

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОДОУТА

№39

Октябрь 2023

ПЛЮС

цена:

2,5 лари

Как освежить

кожу лица

стр.31

Какие яблоки

полезнее?

стр.12

Что надо знать

о печени

стр.6

Если работа

не идет

стр.20

Киану Ривз

самый грустный актер Голливуда

стр.24, 25

Марго Робби:

стр.16, 17

«Я не мечтала быть похожей на Барби»

СТИЛЬНЫЕ ОБРАЗЫ ДЛЯ ОСЕННЕГО ОТДЫХА

Луки для городских прогулок и выходных на природе

Когда речь идет об удачном уикенде, не стоит недооценивать роль одежды в нем. И не только потому, что стильный вид вдохновляет и дарит особое чувство уверенности, но и потому, что от этого зависит ваш комфорт. Так что образы для осеннего отдыха должны отвечать достаточно большому количеству требований. В частности, они должны быть адаптированы к изменениям погоды и перепадам температуры, а также не ограничивать телодвижения.



Супермодель Жизель Бундхен подарила 10-летней дочери ферму



Супермодель всех времен Жизель Бундхен известна своей активной эко-позицией. Бразильянка прилагает все возможные усилия, чтобы ее дети росли в гармонии с природой. Очередной большой шаг в этой концепции воспитания — ферма, которую знаменитая мама подарила 10-летней дочери Вивьен.

Младший ребенок в семье Бундхен-Брэди с юных лет занимается верховой ездой и уверенно держится в седле любимой лошади Итем. И теперь у нее есть собственные угодья, где она может наслаждаться конным спортом в полном уединении.

«Каждый раз, когда я катаю дочь верхом, она становится центром внимания папарацци. Я подумала: „Я не могу больше так жить. Я хочу наслаждаться временем со своим ребенком“. Это должно быть веселое занятие, которое мы будем делать вместе. Так что я подумала, что покупка конной фермы поможет ей заниматься тем, что она сильно любит», — объяснила Жизель в разговоре с журналистами.

Хью Джекман разводится с женой после 27 лет брака



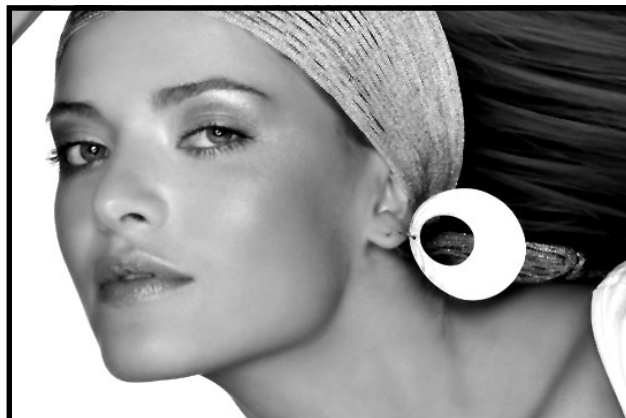
Австралийский актер, звезда фильма «Люди Икс» Хью Джекман подаст на развод со своей женой Деборой-Ли Фернесс. Неожиданной новостью пара поделилась после 27 лет брака. 54-летний Джекман и 67-летняя Фернесс объявили, что должны продолжать свой путь в одиночку. Такое заявление супруги сделали в комментарии People.

«У нас было благословение прожить вместе почти три десятилетия как муж и жена в прекрасном, полном любви браке.

Наше путешествие сейчас меняется, и мы решили развестись, чтобы продолжить наше личное развитие», — сказали они.

Супруги подчеркнули, что это единственное и последнее заявление, которое они сделали по поводу развода. Дальнейших комментариев не следует ожидать.

Напомним, Джекман и Фернесс познакомились на съемках телесериала «Корелли» в 1995 году и в следующем году женились. У них двое детей: 23-летний Оскар и 18-летняя Ава.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

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

Тел.: 5.93-200-223

Эмбер Херд появилась в трейлере фильма «В огне»

Похоже, после завершения громкого судебного процесса между Джонни Деппом и Эмбер Херд, дела у них обоих уверенно двигаются вперед.

Вслед за Деппом, 37-летняя Херд снова возвращается на большие экраны. Актриса появилась в трейлере фильма «В огне».

Судя по короткому ролику, зрителей ждет странная и пугающая история о мальчике с необычайными способностями. В тизере мистического триллера режиссера Конора Аллина Эмбер сыграла опередившего свое время психиатра.

События происходят в 1899 году. В фильме героиня отправляется в Колумбию, где намерена разобраться с тем, что может стать самым громким делом в ее карьере — ребенком, балансирующим между психозом и одержимостью демонами.

«Эти люди напуганы. И им нужно что-то, чтобы обвинить в этом страхе. И это ты», — говорит Херд своему подопечному.

Кроме нее, в картине

снялись Эдуардо Норьега, Лоренцо Макговерн Дзаини, Лука Кальвани, Яри Гульуччи и другие.

Мировая премьера триллера состоялась на 69-м Кинофестивале в Таормине (Италия). В прокат фильм выйдет уже с 13 октября.

Напомним, ранее Эмбер Херд обвинила своего экс-мужа Джонни Деппа в домашнем насилии, что едва не стоило ему карьеры, однако доказать его вину в суде так и не смогла.



«Я ХОЧУ УВИДЕТЬ ВНУКОВ»: ОТЕЦ МЕГАН МАРКЛ ДАЛ ОТКРОВЕННОЕ ИНТЕРВЬЮ

79-летний отец Меган Маркл хочет встретиться со своими внуками, принцем Арчи и принцессой Лилибет. Томас Маркл умоляет дочь дать ему шанс увидеть малышек. Об этом он заявил в интервью шоу «Доброе утро, Британия».

«Люди попадают в тюрьму на пять лет и их прощают, а я ничего не делал. Прости меня. Я извиняюсь за все, что я сделал неправильно. Мне жаль», — заверил Томас Маркл.

Отец Меган сравнил себя с британским монархом, сказав, что они оба лишены общения со своими внуками.

«Король Карл III тоже не сделал ничего плохого и ему отказывают в детях так же, как и мне», — сказал он.

Маркл-старший заверил, что готов пойти на контакт с дочерью и ее семьей в любое время, однако отметил, что сомневается в желании Меган и Гарри общаться с ним. По мнению Томаса, супруги имеют одинаковое мнение по поводу его персоны.

«Я открыт для этого в любое время,



но не уверен, что это когда-нибудь произойдет. Мне кажется, что Гарри не готов к каким-либо мирным решениям, он просто закрыт для них. Думаю, Ме-

ган солидарна со своим мужем. Если они оба так считают, то вряд ли помирились», — сказал Томас.

Также он добавил, что Меган сильно изменилась и он не узнает в ней свою дочь. Однако он уверен, что это не Гарри так на нее влияет.

«Я думаю, что она имеет на Гарри большее влияние, чем он на нее, — уверен Томас. — Я всегда здесь, буду ждать. Я все еще люблю ее. Я буду любить ее вечно. Это никогда не изменится, но я хочу, чтобы она повернулась ко мне лицом, разрешила увидеть своих внуков и успокоила меня».

Напомним, Меган перестала общаться с отцом в 2018 году, когда она только собиралась выйти замуж за принца Гарри. В преддверии свадьбы Томас якобы нанял папарацци, а затем продал семейные фото таблоидам. Поговаривают, что сумма достигла 130 тысяч долларов, из которых Томас также получил свою долю. Именно этот поступок поставил точку в общении отца и дочери.

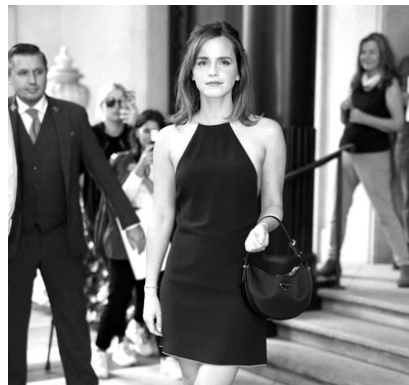
ЭММА УОТСОН РЕШИЛА ОСВОИТЬ НОВУЮ ПРОФЕССИЮ И ПОСТУПИЛА В ОКСФОРД

Эмму Уотсон мы давно не видели в кино. В последний раз она появилась на экране в 2019 году — в фильме Греты Гервиг «Маленькие женщины». А на фоне страйки, который стал поворотным в истории кинематографа, приходится только гадать, когда мы увидим ее в новых фильмах. Однако, актриса решила не ждать у моря погоды и попробовать свои силы в другой профессии — писательском мастерстве.

И теперь она готовится к важной и ответственной задаче — к обучению в самом Оксфорде. Ее выбором стала двухлетняя программа обучения, которая оценивается в 20 тысяч фунтов

стерлингов и предполагающая мини-мальные посещения университета, так как большая часть обучения будет проходить в формате онлайн. Это идеально подходит для занятой актрисы, позволяя совмещать учёбу с другими обязанностями. Например, ходить на модные показы.

На Неделе моды в Милане актриса появилась на показе PRADA. Для такого выхода она выбрала образ, который будет актуален всегда — маленькое черное платье. Свой наряд она дополнила черными туфлями, объемной сумкой-хобо и, что особенно выделялось, аксессуаром для волос в форме банта — одним из трендов сезона.



СОФИ ТЕРНЕР ПОДАЛА ИСК ПРОТИВ ДЖО ДЖОНАСА, ОБВИНИВ В ПОХИЩЕНИИ ДЕТЕЙ

Звезда «Игры престолов», актриса Софи Тернер, подает в суд на бывшего супруга Джо Джонаса. В документах, представленных в окружной суд США в Нью-Йорке, говорится, что Софи Тернер хочет «забрать детей и вернуть их в Англию». Софи утверждает, что вместе с двумя дочерьми планировала присоединиться к экс-мужу в турне его группы по США. А после этого должна была вернуться в Лондон. Но Джонас забрал паспорта девочек и не отдает малышек звездной маме.

Также в документах говорится, что Софи поссорилась с Джо 15 августа 2023 года. А уже 1 сентября он подал на развод. По словам актрисы, она узнала об этом через СМИ.

Однако в комментарии Daily Mail

представитель музыканта опроверг слова актрисы, заверив, что они обсуждали эти планы.

«После нескольких разговоров с супругой Джо инициировал процесс расторжения брака во Флориде. Софи зна-



ла, что Джо собирается подать на развод», — заверил он.

Представитель артиста также обвинил Софи Тернер во лжи. По его словам, последние три месяца дочери находились на попечении Джонаса с согласия двух сторон, а теперь они живут с актрисой.

«Это досадный спор из-за подошедшего к концу брака. Когда используются такие формулировки, как «похищение», это в лучшем случае вводит в заблуждение, а в худшем — это серьезное нарушение правовой системы. Дети не были похищены», — добавил он.

Напомним, пара прожила в браке четыре года, у них две общие дочери — трехлетняя Вилла и годовалая Диджей.

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Человеческий язык - лакмусовая бумажка, по которой можно определить наличие многих заболеваний. Если на органе появились какие-то аномальные дефекты в виде трещинок или бороздок, самое время отправиться на обследование.

Трещины на языке: чем они опасны и к какому врачу нужно идти

Трещины на языке — это один из симптомов глоссита, воспалительного заболевания полости рта, поражающего языковую поверхность. Глоссит говорит о нарушении работы организма, а значит, требует соответствующего лечения. Неспроста на приеме врач всегда просит показать язык, потому что по его состоянию можно определить многие недуги.

Опасные симптомы

Если помимо бороздок на языке, вас беспокоят следующие проблемы, не откладывая визит к специалисту.

- ✓ Боль при жевании или проглатывании
- ✓ Сильный отек
- ✓ Жжение
- ✓ Язвы во рту
- ✓ Налет
- ✓ Высокая температура

Причины появления трещин на языке

АВИТАМИНОЗ

Недостаток необходимых организму витаминов и минералов, или другому авитаминозу, никогда не проходит бессимптомно. Когда есть нехватка жизненно важных микро- и макроэлементов, состояние полости рта обязательно даст об этом знать. Трещинки на языке могут появиться при дефиците витаминов группы В, А, Е и железа. Особое внимание нужно уделить витамину В12, который помогает нашей нервной системе функционировать стабильно, а также синтезирует другие полезные нутриенты. При отсутствии достаточного количества этого вещества в организме, язык увеличивается в размере, краснеет, в уголках рта появляются заеды, приносящие дискомфорт в виде боли и жжения.

ГЛИСТНЫЕ ИНВАЗИИ

Когда паразиты попадают в организм, они начинают активно размножаться, питаясь за счет своего «хозяина». Если гельминтов становится слишком много, они буквально начинают высасывать все полезные вещества и минералы. При глистных инвазиях часто появляются аллергические реакции на привычные продукты, кожа шелушится и чешется, слизистая рта становится сухой, на языке появляются трещинки.

Помочь решить проблему сможет врач-гастроэнтеролог, который назначит сдачу необходимых анализов и курс препаратов для выведения паразитов из организма.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

Если врач исключил заражение гельминтами, то причину стоит искать намного глубже, а именно в работе внутренних органов пищеварительного тракта. Бороздки на языке могут появиться при хроническом гастрите, язве желудка или двенадцатиперстной кишки, печеночных патологиях или нарушении работы поджелудочной железы. При заболеваниях ЖКТ воспалительный процесс в полости рта сопровождается болью в животе и недомоганием.

ВРОЖДЕННЫЙ ДЕФЕКТ

Складчатый глоссит — врожденный дефект развития языка, который проявляется в наличии трещинок и увеличенном размере органа. До конца природа заболевания не выяснена, но медицинское сообщество придерживается мнения о том, что такая аномалия является наследственной и впервые проявляется в раннем детстве.

Пациенты, страдающие этим недугом, не испытывают никакого дискомфорта, кроме эстетического. Беспокоит только внешний вид, однако болевые ощущения отсутствуют. Для поддержания здоровья языка следует просто соблюдать правила гигиены полости рта.



ГРИБКОВЫЕ ИНФЕКЦИИ

Активное размножение грибка в полости рта может стать причиной появления языковых бороздок. В таком случае речь идет о кандидозном глоссите, вызванном дрожжеподобным грибом *Candida*, поражающим слизистую рта. Заболевание сопровождается творожистым налетом на языке, жжением, припухлостью и неприятным запахом изо рта. *Candida* может присутствовать в организме человека в небольшом количестве, не доставляя никакого дискомфорта. Однако вследствие низкого иммунитета, постоянного стресса, длительного применения антибиотиков или гормональных препаратов она начинает активно размножаться. За помощью с целью лечения можно обратиться к врачу-стоматологу.

Как избавиться от трещин на языке

1. Уберите из рациона продукты, раздражающие слизистую: жгучие и острые приправы, продукты с повышенным содержанием сахара, соления, слишком холодные или горячие блюда и напитки.
2. Для снятия неприятных ощущений попробуйте отвары из ромашки или календулы. Они снимут воспаление и улучшат самочувствие.
3. Соблюдайте все правила гигиены полости рта, чтобы предотвратить размножение патогенной флоры.
4. Для ускоренного роста эпителия, из которого состоит слизистая языка, используйте кератопластические средства — препараты с заживляющим эффектом.
5. Не откладывайте визит к врачу для лечения заболеваний, ставших причиной глоссита. Без квалифицированной медицинской помощи проблема только усугубится.



Печень – важный орган организма человека. На нее приходится серьезная нагрузка. Но человек нередко забывает о своей печени, в угоду вредным привычкам.

Что надо знать о печени

✓ восстановление после физических нагрузок происходит медленно.

Нередко эти симптомы связывают с загруженностью на работе, проблемами, депрессией, но никак не с заболеваниями печени.

Печеночная энцефалопатия (минимальная) нередко развивается при заболеваниях печени в начальной стадии. Состояние часто остается незаметным не только для родных, но и для самого заболевшего.

Со временем мышцы больного слабеют, так как им приходится обезвреживать вредный аммиак. Состояние человека ухудшается. В печени ухудшается кровообращение, способность к самовосстановлению снижается, ухудшается очищающая функция органа. Кроме обезвреживания токсических веществ, печень в нормальном состоянии синтезирует многие необходимые вещества. Без них в организме происходят тяжелые нарушения.

Бытует мнение - о болезни печени сигнализирует желтуха. Однако желтуха не единственный и даже не обязательный симптом. Многие патологии печени на ранних стадиях бессимптомны или люди на них не обращают внимания. Снижение аппетита, тошнота, тяжесть в животе, повышенную утомляемость часто списывают на другие проблемы. О том, что возникли проблемы с печенью, часто узнают после сдачи анализов.

В сегодняшнем прогрессивном мире человек постоянно подвергается воздействию ядовитых веществ. Вредные вещества поступают в организм человека из внешней среды. Жизнь в городах - непрекращающаяся атака токсинов. Ядовитые вещества поступают в наш организм вместе с пищей. Различные консерванты, загустители, заменители вкуса, искусственные ароматизаторы здоровья печени не добавляют.

Вредные вещества образуются непосредственно в организме при переизбытке. Любители вкусно и много поесть постоянно нагружают печень, которой приходится обезвреживать токсины в больших количествах. А ведь печень так же отвечает за образование желчи, обмен веществ, метаболизм.

Здоровая молодая печень легко справляется с нагрузками. Но с возрастом излишняя нагрузка на печень обременительна. Связано это с отягощающими изменениями в образе жизни, увеличении нагрузок, сокращении фазы отдыха, непрерывном воздействии вредной окружающей среды, неправильном питании.

С возрастом человек чаще болеет. У многих снижается иммунитет, болезни переходят в хроническую стадию. Как результат - увеличивается лекарственная нагрузка на печень. Печень становится трудно справляться с такой нагрузкой. С возрастом снижается ток крови через печень. Кровь, содержащая не отфильтрованные токсины, начинает следовать по запасным путям. В организме накапливаются химикаты, тяжелые металлы, которые становятся причиной заболеваний и отравлений.

С возрастом в организме человека снижаются обменные процессы, активность процессов синтеза белка, функции детоксикации уменьшаются. Способность печени нормально регулировать уровень холестерина и желчных кислот замедляется. Печень теряет способность к процессу самовосстановления.

После пятидесяти лет начинается медленное сокращение массы печени, прогрессируют заболевания и патологии. Поэтому так важно вести здоровый, правильный образ жизни. Чем меньше накоплено проблем со здоровьем к пожилому возрасту, тем выше шанс избежать проблем с печенью.

Помощь печени - комплексная задача. Прием поддерживающих препаратов должен быть в комплексе со здоровой диетой, правильным образом жизни. В рационе питания должны преобладать не жирные, запеченные, вареные блюда. Алкоголь и табак желательно исключить. Чистый свежий воздух, полноценный отдых, позитивные эмоции идут в копилку здоровья печени.

В печени практически отсутствуют нервные окончания, она не может сообщить о возникших проблемах, пока не начнет серьезно болеть.

В организме человека нет лишних органов, все важно для нормального функционирования. Но все же нередко люди живут относительно нормальной жизнью без какого-либо органа. Однако без печени прожить невозможно. Печень - самая большая железа организма человека. Главная задача печени - обезвреживать и выводить токсичные вещества. Без печени организм не сможет функционировать.

Печень обладает уникальной способностью к восстановлению, но для этого должны быть созданы идеальные условия. Другими словами, печень сможет восстановиться, если прекратил действовать повреждающий фактор и нет осложнений. К сожалению, большинство заболеваний печени имеют хронический характер. В таких условиях печеночная ткань не успевает нормально восстанавливаться. Постепенно происходит её замещение фиброзной тканью. Результат - полное замещение фиброзной тканью клеток печени (цирроз) приводит к трагическому финалу.

Печень нуждается в заботе. Если возникают заболевания этого органа, требуется своевременное лечение.

Этот важный орган очищает кровь от аммиака. Токсичный продукт обмена белков попадает в наш организм с пищей или вырабатывается бактериями кишечника. Печень практически весь аммиак нейтрализует и превращает в глутамин и мочевину. Но при нарушении процесса страдают другие органы, особенно головной мозг и мышцы.

О повышении уровня аммиака в крови свидетельствуют такие симптомы:

- ✓ концентрация внимания снижается;
- ✓ ухудшается память;
- ✓ мучает слабость и быстрая утомляемость;
- ✓ происходит снижение мышечной силы;

СЕМЬ ТИПИЧНЫХ ОШИБОК СЕРДЕЧНИКОВ

ОТ СЕРДЕЧНЫХ ПРЕПАРАТОВ СИЛЬНО БОЛИТ ГОЛОВА, И ВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНО ЗАМЕНЯЕТЕ ИХ ДРУГИМИ

Головная боль — самое частое побочное действие нитроглицерина. Но он по-прежнему остается наиболее надежным средством для снятия приступов стенокардии. А чтобы головная боль не была такой сильной, во время приступа можно принимать капли с нитроглицерином. Они переносятся легче. Единственное неудобство — их приходится капать на сахар, а он не всегда есть под рукой. Кроме таблеток, есть аэрозоли — жидкий препарат, который распыляют в рот. Действовать такой нитроглицерин начинает чуть позже, зато эффект длится дольше.

ПОСЛЕ УСТАНОВЛЕНИЯ ДИАГНОЗА НЕКОТОРЫЕ СЕРДЕЧНИКИ БОЯТСЯ ДВИГАТЬСЯ, ОТКАЗЫВАЮТСЯ ОТ ЛЮБЫХ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ.

Это неправильно. Физические нагрузки нужны, но они не должны утомлять. Для каждого человека, страдающего стенокардией, существует свой порог нагрузок. Как его определить? Если во время физической нагрузки частота пульса достигает допустимо максимального значения (вычисляется оно по формуле «200 минус возраст») и вы не ощущаете боли или сильной одышки, можно считать, что вы хорошо адаптированы к жизни.

ПОСТАВИЛИ ДИАГНОЗ СТЕНОКАРДИИ И ВЫ ПЕРЕСТАЛИ ХОДИТЬ НА РАБОТУ?

Неправильно. Вы можете вести достаточно активный образ жизни. Просто надо принимать все прописанные врачом лекарства. Если же предстоит тяжелая работа, примерно за 5 минут до ее начала нужно принять дополнительную таблетку нитросорбида или положить под язык нитроглицерин. То же самое рекомендуется делать, если вам надо выйти на улицу в холодную или ветреную погоду. Если боль возникла во время физической нагрузки, нужно сесть или лечь, положить под язык таблетку нитроглицерина и расслабиться. Приступ обычно проходит через 10 минут.

ДУМАЕТЕ, ЧТО РАЗ ПОСТАВИЛИ ВЫСОКУЮ СТЕПЕНЬ СТЕНОКАР-

ДИИ, ЗНАЧИТ, НЕДАЛЕКО ДО ИНФАРКТА

Для обозначения степени тяжести стенокардии ее поделили на классы. Это деление условно. Человеку, страдающему стенокардией, важен не сам класс, а анализ собственных ощущений. Главное, не упустить момент, когда болезнь начнет прогрессировать. Вас должно насторожить, что при подъеме по лестнице приступы стенокардии раньше возникали после третьего этажа, а теперь — на втором. Тогда надо посетить врача. Если приступов нет, значит, беспокоиться не стоит.

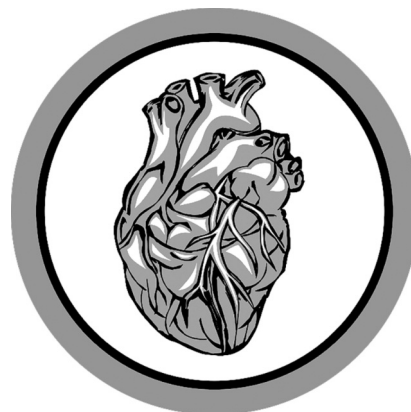
ДИАГНОЗ СТЕНОКАРДИИ МОЖЕТ БЫТЬ НЕВЕРНЫМ, ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК НЕ ОЩУЩАЕТ БОЛЕЙ В СЕРДЦЕ

Диагноз обычно ставится, когда вас что-либо беспокоит. Если на кардиограмме врач обнаружил какие-то изменения, это еще не стенокардия, и нужно пройти тщательное обследование. Часто кроме стандартной ЭКГ для уточнения диагноза требуется суточное мониторирование и тесты с физической нагрузкой, например на велоэргометре или на бегущей дорожке. Если все эти диагностические пробы не выявят изменений, можно с большой вероятностью сказать, что ишемической болезни сердца и стенокардии у вас нет.

ВЫ ПРИНИМАЕТЕ ТАБЛЕТКИ НЕ 4 РАЗА В ДЕНЬ, КАК ЭТО ПРОПИСАЛ ВРАЧ, А 2 РАЗА, ТАК КАК ЭТО УДОБНЕЕ

Некоторые лекарственные препараты из группы нитратов принимают 4 раза в день из-за короткого действия. Существуют лекарства и более длительного действия. Они активны в организме 12-14 часов, а иногда сутки и больше. А еще можно в аптеке купить лекарственные мази, которые также могут предотвратить приступы стенокардии.

Удобно использовать и пластыри, содержащие нитроглицерин. Лекарство постепенно всасывается в кровь, создавая надежную защиту для сердца. Их накладывают на предплечье на 12-14 часов. Потом можно снять пластырь, сделать перерыв на 10-12 часов и наложить новый. Такие перерывы нужны, чтобы организм не становился зависимым от лекарства, а доза нитроглицерина оставалась минимальной. Резко прекращать при-



менять нитроглицериновый пластырь не стоит — могут появиться симптомы отмены.

Побочные эффекты нитроглицериновых пластырей: стойкие головные боли, головокружение и обморочные состояния. Пластыри могут вызвать понижение кровяного давления, особенно при употреблении алкоголя. Другими побочными эффектами нитроглицериновых пластырей является раздражение кожи на месте их наклеивания, тошнота и рвота. О таких реакциях на применение нитроглицериновых пластырей надо сообщать врачу. Неясное зрение, сухость во рту, повышенное потоотделение и боль в области грудной клетки — нормальные побочные эффекты пластырей. Безотлагательного медицинского внимания требуют необычная мышечная слабость, слишком медленное или быстрое сердцебиение и затрудненное дыхание. Отеки лица, губ, горла и рта могут быть тяжелой аллергической реакцией на нитроглицериновые пластыри. Их лучше не использовать пожилым людям. Небезопасны они и для кормящих матерей.

Есть также специальные таблетки, которые приклеиваются во рту на слизистую оболочку щеки и там постепенно рассасываются. Но все, что касается приема нитратов, важно согласовать с врачом. Побочных действий у этих препаратов не так много, но, например, людям с некоторыми формами глаукомы нитраты надо использовать с осторожностью.

ПРИ БОЛЯХ В СЕРДЦЕ НАДО СРАЗУ ВЫЗЫВАТЬ СКОРУЮ

Первое, что нужно сделать, — остановиться, сесть, а еще лучше — лечь. Если через полминуты боль не ушла, положите под язык таблетку нитроглицерина и подождите, пока она рассосется. Можно использовать капли, аэрозоли с нитратами. Если через 5 минут боль не проходит, надо принять еще одну таблетку. Так с пятиминутными перерывами можно принять не более 5 таблеток. Боль сохраняется? Медлить больше нельзя — надо вызывать скорую.



ОТЕКИ НОГ, ВОЗМОЖНЫЕ ПРИЧИНЫ

Отёк – это излишнее накопление жидкости в тканях и клетках нашего организма. Обычно сопровождается увеличением объёма органов и структур, что значительно затрудняет их нормальное функционирование.

Отек ног считается наиболее распространённым симптомом патологии сердца, печени, почек, желудочно-кишечного тракта, лимфатической системы и кожи.

Если возникает в определенной области тела, говорят о местном или локализованном отёке, когда затрагивает весь организм – об общем или генерализованном.

По этиологии выделяют: токсические, обусловленные воздействием на организм вредных веществ, повышающих проницаемость сосудов, воспалительные, развивающиеся в очаге воспаления, аллергические, возникающие как компонент иммунной реакции, послеоперационные.

Исхода из локализации в организме:

- ✓ водянка, при которой происходит накопление отечной жидкости в серозных полостях;
- ✓ асцит, когда трансудат скапливается в брюшной полости;
- ✓ гидроторакс – накопление жидкости в плевральной полости;
- ✓ гидроперикардиум – в перикардальной;
- ✓ гидроцеле – в полостях яичка;
- ✓ гидроцефалия – избыточное накопление цереброспинальной жидкости в головном мозге;
- ✓ анасарка – распространенный отек подкожной клетчатки.

Причины отеков

Причин нарушения оттока и задержки жидкости в тканях достаточно много. Общий отек чаще всего возникает при заболеваниях сердца, болезнях печени и почек, в результате сдвига эндокринной регуляции, голодании, когда при критическом истощении

организма развивается диспротеинемия и ослабляется сердечная деятельность.

Локализованный отек нижних конечностей может быть венозным или лимфатическим. Первый тип развивается из-за хронической венозной недостаточности, острого тромбоза вен или их обструкции; второй – образуется вследствие врожденных аномалий лимфатических сосудов, перенесенного филяриоза, лимфангоитов, различных хирургических операций или лучевой терапии.

Причиной отека в некоторых случаях является воспалительный процесс или аллергическая реакция на прием лекарственных препаратов, например, гормональных средств, неспецифических противовоспалительных лекарств, антигипертензивных препаратов, -адреноблокаторов.

Механизм развития отека

Возникновение отека при заболеваниях сердца и других внутренних органов происходит вследствие нарушения механизмов, которые участвуют в регуляции водно-электролитного баланса в организме и способствуют удержанию жидкости в сосудистом русле. В каждом конкретном случае преобладает один или два механизма отечного синдрома:

Повышение гидростатического давления в капиллярах органа;

Снижение онкотического давления плазмы;

Подъем осмотического давления межклеточной жидкости;

Увеличение проницаемости сосудов;

Нарушение венозного оттока или лимфы.

Начальный этап в формировании отека – нарушение

притока крови к зонам осмотической регуляции. Это рецепторы давления и объема, которые располагаются в синокаротидной и портальной областях предсердий. Уже небольшие отклонения притока крови к этим центрам, вызывают значительные негативные изменения кровоснабжения конечностей. Следующий этап – это повышение тонуса симпатической нервной системы и последующий выброс в кровоток катехоламинов. В итоге происходит спазм периферических сосудов и снижение выведения жидкости из организма через кожу, легкие, кишечник и так далее. Особую роль в патогенезе имеет изменение эндокринной регуляции: повышение альдостерона в кровотоке, который вызывает задержку ионов натрия в организме, вследствие чего увеличивается осмотическое давление крови. Осморецепторы раздражаются и посылают импульсы в гипоталамус, в результате образуется антидиуретический гормон. Его синтез в кровяное русло возможен также при раздражении барорецепторов, которые располагаются в области низкого давления (предсердия, крупные вены) и высокого (синокаротидная зона). Антидиуретический гормон активизирует обратное всасывание воды в почках, которая поступает в венозный кровоток, вследствие этого возрастает общий объем циркулирующей крови. В итоге венозное давление повышается совместно с гидростатическим, что влечет за собой увеличение площади фильтрации и уменьшению реабсорбции внутри сосуда. В ткани поступает больше жидкости, которая сдавливает венозные и лимфатические сосуды. Повышенное венозное давление способствует также растяжению тканей сосудов и увеличению расстояния между клетками

– возрастает проницаемость. Благодаря чему возможна миграция белка в межклеточное пространство.

Из-за этого растет онкотическое давление в тканях совместно с коллоидно-осмотическим. В клетках образуется много различных частиц (распад белка, диссоциация солей), возрастает гидрофильность белка. Кроме того, формируется недостаточность лимфотока: венозная застой провоцирует рефлекторный спазм лимфатических сосудов.

Сочетание всех вышеизложенных механизмов способствует преобладанию фильтрации жидкости в ткани над оттоком, что и ведет к формированию отеков.

Отек ног при заболеваниях сердца

Возникновение отека часто указывает на развитие у пациента бивентрикулярной или правожелудочковой сердечной недостаточности. Чаще всего образуется вследствие застоя крови в венозной части большого круга кровообращения и повышения гидростатического давления. В здоровом организме гидростатическое давление в венозном русле периферического кровотока намного меньше, чем онкотическое, что и обуславливает отток жидкости из тканей в кровоток. При сердечной недостаточности наблюдается обратная картина – возрастает гидростатическое давление в капиллярах и вода поступает в ткани нижних конечностей. Подобные нарушения регуляции поступления и оттока воды наблюдаются не только у пациентов с сердечной недостаточностью, но также при слипчивом или выпотном перикардите, при стенозе атриовентрикулярного отверстия. Поэтому, при

возникновении отека ног, очень важно исключить возможные проблемы с сердцем. Необходимо как можно раньше распознать развивающуюся патологию, чтобы она не переросла в хроническую форму.

У больных с хронической сердечной недостаточностью периферические отеки длительное время располагаются на ногах: первично в зоне стопы и лодыжки с последующим распространением на голень. По расположению они симметричны, как правило, сочетаются с акроцианозом и похолоданием обеих ног. При отсутствии лечения могут дополнительно развиваться трофические изменения кожных покровов: признаки истощения и гиперпигментации.

У тяжелых больных, которые длительное время находятся без движения или соблюдают постельный режим, отеки локализируются преимущественно в области кресца, ягодиц, также задней поверхности бедер.

Необходимые исследования

Для того чтобы подтвердить кардиальный генез отеков обращают внимание и на другие сопутствующие признаки:

- ✓ выраженное набухание вен на шее,
- ✓ абдоминально-югулярный рефлюкс,
- ✓ синюшная окраска нижних конечностей из-за венозного застоя,
- ✓ значительное увеличение размеров печени,
- ✓ скопление трансудата в брюшной полости.

Например, результат абдоминально-югулярной пробы дает возможность уточнить причину отеков конечностей, особенно при отсутствии других внешних симптомов сердечной недостаточности. Когда результат данной пробы положительный можно говорить о венозном застое, обусловленном недостаточностью правого желудочка или проблемой диастолического заполнения его кровью. Отрицательный итог пробы указывает на отсутствие сердечной недостаточности и другую причину патологии:

тромбофлебит глубоких вен голени, например.

Чтобы подтвердить, что причиной отека ног являются болезни сердца, используют прямое измерение центрального венозного давления, исследование эхокардиограммы, ультразвуковое обследование печени и нижней полой вены. Наличие усиленного сердечного толчка, ярко выраженная эпигастральная пульсация, смещение в правую сторону границы сердца и увеличение абсолютной тугопости миокарда, глухие тоны, присутствие протодиастолического ритма галопа – все это может подтверждать диагноз правожелудочковой сердечной недостаточности.

Как лечат отеки ног

Ограничение приема соли, поскольку натрий задерживается в организме, то есть назначение бессолевой диеты. Важно при этом не уменьшать прием воды, поскольку может развиваться гиперосмотический отек с признаками обезвоживания клеток.

Пациентам назначают диуретики, которые подавляют реабсорбцию натрия и хлора в почечных канальцах: осмотические (мочевина), ртутные, сульфаниламиды (хлортиазид), ингибиторы углекислого ангидразы (фуронид, диамокс).

Используют лекарственные средства, которые увеличивают объем фильтрации (производные кортизона и сам кортизон).

Больным также показано применение препаратов, тормозящих секрецию альдостерона (амфенон, метопирон).

Помимо этого часто назначают вещества-антагонисты альдостерона, которые блокируют действие гормона непосредственно на канальцы (спиролактон, альдактон).

Для повышения онкотического давления крови внутривенно вводят белковые компоненты.

Иногда удаление избытка натрия проводят экстренными способами, например, применением ионообменных смолы.

Уменьшить венозный застой и снизить гидростатическое давление можно древним способом – кровопусканием, в результате интенсивность отека уменьшается.

Фобии, страхи...

Одни люди боятся открытых пространств и поэтому редко выходят из дома, так как только там чувствуют себя в безопасности. Другие боятся замкнутого пространства и ненавидят закрытые помещения. А некоторые испытывают смертельный страх перед определенным предметом, местом или ситуацией, избегают мероприятий, где много народа, например вечеринок, потому что боятся что-либо сделать, чтобы себя не скомпрометировать. Фобий столько видов, сколько разных людей.

Что же это такое – фобия? Боязнь самого страха, страх власти в панику и потерять контроль, боязнь самого себя.

Страдающие фобией знают, что их страх не соответствует ситуации. Например, если вы летите на самолете во время грозы и испытываете страх – это нормальная реакция. Если вы должны поехать на пару недель в командировку и начинаете беспокоиться о том, что в самолете у вас будет приступ паники, это фобия.

Похоже на то, что вы уже испытали? Если да, то вот несколько полезных советов при неадекватном поведении.

Переключайте отрицательные мысли на положительные. Например, вы боитесь собак. Попробуйте перейти от отрицательных мыслей типа «Эта собака меня укусит» на другую: «Эта собака крепко привязана и не может сорваться».

Встречайтесь со страхом лицом к лицу. Избегать того, чего вы боитесь, значит, не бороться со своим страхом. Предположим, что ваша фобия – пауки. Сначала в присутствии другого человека посмотрите на картинку с изображением пауков. Когда научитесь с этим справляться, можете перейти к тому, чтобы глядеть на дохлого паука, затем на живого и даже подержать одного в руке. И вы поймете, что ужасы, которые вы воображали, на самом деле не происходят.

Отвлекитесь. Как только почувствуете, что вас охватывает страх, займитесь тем, с чем можете справиться: например, считайте обратно



от 1000 до 3, читайте книгу, громко разговаривайте или делайте глубокие вдохи на счет. Занимайте свои мысли чем-то другим, так вы сохраните контроль над собой.

Измеряйте свой страх. Оцените силу своего страха по шкале от 0 до 10. Вы поймете, что острота вашего страха непостоянна, что она идет то вверх, то вниз. Опишите мысли или действия, которые заставляют его увеличиваться или снижаться. Это научит вас контролировать страхи.

Глядите сквозь розовые очки. Используйте мысли, фантазии, действия, от которых вы себя хорошо чувствуете, чтобы отвратить себя от пугающих мыслей. Купите затемненные очки, спрячьте за ними свои страхи.

Избегайте кофеина. Людям, склонным к приступам фобии, лучше исключить кофеин из своего рациона. Он, кстати, содержится не только в кофе, но и в чае, кока-коле и шоколаде.

Подбодрите себя. Каждая победа над страхом должна укреплять уверенность в себе.

Двигайтесь. При приступах страха у вас в организме появляется избыток адреналина, а когда вы двигаетесь, вы его сжигаете. Пытаться сидеть спокойно и расслабиться – ошибка. Вам нужно двигаться, чтобы сжечь адреналин, поэтому походите или делайте физические упражнения во время приступа.

Если нет возможности подвигаться, начните сжимать и разжимать мышцы своего тела. Напрягите большую мышцу бедра, затем быстро отпустите. Этот вид ритмического напряжения и ослабления также сожжет адреналин.



ВРОСШИЙ НОГоть У ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ. КАК ОПРЕДЕЛИТЬ СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ПО НОГТЯМ

За ногтями рук мы следим намного тщательнее, чем за ногтями ног. Все-таки руки на виду. А вот следить за ногтями ног часто не хватает времени, а у некоторых желания.

Когда при ходьбе внезапно возникает боль в пальце ноги, приходится заняться ногтями как можно скорее.

Вросший ноготь - проблема очень неприятная. Когда ноготь начинает вращаться в мягкие ткани пальца, приятного мало, так как болевые ощущения часто дают о себе знать. В запущенных случаях вросший ноготь может даже лишить возможности двигаться.

Чтобы не столкнуться с проблемой вросшего ногтя, надо правильно подстригать ногти. Ногти на пальцах ног подстригают ровно и прямо, чуть закругляя боковые уголки, соприкасающиеся с кожей.

Неприятная проблема нередко возникает у подростков, желающих довести ногти до совершенства! Они очень тщательно выстригают ногти в уголках, придавая им округлую форму.

Ногтевое ложе на пальцах ног так устроено, что при подстригании сложно вырезать сам уголок. Как правило, в нем остается маленький треугольный шипик. Вместе с ногтем растет и шип. Он ранит мягкие ткани пальца, причина тем самым ощущаемой боли. Если к возникшей неприятности присоединяется ношение тесной обуви, боль будет еще сильнее. Может начаться воспалительный процесс с нагноением.

Чтобы не сталкиваться с такими неприятностями, следуйте двум рекомендациям:

1. Подстригайте ногти на ногах по прямой, а не по округлой линии.
2. Не носите тесную обувь. Отдавайте предпочтение обуви из натуральной кожи.

Серьезная проблема часто встречается даже у маленьких детей. Разумеется, вина в этом лежит на взрослых, неправильно стригущих ногти своим малышам или подбирающих им плохую обувь.

В большинстве случаев мамы закругляют острые края ногтя, в то время как надо оставлять его пря-

мым. Случается, что ноготь усиленно растет в ширину или в надрезы кожи попадает инфекция от необработанных ножниц. Это грозит воспалением, отеком пальца. Зачастую такая неприятность становится причиной искривления ногтевой пластины.

Родители должны помнить, что проблема вросшего ногтя может возникнуть при:

- ✓ ношении слишком узкой обуви;
- ✓ травме пальца.

В группе риска находятся дети, имеющие лишний вес, плоскостопие.

Первая помощь при возникновении проблемы с ногтем

Если ноготь начал вращаться в кожу, при нажатии на него ощущается боль, не откладывайте на потом решение проблемы.

Как только появится возможность, сделайте ванночку для ног: налейте в тазик горячую воду. Подержите в воде стопы 20 минут. За это время кожа и ногти хорошо распарятся. Продезинфицированными ножницами аккуратно срежьте под углом вросший конец ногтя. Затем косметической пилочкой для ногтей закруглите края ногтя так, чтобы боковые края ногтя не смогли вращаться в прилегающие ткани. После этой процедуры заведите пилочку под ноготь, направляя её от центра к боковой стороне. Аккуратно надавливая на ноготь снизу вверх, работайте его внутреннюю сторону. Это поможет удалить неровности и зазубрины ногтевой пластины, так как невидимые глазу зазубрины могут проникать глубоко в кожу.

Случается, что время упущено, проблема усугубилась. Тогда без врачебной помощи не обойтись. Долгие годы для избавления от вросшего ногтя использовали болезненные методы лечения. Особенно неприятная процедура - удаление ногтя с повреждением ногтевого ложа. Нередко вырастающий после такого вмешательства ноготь был кривым, и операцию приходилось повторять.

Результат - лечение затягивалось на год и даже больше.

В других случаях убираются избыточные ткани. Палец от этого становится более узким, остаются многочисленные рубцы.

Кроме эстетической проблемы, в это время человека мучает сильная боль.

Сейчас во многих клиниках практикуют двустороннее иссечение ногтевой пластины. Операцию методом радио-электрокоагуляции или с помощью лазера проводят под местной анестезией за 2-4 минуты. Ногтевая пластина удаляется.

Наименее травматичным является метод лазерной хирургии. Проводится полная санация очага гнойного воспаления мягких тканей. Ногтевые пластины и край корня ногтя испаряются. Кожные ткани не разрезаются.

Не стоит легкомысленно относиться к проблеме вросшего ногтя. Если вовремя не предпринять необходимые действия, может развиться гнойное воспаление костной ткани фаланги пальца. Последствия в этом случае довольно серьезные.

Известно, что по состоянию кожи, волос, ногтей можно узнать о состоянии здоровья.

У здорового человека ногти гладкие, розовые. На них нет углублений, впадин, трещин, точек.

О нарушении работы желудочно-кишечного тракта и об отложении извести расскажут ломкие желобки или солевые слои на пальцах.

О недостатке кальция сигнализируют белые пятна на мягких и ломких ногтях.

При гастрите, неврозе ноготь приобретает неровный край.

При плохом кровообращении, пороках сердца, болезнях легких ногти приобретают синеватую окраску.

О кислородном голодании организма при тяжелых болезнях легких и сердца расскажут ногти, деформированные по типу «часовых стекол».

При малокровии, серьезной кровопотере ногти бледнеют.

Но бледные ногти и бледная кожа не всегда являются признаками проблем со здоровьем, просто у человека глубоко расположены кровеносные сосуды.

Головная боль — один из самых распространенных симптомов разнообразных заболеваний и состояний. Головная боль возникает из-за множества причин, а именно: сосудистые заболевания, травмы, опухоли, инфекционные заболевания. Боли в голове могут быть как первичные (мигрень, головная боль напряжения), так и вторичные, когда боли являются симптомом другого заболевания. Одна из причин головной боли - повышенное внутричерепное давление.

Повышенное внутричерепное давление как причина головной боли

Причины внутричерепного давления

Повышенное внутричерепное давление (ВЧД) - это состояние, характеризующееся скоплением жидкости, омывающей мозг (ликвора). Это состояние всегда является симптомом другого заболевания. Количество спинномозговой жидкости у взрослого человека составляет около 150 мл, или 10% полости черепа. Ликвор образуется из крови, перемещается по путям, омывающим мозг, и реабсорбируется в кровь. У здорового человека он полностью обновляется до семи раз в сутки. У спинномозговой жидкости есть три основные функции, а именно: защита мозга от механических повреждений, транспорт кислорода и питательных веществ к клеткам мозга, удаление отработанных продуктов. Если на каком-то этапе возникает сбой, происходит повышение ВЧД.

Не нужно путать артериальное давление (сила, с которой кровь давит на стенки сосудов) и внутричерепное давление (сила, с которой ликвор давит на мягкие ткани мозга)! Повышение внутричерепного давления может произойти из-за врожденных аномалий (например, гидроцефалии). Также этой патологии способствуют токсикоз при беременности и затяжные роды, когда плод испытывает кислородное голодание, и чтобы улучшить питание мозга, увеличивается выработка ликвора.

Кроме того, повышение ВЧД могут вызвать инфекционные заболевания мозга (менингит, энцефалит), опухоли и объёмные образования головного мозга, сдавливающие ликворопроводящие пути (доброкачественные и злокачественные опухоли, кисты), эндокринные нарушения (гипертиреоз, ожирение), патологии, вызывающие повреждение мозга (травмы, инсульты). Прием некоторых лекарств тоже может спровоцировать повышение ликвора, таких как кортикостероиды, психотропные средства, некоторые виды антибиотиков. По форме повышение ВЧД может быть венозным, доброкачественным, острым и хроническим.

Симптомы повышенного внутричерепного давления

Оповышении внутричерепного давления говорят разные симптомы, основной из них - это головная боль. Она усиливается при

наклоне, чихании, кашле, натуживании, не имеет четкой локализации, как правило, усиливается в ночное и утреннее время. Характер боли описывают как распирающий, давящий. Также характерно чувство давления на глаза и уши (как при посадке самолета). Нарушение зрения - еще один характерный симптом, возникающий из-за сдавления зрительных нервов. Проявляется двоением в глазах, нарушением периферического зрения, замедлением зрачковых реакций. Больные раздражительны, быстро утомляются. Часто возникает депрессия, подавленное настроение. При этом состоянии могут возникнуть приступы озноба и потливости, тошнота и рвота, не приносящая облегчение, повышенная чувствительность кожных покровов, боли в спине.

Как же установить, что давление внутри черепа повышено?

✓ Спинномозговая пункция. Врач вводит пункционную иглу в субарахноидальное пространство, начинает выделяться спинномозговая жидкость. К игле подключают прибор для измерения давления - манометр;

✓ Осмотр глазного дна. Его проводит врач-офтальмолог;

✓ МРТ или КТ головного мозга. При этом способе можно не только увидеть, что внутричерепное давление повышено, но и увидеть причину повышения (например, опухоли, кисты);

✓ ЭЭГ, или электроэнцефалография - изучение биоэлектрической активности мозга.

Осмотр глазного дна, МРТ и ЭЭГ - методы неинвазивные (непроникающие). Это говорит о том, что методы абсолютно безопасны, но, к сожалению, недостаточно точны. Самые точные методы - инвазивные.

Лечение головной боли

Физиопроцедуры. К ним относят: массаж шейной и воротниковой зоны, электрофорез с эуфиллином, ЛФК, плавание, специальные упражнения на шейную область, рефлексотерапия.

Медикаментозная терапия:

✓ мочегонные средства (Диакارب, Глицерин, Фуросемид), выводят из организма лишнюю жидкость, снижают выработку ликвора;

✓ препараты, воздействующие на стенки вен, способствуют улучшению оттока крови (Флебодиа, Детралекс);



✓ препараты, содержащие калий (Аспаркам), улучшают тканевый обмен. Показаны при черепно-мозговой травме или инсульте;

✓ кортикостероиды (Дексаметазон) назначают при объёмных образованиях мозга;

✓ препараты, улучшающие кровоток и питание мозга (Кавинтон).

Оперативное лечение применяется при гидроцефалии, кистах, опухолях, перекрытии путей оттока ликвора. Применяют следующие операции:

✓ вентрикулоперитонеальное шунтирование - отведение тока жидкости в полость живота;

✓ вентрикулоатриальное шунтирование - в правое предсердие.

Профилактика болей в голове и ЛФК

Профилактика повышения внутричерепного давления и головной боли включает следующие мероприятия: соблюдение режима дня, питьевой режим (необходимо выпивать полтора литра жидкости в сутки), отказ от вредных привычек, спать с приподнятым головным концом кровати.

ЛФК и физические упражнения улучшают состояние при повышенном внутричерепном давлении и способствуют профилактике этого состояния. Эффективным способом будет посещение бассейна несколько раз в неделю, прогулки на свежем воздухе, занятия йогой. Также полезными будут занятия на шейный отдел позвоночника. Необходимо помнить, что занятия тяжелой атлетикой, бегом наоборот повышают внутричерепное давление.

Дозированная физическая нагрузка повышает мышечный тонус, позволяет устранить мышечный спазм. Упражнения необходимо выполнять медленно. Рекомендованный комплекс ЛФК: бег трусцой, плавание, дыхательная гимнастика, максимальное вытягивание головы вперед и вниз, наклоны головы вправо и влево (ухом необходимо достать плечо), повороты головы в стороны до упора, ходьба на четвереньках, наклоны туловища, упражнение «ежик» (лечь на спину, обхватить колени руками, приблизить согнутые в коленях ноги к груди, как будто ежик сворачивается в клубок, затем в обратном порядке).



Какие яблоки полезнее?

Яблоки богаты полезными веществами, которые необходимы организму человека для нормальной жизнедеятельности. Жаль только, что чем дольше яблоко хранится, тем меньше полезных веществ в нем остается. И все же желательно употреблять яблоки в любую пору года.

Осень - золотая яблочная пора. Воспользуйтесь этим временем, насыщайте организм витаминами. Тем более что яблоки можно есть не только свежие. Сушеные, запеченные плоды также полезны для организма.

В свежих яблоках высокая концентрация полезных веществ. Это и клетчатка, и органические кислоты, антиоксиданты, кальций, калий, йод, железо, витамины В1, В6, С, Е, К.

Яблоко с кожурой содержит 95 ккал. В очищенном яблоке значение снизится до 77 ккал. Но следует учитывать, что часть полезных веществ уйдет вместе с очищенной кожурой.

Свежее яблоко

Если ежедневно съедать одно свежее яблоко с кожурой, можно улучшить работу кишечника, состояние кожи. Яблоки советуют употреблять при проблемах мочеполовой системы, болезнях сердца и сосудов. Дубильные вещества, содержащиеся в яблоках, снижают риск мочекаменной болезни, танины обладают противовоспалительным эффектом, пектин очищает желудок и кишечник от токсинов, кверцетин (находится в кожуре) поддерживает работу головного мозга.

Но свежие яблоки не рекомендуют включать в рацион питания при заболеваниях желудка и кишечника, индивидуальной непереносимости.

Запеченное яблоко

Запекание увеличивает количество полифенолов в яблоках. Эти органические соединения укрепляют иммунитет, защищают организм от негативных факторов окружающей среды.

Запеченные яблоки богаты клетчаткой, кальцием, калием, йодом. К сожалению, витаминов в них уже меньше, чем в свежих плодах. А вот витамин В6 устойчив к высоким и низким температурам, так что сохраняется в запеченных плодах в полном объеме. Этот витамин необходим для хорошей работы головного мозга, сердечно-сосудистой и центральной нервной систем.

Печеные яблоки нормализуют кислотный баланс. Это позволяет употреблять их для снятия изжоги, при заболеваниях ЖКТ. Термическая обработка способствует снижению количества фруктовых кислот, и мякоть плода не раздражает стенки желудка.

Способов запекания яблок немало. Многие используют мед, орехи, творог. Но лучший способ - запекать просто яблоко, можно посыпать плод молотой цейлонской корицей.

Сушеное яблоко

В процессе сушки яблоко сохраняет большую часть витаминов и питательных веществ.

Сушеные яблоки способствуют снижению «плохого» холестерина. Сухофрукты являются натуральным сорбентом. Они помогают организму очиститься от вредных веществ. Съедайте ежедневно 2 стол. ложки сушеных яблок и значительно улучшите перистальтику кишечника, избавитесь от запоров.

Сушеные яблоки богаты кальцием, улучшающим состояние волос и ногтей, и антиоксидантами, замедляющими процессы старения, поддерживающими тонус кожи.

Сушеные яблоки - отличный перекус. Но от сушеных яблок придется отказаться при гастрите и язве, так как они раздражают слизистую желудка.

Моченые яблоки

Забывтый многими способ хранения плодов. Мочёные яблоки превосходно сохраняют полезные свойства свежих плодов, долго хранятся, усваиваются организмом легко, хорошо восстанавливают витаминный запас организма.

Конечно, для такого способа хранения яблок нужны подходящие условия.

Мороженые яблоки

В замороженных яблоках сохраняется почти 90% полезных веществ. Многим не нравится коричневый цвет замороженных яблок. Но зато какой у них вкус! В квартирах не очень-то наморозишь яблок. Но необязательно

замораживать целое яблоко. Можно нарезать плоды на дольки, сложить в пакет и убрать в морозильную камеру. Зимой такие яблоки можно не только съесть после разморозки, но и использовать их для приготовления пирогов и компотов, морсов.

Следует учитывать, что при мочекаменной болезни, заболеваниях желудка и двенадцатиперстной кишки мороженые яблоки противопоказаны.

Цвет имеет значение!

Вы задумывались о том, какие яблоки полезнее - красные или желтые, а может быть зеленые? Оказывается, содержание витаминов и минералов в них примерно одинаково, но все же отличия есть. У сладких фруктов калорийность выше, чем у кислых. Хотя даже сладкие плоды малокалорийны. Главное, чтобы яблоки были свежими. Осенью яблоко намного полезнее, чем весной после долгого хранения.

✓ **Зеленые яблоки** - в них больше кислоты, но меньше сахаров. Они лучше усваиваются. Многие диетологи к самым полезным относят яблоки зеленого цвета. Такие плоды реже остальных вызывают аллергию. В плодах зеленого цвета содержится больше аскорбиновой кислоты и у таких яблок ниже гликемический индекс. После их употребления уровень сахара в крови повышается медленней. В диетах для диабетиков рекомендуют употреблять именно зеленые яблоки.

✓ **Жёлтые яблоки** богаты пектином, но железа в них меньше. Жёлтые яблоки рекомендуют включать в меню при заболеваниях печени, так как плоды способствуют выведению желчи.

✓ **В красных яблоках** высокое содержание антиоксидантов. И все же полезных веществ в них меньше, чем в плодах зеленого цвета. В красных яблоках меньше кислоты и больше сахаров.

Так что в любом виде и в любом цвете яблоки полезны! Важно только, чтобы яблочко было свежим, даже если вы собираетесь его запечь, заморозить или замочить!

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

Среди ягод шиповник является чемпионом 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.

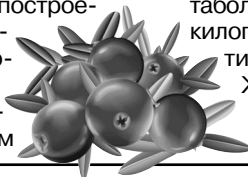


Напитки с этим ингредиентом оказывают противовоспалительное действие, восстанавливают силы после болезни. Перед вами рецепт витаминного настоя: 200г ягод шиповника пюрируйте блендером. Добавьте 1ч.л. сока лимона и перемешайте. Залейте смесь 1литром теплой воды и настаивайте в термосе в течение 10-12 часов. Принимайте по 2ст.л. после еды трижды в день. Храните напиток в холодильнике в течение трех суток.

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 и углеводном обмене, в построении клеточных мембран и укреплении сосудов и капилляров.

Приготовьте клюквенный морс с медом



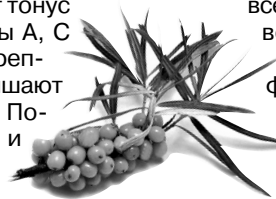
Добавьте в свой рацион осенние ягоды: облепиху, клюкву, рябину, шиповник и кизил, чтобы снизить риск различных заболеваний.

ОСЕННИЕ ЯГОДЫ ДЛЯ ИММУНИТЕТА И СЕРДЦА

– не только вкусный, но и полезный для иммунитета напиток. Промойте и растолките 300г клюквы, отожмите сок. Жмых залейте 1 литром воды и проварите 5-7 минут на небольшом огне. Процедите, влейте отжатый сок и добавьте 2ст.л. меда. Употребляйте напиток в течение дня, после еды. Храните клюквенный морс в холодильнике не более трех суток.

Облепиха сохранит молодость

Осенние ягоды в своем списке включают и облепиху. 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.

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 и

изжоге. Отвар кизила используют как жаропонижающее и бактерицидное средство.

1ст.л. сушеных ягод кизила залейте стаканом воды, прокипятите в течение 5 минут. Дайте настояться 2-3 часа. Обязательно процедите перед употреблением. Принимайте по 1ст.л. три раза в день, до еды. Храните отвар в холодильнике.



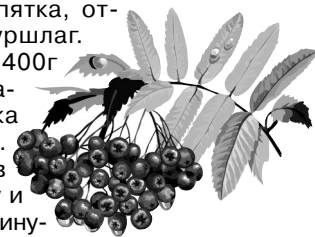
Черноплодная рябина вернет бодрость

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 1кг черноплодной рябины 1 литром кипятка, откиньте на дуршлаг.

Растворите 400г сахара в 2 стаканах кипятка (это сироп). Выложите в сироп рябину и проварите 3 минуты. Нарежьте 400г яблок тонкими дольками, опустите в кипяток и проварите 5 минут. Откиньте на дуршлаг. Доведите до кипения ягоды в сиропе, всыпьте 900г сахара. Добавьте яблоки и, помешивая, варите до загустения.



Осенние ягоды хороши не только в виде напитков, отваров и компотов, но и в качестве различных косметических масок. Делайте маски из ягод 1-2 раза в неделю, и вы в скором времени заметите, как состояние вашей кожи заметно улучшилось. Но только перед применением проведите тест на ал-

Ягодные маски: здоровый цвет лица и тонус кожи

лергию, чтобы избежать негативной реакции кожи.

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

лица на 10 минут, затем смойте.

Маска с калиной против морщин. Соедините 100г калины и 1 яичный белок. Измельчите блендером. Добавьте 1ч.л. оливкового масла, перемешайте. На-

несите на дерму лица, избегая области вокруг глаз, на 15 минут, затем смойте.

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



КАЛЕНДУЛА - ПРИРОДНЫЙ АНТИБИОТИК. ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА КАЛЕНДУЛЫ

Календула (ноготки) пользуется спросом и любовью не только у цветоводов-любителей, но и у приверженцев народной медицины. Официальная медицина также признает отличные целебные свойства календулы. В аптеках можно приобрести различные препараты на основе календулы: мази, масла, настойки, экстракты, крема. Стоят такие препараты недорого, а пользы приносят немало.

Календулу ценят за множество полезных свойств. Она помогает выводить желчь из организма, понижает высокий билирубин и холестерин в желчи, снимает воспалительные процессы в печени, улучшает работу желудка и кишечника, помогает при метеоризме, улучшает процесс пищеварения, помогает в лечении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, устраняет изжогу, приводит в норму кислотно-щелочной баланс.

Календула - натуральный антибиотик, оказывает противовоспалительное, антисептическое, дезинфицирующее, обеззараживающее, противобактериальное, противогрибковое, противомикробное действие.

Календулу рекомендуют применять в лечении и профилактике заболеваний печени, желчевыводящих протоков, желчного пузыря, желудка, кишечника, воспалительных процессов ротовой полости, горла.

Она мягко снижает артериальное давление, положительно влияет на работу сердца и сосудов, оказывает жаропонижающее действие, заживляет ожоги, раны, порезы, снимает кожные воспаления, аллергические проявления, выводит мокроту при кашле, снимает кашель, одышку.

Средства из календулы успокаивают нервную систему, улучшают сон, очищают сосуды, укрепляют иммунитет.

Но, прежде чем применять средства из календулы, следует убедиться, что у вас нет противопоказаний для их использования.

Календулу нельзя применять при:

- ✓ гипотонии (низком давлении);
- ✓ гастрите острой формы;
- ✓ язве желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии обострения;
- ✓ брадикардии;
- ✓ желчнокаменной болезни;
- ✓ индивидуальной непереносимости.

Если во время приема отваров или настоев календулы возникают аллергические проявления, горечь во рту, боли в животе, от приема препаратов придется отказаться.

Беременность и кормление грудью - не время для приема травяных отваров и спиртовой настойки внутрь. Как наружное средство календула для беременных и кормящих женщин безопасна.

Календула оказывает неоценимую помощь женскому организму. Целебное растение активизирует процессы обмена веществ, нормализует гормональный фон, поддерживает менструальный цикл в нормальном состоянии.

Календулу используют при заживлении послеродовых анальных трещин, для лечения эрозии шейки матки и других заболеваний половых органов.

Настойка календулы

При внутреннем применении настойка ноготков положительно влияет на восстановление слизистых оболочек желудка и кишечника, заживляет эрозии и язвы, нормализует сердечную деятельность, снижает артериальное давление.

Наружно настойку календулы используют при ссадинах, порезах, ожогах, ушибах, экземе, для полоскания горла при ларингите, тонзиллите, фарингите, для полосканий ротовой полости при стоматите, пародонтите, гингивите.

Применение настойки календулы

УШИБЫ, ПОРЕЗЫ, ЭКЗЕМА

Развести в 200 мл теплой кипяченой воды 1 ч. ложку настойки календулы. Смочить в растворе ватный диск или кусочек марли (бинта) и прикладывать к проблемным местам. Держать до высыхания примочки. В день можно проводить 3-4 такие процедуры.

РАНЫ, ОЖОГИ

В этом случае раствор делают более концентрированным. 1 ч. ложку настойки календулы разводят в 100 мл теплой кипяченой воды. Применяют раствор в виде примочек до 4-х раз в день.

ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ АНГИНЫ, ТОНЗИЛЛИТА, ФАРИНГИТА

При заболевании готовят раствор настойки: 1 ч. ложку спиртовой настойки календулы растворяют в 150 мл теплой воды. Полощут горло четыре раза в день. Очень важно проводить процедуру после еды.

В целях профилактики заболеваний после посещения людных мест полощут горло таким же раствором.

ГИПЕРТОНИЯ

Настойку календулы можно применять в комплексном лечении гипер-

тонии. Рекомендуют ежедневно трижды в день в течение 3-х недель принимать 30 капель настойки, разведенной в 50 мл теплой кипяченой воды.

ЯЗВА ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ

Перед приемом пищи принимать по 15 капель настойки календулы, разведенной в стакане воды.

МОЛОЧНИЦА

1 ч. ложку настойки календулы развести в 200 мл теплой воды. Раствор использовать для спринцевания утром и вечером.

Настои календулы

Настои календулы эффективно влияют на улучшение состояния кожи лица. Регулярное использование настоя календулы для очищения кожи лица делает ее гладкой и нежной. Использование настоя для ополаскивания волос придаст им блеск и шелковистость.

Принимайте ванну с настоем календулы. Такая процедура способствует улучшению сна, настроения, придаст коже бархатистость.

Ванны для детей

Если у малыша потница, диатез, беспокойный сон, добавляйте в воду для купания настой календулы. Такие купания помогут устранить опрелости, кожный зуд.

Действие календулы можно усилить, если соединить ее с другими целебными травами.

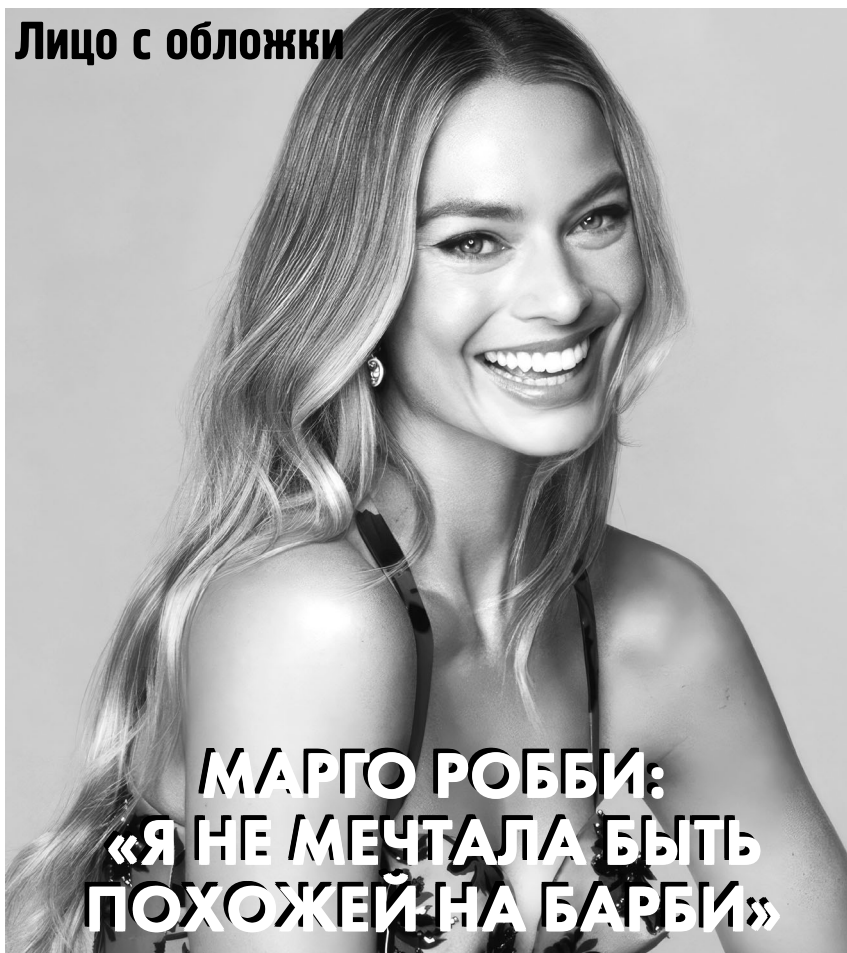
Календула, шалфей

Шалфей, как и календула, обладает антибактериальными, противовоспалительными свойствами. Травяной сбор календулы и шалфея оказывает хороший успокоительный эффект, нормализует работу желудочно-кишечного тракта, поможет устранить кожные проблемы.

Календула, зверобой

Этот состав окажет антибактериальное, противомикробное, противовоспалительное действие, поможет быстрее заживить раны и порезы, успокоит нервную систему.

↙	Ломаная денёга	↙	Ломоть мяса для жарки	↙	Вид, мера, способ	↙	Дерево с гладким стволом	↙	"Пьяный чад" в голове	↙	"Воздухопровод" трахеи	↙	Волосы-ные катушки	Дитя рас
↘					Земле-черпательная машина		Лепёшка из пресного теста	↘						↓
	Умиляющий старушек стиль		Военно-морской флаг	↘					Способность к подвигу		Комфортный быт		Воинское звание в России до 1918 г.	
↗			↓		Древо-видное растение тропиков	↗		↗			Караван телег в сторону фронта	↗		
Министр обороны РФ	Японский остров	→			Дворянский титул			... Мандельштам	↘					
↙	Дьячок, пономарь, чтец	Покрытие водостойкой кровли		Шефство над сиротой	↘					Трап на судне	↘			
↘		↓			Большой "пинцет" кузнеца		Невыделанная шкура		Ей покровительствует Аврора		Медицинская коробка		Еда величественно	↓
	Документ с перечнем сведений		Огне-мётная смесь	↘		↘		Повозка в Англии	Хроматическая гармоника	↘				
↘		↓			Безворсовый ковёр		Способ обработки металла	↘			Замыкание в КПЗ		Слово, на которое не найти суда	↓
	Сьерра..., государство в Африке	↗			Барабанная музыка		Пиратская виселица		Должность Смита в "Матрице"	→				
	Зеркальный слой на паркете	Глубокая долина	→				Разовый глоток воздуха	↘			Время закладки семян	→		
↘				Большой любитель пустить слезу	→				Вес товара, лишённого тары	→				
	По ней слеза катится	Обмётывающая швейная машинка		И степь, и тайга		Город со знаменитыми трубами		Профессия Хоттабыча	<p>☺ ☺ ☺</p> <p>Два товарища общаются:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ты знаешь, я стал подозревать, что жена мне не верна. - Почему? - Сейчас живем в другом городе, а сантехник все тот же приходит! <p>☺ ☺ ☺</p> <p>Купила лекарство. Читаю побочные эффекты: сонливость, боль в глазах, шум в ушах, нервозность, бессонница, судороги, сухость во рту, рвота, гастрит, запор, мигрень... Сажу и думаю, может, черт с ним, с насморком...</p> <p>☺ ☺ ☺</p> <ul style="list-style-type: none"> - Красная Шапочка, чувствую в сумочке у тебя пирожки. Можно мне? - Ну ладно, волк! Ешь! - Алло! Мама! Он их съел. Нет, я посмотрела - нормальный волк, не линяет, две шапки выедет! 					
↗				Певица Эдита ...	↘									
Еда домашнего питомца		Медлительный человек	↘	Аристократический титул	↘									
↗					"Мы танцуем ... - вуги каждый день"		Певец ... Кутуньо							
Сыщик со странн-иц Си-менона		Вкусная защита от карие-са	→					Румынский грузик						
↗				Внимание, за-бота	→									
Бесто-лоч и растяпа (разг.)		Транс-портная побрякка	→											
Утиное слово	→			Монах в право-славии	→									



МАРГО РОББИ: «Я НЕ МЕЧТАЛА БЫТЬ ПОХОЖЕЙ НА БАРБИ»

Жизнь Марго Робби напоминает одну из диснеевских волшебных сказок. Она переехала в США из далекой Австралии, вооружившись лишь мечтой о работе в кино, и за короткий срок стала одной из самых востребованных голливудских актрис. Однако успех Робби — это отнюдь не череда счастливых случайностей. Ее стремительному карьерному взлету предшествовали долгий и изнурительный труд и увлеченность профессией на грани фанатизма.

БАРБИМАНИЯ

В конце июля в мировой прокат вышла одна из самых ожидаемых картин этого года — полнометражный игровой фильм «Барби». В истории об известной кукле, вынужденной жить в реальном мире среди людей, главную роль сыграла 33-летняя австралийка Марго Робби, она же выступила в качестве продюсера проекта.

«Впервые увидев сценарий, я подумала, что нам не позволят снять это кино. Моя реакция была такая: «О, это очень хорошо! Какая жалость, что этот проект никогда не увидит свет, потому что нам не дадут его сделать», — Марго Робби.

Как только картине был дан зеленый свет, Марго сразу же согласилась облачиться в розовые и блестящие наряды, чтобы показать всем, что уникальность и душевные качества гораздо ценнее безупречной пластиковой красоты. При этом актриса никогда не считала роль Барби работой всей жизни. Она была абсолютной равнодушна к этой кукле даже в детстве и предпочитала вместо традиционных девичьих игр строить крепости и лепить пироги

из грязи с двумя братьями, сестрой и друзьями. В те годы Робби и представить себе не могла, что станет одной из самых влиятельных актрис в Голливуде, дважды номинанткой на премию «Оскар» и новым секс-символом поколения.

ЗОЛУШКА С ЗОЛОТОГО ПОБЕРЕЖЬЯ АВСТРАЛИИ

Марго часто называют голливудской Золушкой — и это отчасти справедливо, только на ее пути не было доброй феи-крестной, поэтому рассчитывать ей приходилось исключительно на себя. Детство будущей звезды нельзя назвать простым и беззаботным. Отец девочки ушел из семьи, когда ей едва исполнилось пять лет, после чего ее жизнь сильно изменилась.

Матери пришлось в одиночку заботиться о четверых детях, и она с утра до ночи пропадала на работе в больнице, чтобы свести концы с концами. Из-за этого Марго много времени проводила на ферме у бабушки и деда, которым помогала собирать урожай, ухаживать за животными и даже колоть дрова.

«Семья моей мамы выращивала пшеницу, а отцовская занималась сахарным тростником и манго, так что об удобрениях и способах полива я знаю не меньше, чем об актерском мастерстве. И белоручкой я не росла: до сих пор могу подоить корову или наколоть поленицу дров», — Марго Робби

Несмотря на занятость на работе, мать будущей актрисы очень ответственно подходила к воспитанию детей и заботилась о том, чтобы они всесторонне развивались. Она видела, что Марго растет любопытной и целеустремленной, поэтому записывала ее в самые разные школьные кружки по интересам, включая водную греблю, софтбол, танцы и цирковую секцию. Попробовала свои силы Робби и в театральной студии — и лицедейство быстро стало ее настоящей страстью. Чтобы отточить свое мастерство на зрителях, девочка при любой возможности устраивала дома импровизированные представления.

Свой пробивной характер Робби показала и после окончания школы. Она не только поступила в частный колледж Сомерсет, но и устроилась сразу на три работы, чтобы хоть немного помочь деньгами разрывающейся между домом и больницей матери. Она подрабатывала официанткой в баре, убирала номера в гостинице, продавала сувениры и напитки в пляжном ларьке, но не оставляла мечты стать профессиональной актрисой. За год такой жизни Марго сумела скопить немного денег, и этой суммы как раз хватило на первый взнос за курсы актерского мастерства в Мельбурне.

Начинающей актрисе было всего 16 лет, когда она переехала из провинции в огромный мегаполис, где ей поначалу пришлось очень непросто. Днем девушка училась, вечером работала продавщицей бутербродов в закусочной Subway, а в свободное время ходила на всевозможные кастинги. Покорять большие и малые экраны Робби начала с самого низа — с ролей в массовке, причем настолько крохотных, что ее имя зачастую даже не указывали в титрах. Впервые по-настоящему повезло ей лишь спустя пару лет.

В 2008 году Робби неожиданно для самой себя была утверждена в основной актерский состав известного сериала «Соседи» — долгожителя австралийского ТВ. Этот проект обеспечил ее работой на целых три года и принес две номинации на престижную премию Australian Logie Awards. Героиню Марго настолько полюбили зрители, что она могла бы успешно сниматься в шоу еще несколько лет, но это не вошло в ее планы. Актрисе хотелось большего, поэтому, несмотря на уговоры продюсеров, она не стала продлевать контракт и отправилась покорять Голливуд.

НОВЫЙ СЕКС-СИМВОЛ ГОЛЛИВУДА

Решение перебраться в США стоило Робби отношений с давним бойфрендом Мэттью Томпсоном, который не

захотел жить на другом континенте. Не встретил молодую актрису с распростертыми объятиями и Голливуд. Около полугода она с утра до вечера безуспешно ходила на многочисленные прослушивания.

Череду бесконечных отказов превратило приглашение на роль стюардессы в сериал «Пан Американ», который в 2011 году запускал телеканал ABC. Несмотря на то, что шоу громко стартовало и так же громко провалилось, просуществовав всего сезон, Марго не упустила своего шанса и сделала в кадре все возможное, чтобы ее заметили. Именно этот проект стал для нее путевкой в большое кино.

«Я переехала в Америку с некоторым запасом денег, которого должно было хватить года на три, если бы я осталась безработной. Но мне крупно повезло, и я довольно быстро устроилась в сериал «Пан Американ». Стюардессу играла. И дальше как-то все закрутилось. В итоге тяжелый труд и упорство принесли свои плоды. Но душу за большой гонорар я никогда не продам. Это точно», — Марго Робби.

В 2012-м актриса снялась в фантастическом драме «Бойфренд из будущего» и в том же году получила предложение пройти кастинг на роль «трофейной» жены в ленте Мартина Скорсезе «Волк с Уолл-Стрит». После оглушительной премьеры этой картины в 2013-м Робби проснулась знаменитой. С симпатичной блондинкой с неординарными актерскими способностями захотели поработать ведущие режиссеры Голливуда.

В последующие несколько лет ее фильмография пополнилась такими проектами, как «Французская сюита», «Фокус», «Z — значит Захария», «Тарзан. Легенда», «Две королевы». Глянцевые журналы боролись за право опубликовать лицо Марго на обложке, а журнал Time включил ее в список самых влиятельных людей до 30 лет.

С каждой новой картиной популярность Робби продолжала расти, и в какой-то момент ей пришлось столкнуться с обратной стороной успеха и славы секс-символа. Актриса оказалась совершенно не готова к повышенному вниманию папарацци и интернет-хейту, ее буквально бросало в дрожь каждый раз, когда за ней гнались журналисты.

«Какое-то время фотографии дежурили у моего дома только для того, чтобы поймать меня в ужасном виде. Они ходили за мной, прятались и ждали, ждали, ждали... Стоило мне только взяться за бургер, выпить пива или выйти без макияжа, они делали десятки миллионов фотографий и выбирали из них три самые ужасные. После этого я получала десятки телефонных звонков из студии. Я часами сидела на телефоне и слушала, как меня ругают».

В 2016 году Марго снялась в блокбастере о суперзлодеях «Отряд самоубийц». Роль подруги Джокера Харли Квинн стала визитной карточкой актрисы, но, чтобы лучше соответствовать образу, ей впервые пришлось улучшать физическую форму, а также осваивать элементы акробатики и воздушной гимнастики.

ТРУДОЛЮБИЕ И ДИСЦИПЛИНА НА ГРАНИ ФАНАТИЗМА

Несмотря на то, что Робби не приходилось радикально набирать или сбрасывать вес для роли, о том, как усердно она готовится к каждому проекту, в Голливуде слагают легенды. Основная ее тренировок — кардионагрузки. Звезда любит бег, серфинг, а также несколько раз в неделю ходит на бокс. Другие виды нагрузок она добавляет в зависимости от того, что от нее требуется по сценарию.

Так, чтобы лучше вжиться в образ Харли Квинн, Марго в течение трех недель усиленно занималась силовыми и высокоинтенсивными тренировками с акцентом на пресс и ягодичи, брала уроки боди-балета и уделяла много времени растяжке на петлях и йоге. Еще больших усилий от нее потребовала роль скандально известной фигуристки Тони Хардинг.

«Мне пришлось учиться кататься на коньках с нуля: я четыре месяца тренировалась по пять раз в неделю. Это было невероятно тяжело: я ходила вся в синяках, заработала грыжу диска на шейном позвонке, но оно того стоило!», — Марго Робби.

Помимо этого, чтобы добиться атлетичной и гибкой фигуры профессиональной спортсменки, Робби в течение всего подготовительного периода не вылезала из тренажерного зала. Под руководством личного тренера Дэвида Хиггинса, также работавшего с супермодельми Наоми Кэмпбелл и Клаудией Шиффер, она старалась нарастить мышечную массу, укрепить ноги. Ради этого она приседала по 100 раз в день и усиленно прорабатывала внешнюю линию бедер.

ПРОДЮСЕР СВОЕЙ ЖИЗНИ

Если верить таблоидам, личная жизнь Робби — очень бурная, но то и дело появляющиеся в прессе публикации имеют мало общего с реальностью. Актрисе неоднократно приписывали романы с партнерами по съемочной площадке, но она всегда отказывалась комментировать эти сплетни, поскольку «не готова выносить свою личную жизнь на публику».

Достоверно известно лишь одно: в 2014 году в Лондоне на съемках «Французской сюиты» Марго познакомилась с ассистентом режиссера Томом Акерли. Между ними вспыхнул бурный роман, который спустя два года завершился свадьбой.

«Сейчас мы с Томом не просто муж и жена, а нечто большее. Я, кстати, всегда очень неохотно думала о замужестве. Мне казалось, что это что-то нестерпимо скучное. А с Томом все получилось легко и естественно: мы жили бок о бок, а потом почувствовали, что должны быть вместе. И оказалось, что брак — это очень круто».

Вместе с мужем и друзьями Джози МакНамарой и Софией Керр Робби в том же 2014-м основала продюсерскую компанию LuckyChap Entertainment, специализирующуюся на разработке проектов, в которых женщинам не приходится быть женой или подругой главного героя. Актрису вообще всегда волновало место женщин в кинобизнесе, и она неоднократно заявляла о все еще существующем в индустрии неравенстве.

После детства, полного финансовых трудностей, Марго наконец обеспечила себе и своим родным достойное будущее. Благодаря упорному труду и закаленному в испытаниях характеру она не спасовала перед неудачами и добилась всего, о чем мечтала, в карьере и в личной жизни. Популярность актрисы растет с каждым годом, но она не намерена останавливаться на достигнутом, ведь она вовсе не ждущая голливудского принца Золушка.

Робби — продюсер собственной жизни и на собственном примере доказала, что даже в безжалостном к малейшей слабости кинобизнесе женщина вполне способна добиться всего без связей и помощи мужчин.





КАК НЕ СЛИВАТЬСЯ С ПАРТНЕРОМ В ЕДИНОЕ ЦЕЛОЕ

Как сохранить или взрастить умение отличать свои желания, приоритеты и ценности от партнерских? Вопрос и правда крайне важный, ведь случаи, когда влюбленные растворяются в отношениях и теряют себя, — не редкость. О том, что такое слияние в отношениях, почему оно вредно и как с ним можно бороться, рассказывает психолог.

ЧТО ТАКОЕ СЛИЯНИЕ В ОТНОШЕНИЯХ

Давайте сразу разберемся, что такое слияние, которое на научном языке зовется конфлюэнцией. Это понятие из гештальтпсихологии, означающее стирание границ между личностью и «средой». В качестве последней может выступать какая-то организация, человек, а также чувства, эмоции, переживания.

Когда человек не различает границ, он сливается с другими объектами, и зачастую это препятствует установлению им здорового контакта с окружающим миром. Ярким маркером конфлюэнции является частое употребление местоимения «мы». «Мы поехали на футбол», «а вчера мы ели торт», «мы купили автомобиль», «мы решили, что мне надо сменить работу». Но в реальности сменить работу нужно кому-то одному, водить автомобиль тоже будет кто-то один, футболом также явно кто-то увлечен больше.

В слиянии, как правило, один человек доминирует, а другой сливается с ним, с его потребностями, чувствами, с его «хочу».

Пример здоровой конфлюэнции — это связь матери и новорожденного ребенка, когда женщина говорит: «мы поспали», «мы поели», «мы сходили в туалет». На самом деле мама не спала и не ела, но до определенного возраста это здоровый механизм, направленный на выживание малыша.

Конфлюэнция — это механизм прерывания контакта, потому что при слиянии мы не контактируем с реальностью, а наши границы размываются. К примеру, границей контакта нашего организма служит кожа: она и защищает человека, и позволяет организму

через себя контактировать с внешней средой, получая полезные вещества.

ЧЕМ ОПАСНО СЛИЯНИЕ В ОТНОШЕНИЯХ

В самом начале отношений, когда люди влюбляются друг в друга, они эмоционально сливаются, как бы растворяются друг в друге. И на первом этапе это нормально: именно этот период воспет в поэмах, песнях, фильмах, когда мы видим в партнере идеального человека.

При здоровом развитии отношений после этого периода наступает следующий, в котором мы начинаем замечать себя и замечать другого. Видеть, что мы разные, нас может что-то начать раздражать в партнере. Появляется ощущение, будто вы снимаете розовые очки и видите перед собой реального обычного человека. Это говорит о правильном развитии отношений, а вовсе не о том, что прошла любовь. До настоящей любви еще далеко, все только начинается.

Опасность там, где упомянутый второй этап не начинается. У человека размываются границы, он не может соединиться с самим собой, понимать и осознавать себя, свои чувства, эмоции, переживания и, в результате, свои потребности.

Если он не знает, не замечает свою личность, то таким образом и не показывает себя истинного в отношениях.

Встречи в широком смысле этого слова не случаются и близости тоже — только установив личностные границы, мы можем контактировать с другим, поскольку отношения происходят на границе контакта.

Бить тревогу нужно тогда, когда вы

чувствуете апатию, растерянность от того, что живете не своей жизнью, что не воссоединяетесь со своим истинным «Я», не получаете ярких эмоций, удовлетворения, удовольствия от жизни.

Бывает и так, что человек сам выбирает жить на вторых ролях. Например, жена знаменитого яркого человека выбирает быть в тени его реализации, его музой, поддержкой, просто быть рядом с ним. Если ей приносит это удовлетворение, то речь идет не про слияние, а про выбор человека. Психология же работает именно с тем, что болит. И если вы чувствуете, что вас такое положение угнетает, тогда нужно с этим работать.

КАК НЕ СЛИВАТЬСЯ С ПАРТНЕРОМ

1. Знакомьтесь с собой

Для начала нужно хорошо познакомиться с собой. Начните с самого элементарного: спросите себя, что вы любите есть на завтрак? Возможно, это совсем не то блюдо, которое вы едите за компанию с вашим партнером? И так можно спрашивать себя абсолютно про все.

2. Отслеживайте свои чувства и переживания

Например, муж пришел с работы заведенный, раздраженный — вы начинаете сливаться с его эмоциями и тоже чувствовать раздражение. Вот здесь нужно обратиться к себе: что я чувствую? Конкретно меня сейчас что-то злит? Или это не мои эмоции и от них лучше отделиться? Необходимо научиться быть максимально настоящим, осознавать именно свои чувства и переживания.

3. Удовлетворяйте свои желания и потребности

При помощи первых двух пунктов вы начнете острее осознавать себя, свои желания и потребности. И их каждому зрелому человеку нужно удовлетворять. Научиться этому не так просто, как может показаться на первый взгляд, но возможно.

Эти три шага помогают не сливаться с другим человеком и сохранять здоровые отношения, ведь только взрослая полноценная личность может стать настоящим партнером. Кроме того, важно постоянно заново знакомиться со своими новыми «частями» и с изменениями в партнере, так как каждый из нас, прожив день, получает новый опыт. Чувствовать постоянный процесс изменений и внешнего, и внутреннего мира каждого из вас. Важно быть гибкими, ведь правила, которые установили вчера, сегодня уже могут быть неактуальными — после каждого нового этапа отношений нужно передоговариваться.

Необходимо осознавать, что каждый день из миллионов людей вы выбираете именно этого человека в партнеры и строите с ним отношения, но при этом остаетесь с собой, не изменяя своим истинным желаниям, ценностям и чувствам.

Влюблена ли я в себя? Давно ли я говорила себе об этом? А как часто своими поступками я даю себе это понять? Вряд ли вы часто задаетесь такими вопросами. А тем временем они — ключ к счастливой жизни.

Говоря о конфетно-букетном периоде, мы чаще всего думаем об отношениях в парах, но влюбленность, приятные подарки и свидания — это не только дело двоих, все это можно и нужно давать себе самостоятельно.

В нашем обществе довольно часто озвучивается мысль: «Когда ты один — ты несчастный. Обязательно найди себе компанию, иначе о тебе подумают, что ты плохой и никого не устраиваешь». При этом упускается очень важная деталь: личный выбор. В какой-то момент он может быть выпущен из фокуса внимания, и вот я уже окружен друзьями... Но мои ли это друзья по настоящему, счастлив ли я на самом деле?

Для того чтобы услышать ответы на эти и другие подобные вопросы, необходимо научиться снова оставаться одному, но на этот раз не просто в печальном и вынужденном одиночестве, а в наполненном уединении.

Итак, давайте представим себе, что существуют романтические мероприятия, пригласить на которые придется только... себя? И у них, к слову, существует целый ряд неоспоримых преимуществ. Например:

Развитие навыка осознанности. Отвлекаясь на другого во время свиданий, мы не даем себе погрузиться полностью в личные переживания. На свидании же с собой своеобразная медитация обеспечена на все сто процентов.

Ответственность. Ничто не мешает выполнить данные себе обещания: вы сделаете все, что запланировали. И не забудете похвалить себя за это.

Принятие себя. Свидание может проходить в самой непринужденной атмосфере. Минимум условностей.

Спокойствие. Не понадобится чтение мыслей, чтобы понять, как угодить всем. Вы сделаете все так, как хотите на самом деле.

Повышение самооценки. Вы сделали это сами, значит, вы это можете.

Мотивация к развитию. Если вам понравится, вы захотите самосовершенствоваться, становиться все более интересной личностью для самих же себя.

Но как организовать красивое свидание? Шампанское, свечи, му-



КОНФЕТНО-БУКЕТНОЕ ОДИНОЧЕСТВО: как правильно ухаживать за... собой

зыка, гардероб... Целые индустрии уже давно трудятся с целью удовлетворить высокие требования порою капризной публики.

КАК ЖЕ МОЖЕТ ВЫГЛЯДЕТЬ СВИДАНИЕ С СОБОЙ?

Вы удивитесь, но как угодно. Да-да. Вы сейчас читаете эту статью и прямо в этот момент вы можете замедлить время и превратить его в небольшое свидание (или в маленький ритуал, но об этом чуть позже).

Каждый новый день предоставляет нам чудесную возможность подарить себе немного времени на себя: отличие, пожалуй, лишь в подходе к планированию. Театры, рестораны, курорты, горы, парки и чайные мастерские — представьте, что все это возможно осуществлять в одиночестве!

Начать следует с важного вопроса: зачем и сколько времени наедине с собой мне необходимо?

Если ответ на данный вопрос дается особенно сложно, психотерапия могла бы быть полезным выбором, и, кстати, именно в рамках психотерапии ритуалы, которыми мы сейчас перейдем, играют особенную роль: они помогают уйти от депрессивных состояний.

РИТУАЛЫ

Принципиальное отличие ритуалов от свиданий в том, что они регулярно, порой по расписанию, повторяются. При этом хоть они и по-

хожи друг на друга практически идентично, они не становятся скучной рутинной.

Например, банальный уход за лицом и телом перед сном в «конфетно-букетном подходе» приобретает особые оттенки. Главное — регулярность.

А самое замечательное в ритуалах то, что они могут и не быть связаны с какими-либо особенными упражнениями. Тысячу ритуалов нам подарила природа, нужно лишь научиться замечать.

Рассветы и закаты, замирание, увядание и возрождение природы, засыпание и просыпание, принятие душа, дыхание, музыка, звуки природы. Важно задействовать все свои органы чувств, чтобы поиск увенчался успехом.

ПОДАРКИ

Пожалуй, свидание с собой или ритуал — уже подарок, не правда ли? И в целом каждый день видеть свои истинные желания, замечать мимолетные изменения настроения, зорко следить за блужданием взгляда, тонко оценивать ощущения в теле — разве это не магия, которой мы все обладаем? При таком отношении дарить себе подарки, даже самые маленькие, не так уж и сложно.

Остается совсем немного — остановить момент ненадолго и задать себе вопрос: чего я хочу прямо сейчас? Закроем глаза, вдохнем поглубже... Есть я и весь мир — выбор бесконечен!



Что делать, если работа не идет 9 СПОСОБОВ РАССЛАБИТЬСЯ, КОГДА ВЫ РАБОТАЕТЕ ИЗ ДОМА

У работы на дому тоже есть минусы, которые могут испортить настроение или повлиять на концентрацию внимания и продуктивность. Вот 9 способов расслабиться и настроиться на рабочий лад в домашней обстановке.

1. УСТРАИВАЙТЕ ФИЗКУЛЬТ-ПЕРЕРЫВЫ

Если вы чувствуете, что работа не идет, сделайте перерыв и небольшую разминку. Движение поможет вам расслабиться. Это может быть короткое занятие йогой или любая другая активность — танцы, прыжки, прогулка. И если вы чувствуете себя истощенными и утомленными, лучше забыть о кофе.

2. ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ ОФИСНОГО ГРАФИКА РАБОТЫ

Самая большая проблема работы из дома в том, что постепенно она начинает занимать все ваше время. Вам ведь больше не нужно спешить из офиса в 19.00, так что вы легко сможете продолжать что-то делать и поздно вечером. Отсутствие баланса между работой и личной жизнью может привести к стрессу и повышенной утомляемости. Установите себе «время закрытия офиса» и ничего не делайте после. Постарайтесь укладывать себя в отведенное для работы время.

3. СЛУШАЙТЕ ПОДКАСТЫ ИЛИ МУЗЫКУ, ПОВЫШАЮЩУЮ НАСТРОЕНИЕ

Самый простой способ повысить настроение — включить бодрящую музыку. Любимые песни или прият-

ные мелодии фоном во время работы помогут вам наслаждаться процессом, а не просто страдать в течение рабочего дня. Если же музыка отвлекает внимание, можно включить подкаст или видео любимого блогера на YouTube. Если вам привычнее работать в полной тишине, послушайте музыку в перерыве.

4. ВЫХОДИТЕ НА УЛИЦУ

Если у вас есть возможность поработать на улице, воспользуйтесь этим. Можно взять компьютер и сесть на лавочке возле подъезда, пока все бабушки сидят по домам. Или хотя бы на балконе. А звонки по работе совершать во время прогулки вокруг дома. Работа на улице не только даст мозгу необходимую смену обстановки, но и поможет повысить креативность. Или просто пройдитеесь.

5. ПРИДУМАЙТЕ ПОСЛЕРАБОЧИЕ РИТУАЛЫ

Родители знают — ребенку перед сном необходимы определенные ритуалы. Они помогают ему успокоиться и настроиться на сон. Наша рутинная жизнь также подсказывает организму, что нужно делать — проснуться или, наоборот, расслабиться. Сказки перед сном нам уже не

нужны, но можно придумать себе другие приятные привычки. Тем более, выполнение одних и тех же рутинных действий снимает стресс. Если вы привыкли ходить в офис, можете вечером после работы прогуливаться возле дома. Или менять одежду на более удобную — на пижаму или спортивный костюм (даже если вы меняете одну пижаму на другую). Это поможет отключить «рабочий мозг» и перейти в режим релаксации. Примите ванну с любимым ароматом и скажите себе — все, я отдыхаю.

6. ПРОСИТЕ ВАШЕГО БОССА ИЛИ КОМАНДУ О ПОДДЕРЖКЕ, ЕСЛИ НУЖДАЕТЕСЬ В НЕЙ

Если вы нуждаетесь в дополнительной поддержке и вам нужна помощь, не бойтесь сказать об этом боссу. Сообщите своим коллегам или начальнику, если вам нужна помощь в проекте или вы чувствуете себя перегруженным и вам нужно отдохнуть несколько часов.

7. НЕ ЕШЬТЕ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ ГОТОВУЮ ЕДУ

Не поддавайтесь искушению взять уже приготовленный обед или салат и поесть перед ноутбуком, продолжая работать. Вместо этого возьмите настоящий обеденный перерыв, потратив время на приготовление еды. Готовка — тоже форма медитации и отличный способ отвлечься от работы и дать себе отдохнуть. Даже если вы не любите готовить, лишние 7-10 минут без работы, пока варятся макароны или греется бургер, вам не помешают.

8. МЕНЬШЕ ГАДЖЕТОВ

Постарайтесь хотя бы 30 минут перед сном почитать книгу, а не сидеть в социальных сетях и не высматривать последние новости. Наш мозг сейчас и без того перегружен информацией.

9. БАЛУЙТЕ СЕБЯ ПО УТРАМ

Не проверяйте с утра первым делом электронную почту. Даже уведомления о пропущенных письмах и сообщениях не смотрите. Вместо этого купите будильник, чтобы у вас не было соблазна проверить телефон, как только вы открыли глаза. А еще лучше научиться рано ложиться, чтобы вставать без будильника. Медитируйте, готовьте себе завтрак, слушайте любимый подкаст, пишите утренние страницы дневника — делайте что угодно, что вас успокаивает. После такого утра вы будете чувствовать себя намного спокойнее в течение всего дня. Гарантируем.

Эта умная и образованная женщина стала последней женой короля-тирана. Ей даже удалось ненадолго пережить Генриха. Став королевой, Екатерина первой из английских женщин написала и опубликовала свои книги. Она четыре раза выходила замуж и так хотела счастья в последнем браке. Но, увы, этого не произошло.

Екатерина родилась в 1512 году в знатной и богатой семье лорда Парр в Англии. Малышку Кэтрин отличал любознательный ум и жажда знаний, нехарактерные для женщин той эпохи. Она знала 4 языка и продолжала учиться всю жизнь. В 1529 году, когда ей исполнилось 17, ее выдали замуж. Ее супругу, лорду Эдварду Боро, было 20 лет, но у него было слабое здоровье. И спустя 3 года после свадьбы он скончался.

Хорошенькая молодая вдова получила следующее предложение о замужестве от 40-летнего вдовца лорда Джона Латимера. В 1534 году пара поженилась. Брак был удачным. Супруги дружно жили, а Кэтрин заботилась о детях Латимера. Но еще при жизни мужа Кэтрин привлекла внимание короля Генриха VIII.

Умная и привлекательная женщина заинтересовала короля. Весной 1543 года Кэтрин стала вдовой. К этому времени Генрих был женат уже 5 раз: с двумя женами он развелся, двух жен казнил, и одна умерла после родов. Когда Кэтрин поняла, что король ухаживает за ней, она была в ужасе. Лишь год назад Генрих отправил на плаху последнюю жену.

К тому же Кэтрин испытывала симпатию к другому - к Томасу Сеймуру. Но его быстро отправили на дипломатическую службу в Брюссель. А Генрих сделал предложение Кэтрин, поэтично попросив ее быть «его утешением в старости». В те времена невозможно было отказать монарху: что король хочет, то он и получает. Чувства Кэтрин никого не интересовали. В июле 1543 года состоялась королевская свадьба.

По иронии судьбы Парр стала 3-й супругой короля по имени Екатерина. Кстати, она была крестницей его первой жены Екатерины Арагонской. Кэтрин исполнился 31 год, а королю - 52. Генрих практи-



ЕКАТЕРИНА ПАРР: последняя жена английского короля Генриха VIII

чески превратился в развалину и еле ходил. У него был огромный вес и множество болезней, включая открытую рану на ноге, которая издавала запах гниения.

Король не мог долго стоять и ходить, и его носили на кресле. А местоположение Генриха придворные определяли по неприятному запаху. Все это влияло на характер монарха. Он превратился в крайне мнительного и мстительного человека.

Кэтрин удалось наладить отношения с детьми короля от предыдущих браков. Особенно тесные отношения ее связывали с дочерью казненной Анны Болейн - Елизаветой. Мудрая и проницательная мачеха завоевала сердце принцессы. Они постоянно общались и вели переписку. Кэтрин оказала сильное влияние на убеждения будущей королевы Елизаветы I.

Принц Эдуард, сын Джейн Сеймур, тоже привязался к Кэтрин. Только со старшей дочерью Генриха, Марией, у королевы были натянутые отношения. Мария была яростной католичкой, а Кэтрин оставалась радикальной протестанткой. Королева повлияла на мужа, чтобы он помирился с дочерьми, и убедила Генриха вернуть их в порядок наследования престола.

Сначала Генрих хорошо относился к Кэтрин. Он до-

верил ей быть регентом королевства летом 1544 года, когда он участвовал в военном походе. Но потом жизнь Кэтрин несколько раз висела на волоске. Королева активно продвигала идеи протестанства и написала три религиозных книги.

Она спорила с королем по вопросам религии, что начало раздражать Генриха. У королевы было немало врагов - католиков при дворе, которые настаивали на подозрительного короля против нее, обвиняя Кэтрин в ереси.

В 1546 году король приказал обыскать ее комнаты на предмет запрещенных книг. Кэтрин случайно увидела ордер на свой арест, и ей удалось убедить короля, что она спорила с ним по религиозным вопросам, чтобы отвлечь его от болей в ноге. Король смягчился и, когда пришла стража, чтобы арестовать королеву, порвал этот ордер.

Теперь Кэтрин пришлось вести себя крайне осторожно. Она окружила короля вниманием, ухаживала за ним во время болезней и постоянно жила в страхе за свою жизнь. Наконец Генрих умер в январе 1547 года, а на престол взошел его 10-летний сын Эдуард.

Спустя три месяца вдовствующая королева стала супругой Томаса Сеймура в 1547 году. Томас был братом

третьей жены Генриха Джейн и дядей юному Эдуарду. Кэтрин было 35 лет, а Томасу - 39. Брак был заключен тайно и вызвал недовольство знати своей поспешностью.

При дворе Томас считался первым красавцем. Он был очень обаятельным, но беспринципным и жадным до власти. Но влюбленная Кэтрин была счастлива. Вот только Томас вряд ли любил ее. С его стороны был лишь холодный расчет.

После смерти Генриха Томас захотел жениться сначала на Марии, а потом на Елизавете. Его брат Эдвард Сеймур, ставший лордом-протектором при новом короле, отказался поддержать Томаса в безумных затеях стать супругом одной из дочерей короля. Тогда Томас женился на Кэтрин, надеясь, что ее назначат регентом при Эдуарде. Но этого не случилось.

Кэтрин ревновала ветреного мужа к другим дамам. Вскоре она узнала, что ждет ребенка. Радости ее не было предела, ведь у нее не было детей. Томас снова окружил ее вниманием. Но дни беременности Кэтрин были омрачены неприятными событиями. Ее муж был замечен в неприличном поведении и флирте по отношению к 14-летней принцессе Елизавете. Она жила в Челси в доме своей мачехи.

Поначалу Кэтрин не поверила обвинениям, услышанным от воспитателей принцессы. Но вскоре она увидела, как Томас обнимает Елизавету совсем неродственными объятиями. Произошел скандал, и Елизавету отправили жить в Хартфордшир в мае 1548 года.

30 августа 1548 года у Кэтрин родилась девочка - Мэри Сеймур. Но Кэтрин через пару дней умирает от родильной горячки в возрасте 36 лет. Впоследствии Мэри лишь однажды упоминается в документах в возрасте 2-х лет. Скорей всего, она умерла в младенчестве.

После смерти Кэтрин Томас снова решил жениться на Елизавете и силой захватить место воспитателя при племяннике Эдуарде. В январе 1549 года Томас был арестован по обвинению в государственной измене и вскоре казнен. Екатерина Парр за свою недолгую жизнь завоевала сердца многих своим умом, твердыми религиозными убеждениями и здравым смыслом.



НАШИ ДЕТИ

ЕЩЕ ПЯТЬ МИНУТ: КАК ОБЛЕГЧИТЬ УТРЕННИЙ ПОДЪЕМ РЕБЕНКА

Одна из непростых задач для родителей в воспитании ребенка — тяжелый утренний подъем в школу или детский сад. Особенно часто это случается в зимний период, когда организму не хватает солнечного света, тепла и витаминов. Как помочь детям легче вставать по утрам, чтобы они чувствовали себя бодрыми на протяжении целого дня? Мы знаем ответ на этот вопрос.

РЕГУЛИРУЕМ СОН

Зачастую именно недостаточный сон является причиной плохого настроения и низкой работоспособности человека. У детей немного другие параметры нормы сна. Например, у дошкольника суточный объем должен соответствовать 10-13 часам. Понятно, что за одну только ночь сложно полностью его восполнить, поэтому для этого возраста желателен дневной послеобеденный сон.

Важно соблюдать режим или по крайней мере приучить малыша охотнее идти в кровать. Родителям желательно следить за тем, чтобы ребенок не засиживался допоздна за просмотром фильмов или играми. Пытаясь наладить правильный режим, не стоит делать это резко, иначе нервозное настроение только усугубится. Сбавляйте время бодрствования легкими интервалами по 10-15 минут каждые три дня, пока не достигнете необходимого уровня. Не забывайте о том, что в комнате должны быть созданы определенные условия. Из-за слишком сухого воздуха в помещении,

что часто случается в холодные сезоны, может болеть голова, а заснуть становится проблематично. Исправить эту ситуацию лучше всего помогут комнатные растения и увлажнитель воздуха, либо недолгое проветривание спальни. Хорошая привычка, которая благотворно повлияет на режим, — выполнение важных дел вечером, а не с утра. Так малыш точно будет знать, что все приготовлено к началу следующего дня и нет необходимости в спешке.

УТРЕННИЕ ПРОЦЕДУРЫ

Все строится на мелочах, и утреннее пробуждение не исключение. Вот несколько советов по улучшению домашней атмосферы.

ЗАМЕНИТЕ

БУДИЛЬНИК НА ТЕЛЕВИЗОР

Вместо раздражительного рингтона включите позитивную передачу, музыкальный канал или мультики. Понемногу увеличивайте громкость (но не увлекайтесь) и ребенок поймет, что пора пробуждаться. Мозг зацепится за интересную информацию и начнет активную деятельность.

ними ягодами, создавая маленького пингвина. Подойдут плоды черники, голубики или смородины. Дополнительные украшения можно сделать из клубники или мандаринок.

Манная каша «Хрюша»

Как же сделать манку привлекательной? Украсьте ее ягодами и злаковыми хлопьями. Посмотрите на фото: завтрак вышел не только сытным и полезным, но еще и необычайно интересным! Идеально для маленьких капризуль, которые вечно отказываются есть.

СТАКАН ВОДЫ

Приучите ребенка ежедневно выпивать воду, так как она отлично тонизирует (действие сопоставимо с кофе) и хорошо влияет на желудок перед завтраком. Можно сочетать с комплектом витаминов.

ВКУСНЫЙ ЗАВТРАК

Желательно, чтобы он был еще красивым и ярким. Старайтесь соблюдать разнообразие, но каша всегда должна быть, тем более овсяная, потому что она содержит много микроэлементов и дарит хороший заряд энергии.

ЗАРЯДКА

Кстати, о ней. Чем больше активности, тем быстрее организм справляется с ленью. Для начала стоит хорошо потянуться в кровати, а потом сделать наклоны, и даже попрыгать. С малышами можно размяться, двигая их ножки и ручки, немного пощекотать. Уверены, что такой настрой заставит улыбнуться даже вас.

КОНТРОЛЬ ЭМОЦИЙ

Иногда сложно отключиться от бытовых и рабочих проблем, но помните, что главным образом влияет на атмосферу в доме ваше настроение. Старайтесь быть добрее в присутствии ребенка и не показывайте внутренних переживаний. Используйте больше приятных слов, перед сложной контрольной подбадривайте, желайте удачи. Какие-то тревожные мысли можно обсудить и вечером в понимающем семейном кругу.

ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ

Утро с пушистыми друзьями начинается всегда радостно. Принесите в кровать вашего домашнего питомца. Если это активная собака, то здорово, ведь она непременно захочет с кем-нибудь поиграть. Но, возможно, это милый котенок или даже крошечный кролик? Может ли быть утро более приятным?

И НАКОНЕЦ, ЧЕГО

ЖЕЛАТЕЛЬНО НЕ ДЕЛАТЬ

включать яркий свет, резко открывать шторы;
будить громким криком или стаскивать одеяло;
торопить и ругать;
заставлять выполнять сложные задачи.

Надеемся, что с нашими советами утро станет приятным временем для пополнения энергии и светлыми эмоциями не только для ваших милых малышей, но и для вас.

Идеи подачи завтраков



Бутерброд «Божья коровка»

Основная начинка может быть какой душа пожелает: из бекона, колбасы или сыра. Сверху кладем зеленый салатный лист и украшаем его смешной фигуркой, похожей на божью коровку. Крылья делаем из разрезанных томатов, точки на крыльях и голову — из маслин.

Овсяная каша «Пингвин»

Такая красивая каша полюбится даже детям, которые ненавидят овсянку. Отварив крупу, выкладываем ее на тарелку и украшаем черными или си-

Ваш любимый сканворд

Сто лет возится →							Религиозная община →					
Триединство ↘	Папа Буратино ↘		Антипод форте ↘		Книжное местоприличие ↘	Игра с кольцами ↘		Ожерелье ↘		Двенадцать полешек ↘		
↙					Цикламена ↙	Кондит. изделие ↙						
Зерно ↙	Военный блок ↙		"Вишневый сад" (слуга) ↙					Полип ↙		Житель ОАЭ ↙		
↘			↘	Марсель ... ↘		... на все руки ↘						
	В математике: одночлен ↘		... Хачапури ↘				Место работы Кусто ↘		Ворота ↘		И вазелин, и сапжонный крем ↘	
↘				Аренда Жилья ↘	Линкольн ↘							
	Воспаление слизистой ↘		Карта в обмен на прикуп ↘				Азиатская повозка ↘					
Косопланный друг Маугли ↘	Перья страуса ↘				Польза, прок ↘					Тарелка, но не блюдо ↘		
↙			"Идет ... качается" ↙		"Белое солнце пустыни" ↙		Самка оленя ↙					
"Бронезилет" рыцаря ↙	Жидкий ключ ↙		Неизгладимый след ↙				"Ихний разведчик" ↙	Плавающая опора для мостов ↙		Памятник капле чернил ↙		
Лас-... ↙				Часть лестницы ↙		Центр живота ↙						
↘	Школьное занятие ↘						Дебошир ↘	"... любви", к/ф ↘		Марабу ↘		
	Парадоксов друг ↘		Постоянная зарплата ↘		Артистическая комната ↘							
↙					Ночной бродяга ↙							
	Пальто, ткань ↙		Морская мера пути ↙					Начальник, шеф ↙				
↘					Военный блок ↘							

Звезда



КИАНУ РИВЗ —

КАК САМЫЙ ГРУСТНЫЙ АКТЕР ГОЛЛИВУДА ДОБИЛСЯ УСПЕХА, ПЕРЕЖИЛ ПОТЕРЮ ДОЧЕРИ И НЕВЕСТЫ, И ОБРЕЛ СЧАСТЬЕ?

Киану Ривз на протяжении многих лет остается объектом пристального внимания журналистов — и все потому, что слишком отличается от своих коллег по актерскому цеху. Он равнодушен к деньгам и роскоши, не зациклен на статусе мегазвезды и вместо шикарного лимузина предпочитает ездить на мотоцикле или метро. Даже за роли в голливудских блокбастерах актер не цепляется, какие бы сумасшедшие гонорары ему за них ни сулили. А еще Ривз старается не афишировать личную жизнь, поэтому его внезапное появление на публике со спутницей стало настоящей сенсацией и породило массу слухов и домыслов. Рассказываем, как актер пережил потерю лучшего друга, рожденной дочери и невесты, едва не угробил карьеру, но сумел остаться одним из самых добрых и человечных людей в Голливуде.

ТАЙНЫЙ РОМАН «ГРУСТНОГО КИАНУ»

В начале мая 2023 года все медиа мира облетела новость, что канадский актер Киану Ривз начал

подготовку к тайной свадьбе со своей возлюбленной, 50-летней художницей Александрой Грант. Инсайдеры сообщили журналистам, что пара планирует организовать тихую закрытую церемонию в спокойной обстановке.

Об отношениях Ривза и Грант стало известно осенью 2019 года, когда они, держась за руки и нежно улыбаясь друг другу, появились на красной дорожке благотворительного мероприятия LACMA Art + Film в музее искусств Лос-Анджелеса. Обычная на первый взгляд ситуация получила широкое освещение в прессе потому, что роману предшествовали десятилетия добровольного затворничества. Поклонники актера, которому 2 сентября 2023 года исполнилось 59 лет, почти перестали надеяться, что он когда-нибудь обзаведется семьей — слишком уж много потерь ему пришлось пережить.

НЕДОУЧКА С МЕЧТОЙ ОБ АКТЕРСКОЙ КАРЬЕРЕ

Ударов под дых судьба Ривзу действительно нанесла немало: сложное детство, гибель невесты, не-

рожденной дочери и лучшего друга, тяжелая болезнь сестры. Из-за бесконечной череды личных трагедий некогда улыбчивый актер замкнулся в себе и помрачнел. Работа, которую Киану любит до самозабвения, всегда была для него отдушиной и способом выразить чувства, которым не было выхода в реальной жизни. При этом изначально Ривз не горел желанием стать артистом. Просто так получилось. Он, как и большинство канадских мальчишек, мечтал стать звездой хоккея и отстаивать честь страны на Олимпиаде, но эти планы перечеркнула серьезная травма ноги.

С учебой у будущей голливудской звезды, кстати, тоже не задалось. Работа матери мальчика требовала частых переездов, поэтому за несколько лет он сменил четыре учебных заведения, а затем из-за дислексии был вынужден поступить в специальную школу в Торонто. Однако и ее Киану не окончил. Но не из-за того, что буквы не складывались в слова, — благодаря железной силе воли он научился довольно быстро читать. Просто играть на сцене ему стало интереснее, чем грызть гранит науки.

Впервые на театральную сцену Ривз вышел в девятилетнем возрасте: ему досталась небольшая роль в мюзикле «Чертовы янки». В пятнадцать лет он уже играл Меркуцио в спектакле «Ромео и Джульетта», а в семнадцать, так и не получив аттестат о среднем образовании, отправился покорять большие и малые экраны.

С КАНАДСКОГО ТВ ПРЯМИКОМ НА ГОЛЛИВУДСКИЕ ХОЛМЫ

В начале 1980-х годов Киану дебютировал на телевидении в качестве корреспондента программы для подростков на канадском канале CBS и «засветился» в сериале «Упорство». Затем начал активно сниматься в рекламе и короткометражных фильмах.

Первым полнометражным проектом для молодого актера стала картина 1986 года «Молодая кровь», в которой он сыграл в тандеме с Патриком Суэйзи. В это же время Ривз получил грин-карту и твердо решил перебраться из Торонто в Лос-Анджелес.

В Голливуде карьера Ривза резко пошла в гору. Произошло это во многом благодаря тому, что его взял под свое крыло кинопродюсер Эрвин Стофф, согласившийся стать его агентом. Стоит отметить, что Стофф до сих пор является менеджером актера и принимает участие в продюсировании многих его фильмов.

В начале 1990-х Ривза стали приглашать в высокобюджетное кино.

Все началось с боевика «На гребне волны», за роль в котором он удостоился премии MTV в номинации «Самый желанный актер». Затем последовали «Дракула» Фрэнсиса Форда Коппола и ставший культовым независимый фильм «Мой личный штат Айдахо». Сценарий последнего так впечатлил Киану, что он убедил Ривера Феникса, считавшегося одним из самых одаренных артистов своего времени, сыграть в нем одну из главных ролей.

Желание Ривза поработать с лучшим другом обошлось ему дорого. Именно во время съемок «Моего личного штата Айдахо» Феникс, до этого всегда популяризовавший здоровый образ жизни, пристрастился к наркотикам. Началось все с того, что друзья начали баловаться кокаином, чтобы лучше вжиться в роль, но Ривер просто не смог остановиться. Пагубная привычка привела к его внезапной кончине от передозировки смеси героина, кокаина и валиума прямо перед входом в ночной клуб в 1993 году. Эта потеря стала первым болезненным ударом судьбы для Киану.

«Я выл как собака. Пытался глушить этот кошмар наркотиками — не помогло. Наоборот, я все время помнил, что именно они сгубили Ривера. Его смерть стала предупреждением для меня. С тех пор я никогда не прикасался к наркотикам. Употребляя кокаин, мы с ним не убежали от повседневности, просто развлекались. И вот чем все закончилось», — Киану Ривз.

Чтобы заглушить душевную боль и при этом не погрузиться в наркотический угар, Ривз с головой ушел в работу, что незамедлительно принесло свои плоды. В 1994-м он вместе с Сандрой Буллок снялся в боевике «Скорость» и благодаря грандиозному успеху этого фильма проснулся звездой первой величины.

В ОЖИДАНИИ СЧАСТЬЯ

Личная жизнь Киану в этот период тоже складывалась удачно. Он хоть и считался секс-символом, но никогда не был сердцеедом, как Джордж Клуни, и не выбирал в спутницы топ-моделей, как Леонардо Ди Каприо. Завоевать его сердце смогла скромная ассистентка режиссера Дэвида Линча, начинающая актриса Дженнифер Сайм. Их знакомство состоялось в 1998 году и быстро переросло в бурный роман. Влюбленные стали жить вместе, выглядели очень счастливыми, готовились пожениться, а к началу нового тысячелетия объявили о скором пополнении в семействе.

Ривз и Сайм уже видели себя родителями и мечтали поскорее взять на руки свою маленькую девочку, которой даже придумали имя — Ава

Арчер. Мечты о семейном счастье так и не сбылись. Незадолго до родов, как раз, когда Киану снимался в первой части «Матрицы», врач сообщил Дженнифер, что жизнь ребенка в утробе оборвалась из-за образовавшегося в пуповине тромба.

Потеря нерожденной дочери сильно повлияла на отношения влюбленных: замкнувшись каждый в своем горе, они практически перестали общаться и скоро решили разойтись. Ривз с головой ушел в работу и на все вопросы журналистов о Сайм сдержанно отвечал, что они расстались друзьями.

Дженнифер же справлялась с горем по-своему: у нее работы не было, поэтому она старалась забыть с помощью алкоголя, наркотиков и шумных тусовок. В результате ночью 1 апреля 2001 года она, не пристегнувшись ремнем безопасности, в нетрезвом виде села за руль своего внедорожника и на большой скорости врезалась в три припаркованные машины. Тело бездыханной женщины нашли только утром недалеко от ее искореженного автомобиля.

Очередная потеря подкосила Киану. Актер не давал интервью и не рассказывал о своем горе в различных шоу, он просто похоронил несостоявшуюся жену рядом с их нерожденной дочерью и до сих пор отказывается публично говорить на эту тему. Лишь однажды Ривз прервал молчание и признался, что очень скучает по временам, когда они с Дженнифер были вместе.

«Горе меняет форму, но оно никогда не заканчивается. Когда люди, которых ты любишь, уходят, ты остаешься один. Я скучаю по тому времени, когда был частью их жизни, а они — частью моей. Интересно, каким было бы настоящее, если бы они были здесь, — что мы могли бы сделать вместе», — Киану Ривз.

ВЛЮБЛЕННЫЙ В ЛЮДЕЙ ОДИНОЧКА

Ривз погрузился в глубокую депрессию, которую сначала попытался «вылечить» кокаином. К счастью, он быстро сумел взять себя в руки и предпочел справляться с горем более привычным способом — работой.

Но на этом невзгоды Киану не закончились. У его сестры, которую он считал самым близким человеком, диагностировали агрессивную форму лейкемии. Прогнозы специалистов не внушали оптимизма, но актер не сдавался: перевез сестру на Гавайи, купил ей там дом, возил в лучшие европейские клиники и дни и ночи проводил возле ее постели. Его усилия не прошли даром, и болезнь отступила.

После пережитых трагедий Ривз

стал сознательно избегать серьезных отношений и отказался от мысли стать отцом — терять близких оказалось слишком больно. При этом он не превратился в черствого циника, скорее, наоборот, начал проявлять еще больше сочувствия и понимания к людям.

Из-за спонтанных актов доброты на съемочной площадке за Ривзом закрепилась репутация самого приятного человека в Голливуде, а о его хороших поступках уже ходят легенды. Так, пользователь Reddit под ником Kañi в одном из топиков, посвященных актеру, рассказал, что Киану, узнав о семейных проблемах одного из строителей декораций для «Матрицы», «выбил ему премию в 20 тысяч долларов на Рождество». А еще Ривз оказался одним из немногих актеров, кто действительно хочет знать имена всех работников съемочной площадки, всегда здоровается с ними и общается на равных. Он всегда помогает, если может помочь, и даже в дикой спешке может остановиться, чтобы сделать селфи с поклонницей.

«Я ХОЧУ НАЙТИ РОДСТВЕННУЮ ДУШУ»

Наконец-то наладилась и личная жизнь Киану. В какой-то момент казалось, что он поставил крест на самой возможности стать счастливым. При разговоре с журналистом актер как-то заявил, что после 50 лет уже слишком поздно и в каком-то смысле глупо задумываться о семье и детях. Однако роман с Александрой Грант стал для него наградой за все страдания и годы вынужденного одиночества. В одном интервью Ривз, обычно неохотно отвечающий на вопросы о личном, признался:

«Я хочу найти родственную душу. Я бы хотел гармоничных отношений с женщиной, которой я мог бы посвятить всего себя».

Хотя роман Киану и Александры начался относительно недавно, знакомство состоялось еще в 2009 году. У них оказалось много общих интересов, завязалась дружба. Затем Ривз пригласил знаменитую художницу поработать над иллюстрациями к своей книге стихов «Ода счастью и теням». Сотрудничество оказалось столь успешным, что позднее они стали совладельцами небольшого издательского дома X Artists' Books.

Именно Александра помогла Киану пережить несостоявшееся отцовство и гибель близких людей, нашла так необходимые ему слова утешения и вытащила из затянувшейся депрессии. Незаметно их дружба переросла в любовь и, судя по всему, дело действительно идет к свадьбе.

Как я похудела



КАК ПОХУДЕТЬ БЕЗ ДИЕТ И ГОЛОДОВОК

Даже люди с прекрасной фигурой время от времени задумываются о похудении. И в погоне за идеальным телом наносят вред собственному здоровью: экспериментируют с низкокалорийными диетами или вовсе ограничивают себя в еде. О том, каких основных принципов стоит придерживаться, чтобы эффективно снижать вес без изнуряющих диет и голодовок рассказываем в статье.

АДЕКВАТНО ОЦЕНИВАЙТЕ КАЛОРИЙНОСТЬ РАЦИОНА

Возможно, вы замечали, что на первой диете вес уходит легко и быстро. Однако с каждым последующим диетическим кругом похудеть становится все труднее, а килограммы возвращаются в большем количестве. Чем чаще человек прибегает к низкокалорийным диетам, тем быстрее тело адаптируется к голодному стрессу и переходит в режим экономии энергии. Чтобы организм не думал, что наступили тяжелые времена и не запасал лишние сантиметры на талии, необходимо не менее трех приемов пищи в день. При ряде заболеваний ЖКТ лучше питаться четыре, пять раз в день — три основных приема пищи и два перекуса.

Больше всего энергии на переваривание пищи наш организм тратит в первой половине дня. Поэтому завтрак и обед могут быть достаточно плотными, а ужин стоит сделать более легким.

Полноценный завтрак — важная составляющая ваших жизненных сил. Если же по утрам вам не хочется есть или возникает тошнота, стоит обратиться очно к специали-

сту, чтобы проверить работу, например, желчного пузыря.

Важно следить, чтобы в рационе было достаточно белка, как растительного, так и животного. Он помогает снижать вес без потери качества мышечной ткани. Главное не переборщить: при употреблении более двух граммов белка на килограмм массы тела, может усиливаться негативная нагрузка на организм, в частности на почки.

Для облегчения процесса похудения старайтесь не прибегать (особенно часто) к низкокалорийным диетам. Относитесь к себе максимально бережно — ведь ресурсы нашего организма не бесконечны.

СЛЕДИТЕ ЗА НУТРИТИВНОЙ ПЛОТНОСТЬЮ ПИТАНИЯ

Одного расчета КБЖУ (соотношение калорий, белков, жиров и углеводов, которые попадают в организм с пищей) для эффективного похудения недостаточно. Важно следить за витаминно-минеральным составом питания. Систематический дисбаланс по микронутриентам провоцирует аппетит и увеличивает риск пищевого срыва.

Повысить нутритивную плотность пищи можно, добавив в рацион орехи, семена, субпродукты животных, бобовые, листовые овощи, например, шпинат, кинзу, петрушку, укроп или другую зелень. Если есть проблемы с перевариванием бобовых, то попробуйте использовать маш или красную чечевицу — они более мягко усваиваются.

Чем больше продуктов разных цветов, например, овощей, вы используете в ежедневном рационе, тем больше организм получит питательных веществ. Разноцветная еда не только снижает риск пищевых срывов и меняет общую калорийность рациона, но и повышает настроение.

За счет нормализации баланса нутриентов вы можете естественным образом сократить общую калорийность ежедневного рациона. Когда организму достаточно витаминов и минералов, уменьшается тяга к тем или иным продуктам и сокращаются пищевые срывы.

В комплексе все это непременно приведет вас к похудению без диет и голодовок.

МЕНЬШЕ СОЛИ — МЕНЬШЕ ВЕС

Понаблюдайте за количеством соли, которую употребляете в пищу. В полуфабрикатах, сосисках, колбасах и фастфуде также много скрытой соли, которая приводит к задержке жидкости, отекам и увеличению веса. Меньше полуфабрикатов — меньше трансжиров и лишних калорий в рационе!

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПРИНЦИП ГАРВАРДСКОЙ ТАРЕЛКИ

Чтобы не вызывать у себя лишней невроз от подсчета калорий, можно использовать простой принцип умной тарелки. Необходимо взять тарелку среднего диаметра и на одну половину выложить овощи (кроме картофеля), а оставшуюся половину разделить еще раз пополам. Четверть тарелки — это гарнир (крупы, макароны твердых сортов, картофель). Вторая четверть — белковые продукты (мясо, рыба, творог, яйца или растительный белок в виде бобовых).

УПОТРЕБЛЯЙТЕ ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО КЛЕТЧАТКИ И ВОДЫ

Продукты, богатые клетчаткой, часто имеют невысокую калорийность, а пищевые волокна снижают аппетит, регулируют уровень глюкозы и инсулина в крови.

Женщинам стоит есть не менее 25 г клетчатки в сутки, а мужчинам не менее 30 г. Клетчатку лучше всего получать из овощей. Для эффективного похудения необходимо

употреблять не менее 400 г овощей в сутки.

В течение дня важно не забывать про воду и соблюдать питьевой режим. Отделы головного мозга, отвечающие за жажду и голод, находятся рядом, и иногда мы можем путать эти два ощущения. И если вы пьете воду регулярно, то сокращаете возможность переедания.

СНИЗЬТЕ КОЛИЧЕСТВО ДОБАВЛЕННЫХ САХАРОВ И БЫСТРЫХ УГЛЕВОДОВ

На добавленные сахара (шоколад, сладкие топинги, сахар в чае, сиропы, выпечка с сахаром и т. д.) должно приходиться не более 20% от общей калорийности рациона. Снизив количество добавленных сахаров, вы не только уменьшите калорийность рациона, но и будете успевать тратить гликоген прежде, чем он превратится в жировую ткань.

Гликоген (полисахарид, образованный остатками глюкозы) связывается с тремя, четырьмя молекулами воды. Поэтому после обильного застолья с большим количеством углеводов, на утро вы обычно видите существенный плюс на весах.

Если гликоген не тратит при физических нагрузках, то жировая ткань из него образуется со скоростью 150 г в сутки.

НЕ ЗАЕДАЙТЕ ЭМОЦИИ

Мы склонны снимать стресс или усталость с помощью еды — это самый доступный и простой способ, который приводит к набору лишнего веса. Чтобы этого избежать, необходимо использовать техники для уменьшения стресса — дыхательные, медитативные.

Есть простая техника — сядьте ровно, на четыре счета глубоко вдохните воздух через нос. Сделайте паузу, также равную четырем. Выдыхайте, считая снова до четырех. Это поможет вам замедлиться и отвлечься от негативных эмоций. При получении достаточного количества кислорода в организме в течение 10 минут на 50% снижается производство кортизола (гормона стресса).

И не забывайте про соблюдение режима сна и отдыха.

ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН, ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ И ЗАКАЛИВАНИЕ

При сокращении сна хотя бы на один час мы склонны больше переедать и отдавать предпочтение более высококалорийной еде. После полноценного восьмичасового сна вы естественным образом уменьшаете количество потребляемых калорий и снижаете вес.

Если нет возможности тренироваться в зале, то можно увеличить количество бытовой активности. «Ведьмы», которые едят и не толстеют, часто более подвижны в обычной жизни — у них просто больше микродвижений.

Если нет противопоказаний, то стоит подумать и о самых простых методах закаливания. Митохондрии в нашем организме играют роль энергетической станции, которая помогает сжигать жир. И митохондрии, как ни странно, очень любят стресс. Например, обливания холодной водой по утрам помогут активизировать их работу и сжечь больше калорий. Только нужно помнить, что процесс закаливания стоит начинать постепенно!

НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЕДУ В КАЧЕСТВЕ ПООЩРЕНИЯ

Еда должна приносить удовольствие, а не становиться единственным источником радости. Чтобы избежать перееданий, не поощряйте себя с помощью еды, формируя неправильное пищевое поведение, где основной источник удовольствия — еда.

УСТРАНИТЕ ЗАПРЕТЫ

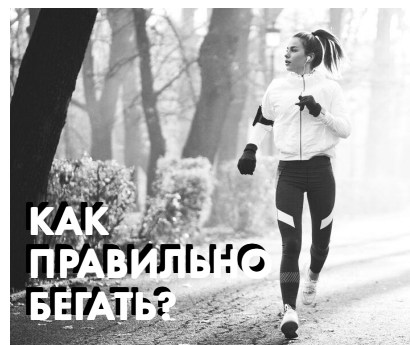
Наш мозг устроен таким образом, что чем больше вы себе запрещаете и ограничиваете в чем-то, тем сильнее потом будет срыв. Чтобы сократить количество пищевых срывов, важно не ставить себе жестких ограничений.

Помните, что нет однозначно полезных продуктов, как и однозначно вредных. Важно лишь их количество. И если чего-то хочется, то можно попробовать насладиться маленьким кусочком того же пирога, получив от него максимальное удовольствие. Это куда лучше, чем долго запрещать себе что-то, а потом съесть в несколько раз больше.

ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ЗДОРОВЬЕ В ОПТИМАЛЬНОМ СОСТОЯНИИ И РЕГУЛЯРНО ПРОХОДИТЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ

Иногда к набору лишнего веса могут приводить некоторые заболевания, (например, щитовидной железы или почечная недостаточность) и дисбаланс гормонов, которые провоцируют отеки или повышение аппетита. Чтобы поддерживать вес или эффективно снизить его, необходимо следить за оптимальным состоянием здоровья и проходить регулярное обследование — хотя бы раз в год.

Соблюдение этих нехитрых принципов поможет снизить калорийность рациона естественным образом, а значит, похудеть без диет и голодовок.



СЕКРЕТЫ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ АТЛЕТОВ

Не стоит думать, что правильная техника бега важна только для профессиональных атлетов. Дыхание, положение ног и корпуса, постановка стопы и многое другое повлияют на эффективность и безопасность ваших пробежек.

Пробежка может стать отличным началом дня. Однако не стоит сразу же мчаться за кроссовками и нестись, куда глаза глядят. Сперва важно подготовить себя и свой организм к пробежке. Иначе они будут куда менее эффективны, а вы, не заметив результат, быстро забросите это дело.

ЕСЛИ ВЫ НОВИЧОК

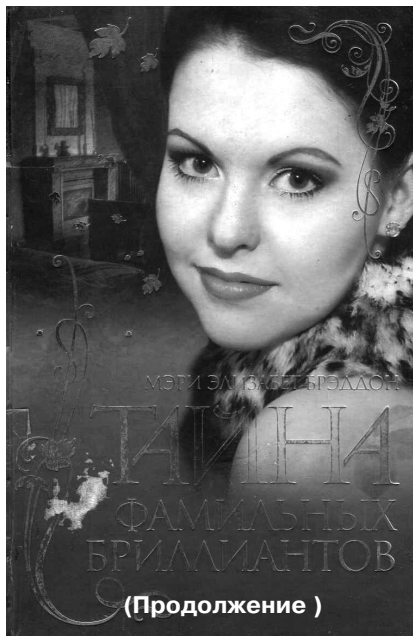
Выходите на пробежку впервые за очень долгое время, или это вообще ваш первый раз? Тогда обязательно прислушайтесь к своему организму. Не забывайте, что вы не профессиональный спортсмен. Помимо бега у вас есть жизнь, в которой могут происходить самые разные события. Так что не стоит строить наполеоновских планов. Продумывайте все так, чтобы иметь возможность корректировок. И не корите себя за это. Спорт не должен быть обузой или чем-то, что вызывает чувство вины. Иначе вы быстро забросите это дело.

ПОМНИТЕ ПРО РАЗМИНКУ

Повредить суставы и связки куда легче, чем вам кажется. Так что любой выход на пробежку важно начинать с 5-минутной разминки. Если вы бегаєте по утрам, то это особенно важно, чтобы разбудить организм. К слову, многие пренебрегают разминкой в конце пробежки — и зря. Напряженные мышцы важно вернуть в исходное состояние, чтобы они быстрее восстанавливались.

ДЕЛУ ВРЕМЯ

Начинать стоит с 30 минут легкого бега. Если эта цифра вам не по плечу, не стоит переживать — чередуйте бег с ходьбой. Помните, о чем мы говорили ранее? Прислушайтесь к своему организму. Три раза в неделю — оптимальное количество пробежек. К слову, после первых трех вы можете слегка увеличить время — на 10%.



Две мисс Мельвиль, Дора Макмагон и Артур Ловель ехали в одной карете. Дочери майора Мельвиля были очень бледны и, должно быть, порядком замерзли в своих воздушных платьях, белых с голубым; от свежего северо-восточного ветра кончики их носиков покраснели. Девушки были бы недурны собой, если бы дело было летом, но им решительно недоставало той красоты, которая презирает времена года, которая одинаково величественна и летом, и зимой, и в рубище, и в порфире.

Кареты остановились у ворот церковной ограды; Филипп Джослин сошел с церковной паперти и по узкой тропинке вышел к воротам.

Осенний дождь продолжал моросить, как бы не признавая в нем баронета, выходявшего с открытой головой навстречу своей невесте. Сторож лисфордской церкви, по всей вероятности, истый тори старой школы, изумился дерзости неба, осмелившегося замочить обнаженную голову владельца Джослин-Рока. Но дождь не обращал на это внимания.

— Как времена-то изменчивы, сэр, — говорил сторож какому-то неизвестному зеваке, стоявшему около него. — Мне случилось читать в истории Варвикшира, что когда Альджернон Джослин женился на Марджери Мильворда, вдове сэра Стивена Мильворда, при Карле Первом, вся дорога от ворот до церкви была покрыта парчовым балдахином, а впереди кортежа ехали две движущиеся плетеные башни, каждая на шести лошадях, а в башнях тех было до сорока бедных детей, которые прыскали духами в толпу. А за обедом было шесть павлинов с

ТАЙНА ФАМИЛЬНЫХ БРИЛЛИАНТОВ

расправленными хвостами и на золотом блюде пирог с живыми голубями, и каждый голубь облит самыми дорогими духами так, чтобы летая по зале, они обрызгивали ими гостей. Так ведь нет, глупые твари все разом вылетели в окно, и растражили все духи на народ, стоявший снаружи. Уж теперь таких свадеб не бывает, — прибавил старик со вздохом. — Я частенько говаривал своей старухе, когда Карл, святой мученик, потерял свою.

Все внимание толпы было теперь обращено на невесту и жениха. Лора шла с отцом, а Филипп по левую сторону от нее. Лицо баронета, красивое и в обыкновенное время, сияло счастьем. Люди спорили о том, кто красивее — жених или невеста, а Лора, положив свою ручку на руку Джослина, совсем забыла о дожде.

По обе стороны тропинки собралась густая толпа. Несмотря на дурную погоду и вопреки желанию мистера Дунбара отпраздновать это событие как можно скромнее, люди собрались издалека, чтобы посмотреть на свадьбу прелестной дочери миллионера и владельца Джослин-Рока.

В толпе виднелась и высокая фигура незнакомца в белой шляпе, прозванного на скачках майором, который накануне в Шорнклифе с таким любопытством расспрашивал всех о мистере Дунбаре. Майору повезло на скачках: он выиграл много пари и по окончании бегов отправился прямо в Лисфорд и остановился в «Розе и Короне», хорошеньком трактире, где усталый путешественник всегда мог получить отличный бифштекс или баранью котлетку. Майор обыкновенно не распространялся о своих пари со специалистами по этой части, а, напротив, прикидывался, что ничего не знает о пари и скачках. Потому и теперь объявил хозяйке трактира, что он — агент бирмингамского ювелира, посланный для покупки крупных изумрудов и рубинов. Обыкновенно мрачный и молчаливый, майор теперь удивительно разошелся и сумел за несколько минут расположить к себе всех обычных посетителей «Розы и Короны». Он обедал и ужинал в общей комнате и просидел там весь вечер, разговаривая с лисфордцами и попивая джин с водой. Он ел и пил как железный человек; блестящие чер-

ные глаза его впивались в лица окружавших его поселян, и он не пропускал ни одного слова из общего разговора. Конечно, много говорили о предстоящей свадьбе. Всякий имел что-нибудь сказать о прелестной мисс Дунбар и ее отце, который жил так уединенно в своем Аббэ и ни в чем не походил на старика Персиваля Дунбара.

Майор внимательно слушал все эти рассказы, и если вставлял от себя слово, то лишь в то время, когда ему казалось, что разговор может перемениться. Таким образом, он сумел поддерживать весь вечер один и тот же разговор о Генри Дунбаре, его нраве и привычках.

На другое утро, очень рано, майор отправился к церкви. Дождь ему был ни о чем; он к этому привык, и к тому же дождь был отличным предлогом, чтобы застегнуть сюртук до подбородка, и поднять свой воротник. Войдя в церковь, он наткнулся на сторожа и нескольких мальчиков из сиротской школы. Майор сразу разговорился со сторожем, что было совсем не трудно, потому что сторож всегда был рад поговорить. Конечно, он более всего рассказывал о сэре Филиппе Джослине и прелестной дочери банкира, и майору снова пришлось слушать о богатстве и странностях банкира.

— Я слышал, что мистер Дунбар — богатейший человек в Европе после турецкого императора и барона Ротшильда, — сказал сторож. — Говорят, у него слишком много денег и он не знает, что с ними делать. Он сидит целыми днями один у себя в комнате или в сумерках ездит верхом по безлюдным дорогам.

— Знаете что, раз уж я забрался в Лисфорд и скажу вам, это прескучный городишка, то я лучше останусь здесь и посмотрю на свадьбу. Дайте мне скромное местечко, откуда бы я мог видеть всю церемонию, не бросаясь в глаза вашей знати, — сказал майор и бросил в руку сторожа полкраны.

— Я вам дам, сэр, самое лучшее место в церкви. Вы на таком месте никогда и не сживали, — пообещал сторож.

— Это немудрено, — пробормотал сквозь зубы майор. — Не могу похвастать, что часто ходил в церковь.

Майор уселся в углу, откуда отлично был виден алтарь с его вос-

ковыми свечами, уныло мерцавшими в густом, туманном воздухе. Чем ближе подошел час венчания, тем сильнее сгустился туман, а чем мрачнее становилось в церкви, тем ярче горели свечи. Майор терпеливо сидел в своем углу, подперев голову руками и закрыв глаза. Но он не спал; он слышал все, что происходило в церкви: слышал скрип тяжелых башмаков на учениках сиротской школы, слышал шелест зеленых ветвей и цветов, которыми украшали церковь; слышал голос Филиппа Джослина, разговаривавшего с пастором у дверей церкви.

Наконец, послышался шум экипажей, и невеста появилась в сопровождении своего отца и подруг. Они прошли к алтарю и остановились у самой загородки. Генри Дунбар стал за своей дочерью так, что лицо его было совершенно в тени.

Служба началась. Майор смотрел, как будто искал чего. Его черные глаза перебежали с одного предмета на другой; они останавливались то на невесте, то на женихе, то на пасторе, углублялись в темноту, стараясь различить людей, стоявших поодаль от свечей. Но все усилия майора были напрасны: самые зоркие глаза ничего бы не различили в этой темноте.

Майор мог видеть только четыре лица — невесты, жениха и двух пасторов. Наконец, пастор, совершавший обряд, громко произнес: «Кто отдает эту женщину этому человеку?» Генри Дунбар выступил вперед, и дал обычный ответ.

В эту минуту свет упал на лицо банкира, и майор впился в него своим пронзительным взором.

— Генри Дунбар! Генри Дунбар! — промолвил он, едва переводя дух от волнения.

Мистер Дунбар не удалялся более в темноту, и остальное время службы яркий свет играл на его красивом лице.

Когда все было окончено и молодые подписали свои имена, майор тихонько проскользнул к дверям.

Филипп Джослин и его молодая жена первые сели в приготовленную для них карету. За ними отправились Дора Макмагон, сестры Мельвиль и Артур Ловель, присутствие которого было не очень приятно молодым девушкам, ибо он был очень грустен, молчалив и не обращал на них никакого внимания.

Третий экипаж подали Генри Дунбару, и толпа хлынула к дверцам, чтоб взглянуть на миллионера. Он только занес было ногу на подножку, как к нему подошел майор и хлопнул его по плечу.

Все присутствующие вздрогнули от удивления и негодования. Как смел такой невзрачный, почти ни-

щенски одетый человек, в изорванных сапогах, как смел он прикоснуться своей грубой, грязной рукой к священной особе Генри Дунбара, главы знаменитого банкирского дома «Дунбар, Дунбар и Балдерби»?

Миллионер обернулся и при виде незнакомца побледнел как полотно, словно перед ним восстал кто-то из мертвых. Но он не вскрикнул от страха или удивления, а только отскочил от прикосновения этой грязной, грубой руки.

— Позвольте узнать, сэр, какое право вы имеете меня останавливать? — спросил он резким, леденящим тоном, смотря прямо в глаза майора.

В этом взгляде богача было столько твердой решимости, вызвавшей весь свет на бой, что, казалось, он сотрет с лица земли дерзкого нищего.

Но майор не вздрогнул и ответил таким же гордым взглядом:

— Не говорите, что вы меня забыли, мистер Дунбар, — сказал он. — Не говорите, что забыли старого знакомого.

Это было сказано после некоторого молчания, после того как они оба впились друг в друга долгим, пронзительным взглядом, словно каждый из них хотел прочесть, что было на сердце у другого.

— Не говорите, что вы меня забыли, мистер Дунбар, — повторил майор.

Генри Дунбар улыбнулся. Быть может, эта улыбка была принужденная, искусственная, но все же это была улыбка.

— У меня очень много знакомых, — сказал он. — К тому же, вероятно, судя по вашей одежде, вас посетило несчастье с того времени, когда мы с вами были знакомы.

Окружающие начали шептаться между собой, что, если этот нищий не обманщик, а действительно знавал когда-то банкира, то, конечно, тогда он был совершенно иным человеком.

— Когда и где я вас знавал? — спросил Генри Дунбар, по-прежнему смотря прямо в глаза незнакомцу.

— О, давно и далеко отсюда.

— Быть может... где-нибудь в Индии... в горах? — продолжал банкир очень медленно.

— Да, именно в Индии, в горах, — отвечал майор.

— В таком случае я рад оказать вам любую услугу, — сказал мистер Дунбар. — Мне приятно быть чем-нибудь полезным своим индийским знакомым, даже когда им не повезло в жизни. Садитесь со мной; я вас отвезу к себе, и мы поговорим, когда окончится эта церемония.

Они оба сели рядом в великолепном экипаже банкира и отправились в Модслей-Аббэ посреди всеобщего восторга, возбужденного в зрителях этой странной сценой доброты и внимания Генри Дунбара к своему бедным, старым знакомым.

XXV ПОСЛЕ СВАДЬБЫ

Банкир и майор оживленно разговаривали в течение всей дороги из Лисфорда в Модслей-Аббэ; но говорили они очень тихо, и разговор их был перемешан какими-то странными, незнакомыми словами, вероятно индустанскими.

Когда карета приблизилась к главному подъезду аббатства, незнакомец выглянул в забрызганное грязью окошко.

— Славное место! — воскликнул он. — Превосходное место!

— Как мне называть вас здесь? — спросил мистер Дунбар, выходя из кареты.

— Зовите как хотите. Моя квартира в Сен-Мартинс-Лэнг, и я известен там под именем мистера Вавасора. Но я на этом несколько не настаиваю. Дайте мне какое хотите имя, лишь бы оно начиналось на В. Надо придерживаться начальной буквы, ради меток на белье.

Несмотря на это замечание майора, всякий, судя по тому малому количеству белья, которое было на майоре, мог бы заключить, что он никогда не знавал, что такое рубашка.

— Зовите меня Верноном, — сказал он. — Вернон — хорошее имя. Зовите меня, пожалуй, майором Верноном. Друзья мои на углу — не Пиккадилли, а на углу пустыря позади Фильд-Лэна — сделали мне честь и пожаловали чином майора, так почему бы мне не пользоваться им. Мои наклонности совершенно аристократические. Я не имею ничего общего с чернью. Вот что мне совершенно по вкусу. Я здесь в своей стихии.

Мистер Дунбар между тем провёл своего нищенски одетого приятеля в свой кабинет. Майор с видимым удовольствием потер руки при виде окружавшей его роскоши и тяжело опустился на пружинную подушку кресел, стоявших подле камина.

— Послушайте, — сказал мистер Дунбар, — у меня нет времени говорить с вами сегодня утром; у меня есть другие обязанности. Когда все это кончится, я возвращусь к вам. Вы можете здесь сидеть сколько угодно и спросить все, что вам захочется поесть или выпить.

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

Полезные советы



МАКИЯЖ СТРОЙНОСТИ:

КАК НАКРАСИТЬСЯ, ЧТОБЫ «ПОХУДЕТЬ»

Простые приемы сделают лицо более изящным

Подчеркнуть глаза, сделать губы более привлекательными, создать новый образ — макияж похож на настоящую магию. А еще с помощью кисти и пары продуктов можно сделать лицо более скульптурным и выглядеть значительно стройнее.

КОРРЕКЦИЯ

Несмотря на то, что жесткий

контуринг давно вышел из моды, легкое использование скульптора и бронзера выглядит весьма эстетично. К тому же, всего пара взмахов кистью способна сделать лицо более стройным.

К скульптурированию приступают после нанесения тонального крема. Важно помнить два правила:

Если вы используете крем-выпуд, его можно на-

нести прямо на основу, сухой скульптор ляжет гораздо лучше, если перед его использованием слегка припудрить лицо.

Вся растушевка должна быть направлена вверх, так лицо словно поднимется, станет свежее и моложе.

Для начала найдите на щеке скуловую косточку. Проведите воображаемую линию от нее к внешнему уголку глаза и здесь сделайте первое касание кисти с контурингом, теперь растушуйте линию по направлению к середине уха. Повторите на другой щеке.

Не делайте скуловое затемнение слишком низко: так вы станете выглядеть старше. Если хочется создать эффект очень заметных скул, проведите линию от первой точки на пару сантиметров вниз по направлению к крылу носа, а затем опустите ее перпендикулярно подбородку.

Для более заметного «похудательного» эффекта затемните внешнюю сторону лица в районе лба, а затем проведите темную линию под челюстью, тщательно растушевав ее вниз.

Затемните боковые стороны шеи, так она будет смотреться более изящной.

ГЛАЗА И БРОВИ

Визажисты то и дело напоминают, что брови — самая важная часть лица. От их формы зависит, будете ли вы выглядеть старше, станут ли щеки круглее. Чтобы этого не допустить, не опускайте внешний уголок брови ниже складки века и следите за тем, чтобы линия была направлена к виску, а не к уху. Еще один способ быстро похудеть с помощью макияжа бровей — растушевать начало, сделав его более пудровым. Так скулы будут смотреться выигрышнее, а нос уже.

Не прокрашивайте ярко нижние ресницы: если совсем не можете отказать от их макияжа, дотроньтесь до ресничек скошенной кистью, на которую предварительно нанесите немного туши.

ГУБЫ

Обычно полнеет именно нижняя часть лица. А акцент на губах привлекает к ней внимание. Поэтому откажитесь от яркого и темного макияжа губ, вместо этого воспользуйтесь розовыми или нюдовыми оттенками и мягким контурным карандашом.

ОБВОРОЖИТЕЛЬНЫЙ ПЛЮС САЙЗ : уроки позирования для пышек

Пусть ваши снимки всегда будут удачными

Если в зеркале отражается очаровательная особа с нежными щеками и женственными формами, а на снимках вы видите слишком объемную, неуклюжую женщину — значит, вы неправильно позируете. Пара простых лайфхаков помогут всегда удачно получаться на фото.

Расстояние имеет значение

Чтобы на фото выглядеть изящной, попросите фотографа сделать два-три шага назад. Так композиция сместится, а силуэт станет более гармоничным. Самый неудачный вариант для пышек — портреты до груди. Они подчеркивают круглое лицо и плечи, не демонстрируя при этом зону декольте и бедра, которыми многие плюс сайз барышни могут похвастаться.

Позаботьтесь об осанке

Поза «креветочки» со сгорбленной спиной способна

самой стройной девушке добавить 10 лишних килограммов и пять дополнительных лет. Поэтому, входя в кадр, выдохните, расправьте спину, отведите плечи немного назад и приподнимите грудь. Не забудьте немного поднять подбородок, чтобы на шее не образовывалось дополнительных складок.

Наклонитесь

Прямая стойка «солдатином» визуально делает вас значительно больше, чем на самом деле. Поэтому постарайтесь подвигаться, немного наклонитесь. Можете выставить одну ногу вперед, а если позируете с кем-то отклонитесь немного назад, создавая пространство между вами.

Уберите руки

Часто во время съемки девушки почти рефлекторно ставят «руки в боки», просто не зная, куда их деть. Такая поза делает фигуру



значительно шире, поэтому можете убрать одну руку назад, а второй подчеркнуть то, что хотели бы выделить на фото. Например, поднять ее к лицу или положить на бедро спереди.

Фото сверху

Это самый удачный ракурс для пышек. Попросите фотографа встать на возвышение и снимать вас оттуда. Так фигура станет легче и изящнее.

Повернитесь

Лицо будет смотреться значительно выигрышнее, если повернуть его к камере в пол оборота. Этот прием давно используют все любители селфи.

Переплетите ноги

Чтобы уменьшить ширину занимаемого места в кадре, выставьте одну ногу вперед так, чтобы носок смотрел ровно на фотографа. Можно подняться на цыпочки, так бедра будут еще женственнее и стройнее.



ПРИЧИНЫ УТРАТЫ СВЕЖЕСТИ

1. Сильная загруженность в повседневной жизни, включающая работу, детей, домашние дела.
2. Дефицит сна. Если не удалось выспаться один-два раза, это не страшно. Если это явление становится регулярным, появятся последствия.
3. Стрессы. Переживания, споры, любой другой негатив сильно сказывается на коже.
4. Неправильное питание. Питание, богатое быстрыми углеводами, негативно сказывается не только на фигуре, но и на коже. Оно способствует появлению отечности. Недостаток полезных веществ и витаминов приводит к тусклости, более выраженным морщинам и мешкам под глазами.
5. Каждодневный тяжелый макияж и отсутствие грамотного ухода за кожей.

МГНОВЕННОЕ ПРЕОБРАЖЕНИЕ

Если сегодня важный день и нужно хорошо выглядеть, а кожа тусклая, можно быстро исправить ситуацию при помощи экспресс-методов. Среди них:

* **Контрастный душ.** Эффект достигается за счет резкого перепада температуры. При этом улучшаются обменные процессы, микроциркуляция крови. Результат – более упругая и эластичная кожа, уменьшение отечности и степени выраженности морщин. Кожа выглядит ожившей и свежей. Эту процедуру удобно осуществлять, принимая утром душ. Завершать надо холодной водой. Также можно налить в одну емкость холодную воду, в другую – в меру горячую. Нужно поочередно опускать в них лицо и задерживать на 10 секунд. Еще один вариант – контрастные прищипки. Намочите полотенце теплой водой и положите его на лицо. Через 2 минуты окуните полотенце в холодную воду, отожмите его, и подержите на лице еще 2 минуты. Повторите процедуру еще 2 раза.

* **Криотерапия кубиками льда.** Это процедура оказывает похожее действие. Наибольшую пользу она приносит, если использовать кубики, сделанные на основе трав, меда, мумие. Меда понадобится чайная ложка на стакан воды, мумие – 4 таблетки. Эффект получается мгновенный. Улучшается кровообращение и движение лимфы, пропадают отеки. Кожа становится сияющей и подтянутой. Водить кубиком по лицу нужно нежно и аккуратно. Не рекомендуется долго держать лед на одном месте, чтобы не возникло переохлаждение. Важно придерживать направления массажных линий. Нужно двигаться от центра подбородка по направлению к вискам, от уголков губ к центру уха, от носа к височной зоне, от центра лба к вискам. Важно помнить, что использование льда – это стресс для кожи, поэтому этой процедурой нельзя злоупотреблять.

* **Тканевая лифтинг-маска.** Она исправит внешний вид кожи всего за 5-10 минут. Пропадет отечность, появится здоровый оттенок. Лучше всего использовать маски, в состав которых вхо-

КАК ОСВЕЖИТЬ КОЖУ ЛИЦА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ?

Порой, современный мир задет такой быстрый ритм жизни, что не остается времени отдохнуть и выспаться. Усталость сильно отражается на коже лица, которая становится тусклой и поставленной. Вернуть красоту и свежесть можно простыми способами в домашних условиях.

дит витамин Е, экстракт розы, ромашки, огурца.

* **Огуречная маска или вода.** Это проверенный временем и не теряющий актуальности способ. Витамины и микроэлементы, содержащиеся в огурце, помогают восстановить водный баланс, избавиться от сухости, вернуть упругость и избавиться от отеков. Этот овощ нужно нарезать кружочками либо натереть на терке. Его наносят на предварительно очищенную кожу на 10 минут. Как вариант можно сделать огуречную воду и использовать ее для умывания. Для этого выжмите огуречный сок и смешайте его с минеральной или отфильтрованной водой. Такую воду можно заморозить кубиками.

* **Тонизирующая маска с белком.** Понадобится яичный белок, 5-6 капель свежевыжатого сока лимона, чайная ложка меда и такое же количество косметического масла. Через 15 минут маску нужно смыть. После этого кожа оживет и посветлеет.

* **Компрессы против мешков под глазами.** Отечность можно снять, приложив намоченные холодной водой ватные диски или охлажденные ложки. Эффект будет более выраженным, если намочить ватные диски в заваренном чае или использовать для процедуры заваренные и уже остывшие чайные пакетики. Также отлично помогает натертый сырой картофель. Его нужно положить на область под глазом на 10-15 минут.

* **Массаж.** Он избавит от припухлостей, отечности, будет способствовать выработке коллагена и улучшит цвет лица. Его нужно делать исключительно по массажным линиям. Начинать нужно с поглаживающих движений, затем нужно перейти к постукивающим кончиками пальцев и в конце – к похлопывающим. Для массажа отлично подходит оливковое и персиковое масло. Для наилучшего эффекта можно добавить несколько капель апельсинового эфирного масла.

ПРАВИЛЬНЫЙ МАКИЯЖ

Можно придать свежесть лицу, если правильно использовать макияж. Основные правила:

- * Исключите тональный крем. Нанесите минеральную пудру со светоотражающими частицами.
- * Откажитесь от бронзаторов. Используйте персиковые румяна, чтобы выделить скулы.
- * Избавьтесь от темноты под глазами при помощи консилера.
- * Нижнее веко подведите светлым карандашом.
- * Отдайте предпочтение светлой помаде. Чтобы кожа всегда была свежей, важно внести коррективы в образ жизни и регулярно ухаживать за кожей. Тогда она будет радовать вас своей красотой и нежностью.

Обедаем дома



ЛАЗАНЬЯ КЛАССИЧЕСКАЯ С МЯСОМ

Мясной фарш 600 г, соус болоньезе 600 г, сливочное масло 60 г, пшеничная мука 2,5 столовые ложки, оливковое масло 2 ст. л., молоко 750 мл, готовые сухие листы лазаньи 10 штук, твердый сыр 500 г.

В сотейник положить сливочное масло и 2 ложки растительного масла, растопить. Постепенно добавлять муку и размешивать так, чтобы не оставалось комочков. Когда вся мука вмешана, влить все молоко. Убавить огонь и томить до нужной консистенции: не жидкой, но и не слишком густой. Консистенция нежирной сметаны. На сковороде раскалить оливковое масло. Добавить мясной фарш. Фарш жарить до полуготовности. Влить в него соус болоньезе, посолить и поперчить по вкусу. Духовку

разогреть до 180 градусов. Форму смазать сливочным маслом. На дно вылить немного соуса бешамель, чуть-чуть, только чтобы покрыть дно. Выложить пласти (не вареные). На пласти выложить получившийся фарш, на фарш — натертый сыр. На сыр — соус бешамель. Поверх соуса выложить сухие листы лазаньи. Повторить процедуру. Последний слой листов промазать соусом бешамель и сверху щедро засыпать сыром. Дать постоять минут 7–10. Поставить в духовку. Печь 30 минут.

САЛАТ "ТАБУЛЕ" С КУСКУСОМ



Кускус - 50 г, кипяток - 150 мл, помидор - 1 шт., болгарский перец - 1 шт., огурец - 1 шт., оливковое (или подсолнечное) масло - 3-4 ст. л., сок лимона - 1-2 ст. л., петрушка свежая (или другая зелень) - 3-4 веточки, соль - по вкусу, чёрный молотый перец - 2 щепотки (или по вкусу).

В глубокую миску насыпать кускус. Залейте кускус 150 миллилитрами кипящей воды. Накройте миску с кускусом тарелкой (или крышкой) и оставьте на 10 минут. Крупа полностью впитает в себя всю воду и будет готова. Перемешайте кускус вилкой и дайте ему полностью остыть. Вымойте помидор, огурец и перец, нарежьте на мелкие кубики. Петрушку тоже промойте водой. Нарезанные огурцы, перец и помидор выложите в миску с

кускусом. Посолите овощи с кускусом, посыпьте чёрным молотым перцем, затем полейте 1-2 столовыми ложками свежвыжатого лимонного сока. Влейте оливковое (или подсолнечное) масло. Добавьте мелко нарезанную петрушку. Аккуратно перемешайте все ингредиенты и салат "Табуле" готов. Если есть время, дайте салату настояться хотя бы полчаса в холодильнике, тогда вкус блюда станет более насыщенным.

ГРЕЧЕСКИЕ ТЕФТЕЛИ С ОРЗО

500 г куриного фарша, 200 г пасты орзо, 200 г греческого йогурта, 50 феты, 50 вяленых томатов, 1 маленькая луковица репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. орегано, 2 ст. л. бальзамического уксуса, 1 ч. л. паприки, 1/2 ч. л. хлопьев чили, 1/2 лимона, 1 ч. л. лимонного сока, оливковое масло, щепотка соли и черного перца, мята и салат для украшения.

Мелко нарежьте томаты, смешайте в небольшой миске с бальзамическим уксусом, лимонным соком и 1 ст. л. масла.

В блендере смешайте фету с греческим йогуртом до однородной массы. Смешайте в миске фарш с орегано, паприкой, чили с мелко нарезанным луком и 1 зубчиком чеснока, добавьте щепотку соли и перца. Лимон нарежьте тонкими ломтиками.

Намочите руки водой и скатайте тефтельки размером с грецкий орех. В этом деле мне помогла ложка для мороженого, так мясные шарики получаются примерно одинакового размера.

Плесните в сковороду масло и обжарьте котлетки до хрустящей корочки в течение 10 мин на среднем огне, дос-



таньте и уберите под фольгу. На эту же сковороду, не снижая огонь, выложите ломтики лимона, подержите 1-2 мин, всыпьте орзо, добавьте измельченный зубчик чеснока, обжарьте пасту 1 мин, влейте 350 мл воды, доведите до кипения и снизьте огонь до минимума, готовьте пасту 8-10 мин до состояния аль денте.

Соберите пасту на тарелках: йогурт с фетой, паста орзо, тефтельки и томаты. Украсьте зеленью и ломтиком лимона.

ШАМПИНЬОНЫ СО СМЕТАНОЙ

Шампиньоны свежие 400 г, сметана 10 %-ной жирности 50 г, луковица 1 шт., масло растительное 2 ст. л., соль, перец - по вкусу.

Грибы нарезать четвертинками, лук мелко нашинковать. Обжарить лук с грибами на сковороде с растительным маслом. Готовить 5-7 минут, помешивая. Добавить сметану,

соль и перец. Хорошо прогреть. Разложить по тарелкам и посыпать мелко нашинкованной зеленью укропа. Шампиньоны со сметаной готовы. Можно подавать к столу.



Непрерывно цветущие комнатные растения – это красиво, но не всегда просто. Есть немало цветов, требующих серьезного ухода. Чтобы они были красивыми, нужно тратить много сил, времени, денег. И, конечно же, много знать о них. К счастью, есть и крайне неприхотливые растения, которыми можно любоваться круглый год, вкладывая в них минимум.

АБУТИЛОН

Абутилон – неприхотливый красавец, который цветет почти целый год. В народе его называют комнатным кленом. Его украшают крупные бутоны и цветы, напоминающие широко раскрывшийся колокольчик.

Это комнатное растение может вырасти до полутора метров. Если весной обрезать его ветви, он будет более пышным.

Абутилон крайне неприхотлив. Ему нравится солнечная погода и умеренный полив. Он хорошо чувствует себя при 13-28 градусах. Он хорошо переносит жару и засуху, может увлажнять воздух в помещении. Растение лучше всего поливать два раза в неделю, оно не любит чрезмерный полив.

АНТУРИУМ

Антуриум – растение с широкими глянцевыми листьями. Он радует своих хозяев необычными цветами.

Это растение любит температуру в пределах 20 градусов, отсутствие сквозняков. Почву нужно держать слегка влажной, и антуриум будет долго радовать своим цветением.

БАЛЬЗАМИН

Бальзамин – растение, почти всегда усыпанное цветками. Этот цветок еще называют огоньком и недотрогой. Для него важен своевременный умеренный полив. При этом его нужно не только поливать, но и опрыскивать его листочки водой. Особенно актуально это в сухое время. Цветку нравится жить в просторных емкостях и получать достаточно солнечного света. Будет хорошо, если вы будете иногда подкармливать его азотными удобрениями.

ПЕЛАРГОНИЯ

Пеларгонию часто называют геранью, но это неверно. Палитра ее оттенков многообразна и может удовлетворить любой вкус. Это белые, оранжевые, бордовые цвета. Селекционеры вывели также двухцветные сорта. У ее листьев есть довольно сильный запах, из-за которого может заболеть голова у чувствительных людей. Будет хорошо, если вы летом поставите ее на балкон: ей хорошо на свежем воздухе. Ей нравится солнце, и она может стоять на самых жарких подоконниках. Однако «поджаривать» ее не надо. В жару пеларгонию важно почаще поливать, но нельзя переувлажнять почву. Растение любит температуру от +8 до +25 градусов.

Из горшочков с пеларгонией можно сделать разноцветную клумбу на подоконнике, которая будет красиво цвести почти весь год.



КАКИЕ НЕПРИХОТЛИВЫЕ КОМНАТНЫЕ РАСТЕНИЯ ЦВЕТУТ КРУГЛЫЙ ГОД?

Каждая хозяйка хочет, чтобы дома было уютно. Один из самых простых способов – создание дома цветущей круглый год «клумбы».

Пеларгония – это еще и полезное растение. Она выделяет эфирное масло, очищающее воздух в комнате и уничтожающее вредных микроорганизмов.

ГИБИСКУС

Гибискус многие называют китайской розой. У него крупные яркие цветы. В соответствующих условиях гибискус может вырасти до двух метров. Те, кто не хочет иметь такого гиганта, каждую весну обрезают его. В емкости с гибискусом могут расти другие цветы. Так можно сформировать двухуровневую клумбу.

Это растение любит светлые места. Если найти для него такое, то оно будет долго радовать прекрасными цветами. Особенно красиво гибискус цветет, если подкормить его удобрением в весенне-летнее время. Поливают его обильно и регулярно. Если растение ощутит недостаток влаги, то его бутоны опадут. Чтобы листва радовала красивым глянцем, ее нужно иногда протирать от пыли.

СПАТИФИЛЛУМ

У спатириллума белые, похожие на каллы, цветы. Его нужно регулярно поливать, беречь от сквозняка и опрыскивать его листья. Это неприхотливое растение, которое достаточно регулярно поливать и время от времени опрыскивать листья.

ФУКСИЯ

Фуксия известна с давних пор. Многие помнят ее у своих бабушек. Этот цветок завоевал всеобщую любовь благодаря непрерывному цветению и трогательно красивым цветкам, которые на-

поминают изящных фей в коротких платьях на тоненьких ножках.

Раньше была распространена розовая и фиолетовая фуксия, но сегодня благодаря работе селекционеров выбор стал значительно большим. Чтобы растение цвело максимально хорошо, поставьте его в место, богатое рассеянным светом. И еще регулярно опрыскивайте ее листья. Летом она любит, чтобы ее почаще поливали, а зимой ей лучше давать слегка просохнуть.

БЕГОНИЯ

Бегония – симпатичное растение с цветами, напоминающими розы. Оно растет невысоким. Некоторые сорта обладают такими крупными листьями, что в них теряются цветоносы. Эта культура нетребовательна в плане ухода. Она неплохо переносит холод и жару, но не любит недостаток или избыток влаги. Опрыскивать ее не нужно, чтобы не оставлять пятна на листьях. Появляющиеся боковые побеги срезают, чтобы сохранить красивую форму растения. Если срезанный стебелек поставить в воду, у него появятся корни и затем его можно будет посадить и вырастить новый цветок.

✓ **Растения, радующие цветами почти весь год, украсят любой дом. Но даже у растений с долгим периодом цветения должен присутствовать небольшой период отдыха, без которого они не могут выпустить новые цветы. Чтобы они радовали своим пышным цветением, нужно помнить, что даже самые неприхотливые растения требуют минимального внимания и ухода.**

Хозяйке на заметку



МОЖНО ЛИ ЗАМОРАЖИВАТЬ СЫР?

Такой продукт как сыр принято есть свежим. Он полностью сохраняет свои свойства без заморозки. Однако специалисты говорят, что кратковременное замораживание не приведет к критической потере пользовательских качеств продукта. Главное знать, как правильно это делать.

ОСОБЕННОСТИ И ПРАВИЛА ЗАМОРОЗКИ СЫРА

Если сыра куплено слишком много и быстро съесть его не удастся, чтобы он не заветривался, стоит отправить его в морозилку. Там он будет сохранять вкусовые ка-

чества и свежесть достаточно долго, если правильно его хранить.

Можно отправлять на такое хранение разные сорта сыра. Но при этом нужно учитывать особенности структуры и переносимость

низких температур. Лучше всего хранятся твердые сорта сыра и продукты средней плотности. Они практически не теряют своих качеств при заморозке и наоборот приобретают большую плотность. В любом случае нужно соблюдать правила заморозки чтобы не испортить продукт. Они следующие: В морозилку кладут сыр, разделенный на небольшие кусочки. Так проще будет с ним работать после того, как достанешь и не придется вторично отправлять в морозилку. Лучше всего сразу нарезать его на кубики и тогда не придется ждать, когда куски немного оттают.

Размораживать сыр нужно в несколько этапов. Для этого вначале куски из морозилки переносят в камеру холодильника и только через несколько часов используют для готовки.

Чтобы снять сухость в результате удаления жидкости при заморозке используется свежее молоко. Впитав влагу, сыр снова станет плотным и душистым.

Максимальный срок хранения сыра в морозилке всего полгода. Не стоит использовать для хранения сыр срок годности, которого истек или подходит к концу.

Мягкие сыры и продукты домашнего приготовления не стоит хранить таким способом.

Чтобы точно знать дату закладки стоит использовать стикер. Тогда не придется выкидывать продукт, который стал непригоден в пищу. И еще нужно опрavlять сыр в морозилку в упакованном виде, используя специальные пакеты или бумагу.

✓ **Если не соблюдать технологию закладки и хранения сыр просто испортится или приобретет неприятный вкус. Значит есть его никто не захочет.**

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР
ПОДРУГА
жесткий и милосердный

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"
Наш адрес: Грузия. Тбилиси. 0112 ул. Г. Чубинашвили, 50, 3-й этаж.
Гл. редактор Нина Суrowa
Тел.: 574-03-21-59

ЦЕНА 2 лари 50 тетри.

В дайджесте использованы материалы, фото и сканворды из зарубежных журналов и газет. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. За материалы, не заказанные редакцией, гонорары не выплачиваются.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №38

СКАНВОРД НА СТР. 15

С	А	Т	Р	А	П	П	В	К	И	П	А	
Р	А	У	Т	Л	Р	Ю	Б	И	Л	Я	Р	
Ч	А	К	Е	Л	А	Г	К	Х				
П	И	А	Р	Н	Д	З	А	О	Ч	А	Г	
М	Л	У	З	Г	А	О	М	Л	Е			
М	Л	А	М	Е	Д	Я	К	Е	В	Р		
О	Л	Е	Н	И	Н	А	Ч	А	Г	Н	Е	Ц
Л	А	Р	И	Я	И	У	Д	А	С			
О	Б	Е	Д	С	К	Е	Й	Т	А	К	Ы	Н
К	Л	С	Ф	Р	И	Г	А	Д				
О	Ч	К	О	А	В	И	З	О	А	П	И	С
В	О	М	О	Н	И	М						
О	Ж	В	Т	Л								
З	Л	А	Т	О	И	Г	О					
А	О	Д	Е	Я	Л	О						
У	Т	Е	С	С	О							
Н	Т	Р	А	Т	Т	А						
Б	И	З	Е	У	Р	О	Н					
К	Р	Е	Л	И	К	Т						

СКАНВОРД НА СТР. 23

Б	А	У	Н	Т	И	П	Л	А	Р	И		
К	О	С	Т	Р	О	М	А	К	У	Б	А	
Т	К	А	Л	И	Н	А						
С	Т	А	Н	Н	И	Г	Е	Р	И	Я		
Р	Г	Л	И	Н	А	Е	М					
К	Р	А	П	И	О	Т	К	Л	И	К		
А	Л	Е	К	С								
У	Н	А	С	Т	М	А	Н					
О	Т	К	А	З	У	И	С	Л	А	М		
О	Т	К	А	Н	О	Н	С	И	А	Р		
Г	У	С	М	К	А	С	А	Т	К	А		
Л	Т	У	Е	С	В	Р	Я	К				
У	Ё	Т	Е	Т	Е	Р	Я	К				
П	О	У	К	А	С	У	С	Т	А	В		
Ы												
Ш	В	Е	Я	С	П	О	К	Р	О	Й		



Для городских выходных

Король осеннего уличного стиля — тренч, и вряд ли любой предмет гардероба сможет отнять у него пальму первенства. Однако популярными элементами верхней одежды также являются жакеты, кожаные куртки и шерстяные пальто. Кроме этого, осень — это пора вязаной одежды, так что держите в своем арсенале побольше свитеров, кардиганов, платьев и сетов. И ни в коем случае не забывайте о главном стайлинговом приеме этого сезона — многослойность.



Для отдыха на природе

Выбор одежды для осеннего отдыха на природе может стать еще большим вызовом, ведь не каждая фэшиониста решится надеть юбку или платье за пределами города. Забывать нельзя и о том, что такой отдых требует еще большего комфорта, поэтому доставайте жилетки и кардиганы, а любимые джинсы или брюки замените удобными леггинсами. В несколько раз умножается и количество требований к обуви, однако, к счастью, в этом году актуальны высокие сапоги.



ПИРОГ С КУРИЦЕЙ И ГРИБАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: масло сливочное 55 г, лук белый 1 шт., грибы шампиньоны свежие 300 г, чеснок 2 зубчика, тимьян свежий 10 г, мука белая 40 г, вино белое сухое 150 мл, бульон куриный 300 мл, грудка куриная 4 шт., сливки 20% 140 мл, тесто слоеное бездрожжевое 250 г, яйцо куриное 1 шт.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: на среднем огне поджарьте лук в течение 2 минут, затем добавьте нарезанные грибы и жарьте еще 5 минут. После добавьте нарезанный чеснок и тимьян, перемешайте содержимое сковороды и насыпьте муку. Тщательно смешайте массу, чтобы она стала однородной. Далее добавьте в сковороду куриный бульон и белое вино и варите на медленном огне до загустения. После добавьте сливки. Если куриные грудки не готовы, приготовьте их любым способом: пожарьте, сварите или запеките с солью в течение 20 минут. Нарезьте куриные грудки и смешайте их с массой в сковороде. Возьмите четыре небольшие формы для выпекания и выложите в каждую начинку пирога, распределив равномерно. Далее разрежьте слоеное тесто на 4 части, раскатайте их и покройте каждой частью отдельную форму для выпекания. На получившейся шапочке сделайте небольшой надрез, смажьте яичным желтком и выпекайте 15 минут при 200 градусах.



ФАРШИРОВАННЫЙ ПЕРЕЦ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 красных болгарских перца среднего размера, четверть стакана оливкового масла, полстакана крупно нарезанного лука, 1 чашка мелко нарезанных шампиньонов, 1 кабачок, нарезанный кубиками, половина чайной ложки сушеного орегано, соль и молотый перец по вкусу, 2 крупно нарезанных помидора, 1 чашка риса, приготовленного до состояния al dente, полстакана воды, половина куриного или овощного бульонного кубика, четыре ломтика копченого бекона, поджаренного до хрустящей корочки, 1 чайная ложка измельченного свежего базилика, 100-150 грамм нарезанного кубиками сыра моцарелла, 2 столовые ложки тертого сыра пармезан.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: разогрейте духовку до 180 градусов. Срежьте у перцев верхушки и вычистите семена. Выложите перцы на противень и сбрызните маслом. Выпекайте 25 минут, а затем достаньте из духовки и дайте остыть. Вылейте масло из противня в сковороду, добавьте туда грибы, лук, кабачок и орегано. Приправьте овощи солью и перцем по вкусу и обжарьте на сильном огне, пока они не начнут размягчаться. Добавьте помидоры, рис, воду и бульонный кубик и тушите еще около пяти минут. Затем добавьте к овощной начинке бекон, базилик и моцареллу. После разделите смесь на четыре части и начините ей перцы. Посыпьте перцы пармезаном и запекайте в духовке еще 15 минут.



ФРИКАДЕЛЬКИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: Для приготовления фрикаделек вам понадобятся: 1 кг говяжьего фарша, 2 яйца, 1 стакан панировочных сухарей, 1/2 стакана пармезана, 1 луковица, соль, перец, итальянские травы, 1 ч. л. чесночного порошка. Чтобы приготовить томатный соус, необходимы следующие ингредиенты: 1/2 стакана оливкового масла, 1 лук, 2 ч. л. чесночного порошка, 6 ст. л. томатной пасты, 3 стакана измельченных консервированных помидоров, 2 ч. л. соли, 1/2 ч. л. перца.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: на средний огонь поставьте сковороду. Разогрейте оливковое масло, добавьте измельченный лук и 2 ч. л. чесночного порошка. Прожарьте, пока лук не станет золотистым. Добавьте томатную пасту и готовьте 1 мин. Вмешайте измельченные помидоры, соль и перец. Тушите в течение 30 мин., периодически помешивая. Разогрейте духовку до 180°C. В большой миске смешайте фарш, яйца, чеснок, панировочные сухари, пармезан, нарезанный лук, соль, перец, итальянские травы. Все хорошо перемешайте. Сформируйте небольшие шарики и переложите на противень. Запекайте фрикадельки 10-15 мин., а потом переверните их на другую сторону и готовьте еще пару минут. Переложите фрикадельки к томатному соусу в сковородку и варите с закрытой крышкой на слабом огне на протяжении 90 мин.

