на кассе. Облизываясь, я смотрела на последний эк-

земпляр. И тут симпатичный парень повернулся с улыбкой ко мне. Это был Паша, и он подарил мне свой маковый рулет. С тех пор мы часто пересекались в этом кафе, иногда болтали о чем-нибудь.

Весной у меня начался очередной период похудения. Я стала ездить на работу на самокате. Удивительно, но Паша тоже передвигался на этом транспорте. У нас появилось больше тем для разговоров, и мы стали встречаться после работы. Так я и влюбилась. И, похоже, взаимно. Паша, стесняясь, вручал мне цветы, мы гуляли, держась за руки. И все же я отказывалась верить во взаимность своих чувств. Неужели кто-то может полюбить Булочку? Но Паша не давал поводов для сомнений. Летом я переехала в его съемную квартиру, и началась новая глава в моей жизни. Я и не представляла, что ждет меня впереди...

«Я НЕВЕСТА?»

Мы с Пашей и его друзьями часто устраивали совместные велопогулки. Любимый сам выбрал для меня велосипед. Если честно, вначале я скептически воспринимала его идею приучить меня к спорту. Но потом плавно втянулась и с удивлением заметила, что фигура становится все стройнее. Не иначе как еще один подарок судьбы!

Мои родные настойчиво звали нас к себе в гости - хотели познакомиться с Пашей. Но я долго не решалась на этот шаг: почему-то боялась. А однажды Паша предложил: «Солнышко, а поехали на выходные в Псков! Родители давно мечтают познакомиться с моей невестой!»

Он так обыденно произнес слово «невеста», словно давно уже для себя все решил. До этого вечера мы ни разу не говорили о свадьбе. Как же сладко я спала в ту ночь! Я мысленно благодарила судьбу за Пашу - моего единственного.

Утром я сообразила, что у меня нет платья, которое можно надеть на встречу с будущими свекрами. Оксана, коллега и по совместительству подруга, согласилась пройтись со мной по магазинам. Мне хотелось подобрать такой наряд, чтобы сразу очаровать родню Паши. Но я никак не могла определиться. Какое платье подойдет для такого случая: воздушное или строгое, броское или сдержанное? Мы обошли весь торговый центр, пока не увидели синее платье с кожаными вставками, которое словно рисовало идеальный силуэт. У меня появилась талия! Руки прикрывал изящный рукавчик. Ничего лишнего.

Когда я вышла из примерочной кабинки, подруга не удержалась: «Какая ты в нем красотка!» Я и сама удивилась: неужели я могу быть такой эффектной? Когда я несла домой пакет с платьем, чувствовала себя обладательницей настоящего сокровища.

ПЛАНЫ МЕНЯЮТСЯ...

Встреча с будущими свекрами сорвалась в последний момент. У Паши наметилась внезапная двухнедельная командировка. Но я уже успела взять отпуск на работе, поэтому вместо Пскова решила поехать к своим родным. Почему бы не окунуться в приятную ностальгию?

Моя комната оставалась нетронутой все эти годы. Книжки на полках, куклы в самодельных шляпках, даже фигурки из глины, слепленные неумелой детской рукой, навевали множество добрых воспоминаний.

Вечером, прогуливаясь по родному району, я встретила подругу детства. Соня пыталась догнать смешную рыжую собачку, помесь дворняги и шпица: «Генри, стой! Стой, кому говорят!» Я подхватила беглеца и вручила Соне.

- Аленка, ты как здесь оказалась! - обрадовалась старая знакомая.

- Да вот, на пару дней погостить приехала.

Мы обнялись и отправились в сторону парка. Соня вздохнула, поделившись новостями. Я тоже рассказала о повышении на работе, о Паше и о предстоящей свадьбе. В парке дети

на роликах носились по дорожкам, а из фургончика с пирожками доносила музыка. Я задумчиво смотрела по сторонам. И заметила длинноногую девушку в красивом сарафане - она направлялась к нам.

- Булочка, привет! - поздоровалась одноклассница, которую мы называли Барби.

Встреча с главной школьной заводилой совсем не входила в мои планы. Я уже искала пути отступления, как вдруг Соня, выпятив подбородок, шагнула вперед.

- Повезливей обращайся! Алена давно уже не ребенок, забудь о том прозвище. Она, между прочим, стала начальницей в столице и у нее скоро свадьба. А ты так и осталась выскочкой без далеко идущих перспектив.

- Надо же, поздравляю! - процедила Барби. - А что же ты вечера встреч игнорируешь? Рассказала бы одноклассникам о своих успехах.

- Что-то желанья не было... - сухо ответила я.

Барби снисходительно взглянула на меня и медленно поплыла на своих огромных каблуках к выходу из парка. А я снова почувствовала себя неуверенной Булочкой... И как ей это всегда удавалось - за несколько минут унижить, задеть...

ЗАГЛЯНУТЬ В БУДУЩЕЕ

На следующий день Соня прибежала ко мне рано утром. Оказывается, она давно собиралась сходить к местной гадалке, чтобы узнать, когда встретит свою судьбу. Одна не решалась идти, поэтому пригласила меня за компанию.

- А ты и правда веришь предсказаниям? - поинтересовалась я.

- Конечно! И запомни, заходить в комнату к гадалке надо поодиночке. И вопрос задавать только один, но самый важный! - проинструктировала меня подруга.

- Но я же не знаю, о чем спрашивать! - искренне удивилась я.

- Спроси, когда родишь ребенка от своего Паши. Или еще что-нибудь... - заботливо подсказала мне Соня.

Прорицательница Ясмينا принимала посетителей в неприглядном здании, которому явно требовался ремонт. Ее кабинет расположился между парикмахерской и зоомагазином. Внезапно на Соню напал страх, и она толкнула меня первой в кабинет Ясмины. Я ожидала встретить даму в темной одежде, увешанную магическими кулонами. Реальность оказалась более прозаичной - мне навстречу вышла женщина пенсионного возраста в толстых очках. В голове мелькнула мысль: «Может, я ошиблась двоерью?» Оказалось, что нет.

- Ну, здравствуй, грешная душа. Я загляну в твое будущее. Приготовься услышать всю правду о себе... - с порога заявила гадалка.

Повисла гнетущая тишина, мне захотелось сбежать. Но чтобы не подводить Соню, я задала свой вопрос про детей.

- Ты надеешься родить ребенка после стольких абортотв? - огорошила меня женщина.

- Каких еще абортотв? У меня и беременностей-то никогда не было! - потрясенно сказала я.

- Ты очень несчастна! У тебя нет мужчины, и детей тоже не будет.

- Что вы такое говорите! У меня есть жених! И со здоровьем по женской части все в порядке! - возмущенно произнесла я.

- Жених? Все ясно! Он, как комета, освещает твой путь. Но ты выбрала не ту комету. По моему прогнозу, из-за этого мужчины ты можешь упустить свою истинную судьбу, свое истинное счастье. И это будет очень глупо! Пока не поздно, открой глаза! Ты заметишь будущего мужа.

Слезы подступили к глазам, и я практически выбежала из кабинета прорицательницы. Нет, к таким прогнозам я была не готова.

Соня догнала меня на улице. Я расплакалась, поэтому толком не смогла объяснить, что случилось. Мысли заполнила безнадежная тоска по Паше. Скорей бы его увидеть!

МОЖЕТ, ГАДАЛКА ПРАВА?

Вернувшись в город, я заметила, что стала часто думать о том гадании. Как назло, Паша задержался в командировке еще на неделю. В один из дней я позвонила ему в обед, но он сбросил звонок. А что если у любимого кто-то появился? И теперь комета по имени Павел освещает путь другой девушке? Вечером я решила снова позвонить ему.

- Привет, милая! - обрадовался Паша.

- Почему ты сбросил мой звонок сегодня? - я сразу перешла в наступление.

- Наверное, был занят... Не заводись. Я же работаю, а не дурака валяю.

- Ты знаешь, пожалуй, я не поеду с тобой в Псков. Не хочу торопить события. И вообще, а вдруг все это просто большая ошибка?

На том конце провода повисло напряженное молчание. Сердце гулко застучало в груди от страха. Наконец Паша заговорил.

- Я дам тебе время обо всем подумать. Если ты не уверена в своих чувствах, тогда, конечно, нам не стоит знакомиться с моими родителями. И жениться тоже не стоит. Думай. Мне пора, пока.

Ну вот и все. Я сама разрушила

свое счастье. Посмотрим теперь, что будет с моей жизнью без яркой кометы.

Дни тянулись медленно. По вечерам я не знала, куда себя деть, и просто бесцельно бродила по городу. Все стало таким чужим и бессмысленным. Я обходила стороной наши места, избегала общих знакомых. Похоже, что гадалка оказалась права. Радость и новые свершения напрямую зависели от Паши, а сама по себе я не могу быть счастливой.

Оксану я встретила на дождливой мостовой.

- Привет! Ты что такая потерянная бредешь? Пойдем ко мне, обсохнешь! Я как раз булочки к чаю купила.

При этом слове меня передернуло. Я снова превращаюсь в несчастную Булочку. Но приглашение все же приняла.

Оксана налила чай в большие кружки.

- Как прошло знакомство с родителями твоего бойфренда? Платье сразило их наповал?

- Платье мечты так и висит в шкафу. Скорее всего, я его уже куда-то не надену...

Весь вечер я рассказывала Оксане о недавней поездке в родной город и о словах гадалки, которые не давали мне покоя.

- Я бы на твоём месте не верила той женщине. Скорее всего, она просто шарлатанка! - заверила меня подруга.

- А вдруг ее предсказание - это правда?

- Давай смотреть в лицо фактам. Вначале ты переехала в столицу, потом нашла работу и чувствовала себя вполне счастливой. Только после этого ты встретила Пашу. Знаешь, свет мощной кометы тут ни при чем. И только тебе решать, с кем связывать свою судьбу. Если ты уверена в Паше, то не отпускай свое счастье!

Ее слова заставили меня взглянуть на ситуацию по-другому. А еще мне захотелось показать Оксане ту самую Барби, которая изводила меня в школьные годы. Я нашла страничку одноклассницы в социальной сети и стала листать фотографии. И вдруг я увидела Ясмину. Барби сидела в обнимку с ней, а подпись под фото гласила: «Я с любимой мамочкой». Вот это поворот! Мы дружно засмеялись. Хороша гадалка...

Я твердо решила, что буду бороться за свое счастье. Булочка, насмешки одноклассников и Барби вместе с ее мамой-предсказательницей должны оставаться в прошлом. А будущее зависит только от меня! Когда я набирала номер Паши, руки тряслись. Он взял трубку сразу же - словно ждал моего звонка.

- Давай начнем все сначала?



ЗА ЗАКРЫТЫМИ ДВЕРЯМИ ДЕТСКОГО САДА

Каждый родитель мечтает, чтобы его ребенку было хорошо в детском саду. Но никто, кроме воспитателей, не знает, что происходит за дверями учебного заведения.

Моей дочери Милане четыре года, из которых полтора она ходит в детский сад. Я всегда считала, что мы поймали удачу за хвост, неожиданно получив место в саду около дома.

Однажды я предложила Милане сходить в туалет перед прогулкой. Она взяла горшок, а потом пошла в ванную комнату и закрыла дверь. «Миланочка, в чем дело?» - спросила я. «Я себя наказала!» - удивила меня дочка. Оказывается, на днях она отказалась сходить в туалет перед тихим часом, потому что не хотела, а воспитатель ее за это наказала, закрыв где-то. Я была шокирована.

Я решила поговорить с Галиной Андреевной, той самой воспитательницей. Услышав мои обвинения, она залилась краской и извинилась: «Не знаю, что на меня нашло... Больше не повторится!» Но на душе у меня легче не стало. Вечером я позвонила знакомой, которая последние несколько лет работала в частном детском саду, но начинала с государственного учреждения.

«А что ты хочешь? - задала она риторический вопрос. - Зарплаты у воспитателей маленькие, а бумажной работы выше крыши. Помню,

как я в рабочее время уделяла внимание детям, а вечером приходила домой и начиналось! Отчеты, бумажки, а ведь еще надо пособия приготовить».

По словам Наташи, никого никогда не волновало, есть ли у воспитателя принтер и компьютер, чтобы приготовить пособия. Нет оргтехники - делай от руки. Но дети не виноваты в том, что воспитателей зажимают в тиски, заставляя заниматься совсем другими задачами.

Как-то раз я решила забрать Милану позже обычного и поговорить о происходящем с персоналом детского сада. Я уже не раз видела девушку, которая работала там недавно. Эта нянечка милая, приветливая, открытая. Начала я, конечно, издали, но неожиданно Настя разоткровенничалась со мной.

«Все зависит от заведующей! - призналась она. - Вот наша, Анна Николаевна, прекрасный человек. И если вы пойдете к ней и расскажете, что вашего ребенка обижает воспитатель, завтра же этого педагога ждет выговор или даже штраф. С этим у нас строго. Все боятся - не дай бог ребенок упадет, поранится или его кто-то ударит. Тут уж жди беды! Родители могут и жалобу написать, и в высшие инстанции пойти».

Я тут же вспомнила, как однажды Милана вышла ко мне вечером из группы с ссадиной на руке. Рядом с ней была взволнованная Галина Андреевна. «Не переживайте, это Сашенька ее нечаянно толкнул. Мы все обработали!» В ее глазах был страх, и лишь когда я заверила женщину, что в этом нет ничего страшного, она успокоилась.

Как рассказала мне Настя, родители тоже хороши. Могут позвонить в любое время, накричать, начать что-то требовать. Но это заведомо ложный путь: с воспитателями лучше договариваться. К слову, я всегда умела это делать. И подарки им на праздники дарила, и всегда спрашивала, не нужно ли что-то в сад. Они не раз признавались: выделяют не так много средств. Приходится выбирать: или поставить новые окна, например, или закупить игрушки. Конечно, лучше предпочесть окна. А как же игрушки? Их приобретут родители. Не знаю, как остальные мамы и папы, но я регулярно приношу в группу фломастеры, бумагу, пластилин.

О своей проблеме с воспитателем я рассказала близкой подруге Марине. Ее пятилетний сын Виталик ходил в соседний сад, на который они наравдаться не могли. Оказалось, все дело в сотрудниках. «Они у нас все как на подбор - молодые, с горящими глазами, заинтересованные в детях!» - радовалась Марина. А малыши им буквально в рот заглядывают, так им нравятся эти умные, вдохновленные взрослые. Подруга сама не раз видела, как воспитатели договариваются с каждым ребенком, находят общий язык.

«Увы, любой педагог со временем угасает. И молодые с годами черствеют», - не стала лукавить заведующая нашим детским садом, когда я спросила, почему так мало молодых кадров в садике. Говорить о конфликте с Галиной Андреевной я не решилась, пожалев женщину. Пришла по другому поводу - предложить свою помощь в покупке детских книг. Я работала в издательстве, которое предоставляло мне большую скидку. Заведующая, конечно, обрадовалась.

Для себя я поняла: ситуацию всегда нужно контролировать. Нельзя пускать на самотек то, что происходит за стенами детского сада. Да, воспитатели должны быть лояльными к детям, но почему бы не подбодрить их? Добрым словом, шokolадкой или любой сильной помощью в работе. Иногда даже предложение распечатать пособие может изменить отношение к вам и к вашему ребенку. И всем в этой ситуации будет хорошо!

Елена Мартынова.

ДОПУСТИМО ИМЕТЬ НЕСКОЛЬКО КРЕСТИКОВ?

У меня есть несколько крестиков. Они разные по форме, размеру, оформлению. Я ношу их в зависимости от одежды или случая. Можно ли так делать? Все крестики освящены.

М. Рязанцева.

С одной стороны, возразить в этом вопросе невозможно. Крест имеется, он освящен, православный христианин его носит. Кажется, будто наличие большого количества атрибутов не должно никого смутить. В конце концов, это лучше, чем не иметь креста вообще!

С другой стороны, в данном случае крест становится не церковной атрибутикой, приближающей человека к Богу, а частью внешнего образа. Его подбирают под платье или костюм, надевают в зависимости от того, куда собираются. И такой подход не является правильным.

Желательно, чтобы крестик все же был один. Потерялся? Тогда можно купить новый и освятить его. Крестик - это нечто сокровенное, то, что не рекомендуется выставлять напоказ. Обычно его носят под одеждой, скрывая от посторонних глаз. В качестве украшений лучше использовать что-то другое.

Лучше всего покупать нателный крестик в церковной лавке. Так вы наверняка будете знать, что он освящен. Если же делаете покупку в ювелирном магазине, не забудьте обратиться к батюшке с просьбой освятить церковный атрибут.



МОЖНО ЛИ МОЛИТЬСЯ О ДЕНЬГАХ?

Я часто творю молитвы, в которых прошу Господа дать мне больше денег. Понимаю, что это низменное желание, но куда без них? Деньги всем нужны...

Наталья Песочник.

Деньги - это земное, материальное, тогда как Господь Бог - небесное, духовное. Казалось бы, между ними пропасть, однако в жизни люди могут сочетать между собой противоположности. Это касается, в частности, вопросов о материальном благополучии. С материальными проблемами многие обращаются к священнослужителям. Священники с осторожностью относятся к таким вопросам: богатство может привести к опасным страстям, отдаляющим человека от Бога.

Библия не называет богатство чем-то запретным или греховным. К нему можно стремиться, но важно делать это с правильными помыслами. Некоторые люди доходят до сребролюбия, а это опасная страсть, отдаляющая их от Бога.

Как правильно молиться о день-

гах, если вы в них нуждаетесь? Все просто: нужно просить не о материальных благах, а о том, что они дают. Допустим, средства помогут вам закрыть крупный кредит. В этом случае стоит молиться: «Господи, помоги мне избавиться от всех долговых обязательств и обрести долгожданное спокойствие». Некоторые просят о материальном благополучии, когда хотят стать более значимыми в обществе. Но уж лучше попросить у Господа: «Прошу помочь мне стать человеком, которого уважают, любят и ценят».

Не стоит забывать, что деньги сами по себе - это не цель, а средство для достижения цели. Они лишь инструмент, и в этом смысле не рекомендуется возносить их на пьедестал.

ЗНАК, ДАННЫЙ СВЫШЕ

Моя бабуля всю жизнь почитала святого Николая-угодника. И умирать тоже собралась с его иконой в руках.

Бабушке тогда было 92 года. Она перенесла простуду, которая перетекла в воспаление легких. Врачи шансов не давали. И вот лежала около святого лика и ждала своего часа.

В один из дней бабуля попросила пригласить к ней священника - последний раз причаститься. Ба-

тюшка принес с собой Святые Дары, провел таинство. А потом вдруг увидел в уголке икону святого Николая и говорит: «А вы знаете, какой сегодня день? Николая-угодника вспоминают».

И действительно, на календаре было 19 декабря. Священник ушел, все легли спать, а на следующий день бабушка встала как ни в чем ни бывало. Выздоровела! Сказала, что батюшка Николай не велит ей пока умирать.



Моя родственница прожила еще четыре года и преставилась... 19 декабря. Возможно, это был знак свыше.

Ольга Кутузова.

МОЯ ИСТОРИЯ



ЗАДЕВАЕТ СЧАСТЬЕ БЫВШЕГО МУЖА

Я уже полгода как в разводе, но до сих пор не могу смириться с тем, что супруг ушел к другой и теперь с ней счастлив. У меня не получается устроить свою личную жизнь...

Алена Боброва.

Прежде всего поймите: ваше состояние абсолютно нормально. Вы пережили развод, причем по инициативе любимого мужчины, и это событие нанесло удар по вашей самооценке. Естественно, вы в растерянности и не вполне осознаете, как действовать дальше.

Можно предположить, что вы до сих пор испытываете чувства по отношению к экс-супругу, из-за чего вам сложно окончательно отпустить его. И это тоже норма, ведь решение о разрыве вы принимали недобровольно, а вынужденно - вас предали.

Необходимо полноценно пережить трагедию в вашей личной жизни. Разрешите себе поплакать, погоревать, рассказать о своих страданиях близким людям.

Очень важно, чтобы бывший супруг в вашей жизни никак не фигурировал. Избегайте любой возможности встреч и контакта с ним. Не ищите его фото в социальных сетях и не храните номер телефона. Одним словом, не травите себе душу. Правильно говорят: глаза не видят, сердце не болит.

Что касается новых отношений, не пытайтесь построить их сейчас, когда еще не утихла боль от разрыва. Дайте себе время насладиться одиночеством. Не ищите того, кто будет вас развлекать и баловать - сделайте это сами. Заведите так называемый роман с самой собой. Так вы сможете восстановиться и почувствовать в себе силы начать что-то новое.

НЕ МОГУ СМИРИТЬСЯ СО СВОИМ ВОЗРАСТОМ...

Приближается мой день рождения, а я совсем не ощущаю радости. Мне исполнится уже 48 лет... Молодость ушла, разочарований прибавляется. Не знаю, как смириться с этой ситуацией.

Наталья Лещенко.

В то время как у некоторых стакан наполовину полон, у других он наполовину пуст. Скорее всего, вы относитесь как раз ко второй категории. Причем это ваш собственный выбор.

Что мешает вам посмотреть на ситуацию с другой стороны? Вам всего лишь 48 лет! А ведь кому-то 70, 80, 90. У вас вперед не один десяток увлекательных лет жизни. Вы успеете найти себе увлечения, новых друзей, построить отношения или укрепить имеющиеся, помянуть внуков. Все в

ваших руках, но сейчас вы их опустили и смотрите на мир пессимистично.

Однозначно стоит взбодриться и не переживать по поводу собственных мыслей. Зачастую перед днем рождения они становятся мрачными. В конце концов, к цифре в паспорте еще один год прибавляется. Сказывается возрастной кризис, идет переоценка ценностей. Дайте себе побыть в меланхолическом настроении в течение недели максимум, а потом целенаправленно начните менять этот настрой.

НЕ ДОВЕРЯЮ БЛИЗКОМУ ЧЕЛОВЕКУ!

Дочь каталась на велосипеде, упала и сломала ногу. И это в тот момент, когда бабушка (моя свекровь) была рядом! Я ужасно зла на свекровь! Хотя она и раскаивается, доверять я ей больше не могу...

Регина Т.

Давайте рассуждать здраво. Ребенок мог упасть и получить перелом вне зависимости от того, кто находился с ним рядом. Вы также могли присутствовать и, согласно вашей логике, были бы причастны к травме. Да, ваша свекровь не сумела предупредить опасность. Но это не всегда возможно.

Задайте себе вопрос: как вы на самом деле относитесь к матери мужа? Возможно, в данном случае вы переносите свое не слишком доброжелательное отношение к свекрови на произошедшую ситуацию. Если бы в тот момент с дочкой находилась ваша собственная мама, вы бы испытывали такие же эмоции? Вероятнее всего, нет.

Свекровь переживает и раскаивается. Скорее всего, после случившегося она будет более внимательна к внучке. Так неужели стоит казнить ее за этот случай?

Что делать дальше, решать только вам. Но каждый из нас заслуживает второго шанса - помните об этом.

ИНТЕРЕСНЫЙ ВОПРОС

СПЛЕТНИЧАТЬ ПОЛЕЗНО?

Мы привыкли, что сплетни порицаются в обществе. Однако недавно психологи удивили: оказывается, сплетничать бывает полезно. Но, конечно, все хорошо в меру...

Прежде всего это успокаивает и дарит умиротворение. Человек, услышавший сплетню, думает: «Значит, не у меня одного бывают непростые моменты». И ему становится спокойнее.

К тому же сплетни мотивируют нас становиться лучше. Когда мы слышим неприятные рассказы о другом человеке, то подсознательно мечтаем сами не оказаться на его месте. Ведь никто не хочет однажды услышать пересуды о себе самом! А для этого следует совершенствоваться, становиться лучше.

1. Парфюм с каким ароматом вы предпочтете:

- цветочный (2)
- древесный (3)
- морской (1)
- сладкий (5)
- пряный (4)

2. Какому сувениру вы бы обрадовались:

- статуэтке (2)
- небольшой мягкой игрушке (5)
- настенному календарю (1)
- ежедневнику (4)
- магниту на холодильник (3)

3. Что вы делаете в конфликтной ситуации:

- стараетесь найти компромисс (3)
- пытаетесь доказать свою правоту (2)
- прекращаете общение (5)
- раздражаетесь (1)
- берете паузу для анализа разногласий (4)

4. Что вы цените в друзьях:

- Доброту (5)
- ум (4)
- мудрость (3)
- честность (2)
- преданность (1)

5. Без чего вы не представляете себе застолья:

- салат оливье (4)
- шампанское (2)
- выпечка и сладости (5)
- хрустальные бокалы (1)
- фруктовая тарелка (3)

6. Какая поговорка вам больше нравится:

- «Сказка - ложь, да в ней намек...» (5)
- «Уговор дороже денег» (3)
- «Горькая правда лучше сладкой лжи» (1)
- «Руки работают, а голова кормит» (4)
- «У зависти глаза велики» (2)

7. Какой рисунок уместнее всего на чайном сервизе:

- вишня (2)
- цветы (3)
- абстрактный орнамент (1)
- земляника (4)
- листья (5)

8. Какое мышление важнее:

- логическое (4)
- критическое (5)
- абстрактное (1)
- образное (2)
- практическое (3)

9. Что помогает вам добиваться поставленной цели:



КАКАЯ ДИЕТА ВАМ ПОДХОДИТ?

Тест покажет, какие типы меню позволят вам распрощаться с лишним весом без срывов.

- настойчивость и упорство (3)
- ощущение правильности выбранного пути (4)
- одобрение окружающих (1)
- чувство соперничества (2)
- желание улучшить жизнь (5)

ПОДВОДИМ ИТОГИ

9-15 БАЛЛОВ

Вам важна не столько сама диета, сколько наличие неких ритуалов. Если интриги и толики «шаманства» нет, то вам вскоре становится скучно и вы бросаете диету. Поэтому вам подойдут или рационы с «волшебными» продуктами (например, с ягодами годжи), или меню, привязанное к фазам луны, и пр.

16-22 БАЛЛА

Стремление к победе у вас в крови, а если соревновательного духа или быстрого результата нет, вы срываетесь. Ведь вам нужно ежедневно видеть свои достижения - они мотивируют к действиям. Из-за этого хотя бы вначале вам стоит садиться на экспресс-диеты или участвовать в похудательных марафонах.

23-30 БАЛЛОВ

Вы слишком заняты и не можете встраивать в свой график сложную диету, требующую постоянной готовности. Вам недосуг продумывать свое меню, диета для вас должна

быть максимально простой - это могут быть и короткие монодиеты (на твороге, рисе), и готовые рационы без изысков - но при этом действенные.

31-38 БАЛЛОВ

Ваш высокий интеллектуальный уровень предполагает основательный подход к решению любых задач, в том числе похудению. Так что варианты диет вроде «откажитесь от трех продуктов, и жир уйдет» вам не подходят. Поэтому для похудения вам лучше всего выбирать научно обоснованные рационы (например, с подсчетом калорий).

39-45 БАЛЛОВ

Вы готовы сидеть на диетах, но после пары недель у вас не остается энергии. И все из-за стресса. Он высасывает силы и подсаживает на сладкое. Так что длительные жесткие диеты оставьте другим, а сами воспользуйтесь либо экспресс-диетами, избавляющими от пары лишних кило, либо меню, которое заряжает бодростью.



(Продолжение. Начало в 28).

– Но я слишком мал для этого «высшего масштаба», – сердито возразил молодой врач, – ты гораздо более соответствуешь ему. Отец сразу заметил это и забрал тебя в свое полное распоряжение. Разумеется, ты значительно упал бы в его глазах, если бы он мог заподозрить, что в первые же дни своего пребывания здесь ты сделал безграничную глупость влюбиться.

– Макс, прошу тебя, оставь! – раздраженно прервал Винтерфельд.

Но Макс в порыве гнева не обратил внимания на слова друга.

– Повторяю, это – глупость!

– Ты со своим серьезным взглядом на жизнь, неутомимой работоспособностью, со своими идеальными стремлениями и эта избалованная, легкомысленная Габриэль фон Гардер, выросшая в богатстве и роскоши, воспитанная во всевозможных аристократических предубеждениях! Неужели ты и в самом деле думаешь, что она когданибудь будет в состоянии хоть поверхностно вникнуть в твои интересы? Будь уверен, она покинет тебя на первом же серьезном пункте этой дорожной идиллии, уступив влиянию своей семьи. Ты вложишь в свою любовь все лучшее, употребишь все силы для борьбы с ее родственниками, а к концу концов тебя принесут в жертву ради какогонибудь графа или барона, который составит приличную партию для юной баронессы.

– Нет, нет! Ты ведь не знаешь Габриэли, ты только мельком видел ее, тогда как я... – Георг вдруг запнулся и продолжал упавшим голосом: – Я знаю, что, кроме этих внешних отношений, нас разделяет совершенно иная бездна... Но Габриэль еще так молода! До сих пор она видела жизнь только с ее светлой стороны, и... и я безгранично люблю ее.

– Каждый развлекается по своему, – равнодушно заметил Макс. – Я, например, ни в коем случае не придавался бы безграничной любви, из которой ничего не может выйти... Впрочем, – Макс встал, – мне уже пора на свой пост – вон за сиренью мелькнуло светлое платье, и ты вспыхнул, будто все семь небес раскрылись перед тобой... Георг, сделай мне, пожалуйста, един-

ДОРОГОЙ ЦЕНОЙ

ственное одолжение – не забывай о существовании на свете обеденного часа, когда обыкновенные смертные считают необходимым поест. Надеюсь, в благодарность за мое дружеское самопожертвование ты не заставишь меня голодать?

Бруннов ушел.

Винтерфельд едва ли слышал его последние слова, внимание молодого человека было всецело поглощено стройной фигурой, показавшейся на опушке рощицы. Девушка шла легко и грациозно, как будто едва касалась дерна, и через несколько минут была уже около него.

– Вот и я, Георг. Ты долго ждал меня?

Сегодня было совершенно невозможно уйти незамеченной, и я уже почти отказалась от мысли об этом. Но было бы слишком жестоко заставлять напрасно томиться моего бедного рыцаря. Наверное, ты никогда не простил бы мне, если бы тебе пришлось уехать без торжественного прощания.

Георг крепко сжал руку девушки, пытавшейся после быстрого пожатия отдернуть ее, и с легким упреком сказал:

– Неужели разлука так легка для тебя, Габриэль? Неужели у тебя на прощание не найдется ничего другого, кроме шуток и поддразнивания?

Молодая девушка удивленно взглянула на него.

– Разлука? Но ведь через месяц мы снова свидимся!

– Через месяц? Это, по твоему, – короткий срок?

– Верно, это больше четырех недель. В каждой неделе по семи дней. Конечно, тебе придется потерпеть это время. Но зато потом мы тоже приедем в Р. Ты ведь часто видишься с моим опекуном?

– С бароном Равеном? Конечно. Я состою, как тебе известно, в его канцелярии и иногда являюсь к нему с документами.

– Я почти совершенно не знаю его, – равнодушно заметила Габриэль. – Я видела его лишь мельком, когда он на короткое время приезжал в столицу, в последний раз – три года тому назад. Тогда его превосходительство не обращал на меня никакого внимания и обращался со мной совсем как с ребенком, хотя мне уже исполнилось четырнадцать лет. Меня вовсе не восхищала перспектива жить в его доме, пока я, – она лукаво улыбнулась, – не познакомилась с неким Георгом Винтерфельдом и не узнала, что он имеет счастье принадлежать к числу чиновников моего опекуна.

На лице молодого человека мелькнуло выражение, ясно говорившее о том, что он был несколько иного мнения относительно такого «счастья».

– Ты ошибаешься, возлагая на это

какие бы то ни было надежды, – серьезно возразил он. – Мои отношения с начальником – исключительно служебного характера, да и вообще я очень далек от него. Молодой чиновник мецшанского происхождения с невысоким служебным положением не имеет доступа в губернаторский кружок и не может рассчитывать на близкое знакомство с баронессой Гардер. Мы будем далеки друг от друга, хотя бы я и ежедневно бывал в том доме, в котором ты будешь жить. Здесь, среди свободной обстановки летнего отдыха, мы смогли сблизиться и полюбить друг друга...

– Этим ты обязан в сущности только нашей лодке, вовремя севшей на мель, – прервала его Габриэль. – Вспоминаешь ли ты о нашей первой встрече? Мама до сих пор воображает, что мы находились в смертельной опасности, и считает тебя своим спасителем, потому что ты счастливо вытащил нас из мелкой воды на берег. В противном случае она едва ли разрешила бы тебе, при твоем простом буржуазном имени, так часто посещать нас. Однако для «спасителя жизни» она, конечно, сделала исключение. Если бы она только знала, что он уже объяснился мне в любви!

Нескрываемое торжество, прозвучавшее в последних словах Габриэли, по видимому, оскорбило молодого человека, и он пылливо взглянул на нее.

– Ну, а если бы баронесса узнала об этом, что сделала бы ты?

– Я по всем правилам этикета представила бы тебя в качестве моего будущего господина и повелителя, – торжественно пояснила Габриэль. – Конечно, произошел бы взрыв... Начались бы слезы, упреки, истерики... В этой области мама очень сильна... Но это ничего не значит, в конце концов она сдастся, и я всегда ставлю на своем.

Она весело рассмеялась. По видимому, мысль о раскрытии любовной тайны чрезвычайно забавляла ее.

Девушка опустила на дерн под каштаном и сняла свою соломенную шляпу. Солнечные зайчики играли на ее густых белокурых волосах и румянном личике с парой огромных карих глаз, улыбавшихся Божьему миру. Это нежное, милое личико, бесспорно, очаровывало своей прелестью, но ему недоставало той одухотворенности, которая придает лицу человека настоящее обаяние. Бесплезно было бы под задорной улыбкой, под брызжущим весельем искать серьезное, глубокое чувство, что, впрочем,нисколько не умаляло привлекательности этого цветущего создания, в котором все дышало юной свежестью.

Георг посмотрел на Габриэль со странной смесью неудовольствия и нежности.

– Габриэль, ты смотришь на все, как на игру, и совсем не представляешь себе предстоящей нам борьбы.

– Ты боишься борьбы?

– Я? – Лицо молодого человека начало покрываться румянцем. – Я готов на все, если ты будешь со мной. Но ты заблуждаешься, рассчитывая на уступчивость своей матери, когда на карту ставятся семейные традиции и пред-рассудки. И мало того: даже если тебе удастся убедить мать, на наш брак никогда не согласится твой опекун. Я достаточно хорошо знаю его.

– А я и не спрошу его согласия, – заметила Габриэль. – Я не приму во внимание ни его разрешений, ни его запрещений. Пусть попробует принудить меня!

– Никто и не станет принуждать тебя, – возразил Георг, – но нас разлучат. В тот самый момент, когда обнаружится наша любовь, будет решена и наша разлука. Это я ясно сознаю, и только это заставляет меня молчать. Тайна, которая кажется тебе столь прелестной, робкая игра в прятки, которую я вынужден вести, тяготит и унижает меня, притит моей натуре! Лишь теперь я впервые по настоящему почувствовал, что значит быть бедным и неизвестным.

– И не беда, что ты беден! – беззаботно воскликнула Габриэль. – Когданибудь я буду очень богата. Мама ежедневно твердит мне, что я единственная наследница Равена.

Георг молчал; он крепко сжал губы, как бы удерживая какие то горькие слова.

– Да, ты будешь очень богата, – проговорил он наконец, – даже слишком богата.

– Кажется, ты хочешь упрекнуть меня этим?

– Нет, несколько, но это еще больше расширяет пропасть между нами. Если бы ты принадлежала к моему кругу, я бы открыто явился к вам и потребовал если не твоей руки, то по крайней мере твоего слова до тех пор, пока буду в состоянии предоставить тебе свой собственный кров. Теперь же напротив... Что ответит мне барон Равен, если я дерзну просить у него руки его подопечной, его будущей наследницы? Он заменит тебе отца, ты находишься в его власти.

– Но только до моего совершеннолетия! Через несколько лет наступит конец опекунской власти старого барона. Тогда я буду свободна!

– Через несколько лет! – повторил Винтерфельд. – А какими будут твои чувства и мысли тогда?

В его словах прозвучал такой робкий вопрос, что Габриэль не то испуганно, не то оскорбленно взглянула на него:

– Георг, неужели ты сомневаешься в моей любви?

– Я верю тебе, моя Габриэль, доверься и ты мне! Ведь мне не первому приходится пробивать себе дорогу, а я привык доверять своим силам и верить в свое будущее. Ради тебя я сделаю все возможное, чтобы создать себе достойную будущность. Ты не должна стыдиться своего выбора.

– Да, тебе следует сделать меня по крайней мере превосходительством, – поддразнила его Габриэль. – Я совершенно определенно решила, что ты будешь губернатором или даже мини-

стром... Слышишь, Георг? Я не желаю другого титула!

Винтерфельд вдруг выпустил руку девушки, которую до сих пор все еще держал в своей. Он ожидал совершенно иного ответа на вырвавшееся из самой глубины души признание.

– Ты не понимаешь меня! – воскликнул он. – Да, впрочем, как ты можешь серьезно смотреть на жизнь, если она еще не коснулась тебя!

– О, я могу быть и серьезной, – уверяла Габриэль, – чрезвычайно серьезной. Ты меня совершенно не знаешь.

– Возможно, – проговорил молодой человек с чувством возрастающей горечи. – Во всяком случае я не сумел пробудить твою душу.

Габриэль отлично видела, что обидела его, но предпочла оставить это без внимания. Она продолжала поддразнивать Георга и шутить, призвав на помощь всю свою веселость. Девушка рассчитывала на ту силу, которую не раз уже с успехом применяла, и она оказала свое действие и на этот раз. Лицо Георга мало помалу стало проясняться; уныние и упреки не устояли перед лукавой улыбкой розовых губок, и когда любимая подняла на него свой взор, он тоже улыбнулся.

Из города донеслись звуки колоколов, возвещавших обеденную пору, и напомнили молодым людям о моменте разлуки. Георг страстно прижал руку молодой девушки к своим губам. Непосредственная близость дач и проезжей дороги мешала более нежным излияниям.

Габриэль, казалось, в самом деле легко мирилась с мыслью о разлуке. На мгновение она как будто стала серьезнее, и в ее глазах даже блеснули слезы, но через минуту юное лицо уже снова сияло весельем. Она еще раз кивнула на прощание и быстро удалилась. Глаза молодого человека, не отрываясь, глядели ей вслед.

– Макс совершенно прав, – как во сне прошептал Георг. – Я и это избалованное, легкомысленное дитя счастья! Почему я полюбил именно Габриэль, столь далекую от меня в том, в чем мы должны быть близки друг к другу? Да, почему... я тем не менее люблю ее?

Несмотря на все противоречия, предостережение друга нашло отклик в душе молодого человека, но что могли поделаться благоразумие и трезвые рассуждения против страсти, наполнявшей все его существо? Георг уже давно знал, что не в силах бороться с очарованием, поработившим его.

ГЛАВА II

– Еще раз прошу вас, ваше превосходительство, отменить эти строгие мероприятия. Нельзя же делать весь город ответственным за выступления отдельных лиц.

– Я того же мнения, что не следует поступать так круто. Нетрудно будет найти виновных и обезопасить себя от них.

– Не нужно придавать этой истории столь важное значение, ваше превосходительство. В действительности она не заслуживает этого.

Барон Равен, к которому были обращены эти увещания, был, по видимому, очень мало тронут ими и сухо ответил:

– Очень жаль, господа, что я совершенно противоположного мнения, но я

принял свое решение после тщательного размышления, и к тому же вам хорошо известно, что я никогда не отрицаю назначенных мер.

Мужчины, собравшиеся в приемной губернского правления города Р., по видимому, провели довольно долгое и оживленное совещание; все они были порядочно взволнованы, не исключая и самого барона, хотя он с видом непоколебимого спокойствия откинулся в своем кресле.

– Мне кажется, – снова начал первый, – что мой голос представителя города тоже имеет некоторый вес в этом вопросе, тем более что на моей стороне и господин полицмейстер.

– Разумеется, – с нарочитой сдержанностью подтвердил последний. – Однако я слишком короткое время исполняю свою должность, чтобы в совершенстве знать положение вещей. Его превосходительство, конечно, может лучше судить об этом.

– Я боюсь лишь, чтобы не придали ложного смысла строгим мерам и не истолковали их как заботу о вашей личной безопасности, – заметил третий господин, в мундире полковника.

– Не беспокойтесь, – возразил барон с презрительной усмешкой, – меня слишком хорошо знают в Р., чтобы заподозрить в трусости. Что бы ни было, этот упрек не коснется меня.

Губернатор поднялся, давая понять, что совещание окончено.

Барон Равен, человек сорока шести – сорока семи лет, был весьма представительным мужчиной. Мощная фигура и повелительные манеры, полное энергии лицо, черты которого были если не красивы, то очень характерны, осанка, выражающая смесь неприступной гордости и спокойного достоинства, – все говорило о том, что этот человек привык повелевать и властвовать. Темно карие глаза его еще молодого блестели, но взор их был строг и мрачен, а когда барон пристально смотрел на чтонибудь, приобретало пронизывающую, неприятную остроту. Темные густые волосы барона лишь слегка серебрились на висках, и это была единственная черта, выдававшая его возраст.

– Все это вовсе не касается меня лично, – продолжал он. – Пока ругательства и угрозы доходили до меня в лице анонимных писем, я попросту бросил их в корзину, не придавая им никакого значения. Но когда их стали расклеивать на стенах присутственных мест и начались попытки публично оскорблять меня, а господа граждане воздерживались от вмешательства, я счел своей обязанностью принять серьезные меры. Я – представитель высшей власти в провинции, и если буду терпеть оскорбления, наносимые лично мне, то тем самым уроню авторитет правительстве, охранение которого при всех обстоятельствах является моей обязанностью. Повторяю вам, господин городской голова, мне очень неприятно издавать обязательные полицейские постановления, которые, может быть, будут весьма тягостны, но сам город заставил меня сделать это.

Эльза ВЕРНЕР.

(Продолжение следует).



КОЛДОВСКОЙ ЗАГАР

Используем дар солнца с умом, чтобы получить пользу от загара!

них сильно развита эмпатия, поэтому они часто опекают скромных, нерешительных друзей и коллег. Камень-талисман знака Лев - янтарь. В сочетании с загаром он станет сильным оберегом своей владелицы, особенно в виде броши или кулона.

ДЕВА

Девы любопытны, наблюдательны, наделены аналитическим складом ума. Им хорошо даются точные науки, т.к. они обладают усидчивостью и умением сосредоточиваться. Девам часто не хватает энергии, чтобы осуществить задуманное, поэтому грядущим летом им рекомендуется проводить больше времени на пляже, только, конечно, не под прямыми солнечными лучами.

ВЕСЫ

Натуры возвышенные, но не всегда приспособленные к жизненным трудностям. Не очень доверяют себе, сомневаются в своих силах. Успехов часто добиваются благодаря покровителям и друзьям. Любят музыку, театр, интересуются живописью. Им лучше всего загорать в утренние часы, когда солнце лишь начинает дарить свою энергию. Более мощное воздействие может сказаться на них негативно.

СКОРПИОН

Его планета-покровитель - Плутон, самая удаленная от Солнца. Поэтому представители этого знака с ним не очень дружны. Скорпионы крепкие, сильные, выносливые, мало нуждаются в дополнительных источниках энергии. Им рекомендуются курорты Балтики, где солнечная активность не так выражена, как на черноморских и средиземноморских. Да они и сами порой не очень любят жару и палящее солнце.

СТРЕЛЕЦ

Стрельцы добродушны, веселы, общительны. У них много друзей, приятелей и

просто знакомых. Ради них они способны на все, даже забыть на время о собственных интересах. Рожденные в декабре и конце ноября, в первый год жизни они испытывают недостаток солнца, поэтому летом им следует активно принимать солнечные ванны. Энергия светила даст им необходимую жизненную силу, а также красивый ровный загар.

КОЗЕРОГ

Еще один «холодный» знак, также нуж-дающийся в солнечной энергии, как и предыдущий. Характер Козерога упорен, настойчив и не очень гибок. Если он ставит себе цель, то обязательно ее добивается. Загар может послужить им своего рода «батарейкой». Чтобы усилить ее действие, «козерожкам» следует носить украшения с рубином - камнем-покровителем их знака.

ВОДОЛЕЙ

Водолеи отлично разбираются в людях, чувствуют симпатию с первого взгляда и не ошибаются. Их характер довольно ровный: они никогда не злятся и не обижаются долго, умеют прощать. Идеальный загар для Водолеев - средней интенсивности. Лучше, если они будут загорать, купаясь, т.е. находясь в воде - их «родной» стихии. Подчеркивать загар можно одеждой нежно-голубого и салатного оттенков.

РЫБЫ

Представители этого знака эмоциональны, открыты, непостоянны. Стремятся со всеми быть в хороших отношениях, не любят ссор и интриг. Самое главное для них - заниматься любимым делом, пусть и не очень прибыльным. Не любят экономить, легко расстаются с деньгами, всегда готовы прийти на помощь. Для «подзарядки» им подойдет светло-коричневый загар, который идеально подчеркнет белый и бежевый цвета.

Солнце - сильнейший источник энергии. Оно дарит нам мощный заряд, который остается на коже в виде загара. Этот след солнечной энергии способен влиять на нашу жизнь в зависимости от знака Зодиака.

ОВЕН

Знак силы, борьбы, энергии. Его представители обычно энтузиасты, в которых ярко выражены лидерские, качества: им нравится руководить и организовывать. Таким людям не нужна большая подзарядка, поэтому им достаточно лишь слегка загореть, чтобы чувствовать в себе энергию. Идеальное время загара для них - вечерние часы, когда солнце уже клонится к закату.

ТЕЛЕЦ

Тельцы выносливы, обладают большой выдержкой, умением хранить тайны. Трудолюбивы, предпочитают сначала 7 раз отмерить, а потом 1 раз отрезать. Очень настойчивы, редко прислушиваются к чужим советам. Энергичность порой сочетается в них с резкостью, прямолинейностью. Загар может сослужить им хорошую службу, если он ровный и не очень интенсивный.

БЛИЗНЕЦЫ

Родившиеся под этим знаком - разносторонние, увлекающиеся натуры, подверженные сменам настроения. Часто не могут выбрать себе занятия по душе, перепрыгивают с одного на другое. Т.к. Близнецы - летний знак, солнце к ним особенно благосклонно. Оно заряжает их своей положительной энергетикой и дарит потрясающий загар. Близнецам рекомендуется подчеркивать его с помощью одежды теплых пастельных оттенков.

РАК

Знак июля - месяца, когда солнечная активность на пике. Раки пронзительны, восприимчивы и ранимы. Часто находят под влиянием более сильной личности. Чтобы быть смелее и самостоятельнее, нуждаются в мощной энергетической подпитке. Солнечные ванны для них - отличный способ ее получить. Подчеркивать загар им можно с помощью граната, агата, розового жемчуга.

ЛЕВ

Планета-покровитель этого знака - Солнце, и этим все сказано. Люди-Львы отважны и непредсказуемы, им постоянно нужны перемены. В

ЧЕМ ОТБЕЛИТЬ ВЕЩИ?

Перед отбеливанием обязательно изучите информацию на ярлыке одежды - там должно быть указано, при какой температуре допустима стирка. В 4 л воды растворите 3 ст. л. соды, 2 ст. л. перекиси и 2 ст. л. нашатырного спирта. Выложите белье в емкость с раствором и оставьте на 2-3 часа, затем постирайте вещи как обычно. Важный момент: способ не подходит для деликатных тканей.

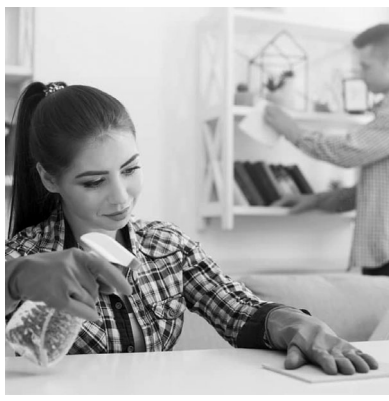
Антонина Решетова.

ПЫЛИ БУДЕТ МЕНЬШЕ, ЕСЛИ...

Тратишь весь день на уборку, а уже на следующий замечаешь пыль на полках, столе и под телевизором. Обидно, правда? Этого можно избежать!

- * Начинайте не с пола, а двигайтесь сверху вниз. Иначе пыль с более высоких поверхностей попадет на чистый пол, и все ваши усилия окажутся напрасными.
- * Много пыли накапливается в диванных подушках. Советую пылесосить их раз в неделю. Также обратите внимание на шторы - их необходимо регулярно стирать и обрабатывать паром.
- * Избавьтесь от «пылесборников». К ним относятся мягкие игрушки. Если вы не хотите выбрасывать их, стирайте плюшевых мишек в машинке на ручной стирке каждый месяц-два.
- * Чтобы пыль долгое время не садилась на мебель, используйте специальное средство - полироль (антипыль). В нем содержатся антистатика, которые «отталкивают» пыль.

Мария Сироткина.



АРОМАТЫ ДЛЯ ВАШЕГО ДОМА

Ароматы для дома создают особую атмосферу и помогают успокоиться или, наоборот, взбодриться. Также это отличный способ поднять настроение.

Если наполнить дом ароматными композициями, которые пробуждают приятные воспоминания, вы будете ощущать себя комфортно. Рассказываем о самых популярных способах ароматизировать помещение.

Ароматические свечи. Выбирайте модели с деревянным фитилем - его потрескивание напоминает костер, камин. Это расслабляет, помогает снять стресс. Свечи также могут стать декоративным элементом в доме.

Если вы ждете гостей, зажгите фитиль за 2 часа до их прихода, чтобы аромат успел наполнить комнату.

Саше. Небольшие тканевые мешочки, наполненные травами, цветами, обычно кладут в шкаф или комод, чтобы освежить постельное белье или другие вещи. Их необходимо обновлять раз в два месяца.

Диффузоры. Представляют собой небольшие емкости с ароматической

жидкостью. В емкость необходимо вставить палочки из тростника, бамбука или ротанга. Вы можете варьировать интенсивность аромата, вынимая или добавляя палочки. Как правило, аромадиффузоры используют в ваннных комнатах.

Аромакамни. Это камни из пористой белой глины, на которые нанесено эфирное масло. По мере испарения аромата на поверхность камней добавляются еще несколько капель масла. Вы можете использовать композицию из таких камней для декора гостиной.

К расслабляющим ароматам относятся лаванда, мята, жасмин. Их рекомендуется вдыхать перед сном. Если вы хотите взбодриться и повысить умственную активность, подойдут запахи лимона, розмарина, корицы, кофе. Пробуждающими ароматами (или афродизиаками) считаются мускус, амбра, тубероза, жасмин, пачули.

УКСУС ПРИГОДИТСЯ НЕ ТОЛЬКО НА КУХНЕ!

Если нужно отклеить ценник с подарка, чтобы не осталось следов клея, а он никак не поддается, немного нагрейте уксус, смочите в нем тряпку и приложите ее на минуту к ценнику.

Ржавчина с мелких предметов сойдет легко, если вскипятить их в ка-

стрюле с уксусом, а после этого тщательно промыть водой.

Если засорилась раковина, смешайте 1/2 стакана уксуса с 3/4 стакана соды и залейте смесь в сток на 30 минут. После этого вылейте в него 1 л кипятка.

Валентина Миронова.

МАСТЕРИЦА



Коврик

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:
Пряжа ярких цветов
(50 г/200 м), крючок №3.

«КАК У БАБУШКИ»

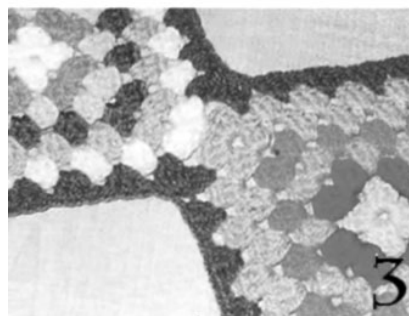
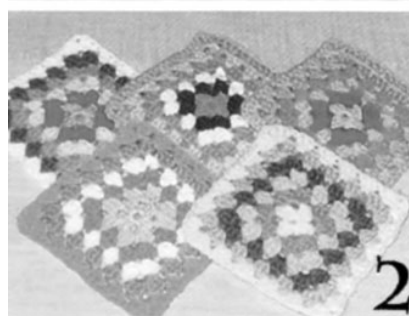
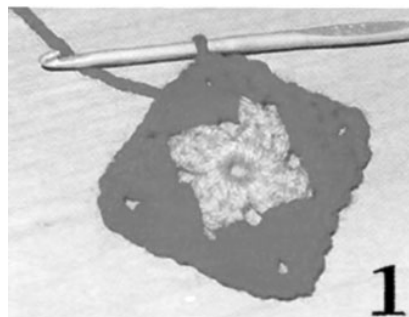
Предлагаем вам связать коврик, который перенесет вас в детство и напомнит об уютном бабушкином домике. Изделие, выполненное в такой технике, поднимает настроение.

Этот уникальный узор сочетает в себе два элемента вязания - воздушные петли и столбики с накидом. Вид узора для крючка «бабушкин квадрат» появился в послевоенные годы, когда приходилось перевязывать старые вещи и создавать из них предметы быта или одежду, комбинируя цвета. Сегодня в такой технике вяжут топы, кардиганы, сумочки, пледы, наволочки, прихватки, коврики и даже игрушки. Они помогают создать в доме атмосферу тепла и уюта.

1 На первом этапе необходимо связать несколько мотивов «бабушкин квадрат», цвет нити меняйте в каждом ряду. Подберите цвета пряжи, которые хорошо сочетаются

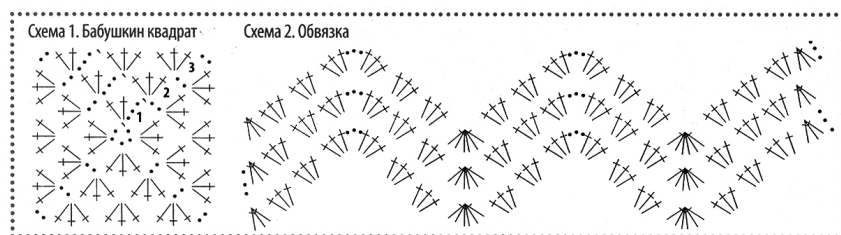
друг с другом (состав пряжи может быть любым). Наберите 5 воздушных петель (в.п.) и замкните в круг соединительным столбиком. 1-й ряд. Провяжите в кольцо 3 в.п. подъема, 2 столбика с накидом (ссн), 2 в.п., *3 ссн, 2 в.п.*. Повторите еще 2 раза. 2-й ряд. Провяжите 3 в.п. подъема и 2 ссн, 2 в.п. и 3 ссн в арку из в.п. предыдущего ряда. Затем провяжите *3 ссн, 2 в.п., 3 ссн в следующую арку из в.п.*. Повторите еще 2 раза (фото 1).

2 Продолжайте вязание по схеме 1. При использовании рекомендуемой толщины пряжи и провязывании 6 рядов получается квадрат 10х10 см. Аналогичным обра-



зом свяжите 5 мотивов, концы нитей закрепите и обрежьте (фото 2).

3 Разложите квадраты уголками друг к другу, в виде ромбов. Прикрепите нить в уголке первого квадрата и в обе стороны от полосы из квадратов провяжите зигзагообразный узор по схеме 2. Количество рядов зависит от желаемого размера коврика (фото 3). Готовый коврик растяните по размеру и отпарьте через влажную ткань.



Ухаживая за изделием, выбирайте ручную стирку в теплой воде или деликатную машинную стирку с отжимом на минимальных оборотах. Сушите в расправленном виде на горизонтальной поверхности.



10 СОВЕТОВ ДЛЯ КУХНИ

Они помогут в уходе за посудой и другими аксессуарами, приготовлении блюд и экономии продуктов.

1. Не выбрасывайте кусочки, оставшиеся от рукава для запекания. Нарежьте из них ленточки, которые можно использовать в качестве завязок для следующего рукава.

2. Чтобы луковица при нарезке не расползлась, разрежьте ее пополам, потом сделайте надрезы вдоль, не доходя до прикорневой зоны, а после режьте поперек.

3. Блюда в результате жарки не получатся жирными, не пригорят и не прилипнут к сковороде, если смазывать ее маслом с помощью кондитерской кисти. Да и расход масла при этом значительно уменьшится.

4. Жесткое мясо для котлет лучше сначала прокрутить через решетку с самыми крупными отверстиями, а затем через самую мелкую решетку - тогда у вас по-

лучится отличный воздушный фарш.

5. Трудновыводимые пятна на посуде из фарфора нельзя удалять средствами с содержанием абразивов - это может повредить глазурь. Для очистки загрязнений добавьте в воду нашатырный спирт (1 ч. ложку на 1 л воды).

6. Проверить качество и свежесть дрожжей поможет такой способ: приготовьте небольшое количество опары, посыпьте сверху мукой и поставьте в теплое место. Если через полчаса на поверхности не будет трещин, дрожжи можно спокойно выбросить - хорошего теста из них все равно не получится.

7. Стебельки от зелени, которые мы обычно выбрасываем, добавят изысканный аромат любому первому блюду, например борщу.

Храните остатки зелени в морозилке и добавляйте в блюда по мере необходимости.

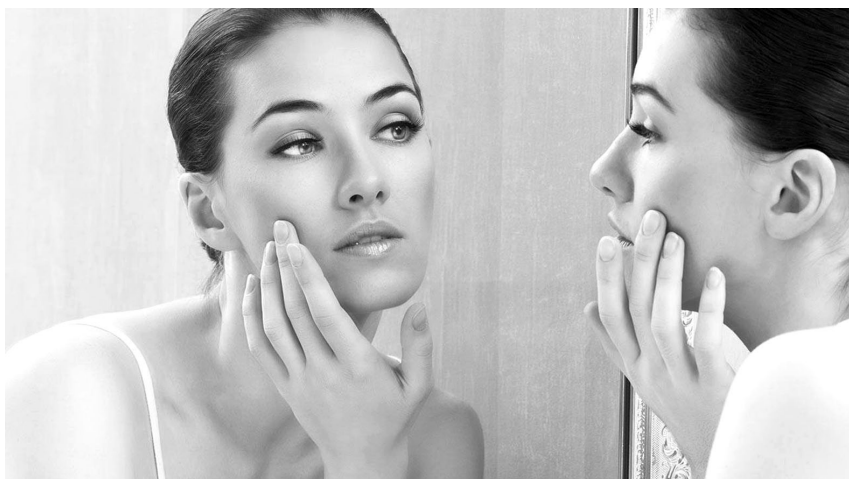
8. Удалить семена мякоти кабачков или цукатов поможет ложечка для мороженого. Благодаря ее заостренному краю процесс пройдет легче и быстрее.

9. Следы от жира помидоров, кофе и красного вина с фартуков и прихваток отлично выводит соль. Замочите кухонные атрибуты в растворе (4 ст. ложки соли на 4 л воды) на час. Затем постирайте как обычно.

10. Сыр, колбаса и ветчина быстро впитывают другие запахи. Этого не произойдет, если хранить их в холодильнике завернутыми в фольгу или пергамент.

КСТАТИ

Чтобы сервизы блестели как новые, используйте средство для полировки фарфора.



О ЧЕМ СИГНАЛИТ ВАША КОЖА

Внешние несовершенства могут сигнализировать о внутренних проблемах организма. На что важно обратить внимание?

Прежде чем начинать борьбу с эстетическими дефектами кожи - покраснениями, неровным цветом лица, высыпаниями, ранними морщинами и темными кругами под глазами, - важно выяснить причину их появления.

Покраснения



Заметили, что после мороза или бани румянец долгое время не сходит с щек? Это сосудистые проявления. Они, как правило, не вызывают беспокойства, однако специалисты настаивают: это может быть связано с нарушением микроциркуляции крови.

Наполняясь кровью, капилляры расширяются, а потом не могут вернуться в прежнее состояние. Если вовремя не принять меры, в этих зонах нарушается снабжение кожи питательными веществами и кислородом. Как итог - тусклый цвет лица и сухость дермы.

Что делать? Если сосудистые проявления стали напоминать о себе слишком часто, необходимо комплексное обследование организма. Причиной купероза может быть гормональный дисбаланс. В этом случае эндокринолог составит план лечения. Скорректировать внешние проявления

проблемы поможет фототерапия. В ходе процедуры специальные лучи света проникают в расширенные сосуды, склеивая их стенки. В итоге капилляры на поверхности дермы становятся незаметными. Рекомендуется проходить процедуру курсом - 5-6 сеансов.

Косметические процедуры делайте в специализированном медицинском центре.

Высыпания

в области подбородка

Подростковый период остался в прошлом, а на коже лица, особенно в зоне подбородка, до сих пор появляются высыпания. Если это «разовая акция» - например, перед началом менструального цикла, волноваться не о чем. Но если кожа регулярно покрывается прыщиками, и с каждым днем их становится все больше, скорее всего, это акне. Из-за закупоривания сальных желез дерма воспаляется, возникает подходящая среда для размножения патогенных бактерий.

Что делать? Нужна консультация дерматолога и эндокринолога. Скорее всего, потребуется провести гормональное обследование, а также выявить хронические заболевания ЖКТ. Если врач заподозрит демодекоз (поражение кожи клещом), то назначит посев. Стоит сделать УЗИ органов малого таза и щитовидной железы, а также сдать анализ на микробиоту. Настраивайтесь на долгую работу - потребуется от 3 до 12 месяцев.

Снизить количество высыпаний и улучшить состояние кожи можно при помощи фото- или плазмотерапии. Также

обратите внимание на кислотные пилинги и аппаратную чистку - эти процедуры обычно назначают пациентам с акне.

Неровный цвет лица

Пигментация не всегда проявляется в виде темных пятен на коже. Как правило, сначала дерма приобретает неровный тон, утрачивая естественное сияние. Желательно провести 3D-диагностику в кабинете косметолога - это поможет выявить проблему на ранней стадии.

Что делать? Чаще всего с пигментации сталкиваются те, кто любит загорать без SPF-защиты. Но иногда пигментные пятна появляются вследствие нарушения работы щитовидной железы или надпочечников. Необходимо сдать биохимический анализ крови, анализ на половые гормоны, железо, ферритин и трансферрин.

✓ **Если не разобраться с внутренними причинами возникновения пигментации, под воздействием ультрафиолета кожа лица постоянно будет покрываться пятнами.**

Мелкие морщины

Иногда кожа вокруг глаз и губ покрывается сеточкой мелких морщин, причём происходить это может и у женщин чуть старше 30 лет. Нередко причиной подобного становится обезвоживание кожи, к которому приводят неправильно подобранный уход, частые стрессы, нехватка витаминов и минералов, а также недостаточное употребление воды.

Что делать? Пересмотрите свой уход и откажитесь от средств с кислотами и подсушивающими компонентами. Из салонных процедур быстрый эффект даст биоревитализация - инъекции гиалуроновой кислоты, стимулирующие выработку коллагена.

Темные круги под глазами

Небольшая отечность по утрам считается нормой. Если же круги и мешки под глазами стали появляться слишком часто, возможно, у вас имеются проблемы с работой почек, патологии сердечно-сосудистой системы и мышечные зажимы.

Что делать? Комплексное обследование организма позволит понять, являются ли отеки и темные круги, под глазами следствием внутренних проблем организма. Показаны лимфодренажный массаж (снимает зажимы, улучшает ток крови и лимфы) и микротоки (стимулирует кровоток). Прорабатывать необходимо не только область вокруг глаз, но и все лицо вместе с шейно-воротниковой зоной.

✓ **Избавиться от мимических морщин помогают средства, в составе которых есть масло хлопка, экстракт алоэ, гиалуроновая кислота, глицерин.**

МАКИЯЖ В СТИЛЕ РЕТРО



В моду возвращается ретро-макияж, который предпочитали Одри Хепберн, Элизабет Тейлор, Вивьен Ли. Как правильно расставить акценты, чтобы образ выглядел гармоничным?



ГУСТЫЕ РЕСНИЦЫ

Самым популярным средством для макияжа в те годы была тушь. Ее не жалели и наносили в два слоя. Важную роль играл изгиб ресниц: пушистые, густые, приподнятые и открывающие взгляд - такие ресницы считались эталоном.

* Используйте тушь для объема с силиконовой кисточкой. Нанесите тушь в два слоя.

* Прокрасьте темным кайалом пространство между ресницами так, чтобы не осталось пробелов.

* Затемните уголки глаз карандашом.

КОШАЧИЙ ВЗГЛЯД

Трудно представить ретро-макияж без графичных стрелок. Мейкап в технике «кошачий глаз» позволяет сделать образ кокетливым.

* Тонкую линию стрелки выведите из внешнего уголка глаза по направлению к виску.

* Очертите верхнее веко, проводя стрелку максимально близко к ресницам. Постепенно делайте «хвостик» толще.

* Для эффекта драмы можно выделить подводкой нижнее веко. (Этот прием не подходит для маленьких глаз!) Нанесите тушь.



С ЭФФЕКТОМ УВЕЛИЧЕНИЯ ГЛАЗ

Макияж с акцентом на складку века позволяет визуально увеличить глаза. В 60-е годы прошлого века этим приемом пользовалась Твигги. Певица рисовала линию в складке века при помощи подводки - получался «кукольный» взгляд.

* Нанесите на верхнее веко тени нейтрального оттенка и растушуйте.

* Тонкой подводкой прочертите линию в складке.

* Чтобы сделать взгляд распахнутым, короткими штрихами прорисуйте на нижнем веке ресницы.

РЕТРО- РОДИНКА

В XX веке многие женщины подражали Мэрилин Монро и дополняли свой макияж нарисованной родинкой над верхней губой. Такая необычная деталь способна добавить образу шарма и сегодня.

* Используйте карандаш или подводку темно-коричневого оттенка.

* Поставьте мушку над губой, на щеке или скуле.

* Припудрите мушку. Продлить стойкость макияжа можно при помощи фиксатора - распылите средство на расстоянии 20 см от лица. Важно, чтобы средство не попало в глаза.



ЯРКИЕ ГУБЫ

Элизабет Тейлор, «королева Голливуда», нередко появлялась на публике с ярко-красной помадой на губах. Подобный макияж предпочитали Мэрилин Монро, Люсиль Болл и другие знаменитые женщины. Предлагаем и вам примерить образ роковой красавицы.

* Припудрите губы пудрой или румянами, контур об-

ведите карандашом в цвет помады.

* Нанесите помаду в два слоя, стараясь не выходить за контур. Излишек удалите салфеткой или замаскируйте корректором.

* Финиш лучше выбирать глянцевый, а не матовый. Для этого достаточно нанести прозрачный блеск поверх помады.





Настала пора пикников! Что положить в корзину, чтобы не добавить себе сантиметров на талии?

ПИКНИК БЕЗ ЛИШНИХ КАЛОРИЙ



ФАЛАФЕЛЬ

Понадобится: нут - 150 г, чеснок - 2 зубчика, лук - 1/2 шт., кунжут - 2-3 ст. л., зелень (петрушка, кинза) - 1/2 пучка, зира - 1/4 ч. л., кориандр - 1/2 ч. л., соль, перец.

Нут залейте водой на ночь. Утром нут промойте, обсушите бумажными полотенцами.

Лук, чеснок и зелень крупно нарежьте. В блендере измельчите нут вместе с луком, чесноком и зеленью. Добавьте все специи, кунжут и соль, перемешайте.

Сформируйте шарики размером с грецкий орех. Выложите фалафели на застеленный пергаментом противень. Запекайте в разогретой до 200 градусов духовке 20-30 мин.

ШАШЛЫЧОК «ЛЕГКИЙ»

Понадобится: филе куриное - 1 кг, перец болгарский сладкий (красный) - 3 шт. Для маринада: апельсины - 4-5 шт., соус соевый - 100 мл, мед (жидкий) - 1 ст. л., перец черный - по вкусу.

Куриное филе нарежьте кусочками среднего размера, сладкий болгарский перец - квадратиками.

Из апельсинов выжмите сок, соедините с медом и соевым соусом, поперчите.

В полученный маринад выложите кусочки филе, перемешайте. Уберите в холод на 2 ч.

Нанижите, чередуя, кусочки филе и перца на размоченные в воде деревянные шпажки. Жарить шашлычки можно как дома - в сковороде или духовке (куриный шашлык вкусен и в холодном виде), так и на природе - на мангале или гриле.



КОТЛЕТКИ В ЛАВАШЕ

Понадобится: филе индейки - 400 г, яйцо и лук - по 1 шт., соль и перец - по вкусу, масло оливковое - 2-3 ст. л., листья салата, овощи и зелень для подачи, лаваш тонкий - 3 шт.

Филе пропустите через мясорубку. Добавьте яйцо, измельченный лук, перец, соль. Перемешайте. Поместите фарш в пакет и слегка отбейте о разделочную поверхность.

Мокрыми руками сформируйте плоские котлетки. Выложите в смазанный противень и готовьте в духовке при 180 градусах 30-40 мин.

Готовые котлетки смажьте маслом, заверните в половинки лаваша, добавив нарезанные овощи и любимый соус. Обжарьте 1-2 мин. на сухой сковороде с двух сторон.



СЫРНЫЕ МАФФИНЫ

Понадобится: сыр твердый - 100-150 г, мука - 240 г, йогурт натуральный - 300 мл, яйца - 2 шт., масло оливковое - 6 ст. л., разрыхлитель - 2 ч. л., помидоры черри - 6-12 шт., соль, перец.

Смешайте просеянную муку с солью, перцем и разрыхлителем. Отдельно взбейте в пену яйца, соедините с йогуртом и маслом. Всыпьте сухую смесь, замесите тесто. Добавьте тертый сыр.

Поместите в форму для кексов бумажные вкладыши. Выложите тесто на 2/3 объема. Сверху, слегка вдавливая, положите половинки черри срезом вниз. Запекайте в духовке, разогретой до 180 градусов, 20-25 мин. (до золотистости).



ЛУЧШИЙ ВЫБОР ДЛЯ ВАШЕЙ ФИГУРЫ!

Отдых на природе повышает аппетит, поэтому к выбору блюд для предстоящего пикника нужно подойти с умом.

Прекрасно утоляет голод белковая пища: нежирное мясо птицы (курица, индейка), бобовые (нут, фасоль). Для того чтобы не повышать калорийность блюда, запекайте их в духовке или готовьте на гриле. Не забывайте также про свежие овощи и зелень: богатые полезной клетчаткой, они прекрасно дополняют вкус ваших блюд и не дадут лишним килограммам ни единого шанса.

ЩИ С МЯСНЫМ ФАРШЕМ

По 400 г капусты и фарша, 4-5 картофелин, морковь, луковица, зеленый лук, соль, 2 ст. ложки томатной пасты, 2 лавровых листа, специи по вкусу, 2 л воды, 4 ст. ложки растительного масла.

Очищенный картофель нарежьте кубиками, капусту нашинкуйте, лук измельчите, морковь натрите. Воду доведите до кипения, добавьте картофель и капусту. Варите до готовности. Лук и морковь обжарьте на масле, добавьте фарш и обжаривайте 7-10 минут. Добавьте томатную пасту и готовьте 5 минут. Переложите обжаренный фарш в кастрюлю, добавьте лавровый лист, посолите. Дайте покипеть 10 минут. Добавьте измельченный зеленый лук, через 5 минут снимите с плиты. Подавайте со сметаной.

КУРИНЫЕ КРЫЛЫШКИ В КЕФИРЕ

500 г крыльев, 150 мл кефира, томатный соус, мед, соль, перец, приправа для курицы, итальянские травы.

Залейте крылышки кефиром. Добавьте 1 чайн. ложку меда, 1 ст. ложку томатного соуса, 1/2 чайн. ложки сушеных трав, соль, перец и 1 чайн. ложку приправы для курицы. Перемешайте и оставьте минут на 30. Замакированные крылышки переложите на противень и отправьте в разогретую до 190 градусов духовку на 40-45 минут.



ТВОРОЖНЫЙ ПИРОГ С ВИШНЕЙ

200 г творога, 20 г изюма без косточек, 50 г муки, 10 г сливочного масла, 1/4 чайн. ложки соды, яйцо, 50 г вишни, 1 чайн. ложка меда.

Изюм залейте теплой водой на 10 минут. Измельчите 100 г творога и изюм с помощью блендера. Добавьте растопленное масло, соду и муку. Перемешайте. Если тесто получилось рассыпчатым, добавьте немного теплой воды. Мокрыми руками распределите тесто в форме, формируя бортики. Для начинки смешайте оставшийся творог, яйцо и ложку меда. Доведите блендером до однородного состояния. Вылейте начинку поверх основы и украсьте вишней. Запекайте при 180 градусах 20-25 минут.



КАБАЧОК - ВКУСНЫЙ БОЧОК

В начале лета кабачок - главный овощ на столе. Он укрепляет иммунитет, защищает от инфекций и вирусов, снимает отеки, выводит соли из организма.

По-корейски с медом

500 г кабачков, морковь, соль, 50 мл растительного масла, 2 ст. ложки кунжута, 1 ст. ложка петрушки. Для заправки: 2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки 6% яблочного уксуса, молотый красный перец по вкусу, 1 ст. ложка соевого соуса, 2 чайн. ложки меда.

Соедините измельченный чеснок, уксус, соевый соус, красный перец и мед. Нарежьте кабачки тонкими кружочками. Морковь натрите на специальной терке. Поместите морковь и кабачки в разные емкости. Добавьте к кабачкам 1 чайн. ложку соли, к моркови - 2-3 щепотки. Перемешайте и оставьте на 30 минут. Промойте кабачки холодной водой. Отожмите кабачки и морковь, сме-

шайте, залейте заправкой. Раскалите масло и обжаривайте в нем кунжут 30-40 секунд. Влейте масло с кунжутом к овощам. Добавьте петрушку.

С болгарским перцем

500 г кабачков, 500 г болгарского перца, 200 г моркови, 200 г лука, зелень, соль и перец по вкусу, растительное масло.

Лук мелко нарежьте, морковь натрите, кабачки и перец нарежьте кубиками. Спассеруйте на масле лук, потом добавьте морковь и потушите под крышкой. Всыпьте перец и кабачки. Посолите, поперчите и тушите под крышкой минут 15. Воду добавлять не надо, овощи выпустят свой сок. Перед подачей на стол посыпьте зеленью.

Палочки в кляре

Нарежьте кабачки брусочками длиной с указательный палец, толщиной с два пальца. Кляр будет состоять из трех компонентов. Каждый - в отдельной тарелке: мука; 2 яйца взболтайте до однородности вилкой; 3 ст. ложки манки, 60 г тертого сыра, 3 ст. ложки панировочных сухарей, приправы по вкусу. Подготовленные брусочки обваляйте в указанной очередности. Выложите на противень и запекайте 30 минут при 180 градусах.

Магическое цветоводство



НА ВОЛНЕ СЧАСТЬЯ

Цветок герберы внешне очень похож на солнечный диск, лепестки его выполняют роль лучей. Как солнце является олицетворением жизни, радости и доброты, так и гербера несет радостные эмоции, счастье и любовь в дом и жизнь своего обладателя.

Цвет в главной роли

Сейчас известно большое количество оттенков гербер. Каждый имеет свое значение.

Если вы хотите, чтобы изменения наметились в личной жизни, то в спальне поставьте вазу с букетом гербер красного цвета (и его оттенков).

Для вазы подберите такое место, чтобы оно попадало в поле зрения в первые мгновения после пробуждения. Такие моменты считаются наиболее важными - ни дают посыл наступившему дню. Если у вас уже есть вторая половинка, то вовсе не означает, что цветы красного цвета вам не смогут оказать никакой магической помощи.

Герберы настраивают на спокойные отношения, преданность, душевное тепло, семейный уют.

Отношения между мужчиной и женщиной могут переживать разные этапы. Минимизировать негатив в трудные периоды как раз и должны красные герберы.

Желтые герберы способны притягивать удачу на сторону своего «хозяина». Актуальны букеты из таких гербер в тех случаях, когда от вас мало что зависит и все решают случай и элементарное везение.

Белые или кремовые герберы должны оказаться в спальне тех, кто готовится начать жизнь с чистого листа. Верными помощниками они станут для тех,

кто недавно сменил работу, место жительства, круг общения. Начинать свой день с взгляда на белые герберы, и ваши начинания непременно увенчаются успехом.

Фиолетовые герберы добавляют уверенности в себе и энергии на достижение целей, подвигнут на решительные действия, побудят начать делать то, что давно откладывалось.

Кстати, оттенки в таком букете можно комбинировать - он не обязан быть в одном цвете.

Еще один плюс гербер в том, что они долго стоят в вазе. Букет может радовать в среднем до трех недель.

Материальные проблемы

«Солнечные» цветы помогут решить и материальные проблемы.

Выберите южную сторону в той комнате квартиры или дома, в которой никто не спит (это могут быть гостиная, прихожая, коридор, кухня). «Пропишите» туда вазу с герберами. Только в емкости должно быть 7 цветков. В данном случае цвет лепестков не играет никакой роли. Зато важно, чтобы этот букет вы приобрели самостоятельно, а на сдачу продавец дал хотя бы одну монету любого достоинства. Учитывая, что наличные деньги уходят в прошлое, к покупке букета вам стоит подготовиться заранее.

Монету, полученную на сдачу, помести-

те на дно вазы, налейте воды и поставьте цветы.

Когда придет время менять в вазе воду, будьте осторожны - сделайте это так, чтобы монета не покидала сосуд, а вы к ней не прикасались, иначе энергетический канал закроется.

Цветы нужно выбросить сразу, как только они завянут. А монету из вазы достаньте и положите в кошелек. Тратить ее не нужно. Теперь это ваш талисман, который привлечет материальное благополучие.

Солнце в горшке

Комнатная гербера, которую можно выращивать на подоконнике, пользуется спросом у цветоводов по всему миру. Секрет популярности в том, что цветок некапризный, не требует какого-то особого ухода. Точно так же и с его магической составляющей.

Гербера начинает «работать» чуть ли не с первых минут нахождения в доме. Но этот многолетний цветок имеет энергетическую связь не с квадратными метрами, а с человеком. Поэтому при переезде не забудьте взять цветок с собой.

Гербера должна занять место в той части квартиры, в которой человек проводит больше всего времени. У этого цветка положительная энергетика, которая бьет через край и которой он спешит делиться с окружающим миром.

Горшок с герберой можно время от времени перемещать для создания гармонии в той сфере жизнедеятельности, где это требуется. Например, на работе аврал, и, чтобы успеть все сделать вовремя, вам приходится брать работу домой и полночи набивать разные отчеты. Если нервы от такого графика на пределе, то переместите горшок с цветком поближе к своему рабочему месту - и все наладится.

В центре внимания

При помощи герберы можно попробовать обратить на себя внимание того человека, которому вы давно симпатизируете. Намного проще это сделать мужчинам - достаточно подарить интересующей даме букет гербер. Такой презент точно всколыхнет в ней ответные чувства, но только в том случае, если букет преподносится с добрыми, искренними намерениями и от чистого сердца.

Конечно, важен настрой. Даритель должен мысленно поставить перед букетом цель - что именно он хочет сказать таким подарком.

Дамам вполне уместно презентовать нужному мужчине герберу в горшке. Еще один способ - во время переписки в социальных сетях или мессенджерах как бы между делом отправить фотографию герберы, растущей на подоконнике у себя дома.

Свою функцию растение выполнит и на расстоянии. Только не нужно скачивать картинки из Интернета - нужного результата вы в таком случае не добьетесь.



6 СПОСОБОВ ПОДРУЖИТЬСЯ С КОТОМ

Если вам кажется, что животное делает что-то назло вам, то вы ошибаетесь. Вероятнее всего, все дело в стрессе. Что поможет сохранить хорошие отношения с котом?

Очень важно окружить питомца любовью и заботой, но иногда этого недостаточно для хороших отношений с котом. Вот что советуют специалисты.

Не лишайте питомца личного пространства

Учитесь «считывать» язык тела вашего питомца, чтобы понимать, когда он настроен на контакт, а когда нет. Если животное чувствует себя в безопасности, то вытягивается, лежа на боку. При этом уши подняты, зрачки слегка расширены. В такие моменты можно контактировать с котом - гладить его, брать на руки, играть. Скорее всего, сопротивление вам не окажут.

Кот выгнул спину дугой, его зрачки сузились, а хвост «ходит» из стороны в сторону? Лучше оставить животное в покое. По какой-то причине оно напряжено и готово к атаке. Любая попытка вторгнуться в его личное пространство будет воспринята враждебно.

Покажите, что вы не представляете для него угрозы

Некоторые уверены: нельзя смотреть в глаза коту долгое время. Это отчасти правда. Когда животное в стрессе, оно

может воспринять ваш прямой взгляд как сигнал об опасности. Как показать пушистому другу, что вы не желаете ему зла? Выберите момент, когда кот будет в расслабленном состоянии. Взгляните на него, медленно моргните. Сделайте это 2-3 раза и дождитесь, когда питомец поступит точно так же. Если кот отвернулся от вас, значит, он доверяет вам. Животное продолжает внимательно наблюдать за вами? Медленно отведите взгляд в сторону, чтобы показать ему: вы настроены дружелюбно.

Выясните, что нравится вашему коту

Одним котам нравится, когда хозяин почесывает за ушком, другие же подставляют спину. Эти своеобразные животные, в отличие от собак, не виляют хвостом, когда испытывают удовольствие. Но есть другие сигналы - зеленый свет для контакта. Например, любимец может начать тереться котгами что-нибудь мягкое (вашу одежду), тыкать головой в вашу ладонь или тереться о вас, выгибая спину. Некоторые породы лижут руки хозяина, демонстрируя таким образом привязанность.

✓ Кот подставляет вам свой живот - наиболее уязвимую часть тела? Это значит, что животное доверяет вам и чувствует себя в безопасности рядом с вами.

Расчесывайте шерсть

Многие домашние коты любят, когда им вычесывают шерсть. Они воспринимают это как ласку. Процедура полезна для длинношерстного питомца, так как позволяет избежать колтунов и улучшить кровообращение. Для большинства короткошерстных - просто приятная процедура.

Для короткошерстных пород подойдет металлическая расческа. Вычесывайте шерсть, двигаясь от головы к хвосту.

Для длинношерстных пород используйте расческу с нейлоновой щетиной. Начинайте с живота, постепенно переходя к шее. Длинношерстных котов следует вычесывать раз в неделю, чтобы шерсть не успевала спутываться.

Создайте комфортные условия

Питомец будет чувствовать себя в безопасности и быстрее привяжется к вам, если вы создадите для него комфортные условия.

* Коты любят укромные места, где можно спрятаться. Приобретите в зоомагазине специальный домик или лежанку.

* Следите за тем, чтобы в миске всегда был корм, и не забывайте регулярно менять воду.

* Если животное отказывается ходить в лоток, возможно, стоит заменить его более просторным и удобным. Важно вовремя убирать использованный наполнитель и мыть лоток.

* Поощряйте кота за хорошее поведение. Как только питомец посетит туалет, погладьте его и угостите чем-нибудь вкусным (в зоомагазинах продаются полезные лакомства).

Не забывайте про игры

Если кот перестал сторониться вас, предложите ему поиграть. Используйте специальную удочку, электрические мышки, лазерную указку, различные мячики. Исследования показывают: активные игры благотворно влияют на здоровье животного - снижаются уровень холестерина в крови, давление, тревожность. Кроме того, такое времяпровождение помогает создать прочную связь между хозяином и питомцем.

Во время игры любимец укусил или поцарапал вас? Не кричите на него и не применяйте физическую силу. Так вы лишь отпугнете животное и оно не поймет, почему хозяин недоволен. Лучше обрызгать кота водой из пульверизатора. Делайте это каждый раз, когда пушистый друг провинится. Со временем у животного появится ассоциативная связь и его поведение изменится.



Малиновый сорбет

Он освежает образ, обещая праздник и взрыв эмоций. В платьях и костюмах малинового цвета вы окажетесь в центре внимания. Вещи этого оттенка можно использовать в качестве акцентов в образе. Удачными будут комбинации с цветами, понижающими градус насыщенности малинового сорбета (кремовый, песочный, белый).



Бархатцы

Этот цвет притягивает внимание не хуже классического красного, подходит как блондинкам, так и брюнеткам, идеально сочетается и с загорелой и со светлой кожей. Примерьте платье простого кроя, жакет из льна, сумочку и украшения оттенка цветущих бархатцев. Комбинируйте с белым, песочным, лавандовым и другими нейтральными цветами.



Пустынный туман

Классический бежевый оттенок в гардеробе навевает образы пустынных пейзажей и песчаных дюн. Воздушный, естественный и нежный. Смело используйте его для создания тотал-лука, экспериментируя с фактурой и кроем одежды. Также сочетайте оттенок с более яркими цветами, например, с лимонным, коралловым, голубым, пурпурным или мятным.



Светло-зеленый цвет достоин королевского гардероба! Королева Елизавета II в мятном костюме – тому подтверждение.



Свежая мята

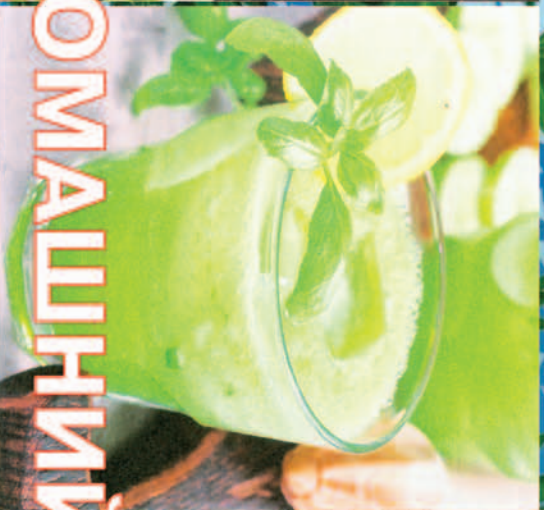
Зеленый считается цветом единения с природой. Самыми актуальными этим летом будут следующие оттенки: мята, маринованный перец, зеленый мох, листья салата. Сочетания зеленого можно «подсмотреть» в природе. Подойдут вещи пастельно-желтого оттенка или пламенного алого.





МЯТНЫЙ

Вода (с газом или без) - 1,5 л, лимон - 1 шт., мята - 1 небольшой пучок, сахар - 100 г (или по вкусу), груша (твердая) - 1 шт., лед для подачи. Нарезьте ломтиками 1/2 лимона, удалите косточки, поместите ломтики в глубокую емкость. Высыпьте 50 г сахара, перемешайте. Оставшийся лимон мелко нарежьте вместе с кожурой, удалив косточки. Мату промойте под струей воды, оборвите листики и поместите их в чашу блендера вместе с подготовленным лимоном и оставшимся сахаром. Измельчите (около 2 мин.). Полученную массу добавьте в емкость с лимонными ломтиками, влейте охлажденную воду, аккуратно перемешайте. Поместите в холодильник на 30 мин. Затем процедите через металлическое сито. Разлейте в бокалы, добавьте лед и ломтики лимона. Украсьте бокалы тонкими ломтиками груши или апельсиновыми дольками и подавайте.



СОГУРЦОМ И БАЗИЛИКОМ

Вода (газированная) - 1 л, огурцы - 2-4 шт., базилик - 1 пучок, лимоны - 1-2 шт., мед - 1 ст. л. (или по вкусу), соль - 1-2 щепотки, лед для подачи. Огурцы тщательно вымойте и, не срезая кожуры, нарежьте крупными кружочками. Базилик промойте под струей воды, нарежьте. Измельчите в блендере огурцы и базилик, затем протрите через металлическое сито, чтобы удалить крупные фрагменты, семена и кусочки кожуры. В получившееся пюре добавьте свежавыжатый лимонный сок, жидкий мед (если мед засахарился, растопите его в микроволновке или на водяной бане), соль, тщательно перемешайте. Влейте охлажденную газированную воду. Подавайте со льдом, ломтиками огурца и свежими листочками базилика.

*** Такой лимонад можно приготовить и из ближайшего «родственника» - огурца - кабачка или цуккини.**



ГРУШЕВЫЙ

Вода (газированная) - 1 л, лимоны - 2 шт., груши (сочные) - 1-1,5 кг, сахар - 120 г (или по вкусу), лед и мята для подачи.

Груши вымойте, очистите от сердцевинки и плодоножек, измельчите в блендере. Полученное пюре отожмите через марлю, сложенную в несколько слоев. Для прозрачности процедите через сито. Перелейте сок в кастрюлю, всыпьте сахар, перемешайте. Поставьте кастрюлю на средний огонь, доведите до кипения. Постоянно помешивая, варите сироп 15 мин., снимите с огня. Дайте постоять 1,5-2 ч., чтобы вся мякоть осела на дно. Процедите сироп через сито. Из лимонов выжмите сок, процедите и влейте в приготовленный грушевый сироп. Добавьте газированную воду, перемешайте. Подавайте в бокалах, добавив лед и украсив листиками мяты.



ФРУКТОВЫЙ

Вода (с газом или без) - 2 л, апельсины - 1-2 шт., лимон - 1 шт., вишня - 100 г, клубника - 100 г, сахар по вкусу, лед и мята для подачи. Клубнику и вишню вымойте, удалив плодоножки. Поместите ягоды в глубокую миску, засыпьте сахаром и перемешайте, чтобы начал выделяться сок. Переложите ягоды с сахаром в чашу блендера, измельчите в пюре. Выжмите сок из 1/2 лимона и апельсина, влейте сок в ягодное пюре. Перемешайте. Добавьте воду.

Поставьте готовый лимонад в холодильник на 1 ч. Оставшийся лимон тем временем нарежьте тонкими ломтиками - они понадобятся для подачи. Охлажденный напиток разлейте по стаканам, добавив лед. Украсьте ломтиками лимона и листиками мяты.

*** При желании в напиток можно опустить немного ягод и тонкие ломтики цитрусов. Вкус получится насыщенным.**

