

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДРУСТА

№41

октябрь 2021

Цена:
2 лари

**Дыхательная
гимнастика**

стр.14

Витамин D

ПРОТИВ ВИРУСОВ

стр.6

**Что придаст
волосам объем?**

стр. 37

Каким видят мир

КОШКИ И СОБАКИ

стр.42

Невестки против свекровей.

КТО КОГО?

стр. 20-21

Лайма Вайкуле:

стр. 16-17

“Надо принимать возраст”

Уроки с



Что это значит?

Модный словарь

Мода динамична: каждый сезон появляются не только новые тренды, но и новые термины. Какие из них знать обязательно?

Анklet
Браслет на ногу, который носят на щиколотке. Надевать анклеты стоит в разгар лета, на пляже или в городе с короткими платьями, мини-юбками, шортами в стиле casual, укороченными брюками или джинсами.



Халтер

Одежда на лямочках или завязках вокруг шеи - топы, платья, купальники, комбинезоны. Такой фасон не только соблазнительно выглядит, но и зрительно корректирует фигуру.

Танкини

Похож на сплошной купальник, верх которого выполнен в виде топа или майки. Нижняя часть представляет собой шорты или трусики. Он свободно облегает фигуру и подчеркивает грудь.



Тотт

Сумка прямоугольной формы с удобными ручками. Носить ее можно на плече или в руке. Главная особенность - открытый верх без молнии, на кнопке или магните.



Кафф

Серьга, сочетающая в себе элементы клипсы и сережки. Украшение крепится на мочку или ушной хрящик. Интересно смотрятся модели с длинными цепочками для вечернего образа.



Спенсер

Короткий жакет приталенного или прямого силуэта. Интересно смотрится с широкими джинсами, брюками-дудочками и юбками моделей «солнце» или «карандаш».

Кейт Уинслет получила “Эмми”

Актриса Кейт Уинслет получила награду академии телевидения США “Эмми”. Почетный приз ей принесла главная роль в мини-сериале “Мейр из Исттауна”.

Уинслет получила “Эмми” за “главную женскую роль в мини-сериале”. Мужскую награду в аналогичной номинации



завоевал Юэн Макгрегор, снимавшийся в сериале “Холстон”. Трансляцию мероприятия ведет телеканал CBS.

“Мейр из Исттауна” также принесла “Эмми” Эвану Питерсу и Джулиану Николсону за лучшие роли второго плана.

А лучшим режиссером мини-сериалов признали

автора “Хода королевы” Скотта Фрэнка.

Ранее сообщалось, что награды за лучшую мужскую и женскую роли второго плана в драматическом сериале взяли актеры “Короны” - звезда “Секретных материалов” Джиллиан Андерсон, играющая британского премьер-министра Маргарет Тэтчер, и Тобиас Мензис. Последний снимается в роли принца Филиппа. “Корона”, повествующая о правлении английской королевы Елизаветы II, также получила “Эмми” в номинациях за сценарий и режиссуру драматического сериала.

Премия “Эмми” вручается основанная в 1946 году Академия телевизионных искусств и наук. Она считается одной из самых престижных наград за работу на телеэкране. Судьбу награды определяют порядка 23 тысяч членов телеакадемии. Золотая статуэтка “Эмми”, которая исполнена в виде крылатой женщины с символическим атомом в руках, олицетворяет собой единство науки и искусства.

В прошлом году на церемонии “Эмми” произошло воссоединение “Друзей”.

90-летний актер из сериала “Звездный путь” отправится в космос

90-летний актер Уильям Шетнер, сыгравший капитана Кирка в сериале “Звездный путь”, отправится в космос на корабле New Shepard компании Blue Origin. Об этом пишет TMZ.

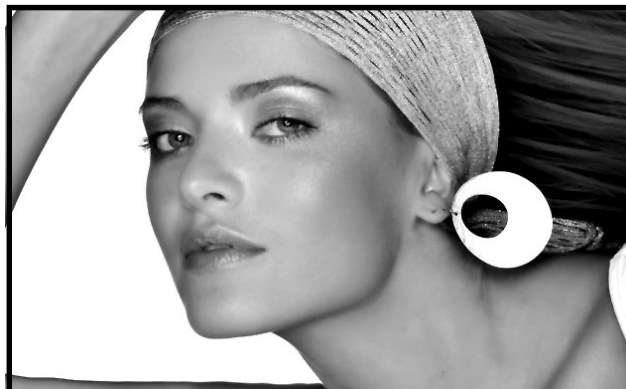
15-минутный полет, в который отправится артист, состоится в октябре. Шетнер станет самым возрастным человеком, побывавшем в космосе.

Миссия будет снята для документального фильма. Имена остальных участников путешествия не называются.

Напомним, что ранее миллиардер Джефф Безос слетал в космос на корабле New Shepard с



командой из нескольких человек. Кроме него, на борту были 18-летний студент, который стал самым молодым человеком в космосе, и 82-летняя летчица Уолли Фанк.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

ПОМОГАЮ МОЛИТВАМИ. МОЛА, ПРОРОК.

Адрес: Сартичала, Муганло.
Тел.: 557. 93-95-69. Элдар.

Умер звезда сериала “Секс в большом городе”



Голливудский актер Уилли Гарсон скончался в возрасте 57 лет. Об этом сообщает издание Variety.

Причины его смерти не называется. Однако известно, что артист долгое время боролся с онкологией.

“Семья “Секса в большом городе” потеряла одного из своих. Наш замечательный Уилли Гарсон. Его дух и преданность делу присутствовали каждый день во время съемок. Он был там, отдавая нам все, даже когда был болен”, — отметил исполнительный продюсер сериала Майкл Патрик Кинг. Гарсон известен зрите-

лям по сериалам “Секс в большом городе”, “Друзья”, “Белый воротничок”, “Твин Пикс”, “Секретные материалы”, “Квантовый скачок”, “С.С.И.: Место преступления”.

Ранее сообщалось о начале съемок сиквела сериала “Секс в большом городе”. Продолжение сериала выйдет под названием And Just Like That (“А затем”). Сиквел будет повествовать об отношениях Кэрри, Шарлотты и Миранды. При этом актриса Ким Кэтролл, исполнявшая роль Саманты, не будет принимать участие в продолжении сериала.

“МОГУ ТОЛЬКО ВОСХИЩАТЬСЯ ЕЮ”: БЕН АФФЛЕК О ДЖЕННИФЕР ЛОПЕС

Голливудский актер Бен Аффлек признался, что восхищается своей возлюбленной певицей Дженнифер Лопес. Об этом он заявил в ходе их совместного интервью журналу ADWEEK. По его словам, он уважает Лопес за то, какой путь она проделала на протяжении своей карьеры.

“Я в восторге от ее влияния на мир. Самое большое, что я могу сделать как художник, - это снимать фильмы, которые трогают души зрителей. Дженнифер же вдохновила огромную группу людей почувствовать, что они заняли свое место “за столом” в этой стране. Такой эффект оказывали немногие на протяжении всей истории. Это то, чего я никогда не узнаю, а могу только поддерживать, восхищаться и уважать”, - отметил артист.

Напомним, что в начале своего творческого пути Лопес была никому не известной танцовщицей с латиноамериканскими корнями. Ей пришлось много трудиться, чтобы стать знаменитой.

“Помню, как в самом начале своей карьеры я начала сотрудничать с брендами L’Oréal и Louis Vuitton. Тогда музыканты не занимались такими вещами. Считалось, что это табу. Но для меня было важно, чтобы



люди увидели на плакатах простую латиноамериканскую девушку”, - рассказала исполнительница.

Она добавила, что сейчас продолжает упорно работать. Так, в 2022 году на экраны выйдет три фильма с участием Лопес. Кроме того, певица готовится к туру и записывает новые треки, а также продолжает работу над своим брендом JLo.

По словам Дженнифер, время от времени в ее жизни случаются трудные периоды, когда ей требуется

помощь близких. Разумеется, среди них есть и Бен, который во всем поддерживает избранницу.

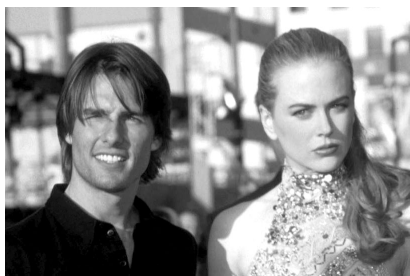
Напомним, Бен Аффлек и Дженнифер Лопес были одной из самых известных пар в начале 2000-х. Они были помолвлены, но расстались в 2004-м, после чего каждый завел свою семью. Однако в этом году пара воссоединилась.

Ранее сообщалось, что Джей Ло планирует завести ребенка с Беном Аффлеком.

НИКОЛЬ КИДМАН РАСКРЫЛА ПОДРОБНОСТИ РАЗВОДА С ТОМОМ КРУЗОМ

Голливудская актриса Николь Кидман рассказала подробности о своем браке и разводе с бывшим супругом, актером Томом Крузом. Об этом сообщает телеканал Fox News. Звездная пара познакомилась в ходе съемок фильма “Дни грома”. Актеры поженились всего спустя 6 месяцев после выхода киноленты в 1990 году и пробыли вместе более десяти лет, расставшись в 2001 году.

Оба актера ранее предпочитали не комментировать окончание своего брака. Между тем, Кидман оказалась готова обсудить огромное



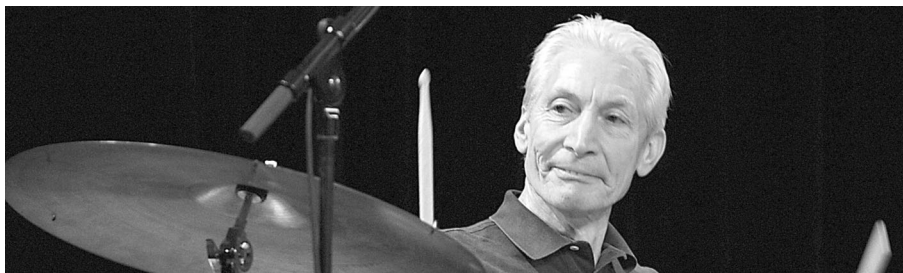
внимание СМИ к их отношениям, которое звезды привлекли в 1990-х годах. Актриса отметила, что в тот момент была молода.

“Я думаю, что предложила это. Может быть, я стала немного более трепетной, но я всегда стараюсь быть как можно более открытой. Я просто предпочитаю так жить в этом мире”, - заявила Кидман.

Также она призналась, что временами бывает насторожена и ей было больно, но в то же время актриса предпочитает в отношениях теплый, а не “колючий” подход.

“Мой муж, Кит, говорит, что, когда он встретил меня, он спросил: “Как твое сердце?” И я, по-видимому, ответила: “Открыто”, - рассказала голливудская актриса.

НОВЫЙ КЛИП ROLLING STONES



Кадры с молодым музыкантом вошли в новый клип, посвященный его памяти. В центре сюжета – две девушки, которые отправляются на встречу с друзьями в кафе.

Затем все они идут в гости к другой компании, где смотрят старые концертные записи группы и танцуют под их пластинку.

Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Каков прогноз: дождя или туманно

Метеозависимость официально не признана медицинским сообществом как болезнь. Ее нет в списке Международной классификации болезней, принятой ВОЗ. Однако многие врачи признают, что погода влияет на наше самочувствие. Почему мы на нее реагируем и как бороться с метеозависимостью?



Как себе помочь?

Начните вести дневник самочувствия. Фиксируйте в нем, какая погода была в дни, когда вы плохо себя чувствовали, что помогло облегчить состояние. Этот дневник в дальнейшем поможет вам принимать профилактические меры и станет источником информации для вашего врача. Что еще можно сделать?

1. Тренируйте сосуды. Поскольку одна из причин метеозависимости - слабые сосуды, начните их укреплять. Лучший способ - регулярный контрастный душ по утрам.

2. Гуляйте в любую погоду. Возьмите за правило каждый день выходить на улицу на получасовую прогулку. Так вы приучите организм быстрее адаптироваться к переменам погоды. Кроме того, на свежем воздухе кровь активнее обогащается кислородом.

3. Следите за питанием. В неблагоприятные дни организм особенно нуждается в веществах, укрепляющих сердце и сосуды (калий, магний, витамин Е). Ешьте рыбу, картофель в мундире, фасоль, свеклу, яблоки. Не увлекайтесь жирными сортами мяса, жареной пищей, крепким чаем, кофе и алкоголем.

4. Старайтесь хорошо высыпаться, одевайтесь по погоде, избегайте переохлаждения и перегрева.

5. Добавляйте в чай ромашку, мяту, заваривайте отвар шиповника или используйте другие успокаивающие средства.

6. Подключите адаптогены. Рабдензия-адаптогены (если нет противопоказаний) лучше принимать курсами 2 раза в год, осенью и весной.

Почему нам нездоровится в непогоду?

Человеческому организму комфортно в определенных условиях: при благоприятной температуре воздуха и нормальном атмосферном давлении мы получаем необходимое количество кислорода и солнечного света. Изменение любого из этих параметров может вызвать дискомфорт. К примеру, резкая жара способна заметно ухудшить общее самочувствие - из-за недостаточной адаптации организма, перегрева или обезвоживания. Другой пример: перед дождем многих клонит в сон. В ненастную погоду снижается атмосферное давление и уменьшается количество кислорода в воздухе. Организм ощущает нехватку кислорода и пытается сэкономить энергию. Отсюда ощущение усталости и сильное желание прилечь. Но через некоторое время тело приспосабливается к новым условиям и самочувствие нормализуется. Помимо этого, нельзя исключать и чисто субъективный фактор - само-

внушение. Дело в том, что мы лучше запоминаем случаи, когда перед недомоганием или после него была ненастная погода. А эпизоды плохого самочувствия, возникающие в ясные дни, как правило, быстро забываем.

Причина и следствие

У здоровых людей метеочувствительность проявляется в виде легкого дискомфорта и сама проходит. Это признак того, что организм способен самостоятельно адаптироваться к окружающей среде. Однако у людей, страдающих хроническими заболеваниями, адаптация к перепадам погоды проявляется иначе. У них могут усиливаться болезненные симптомы, связанные с их патологией. В группе особого риска - люди с заболеваниями позвоночника и суставов, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Нередко самочувствие ухудшается и у тех, у кого в прошлом были травмы головы или переломы. Помимо этого, в группу риска попадают люди, подверженные вредным привычкам и ведущие малоподвижный образ жизни, беременные женщины и пожилые. Но не стоит игнорировать и тот факт, что под маской метеочувствительности может скрываться какое-то незаметно протекающее заболевание. Чтобы предотвратить его развитие, важно вовремя обратиться к врачу.



Витамин D против вирусов

Витамин D вырабатывается на солнце и жизненно необходим нашему организму. Но как узнать, есть ли у вас дефицит этого «солнечного» витамина и пора ли бежать в аптеку за таблетками?

В отличие от других витаминов витамин D действует как гормон. Он способствует нормальному формированию скелета, нормализует кровяное давление и сердцебиение, улучшает иммунитет, способствует снижению веса, улучшает настроение, снижает риск заболевания раком и коронавирусной инфекцией.

Чем опасен дефицит?

Из всех видов витаминов группы D самым полезным для человека является холекальциферол (или витамин D3). Он вырабатывается в нашей коже под воздействием солнечных лучей и поступает в организм с пищей. Медики подсчитали, что при его недостатке могут развиваться около 200 заболеваний, ведь страдают сразу все системы организма:

- ✿ ослабевает иммунитет, человек начинает чаще цеплять вирусы и инфекции;
- ✿ происходит сбой в синтезе соединительной ткани, что приводит к болям в суставах и позвоночнике, а у детей - к рахиту;
- ✿ из организма вымывается кальций: кости становятся хрупкими, ломаются и выпадают зубы;
- ✿ нарушается выработка коллагена, а значит, кожа становится сухой и быстро стареет;
- ✿ парез гладкой мускулатуры приводит к непроходимости кишечника;
- ✿ у женщин прекращают созревать яйцеклетки, а у мужчин падает уровень тестостерона, что приводит к бесплодию и импотенции.

Кто в группе риска?

Для того, чтобы узнать, есть ли у вас недостаток витамина D, проверьте, не входите ли вы в группы риска.

Вы живете в холодном или сумрачном климате. Если раньше дефицит витамина D наблюдался в основном у жителей северного умеренного пояса, то современные исследования отмечают недостаток инсоляции у 70% населения.

Вы домосед или работаете дома. Все логично: если вы редко бываете на улице, то недополучаете «солнечного» витамина. Для суточной нормы достаточно проводить на солнце 10-15 минут в день. Впрочем, если вы работаете в офисе и постоянно передвигаетесь на личном автомобиле, то тоже входите в группу риска.

Вы вегетарианец или часто сидите на диетах. Если вы ограничиваете себя в пище и не употребляете молочные продукты (или употребляете обезжиренные), то недополучаете витамин D, который содержится в жирных сортах рыбы (кета, лосось, горбуша, тунец, сельдь и др.), икре, креветках, желтке куриного яйца, лисичках, сливочном масле, сыре и других продуктах. Исключать их полностью из рациона категорически противопоказано диетологами и нутрициологами.

Вам больше 65 лет. С возрастом наш организм теряет способность накапливать витамин D, что приводит к возникновению многих заболеваний. Согласно исследованиям, в 65 лет человек получает лишь 25% «солнечного» витамина.

У вас есть лишний вес. Холекальциферол относится к жирорастворимым витаминам. Это значит, что если в вашем организме много жира, то весь поступаемый витамин D достается ему, а вы страдаете от дефицита. Если ваш ИМТ (индекс массы тела) превышает 32, то есть смысл сдать анализ на количество витамина D.

Вы страдаете от болезней кишечника. Дефицит витамина D приводит к заболеваниям кишечника, и в то же время воспалительные заболевания типа язвенного колита, болезни Крона мешают нормально-

му синтезу холекальциферола. Замкнутый круг? Совсем нет. Есть смысл принимать витамин D в капсулах. Если ваш гастроэнтеролог не выписал вам добавку, то обратитесь к нему с вопросом о возможности приема холекальциферола.

Вы переболели коронавирусной инфекцией. Исследования мировых ученых показали, что «солнечный» витамин помогает не только облегчить течение коронавируса и уменьшить вероятность летального исхода, но и бороться с его разрушительными последствиями для организма.

Таблетки или капли?

К неспецифическим симптомам дефицита витамина D также относятся повышенная утомляемость, слабость, снижение памяти, нервные расстройства, бессонница, выпадение волос, кожные высыпания, кровоточивость десен. Если вы относите себя к 4 и более пунктам из зоны риска, то вам необходимо восполнять дефицит. Однако переизбыток холекальциферола не менее опасен, чем его недостаток. Поэтому начать лучше с визита к своему лечащему врачу и сдачи анализа крови на витамин D.

✓ *Витамин D входит в состав витаминных комплексов, но при дефиците холекальциферола его концентрация недостаточна. Отдавайте предпочтение лекарственным монопрепаратам.*

Восполнить недостаток можно тремя путями: употребление богатой этим витамином пищи, прием солнечных ванн, прием фармацевтических препаратов. Последние делятся на две группы: лекарственные средства (имеют доказанную эффективность) и БАД (безопасные, но малоисследованные препараты). В аптеке вы найдете холекальциферол в таблетках, капсулах и каплях. Считается, что лучше и быстрее усваивается организмом витамин D на основе водного, а не масляного раствора.

Регулярные физические нагрузки оказывают влияние на работу мозга и способны предотвратить развитие болезни Альцгеймера! Начните делать зарядку ежедневно, и вы заметите, как улучшится ваше психологическое состояние.

КАК СПОРТ ВЛИЯЕТ НА МОЗГ

В 2020 году нейробиолог Венди Судзуки провела эксперимент с группой студентов. Она оценила уровень тревожности каждого участника и предложила всем выполнить легкую 10-минутную разминку. Затем снова оценила тревожность студентов. Оказалось, что после тренировки все участники эксперимента (даже те, чей уровень тревоги был близок к критическому) почувствовали себя намного лучше. Венди Судзуки пришла к выводу: необходимо включать упражнения в свой график для здоровой психики. Вот еще несколько причин записаться в спортзал или начать заниматься дома.

Улучшается приток крови

Во время выполнения зарядки увеличивается частота сердечных сокращений, дыхание становится глубже, и кровь к мозгу приливает намного быстрее. Благодаря этому нервные клетки получают больше кислорода и питательных веществ. Ученые считают, что такие изменения на биохимическом уровне улучшают память, внимание и развивают мышление.

Американские исследователи провели эксперимент, чтобы узнать, как связаны физическая нагрузка и память у пожилых людей. Они выяснили: у пенсионеров, которые выходят на прогулку хотя бы три раза в неделю (и гуляют не менее часа), внимание и память на 35% лучше, чем у тех, кто не делает этого.

Запускается выработка белка BDNF

Этот белок жизненно необходим для стимуляции нервных клеток - нейронов. Также он запускает процессы, связанные с умственными способностями и памятью.

Некоторые исследователи уверены: белок BDNF вырабатывается в больших количествах даже после разовой тренировки. Но для устойчивого результата врачи рекомен-

дуют заниматься спортом 2-3 раза в неделю. Необязательно истязать себя в фитнес-клубе. Выберите нагрузку, которая подойдет именно вам: это могут быть бег, плавание, йога, растяжка или танцы. Следите за своим состоянием во время тренировки, не допускайте обезвоживания.

Увеличивается количество серого вещества

Головной мозг регулярно тренирующегося человека отличается от мозга тех, кто пренебрегает физическими нагрузками, - считают ученые. Так, у спортсменов происходит увеличение серого вещества в передней поясной коре (она регулирует кровеносное давление, сердечный ритм, участвует в когнитивных функциях).

Британские ученые провели интересный эксперимент. Они предложили группе людей решить интеллектуальный тест, затем позаниматься на велотренажере в течение часа и решить другой тест. Большинство испытуемых справились с заданием намного быстрее, чем до тренировки. А все потому, что во время занятий на велотренажере запустились изменения во фронтальной коре (отвечает за кратковременную память).

Защита от стресса

Возможно, вы замечали, что после тренировки чувствуете спад напряжения. Это происходит потому, что умеренные нагрузки позитивно воздействуют на гиппокамп, который участвует в эмоциональных реакциях и механизмах памяти. Ученые из Каролинского института в Стокгольме считают, что достаточно 15 минут физической активности в день, чтобы воздействовать на данную область и защитить себя от стресса.

Если у вас сидячая работа, врачи рекомендуют как можно чаще двигаться. Например, подниматься по

лестнице, а не на лифте. Вместо того чтобы перекусывать в офисе, прогуляйтесь до ближайшего кафе, разомнитесь. Особое внимание уделите спине и ногам (сделайте несколько приседаний, потянитесь).

Продлевается молодость

Ежедневная зарядка замедляет старение организма. Согласно исследованиям, люди в возрасте 40 лет и старше, которые регулярно занимаются спортом, отмечают: их кожа выглядит более гладкой и эластичной.

Оказалось, что физическая нагрузка влияет на хромосомы. Все дело в теломерах на концах хромосом. Более короткие отвечают за старение, а более длинные - за долголетие. Недавно была замечена связь между регулярными упражнениями и удлинением теломер. А значит, занятия спортом могут увеличить продолжительность жизни.

Бег, ходьба или йога?

Итак, спорт и работа мозга тесно связаны. Но как именно влияет на мозг та или иная физическая нагрузка? Например, бег и ходьба повышают настроение, помогают снизить риск развития депрессии. Происходит это благодаря давлению на ступню, которое улучшает приток крови.

Если вы хотите обрести гармонию со своим телом, снизить количество неврозов и стимулировать работу центральной нервной системы, то ваш выбор - плавание.

Йога же влияет на отделы мозга, которые отвечают за принятие решений, планирование и многозадачность. А тренировки на выносливость улучшают работу сердца и помогают мускулам эффективнее использовать кислород.



Регулярные тренировки защищают от бессонницы.

ДАВЛЕНИЕ СТАБИЛЬНОЕ - 210/100...

Начинать ли пить таблетки?

Утреннее давление - 140/150/80 мм рт. ст., в середине дня - 114/70, а вечером тоже высокое - 150/80 мм рт. ст. И часто тукающая боль в правом виске. Начинать пить таблетки или можно обойтись народными средствами? Мне 60 лет,
Г. Кандаурова.

Все зависит от того, есть ли у вас факторы риска: повышенный сахар, холестерин, вес. Курите или нет, какая наследственность. Если все в полном порядке, то таблетки, наверное, пока не нужны. Ну а если что-то из перечисленного есть, то надо начинать принимать лекарства.

Принимать ли магний В6?

Как вы относитесь к рыбьему жиру? И есть ли смысл принимать магний с витамином В6 в качестве успокоительного средства?
Людмила Сергеевна.

В том контексте, что вы написали, нет, не стоит. Витамины здоровому человеку в профилактических целях принимать не нужно. Магний - важный микроэлемент, но обычно его вполне достаточно содержится в продуктах питания - зерновых, крупах, всевозможных кашах (особенно гречневой), бобовых, орехах, шоколаде, сухофруктах, мясе, молоке. Много магния содержат цельнозер-

новые продукты. А вот рыбий жир и правда полезен! Он предотвращает инфаркты и инсульты, снижает сердечную недостаточность, защищает от тромбоза, помогает при депрессии и воспалениях.

Какое обследование пройти?

Периодически мучают головные боли и подсакивает давление до 160-170. Какие нужно пройти обследования?
Л. Ефремова.

Стандартные обследования при гипертонии - анализы крови (общий и биохимия) и мочи, эхокардиограмма, холтеровское мониторирование артериального давления.

Как быстро снизить давление при кризе?

И как себя правильно вести в подобной ситуации?
Евгения.

И в коем случае не принимать «Коринфар» под язык, как любит скорая. Вообще, резко снижать давление при кризе нельзя - это может закончиться инсультом или инфарктом. В первую очередь, не нужно доводить до криза: регулярно принимать адекватные лекарства в адекватной дозе при строгом контроле артериального давления. Криз все же случился? Надо лечь, успокоиться и принять полтаблетки

Каж-
дые 5 кг
лишнего веса
повышают
давление на
5-10 мм рт.
ст.

Отец считает это нормой

Моему отцу 65 лет. Давление стабильное, проблем со здоровьем нет. Но изредка у него давление поднимается до 220/115 мм рт. ст., и это проходит без последствий. Для папы 200-210 - норма, ниже 200 он считает пониженным. Всю жизнь у отца такое давление, никогда проблем со здоровьем не было. Меня интересует, уникальный это случай или нет?

А. Емельянов.

Нормальным такое давление быть не может. Просто у вашего папы изначально очень хорошее здоровье, поэтому до сих пор не проявились те проблемы, которые вызывает такое повышенное артериальное давление. В любом случае это плохо кончится - или инсульт, или инфаркт, или почечная недостаточность, вариантов тут не так много. Ресурсы сопротивления рано или поздно закончатся. Поэтому папу надо лечить. Кстати, в 90% случаев артериальная гипертония протекает бессимптомно. В этом-то и ее опасность: человек чувствует себя прекрасно, а давление тем временем подтачивает организм изнутри.

**А. Серeda,
терапевт, врач высшей
категории.**

Во-первых, стул раз в три дня считается нормальным, как и трижды в день. Во-вторых, не увлекайтесь оливковым маслом натошак. Не стоит так издеваться над пищеварительной системой; она не успела проснуться, а вы уже даете масло. Оно оказывает резкий желчегонный эффект. Желчь сразу же забрасывается в протоки поджелудочной железы, а это вредно.

С возрастом кишечник становится менее активным: мышцы стенок ослабевают, пища застаивается - случается запор. К тому же человек с годами все меньше дви-

В туалет хожу раз в три дня...

? Не знаю, как справиться с запором. По утрам принимаю пол-ложки оливкового масла, запиваю стаканом воды - и все равно в туалет хожу раз в три дня. Что делать?

Виктор Федорович.

Хозяин сидит - кишечник стоит. Важно также, сколько жидкости пьете. Чтобы кишечник хорошо работал, надо употреблять полтора-два литра жидкости, из них воды - пять-шесть стаканов. Она для кишечника, как бензин для машины.

Можно ли принимать слабительные при запоре?

Это решает ваш лечащий врач. Сегодня популярны так называемые наполнительные слабительные с натуральными компонентами, которые нужно запивать большим количеством - 300-400 миллилитров - воды. Эти средства безопасны, не вызывают привыкания, появления бо-

лезненных сокращений в кишечнике. Их можно приготовить и самому, замочить на ночь семена льна в кефире или йогурте и выпивать смесь утром. Разбухшие семена наполняют кишечник и улучшают перистальтику. Так же действуют семена подорожника. Их тоже предварительно замачивают в воде. Рецепт такой: 1 ст. ложку семян заливают 1 стаканом воды, доводят до кипения, процеживают и употребляют 2 раза в день в конце приема пищи.

1. Давление измеряется не на той руке. Из-за этого цифры на тонометре могут быть занижены. Правильно давление измерять на обеих руках и ориентироваться на более высокое. Или всегда измеряйте давление на той руке, где оно всегда выше.

2. Манжета слегка ослаблена и неплотно охватывает руку. Это становится причиной ложно высоких показателей.

3. Слишком тесная манжета. Может привести к тому, что систолическое (верхнее) значение получается ложно низким, а нижнее (диастолическое) - ложно высоким.

4. Рука сдавливается одеждой. Если, измеряя давление, высоко подвернули рукав, это мо-

Исправляем ошибки

Измеряя артериальное давление, пациенты нередко совершают ошибки, из-за которых приходится принимать неправильные дозы лекарств. Вот самые распространенные.

жет сжимать руку и затруднять кровоток в плече. Поэтому полностью освободите руки от одежды. Только тонкие блузки или рубашки снимать не обязательно.

5. Неправильное положение руки, на которую надели манжету. Во время измерения давления манжета должна быть на уровне сердца. Если она находится выше уровня сердца, то цифры на тонометре будут слишком низкими. Если манжета на-

ходится ниже уровня сердца, цифры будут ложно высокими.

6. Нельзя измерять давление после приема пищи. Во время и сразу после еды большие объемы крови направляются к органам пищеварения. И если измерять давление в такой момент, оно получится ложно низким. Измеряйте давление как минимум через час после еды.

7. Употребление спиртного, чая или кофе.



Алкоголь расширяет сосуды. Это сначала понижает кровяное давление. Но спустя некоторое время оно снова поднимается и становится выше, чем было раньше. А чай или кофе повышают давление на несколько часов.

Грешу на то, что камни в протоках

? После операции (лапароскопия) прошло почти 2 месяца. Но почему-то меня беспокоят боли в правом подреберье. Возникают они, если глубоко вдохнуть или неловко повернусь. Операция была без осложнений. Скажите, это нормально или что-то идет не так? Грешу на то, что камни могут образоваться в протоках.
С. Алябьева.

Болезненность, которая возникает при физических нагрузках (не важно каких), не бывает при камнях в протоках. Скорее всего, это проявления спаек. Если все же что-то беспокоит, сдайте биохимический анализ крови, пройдите УЗИ протоков. Скорее всего, у вас все будет хорошо.

Муж от соков отказывается

? Хочу приучить семью к свежим выжатым сокам, но муж отказывается. Говорит, лучше съесть яблоко или апельсин. Кто прав?
Тамила.

Соки - не такая полезная еда, как кажется. Трудно съесть сразу два апельсина, одно яблоко и морковь, а в виде сока - запросто. Но это точно удар по пищеварительной

НЕ ПОЙМУ, ЧТО БОЛИТ...

системе, которая может «поломаться». Если любите соки, не пейте их натощак - только после еды, причем разбавленные водой.

Какие травы помогут?

? Я страдаю атеросклерозом, головокружениями и повышенной кислотностью желудочного сока. Хочу полегчить средствами народной медицины. Какие травы помогут?
Е. Самоха.

Чтобы кишечник работал без сбоев, в день нужно выпивать 5-6 стаканов воды.

Все травы, которые не содержат горечь, снижают кислотность. Хорош также сок свежего картофеля. Натрите клубни на терке, отожмите сок и пейте его.

От головокружений поможет диета, нормализующая холестериновый обмен. А для этого хорош одуванчик. Чаше ешьте баклажаны, кабачки, тыкву. Готовьте чай, настойки лопуха, кукурузных рылец, подсолнечника, чеснока, пейте сок боярышника. Все они обладают антисклеротическим действием. И еще проверьте позвоночник, запишитесь к неврологу.

С детства люблю молоко

? Но в последние лет пять от него началось бурление в жи-

воте. Даже если выпью всего стакан. Почему такая реакция на молоко?
В. Черкашина.

Большинство взрослых людей не переносят коровье молоко. Казеин молока в пищеварительном тракте взрослых плохо расщепляется. Возникают вздутие живота, брожение, понос. Прислушайтесь к своему организму. Он подсказывает сам, что ему нужно.

Желчный удалили

? Это было четыре месяца назад. Операция прошла хорошо. Диету соблюдаю, жареное не ем. Но появились монотонные боли со спины с правой стороны. Не пойму, что болит. Может, это поджелудочная побаливает? Терапевт назначила «Хофитол» по 1 таблетке 3 раза в день...
Гульмира.

Возможно, и поджелудочная железа виновата. Может быть, и проблемы с почками. Попринимайте спазмолитики («Но-шпа», «Бускопан»), «Церукал». Не мешало бы пройти курс лечения как при остром панкреатите.

В. Пушкарева,
гастроэнтеролог,
врач высшей категории.



ОСЕННИЕ ЯГОДЫ ДЛЯ СЕРДЦА И ИММУНИТЕТА

Осенью время сбора полезных ягод. Добавьте в свой рацион облепиху, клюкву, рябину, шиповник и кизил, чтобы снизить риск различных заболеваний.

По сравнению с фруктами в ягодах меньше фруктозы и больше пектинов и клетчатки, полезных для пищеварительных процессов. Добавляйте их в каши, готовьте ягодные соусы.

Шиповник против простудных заболеваний

Шиповник является чемпионом среди ягод по содержанию витамина С. Благодаря этому он оказывает подавляющее действие на болезнетворные бактерии и вирусы. Также в составе шиповника витамины А, Е, К, группы В, дубильные вещества, кальций, магний, хром, железо и клетчатка.

Напитки с этим ингредиентом оказывают противовоспалительное действие, восстанавливают силы после болезни. Перед вами рецепт витаминного настоя.

✓ 200 г ягод шиповника пюрируйте блендером. Добавьте 1 ч. л. сока лимона и перемешайте. Залейте смесь 1 л теплой воды и настаивайте в термосе в течение 10-12 часов. Принимайте по 2 ст. л. после еды трижды в день. Храните напиток в холодильнике в течение трех суток.

Облепиха сохранит молодость

Эта ягода содержит антиоксиданты, которые помогают отсрочить появление морщин и сохраняют тонус кожи, - витамины А, С и Е. Также они укрепляют ткани и улучшают обмен веществ. Полезна облепиха и для пищеварительной системы за счет яблочной, лимонной и винной кислот в составе.

Ешьте ягоду, чтобы запустить выработку серотонина, который необходим для нормальной работы нервной системы, а также снижает риск развития депрессии.

Клюква для сердечной мышцы

В клюкве большое количество витамина Р, который укрепляет стенки сосудов, и витаминов группы В - они участвуют в процессе кроветворения. Также ягода богата калием - этот элемент обеспечивает нормальную работу сердечной мышцы. Органические кислоты в ее составе принимают участие в белковом, углеводном обмене, в построении клеточных мембран и укреплении сосудов и капилляров.

Приготовьте клюквенный морс с медом - не только вкусный, но и полезный для иммунитета напиток.

✓ Промойте и растолките 300 г клюквы, отожмите сок. Жмых залейте 1 л воды и проварите 5-7 мин. на небольшом огне. Процедите, влейте отжатый сок и добавьте 2 ст. л. меда. Употребляйте напиток в течение дня, после еды. Храните клюквенный морс в холодильнике в течение трех суток.

Черноплодка вернет бодрость

Черноплодная рябина полезна при проблемах с щитовидной железой. Также она улучшает работу всей эндокринной системы и печени, восполняет недостаток витаминов в организме. Быстро снимает физическую усталость.

Варенье из черноплодной рябины и яблок помогает поддерживать нормальный уровень гемоглобина в крови, стимулирует циркуляцию крови.

✓ Залейте 1 кг черноплодной рябины 1 л кипятка, откиньте на дуршлаг. Растворите 400 г сахара в 2 стаканах кипятка (это сироп). Выложите в сироп рябину и поварите 3 мин. Нарежьте 400 г яблок тонкими дольками, опустите в кипяток и поварите 5 мин. Откиньте на дуршлаг. Доведите до кипения ягоды в сиропе, всыпьте 900 г сахара. Добавьте яблоки и, помешивая, варите до загустения.

Кизил для нормальной работы ЖКТ

Ешьте кизил, чтобы ускорить метаболизм и распрощаться с лишними килограммами. Ягода содержит пектины, которые улучшают работу ЖКТ, а также витамин С.

Стоит добавить кизил в рацион при нарушениях пищеварения, изжоге. Отвар кизила используют как жаропонижающее и бактерицидное средство.

✓ 1 ст. л. сушеных ягод кизила залейте стаканом воды, прокипятите в течение пяти минут. Дайте настояться 2-3 часа. Обязательно процедите перед употреблением. Принимайте по 1 ст. л. три раза в день (до еды). Храните отвар в холодильнике.

Ягодные маски: здоровый цвет лица и тонус кожи

Делайте маски из осенних ягод 1-2 раза в неделю. Перед применением проведите тест на аллергию, чтобы избежать негативной реакции кожи.

Рябиновая маска для сужения пор. 100 г рябины пюрируйте блендером. Добавьте 1 ст. л. сока лимона и 1 ч. л. измельченной петрушки. Нанесите на кожу лица на 10 мин., смойте.

Маска с калиной против морщин. Соедините 100 г калины и 1

яичный белок. Измельчите блендером. Добавьте 1 ч. л. оливкового масла, перемешайте. Нанесите на дерму лица, избегая области вокруг глаз, на 15 мин., затем смойте.

Маска с красной смородиной для сияния кожи. Горсть ягод красной смородины (100 г) измельчите и смешайте с 1 ст. л. картофельной муки. Кашицу наложите на кожу лица на 10 мин., после чего умойтесь водой.

Вы ворочаетесь всю ночь, пытаетесь заснуть, но вам мешают тревога и навязчивые мысли. Это состояние называется ночной депрессией. Справиться с ней помогут некоторые полезные привычки.

Боремся с ночной депрессией

Обычно ночной депрессии подвержены легковозбудимые люди, сотрудники, занимающие ответственные посты и перфекционисты. Такое состояние опасно тем, что нарушает циркадные ритмы, способствует развитию бессонницы и ухудшает работу нервной системы.

Почему я не могу уснуть?

Ученые до сих пор спорят, почему возникает ночная депрессия. Есть мнение, что в дневное время суток человек слишком погружен в социальную жизнь и времени на негативные мысли просто не остается. Однако ночью, когда сознание приходит в относительный покой, весь накопленный за день негатив начинает проявляться. Из-за мыслей тяжело уснуть, в результате развивается бессонница.

Другая версия появления навязчивых мыслей по ночам - нарушение режима сна и бодрствования. Избыток искусственного света и впечатлений в вечернее время суток перегружают нервную систему и сбивают график сна. Также депрессия в ночное время возникает на фоне стресса и неразрешенных за день проблем.

Негативные мысли запускают в организме стрессовую реакцию выживания, которую ученые называют «бей или беги». В результате учащается сердцебиение, появляется ощущение паники, могут потеть руки и ноги. Все силы организма мобилируются для борьбы с опасностью, и в таком случае о спокойном сне не может быть и речи.

Редкие бессонные ночи являются нормой, особенно перед важными событиями или после стрессовых дней. Однако, если тревога не дает вам заснуть 2-3 раза в неделю и чаще, важно обратиться за помощью к специалисту.

Что поможет расслабиться?

Нередко ночная депрессия имеет физиологические причины и становится следствием нарушения цир-

кадных ритмов. Чтобы заснуть было легче, соблюдайте гигиену сна.

За два часа до отбоя необходимо отключить все гаджеты, в том числе телефон. В это время можно почитать книгу, помедитировать, послушать спокойную музыку или прогуляться.

Физическая активность во второй половине дня (не позже чем за три часа до сна) помогает активизировать нервную систему, однако после спорта человек быстрее расслабляется и заснуть становится легче.

Снять мышечные зажимы поможет чередование холодной и теплой воды в душе, а также массаж.

Перед сном можно выпить успокаивающий травяной сбор или стакан вишневого сока, который помогает выработать мелатонин. А вот кофе и алкоголь следует исключить из вечернего меню - они приводят нервную систему в дисбаланс и мешают заснуть.

Если навязчивые мысли повторяются

Когда по ночам вы не можете заснуть из-за одной и той же навязчивой мысли, поймав себя на ней, остановитесь и изучите эту мысль. О чем она? Какие чувства вызывает? Какие телесные ощущения присутствуют? Все это можно записать в тетрадь. Исходя из записей, сформулируйте проблему, четко проговорите ее вслух или про себя и обозначьте эмоции, которые она вызывает. Например, «Начальник снова накричал на меня. Я чувствую от этого раздражение, обиду и тревогу за будущее». При-



знать и назвать проблему - первый шаг на пути к ее разрешению.

Мысли не всегда зависят от нас. Бежать от них бесполезно, но можно научиться переключать внимание. Например, почувствовав среди ночи тревогу, сосредоточьтесь на собственном дыхании.

Зачем думать о событиях прошедшего дня?

Врачи рекомендуют перед сном практиковать упражнение «ретроспективный осмотр дня». Его суть в том, что нужно вспомнить обо всем, что случилось с вами за день, но не по классической схеме - с утра и до вечера, а наоборот. Восстановите в памяти особенно яркие моменты, остальное «рассмотрите» поверхностно, не задерживаясь на одном событии слишком долго. Важно делать это максимально нейтрально, без оценок и критики. Ретроспективный осмотр дня помогает гармонизировать психику, подводит некий итог прожитому дню и создает чувство завершенности, которое помогает уснуть.

Также рекомендуется практиковать глубокое дыхание. На первые три счета вдыхайте воздух, затем задерживайте дыхание и медленно выдыхайте - это поможет расслабиться и заснуть.

НЕ ПРОСТО ХАНДРА!

Если вы заметили у себя эти симптомы, возможно, это начало депрессии.

Настроение не меняется долгое время. Когда плохое настроение не меняется более двух недель, то, скорее всего, это депрессия, а не обычная хандра, и она требует лечения.

Подавленность, а не грусть. Депрессия характеризуется именно внутренним опустошением и подавленностью, нежеланием что-либо делать.

Психосоматические болезни.

Во время депрессии нередко возникает тяжесть в груди, проблемы с желудочно-кишечным трактом.

Снижение темпа работы. Если сейчас вы выполняете за час, что раньше делали за 15 минут, стоит проверить свое психическое состояние.

Изменение аппетита. В некоторых случаях он пропадает, а в некоторых, наоборот, увеличивается.

Полезные блюда при холецистите

Цветная капуста с орехами и кориандром

500 г цветной капусты, 0,5 стакана грецких орехов, 1/4 ст. ложки винного уксуса, 1 чайн. ложка семян кинзы, соль по вкусу.



Капусту разделите на соцветия, слегка припустите, охладите в холодной воде. Очищенные орехи растолките с солью. Добавьте семена кинзы и все разведите винным уксусом. Залейте соусом капусту и перемешайте.

Желе из дыни

с лимонным соком

500 г дыни, 1,5 стакана сахара, 1 ст. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки желатина, 2,5 стакана воды.

Дыню очистите, отожмите сок.



Сварите на воде сахарный сироп, введите в него набухший желатин и доведите смесь до кипения. После соедините сироп с соком дыни и лимона и снова доведите до кипения. Разлейте смесь в порционную посуду. Когда остынет, поставьте в холодильник для застывания.

От ковида

защитит перловка

Диетологи рекомендуют обязательно включать в рацион перловку. В ней содержится лизин, который способствует выработке коллагена, отвечающего за молодость кожи. Но самое главное - лизин помогает в борьбе с вирусами. При этом важно есть перловку с салом. Это будет дополнительной защитой легких. Достаточно 9-10 г сала в сутки. Если постоянно употреблять перловку, следить, чтобы не было дефицита витамина D, которого, кстати, очень много в перловке, то и ковид не страшен.



КОМУ АРБУЗ НА ПОЛЬЗУ, А КОМУ ВО ВРЕД

Для здорового человека нормой считается до 0,5 кг арбуза в день. Лучше разбить это количество на несколько порций - по 250-300 г, не больше.

Полезна и мякоть, и корки, и семена

✓ При гипертонии умеренное потребление арбуза приводит в норму давление, улучшает общее самочувствие. Все благодаря калию и магнию, полезным для сердца и сосудов.

✓ Арбуз выводит излишки холестерина тем самым снижая опасность инсульта и инфаркта. Расширяет сосуды, благодаря чему улучшается кровообращение и снижается нагрузка на сердце.

✓ Больным панкреатитом, страдающим запорами полезны арбузные разгрузочные дни. А отвар высушенных корок способствует заживлению язв, снимает воспаление. При подагре и мякоть, и сок облегчают боли.

✓ При анемии и авитаминозе арбуз, богатый железом и витаминами, помогает восполнить дефицит этих веществ.

✓ Кроме самой мякоти, целебными свойствами обладают и семена. Ведь в их состав входят ненасыщенные жирные кислоты, витамины, минеральные вещества и ферменты. За счет содержания селена и цинка семечки полезны мужчинам. Масло из семян применяют для размягчения и естественного удаления печеночных камней.

✓ Арбуз обладает желчегонным и мочегонным свойствами. При забо-

леваниях почек, где не требуется ограничение жидкости, арбуз очень полезен. При цистите эта ягода вообще может стать лекарством. После курса антибиотиков сок поможет свести к минимуму вред от этих препаратов и предотвратит дисбактериоз.

✓ При ожирении арбуз - незаменимый продукт (его калорийность 27 ккал на 100 г). Можно проводить разгрузочный день на арбузе (до 2 кг в сутки), но только один. На следующий день лучше заменить арбуз салатами.

✳ Чтобы не было проблем с пищеварением, ешьте арбуз отдаленно от другой пищи.
✳ Арбуз нельзя есть поздно вечером - это может привести к отекам и отложению солей.

Когда арбузы не на пользу

✓ От арбуза лучше отказаться при болезнях простаты - аденоме и гнойных поражениях, тяжелых патологиях поджелудочной, васкулите, болезнях суставов с отеками, колитах и расстройствах желудочно-кишечного тракта.

✓ При чрезмерном употреблении арбуза могут возникнуть проблемы у людей, страдающих нарушениями оттока мочи, мочекаменной болезнью.

✓ Осторожнее с арбузом нужно быть и при заболеваниях сердца, сопровождающихся задержкой жидкости и отеками.

Е. Василенко, диетолог, врач высшей категории.

**Доктор сказал, что у вас высокий холестерин и его нужно снизить?
Тогда эти советы будут вам полезны.**

Снижаем холестерин

❁ **Холестерин плохой и хороший.** Плохой холестерин (ЛНП - липопротеины низкой плотности) может вызывать образование бляшек в артериях. Это приводит к сердечно-сосудистым заболеваниям. Хороший холестерин (ЛВП - липопротеины высокой плотности) помогает очищать кровь от плохого. Надо снизить количество плохого холестерина (ЛНП) и увеличить количество хорошего.

❁ **Больше фруктов и овощей.** От пяти до девяти порций в день. Тогда останется меньше места для жирной пищи. И еще это поможет снизить давление и поддерживать здоровый вес.

❁ **Порции - не более ладони.** Большинство людей употребляет вдвое больше еды, чем это необходимо. Это приводит к увеличению веса и повышению уровня холестерина. Самый легкий способ контролировать количество пищи - ладонь. Одна порция мяса или

рыбы - это столько, сколько помещается на ладони. Одна порция свежих фруктов - размером с кулак. И одна порция овощей, риса или макаронных изделий должна помещаться на обеих ладонях рук, сложенных вместе.

❁ **Полезны морские продукты.** Для здоровья сердца ешьте рыбу (как минимум два раза в неделю). Почему? В рыбе содержится мало насыщенных жиров и много полезных омега-3 полиненасыщенных жирных кислот, которые помогают снизить холестерин и замедляют рост бляшек в артериях. Выбирайте жирную рыбу, такую как лосось, тунец, форель и сардины.

❁ **Горстка орехов для перекуса.** У людей, которые съедают 30 граммов орехов в день, низкий уровень риска сердечных заболеваний.

❁ **Начните день с цельных злаков.** С миски овсянки или каши из цельного зерна. Клетчатка и углеводы помогут чувство-

вать себя сытым дольше. Такой завтрак также уменьшит количество плохого холестерина. Полезны также каши с коричневым рисом, ячменные и хлеб из муки грубого помола.

❁ **Немного жира в рационе.** Ненасыщенные жиры, содержащиеся в рапсовом, оливковом и подсолнечном маслах, помогают снизить уровень плохого холестерина в крови и увеличить уровень хорошего. Насыщенные жиры, содержащиеся в пальмовом масле, и трансжиры, содержащиеся в продуктах животноводства, повышают уровень плохого холестерина.

❁ **Больше бобов, меньше картофеля.** Бобовые содержат клетчатку и меньше, чем рис и макароны, поднимают уровень сахара в крови. Они помогают снизить уровень холестерина и чувствовать себя сытым более длительное время.

В. Виноградов, кардиолог, врач I категории.

От изжоги

✓ Один из самых простых действенных способов избавиться от изжоги - выпить щелочной минеральной воды.

✓ Пропустите через мясорубку сырой клубень картофеля, отожмите через многослойную стерильную марлю сок. Выпейте сразу после приготовления.

✓ Растворите 1 чайн. ложку каштанового меда в стакане питьевой или горячей минеральной воды и выпейте за полчаса до еды.

✓ При остром приступе изжоги смешайте 50 г каштанового меда с таким же количеством сока алоэ. Принимайте смесь за 30 минут до еды.

Знаете ли вы, что...

➔ Вареная морковь полезнее свежей. Она усваивается в 5 раз лучше, чем сырая.

➔ Запеченные на гриле или в фольге кабачки, баклажаны, картофель содержат намного больше калия, чем сырые.

К слову, нормальная температура тела, при которой человек чувствует себя комфортно, может колебаться от 35 до 36,6 градуса. Например, за счет более медленного обмена веществ до 35 градусов может понижаться температура у пожилых. Также на это влияют внешние причины типа холодной погоды, погружения в холодную воду или длительного пребывания на холодной поверхности. В таком случае в организме срабатывают защитные механизмы сохранения тепла и поддержания оптимальной температуры.

Когда речь идет о болезни

Среди других причин пониженной температуры тела могут быть:

- ✓ гипотиреоз;
- ✓ аутоиммунные заболевания;

НИЖЕ 35? ЭТО НЕ НОРМА!

Все мы привыкли, что высокая температура тела - нехороший звоночек и нужно принимать меры. Однако ситуация может быть и обратной. Если ртутный столбик на градуснике не поднимается выше 35 градусов, это тоже сигнал для обследования.

✓ снижение иммунной защиты на фоне ВИЧ-инфекции;

✓ хроническая интоксикация организма алкоголем или лекарствами;

✓ состояние после перенесенных острых вирусных инфекций;

✓ доброкачественные и злокачественные опухолевые заболевания;

✓ болезнь Паркинсона, рассеянный склероз;

✓ хроническая железодефицитная анемия;

✓ начальные стадии сахарного диабета;

✓ анорексия.

Как видите, причины такого состояния могут быть достаточно серьезными. Поэтому, если в течение долгого времени вы наблюдаете на градуснике низкие цифры, обязательно обратитесь к врачу (вначале к терапевту, затем по необходимости - к неврологу, эндокринологу). Комучто, возможно, это позволит выявить заболевание на ранней стадии и своевременно начать лечение.

Л. Адельшина, врач общей практики.



ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ОТ БОЛЕЗНЕЙ И ЛИШНЕГО ВЕСА

Комплекс упражнений для дыхания способен улучшить работу сердечно-сосудистой системы, успокоить нервы и даже помочь попрощаться с лишними килограммами.

Знание и практика различных видов дыхания являются профилактикой многих болезней. Достаточно уделить для этого 15 минут в день!

Для похудения

Эффективное жиросжигание невозможно без нормального поступления кислорода к тканям. На этом знании основана специальная методика дыхания для похудения – бодифлекс.

Самое известное упражнение - вакуум. Вдыхая воздух через рот, втяните живот так, чтобы он как бы «прилип» к позвоночнику. Выдохните через нос, снова вдохните, но уже так, чтобы живот надулся. Повторите упражнение несколько раз, желательнее не меньше десяти.

Еще один вариант: сядьте на стул прямо, ноги поставьте на ширине плеч, локтями упритесь в бедра, а подбородок положите на сложенные ладони. Расслабьте тело. На вдохе напрягите мышцы живота максимально сильно, на выдохе - снова расслабьтесь.

Для пищеварения

Большая часть людей дышит поверхностно, то есть задействует только нижнюю часть легких. Однако такое дыхание на 72% снижает эффективность пищеварения и на 30% замедляет метаболизм.

Полезно выполнять упражнение «Бхастрика», которые пришли к нам из йоги. Сделайте глубокий вдох животом, далее выдох. Затем начните быстро дышать носом, делая акцент на выдохе - он должен получаться сильным и быстрым.

Вдох при этом происходит автоматически и почти незаметно.

На каждый выдох живот должен втягиваться внутрь за счет работы мышц живота. Все остальное тело должно быть расслабленным. Такой тип дыхания обеспечивает прекрасный массаж внутренних органов и нормализует работу ЖКТ.

Данное упражнение следует с осторожностью выполнять во время месячных и при обострении любой ЖКТ.

При болезнях легких

Для восстановления после бронхита или другого легочного заболевания полезно делать дыхательные упражнения. Особенно эффективно в этих случаях диафрагмальное дыхание. Одну руку положите на живот, другую - на грудь. Дышите диафрагмой так, чтобы рука на груди оставалась неподвижной, а живот попеременно надувался и сдувался. Вдох происходит носом, выдох - сквозь губы.

Для облегчения отхождения мокроты выполняйте следующее упражнение. Сядьте на стул, на живот положите свернутое полотенце или валик. Округлите спину, «обхватив» грудной клеткой полотенце. Медленно сделайте глубокий вдох - вы должны почувствовать растяжение в груди. Заранее подготовьте салфетку, так как во время выполнения упражнения возможны приступы кашля.

Для облегчения отхождения мокроты выполняйте следующее упражнение. Сядьте на стул, на живот положите свернутое полотенце или валик. Округлите спину, «обхватив» грудной клеткой полотенце. Медленно сделайте глубокий вдох - вы должны почувствовать растяжение в груди. Заранее подготовьте салфетку, так как во время выполнения упражнения возможны приступы кашля.

При частых простудах

Дыхательные упражнения при простуде помогут снять головную боль и облегчить течение болезни. При первых признаках недомогания медленно вдыхайте через рот и с силой выдыхайте носом.

Для облегчения насморка дышите по следующей схеме: зажмите правую ноздрю пальцем, сделайте вдох левой, зажмите левую, выдыхайте правой. Поочередно чередуйте пальцы, вдыхая и выдыхая через разные ноздри.

Также попробуйте упражнение: вдохните через нос, надувайте щеки и медленно выпускайте воздух из рта, сдавливая щеки пальцами. Повторите несколько раз. Для профилактики заболевания также полезно медленно втягивать воздух через рот и с силой выдыхать через нос.

После перенесенной пневмонии практикуйте дыхательную гимнастику 2-3 месяца.

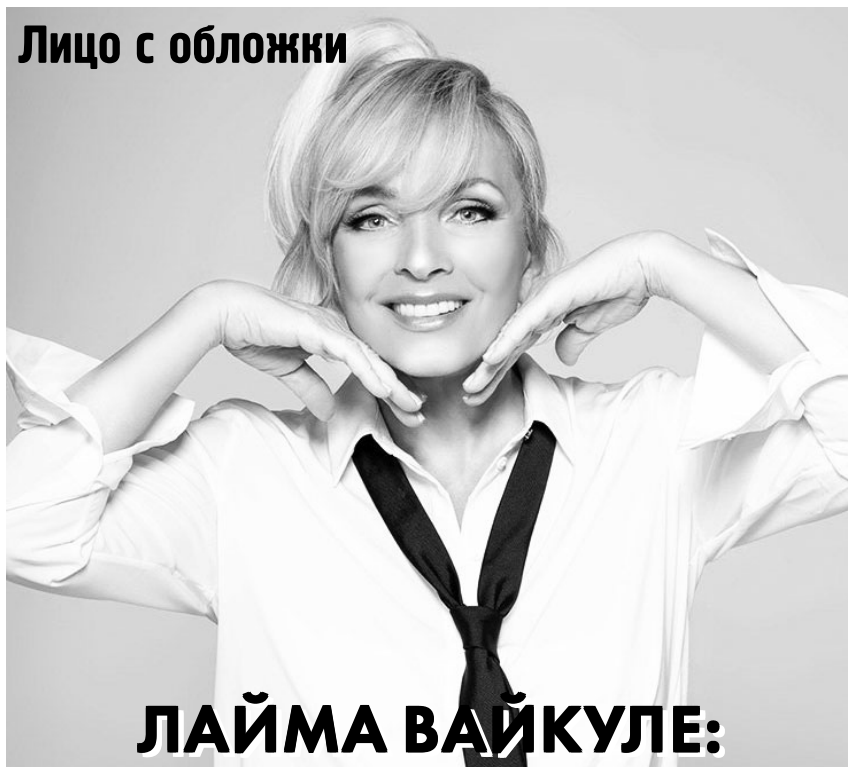
✓ Для лечения ОРЗ, сердечно-сосудистых болезней, астмы врачи рекомендуют освоить комплекс дыхательных упражнений Стрельниковой.

Для нервной системы

При стрессе, панических атаках или тревожности психологи советуют использовать «квадратное дыхание». Этот прием снимает мышечное напряжение, снижает уровень адреналина в крови и успокаивает нервную систему.

Представьте квадрат. В верхнем левом углу сделайте вдох на 4 счета. Мысленно переместитесь в верхний правый угол и задержите дыхание также на 4 счета. Переместитесь в нижний правый угол - выдох на 4 счета. Переместитесь в нижний левый угол - расслабьтесь и улыбнитесь. Повторите несколько циклов дыхания.

Также для предотвращения приступов паники и страха используйте осознанное дыхание. Сядьте ровно, сосредоточьтесь на вдохе, почувствуйте, как прохладный воздух касается вашей кожи и проходит вглубь, в легкие. Понаблюдайте за выдохом, стараясь не переключаться на посторонние мысли.



ЛАЙМА ВАЙКУЛЕ:

«Надо принимать возраст»

— Лайма Станиславовна, «Голос» идет в эфире уже 10 лет. Вы за шоу следили?

— Можно я скажу честно? Я вообще не смотрю телевидение. Со всем. Просто никак. Мне очень стыдно. Поэтому и погорела. Села в это кресло, потому что стало интересно, как это происходит. Нажала на кнопку и очутилась внутри.

— Вы в проекте сидите между мужчинами. Это для вас комфортная среда?

— Я с 12 лет в музыкальных коллективах, оркестрах среди мужчин, так что чувствую себя совершенно свободно. Вообще у меня нет врагов или людей, которые мне несимпатичны на сцене. Меня можно сажать с кем хочешь.

— Такой характер?

— Да, я Овен, баран. Могу сжить с любым человеком.

— А если конфликт?

— Любой спор — глупость, вы же понимаете. Нельзя никого переспорить. У каждого своя правда. Можно философствовать об этом до посинения. Но результата никакого не будет. Я могу упереться, если принципиально важные вещи.

— Вы давно дружите с Аллой Борисовной Пугачевой. Обсуждали с ней участие в «Голосе» после первого эфира?

— Да, я Алле говорила, что участвую. Так, между прочим. Она мне говорит: «Очень хорошо, очень хорошо». И она оказалась права. Хорошо.

— Почему?

— Мне весело. Немного неприятно, ведь ты не можешь критиковать человека, который имеет определенную судьбу, ритм жизни. И вот это шоу встряло на его пути, он получил стресс, волнуется, но проект никак не отражается на его жизни. Это для молодых настоящий конкурс. А в «Голос. 60+» артисты должны просто достойно выступить.

— Вы сами с ранних лет участвовали в вокальных конкурсах. Какой из них был самым ужасным?

— Это была моя первая поездка за границу. «Братиславская лира», 1987 год, Чехословакия. Я была невыездной. И мне сообщили, что можно поехать, в последний момент. Костюм стирался в ванне. Мне позвонили и сказали: «Бери вещи и вылетаем!» В итоге костюм сел и превратился в максимально укороченное платье. Я его надела — молния лопнула, он сузился, стал маленьким. А все пространство фестиваля состояло из лестниц, и если я могла спуститься, то подниматься наверх уже никак. Пробиралась, скрючившись.

Кроме того, нас, советских граждан, в Чехословакии не любили. И когда меня объявили, была гробовая тишина. Овации раздались потом. Соперницей моей была немка Николь Холох, впервые выигравшая «Евровидение» для Германии в 1982 году. Она была в статусе очевидного фаворита, купалась в аплодисментах. Выступала передо мной и,

когда уходила со сцены, унесла в цветах микрофон. То есть началось вступление моей песни, а микрофона у меня еще не было. Дальше было сложное голосование, и в последний момент я выиграла, получив большее количество баллов и Гран-при. Это была тяжелая победа и стресс.

— Вы недавно были в гостях у Максима Галкина в youtube-шоу «Музыкалити» и совсем не ласково прошли по «Ласковому маю» — мол, музыка для дебилов...

— Понимаете, в чем дело. Я работала в американской компании. Выступала в Монако на одном концерте с Майклом Джексонем. Это было безумие. Номера Майкла, потрясающие аранжировки Куинси Джонса — это лучшее из лучших. А потом я вернулась в СССР. И услышала «Ласковый май». Я не знала, кто это. Я стала плакать. Мне стало жалко людей. Между тем, что я слышала на Западе и у нас, существовала огромная пропасть. Не хочу никого обидеть. Пусть «Ласковый май» живет всегда. Он (Юрий Шатунов) — прекрасный мальчик. Но с точки зрения музыки я понимала разницу. А советский слушатель осознать этого не мог. Ему не с чем было сравнить. Речь шла только об уровне музыки.

— Поговорим о современных звездах. У вас есть дуэт с украинским певцом Монатиком. А фамилии Милохин, Моргенштерн говорят о чем-нибудь?

— Поскольку у меня есть музыкальный фестиваль «Рандеву» в Юрмале, меня интересует новая музыка. Я специально послушала Моргенштерна. Но я не могу купиться на три аккорда и похабный текст, запрограммированный на успех. Мне хочется всегда найти еще что-нибудь в музыке. Поэтому много говорить об этом не буду. И все же я — другое поколение. Моя мама не понимала, что делала я. И если б я не была музыкантом, тоже не понимала бы, что делают они. Но я вижу, из чего это слеplено. Монатик — безусловный музыкант с осмысленными текстами. Думаю, молодежь должны воспитывать такие.

— Не слишком ли большую роль мы отводим музыкантам? Они же не родители, чтоб воспитывать.

— Когда-то у меня был разговор с муллой, и я задала ему вопрос, который задаю всем священникам: «Грешна ли моя профессия? Лицедейство и все такое». Он ответил: «Каждый человек отвечает перед тысячей людей, с которыми встречался по ходу жизни и имел контакт. А вы — перед миллионами». Поэто-

му за то, как я себя веду, о чем пою, будет совсем другой спрос. Так что всегда надо немножко думать.

— **В эпоху хайпа вы чувствуете себя актуальной? Нет ощущения, что время утекает и ваша аудитория — тоже?**

— Заискивать перед аудиторией, которая не понимает меня, никогда не буду. Прически, очки — это то, что радует меня. Я делаю их не для того, чтобы 13-летние девочки фанатели от меня. Моя публика взрослеет вместе со мной. Мои поклонницы — такие красивые, чистые девочки, все время думаю: откуда они такие выросли? Ездят за мной по концертам. И мне очень нравится, что они такие.

— **Большую часть времени проводите в Юрмале?**

— Да, конечно! Семь месяцев не выезжала. Такой депрессняк, просто ужас. Поправилась на 10 килограммов. Потом похудела. Потом начала кататься на велике как сумасшедшая. Привилась. Тяжело было, потому что произошла резкая остановка привычного ритма жизни. Я теперь понимаю пенсионеров: в один день им говорят до свидания. Привычная жизнь обрывается. Я «ушла на пенсию» именно в начале пандемии — это страшно.

— **Но морская гладь и сосны помогают легче пережить стресс. Поэтому и темперамент у латышей другой?**

— (Вскидывает руки.) Посмотрите на меня! Как другой? Это все стереотипы. Везде есть люди спокойные, а есть не очень. Может, воспитание у нас чуть иное. Люди путают интеллигентность с темпераментом.

Но в пандемию было и, правда, проще: нас не загоняли по домам. Я ходила по морю, бегала с собаками, делала все на свете. Меня убила сама история пандемии. Сейчас не стало лучше, но мы привыкли и продолжаем жить.

— **В Латвии местная пресса уп-**

рекает вас в том, что вы говорите на своих концертах по-русски. Цитата: «Вайкуле опустилась до уровня национальных аборигенов». Это больно?

— В течение 10 — 15 лет в Латвии меня называли только «русская певица». Мне подходит песня Меладзе «Иностранец» («Я повсюду иностранец, и повсюду я вроде бы свой»). Это про меня. Дело не в этом. Лично для меня есть только хороший человек и плохой. Вне зависимости от того, что указано в паспорте. И меня невозможно переубедить.

Выгодно или нет, получу за это розги или похвалу — не имеет никакого значения. Половину песен на концертах я продолжаю петь по-русски, половину — по-латышски. Вообще нет проблем! В Латвии много людей, которые живут в стране всю жизнь и изъясняются только по-русски. Их никто не оскорбляет, не выгоняет. Так что разные публикации — это нагнетание. Политики любят заострять, а люди дружат. У меня на фестивале выступают абсолютно все.

— **Кстати, про фестиваль. Игорь Крутой обиделся на вас за то, что вы проводили «Рандеву» в Юрмале тогда, когда он хотел вернуть туда «Новую волну». Звучало даже слово «предательница».**

— Как я его предала? Я у себя дома сделала фестиваль. Чем я навредила ему? Больше того, изначально предлагала делать его совместно. Он просто забыл. Видимо, его захлестнуло чувство артистического соревнования. У меня нет никакой обиды. Знаю, что при встрече могу обнять его, спокойно смотреть в глаза и спрашивать, как дела. И буду переживать, если с ним что-то случится. Не знаю, что у него внутри. Это уж его проблемы.

— **Вы часто недовольны собой?**

— Всю жизнь. Самая большая трагедия женщин — они всегда не-



довольны собой. Я не исключение. Хорошо, что есть возможность посмотреть архивные видеозаписи и оценить. Могу сказать, что я была в лучшей форме, когда мне было 50 лет и мы пели с группой «Чай вдвоем» в ГЦКЗ «Россия». Смотрю и думаю: как прекрасно! А ведь тогда я была недовольна собой, конечно.

— **Но ведь вы как православный человек понимаете, что созданы по образу и подобию?**

— Конечно. Потому договариваюсь с собой. Надо принимать возраст. Мне жена Раймонда Паулса сказала как-то, что лучший возраст — это после семидесяти лет. Потому что ты все в себе принял. И оставил претензии.

— **Что дает вам общение с собаками?**

— Для меня это нечто интересное. Мы так мало знаем о них. Хозяева, которые не наблюдают внимательно, просто не будут знать свою собаку. И не будут понимать, что они имеют и что пес хочет сказать. Это как с глухонемыми: он может написать или показать на пальцах. А собака даже этого не умеет. Они самые беззащитные и самые верные — как можно это не ценить? Показатель человечности — отношение к животному. Если обижают, значит, у него есть психологическая проблема. Надо проследить за собой, поработать.

Сейчас собираюсь построить в Латвии большой собачий парк на берегу моря. Одобрение властей уже есть. У нас ведь нельзя на пляже с собаками. А я хочу добиться, чтобы в парке можно было гулять у моря с собаками. Людям вход платный, собакам как привилегированным посетителям — нет. Чтобы можно было прийти на пикник, провести время и посмотреть на скачущих собачек. Разве не красивая идея?





Контроль и ревность - признаки нездоровой любви.

ЗАЧЕМ НУЖНЫ ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ

Когда вы постоянно думаете, чем занимается партнер, присылаете по 100 сообщений в день и мучаетесь от ревности ко всему живому, - это не страстная любовь, а зависимость. Важно вовремя избавиться от нее, пока отношения не разрушились.

Если верить романтическим песням и фильмам, то влюбленные хотят проводить вместе 24 часа в сутки. Ведь без второй половинки солнце не светит, птицы не поют и ничего в жизни не радует. Не стоит ориентироваться на подобные сюжеты - в реальной жизни желание привязать к себе близкого человека может сыграть с вами злую шутку.

СТАТЬ ЕДИНЫМ ЦЕЛЫМ

Когда у Ольги и Евгения завязался роман, девушка была на седьмом небе от счастья. Она и сама не заметила, как все разговоры с друзьями стала начинать так: «А вот мой мужчина...». Ольга могла прервать на полуслове беседу с родными, чтобы убежать в другую комнату и настроичить романтическое послание избраннику. Постепенно Евгений стал ее центром Вселенной. Каждое слово партнера воспринималось девушкой как закон. Пришлось отказаться от собственных интересов, отложить встречи с подружками - лишь бы все время быть рядом с любимым. Закончилась история плачевно: мужчина разорвал отношения с Ольгой, заявив на прощание: «Ты уже не тот человек, в которого я влюбился. И тебя слишком много в моей жизни!»

Действительно, созависимые люди постепенно трансформируются и перестают быть похожими на самих себя. Их настолько зах-

ватывает желание стать единым целым с любимым (одинаково думать и чувствовать), что все остальные нужды отходят на второй план. Да вот беда - второй партнер, как правило, оказывается не готов к такому «слиянию» и начинает тяготиться отношениями.

ГЛОТОК СВЕЖЕГО ВОЗДУХА

Психологи советуют вспомнить о своих желаниях. Ведь часто бывает так, что в попытке сделать приятное другому человеку мы забываем о себе. Как итог - постоянно ощущение усталости (конечно, это выматывает - заботиться о мужчине и игнорировать собственные нужды), отсутствие радости в жизни.

По мнению специалистов, нередко страх потерять любимого мешает вспомнить о своих интересах. Такой страх сидит на подкор-

ке: «Если я перестану вмешиваться в жизнь партнера и займусь своей, то он поймет, что я ему не нужна, и уйдет от меня». На самом деле это работает по-другому: чем интереснее и ярче жизнь женщины, чем сложнее увидаться с ней, тем притягательнее она для мужчины.

Проведите эксперимент и, вместо того чтобы спешить в гости к любимому после работы и готовить ему ужин, уделите время себе. «Извини, милый, сегодня не получится увидаться: я записалась на танцы, как давно хотела. Созвонимся завтра!» Выставляйте собственные личные границы и приучайте себя не нарушать чужие - это защитит вас от созависимости в отношениях.

Часто женщина начинает неосознанно повышать мужскую самооценку: «Ты у меня лучший!», «Как бы я без тебя жила?», «Мне так повезло с тобой». На первый взгляд в этих комплиментах нет ничего плохого, но все же выдавать их следует дозированно. Иначе вы рискуете внушить партнеру, что он слишком хорош для вас. Не забывайте о здоровой критике. Это помогает сохранить баланс в отношениях.

«ТЫ ОТ МЕНЯ НИКУДА НЕ ДЕНЕШЬСЯ!»

Если личные границы мужчины систематически нарушают, у него создается впечатление, что вы не можете без него жить. Далее партнер делает вывод: «Ты от меня никуда не денешься, что бы я ни делал!»

Отличный способ вернуть вторую половину с небес на землю - пошатнуть уверенность мужчины в том, что вы без него пропадете. Для этого не стесняйтесь с увлечением рассказывать любимому о своих достижениях, об интересном рабочем или другом опыте. И, конечно, делитесь с окружающими своей улыбкой и жизнерадостностью: невинный флирт может пробудить в партнере инстинкт охотника нежелание завоевывать вас снова и снова.

Вы зависимы от партнера?

Пройдите тест, чтобы узнать, есть ли у вас зависимость от партнера и отношений с ним. Отвечайте на вопросы «да» или «нет».

• Вы постоянно думаете о любимом человеке, и эти мысли мешают вам работать или выполнять другие обязанности?

• Вы заботитесь об удовлетворении потребностей второй половины в ущерб собственным интересам?

• Наедине с собой вы ощущаете скуку?

Тест

• Вы склонны проверять смартфон мужчины, пока он не видит этого?

• Партнер часто говорит вам: «Ты носишься со мной как курица с яйцом!», упрекая в излишней опеке?

Если хотя бы на два вопроса вы ответили утвердительно, есть смысл пересмотреть свои отношения. Желательно записаться на терапию к психологу, чтобы выявить глубинные причины вашего поведения.

Леша мне понравился сразу, и я решила: если потеряю его, ни за что себе этого не прощу. Поэтому на его вопрос о моем прошлом ответила: «Все как у всех. Родители-инженеры, учеба в школе и институте. Первая неудачная влюбленность, расставание. И вот теперь встреча с тобой».

Подобная биография вполне устроила моего избранника. Он наверняка был рад, что мое описание оказалось таким классическим - никому не хочется сталкиваться с трудностями. Но, к сожалению, Леша я соврала.

Я родилась в неблагополучной семье. Отец рано погиб на стройке, а мать, не сумев справиться с трагедией, начала пить. Я и мой младший брат тащили семью на себе. Когда брату исполнилось шестнадцать, он сказал: «Прости, но я ухожу». С тех пор я его не видала.

Потом умерла и мать. Хорошо хоть случилось это уже после моего совершеннолетия, и меня не отправили в детдом. Так я осталась совершенно одна. Некому было подсказать, в каком направлении лучше идти. Некому было поддерживать. Неудивительно, что я совершила немало ошибок.

Уже на первом курсе института, куда по совершенной случайности попала бесплатно, я умудрилась забеременеть. Что было делать? Отец ребенка и слышать ничего не хотел обо мне после этой новости. Да и самой было страшно: брошу учебу, кем потом стану? Пока я размышляла, время шло. Решение об аборте я приняла, когда срок уже был приличным. Врач в женской консультации только головой покачала.

После той операции мне не хотелось жить. Казалось, что впереди ничего хорошего уже не будет. Предчувствие не обмануло меня. На первой же работе, куда я устроилась, меня обманули. Пообещали золотые горы, если я подпишу некоторые бумаги. А через год меня арестовали: оказалось, крупные махинации. Несколько месяцев я была под стражей, а потом еще получила полтора года условного срока... Бывший работодатель отказался признавать свою вину, а я получила клеймо на всю жизнь.

Мне исполнилось 26, когда я познакомилась со своим первым мужем. Думала, что вот теперь-то начну нормальную жизнь, будет семья, дети. Но сказкой наш брак был только вначале. Позже оказалось, что новоиспеченный супруг - тот еще доминант. Ему нравилось во всем контролировать меня, злоупотреблять моим доверием. И если сначала давление было толь-



**У каждого из нас за плечами
есть свое прошлое. И порой
о нем совсем не хочется
рассказывать...**

Я СКРЫВАЛА СВОЕ ПРОШЛОЕ

ко психологическим, то потом началось и рукоприкладство. Однажды, приревновав меня к коллеге, ударил так сильно, что я оказалась в больнице. Там же узнала, что была беременна. Была...

Заявление о разводе я подала, как только выписалась. Понимала, что если не изменю свою жизнь сейчас, то вряд ли что-то хорошее в ней случится позже. Я развелась, но и на этом моя история не закончилась. После первого мужа был второй, которого я два года спасала от алкоголизма. Считала, что без меня он пропадет. В итоге он умер от разрыва сердца после пьяной драки. Стыдно такое говорить, но я вздохнула с облегчением.

А потом появился Леша. Он казался мне тем самым светом в конце тоннеля. Ну не могла я ему рассказать обо всех скелетах в своем шкафу! Он бы не понял меня и не принял. Еще бы - сын профессора, два высших образования, красивый, галантный мужчина. И тут я... со своим прошлым.

Полгода юлила как могла. Леша просил познакомить его с моими родителями, а я их отправляла то в отпуск, то в командировки, то к докторам. Одним словом, делала все возможное, чтобы он ничего не заподозрил. Не могла познакомить возлюбленного даже с немногочисленными друзьями, потому что они о моем вранье не знали, а если бы узнали, то наверняка бы не поняли и не поддержали.

Довольно долго я жила не своей,

а придуманной, идеальной жизнью. Жила и понимала, что однажды правда непременно всплывет наружу. Так и случилось.

Я разбирала старые вещи, будучи уверенной, что все неблагоприятное давно выброшено. Леша вызвался мне помочь.

- Лен, а что это за выписка? Любимый держал в руках документ из больницы, куда я попала после избиения. Я хотела выхватить у него злосчастный листок, но не удалось.

В тот вечер мне пришлось все рассказать - и про больницу, и про два брака, и про аборт, и про срок, и про родителей. Молчать теперь было незачем - я потихоньку распутывала этот клубок. Сказать, что Леша был удивлен, - ничего не сказать. В конце он только и смог вымолвить:

- Мне нужно время подумать.

Я ждала неделю, две, три, а от любимого вестей не было. Потом он позвонил и сказал, что любит меня, но жить так дальше не может. Объяснил, что отныне не может доверять.

- Понимаешь, меня не твоё прошлое напугало, а твоя ложь. Зачем ты соврала?

На этот вопрос у меня не было ответа. И любимого человека у меня теперь тоже нет. Я поэтому и решила написать о своей жизни и даже не прятаться за вымышленным именем. Да, мне нечем гордиться в моем прошлом, но врать о нем тоже больше не хочу.

Елена П.

Женские судьбы

НЕВЕСТКИ ПРОТИВ СВЕКРОВЕЙ

Кто кого?

Конфликты между невестками и свекровями неизбежны. Как показывает практика, у публичных людей скандалы могут выходить далеко за пределы семьи. И это обычно не заканчивается ничем хорошим.



Вероника Круглова не хотела мириться с правилами свекрови, поэтому их брак с Кобзоном распался

Как примерный сын Кобзон слушал свою маму

Иду Исаевну примерный сын Иосиф любил до беспамьяства. И, конечно, всегда к ней прислушивался. Мать принимала активное участие в поиске будущей невестки, знакомила сына с подходящими избранницами.

Но сердцу не прикажешь... В середине 1960-х Кобзон познакомился с певицей Вероникой Кругловой. Увидев ее впервые на выступлении, он потерял покой. Но девушка жила в Ленинграде, а Иосиф - в Москве.

Роман закрутился быстро и, чтобы чаще видеть возлюбленную, Кобзон устраивал совместные гастроли, подгадывал встречи. В конце концов, уговорил Веронику переехать в столицу. Поначалу Ида Исаевна ничего не имела против пассии сына. Или просто виду не подавала... А потом стала настойчиво сватать Иосифу других девушек, игнорируя уже имеющуюся. Женщину смущали возможные «русские внуки».

Увы, скоро кошмар Иды Исаевны стал реальностью - Круглова забеременела. Как только она об этом узнала, тут же бросилась к сыну и принялась уговаривать бросить избранницу. Нашла для него приличную еврейскую девушку Светлану, работавшую в поликлинике.

«Есик, ты посмотри на нее: все

время блюет, на лице выступили пятна. Оно тебе надо?» - убеждала Кобзона мать, указывая на Круглову, страдающую от токсикоза. Ида Исаевна уверяла сына, что тому не стоит жертвовать карьерой ради семьи. И он, в конце концов, сдался и настоял на аборте. А ведь шел уже пятый месяц беременности...

Прерывание чуть не стоило девушке жизни - Вероника получила сепсис.

Лишь после операции Ида Исаевна согласилась на брак сына с певицей. Возможно, надеялась, что у них не будет детей. По крайней мере, сама женщина все делала для этого. Например, могла заявиться в гости без приглашения и улечься спать ровно между молодоженами на скрипучем диване. Ни о какой близости в таких условиях и речи быть не могло.

Молодые заключили брак в 1965 году, а уже в 1967-м Вероника подала документы на развод. Свекровь победила. Она сделала все, чтобы этот брак перестал существовать.

Иосиф разрыву препятствовать не стал, но страдал страшно. Даже женившись на Людмиле Гурченко, все еще вспоминал свою предыдущую супругу. Искал с ней встреч, пытался поговорить, но Вероника Круглова оборвала все связи. Надоело!

Глеб Матвейчук: «Настя назвала мою маму ведьмой!»

В 2010 году состоялась пышная свадьба Анастасии Макеевой и Глеба Матвейчука. Пара выглядела такой счастливой, что многие прочли ей долгое будущее. Вот только хватило счастья ровно на пять лет, после чего начались ссоры и скандалы. А стартом послужило недопонимание со свекровью.

Ольга Шалимовна, в прошлом художник по гриму, как-то раз решила попробовать себя в качестве продюсера. Готовилась постановка «Территория страсти», в которой должны были сыграть Настя и Глеб. В какой-то момент в спектакль собирались ввести экс-возлюбленную Матвейчука - актрису Светлану Вельскую. Ольга Шалимовна искренне привечала девушку и была не против, а вот Макеева закатила скандал. Конечно, ей не хотелось видеть потенциальную разлучницу на одной сцене с мужем. Начались бесконечные ссоры. Принять реше-



ние доверили самому Глебу, а тот, послушав маму, предложил супруге уйти из постановки. Это была первая капля.

После той ссоры последовали скандалы один за другим. Матвейчук метался между двумя любимыми женщинами, пытаясь их примирить. Но чуть что, мать хваталась за сердце и просила вызвать ей врача, Настя же уходила в глубокую депрессию. В конце концов, Глебу это надоело, и брак стал трещать по швам.

Макеева уверяла: свекровь попросту давит на жалость, а сама же мечтает расстроить их союз. По словам актрисы, Ольга Шалимовна не раз говорила ей о том, что только от нее зависит семейное счастье супругов. Якобы достаточно ей махнуть рукой, и развод будет неизбежен. Настя ей не верила. До поры, до времени...

В конце концов, Ольге Шалимовне удалось разлучить счастливую пару. По крайней мере, Анастасия считает, что именно свекровь приложила к этому руку. У Глеба же было иное мнение: «Отношения не может разрушить мама, отношения рушим мы сами».

Несмотря на то, что вскоре вся эта история осталась в прошлом, Макеева не сразу простила свекровь. В одном из интервью даже назвала ее ведьмой. Но и этот конфликт позже утих. И у Глеба, и у Насти уже давно новые отношения.

Глория Купер и ее знаменитый Брэдли

Актер Брэдли Купер определенно не умеет учиться на своих ошибках. Его заботливая мама Глория уже становилась причиной разрывов отношений с девушками - так закончились романы красавца с Рене Зеллвегер и Сьюки Уотерхаус.

Когда у актера завязался роман с моделью русского происхождения Ириной Шейк, для многих это было похоже на сказку. А после объявления о скором пополнении и вовсе все заговорили о том, что русская барышня останется в семье Купера надолго. И даже мама не помешает ей!

И действительно, на публике все выглядело так, будто Глория и Ирина вполне ладят. Втроем - в компании Брэдли - они часто появлялись на красных ковровых дорожках. Улыбались репортерам и друг другу.

После рождения дочки Леи Гло-



рия Купер поселилась в доме молодых и стала диктовать свои условия. Например, женщина пыталась настаивать на собственной системе воспитания девочки. Конечно, Ирина была против.

Слухи о проблемах в звездном семействе поползли в 2019 году. На церемонии вручения премии «Оскар» Купер открыто флиртовал с певицей Леди Гагой.

Позже Шейк обвинила свекровь в распаде их семьи с Брэдли. И увезла в Нью-Йорк дочку Лею. Глория негодовала, ведь она считала, что девочка должна остаться с отцом. Увы, все получилось иначе. Впрочем, сам Брэдли охотно видится с наследницей. Говорят, после расставания экс-возлюбленные наняли адвоката для разработки плана по воспитанию Леи.

Екатерина Васильева: пришла к Богу, но не покаялась



В молодости Дмитрий учился во ВГИКе, его однокурсницей была прелестная Елена Корикина. Неудивительно, что молодой человек влюбился. Другое дело, что нашла в нем сама Лена? Нескладный, да еще и с неоправданным самомнением. Возможно, Роцин чувствовал себя уверенно из-за протекции матери. Ее Корикина, кстати, побаивалась и переживала из-за грядущего знакомства с родительницей.

Страхи девушки оправдались. Актриса называла ее деревенщиной и подозревала в меркантильности, предполагая, что девушке от Димы нужна московская прописка.

Васильева откровенно запрещала сыну общаться с Корикиной, но тот, будучи влюбленным, шел наперекор матери. Роцин тайком встречался с избранницей в общепите, а потом Елена забеременела. Дмитрий с испугу сделал ей предложение, но жениться не спешил, а пришел за советом к маме. Вскоре молодой человек понял, что совершенно не готов становиться отцом. Васильева посоветовала: «Брось ее!» Дмитрий прислушался.

Он обвинил Корикину в неверности и намекнул, что будущий малыш может быть и не его. Корикина дала мальчику свою фамилию и стала растить без отца.

Дмитрий Роцин вскоре сменил род деятельности и получил сан священника. Мужчина женился и стал отцом аж восьмерых детей. При этом о своем первенце - Арсении - он и знать ничего не хочет. Не желает общаться с родным внуком

и звездная бабушка Екатерина Васильева. И это несмотря на то, что вся семья верующая и стремящаяся жить праведной жизнью. Двойные стандарты...

Татьяна Васильева: расплата за неговорчивость

Брак Бегуновой и сына Татьяны Васильевой Филиппа распался еще в 2015 году. Причем, с виду он был гармоничным. Семья жила в роскошной квартире на Патриарших прудах и ни в чем не нуждалась. Однако потом выяснилось: за материальное благосостояние молодым следует сказать спасибо Татьяне Григорьевне.

Бегунова советовала на то, что знаменитая свекровь беспрерывно лезет в их жизнь, а сын Филипп готов следовать всему, что она скажет. Мужчина приносил домой пухлые конверты, уверяя, что внутри - доходы от бизнеса. Оказалось, мамыны подачки. Настоящие скандалы начались после того, как невестка вышла из декрета. Свекровь тут же возмутилась: «Знаю я, какие нравы в театре», намекая на то, что совсем не работа позвала Анастасию на сцену. Филипп на фоне неблагоприятной обстановки в семье запил, у него начались нервные срывы.



В конце концов, было принято решение перезагрузиться и отправиться в Германию. Татьяна Васильева негодовала. «Детям будет лучше в приемной немецкой семье, чем с такой матерью», - писала она в сообщениях бывшей невестке. Потом и вовсе стала угрожать лишением родительских прав. Настя, от греха подальше, осталась в Германии.

Татьяна Григорьевна смягчилась лишь недавно. Купила двум внукам по квартире в Москве (общая стоимость - около 30 миллионов) и сказала, что ждет их в гости. И внуки... приехали. Бегунова оказалась не против.



КАК ПОНЯТЬ, ЧТО У ВАС УТОМЛЕНИЕ

Действуете на автопилоте? Окружающие вызывают лишь раздражение? Не помните, когда по-настоящему чему-то радовались? Все это - признаки утомления, которое может негативно отразиться на психическом здоровье.

Впервые термин «утомление» употребил социолог Кори Киз в 2002 году. Он истолковал его как состояние пустоты и внутреннего застоя, напоминающее существование в тихом отчаянии. Речь идет не о легкой меланхолии или внезапной грусти. Если вовремя не обратить внимание на свой эмоциональный фон, есть риск столкнуться с депрессией и полной потерей интереса к жизни.

5 ПРИЗНАКОВ УТОМЛЕНИЯ

Вы можете даже не подозревать о том, что утомлены и вам требуется отдых, но тело будет сигнализировать об этом.

- **Снижение внимания и ухудшение памяти.** Во время беседы с коллегой вы неожиданно ловите себя на мысли, что не слышите информацию, которую до вас пытаются донести. Сосредоточиться мешает вихрь мыслей в голове. Часто вы не можете вспомнить, о чем говорили или думали несколько минут назад.

- **Отсутствие аппетита.** Даже если вы пропустили обед в офисе, вечером, вернувшись домой, вы не ощущаете голода. Напротив, мысли о еде вызывают отвращение. Если вовремя не взять ситуацию под контроль, человек может начать

стремительно худеть, что чревато заболеваниями.

- **Проблемы со сном.** Ночью вы не можете заснуть и ворочаетесь в постели, отсчитывая часы. Утром, соответственно, не можете проснуться. Вставая по будильнику, вы весь день страдаете от сонливости и мечтаете оказаться в кровати. Но как только это происходит, сон снова пропадает.

- **Отсутствие продуктивности.** Если раньше на работе вы могли решить 5-6 задач за день, то теперь это количество снизилось до 1-2. Вы не прокрастинируете, а действительно пытаетесь сосредоточиться на делах, но ничего не выходит.

- **Реакции вегетативной системы.** К ним относятся повышенные потоотделение и пульс, потребность чаще и глубже дышать, покраснение кожи.

ЧЕМ ОПАСНО ТАКОЕ СОСТОЯНИЕ?

Вынужденные сверхурочные часы, нестабильный график работы, отсутствие отдыха приводят не только к утомлению, но и к эмоциональному выгоранию. Со временем может развиться синдром хронической усталости, когда человек не чувствует бодрости даже после

продолжительного отдыха, который заранее спланировал.

Врачи считают, что стресс, который сопровождает эмоциональное выгорание, вызывает состояние повышенной тревожности, расстройства сна, психосоматические заболевания, а также депрессию.

ВЕРНУТЬСЯ К НОРМАЛЬНОЙ ЖИЗНИ

Некоторые в попытках вернуться к нормальной жизни начинают литрами пить кофе, обвиняют себя в отсутствии силы воли и все больше погружаются в состояние бессилия. Гораздо продуктивнее соблюдать рекомендации специалистов.

- 1. Надо восстановить связь с семьей и друзьями.** Благодаря поддержке родных вы сможете быстрее справиться с проблемой. Расскажите им о ситуации, в которой оказались, о своих эмоциях. По возможности разгрузите себя - начните делегировать домашние обязанности, чтобы у вас появилось время на отдых.


- 2. Подумайте: что доставляет вам радость?** Вероятно, вы почувствуете себя лучше, если проведете вечер с интересной книгой и чашкой ароматного какао. Старайтесь ежедневно делать то, что доставляет вам положительные эмоции.

- 3. Установите четкий распорядок дня и придерживайтесь его, чтобы вернуть себе чувство контроля.** Засыпайте и вставайте в одно и то же время, записывайте в ежедневник планы на будущее, даже если вы не уверены в них на 100%. Можно предусмотреть внезапные обстоятельства и продумать запасной план.

- 4. При утомлении и хронической усталости специалисты рекомендуют полностью пересмотреть свой рацион.** Добавьте в меню растительный и животный белки, фрукты, ягоды и овощи. Они содержат питательные вещества, минералы и витамины, которые повышают уровень энергии. От сладостей, газированных напитков и кофеина (особенно перед сном!) временно откажитесь.

Чаще всего с утомлением сталкиваются те, кто вынужден взаимодействовать с большим количеством людей, часто находиться в состоянии многозадачности.

Ваш любимый сканворд

Циркачка													Земельный слой				
Писункровопица	Нарядные погоны	Надеясь на русский...		Резвый малыш		Почитатель Вишну	Движение	Пленка на стали		Вино из яблок		Напиток из рома					
				Экономическая выгода						Материя на платье		Дитя смешанного брака					
Ветчина на завтрак	Пляска-заключение					Оливье с квасом											
				Пищевой разрыхлитель					Туловище человека								
Метель без снегопада	Кудряш	 <p>1</p> <p>Полосатая труженица</p>															
											Пенсне на ручке		Менеджер-посредник		Возвышенная равнина		
	Пускаться... в глаза						"Застойная" истина					Одновременные выстрелы					
												Страна в Центральной Америке	"...Парижа", Золя		Отверстие в улье		
	Щуп	Огородничество					Обувь для Плющенко	1									
				Крошка... из мультика	Низ бочки	Клара украла у Карла											
	Спрятан в черепе	Эталон							Чистый вес								
				Французский выговор		Характерец				"Ворота" в баскетболе		Порода Мухтара					
Жемчужина	Охотничья петля	Бетонное поле	Иномарка из Германии						Высший сорт кофе								
						"Вот... на балет"	Работница с серпом		Непрозрачная краска	Карта младше дамы		Его в кино снимают					
	Подставка	Лепешка торта	Закал кирпича							Ортопед							
	Придумал Пелагию							Палочка учителя									
				Маслина						Объем пакета молока							
Не потеряй...	Место летнего отдыха	Портфель за плечами						Небольшой шип									
				"Как закалялась..."						Упаковочный ящик							



СУДЬБОНОСНАЯ ВСТРЕЧА

Иногда мы влюбляемся совсем не в тех и рискуем не заметить человека, посланного нам Вселенной. Но судьбу не проведешь: она обязательно столкнет предназначенных друг другу людей.

В жизни моей подруги Насти частенько случались таинственные совпадения и многообещающие кармические завитки. С будущим мужем и отцом своих девочек-близняшек она могла начать встречаться еще несколько лет назад! Но не разглядела потенциального жениха. Впрочем, обо всем по порядку.

УЧЕБА ПРЕВЫШЕ ВСЕГО

В детстве Настасья обожала математику. Даже загадки любила не простые, а с подвохом. Викторины и головоломки были ее главным развлечением. Родители смеялись: все девочки в куклы играют, а ей задачки подавай.

Прошло много лет, Настасья окончила магистратуру и стала преподавателем. Хрупкая девушка среди профессоров-мужчин выделялась, но не способностью к кокетству, а трудолюбием. Пылливый

ум не давал ей покоя даже в отпуске. В чемодане вместо нарядов всегда были стопки книг с формулами и графиками.

Родители гордились своей умной доченькой, но втайне мечтали понынчиться с внуками. И были рады, когда Настасья созвала родных на семейный совет. Привела с собой однокурсника Валеру. Долговязый парень все годы студенчества пользовался добротой девушки: брал конспекты, списывал домашние задания, ходил за ней хвостом. Конечно, отец хотел бы для своей дочери жениха получше, но на горизонте других ухажеров пока не предвиделось.

- Дорогие Алла Петровна и Сергей Игнатьевич, мы с вашей дочерью приняли очень важное решение. Надеюсь, вы одобрите... - Валера откашлялся.

Родители Настасьи в нетерпении переглянулись.

- Ну, не тяните резину! Что вы там надумали?

- Может, это вас огорчит, а может, и обрадует, но мы решили...

- Пожениться! - хором произнесли мама и папа.

- Что? Нет! Мы решили поступать в аспирантуру! - сердито ответила Настя.

Родные приняли ее слова за шутку и хором рассмеялись.

- Настюша, ну какая еще учеба, ты и так у нас в семье самая умная. Пора о замужестве подумать и деток заводить... - сказала Алла Петровна.

- Зря вы так! Вот мои родители одобряют решение продолжить учебу. А без Настасьи мне вступительные экзамены не сдать! - серьезно произнес несостоявшийся жених.

- Ладно, чем бы вы, детишки, не тешились, лишь бы не плакали. Учитесь на здоровье! Так можно еще долго учебники листать... - сказал отец Настасьи, и его слова оказались пророческими.

Пора замуж!

Прошло три года. Валерий и Настя получили ученую степень. Поздравить их собралась вся кафедра. Настя смущенно улыбалась и краснела, слушая тосты от научного руководителя. Родители новоявленных кандидатов наук гордо восседали за праздничным столом. В этот прекрасный день девушка чувствовала себя королевой. Она смогла написать и защитить кандидатскую, продемонстрировала всем свои знания. А теперь предстоит новый этап в жизни - скоро Настасья выйдет замуж.

Валера весь вечер суетился вокруг своей матери. То котлетку ей подложит в тарелку, то пирожок. Насте внимания уделял мало. Это неприятно укололо девушку, но она отогнала посторонние мысли прочь.

- Анастасия Сергеевна у нас умница и красавица. Пора Валере делать предложение, а то невесту изпод носа уведут! - взял слово оппонент из Ярославля Юрий.

Влюбленные незаметно взялись за руки. Алла Петровна и Сергей Игнатьевич вздохнули с облегчением. Наконец-то эти двое создадут семью, детей родят. Разве это не счастье? Но тут как черт из табакерки выпрыгнула с несуразным тостом мама Валеры.

- Уважаемый, что вы такое говорите? Мой сын должен свой талант раскрыть полностью. Валерию надо о защите докторской думать. У него такие перспективы! А уж когда станет доктором наук, тогда и семью заведет.

Сергей Игнатьевич засопел,

отодвинул бокал шампанского и потянулся к водке. Настя застыла в безмолвном удивлении. Мама девушки обреченно вздохнула. Мечта о внуках разбилась вдребезги.

Говорят, время лечит, но пережить удар от потенциальной свекрови девушка не смогла. Она уволилась из родного вуза и уехала в Ярославль. Общение с Валерой пришлось прекратить. Новый университет ее принял с распростертыми объятиями: нашлось место на кафедре.

ПРИВЕТ ИЗ ПРОШЛОГО

Близился 30-летний рубеж, а Настя и не помышляла о замужестве. Опечаленный отец вздыхал: «Будет старой девой и кота себе заведет». Алла Петровна украдкой плакала в подушку после таких разговоров. Что же с ее доченькой не так? Почему судьба так немилостива к девочке?

У Валеры же после расставания с Настасьей все складывалось очень удачно. Он уверенно шагал по карьерной лестнице. На досуге молодой ученый заигрывал с симпатичными студентками и крутил романы. Никакой вины за собой парень не чувствовал. Валера всегда поступал так, как говорила ему мама - та ведь лучше разбирается в жизни. Он как ракета взмыл вверх, отбросив ненужные ступени. Жениться еще успеет. Он молод, успешен и обаятелен. Куда торопиться?

А вот жизнь Настасьи складывалась не так радужно. Она не стремилась к карьерным высотам, а мысли о семейном благополучии отгоняла. Девушка механически выполняла свою работу. Трудилась без блеска в глазах, но старалась быть услужливой. Через несколько лет стала правой рукой пожилого профессора, который возглавлял кафедру. Настасья выполняла поручения шефа, как относящиеся к работе, так и выходящие за рамки служебных отношений. Например, могла выгулять собаку Евгения Михайловича или купить мужчине таблетки от давления. Когда профессор с супругой уезжали в отпуск, Настя приглядывала за их квартирой. Даже ездила к ним на дачу, чтобы полить и прополоть клумбы. Словом, не отказывала ни в чем.

Со временем Евгений Михайлович стал поручать девушке более ответственные дела и даже предложил ей принять участие в организации серьезной конференции. Настя бегала по этажам, разносила документы, встречала участников, заботилась об их размещении. Профессор постоянно терял списки, забывал имена гостей. Но это и не удивительно в 80 лет. Настасья

пыталась все успеть и поддержать престарелого шефа.

В тот момент девушка неслась в конференц-зал, как вдруг ее окликнул молодой мужчина с холеной бородкой:

- А что это мы старых знакомых не узнаем?

Настасья отшатнулась и поправила очки на носу.

- А вы, простите, кто? Сейчас я найду вас в списке...

- Настя, я же был твоим оппонентом на защите кандидатской диссертации. Юра из Ярославля, не помнишь? Сейчас, правда, в Берлине преподаю. Вот приехал с докладом выступить в родном вузе! А ты как тут очутилась?

- Я тут работаю... уже восемь лет. Она и не заметила, как эти годы пролетели.

Началась конференция. Доклады следовали один за другим. Когда в центр зала вышел Юрий, Настасья замерла. Молодой ученый был уверен в себе и эрудирован. Он жонглировал терминами, давал емкие обоснования и показывал наглядные графики. Заслушаться можно! Девушка от волнения забыла налить оратору воды. И когда у Юрия пересохло в горле, тот закашлялся. Евгений Михайлович шепотом напомнил помощнице про обязанности организатора. Настасья метнулась на сцену и чуть не облила выступающего водой. К счастью, мужчина невозмутимо продолжил свою речь.

После конференции был банкет. Настя оказалась за одним столом с Юрием. Тот много шутил и налегал на блинчики. Рассказывал смешные истории про свою жизнь в Германии и про немецких коллег. Девушка слушала его с большим интересом. Юра по сравнению с Валерой был во всех смыслах успешным человеком. Евгений Михайлович заметил пристальный взгляд своей помощницы, направленный на молодого ученого. И сделал выводы.

ШАНС НА СЧАСТЬЕ

Все оставшиеся дни конференции шеф трудился вовсю. Быть сводником Евгению Михайловичу еще не доводилось, но соединить жизни двух хороших людей он посчитал своим моральным долгом.

Настасья решила организационные вопросы, закатав рукава. Юрия она старалась избегать. Сама не знала почему. Вечером шеф захотел поговорить с ней по душам.

- Настюша, я не твой отец и не могу учить тебя жизни. Но ты упускаешь свой главный шанс. Открой глаза! - без обиняков произнес Евгений Михайлович.

Помощница кивнула и выбежа-

ла из кабинета. Наступил последний день конференции. Все гости разъезжаются. Где искать Юрия? Студенты и молодые ученые бродили по коридорам, обсуждая свои награды и грамоты. Напряженность первых дней исчезла, все сдружились и не хотели расставаться с единомышленниками. Старого знакомого нигде не было видно.

«Какая же я дура, сначала поставила на себе крест, а теперь играю в догонялки с судьбой», - бормотала себе под нос Настасья. Внезапно она заметила толпу у крыльца. Юрий, как участник конференции, давал интервью университетской газете. Журналистка в блузке с экстремальным декольте пыталась выведать номер телефона мужчины. Настасья прибавила шагу. «Пока не поздно, надо вмешаться», - подумала она.

- Юрий, ах вот вы где! А я вас ищу по всему университету!

- А что такое, Анастасия Сергеевна?

- Вы забыли блокнотик! - девушка выпалила первое, что пришло ей в голову.

- Прошу прощения, я и правда забыл свой блокнот.

Ученый попросился с журналисткой и подмигнул Настасье:

- Не хотите поужинать со мной сегодня вечером? Раз уж вы вернули мою вещь, я перед вами в долгу. Девушка покраснела и с улыбкой кивнула.

«КАК ДОЛГО Я ТЕБЯ ЖДАЛА...»

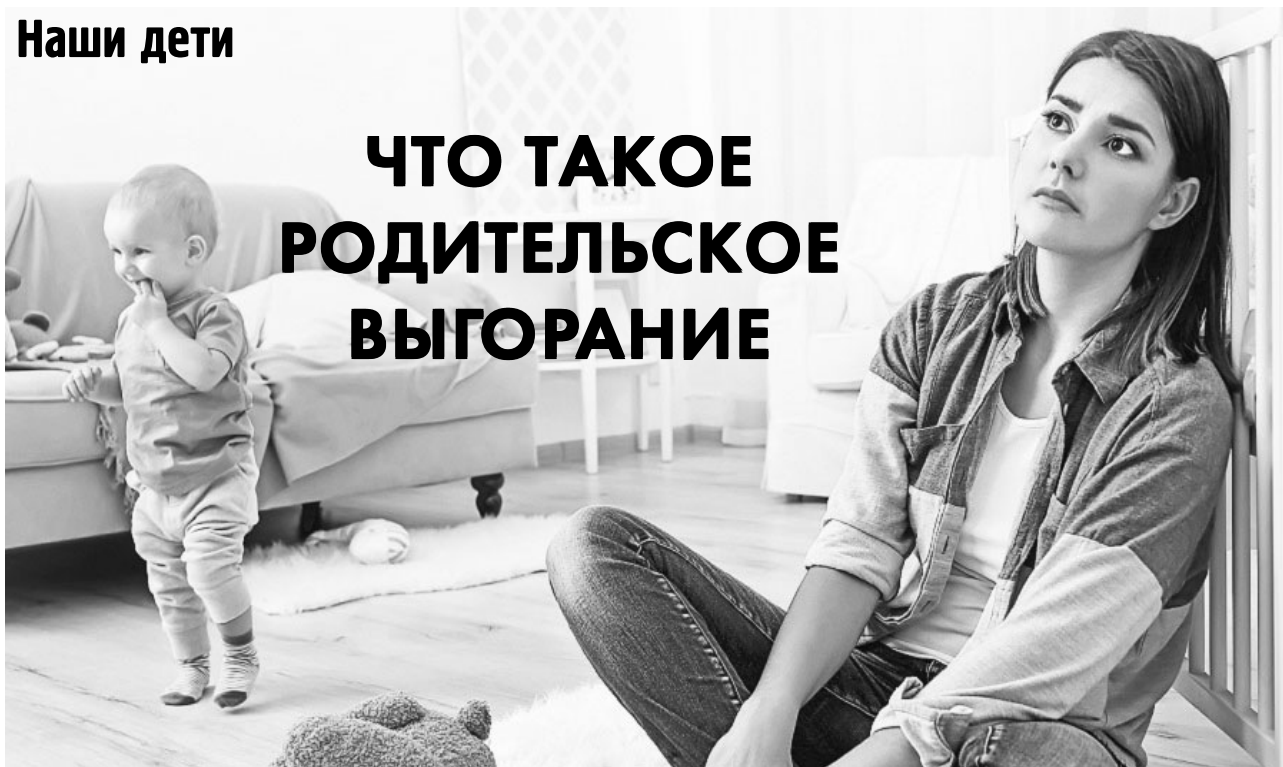
Евгений Михайлович на свадьбе Юрия и Насти называл себя купидоном. Алла Петровна и Сергей Игнатьевич боялись, что сказочная церемония - это всего лишь сон. Сколько лет они ждали торжества и наконец дождались. Невеста и жених излучали любовь и счастье.

Новый год Настасья встречала в Мюнхене. Задерживаться в стране гирлянд, рождественских елок и имбирных пряников молодожены не стали и вскоре вернулись на родину.

После медового месяца пара отправилась напрямиком в центр планирования семьи. Через девять месяцев на свет появились темноволосые девочки-близняшки.

Юрий был на седьмом небе от счастья. А мама Настасьи пребывала в растерянности и подшучивала над дочерью: «С двойняшками теперь столько хлопот! Надо было слушать отца и кота заводить». Но дочь только с улыбкой покачивала коляску. Дети наполнили ее жизнь смыслом. Наконец-то она чувствует себя на своем месте.

ЧТО ТАКОЕ РОДИТЕЛЬСКОЕ ВЫГОРАНИЕ



Считается, что дети - это неоспоримое счастье. Увы, многие мамы не говорят о том, как трудно им порой бывает в воспитании. Они молчат, а потом... выгорают.

Мое эмоциональное выгорание началось далеко не сразу. После родов я долгое время пребывала в эйфории - я теперь мама! Черпала энергию из тех запасов, которые у меня были, не замечая, что со временем они истощаются.

Когда сил осталось совсем мало, меня стало держать в тонусе чувство долга и ответственности. «Ты должна! Кто, если не ты?» - твердила я себе каждое утро и с этими мыслями вступала в новый день. В тот момент забота о ребенке меня больше не вдохновляла. Подгузники полугодовалому сыну я меняла просто потому, что надо было, поила и кормила на автомате. Энтузиазм куда-то пропал.

Так длилось много месяцев - мне казалось, наступил день сурка. Ощущение «я на нуле» возникло гораздо позже. Уже ничего не хотелось и все раздражало. Я просыпалась уставшей, а все шалости малыша, которые раньше казались мне такими милыми, теперь вызывали у меня один лишь негатив. Убирая кухню после очередного обеда Саши, я ворчала себе под нос: «Неужели нельзя есть аккуратнее?» В тот момент я забывала о том, что речь идет о ребенке, которому еще и года не было.

Впервые я почувствовала отсутствие какой-либо радости в жизни вообще после того, как мы отметили первый день рождения малыша.

Сама того не замечая, я начала грубо отвечать сыну, могла жестко одернуть его за малейшую шалость.

Приходила в себя только тогда, когда видела, что Саша горько плачет, без повода обиженный мамой.

Это потом психолог объяснил мне, что в тот момент у меня наступила стадия деформации, когда чувства притуляются и циничности прибавляется. Этот этап - последний перед клиническим диагнозом.

Знаю, что многие в таком состоянии живут годами, но мне хотелось помочь себе, и я подключила специалистов. Оказывается, в подобных случаях помогает система маленьких шагов, каждый из которых возвращает тебя к прежнему душевному равновесию.

Для начала мне помогло признание проблемы. Да, это не просто плохое настроение, это защитная реакция психики на затяжной стресс. И это надо исправлять. В моменте меня спасало хорошее упражнение. Как только я начинала неадекватно реагировать на окружающую действительность, тут же говорила: «Стоп!» Далее брала паузу, уединялась и спрашивала себя: «Что я сейчас чувствую?» Осознание эмоций помогало мне их прожить.

Психолог же посоветовал мне в первую очередь перестать винить себя во всем. И, действительно, мне казалось, что я ужасная мать,

у которой не хватает терпения на собственного ребенка. Однако специалист успокоил: «Просто вы были не в ресурсе, так иногда происходит».

Важный пункт в тот момент, когда кажется, что все рухнет, - начать просить о помощи. Поначалу я категорически от нее отказывалась. Бабушки и дедушки предлагали посидеть с малышом, но мне казалось, что это только моя ноша и я со всем справлюсь в одиночку. Не доверяла сына даже супругу! За что и поплатилась...

Меня тянули ко дну чрезмерно высокие требования к себе, которые впоследствии я снизила. Раньше мне казалось, что уборку надо делать каждый день, детское белье должно быть непременно выглажено, еда - быть свежеприготовленной и натуральной. Конечно, мне было сложно всем этим пунктам соответствовать. Я стала гораздо счастливее, когда отпустила ситуацию.

Но главное, что я советую всем мамам, которые столкнулись с эмоциональным выгоранием, - это начать искать источники ресурсов. Что делает вас наполненной, счастливой, радостной? Для меня это стали: полноценный восьмичасовой сон, хорошее питание, спорт (он невероятно заряжает!), встречи с подругами и время для себя. Отныне я не боюсь отправить сына к бабушке, чтобы провести время наедине с собой или с мужем. Зато потом, когда я встречаюсь с ребенком вновь, то чувствую, что готова дать ему многое.

Инга А.

Во время молитвы нужно вставать на колени?

На службе всегда теряюсь, когда следует вставать на колени. Можно ли этого не делать? Смотрю по сторонам - каждый поступает по собственному усмотрению. А как правильно?

Наталья Григорьева.

В храме верующие становятся на колени, чтобы совершить земной поклон. Существует специальный устав, в котором прописано, когда и как следует его делать. Находится в Книге правил - Типиконе.

Если говорить в общих чертах, земные поклоны не стоит делать на литургии в следующие дни: в великие и двенадесятые праздники, по воскресеньям, в период от Пасхи до Пятидесятницы и от Рождества Христова до Богоявления.



В остальные дни поклоны совершать можно. Во время богослужения есть особые моменты - вынос Святых Даров, слова «Всегда, ныне и присно», «И сподоби нас, Владыко», «Благодарим Господа» и т.д.

Однако церковь относится к земным поклонам спокойно. Бывает, храм настолько переполнен, что, если каждый будет вставать на колени, это затруднит молитву для остальных.

Также нередки случаи, когда человек болен или ему трудно каждый раз опускаться на землю. В подобных ситуациях поклон можно не совершать.



ЧТО ДЕЛАТЬ СО СВЯТОЙ ВОДОЙ?

В храме я всегда набираю святую воду. Держу ее дома. Недавно узнала, что соседка умывается этой водой, использует ее и в других целях. Разве так можно?

И. Махольцева.

Святая вода есть в каждом храме в свободном доступе, ведь малое освящение совершается каждый день. Прежде всего ее ежедневно можно пить натощак, после предварительной молитвы. Так вы очистите не только организм, но и мысли, разум, настроитесь на день грядущий. Если же человек внезапно захворал, эту воду принимают в любое время суток, также с молитвой и чаяниями.

Водой, взятой в храме, допустимо умываться - опять же с целью смыть с себя болезнь. Делают это не каждый день, а при необходимости. Достаточно в стакан чистой воды добавить 1 ст. л. святой. Часто водичкой протирают места травм, ран, ушибов, веря, что она непременно снимет боль.

Нередко святой водой окропляют

квартиру. Это можно делать хоззяевам при необходимости. Освящение же совершается исключительно батюшкой: обычно хватает одного раза. А вот добавлять эту воду в еду, использовать для животных, для уборки ни в коем случае нельзя.

Обязательно подумайте, с какой целью вы хотите применить воду из храма. Это святыня, относиться к которой следует соответственно.

Многие знают еще и про крещенскую воду: ее освящают в праздник Крещения Господня. Считается, что она способна излечить от многих болезней. Обычно такая вода хранится год - до следующего праздника. Не стоит набирать воду в больших количествах, ведь ею можно разбавлять обычную воду, после чего она также станет освященной.

Духовник - не тот, кто ругает...

Своего духовного отца я искал около десяти лет. Мне хотелось не просто ходить на исповедь, а открыться тому, кто действительно поймет меня.

Когда я познакомился с отцом Илией, сначала не воспринял его всерьез. Мужчина был всего лет на 5-7 старше меня самого. Но потом мы с ним встретились раз, другой, разговорились, и я поймал себя на

мысли: как же легко беседовать с этим человеком обо всем на свете! Я просил его отпустить мне грехи, помогать в житейском выборе.

Но что меня особенно удивляло - отец Илия никогда меня не ругал. А я-то всегда думал, что духовник должен быть строгим и непримиримым. Но нет, мужчина обычно говорил: «Ты и сам свои

грехи знаешь». Зато, когда я поступал по-христиански, непременно меня хвалил.

Я познакомился с этим удивительным человеком многих своих родных и знакомых. Для большинства из них он стал открытием как первый духовник, который не стыдится, а в первую очередь любит и принимает.

Николай Бродский.

Моя история



БУДУЩАЯ СВЕКРОВЬ ВЫСТАВЛЯЕТ МЕНЯ СТЕРВОЙ

Недавно возлюбленный сделал мне предложение, готовимся к свадьбе. Но с тех пор его мать будто подменили. Если раньше у нас были нормальные отношения, то теперь она называет меня стервой. Что случилось?

Екатерина Е.

Будущая свекровь резко переменяла свое отношение к вам по одной простой причине - вы собрались замуж за ее ненаглядного сына. Не удивительно, если он у нее единственный. Это проблема многих молодых семей: матери избранника не желают отпускать свое «дитячко» и всеми способами стараются выиграть в конкуренции с невесткой.

Что делать в таком случае? Прежде всего, не вступать в споры. Даже если женщина будет выводить на эмоции, сдерживайте себя. Вы должны показать, что это ее война, а не ваша совместная. Если есть такая возможность, поговорите с матерью избранника и поинтересуйтесь, почему у нее поменялось мнение о вас.

Дочь-подросток просит читать ей вслух

Моей дочке уже 15 лет, а она все еще просит меня почитать ей вслух. Я думаю, причина в лени. Я права?

Оксана Воронина.

Вы мыслите слишком поверхностно - расширьте рамки собственных представлений. Как думаете, может, для девочки чтение вслух - это приятный способ провести с вами время? Возможно, ей не хватает вашего внимания или заботы. Или другой вариант - она лучше воспринимает информацию на слух и потому просит ей почитать.

В обоих случаях дело совсем не в лени, а в особенностях конкретного человека и его психике. Нет при-

Многое также зависит от того, как поведет себя ваш возлюбленный после заключения брака. Будет ли прислушиваться к матери и держаться за ее юбку или решит создать собственную полноценную автономную семью? Если вы еще не обсуждали этот вопрос, самое время это сделать. Ведь случается так, что взрослые сыновья продолжают танцевать под материнскую дудку. Их жены в итоге не выдерживают и подают на развод.

Пока вам следует сохранять нейтралитет и правильно выставлять границы. Не позволяйте будущей свекрови уже сейчас вмешиваться в вашу семью. Настаивайте на том, что вы хорошо к ней относитесь, но не приветствуете вторжения в свою жизнь.

чин для того, чтобы отказать ребенку в этом удовольствии. Такие способы времяпрепровождения значительно сближают родных людей, позволяют им найти новые точки соприкосновения. К тому же это прекрасное развлечение! Ведь читать можно не только книги из школьной программы, но и другие произведения, выбранные совместно. Также вы можете предложить дочери как-нибудь поменяться местами и послушать, как читает она.

Подруга просто одержима своим мужем!

Мою подругу хочет бросить муж, и она делает все, чтобы это не произошло. Ходит на тренинги, уступает ему во всем, старается. Как мне открыть ей глаза на происходящее?

Ольга.

Вам не стоит активно советовать что-то в этой ситуации - ваши наставления могут быть восприняты в штыки. Не забывайте, подруга видит эту ситуацию иначе и может не оценить ваш порыв. Она просит о помощи? Пожалуйста! Но вмешиваться по своей инициативе не стоит.

Страх перед расставанием может возникать по разным причинам. Одна из самых распространенных - боязнь остаться в одиночестве и быть никому не нужной. Другой вариант - финансовая зависимость от супруга. В любом случае все, что может хорошая подруга, - это поддержать близкого человека, быть рядом.

Помните о том, что каждый человек имеет право набить собственные шишки и получить индивидуальные уроки судьбы. Не лишайте такой возможности подругу. И, в конце концов, вы не знаете, каким будет финал. Быть может, сейчас она старается не зря и в будущем ее ждет награда в виде долгого и крепкого брака?

Интересный вопрос

ОТКУДА БЕРЕТСЯ АЭРОФОБИЯ?

Аэрофобия тесно связана со страхом высоты: из-за этого многие боятся летать на самолетах. К тому же не стоит забывать про клаустрофобию, которая также напоминает о себе на борту лайнера. Из него невозможно выйти, когда захочется. Возникает полная зависимость от других людей, а также ощущение, что вы ничего не контролируете.

Больше всего аэрофобией страдают впечатлительные люди. Для них один просмотр фильма-катастрофы может обернуться развитием нового страха. К тому же многих пугает тот факт, что шансы выжить в авиакатастрофе практически равны нулю.



Какое утверждение вам кажется наиболее верным?

- Из двух зол надо выбирать меньшее - 2
- Во всем есть свои плюсы и минусы - 3
- Нет худа без добра - 4
- Семь раз отмерь, один раз отрежь - 1

Как вы считаете, в ваших неудачах чаще всего виноваты:

- Внешние обстоятельства - 1
- Вы сами - 3
- Другие люди - 2
- Рок - 4

Какую собаку вы бы предпочли в качестве компаньона?

- Овчарку - 3
- Шпица - 1
- Бульдога - 2
- Чау-чау - 4

Если в вашей работе возникает затруднение, то вы:

- Спрашиваете у начальства, как поступить - 1
- Берете ответственность на себя - 4
- Совещаетесь с коллегами - 2
- Действуете в рамках своей компетенции - 3

Кем бы вы охотнее стали?

- Живописцем или дизайнером - 2
- Телеведущей или маркетологом - 3
- Врачом или медсестрой - 4
- Астрономом или физиком - 1

Как вы обычно реагируете на похвалу и комплименты?

- Благодарите, потому что вы их заслужили - 3
- Смущаетесь и отнекиваетесь - 1
- Воспринимаете как должное - 4
- Считаете любезностью и проявлением хорошего воспитания - 2

Что вам больше мешает при принятии решения?

- Спешка - 4
- Недостаток информации - 2
- Неверное понимание хода событий - 3
- Боязнь совершить ошибку - 1

Как вы ведете себя в магазине при покупке обновок?

- Слушаете рекомендации продавцов - 1
- Покупаете то, что нравится вам лично - 3
- Берете на примерку подругу и советуетесь с ней - 2
- Приходите в магазин со своим мужчиной и стараетесь угодить его вкусу - 4.

В ЧЕМ ПРИЧИНА НЕВЕРНЫХ РЕШЕНИЙ?

Каждый день мы сталкиваемся с массой проблем. Узнайте, что вам мешает принимать верные решения.

8-13 БАЛЛОВ

Когда надо что-то решить, вы прямо-таки мучаетесь, прикидывая, что предпочесть и как поступить. Вы подобны испуганному маленькому ребенку, который без взрослых не может и шагу ступить - страх ответственности не дает вам сдвинуться с мертвой точки. В итоге выбираете худшее решение, поскольку долго колеблетесь и бездействуете, упуская благоприятный момент.

Как быть? Станьте более самостоятельной и свободной. Не корите себя за неудачный выбор, если такой случится, а воспринимайте его как новый полезный опыт. Не забывайте, что стопроцентных гарантий и нулевого риска быть не может, поэтому ошибки и потери всегда вероятны, а ваша задача просто свести их к минимуму.

14-19 БАЛЛОВ:

Принять решение для вас не так уж сложно, но внутри себя вы не перестаете сомневаться, правильно ли поступаете, то ли выбрали, не стоит ли отыграть назад и т.д. Склонность к фиксации на одних и тех же мыслях и переживаниях заставляет вас замирать в растерянности. Вам частенько мешают метания между «хочу» и «должна», что сопровождается стрессом.

Как быть? Чтобы не тратить на сомнения много сил, не жалеете о принятом решении и не подвергаете верность сделанного выбора критике. Лучше потратьте свои ресурсы на реализацию других проектов.

И не меняйте своих решений, если, конечно, не случится чего-то экстраординарного.

20-26 БАЛЛОВ

Вы хороший аналитик, который умеет оценивать факты и делать верные выводы. Быстрота реакций вас часто выручает в работе и личной жизни. Но все же не всегда следует принимать бесповоротные решения. Безапелляционность, отказ от обсуждения не позволяют вам увидеть другие варианты и могут испортить отношения с окружающими.

Как быть? Попробуйте прислушиваться к чужому мнению и учитывать не только свои предпочтения, тогда вашим суждениям станут больше доверять, а ваш авторитет возрастет.

27-32 БАЛЛА

Все вопросы вы решаете почти молниеносно, основываясь на эмоциях и руководствуясь интуицией. Вы вообще наверняка человек быстрый и порывистый, часто действующий под влиянием настроения. Но сиюминутный душевный порыв нередко ведет к ошибкам. Вам не помешает толика сомнений при принятии серьезных решений.

Как быть? Учитесь быть более рассудительной и принимать решения грамотно и взвешенно, а для этого выделяйте главное и второстепенное, мысленно оценивайте потенциальную выгоду и возможные потери от каждого подходящего варианта.



(Продолжение. Начало в 28-40).

– Ну, духовное утешение здесь совершенно излишне, – произнес Макс. – Крепкий бульон и хорошее вино ей гораздо более необходимы.

Агнеса, по видимому, намеревалась уже начать отступление, которым она еще в первое свидание с доктором выразила свой ужас перед его кощунственными фразами, однако на сей раз передумала; только ее кроткий, тихий голос звучал заметно тверже, когда она снова заговорила:

– И в этом отношении я кое что принесла ей и буду приносить, сколько могу. Но я считала неотложно необходимым приготовить тяжело больную к переходу в лучшую жизнь, который, может быть, уже недалек.

– Странное занятие для девушки вашего возраста! – заметил Макс. – В ваши годы обыкновенно предпочитают заниматься исключительно земными делами, оставив в покое небесные радости.

Агнеса была видимо оскорблена этой насмешкой; обычная кротость покинула ее, и она ответила несколько раздраженным тоном:

– Я отказываюсь от мира и подобными духовными услугами подготавливаю к своему будущему призванию: я скоро постригусь в монахини.

Макс остановился, с величайшим изумлением глядя на свою спутницу.

– Это – неподходящее дело, – вдруг проговорил он. – Вы не очень крепкого здоровья, нежного сложения и нуждаетесь во внимательном уходе, если хотите поправиться, как следует. Монастырская жизнь с ее строгими правилами, замкнутостью и утомительными службами совершенно не для вас. Она, без всякого сомнения, вызовет у вас грудную болезнь – чахотку, и смерть.

Все это молодой врач проговорил с видом полнейшей непогрешимости, как будто в его личной власти было распоряжаться грозной судьбой, и его слова произвели должное действие. С испугом посмотрев на него своими темными глазами, Агнеса покорно опустила голову.

– Я не думала, что моя болезнь так серьезна, – чуть слышно промолвила она.

ДОРОГОЙ ЦЕНОЙ

– Она несколько не опасна, если вы будете вести разумный и естественный образ жизни, но монастырская жизнь – верх неестественности и неразумия, и вы погибнете в первые же годы своего поступления в монастырь.

Агнеса остановилась в нерешительности – не следует ли ей поскорее бежать от этого доктора, в безбожии которого она теперь была вполне уверена, но в конце концов предпочла ближе познакомиться с его испорченностью.

– Вы ненавидите монастыри? – спросила она.

– Я призван бороться со страданиями и язвами рода человеческого, – лукаво произнес молодой врач.

– Вы и религию ненавидите?

– Ну, смотря по тому, что под этим словом подразумевается, да к тому же монастыри и религия – две разные вещи.

Это было уже слишком для будущей монахини. Она ускорила шаги, чтобы избежать опасной близости, однако Макс тоже моментально прибавил шагу, и они по-прежнему шли рядом.

– У вас, разумеется, совсем другие взгляды, – заговорил он, – но ведь вы воспитаны в совершенно иной обстановке, под влиянием совсем других идей, чем я. Что касается меня лично, то я очень хотел бы, чтобы все монастыри...

– Исчезли с лица земли? – дрожащим голосом перебила девушка.

– Ну, не совсем, – ответил практичный Макс, – было бы жаль лишиться таких чудных зданий. Можно было бы обратить их в нечто более полезное, да и для обитателей их нашлись бы подходящие занятия. Например, монахинь можно было бы выдать замуж.

– Выдать... замуж! – повторила Агнеса, с ужасом глядя на спутника.

– А почему бы и нет? – спросил он с невозмутимым спокойствием. – Я не думаю, чтобы с их стороны часто встречалось сопротивление. И, может быть, самое лучшее было бы выдать замуж всех монахинь гуртом.

Агнеса почувствовала смутный страх, что судьба, грозившая всем монахиням, могла сделаться ее собственной участью. Она уже буквально бежала, но напрасно: рядом с нею бежал и Макс.

– Это было бы вовсе не так худо, как вы себе представляете, – продолжал он.

– Все разумные люди женятся и в большинстве случаев очень довольны этим. Просто непростительно внушать девушкам отрицательное отношение к вещам, которые сами по себе абсолютно естественны и... Но знаете, фрейлейн, мне необходимо отдохнуть – я совсем задохнулся. Ну, слава Богу, ваши легкие совершенно здоровы, иначе вы не выдержали бы такого стремительного бега.

Агнеса тоже остановилась, потому что и сама уже едва переводила дыхание. Щеки девушки от волнения покраснели

ярким румянцем, который удивительно шел к тонким чертам ее лица. Доктор Бруннов заметил это, но несколько не смягчился, а со строгим видом принялся считать пульс молодой девушки.

– Для чего так бесполезно утомляться! Я же сказал, что вам необходимо бречься! Теперь вы пойдете домой тихим шагом, и я попросил бы вас впредь одеваться потеплее для прогулки. Продолжайте принимать мое лекарство; в отношении остального могу только повторить мои прежние предписания: воздух, движение, развлечения. Будете вы в точности исполнять это?

– Да, – ответила Агнеса, окончательно оробев от повелительного тона молодого доктора, который к тому же не выпускал ее руки.

– Я полагаюсь на ваши слова. Что касается моей новой пациентки, то мы можем поделить дело. Приготовляйте женщину к переселению на небо, а я стану делать все возможное, чтобы как можно дольше не пускать ее туда, и думаю, что муж и дети будут мне за это очень благодарны. Честь имею кланяться, фрейлейн!

С этими словами Бруннов приподнял шляпу и направился в город, а Агнеса пошла домой тихим шагом, как сказал доктор, но в глубине душе была возмущена. Во всяком случае, это был ужасный человек, без религии и без правил, высмеивающий и презирающий все святое и, кроме того, еще невероятно бесцеремонный. Впрочем, ничего иного и нельзя ожидать от сына человека, стремившегося ниспровергнуть государство и правительство и развивавшего в своих детях те же губительные наклонности. Советник описал все это своей дочери в самых черных красках. Она вполне соглашалась с ним, что следовало отнестись с отвращением к таким людям, как Брунновы – отец и сын, – но все таки решила на следующий день опять отправиться к больной. Ведь нельзя было пренебречь святой обязанностью, состоявшей в том, чтобы бороться с влиянием доктора, который, может быть, и выльчит свою пациентку, но в то же время повредит ее душевному спасению, признавая лишним всякое духовное утешение.

ГЛАВА IX

В комнате баронессы Гардер только что окончился довольно продолжительный разговор. Равен без обиняков рассказал ей об отношениях Габриэли и асессора Винтерфельда, и баронесса была вне себя. Она действительно не имела ни малейшего понятия о случившемся. Ей даже в голову не приходило, чтобы молодой, не имеющий никаких средств асессор мещанского происхождения рискнул поднять взор на ее дочь или чтобы ее дочь способна была ответить на такое чувство. Брак, о котором сейчас шла речь, казался ей одинаково

и невозможным, и смешным, и она разразилась горькими сетованиями на непростительное легкомыслие дочери и «безумие» молодого человека, который мог подумать, будто баронесса Гардер доступна для него.

Равен долго хранил мрачное молчание, но наконец прервал поток ее слов:

– Покончим с объяснениями – все равно случившееся уже не изменить. У вас меньше всего оснований выходить из себя по поводу того, что из за вашего безграничного невнимания произошло на ваших же глазах. Во всяком случае теперь необходимо прийти к какому-нибудь решению, и вот об этом я и хотел переговорить с вами.

– О, я счастлива иметь такого советника! Я сама знаю, что всегда слишком легко во всем уступала Габриэли, и теперь она считает себя вправе позволять себе со мной решительно все. К счастью, у вас гораздо более высокий авторитет. Будьте как можно строже, Арно! Поставьте преграду притязаниям этого дерзкого молодого человека. Я постарюсь объяснить дочери, до какой степени она забыла себя и свое положение, выслушивая подобные признания.

– Вы не сделаете Габриэли никакого выговора, – внушительно проговорил барон. – Упреки и выговоры только восстановят ее против нас. Да и вообще ее увлечение вовсе не так смешно, а молодой человек совсем не так незначителен, как вы полагаете. Напротив, дело крайне серьезно и требует немедленного энергичного вмешательства. Надо надеяться, что время еще не потеряно.

– Разумеется, разумеется! – поспешила согласиться баронесса. – Скорее всего моя легкомысленная Габриэль только поддалась внешним впечатлениям, была ослеплена признанием в любви. Молодые девушки ее возраста так любят изображать в жизни те романтические ситуации, о которых они читают. Габриэль опомнится и сама убедится, как глупо поступила.

– Я надеюсь на это, – сказал Равен, – и уже принял надлежащие меры, чтобы помешать им видиться. Ваше дело теперь – наблюдать за тем, чтобы между ними не было никакой переписки, и я уверен, что вы не дадите себя разжалобить никакими просьбами и слезами. Вы, конечно, понимаете, что мое духовное завещание только тогда сохранит свою силу, если я сам буду решать вопрос о будущем и браке Габриэли. Я не чувствую ни малейшего желания вознаграждать неповиновение моей воле, а еще менее намерен помогать своим состоянием асессору Винтерфельду достигнуть богатства и видного положения. Габриэль еще слишком молода и неопытна, чтобы принимать в расчет подобные соображения, но вы можете вникнуть в это обстоятельство, и потому я позволю себе надеяться на вашу помощь.

Высказывая эту недвусмысленную угрозу, барон отлично знал, что делал. Ему были хорошо знакомы неограниченная власть Габриэли над матерью и бесхарактерность баронессы, которая сегодня жестоко осуждала какой-нибудь поступок дочери, а на другой день, под влиянием ее слез и уговоров, готова была уступить ей. Угроза барона делала подобную слабость невозможной, зас-

тавляя мать бдительно наблюдать за дочерью.

Услышав о возможной перемене завещания, баронесса побледнела.

– Я свято исполню обязанность матери, – воскликнула она. – Будьте уверены, что во второй раз я не позволю провести себя.

– А теперь я желал бы видеть Габриэль, – произнес барон. – Хотя она и заявила, что больна, но я знаю, что это только предлог для того, чтобы избежать встречи со мной. Передайте ей, что я жду ее здесь.

Баронесса поспешила исполнить желание своего зятя и через несколько минут вернулась в сопровождении дочери.

– Могу я попросить вас оставить нас одних, Матильда? – обратился к ней Равен. – Только на четверть часа. Прошу вас об этом.

Баронессе с трудом удалось скрыть обиду. Она, без сомнения, имела полное право присутствовать на предстоявшем судилище, и вдруг барон без всяких церемоний выселяет ее из комнаты и оставляет за собой решительное слово, нисколько не уважая ее материнских прав! Однако его тон и манера обращения показывали, что сегодня он менее, чем когда либо, способен вынести противоречие, и она подчинилась, или, говоря ее словами, «уступила, глубоко оскорбленная, этому неслыханному деспотизму» и вышла из комнаты.

Барон остался наедине с племянницей.

– Габриэль!

Она сделала несколько шагов по направлению к нему и остановилась, видимо робея.

– Ты боишься меня? – спросил он. Она отрицательно покачала головой.

– Так почему же ты так робко и молчаливо сторонись меня? Неужели я был с тобой так резок, что ты больше не решаешься встречаться со мной?

– Мне действительно нездоровилось, – тихо проговорила Габриэль.

Взгляд барона скользнул по юному личику, которое в самом деле было не таким розовым и свежим, как обычно. На нем лежала какая-то тень, облако печали или беспокойства, совершенно чуждое этим веселым, улыбающимся чертам.

Взяв молодую девушку за руку, Равен почувствовал, что она дрожит и старается выскользнуть из его руки, но барон крепко держал ее, и голос его звучал холодно и спокойно, когда он снова заговорил:

– Я знаю, что тебя так напугало при нашем последнем разговоре, и игра в прятки здесь совершенно неуместна и бесполезна. Теперь, однако, тебе нечего больше бояться – все это уже прошло. Я требую от тебя, чтобы ты забыла свои девичьи бредни, и должен сам показать тебе пример того, как следует справиться с подобными увлечениями. Я мог на минуту забыть о своих и твоих годах, ты вовремя напомнила мне о том, что молодости нужна молодость, и я благодарен тебе за это напоминание. Забудь то, что открыл тебе тот миг, когда я не владел собой, – это не должно больше пугать тебя. Мне не раз удавалось справляться с более серьезными и глубокими чувствами, я привык подчинять свои чувства воле. Чудный сон кончился... пото-

му что должен был кончиться.

Еще в начале его речи Габриэль подняла на него взор, в котором все еще виднелся робкий вопрос, но ничего не ответила, и ее рука бессильно повисла, когда он выпустил ее из своей.

– Ну, а теперь возврати мне свое доверие, дитя, – продолжал Равен. – Если я строго отнесся к тебе и твоей любви, то смотри на это, как на обязанность опекуна, который отвечает за вверенное ему юное существо. Можешь ты мне обещать это?

– Да, дядя Арно!

Молодая девушка произносила его имя с видимым колебанием. Та непринужденность, с какой она прежде обращалась к «дяде Арно», невозвратно исчезла.

– Я говорил с асессором Винтерфельдом, – снова начал Равен, – я заявил ему, что самым решительным образом отказываю ему в согласии на брак с тобой. Я остаюсь при своем «нет», так как знаю, что подобный брак после короткого миража счастья окажется для тебя источником слез и горя. Ты воспитана в аристократических понятиях и среде, привыкла к богатству и роскоши и никогда не удовлетворишься другой средой. Все, что может дать тебе Винтерфельд, – это в лучшем случае скромный семейный очаг и самые ограниченные средства. Ты вступишь в серенькую жизнь, полную лишений, и должна будешь расстаться со всем, что до сих пор было тебе необходимо и дорого. Существуют характеры, способные примириться с постоянными лишениями и самопожертвованием, но ты не из их числа. Тебе пришлось бы совершенно изменить свою природу, и я дал понять асессору, какой страшный эгоизм с его стороны – требовать от тебя подобных жертв.

– Такие жертвы потребуются от меня ведь только в течение немногих лет, – возразила Габриэль. – Георг Винтерфельд лишь начинает свою карьеру, и мы надеемся на будущее. Он пробьет себе дорогу, как некогда сделал ты.

– Может быть, но может быть и нет. Во всяком случае, он не из тех натур, которые штурмом берут свою судьбу, свое будущее. Он достигнет его спокойной, неустанной работой, а на это требуются долгие годы, и – что всего важнее – все это время он должен быть безусловно свободен и независим, как теперь. Заботы о семье, тысячи обязанностей и обязательств, которыми эти заботы опутают его, не дадут ему возможности исполнить свои честолюбивые замыслы и направят на ту будничную жизнь, где работают исключительно для того, чтобы жить. Тогда он будет навеки потерян для высших целей, а вместе с ним и ты. Конечно, ты не имешь никакого представления о том, что значит всю жизнь ограничиваться суммой, которую теперь ты тратишь на одни наряды. Мне хотелось бы уберечь тебя от того, чтобы ты на собственном опыте испытала, насколько оправдывается в действительной жизни идеал «рая с милым в шалаше».

Эльза ВЕРНЕР.

(Продолжение следует).



ВЫБИРАЕМ АРБУЗ

Хотите полакомиться сладким арбузом? На спелость ягоды укажут ее кожура, хвостик, упругость и несколько других признаков.

В первую очередь обратите внимание на место продажи. Важно, чтобы оно было удалено от автотрассы не менее чем на 5 метров. Иначе ягоды впитают в себя выхлопные газы, и от их пользы не останется и следа. Нельзя покупать разрезанные арбузы (особенно которые долго пролежали на солнце) - в месте среза быстро размножаются вредные микроорганизмы. Вот что еще важно учесть.

1 Звук. Если постучать по арбузу, то спелая ягода ответит вам звонким звуком. Вы слышите приглушенный звук? Тогда откажитесь от покупки.

2 Кожура. Темно-зеленая, плотная кожура, которую сложно продавить ногтем, - это признак того, что арбуз созрел. А вот если ягоду сняли с бахчи раньше срока, то ее кожура не успеет обрести плотность.

✓ **Внимательно осмотрите арбуз со всех сторон: кожура не должна иметь царапин, проколов, бурых пятен (указывают на процессы гниения).**

3 Желтое пятно. Чем оно будет ярче и интенсивнее, тем лучше. Пятно - это место, которым арбуз лежал на бахче. Если ягоде хватило солнца, пятно желтое, а не белесое.

4 Хвостик. Считается, что у спелого и сладкого арбуза хвостик сухой. Также обратите внимание на место, из которого тот выходит - на «пуговку». Она тоже должна быть сухой, словно выцветшей. Если же «пуговка» зеленая, ягоду покупать не стоит.

5 Упругость. Возьмите арбуз в руки и хлопните по кожуре ладонью. Если ягода спелая, вы почувствуете отдачу - упругий плод словно пружинит. Незрелый арбуз, как правило, мягковат.

КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ПОРЯДОК В ВАННОЙ КОМНАТЕ

Вам не хватает места для того, чтобы разместить в ванной комнате все косметические средства и банные принадлежности? Возьмите на заметку мои советы.

Задействуйте дверь. Повесьте на нее вертикальный органайзер для обуви. В пластиковые кармашки можно убрать шампуни, гели для душа, декоративную косметику.

Используйте магнитную доску. Разместите ее на стене, и у вас появится место для хранения кистей и косметики в металлических футлярах.

Приобретите барную тележку. Да, да, такую тележку необязательно использовать только для хранения и подачи напитков. Она может выручить тех, у кого нет в ванной места для шкафчиков. На мобильной платформе поместятся десятки флаконов и аксессуаров для душа.

Установите открытые полки, если в вашей ванной есть для них место. Там можно хранить полотенца, косметику, расчески и пр. Главное, чтобы полки «вписались» в общий интерьер.

Юлия Шрамко.



МУРЗИК, ДАЙ ЛАПУ! СЕКРЕТЫ ДРЕССИРОВКИ



Вы знали о том, что некоторые породы кошек предрасположены к дрессировке? К ним относятся бурма, анатолийская, бенгальская кошка, курильский бобтейл и рэгдолл.

«Сидеть». Поставьте кошку на пол и дождитесь, когда она сядет. После этого сразу произнесите команду и погладьте питомца. Если животное отказывается садиться, аккуратно надавите рукой на заднюю часть его тела. Не забудьте поощрить кошку угощением.

«Ко мне!» Этой команде обучить питомца проще всего. Позовите кошку, и если она подойдет к вам, обязательно угостите животное чем-то вкусным. Практикуйте команду каждый день.

«Дай лапу!» Когда кошка сидит, возьмите в руки ее лапку и произнесите команду. Делайте это как можно чаще и следите за реакцией животного. Со временем кошка сама начнет подавать вам лапу.

Главное в дрессировке - терпение.

Кристина Макарова.

СИТЕЦ НЕ ПОЛИНЯЕТ!

Ситцевые изделия имеют обыкновенные выцветать, линять при стирке, иными словами - терять цвет. Для того чтобы этого не происходило, я перед стиркой замачиваю вещи из ситца (салфетки, детские халатики, платяца, фартуки, постельное белье) в холодной воде, предварительно добавив в нее стакан крупной соли. После того как ситец полежит в ней, стираю. И цвет вещей остается ярким.

Галина Равикова.

БЕЗ СИНЯКОВ

Как мама двоих детей я знаю о том, что такое синяки. Мои сорванцы часто возвращаются с прогулки с ушибами. Хорошо помогают цветы и овощи с грядки. Например, календула, капустный лист или картофель. Сделайте из них компрессы: лист капусты или цветки календулы немного помните, наложите на синяк и перебинтуйте. Картофель натрите на терке и приложите к синяку. Если вы на даче и кругом растет полынь, берите ее в помощники. Листочки полыни смешайте с медом и наложите на ушибленное место.

Ольга Сенчило.

МЫЛО ИЗ КОФЕЙНОЙ ГУЩИ



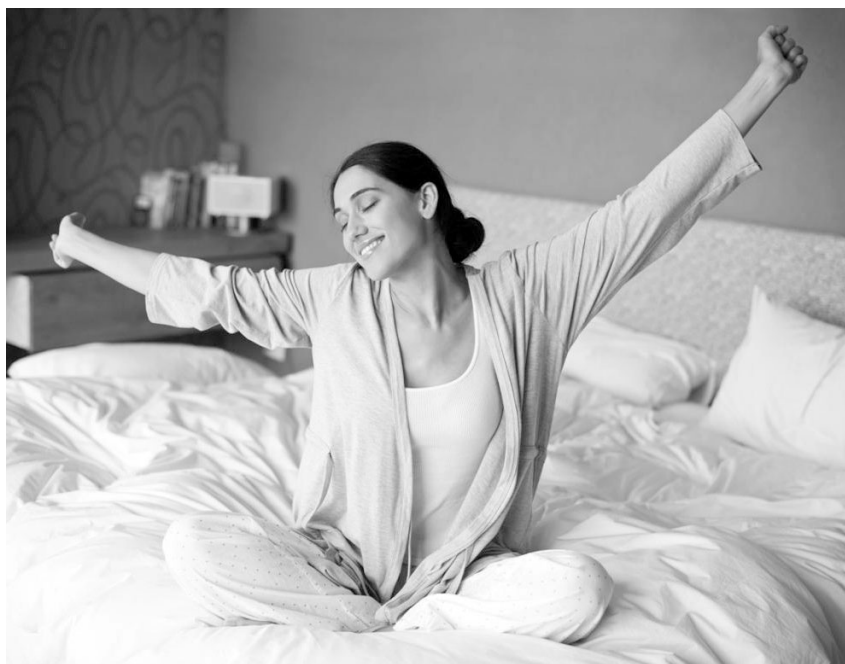
Не выбрасывайте кофейную гущу - из нее можно сварить мыло, которое очищает кожу и дает эффект легкого пилинга.

Налейте в кастрюлю 1 л воды. Сверху поставьте металлическую или стеклянную миску. Выложите в нее 200 г раскрошенного глициринового мыла. Оно станет жидким сразу после закипания воды. Добавьте в миску 1 ч. л. семян ванили и 1 ч. л. кофейной гущи.

Возьмите металлическую форму для кексов, смажьте растительным маслом. Положите на дно каждой формы по 30 г кофейной гущи.

С помощью половника перелейте мыльную смесь в форму для кексов. Оставьте на 3 часа. Затем извлеките мыло и заверните в бумагу.

Евгения.



НАЛАДИТЬ РЕЖИМ ПОСЛЕ ОТПУСКА

Согласитесь, непросто наладить режим после отпуска. Чтобы максимально быстро настроиться на рабочие будни, следует завести будильник на раннее время. Особенно этот совет актуален для тех, кто долго не может заснуть ночью. Встаньте на рассвете и совершите короткую прогулку. К вечеру вы почувствуете усталость и заснете пораньше. Продолжайте делать это до тех пор, пока ваш организм не привыкнет к новому графику. После пробуждения сразу же заправьте постель. Это уберет вас

от соблазна подремать часок-другой.

Также откажитесь от спортивных тренировок в вечернее время - они тонизируют. Подходящее время для спортзала - утро. Вечером же практикуйте упражнения на растяжку или занимайтесь йогой.

Наконец, можно выпить на ночь стакан теплого молока или ромашкового чая. Пейте маленькими глотками, чувствуя, как вы согреваетесь изнутри. Совсем скоро вам захочется спать.

Любовь Кирилenco.

ГДЕ УДОБНЕЕ ХРАНИТЬ ВЕЩИ НА КУХНЕ

Недавно мы полностью пересмотрели планировку кухни. Получилось удобно, красиво и функционально! Тарелки - рядом с мойкой. Шкаф с посудой лучше разместить прямо над раковиной, чтобы не переносить тарелки в другой конец кухни.

Сортируем посуду. Фарфор храните в одном месте, стекло и хрусталь - в другом. Тарелки расположите в шкафчике по мере уменьшения справа налево (от больших тарелок к блюдам).

Сковородки - на крючки. Посуда, которой вы часто пользуетесь, должна быть на виду. Сковородки можно повесить на специальные крючки - так они не занимают место в шкафчике и всегда под рукой.

Ножи уберите подальше от других столовых приборов. Чтобы ножи дольше прослужили вам, храните их в специальной подставке с волокнами.

Юлия Сироткина.



ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



10 СУПЕРСОВЕТОВ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Они помогут в решении самых разных бытовых вопросов

1. Чтобы измельчить ножом отварное филе курицы, понадобится немало времени. Воспользуйтесь для этих целей блендером, он справится с мясом в считанные секунды.
2. Если сливочное масло приобрело неприятный запах, то придется его перетопить. Положите масло в кастрюлю вместе с кусочком пшеничного хлеба - он впитает неприятный запах.
3. Чтобы продлить свежесть микс-салату, зелени, моркови или другим овощам при хранении в холодильнике в пакете, воспользуйтесь канцелярским зажимом. Удалите из пакета воздух, сверните открытый край трубочкой и закрепите зажимом.
4. Все ингредиенты для приготовления дрожжевого теста (молоко, сливки, яйца, сливочное масло, дрожжи) нужно достать из холодильника за 30 минут до начала процесса и оставить при комнатной температуре. Соблюдение этого условия сделает тесто более пышным и ускорит его подъем.
5. Два кусочка сахара, предварительно растворенные в небольшом количестве уксуса 9%, станут прекрасной заменой белого вина в соусе для мясных и рыбных блюд.
6. Перед тем как покрывать печенье и пироги глазурью, подложите под решетку с выпечкой бумагу. Тогда не придется отмывать столешницу, просто выбросьте бумагу.
7. Чизкейк получится пышным, как облачко, если под противень с ним (на решетку) поставить кастрюлю с горячей водой, чтобы в духовке был пар. По окончании выпечки уберите кастрюлю и оставьте чизкейк в приоткрытой духовке еще на час.
8. Сохранить свежим чеснок поможет такой способ: опалите его головки со стороны корневой системы - это можно сделать с помощью зажигалки - и полностью погрузите их в соль, предварительно насыпанную в коробку или пиалу.
9. Наденьте на нож с гладкой ручкой несколько канцелярских резиночек, и он не будет выскальзывать из рук во время нарезки продуктов.
10. Если под рукой нет формочек для выпечки кексов или маффинов, сделайте их из пищевой фольги. Сложите ее в четыре слоя и оберните стакан или чашку: формочка готова. По такому же принципу можно сделать кокотницы для жульена.

Для изделия мы использовали синтетическую пряжу: она отличается мягкостью. Вы можете выбрать и другую - шерстяную (если нет аллергии), хлопковую, смешанную.

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

пряжа *Тотту* серая - 4 мотка; пряжа *Тотту* желтая - 2 мотка; пряжа *Пехорка* розовая и черная; игла; крючок №4; наполнитель.

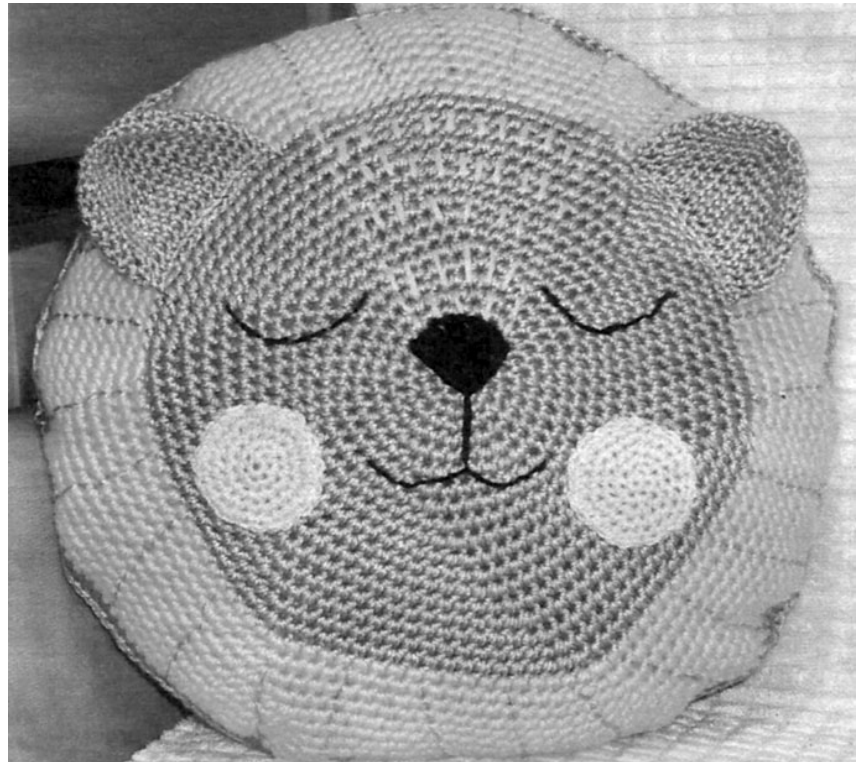
Сращения:

сбн - столбик без накида;

Ка - кольцо амигурами;

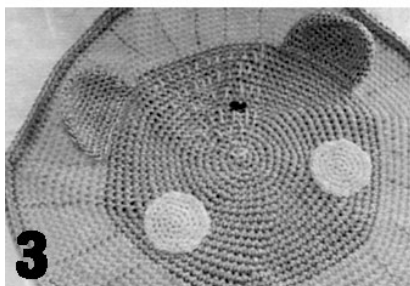
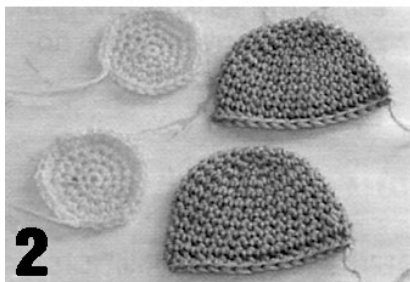
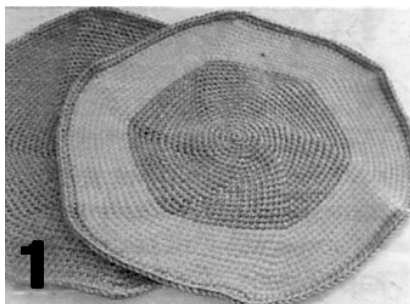
х - количество повторов.

1 При использовании пряжи и крючка как в описании диаметр подушки составляет 37 см. Основа подушки - 2 круга, вяжутся в две нити по спирали. В каждом круговом ряду прибавка - 6 раз. По схеме свяжите заднюю часть основы серой пряжей (это круг диаметром 37 см). При круговом вязании каждый ряд не заканчивается соединительным столбиком, а продолжается по кругу. Начало каждого ряда отмечайте булавкой или маркировочным кольцом. Последний ряд провяжите без прибавок. Также по схеме свяжите и лицевую часть подушки, при этом первые 21 ряд вяжите серой пряжей, затем смените нить на желтую и провяжите 10 рядов. Снова поменяйте нить на серую и провяжите 2 ряда. Последний ряд также провяжите без прибавок (фото 1).



ПОДУШКА ЛЬВЕНОК»

Забавная подушка украсит детскую комнату, поможет ребенку быстрее заснуть. Достаточно взглянуть на прикрытые глаза львенка - и невольно захочется зевнуть...



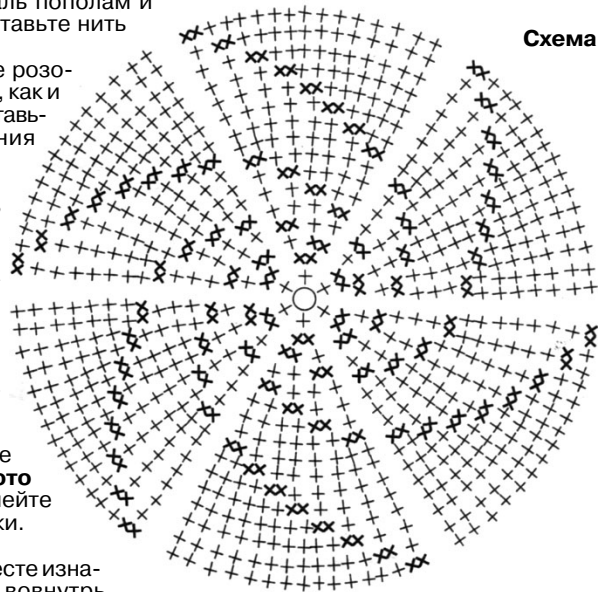
2 Переходим к ушкам (2 шт.). Вяжите их серой пряжей в одну нить. 1-й ряд - 6 сбн в Ка. 2 ряд - 6 прибавок. 3-й ряд - (прибавка, сбн) x 6. 4-й ряд - (прибавка, 2 сбн) x 6. 5-й ряд - (прибавка, 3 сбн) x 6. 6-12-й ряды вяжите без прибавок. Сложите полученную деталь пополам и провяжите ряд сбн, оставьте нить для пришивания.

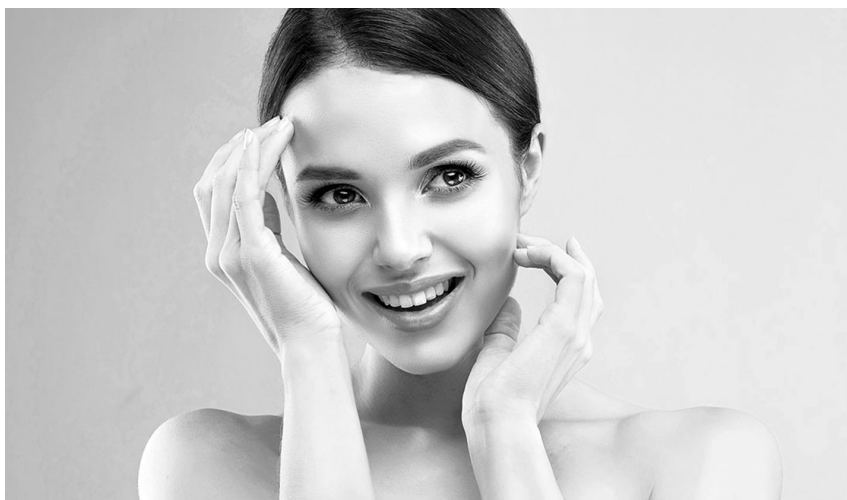
Румянец (2 шт.) вяжите розовой пряжей в одну нить, как и ушки с 1 по 5-й ряды. Оставьте нить для пришивания (фото 2).

3 Осталось вышить мордочку. Серой пряжей вышите полоски на гриве (стежок на высоте равен высоте одного сбн). Расстояние между полосками - 4-5 столбиков. Пришейте ушки между рядами из желтой и серой пряжи. Затем - румянец. Желтой пряжей оформите верхнюю часть носа (фото 3). Черной пряжей вышите нос льва, улыбку и глазки.

4 Сложите круги вместе изнаночной стороной вовнутрь.

Провяжите по окружности соединительными столбиками за обе петли последних рядов. В процессе сшивания деталей заполните подушку наполнителем и равномерно его распределите. Конец нити закрепите и спрячьте внутри подушки.





ТОЧКИ МОЛОДОСТИ НА ЛИЦЕ

Точечный массаж лица снимает напряжение в мышцах, улучшает микроциркуляцию и разглаживает неглубокие морщины. Разбираемся, как правильно его проводить.

Биологически активные точки на лице рекомендуются стимулировать ежедневно. Уже через 10-14 дней вы заметите эффект - кожа подтянется, станет более упругой, приобретет здоровый цвет.

Как правильно?

Перед началом массажа дерму надо очистить с помощью пенки или гидрофильного масла, тонизировать и нанести питательный крем. Если кожа сухая, вместо крема можно использовать виноградное, льняное или оливковое масло. После этого сделайте легкий массаж по основным массажным линиям и уже затем переходите к активации особых точек.

На точку воздействуют в течение 5-10 секунд. Сначала легким нажатием, потом более интенсивным. При этом важно не растягивать кожу. Парные точки (в районе висков, уголков губ и т.п.) стимулируют одновременно.

Возможен легкий дискомфорт, но боли быть не должно. Если вам мешают неприятные ощущения, скорее всего, неправильно определена точка или вы слишком активно ее стимулируете. Массаж проводится последовательно, сверху вниз - от бровей до подбородка.

Более подходящее время для массажа - утро, но можно сделать его и вечером.

НА ЛИЦЕ ЧЕЛОВЕКА РАСПОЛОЖЕНО БОЛЕЕ 20 БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ТОЧЕК, КОТОРЫЕ ОТВЕЧАЮТ ЗА ПРОЦЕССЫ ОБНОВЛЕНИЯ ЭПИДЕРМИСА.

ром. Расслабьтесь и получайте от процесса удовольствие. После массажа нанесите на кожу лица увлажняющую маску или умойтесь травяным настоем (ромашка, календула, листья земляники).

Зона вокруг глаз

Чтобы предотвратить гусиные лапки, а также мешки под глазами, обратите внимание на следующие точки.

«Кингкинг». Эта точка расположена на переносице, возле внутреннего уголка глаза. Если обхватить двумя пальцами переносицу, как раз будет стимулироваться нужная зона. Воздействие на «кингкинг» также улучшает зрение и помогает избавиться от заложенности носа.

«Заньшу». Находится между бровей («третий глаз»). Ее стимуляция способствует разглаживанию морщин в зоне межбровья.

«Ченгки». Точка под глазом, на уровне зрачка. Аккуратно надавите на нее, не растягивая кожу. Повторите 5-7 раз. Это защитит от мешков под глазами, улучшит цвет лица.

«Тонгцилао». Расположена у внешнего уголка глаза. Нажатие на нее расслабляет мышцы вокруг глаз и уменьшает отеки.

«Сижуконг». Надавите на точку в центре брови. Так вы предотвратите появление вертикальных морщин на лбу, улучшите отток лимфы.

Улыбка без заломов

Носогубные складки становятся более глубокими с возрастом, особенно при

активной мимике. Как их минимизировать?

Отступите от уголков губ на 1 см вправо и влево. Вы найдете точки, которые расслабляют мышцы вокруг рта и помогают избавиться от морщинок возле губ. Мягко надавите на них.

Откройте рот, нащупайте углубления возле мочек ушей. Именно там располагаются точки, при стимуляции которых снимается напряжение с жевательных мышц и подтягивается овал лица. Такого же эффекта можно достичь при воздействии на точку в центре подбородка. А еще это помогает расслабиться и снять нервное напряжение.

Стимулируйте точки под крыльями носа, чтобы сделать носогубные складки менее выраженными и повысить тонус кожи.

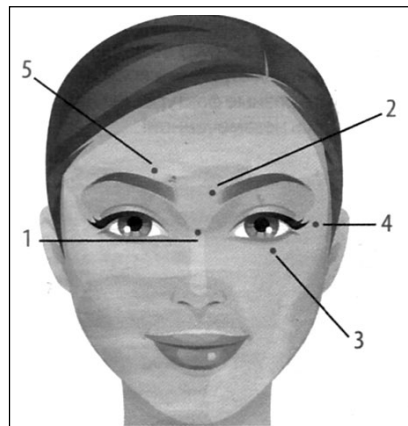
Здоровый румянец

Ежедневная стимуляция некоторых точек сделает цвет лица здоровым, избавит от отеков.

Точки на висках связаны с кровоснабжением головного мозга. Массируйте их в течение 1-2 минут каждый день - и ровный цвет лица вам обеспечен.

Также обратите внимание на зону под скулами. Аккуратно надавите на нее (повторите 10 раз), чтобы уменьшить отеки.

Для более выраженного результата рекомендуется комбинировать массаж от морщин с другими процедурами - салонными, домашними. Хорошо зарекомендовали себя кислотные пилинги: они обновляют дерму, разглаживают заломы. Также пользуйтесь антивозрастной косметикой - желательно, чтобы все средства были из одной линейки.



1 - «Кингкинг». Стимуляция точки повышает тонус кожи, устраняет заложенность носа

2 - «Заньшу». Массируйте точку, чтобы избавиться от заломов между бровей

3 - «Ченгки». Массаж точки избавляет от синяков и мешков под глазами

4 - «Тонгцилао». Стимуляция точки снижает отеки

5 - «Сижуконг». Нажатие на точку предотвращает появление морщин на лбу

ЧТО ПРИДАСТ ВОЛОСАМ ОБЪЕМ?



Боковой пробор, удачная стрижка и специальные косметические средства помогут вернуть объем тонким и ослабленным волосам.

Волосы, лишенные густоты и объема, нередко являются следствием генетики. Также на состояние прядей негативно влияют использование фена и других термоприборов без дополнительной защиты, неправильно подобранный уход. Чтобы исправить ситуацию, потребуется комплексный подход.

Делайте домашние маски

Раз в неделю делайте домашние маски из натуральных ингредиентов, чтобы напитать волосы, вернуть им объем и блеск.

С желтком, касторовым маслом и медом. Возьмите два сырых яйца, отделите белки от желтков. Смешайте желтки с 2 ч. л. подогретого касторового масла и добавьте 1 ст. л. жидкого меда. Перемешайте компоненты. Нанесите смесь по всей длине волос и наденьте шапочку для душа. Через 20 мин. смойте маску, используя шампунь. Вы заметите, что волосы стали шелковистыми и послушными.

С молоком и оливковым маслом. 2 ст. л. дрожжей залейте 1/2 стакана молока. Добавьте 1 ч. л. молотой корицы и 1 ст. л. оливкового масла. Нанесите состав на волосы и кожу головы на 25 мин. Смойте, используя шампунь. Маска питает волосы, придает причёске экстраобъем.

Стрижка: лесенка, шегги или гаврош



Есть стрижки, которые способны преобразить, добавить волосам объем. Если у вас длинные волосы, обратите внимание на лесенку, боб-каре или каскад - они создают видимость пышной причёски. Для средней длины подойдет стрижка шегги, а для короткой - пикси, гаврош или градуированное каре.

✓ **Чтобы приподнять волосы у корней, сделайте легкий начес с помощью зубной щетки. Разделите пряди пробором и начешите их у основания. После этого сдвиньте пробор на 2-3 см и повторите процедуру.**

Сушите волосы вниз головой

Вы привыкли сушить пряди, вытягивая их щеткой-брашингом от корней до кончиков? Такой способ укладки лишает волосы объема. Лучше опустите голову вниз и направьте поток прохладного воздуха на корни. Так вы слегка приподнимите пряди, и причёска получится более пышной.

Сухой шампунь

Иногда использования обычного шампуня с пометкой «для объема» бывает недостаточно для видимого результата. Стоит добавить в уход за локонами

сухой шампунь - это средство позволяет вернуть причёске свежесть без использования воды, а также обеспечивает прикорневой объем.

Окрашивание в несколько тонов



Тонкие волосы не рекомендуется окрашивать в один тон. Объем можно добиться при помощи специальных техник окрашивания - колорирования, мелирования, балаяжа и омбре. Светлые пряди на темных волосах делают причёску более пышной. Важно, чтобы все оттенки были в пределах одной цветовой гаммы. Так переход получится плавным, а пряди будут выглядеть естественно.

Боковой пробор

Если ваши волосы не отличаются густотой и природным объемом, откажитесь от прямого пробора. С ним пряди смотрятся безжизненными и словно «прилизанными». Сделайте выбор в пользу бокового пробора, и ваша причёска будет выглядеть иначе. Во время укладки не забудьте нанести на волосы мусс для объема, отступив 2-3 см от корней.

Не утяжеляйте корни

Сегодня существует множество косметических средств для прикорневого объема - спреи, муссы, гели. Однако чтобы добиться заявленного результата, не наносите их непосредственно на корни. То же самое касается масел, кондиционеров и бальзамов для волос. Вы рискуете утяжелить пряди и визуально лишить волосы густоты.

Бьюти-новинка

СПРЕЙ ПРОТИВ СТАРЕНИЯ ВОЛОС

Недавно в бьюти-индустрии появилось уникальное средство - спрей, который борется с преждевременным старением волос. В его состав входят экстракт черной икры, термальная вода, эфирные масла, платиновая и бриллиантовая пудра. Последний ингредиент придает прядям естественный блеск. Средство необходимо наносить на сухие или влажные волосы ежедневно, чтобы напитать их витаминами и минералами и активизировать волосяные луковицы.



ГОТОВИМ С РИКОТТОЙ

В отличие от других видов сыра, с традиционной итальянской рикоттой можно готовить не только вторые блюда, но и десерты.

Рикотту изготавливают из сыворотки, которая остается после приготовления моцареллы и других сыров. Отсюда и название - ricotta, что в переводе означает «вторично приготовленный». Сыр считается деликатесным, а еще универсальным. Он сочетается со всеми видами вина, идеально подходит для выпечки, соусов и супов.

Чизкейк «Нежный»

Понадобится: песочное печенье - 300 г, сливочное масло - 1 пачка, рикотта - 500 г, сахар - 100 г, сливки - 150 мл, яйца - 2 шт., лимон - 1 шт., клубника - 200 г.

Печенье измельчите блендером в крошку, добавьте растопленное сливочное масло, перемешайте. Выложите массу в форму для выпечки, сделайте доньшко и бортики.

Рикотту слегка отожмите, добавьте сахар и сливки. Взбейте миксером до однородности. С лимона снимите цедру и выжмите 1 ч. л. сока. Добавьте в сырную массу цедру и сок, вбейте яйца

и перемешайте. Перелейте массу в форму для выпечки.

Поставьте форму в заранее разогретую до 200 градусов духовку на 15 мин. Затем убавьте температуру до 110 градусов и выпекайте еще 1 ч. Остудите и украсьте нарезанной клубникой.

Сицилийские канноли

Понадобится: мука - 300 г, красное сухое вино - 150 мл, сливочное масло - 2 ст. л., сахар - 2 ст. л., какао - 3 ч. л., растворимый кофе - 2 ч. л., рикотта - 350 г, сахарная пудра - 5 ст. л., подсолнечное масло - 2 ст. л., яйцо - 1 шт., ягоды в сиропе (для украшения).

Муку просейте, смешайте с сахаром, какао и кофе. Сливочное масло нарежьте, аккуратно добавьте в сухую смесь и тщательно разотрите руками в крошку.

Влейте вино, замесите эластичное тесто. Уберите в холодильник на 30 мин. Тесто тонко раскатайте, нарежьте квадратами со стороной 8 см. Сверните в трубочку (канноли), смажьте маслом и взбитым яйцом. Выпекайте при 200 градусах 12 мин.

В рикотту добавьте 3 ст. л. сахарной пудры, перемешайте и начините канноли. Посыпьте пудрой, украсьте ягодами.

Салат «Итальяно»

Понадобится: апельсин - 1 шт., огурец - 1 шт., рикотта - 100 г, лук - 1/2 шт., кедровые орехи - 1 ст. л., базилик - 1 пучок, петрушка - 1 стебель, лимонный сок - 1 ч. л., оливковое масло - 1 ст. л.

Апельсин очистите от кожуры, белых пленок и перегородок, разделите на дольки. Зелень вымойте и обсушите, петрушку нарвите руками. Огурец нарежьте тонкими кружочками, лук - полукольцами.

Рикотту откиньте на сито, затем разомните вилкой. Смешайте все ингредиенты в салатнике.

Соедините лимонный сок и оливковое масло, сбрызните салат и посыпьте кедровыми орешками. По желанию в салат можно добавить и другие орехи.

Рикотта придает блюду нежный сливочный вкус.

Конкильони

с томатным соусом

Понадобится: макаронные ракушки (конкильони) - 200 г, рикотта - 150 г, чеснок - 2 зубчика, томатная паста - 100 г, красное вино - 1 ст. л., подсолнечное масло - 1 ст. л., соль, черный перец - по вкусу, зелень (для подачи).

Макаронные отварите в подсоленной воде до состояния аль денте. Откиньте на дуршлаг.

Чеснок пропустите через пресс, смешайте с рикоттой и начините смесью ракушки.

Разогрейте масло в сковороде, положите туда зубчик чеснока и жарьте, помешивая, 1 мин. Уберите чеснок, положите томатную пасту, влейте вино, добавьте соль и перец. Тушите под крышкой 3 мин.

Вылейте соус в тарелку, выложите ракушки. Украсьте зеленью.



Сицилийские канноли



Салат «Итальяно»



Конкильони с томатным соусом

ОСВЕЖАЮЩИЙ ОВОЩНОЙ СУПЧИК

Помидор, луковица, зубчик чеснока, болгарский перец, огурец, растительное масло, сельдерей, стручок острого перца.

Взбейте в блендере помидор (предварительно сняв с него кожицу), несколько колечек острого перца и все остальные ингредиенты. Добавьте 2 ст. ложки масла и соль по вкусу. Поставьте суп в холодильник. Перед подачей можно добавить кубики огурца и помидора.

КУРИНЫЕ ТЕФТЕЛИ С ШАЛФЕЕМ

600 г куриного филе, луковица, 150 г батона, 150 мл сливок, 5 листиков шалфея, 2 желтка, 1/2 чайн. ложки паприки, перец, соль. Для панировки: 4-5 ст. ложек муки, 1/2 чайн. ложки паприки.

Хлеб залейте сливками на 15-20 минут. Шалфей мелко порубите. Филе пропустите через мясорубку вместе с луком и хлебом. К фаршу добавьте желтки, паприку, шалфей, посолите, поперчите. Хорошо перемешайте и уберите на час в холодильник. Смешайте все ингредиенты для 1 панировки, посолите. Сформируйте тефтели и обваляйте каждую в панировке. Обжарьте до румяности на растительном масле. Можно долить воды и пропарить тефтели под крышкой.

ЧЕБУРЕКИ ИЗ КАБАЧКОВ С СЫРОМ И ВЕТЧИНОЙ

2 кабачка, яйцо, соль, перец, зубчик чеснока, 110 г муки, 40 г сыра, 100 г ветчины, подсолнечное масло для жарки.

Сыр натрите на мелкой терке, ветчину - на крупной, перемешайте. Кабачок натрите на крупной терке, отожмите сок, смешайте с яйцом, посолите, поперчите. Добавьте муку. Разогрейте на сковороде растительное масло, выложите 2-3 ст. ложки теста, разровняйте в круг. Когда низ немного схватится, на половину блинчика выложите начинку из сыра и ветчины, слегка утрамбуйте. Накройте второй половиной блинчика, прижмите. Жарьте кабачковые чебуреки до румяности. Если нужно, переворачивайте несколько раз. Подавайте со сметаной.



Из говядины с печенкой

1,5 кг говяжьей мякоти, по 300 г мясного фарша и куриной печенки, 3 зубчика чеснока, вареная морковь, 2,5 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки кетчупа, 1/3 чайн. ложки молотого кориандра, растительное масло, перец, соль.

Говядину разрежьте вдоль пополам, разверните книжкой. Отбейте. Смажьте смесью майонеза и кетчупа (2 ст. ложки смеси отложите). Мелко нарежьте печенку, морковь и чеснок, смешайте с фаршем. Добавьте специи, посолите. На пласте распределите начинку и сверните рулетом. Заверните его в фольгу и запекайте 1,5 часа при 180 градусах.

МЯСНОЙ РУЛЕТ

Снимите фольгу, верх смажьте майонезом с кетчупом и запекайте еще 20 минут,

его маслом и заверните в фольгу. Запекайте 1,5 часа при 180 градусах. Фольгу раскройте и запекайте еще 20 минут.

С цветной капустой

1,5 кг свиного филе, 1 кг цветной капусты, 200 г адыгейского сыра, 2 зубчика чеснока, пучок петрушки, 2-3 ст. ложки горчицы, 2 ст. ложки майонеза, растительное масло, перец, соль.

Свинину разрежьте вдоль пополам, разверните книжкой. Накройте мясо пленкой и отбейте. Смажьте горчицей. Соцветия капусты отварите до полуготовности. Сыр и чеснок натрите, зелень измельчите. Все смешайте с майонезом и слегка посолите. Начинку распределите по поверхности всего мяса, сверните рулетом, смажьте

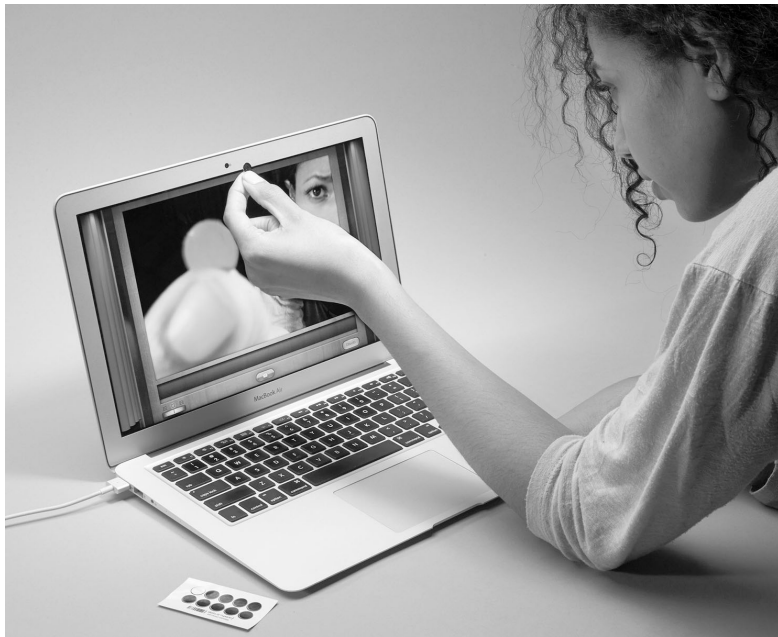
Крученики с сыром

300 г свинины (вырезки), 100 г сыра, соль, перец, 25 мл подсолнечного масла.

Нарежьте свинину кусочками шириной примерно 1 см. Немного отбейте, чтобы не порвать мясо. Приправьте солью и перцем. Оставьте на 20-30 минут. Сыр нарежьте брусочками по размеру мясного кусочка. Положите сыр на одну сторону мяса и заверните рулетиком. Обмотайте ниткой и обжарьте в разогретом масле на среднем огне до румяной корочки. Чаше переворачивайте, чтобы мясо не подгорело. Удалите нитки и подавайте к столу.

НУЖНО ЛИ ЗАКЛЕИВАТЬ КАМЕРУ НОУТБУКА?

Некоторые пользователи уверены: через камеру в ноутбуке за нами могут наблюдать хакеры. Так ли это? И как обезопасить себя от злоумышленников?



Считается, что от киберпреступления можно защититься, если установить на компьютер проверенный антивирус и постоянно обновлять программное обеспечение. Однако в системе качества считают, что не лишним будет заклеить камеру и микрофон, когда вы не пользуетесь Skype и другими видео-сервисами. Это поможет увеличить свои шансы на приватность во время работы за ноутбуком. Предполагается, что даже если хакер подключится к вашему устройству, он вас не увидит и не услышит.

Существуют вредоносные программы (их называют «шпионажи»), которые могут перехватывать нажатия клавиш, копировать документы, читать сообщения и даже активировать микрофон и камеру на ноутбуке. Заклеивая их, вы создаете дополнительную защиту от посторонних программ. Для этой цели эксперты рекомендуют использовать скотч или изоленту. Последняя не оставляет липких следов на ноутбуке.

✓ **Если вы не хотите заклеивать оптику, приобретите специальную «шторку» для веб-камеры - это регулируемое съемное устройство.**

Не забывайте соблюдать цифровую гигиену. Специалисты рекомендуют не скачивать файлы из небезопасных источников и не переходить по незнакомым ссылкам, которые вы получаете, например, по электронной почте. Так вы защитите личные данные от хакеров. Также рекомендуется использовать для разных сайтов разные пароли повышенной сложности. Если пароль легко угадывается, ваша личная страница в социальных сетях может попасть в руки мошенников. Специалисты советуют менять все пароли каждые 3-4 месяца.

Классическая цилиндрическая. Это самая популярная плойка, оснащенная валиком в форме цилиндра. Состоит из нагревателя и щипцов, которые плотно обхватывают волосы. Температура нагрева колеблется от 200 до 230°. Такая модель позволит вам создавать кудряшки одинакового размера.

Конусовидная. Ее валик в форме конуса, поэтому завитки получаются более естественными, но не такими упругими. Если вы хотите носить легкие волны, а не плотные кудряшки, то используйте эту плойку. Температура нагрева у данной модели ниже - от 170 до 200°.

Спиральная. Представляет собой конструкцию в виде спирали. Позволяет создавать мелкие африканские завитки. У прибора нет зажима, в отличие от других плоек. Локон необходимо разместить на валике при помощи фиксатора у основания. Плойка нагревается до 200°.

При покупке также учитывайте материал прибора. Металлические плойки, как правило, отличаются невысокой стоимостью. Однако они ухудшают состояние прядей (испаряют влагу из волосков). Лучше сделайте выбор в пользу модели с тефлоновым покрытием, которое обеспечивает равномерный нагрев. Правда, она недолговечна - со временем тефлоновое покрытие стирается. Самыми безопасными считаются плойки из турмалина: этот материал излучает отрицательно заряженные ионы, которые не оказывают негативного влияния на волосы.

КАК ВЫБРАТЬ ПЛОЙКУ

Производители предлагают нам плойки, которые отличаются по конструкции, техническим характеристикам и функциям.





КАКИМ ВИДЯТ МИР КОШКИ И СОБАКИ?

Считается, что зрение у кошек и собак острее, чем у человека. Однако ряд исследований показал: это не совсем так. Рассказываем, каким видят мир домашние любимцы.

Правда ли, что собаки воспринимают окружающую реальность черно-белой, а кошки - размытой и нечеткой? Умеют ли животные различать цвета? И чем их зрение отличается от человеческого? На эти и другие вопросы отвечает ветеринар Ольга Орленко.

Лицо или затылок? Собакам все равно!

Недавно британские ученые решили выяснить, распознают ли собаки лица. Они провели магнитно-резонансную томографию мозга животных в тот момент, когда им показывали изображения незнакомых людей. Оказалось, что у питомцев нет специального отдела



Мир кошек и собак почти монохромный. Краски у них размыты, изображение нечеткое, а общие планы кажутся им едва различимыми.

мозга, который отвечал бы за распознавание лиц. Другими словами, собаки не видят разницы между затылком и лицом. При этом они умеют различать изображения своих сородичей от изображений людей.

Еще один интересный факт: частота, при которой собачий глаз воспринимает чередование кадров как движущийся образ, несколько выше, чем у человека - 80 герц против 50-60. Так что пока вы смотрите по телевизору фильм, собака замечает лишь бессвязно мелькающие картинки.

Домашние животные - дальтоники?

Бытует мнение, что собаки и кошки не различают некоторые цвета и оттенки, а потому они дальтоники. Это верно лишь отчасти. На самом деле у кошек, как и у людей, есть три группы светочувствительных рецепторов, которые различают красный, зеленый и синий цвета (все остальные являются их производными).

Поскольку у кошек меньше чувствительных рецепторов, чем у человека, они видят окружающие предметы менее яркими. Кстати, на цвет предмета влияет и его размер. Помидор животному видится красным, а маленькая ягода (смородина, клюква) - серой.

У собак же имеется лишь две группы светочувствительных рецепторов, которые распознают синий и красный цвета.

Зеленый в эту группу не входит. Отсю-

да возникает логичный вопрос: как собаки-поводыри переводят человека через дорогу на зеленый свет? Все просто: животное реагирует не на оттенок - оно следит за переключением сигнала, а также наблюдает за потоком пешеходов.

Кошки близорукие или дальнозоркие?

Ученые считают, что наиболее четко кошки различают предметы на расстоянии не более 6 метров. В ходе экспериментов исследователи вживляли в мозг животных электроды, связывая их с нейронами зрительной области. Оказалось, что общие планы кажутся кошачьим слегка размытыми, а вот лица людей, очертания других животных (особенно если они движутся) хвосты видят очень четко.

Близоруки ли собаки? На самом деле они, наоборот, имеют слабую дальнозоркость. Поскольку по природе своей псы - охотники, то для них в приоритете не острота зрения, а способность распознавать движущийся объект. Так, перемещающийся предмет собака может увидеть на расстоянии 800 метров. А если он находится в неподвижном состоянии, то животное заметит его лишь с дистанции в 600 метров.

Скорее всего, если вы продемонстрируете питомцу небольшой предмет на расстоянии 35 см, собака не сумеет его разглядеть. Все, что ближе 35-40 см, для животного выглядит размытым.

Ночное зрение

Доказано: кошки лучше видят в темноте по сравнению с собаками и людьми. А все благодаря строению сетчатки кошачьего глаза! У животных имеется высокоактивная светоотражающая мембрана *tapetum lucidum*. Она многократно улучшает зрительные способности кошек.

Однако, если вы выключите абсолютно все источники света, и комната погрузится в темноту, животному будет сложнее ориентироваться. Ему будет необходимо хотя бы один источник света - например, ночник.

Кстати, ориентироваться в темноте кошкам помогают вибриссы (усы), которые улавливают малейшие движения и вибрации. Это позволяет животному охотиться в темное время суток.

Почему в темноте глаза кошки светятся?

Если сфотографировать кошку со вспышкой в темноте, на снимке ее глаза будут светиться зеленым или желтым цветом. Это происходит благодаря наличию у животного специальной светоотражающей мембраны. Такая же есть и у волков, но она имеет красный оттенок, поэтому в темноте глаза хищников светятся «зловещим» красным цветом.



Обувь без каблука Удобно и элегантно!

Необязательно носить шпильки, чтобы выглядеть женственно. Обувь на низком ходу может смотреться не менее элегантно, если воспользоваться некоторыми трюками.

Плоская подошва - настоящее спасение для тех, кто ведет активный образ жизни. Кроссовки, балетки, лоферы и грубые ботинки сочетаются с романтичными вещами.

1. Вертикальные линии в образе. Это может быть принт, крой изделия, пуговицы в ряд, незастегнутый кардиган или удлиненный жакет. Такой трюк добавляет луку женственности.

2. Легкие струящиеся ткани. Платья, юбки из атласа, сатина, шелка, вискозы сами по себе выглядят нежно и романтично. В сочетании с обувью без каблука они смотрятся свежо и стильно.

3. Кружево. Комплекты с кружевными блузками, юбками или платьями - то, что нужно для романтического образа. Хотите добавить нотку дерзости? Тогда носите кружево с кроссовками или грубыми ботинками.

4. Открытые ножки. Мини-юбка и шпильки - уже неактуальное сочетание (на грани с вульгарностью). Носите эту вещь с обувью на плоском ходу.

5. Деловой стиль. Пару жакету и брюкам составят лаконичные лоферы или однотонные кеды. Подчеркните талию, добавьте несколько аксессуаров, и образ для деловых переговоров готов.

6. Цветовая гамма. Сделайте ставку на нюд, бежевые и пастельные оттенки. Наряд в таких тонах выглядит элегантно и не нуждается в поддержке обувью на каблуке.



Очки необычной формы подойдут для образа в стиле кэжуал, а яркий платочек или бант на голове добавят вам шарма.



БАКЛАЖАНЫ «ПИКАНТНЫЕ»

Баклажаны - 1 кг, **помидоры** - 2 шт., **морковь** - 2 шт., **лук** - 2 шт., **чеснок** - 2 головки, **петрушка** - 1 пучок, **перец горошком** - 1 ч. л., **лавровый лист** - 2 шт., **вода** - 1 л, **соль** - 200 г.
Баклажаны вымойте, срежьте плодоножки. Добавьте в воду соль, перец горошком и лавровый лист, тщательно перемешайте и опустите туда баклажаны. Отварите 15-20 мин., пока кожа не начнет легко протыкаться. Выньте баклажаны, поставьте сверху гнет и оставьте на 1 ч. Лук, чеснок и морковь очистите, мелко порубите кубиками, морковь натрите на терке для моркови по-корейски, чеснок нарежьте кружочками. Помидоры нарежьте кубиками. Зелень вымойте и измельчите. Аккуратно разрежьте вдоль пополам (но не до конца), начините овощной смесью. Поставьте под гнет, оставьте на двое суток при комнатной температуре, затем уберите в холод еще на двое суток.



ПОМИДОРЫ С ЧЕСНОКОМ

Зеленые помидоры - 1,5-2 кг, **чеснок** - 1 головка, **острый перец** - 2 шт., **петрушка** - 3 стебля, **вода** - 1,5 л, **подсолнечное масло** - 2 ст. л., **перец горошком** - 1 ч. л., **соль** - 2 ст. л., **сахар** - 2 ст. л., **уксус (9%)** - 100 мл.
Помидоры вымойте, нарежьте тонкими кружочками. Острый перец вымойте, уберите семена и нарежьте мелкими кубиками. Чеснок очистите, половину зубчиков пропустите через пресс, другую половину мелко нарежьте. Петрушку вымойте и измельчите. Смешайте все указанные ингредиенты, разложите по стерильным банкам. Вскипятите воду, залейте в банки, прикройте крышками, оставьте на 15-20 мин. Слейте воду в кастрюлю, добавьте соль, сахар, перец горошком. Тщательно перемешайте и вскипятите. Влейте подсолнечное масло и уксус, еще раз доведите воду до кипения и залейте помидоры. Закатайте банки прокипяченными крышками, переверните и укутайте.



ФАСОЛЬ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

Фасоль - 1 кг, **помидоры** - 3 кг, **острый перец** - 1 шт., **перец горошком** - 1 ч. л., **лавровый лист** - 1 шт., **соль** - 1 ст. л., **сахар** - 2 ст. л.
Фасоль замочите на ночь. Затем воду слейте, налейте свежую, доведите до кипения. Убавьте огонь, варите 1,5 ч., пока фасоль не станет мягкой. Откиньте на дуршлаг. Помидоры вымойте, залейте кипятком на 3 мин., затем опустите в ледяную воду и снимите шкурку. Острый перец разрежьте пополам, уберите семена. Пропустите помидоры и перец через мясорубку. В томатную массу добавьте соль, сахар, перец горошком и лавровый лист. Все тщательно перемешайте, доведите до кипения и варите, помешивая, 30 мин. Добавьте фасоль, перемешайте, доведите до кипения. Варите 10 мин. Разложите фасоль в стерильные банки. Закатайте прокипяченными крышками, переверните и укутайте.



ЧЕРРИ С ЗЕЛЕНЬЮ

Мелкие помидоры (или черри) - 1,5 кг, **чеснок** - 6 зубчиков, **укроп**, **петрушка** - по 1 пучку, **острый перец** - 1 шт., **листья смородины** - 1 шт., **перец горошком** - 1 ч. л., **лавровый лист** - 1 шт., **вода** - 1 л, **соль** - 2 ст. л., **сахар** - 3 ст. л., **уксус (9%)** - 2 ст. л.
Помидоры вымойте, срежьте плодоножку так, чтобы получилось углубление. Чеснок очистите и вставьте зубчики в получившиеся отверстия. Укроп и петрушку вымойте, хорошо обсушите и мелко нарежьте. Острый перец вымойте и нарежьте крупными кусочками. На дно стерильных банок аккуратно выложите листья смородины, лавровый лист, перец горошком и острый перец. Затем утрамбуйте помидоры, пересыпая их зеленью. Вскипятите воду, добавьте соль и сахар, тщательно перемешайте и влейте уксус. Доведите до кипения и залейте банки. Пастеризуйте помидоры 10-20 мин. (в зависимости от размера банок). Закатайте прокипяченными крышками,

