

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПО ПУТИ

ТА

ЮС

№8

февраль 2024

цена:

2,5 лари

Диета

без голода

стр.22

Странная любовь

История из жизни

стр. 20, 21

О чем расскажет

анализ крови

стр.6

Гражданский брак

Ловушка для женщины?

стр. 18

Какие кошки

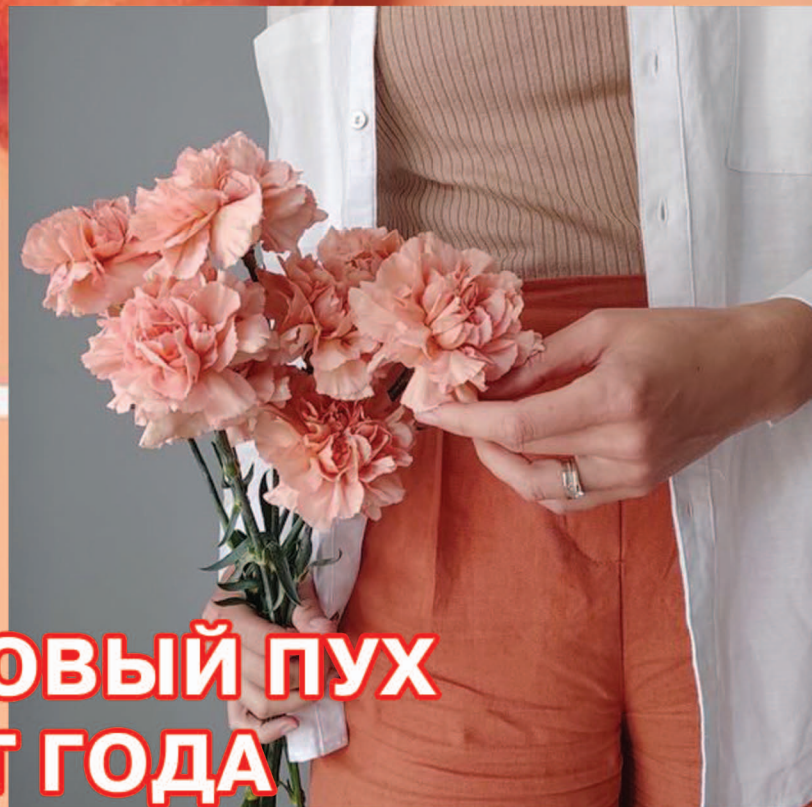
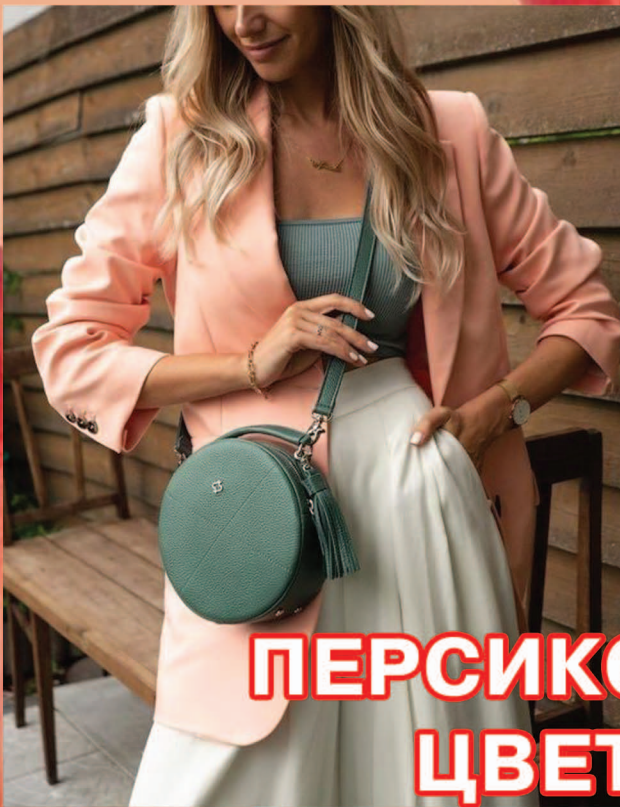
любят “поговорить”?

стр.32

Кейли Куоко:

стр.16

«Никогда не могла бы подумать,
что могу так сильно кого-то любить»



ПЕРСИКОВЫЙ ПУХ ЦВЕТ ГОДА



Институт цвета Pantone назвал главный цвет 2024 года: им стал “персиковый пух”, нежный и спокойный оттенок, который ассоциируется с мягкостью, теплой заботой о себе и своих близких.



Какие бывают оттенки?

Персиковый цвет - пастельно-оранжевый с розовым подтоном, от которого исходит позитивное настроение. У него множество оттенков, от бледно-абрикосового до терракотового. В природе его можно встретить у свежих цветов, в красках закатного неба и оперении птиц. Выбирайте теплые или холодные оттенки персикового в зависимости от своего цветотипа.

Модные эксперты уже успели назвать персиковый пух оттенком зимней пушистой шубы или персикового мороженого, а это значит, цвет года будет гармонично смотреться как в зимних, так и в летних образах. Такие оттенки станут оригинальным выбором для верхней одежды, поднимая настроение вам и окружающим, на свитшотах и джемперах создадут дополнительное ощущение мягкости и уюта, а платья и деловые костюмы в персиковом цвете освежат образ, сделают его воздушным. Также этот цвет уместен для наряда на свадьбу, вечеринку или коктейль.

*** Персиковый цвет удачно смотрится на шелке или атласе, трикотаже и шерсти, а также хлопке и льняных тканях.**

*** Обувь или сумка в персиковом цвете могут стать оригинальным акцентом в нейтральных по цвету образах.**



С какими оттенками сочетать?
Самый беспроигрышный способ стилизовать одежду в персиковом цвете - использовать нейтральные цвета: белый, бежевый, серый и черный.
Если вы готовы экспериментировать, присмотритесь к монохромным комплектам. Можно использовать один или несколько оттенков, главное правило - играть с фактурами и дополнять образ контрастными аксессуарами.
Для создания мягких, воздушных образов выбирайте в пару к персиковому цвету пастельные оттенки, например нежно-голубой, салатный, лимонный, пудрово-розовый, лавандовый. А для более выразительных - яркие и насыщенные (темно-синий, бирюзовый, изумрудный, ярко-розовый или лиловый).



БРИТНИ СПИРС ПРИГРОЗИЛА ДЖАСТИНУ ТИМБЕРЛЕЙКУ СУДОМ



На очередном концерте перед исполнением хита *Cry Me a River* Джастин Тимберлейк заявил, что ему не перед кем извиняться, намекая на беспочвенность обвинений Бритни Спирс. Спустя несколько часов поп-принцесса ответила экс-бойфренду в посте Instagram.

«Мне сказали, что кто-то говорит обо мне всякую ерунду!!! Ты хочешь разбираться в суде? Или пойдешь домой в слезах к мамочке, как в прошлый раз??? Мне не жаль!!!!»,

— гневно написала Бритни. Напомним, ранее певица решила положить конец вражде: извинилась перед Джестином и даже похвалила его новый сингл. Наверняка Бритни ждала, что экс-бойфренд публично признает ошибки прошлого, однако этого не произошло. На фоне конфликта фанаты звезды занизили оценки трека Тимберлейка *Selfish* и подняли старую песню Бритни Спирс с таким же названием в топ-10 самых популярных песен в американском iTunes.

МАРГО РОББИ ЛИШИЛАСЬ НОМИНАЦИИ НА «ОСКАР — 2024»: КАК ОТРЕАГИРОВАЛА АКТРИСА?



Несмотря на блестяще сыгранную роль культовой Барби, Марго Робби не попала в номинацию «Лучшая женская роль» на премии «Оскар — 2024». Стало известно, как звезда отнеслась к сложившейся ситуации.

«Невозможно грустить, когда знаешь, что тебе так повезло. Очевидно, что Грету следовало номинировать в качестве режиссера, потому что то, что

она сделала, — это вещь, которая бывает раз в карьере, раз в жизни. Но это был невероятный год для всех фильмов», — сказала Робби.

Тем не менее, звезду не лишили награды полностью. Картина была номинирована на «Лучший фильм». А это значит, что Марго Робби, выступающая как продюсер фильма, все еще претендует на «Оскар»!



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:
КОСМЕТОЛОГ, СТИЛИСТ, ВИЗАЖИСТ, МАНИКЮР И
НАРАЩИВАНИЕ НОГТЕЙ, ПРОДАВЕЦ-КОНСУЛЬТАНТ
ПАРФЮМЕРНОЙ ПРОДУКЦИИ.
Тел.: 5.93—200—223

ЛЕННИ КРАВИЦ ПРИЗНАЛСЯ В ЧУВСТВАХ БЫВШЕЙ ЖЕНЕ

Ни для кого не секрет, что Ленни Кравиц поддерживает дружеские отношения со своей бывшей женой Лизой Боне. Супруги развелись в 1993 году после пяти лет брака, но между ними по-прежнему есть крепкая связь. И вот на днях Кравиц дал интервью *People*, в котором фанаты пары увидели намек на возобновление былых чувств.

«Я был женат на самой красивой женщине на планете: просто невероятной и внутри, и снаружи... Она — часть моей жизни, которая никогда не покинет мое сердце», — поделился музыкант.

Впервые певец и актриса встретились за кулисами на концерте *New Edition* в 1985 году. Между ними пробежала искра и

закрутился бурный роман, а уже в 1988 родилась дочь Зои. Именно Лиза стала музой Ленни и вдохновила на написание первых альбомов. А ещё окказала огромное влияние на его стиль, добавив в него капельку богемности. Однако иногда даже самым ярким чувствам приходит конец. Так случилось и у Боне с Кравицем.

Исполнитель рассказал, что после расставания



должно пережить, и паре пришлось потратить много времени и сил, чтобы выстроить хорошие взаимоотношения. «Любовь не поки-

дает вас, но она должна найти новый способ править себя в новую жизнь», — объяснил Кравиц.



МУЗЫКАЛЬНАЯ НЕСПРАВЕДЛИВОСТЬ: ЗВЕЗДЫ, У КОТОРЫХ НЕТ «ГРЭММИ»

Получение заветного граммофона — вершина мечтаний музыкантов. Некоторые певцы, такие как Бейонсе или Билли Айлиш, могут похвастаться десятками таких наград, другие имеют только одну или две. Но есть абсолютно шокирующая категория — культовые звезды, у которых нет «Грэмми».

ДЖЕННИФЕР ЛОПЕС

Свою первую номинацию «Лучшая танцевальная запись» звезда получила в 2000-м за песню *Waiting for Tonight*. В следующем году в ту же категорию попал зажигательный трек *Let's Get Loud*. Оба раза Джен не удалось получить заветную статуэтку. Может, певица попытает счастье с новым альбомом *This Is Me... Now?*

НИКИ МИНАЖ

Звезды, у которых нет «Грэмми», зачастую являются обладателями других знаковых наград! Певица не раз становилась номером один в чартах *Billboard* и номинирована в общей сложности 12 раз на статуэтку граммофона. В 2022 году Минаж публично осудила организаторов за то, что ее песню переместили из рэп-номинации в поп, которая традиционно считается категорией «белых» певцов.

«Они решили поместить меня в категорию поп-музыки, чтобы у меня было больше конкурентов и меньше шансов на победу. Как я могу тягаться с Адель и Гарри Стайлзом?», — возмутилась тогда Ники.

СИА

Австралийская певица ворвалась в музыкальные чарты в 2013 году. Тогда совместная композиция с Флоу Райда *Wild Ones* принесла ей номинацию в категории «Лучшее рэп-исполнение дуэтом или группой». Позже звезда вернулась с еще более громким хитом *Chandelier*. Он был заявлен на целых четыре номинации «Грэмми», но заслуженно приза Сиа так и не получила.

КЭТИ ПЕРРИ

Вы можете в это поверить? В общем числе Кэти была номинирована 13 раз, но ни один из мегахитов певицы — от *I Kissed a Girl* до *Dark Horse* — не получил высшей музыкальной награды.

«Вы можете получить множество других номинаций и наград, но как только вы получите номинацию на «Грэмми», это будет знаком большого уважения», — однажды прокомментировала звезда.

СНУП ДОГГ

Рэпер был номинирован целых 16 раз в трех разных жанрах музыки (рэп, регги и поп), но ни разу не получил награды от Академии зву-

козаписи. *Nuthin' But a 'G' Thang*, *Gin and Juice*, *Gangsta Party* — все эти хиты остались без внимания жюри. Неудивительно, что рэпер однажды объявил бойкот премии «Грэмми».

«К черту Grammy, нам нужно шоу для настоящих MC», — сказал рэпер в 2015 году.

АВРИЛ ЛАВИН

Let Go, *Complication* и *Sk8er Boi* сделали юную Аврил настоящей *it-girl* начала нулевых. Девушка была номинирована в категориях «Лучший вокальный поп-альбом», «Песня года», «Лучшее женское вокальное поп-исполнение» и «Лучшее женское рок-вокальное исполнение», но ни разу не получила заветную статуэтку.

«Быть просто номинированным само по себе достаточно важно», — позже утешалась звезда.

МАЙЛИ САЙРУС

Хит певицы *Flowers* в прошлом году взорвал все чарты и был номинирован на шесть премий, в том числе «Запись года», «Песня года» и «Альбом года». Получив в общей сложности за свою карьеру восемь номинаций, она так и не была удостоена награды. Да, звезды, у которых нет «Грэмми», могут быть признаны во всем мире, но этого будет недостаточно для жюри!

ДЕМИ ЛОВАТО

Голос Деми называли «убийственным» и ставили певицу в один ряд с сильнейшими вокалистками мира. Однако Академия звукозаписи с этим утверждением не согласна. Звезда номинировалась в разные годы с песнями *Sorry Not Sorry* и *Fall in Line*, но дважды «Грэмми» отдавал пальму первенства ее конкуренткам.

СЕЛЕНА ГОМЕС

Еще одна любимица Диснея была дважды номинирована за свои композиции Академией звукозаписи. Несмотря на всю мегапопулярность певицы, жюри премии «Грэмми» не удостоило ее награды. Может быть, поэтому Селена решила оставить музыкальную карьеру и уйти в Голливуд?

БЬОРК

Исландская певица была представлена к награде 16 раз с 1993 года, но ни разу не привезла домой «Грэмми». Последняя ее номинация была в 2023 году на звание лучшего альтернативного музыкального альбома.

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

**БЕССОННИЦА И ОБЖОРСТВО, ПЛОХОЕ ПИЩЕВАРЕНИЕ, ГОЛОВНЫЕ БОЛИ...
ВСЕ ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ ПОВОДОМ ПОСЕТИТЬ ЭНДОКРИНОЛОГА.**

Гормоны не в порядке

Гормоны отвечают и за вес, и за настроение

За выработку гормонов в нашем теле отвечает эндокринные железы, а гормоны участвуют во многих процессах в организме. Концентрация гормонов может меняться с возрастом, что совершенно нормально. Но когда железы начинают работать не так, как нужно, гормонов становится слишком мало или, наоборот, слишком много. Тогда появляются проблемы со здоровьем.

Гормоны отвечают за вес, состояние кожи и волос, настроение человека, его репродуктивные функции... Даже при незначительных отклонениях от нормы можно чувствовать себя нездоровым. Причем гормональные нарушения пациенты даже не связывают с эндокринными проблемами. Это самые очевидные симптомы гормонального дисбаланса, на которые обязательно нужно обратить внимание.

Стало не до секса

✓ **Бессонница.** Заметили, что сон, на который вы раньше никогда не жаловались, стал плохим? Не можете уснуть, просыпаетесь среди ночи и ворочаетесь в постели? Может быть, виноват прогестерон - гормон, вырабатываемый яичниками. Снижение уровня прогестерона может спровоцировать бессонницу. Так бывает перед менопаузой и после нее.

✓ **Головные боли.** Голова может болеть по разным причинам, но гормоны тут тоже не на последнем месте. Провоцирует боли снижение количества эстрогенов. Обратите внимание: если головные боли всегда появляются незадолго до на-

ступления менструации, есть шанс, что у вас "пляшут" гормоны. Скорректировать их помогут гормональные контрацептивы, которые должен подобрать эндокринолог.

✓ **Не до секса...** Если сексуальное желание стремится к нулю, причиной иногда бывает нехватка тестостерона - мужского гормона, который также присутствует и в женском организме. Использование специальных тестостероновых пластырей позволяет обеспечить женский организм дополнительной дозой этого гормона. Это улучшает сексуальную жизнь, повышает либидо и вообще улучшает настроение. Впрочем, слишком много тестостерона тоже плохо: на теле начинают расти лишние волосы, появляются другие неприятности. Без врача при подборе контрацепции не обойтись.

В СЕМЕНИ ЛЬНА ЕСТЬ ЖЕНСКИЕ ГОРМОНЫ

? *Семена льна добавляю в блюда. На упаковке написано, что в них содержатся женские гормоны, поэтому муж отказывается их есть...*

Олеся.

Семена льна, чечевица, фасоль, соя полезны женщинам, особенно при климаксе. Они содержат фитоэстрогены - растительные вещества, действующие как женские половые гормоны. Такие продукты не навредят и мужчинам, если употреблять их изредка. Для мужчин полезна другая добавка - тыквенные семечки. Они защитят от аденомы и рака простаты.

**И. Мусаева, диетолог,
врач высшей категории.**



✓ **Повышенный аппетит.** Несмотря на то, что едите достаточно, вы все время голодны? Сметаете печенье, шоколад и другие сладости, хотя раньше за собой такой склонности не замечали? Так бывает во время предменструального синдрома и связано это с изменением концентрации гормонов в этот момент. Если ПМС давно закончился, а вы по-прежнему не можете отказаться от шоколада, - это точно сигнал для визита к эндокринологу. Велика вероятность, что с выработкой кортизола или инсулина что-то не так.

✓ **Ухудшилась память.** Каждый человек что-то забывает время от времени, и это нормально. Но если ситуация выходит из-под контроля, а забывчивость переходит границы, не исключено, что надо искать гормональные проблемы. Возможно, вы слишком долго находитесь в состоянии стресса. А он провоцирует усиленную выработку кортизола, избыток которого сказывается на памяти. Чем дольше длится стресс, тем более серьезными и необратимыми могут стать гормональные изменения.

✓ **Сухая кожа.** Прыщи, шелушение, зуд свидетельствуют о том, что в организме происходит что-то, на что необходимо обратить внимание. Чрезмерная сухость кожи часто связана с дефицитом гормонов, вырабатываемых щитовидной железой. Если их мало, обмен веществ замедляется, кожа обновляется медленнее, и как следствие - шелушение, покраснение...



Анализ крови - одно из основных исследований, назначаемых пациентам. Какую информацию он в себе несет? И на что обратить внимание при получении результатов?

О ЧЕМ РАССКАЖЕТ АНАЛИЗ КРОВИ

Кровь составляет примерно 8% от общего веса тела. Она выполняет ряд важных функций - например, доставляет к внутренним органам полезные вещества и кислород, выводит шлаки. На 55% кровь состоит из плазмы - воды с растворенными в ней солями и белками. Остальные 45% приходятся на эритроциты, лейкоциты и тромбоциты.

Гемоглобин: норма, низкий или повышен?

Эритроциты (RBC) - это красные кровяные тельца, которые придают крови ее яркий цвет. В норме их должно быть $4-5 \cdot 10^9/\text{л}$. Они участвуют в транспортировке кислорода к внутренним органам и углекислого газа к легким для его выведения. Кроме того, именно эритроциты играют важную роль в "доставке" питательных веществ и ферментов к разным органам.

Основная составляющая эритроцитов - белок гемоглобин. Молекула гемоглобина включает в себя железо, в ее формировании участвуют витамин B12 и фолиевая кислота.

Норма гемоглобина для женщин - от 120 до 160 г/л, для мужчин - чуть больше. Иногда этот показатель может повышаться, что указывает на сгущение крови - например, при обезвоживании или при приеме мочегонных препаратов. Но чаще бывает наоборот. Если гемоглобин понижен, а эритроцитов мало, диагностируют железодефицитную анемию. Ее симптомы - хроническая усталость, постоянная слабость, периодические головокружения.

Где живет иммунитет?

Лейкоциты, или белые кровяные тельца, являются частью иммунной системы. Именно они противостоят инфекциям, уничтожают вредоносные клетки и формируют "приобре-

тенный иммунитет". В анализах их часто обозначают буквами WBC. Норма - $4,5$ до $11,0 \cdot 10^9/\text{л}$.

Если уровень лейкоцитов повышен, можно предположить, что в организме имеется воспаление. Понижение чаще всего бывает на фоне перенесенной болезни, но в редких случаях может свидетельствовать об иммунодефиците.

Анализ с лейкоцитарной формулой позволяет определить количество не лейкоцитов в целом, а отдельных их видов. Всего их пять: нейтрофилы, лимфоциты, базофилы, эозинофилы и моноциты.

Отклонение от нормы в каждом из параметров может свидетельствовать о различных патологиях. Например, повышенные эозинофилы могут указывать на паразитоз или аллергическую реакцию. А повышение лимфоцитов бывает при инфекционных и бактериальных заболеваниях.

Зачем нужны тромбоциты

Около 1% в составе крови занимают тромбоциты. Это клетки, отвечающие за свертываемость крови. В случае возникновения раны они блокируют пораженный участок, создавая на нем "корочку" и останавливая кровотечение.

Если тромбоцитов мало, развивается тромбоцитопения. Это состояние опасно тем, что могут возникнуть внутренние кровотечения.

Отследить его можно по следующим признакам: синяки на теле (это внутреннее кровоизлияние), обильные менструации, трудности с остановкой кровотечения из раны.

Избыток тромбоцитов грозит тромбоцитозом - состоянием, при котором повышается риск развития тромбоза, а следовательно, инфаркта или инсульта.

Какой анализ информативнее?

Общий клинический анализ крови - это базовый анализ, врачи назначают его почти всем пациентам.

Его главная задача - диагностировать анемию и выявить воспалительный процесс в организме.

Прежде всего, нужно обратить внимание на уровень гемоглобина, эритроцитов, лейкоцитов, показатель СОЭ. СОЭ (скорость оседания эритроцитов) указывает на наличие воспаления. Нормальная скорость оседания - до 20 мм в час, но если эритроциты оседают слишком быстро, необходимо выяснить причину. Такое случается при некоторых аутоиммунных заболеваниях, отравлениях, анемии, заболеваниях почек, а также при беременности.

Биохимический анализ - более развернутое исследование. Оно дает представление о состоянии печени (показатели АЛТ, АСТ), желчного пузыря (билирубин, холестерин), почек (креатинин, мочевины).

В организме взрослого человека находится до 5,5 литра крови.

Как часто проводить исследование?

Рекомендуется сдавать общий анализ крови один-два раза в год и раз в год делать биохимический анализ. Для определения состава и количества клеток крови рекомендуется делать гемограмму. Также отдельно можно сдать кровь на сахар.

Однако, каким бы ни был результат, не стоит ставить диагноз самостоятельно, тем более по одному только исследованию. Анализ крови не позволяет полностью выявить наличие каких-либо серьезных патологий.

По его результатам врач может только предположить несколько возможных диагнозов. Для окончательного решения нужны дополнительные исследования.

Как избавиться от изжоги?

В прошлом лучшим средством от изжоги считалась сода. Однако сегодня существуют более щадящие способы борьбы с этим неприятным симптомом. А врачи советуют сначала разобраться, что его вызывает.

Изжога время от времени может возникнуть у каждого человека при погрешности в питании. Однако если этот симптом стал появляться слишком часто, стоит задуматься о причинах.

Причина - в желудке!

Условно можно выделить два типа изжоги. Причиной первой становится гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь (ГЭРБ). В этом случае снижается тонус сфинктера - мышечного кольца, отделяющего пищевод от желудка. Из желудка в пищевод происходит заброс содержимого желудка с соляной кислотой, которая обжигает стенки пищевода и вызывает дискомфорт.

Второй тип изжоги бывает, когда кислотность желудка повышена: pH - 2-3 вместо нормальных 5. Причины повышения могут быть разными - неправильное питание, курение, инфицирование бактерией *Helicobacter pylori*.

Некоторые продукты также могут "разжигать пожар". К ним относятся крепкий чай, кофе, алкоголь, кислые фрукты, томаты, закуски с уксусом, жирная и острая пища, шоколад, мята, газированные напитки.

Опасно или нет?

Природа изжоги важна для подбора лечения, но в любом случае это состояние опасно. Частые изжоги провоцируют внутренние воспаления и могут привести к язве желудка. Если заброс соляной кислоты в пищевод происходит регулярно, ткани в этом месте изменяются, становятся грубее. В конечном счете это может перерасти в онкологию пищевода. А иногда изжога является следствием уже имеющихся проблем с желудком и желчным пузырем.

✓ По мнению гастроэнтерологов, в зоне риска оказываются даже те люди, которые страдают от изжоги сравнительно нечасто - 1-2 раза в неделю.

Почему сода вредна!

Самое известное "бабушкино" средство от изжоги - сода. Считается, что она "гасит" кислоту и восстанавливает баланс, но это не так. Сода - это щелочь с pH 9-10/ Когда она встречается в пищеводе с кислотой, происходит бурная реакция, связанная с большим выделением углекислого газа. Он растягивает пищевод, еще больше расшатывая сфинктер. В результате сода с ее щелочным pH попадает в желудок, где нарушает его кислотность. Клетки желудка начинают экстренное производство кислоты, работая на износ. Если "лечить" изжогу содой постоянно, в конце концов, может произойти атрофия клеток желудка, а это прямая дорога к онкологии.

Другие народные средства вроде молока или картофельного отвара не навредят, но и не помогут. Они принесут лишь временное облегчение. Лучше просто выпить чистой воды: она смоет кислоту из пищевода, и неприятные ощущения пройдут.

В качестве симптоматического средства можно также принимать настой ромашки. Он успокаивает раздраженную слизистую и оказывает противовоспалительное действие.

Что поможет?

При постоянной изжоге прежде всего необходима консультация гастроэнтеролога. Придется пройти ряд обследований: сдать анализ на наличие бак-

Может, это сердце?

Иногда ощущение при изжоге похоже на сердечную боль, как при стенокардии. Важно научиться отличать одно от другого. При стенокардии боль отдает в левую руку и появляется после волнений. При изжоге она охватывает в основном центр грудной клетки, отдает в спину и появляется после еды. Также изжогу можно узнать по другим симптомам: отрыжка кислым, дискомфорт в горле, неприятный запах изо рта.



Для справки

Изжогой называют чувство жжения, которое возникает в груди и в верхней части живота. Оно может сопровождаться тошнотой, метеоризмом, отрыжкой, кислым привкусом во рту. Чаще всего изжога появляется после обильного приема пищи, усиливается в положении лёжа. Может продолжаться до двух часов, после чего постепенно сходит на нет.

терии *Helicobacter pylori*, сделать УЗИ или рентген с контрастным веществом, ФГДС. Врач выпишет сорбенты и препараты для снижения кислотности, если окажется, что проблема в этом.

Также важно соблюдать диету. Кислые, острые и жирные продукты под запретом: pH рациона должен быть не менее 5. Наилучшим выбором при изжоге будет низкокислотная диета с высоким содержанием зелени и растительной пищи. Разрешены яйца, мясо птицы, нежирная рыба, почти любые овощи. Из фруктов - бананы, авокадо, груша.

До сих пор ведутся споры о пользе молочных продуктов при изжоге. Некоторые утверждают, что кисломолочные продукты улучшают микрофлору кишечника. Другие уверены, что казеин, напротив, провоцирует воспаление. Ориентируйтесь на собственное самочувствие.

Откажитесь от слишком горячей пищи и напитков: они раздражают слизистые и усугубляют воспалительный процесс. Не ешьте всухомятку, на бегу. После еды старайтесь не менее 30 минут провести в вертикальном положении. Также не рекомендуется носить утягивающие корсеты и пояса, слишком узкую одежду.

И не забывайте минимизировать стрессовые ситуации. Из-за частых тревог происходит сокращение желудка, что нередко становится причиной изжоги.



Те, кто завтракает, лучше учатся

Завтрак - главный и самый важный прием пищи для растущего организма. Именно он запускает все жизненно важные процессы в организме. Школьнику завтрак дает энергию на весь учебный день. Уже доказано, что дети, которые получают перед школой полезный и сбалансированный завтрак, добиваются лучших результатов в учебе, чем те, кто его пропускает. Кроме этого, завтрак улучшает концентрацию и внимание школьника, восполняет дефицит витаминов. А также укрепляет сердце, кости, суставы и мышцы, снижает риск развития ожирения. И, наконец, улучшает настроение.

Ребенок отказывается от завтрака? Чаще всего это происходит потому, что он не успевает проголодаться. В таком случае или будите ребенка раньше (примерно за час до завтрака), или делайте ужин накануне более легким и не поздним. Проснуться и разбудить аппетит поможет стакан теплой воды. Итак, что можно приготовить школьнику.

БЫСТРЫЕ, А САМОЕ ГЛАВНОЕ, ВКУСНЫЕ И ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ ЗАВТРАКИ.

ЧЕМ НАКОРМИТЬ РЕБЕНКА ПЕРЕД ШКОЛОЙ

Полезные рецепты

✓ **Овсяная каша с бананами и шоколадной пастой.** Сварите овсяную кашу на молоке, нарежьте бананы, добавьте чайную ложку шоколадной пасты.

✓ **Ленивые вареники с вишней.** 180 г творога разомните вилкой, добавьте яйцо, щепотку ванилина и 2 ст. ложки сахара. Всыпьте 100 г муки и замесите тесто. Сформируйте колбаску и разрежьте ее на 8-9 равных частей. В каждую часть теста заверните ягоду без косточки, скатайте ровный шарик и обваляйте его в муке. Опустите вареники в кипящую подсоленную воду и варите на среднем огне 4 минуты после того, как вареники всплывут. Слейте воду и подавайте со сметаной или сгущенкой.

✓ **Банановые панкейки из овсяной муки.** Банан разомните вилкой, добавьте яйцо, 50 мл молока, 8 ст. ложек овсяной муки и 1 ст. ложку растительного масла. Взбейте венчиком и жарьте с двух сторон на сухой сковороде. Подавайте с ягодами или фруктами.

✓ **Яичница в лаваше.** Яйцо пожарьте как обычно. Лаваш нарежьте в виде прямоугольника и смажьте творож-

ным сыром. Сверху выложите жареное яйцо и несколько тонких кусочков твердого сыра. Заверните лаваш со всех сторон к середине и обжарьте на сухой сковороде с двух сторон.

✓ **Омлет с ветчиной и помидорами.** Яйца взбейте с молоком, добавьте мелко нарезанную ветчину и помидоры. Подавайте с цельнозерновым хлебом.

✓ **Конвертики из лаваша с ветчиной и сыром.** Лаваш нарежьте полосками шириной 10 см, на край выложите начинку (натертый сыр и ветчину). Сверните треугольниками в несколько оборотов. Обмажьте в яйце и жарьте с двух сторон на среднем огне.

✓ **Творог с фруктами и бутерброд с маслом и сыром.**

✓ **Тост с фруктами и яйцом пашот.** Цельнозерновой хлеб обжарьте с двух сторон на сухой сковороде или в тостере... Смажьте его творожным сыром, сверху выложите нарезанный авокадо. В подсоленной кипящей воде создайте воронку с помощью круговых движений ложкой или венчиком. Внутрь воронки разбейте яйцо и варите его 2-3 минуты. Яйцо пашот выложите на тост с авокадо, посолите и поперчите.

Не давайте ребенку на завтрак мюсли, хлопья, шарики. Они вкусные и «быстрые», но и количество сахара в них превышает разрешенную норму.

1. Моргание глазами.

Маленьким детям можно провести аналогию со взмахами крылышек бабочек.

2. Слежение за движущимся объектом.

Кто-то из родителей садится напротив ребенка и двигает игрушкой по вертикали и горизонтали. Ребенок должен следить за ней.

3. Круговые движения глазами.

Малыша просят представить часы на стене и следить за воображаемой часовой стрелкой. Родителям нужно озвучивать цифры.

Гимнастика для глаз

Если близорукость выявлена в раннем возрасте, врачи советуют выполнять восстанавливающие упражнения.

4. **Перемещение взгляда с кончика своего носа на воображаемую линию перед ним.** Для этого можно попросить малыша представить, например, нос Буратино.

5. **Активное движение глазами.** Вместе с ребенком попробуйте изобразить контур любого животного.

Все упражнения желательно проводить в увлекательной игровой форме.

Бесконтрольное использование телефонов и планшетов повышает риск развития близорукости у детей на 80%. Ребенок 2-5 лет не должен проводить за экраном более 1 часа в день.

Не стоит отвлекать малыша от игр, чтобы у него не сложилось негативное впечатление от гимнастики. Расскажите ребенку, для чего нужны эти упражнения, почему важно заботиться о зрении. Эффект будет, если выполнять упражнения регулярно - 2 раза в день по 3-4 минуты. Важно следить за реакцией малыша. Он не должен тереть глаза или испытывать любой другой дискомфорт. В противном случае стоит обратиться к офтальмологу. При необходимости врач скорректирует комплекс упражнений.

Опять стенокардия...

Что даст коронарография после инфаркта?

? *Мой папа 2 года назад перенес инфаркт. Недавно его снова стала беспокоить стенокардия. Врач говорит, что нужно пройти коронарографию. Но есть ли смысл исследовать сосуды после инфаркта? Что даст это обследование и какое лечение может быть назначено по его результатам?*

Да, необходимо выполнить рекомендацию врача и пройти назначенное обследование. При коронарографии исследуют карту поражения сосудов и по результату определяют, какое лечение более эффективно предотвратит повторный инфаркт - операция на открытом сердце, установка стентов (специальные конструкции, которые вставляют в просвет сосуда для обеспечения его проходности) или достаточно только медикаментозного лечения.

Любой стресс одинаково плох

? *Правда ли, что любой эмоциональный стресс, связанный как с радостными, так и с печальными событиями, может одинаково плохо закончиться для человека?*

Давление повышается как при положительных эмоциях, так и при

отрицательных. Сосуды на это реагируют одинаково. Так что может случиться инсульт или инфаркт, тромбоз или кровоизлияние. Но все же от счастья умирают реже.

К обеду отеки исчезают

? *По утрам у меня часто появляются отеки под глазами. К обеду обычно все проходит. Как избавиться от этих отеков? Может, пить мочегонные средства?*

Нет, не нужно. От них станет только хуже. Отеки под глазами возникают не из-за задержки жидкости, а от неправильного ее распределения в организме. Мочегонные, уменьшая объем циркулирующей крови, вызовут всплеск выброса антидиуретического гормона, и жидкости задержится еще больше. Что делать? Ограничьте прием не только воды, но и углеводов. Они распадаются в организме на воду и газ.

Рак кишечника - это от питания?

? *Правда ли, что главная причина рака кишечника - это неправильное питание: любовь к жирному, сладкому и соленому и нехватка овощей и фруктов?*

Питание играет немаловажную роль в развитии рака кишечника. Но самый большой фактор риска - на-



следственность! Поэтому если у ваших родных было это грозное заболевание, регулярно проходите обследование.

Какое УЗИ врет

? *Говорят, чтобы принять верное решение, если вам предлагают операцию, надо проконсультироваться как минимум у двух специалистов. Я так и сделала. Но одно УЗИ показало, что камень у меня есть, а другое УЗИ - что нет. Кому верить?*

Вашем случае надо сделать третье УЗИ в клинике с хорошей репутацией. Это ведь не шутки. После проведения УЗИ идите с его результатами к тому доктору, которому доверяете. Попросите расшифровать ультразвуковое исследование. Когда разберетесь с состоянием своего, здоровья, можно выяснить, кто виноват в вашей дезинформации и что делать. Наказать виновных можно, написав претензию на имя руководителя медицинского учреждения, где был поставлен неверный диагноз.

1. Делаете зарядку каждое утро.

- а) не всегда - 2;
- б) не делаю никогда - 1;
- в) регулярно - 3.

2. Спешите принять таблетку, если вас что-то беспокоит.

- а) если боль действительно невыносима - 2;
- б) да, принимаю сразу, как только чувствую себя плохо - 1;
- в) почти никогда не принимаю - 3.

3. Злоупотребляете кофе.

- а) пью регулярно - 1;
- б) только по утрам - 2;
- в) стараюсь не злоупотреблять - 3.

4. Домашним легко вывести вас из равновесия.

- а) да, очень легко - 1;
- б) нет, это очень сложно - 3;

Тест диагностика БЕРЕЖЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ?

в) зависит от обстоятельств - 2.

5. Если бы была возможность, поменяли бы место работы.

- а) нет, я доволен своим местом - 3;

б) наверное, нет - 2;
в) да, с большой радостью - 1.

6. Состоите на диспансерном учете у врача по какому-либо поводу.

- а) да, давно - 1;

б) нет - 3;
в) даже не знаю - 2.

7. Выкуриваете больше половины пачки в день.

- а) нет, гораздо меньше - 2;
- б) да - 1;
- в) не курю - 3.

8. Вы питаетесь регулярно.

- а) нет, как получается - 1;
- б) да - 3;
- в) стараюсь - 2.

9. Вы сторонник активного отдыха.

- а) по крайней мере, мне так кажется - 2;
- б) скорее нет - 1;
- в) да - 3.

10. Вы довольны своей сексуальной жизнью.

- а) вполне - 3;
- б) иногда - 2;
- в) не доволен - 1.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

15 и менее баллов. Прислушайтесь к советам врачей, бросьте курить и тогда ваше самочувствие хотя бы не будет ухудшаться.

16-24 балла. Все, что вам надо, - свежий воздух, движение и здоровая пища. Не мешало бы избавиться и от пагубных привычек.

25 и более баллов. Поздравляем, у вас отличное здоровье. С таким здоровьем можно дожить до старости и не узнать, что такое болезни. Но время от времени позволяйте себе отдохнуть и расслабиться.



ПАМЯТКА ДЛЯ СТРАДАЮЩИХ ВЕГЕТОСОСУДИСТОЙ ДИСТОНИЕЙ.

ВДРУГ СТАЛО ДУРНО

Казалось бы, ничто не предвещало неприятности: минуту назад человек чувствовал себя прекрасно. И вдруг стало дурно в автобусе, закружилась голова, без видимых причин возникло ощущение беспокойства и нехватки воздуха. Внезапное сердцебиение и чувство тревоги могут быть довольно интенсивными и продолжаться от пары минут до нескольких часов. Называются такие состояния по-разному: вегетососудистая (нейроциркуляторная) дистония, вегетативный криз, панические атаки.

Все мы знаем, что такое стресс. Кто-то не так посмотрел, не так поступил, что-то изменилось в жизни или, наоборот, давно не менялось – и возникает тревога, но не явная, скрытая. Как ведет себя организм? Напрягаются все мышцы,

увеличивается число сердечных сокращений и поднимается давление, чтобы проталкивать кровь через сжатые мускулы. Организм защищается! При этом человеку кажется, что становится затрудненным дыхание, хотя на самом деле просто частым и поверхностным. Иными словами, активизируется вегетативная нервная система. Как снять приступ и помочь себе?

1. Незамедлительно сделайте дыхательное упражнение. Вдохните носом воздух, считая про себя до четырех, затем на два счета задержите дыхание и медленно выдохните ртом, снова считая до четырех. Выполните это упражнение еще раз и подождите несколько секунд – вам непременно захочется глубоко вздохнуть или даже зевнуть. Самое главное – не спешите, не нужно в панике стремиться сделать упражнение много раз, беспорядочно перемежая вдохи и выдохи.

2. Всегда имейте под рукой стакан воды. Существует подлинная и лож-

ная жажда. Последняя возникает при нервном перенапряжении, и если в этот момент пить воду маленькими глотками, вы очень скоро почувствуете значительное облегчение.

3. Если условия позволяют, прилягте. Но часто бывает наоборот – вместо слабости и головокружения возникает желание двигаться, и тогда очень полезно походить возле дома или хотя бы по комнате.

4. Приложите к лицу лед. Если льда не окажется, можно взять из холодильника горсточку намерзшего снега. Или откройте кран с холодной водой и несколько раз умойте лицо.

5. Позвоните другу или близкому человеку. И весело сообщите ему, что снова попали в дурацкое положение: вас настиг приступ, и теперь вот приходится пережить этот неудобный момент. Расскажите ему, что вы чувствуете, или, наоборот, поговорите на отвлеченную тему.

6. Носите с собой эту памятку. В момент при-

ступа бывает трудно сосредоточиться, и инструкция с указаниями, как себя вести в подобной ситуации, окажется весьма кстати. На том же листке вы можете написать себе, что ваше нынешнее состояние – часто встречающееся в жизни неудобство, такое же, как дождливая погода или сильный насморк, который вскоре непременно пройдет.

С паническими атаками, а значит, и с вызванными ими сердцебиением, болями в области сердца, колебаниями артериального давления, слабостью нужно непременно бороться.

7. Для тех, кто хочет быстро справиться с недугом: каждое утро (или вечером, за 15–20 минут до сна) выходите на беговую дорожку, сделайте 5–6 кругов, хорошо пропотейте, насладитесь движением, разгоните кровь, пропотейте. Придя домой, примите прохладный душ. И вы заметите, как с каждым днем приступы паники будут все слабее и слабее, пока не прекратятся совсем.

Болят шея: почему не помогает массаж воротниковой зоны?

Трудно найти человека, у которого не болят шея. При этом все находят объяснение: спал в неудобном положении, долго работал за компьютером, застудил, резко повернулся...

Как правило, решение у всех одинаковое – надо делать массаж шейно-воротниковой зоны. Он и правда помогает, но лишь на время. Остеопаты считают главной причиной возникновения болей в шейном отделе нарушение осанки. При правильном положении позвоночника мускулатура легко поддерживает равновесие тела и никаких мышечных спазмов не про-

исходит благодаря тоническим мышечным волокнам, которые располагаются в глубоких слоях мускулатуры.

Основная задача этих мышц – противодействовать силе тяжести. Они долго не устают и не болят под нагрузкой. Но при любом нарушении осанки, например при выдвигании шеи вперед или искривлении позвоночника, организму приходится подключать дополнительные мышцы, которые к этому не готовы. К таким мышцам относятся бицепсы, трицепсы, широчайшие мышцы спины. Это очень мощные мышцы, которые помогают человеку совершать сильные и быстрые

движения. Вот только долго и однообразно сокращаться они не умеют и быстро устают. Что в итоге? От непривычной работы эти мышцы чрезмерно напрягаются. Там, где они сокращаются особенно активно, возникают триггерные точки. Здесь из-за перенапряжения концентрируется боль.

Массаж шейно-воротниковой зоны здесь не поможет, если не выровнять шейный отдел и позвоночник. Когда голова займет правильное положение, задняя поверхность шеи расслабится сама, а боли перестанут беспокоить. Кстати, правильная осанка не позволяет долгие годы появляться брылям и морщинам на лице.

Как поставить шею на место

Поставьте два пальца на центр подбородка и нажимайте, как на кнопку. Подбородок перестает задирается, а вы хотя бы на время корректируете положение шеи. Чаше выполняйте это простое упражнение.

На десне киста

Киста зуба располагается в десне вокруг корня зуба. И если кисту не вылечить вовремя, зубы, попавшие в полость кисты, выпадут.

Киста - это полость с плотными стенками, заполненная чаще всего жидким или кашицеобразным содержимым (погибшими клетками или бактериями). Жидкость как бы раздувает кисту изнутри, как воздушный шарик.

Причины образования кисты

Основные причины - травма зуба, которую можно получить не только в уличной драке, но и дома, разгрызая орехи, и инфекция, которая обычно проникает внутрь корневого канала при неправильном лечении зубов.

Реже киста возникает в результате гайморита или какого-нибудь инфекционного заболевания, когда вредные микробы переносятся внутрь десны с кровотоком.

Что при этом происходит?

Все начинается с периодонтита - воспаления периодонта - тонкой прослойки между зубным корнем и костью челюсти. Если болезнь не лечить, то могут возникнуть серьезные осложнения: вокруг корня зуба начнет разрастаться ткань - небольшое новообразование до 5 мм, его называют гранулемой. Постепенно оно увеличивается, покрывается оболочкой и превращается в кисту - мешочек с полужидким содержимым из поврежденных клеток. Если и теперь не взяться за лечение, киста будет расти дальше и захватывать все больше зубов. Иногда киста самопроизвольно вскрывается, образуя при этом свищевой ход.

Чем опасно?

Гранулемы и кисты коварны. Мало того, что они подтачивают корни наших зубов, время от времени они могут активизироваться, и тогда страдает весь организм. Появляется слабость, повышается температура, напухают лимфатические узлы на шее, человека мучают головные боли, при этом десна отекает и нестерпимо ноет, а на щеке появляется флюс.

Обострение болезни в десне может вызвать все, что угодно: переохлаждение, тяжелая физическая или умственная работа, снижение иммунитета, стресс и простуда.

Иногда человек даже не догадывается о том, что на десне у него есть киста. Ведь на вид больной зуб не отличается от здорового. Десна в норме. Ну разве что иногда при надкусывании твердой пищи появляются неприятные ощущения. Единственный способ выявить кисту - просветить зуб рентгеном. Причем чем раньше обнаружена киста, тем проще ее вылечить. Поэтому стоматологи советуют своим пациентам хотя бы раз в год проходить профилактический осмотр и проверять подозрительные зубы. Особенно те, которые были запломбированы больше десяти лет назад или спрятаны под коронкой.

Еще несколько лет назад избавить пациента от кисты можно было одним способом - вырвать поврежденный зуб и вычистить десну. Сегодня удается сохранить зуб.

Вам могут предложить на выбор два метода лечения кист и гранулем: хирургический и терапевтический. У каждого из них есть свои плюсы и минусы. Из хирургических методов самый распространенный - цистэктомия: операция, в ходе которой удаляют кисту и отрезают поврежденную верхушку корня зуба. Ее главное преимущество - 100%-ная

Десны стали кровоточить?

Срочно начинайте полоскать рот отварами лекарственных трав (ромашки, шалфея, зверобоя, календулы, эвкалипта, коры дуба). Можно использовать их смеси в пропорции 1:1. Каждые 7-10 дней композиции трав надо менять, чтобы микрофлора к ним не привыкала. Чтобы приготовить отвар, залейте 2-3 ст. ложки травы 1 л горячей воды, кипятите на медленном огне 10 минут, настаивайте 40 минут, остудите, процедите. Полощите рот не меньше 3-5 минут. Отвар храните в холодильнике двое суток, перед употреблением слегка подогревайте.



надежность. Недостаток: операция достаточно сложная, проводить ее на коренных зубах отважится не каждый хирург.

Другой вид операции - гемисекция. Это менее щадящее удаление кисты. Его проводят, когда нет возможности сохранить один из корней зуба. Врач хирургически убирает кисту, полностью удаляет безнадёжный корень и часть зуба над ним. Образовавшийся дефект исправляют коронкой.

Не помогают операции только в двух случаях: если зуб полностью находится в полости кисты и очень сильно шатается и если он разрушен практически до основания. Тут уже ничего не поделаешь, зуб придется удалять.

Избавить пациента от кисты можно и без операции. Терапевтический метод лечения идеально подходит для лечения гранулем. Недостатки: лечение может занять много времени и уничтожить кисту удается лишь в 70% случаев.

Стоматолог-терапевт на первом этапе лечения рассверливает большой зуб и прочищает корневой канал снизу доверху. Глубоко в десне корень зуба переходит в кисту, поэтому ее содержимое через получившийся ход теперь может свободно вытекать наружу. Врач тщательно промывает корневой канал дезинфицирующими растворами, вводит антимикробные препараты и препараты, разъедающие оболочку кисты. Продолжать лечение можно только после того, как кистозная полость полностью очищена от поврежденных клеток и микробов.

На следующем этапе врач заполняет ее специальной пастой, которая поможет вырасти здоровой костной ткани на месте повреждения. После этого зуб пломбируют и ждут. Если через полгода на рентгенограмме киста не обнаруживается, значит, лечение прошло успешно.



ЧТОБЫ НЕ СТАРЕТЬ, ЖИТЬ ДОЛГО И ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ, ПОЧАЩЕ ЕШЬТЕ ЭТИ ПРОДУКТЫ.

МОЛОДИЛЬНЫМИ МОГУТ БЫТЬ НЕ ТОЛЬКО ЯБЛОКИ

овощные салаты и готовят первые блюда.

Если проглотить зубчик целиком или съесть термически обработанный чеснок, то эффекта не будет. В день рекомендуется съедать 1-2 зубчика чеснока.

1. Помидоры. В состав помидоров входят каротиноиды и ликопин. Ликопин очень полезен для кожи, его можно получить и из сырых помидоров, но лучше всего это вещество усваивается из помидоров после тепловой обработки - из томатного сока или соуса, приготовленных в домашних условиях. Достаточно каждый день выпивать стакан томатного сока или съедать 2 ст. ложки томатного соуса.

2. Миндаль. Улучшает состояние сердца и сосудов, повышает мужскую силу. В день взрослому человеку достаточно съедать по 15-25 миндальных орешков.

3. Свекла. Свекла благотворно влияет на желудочно-кишечный тракт. Она богата фолиевой кислотой, калием, холином, гиалуроновой кислотой, клетчаткой. В день рекомендовано употреблять 120-250 мл свекольного сока. Из свежей или вареной свеклы делают

И пряности тоже...

✓ **Имбирь** благотворно влияет на желудочно-кишечный тракт, улучшает циркуляцию крови, насыщает головной мозг кислородом. Благодаря имбирю организм лучше усваивает полезные вещества из других продуктов, а мышцы быстрее и лучше восстанавливаются после физических нагрузок. В день рекомендовано съедать 2-3 г имбиря. Корень имбиря можно добавлять в салаты, соусы, чай.

✓ **Корица** повышает тонус организма, укрепляет иммунитет и повышает настроение. В день рекомендуется употреблять 1-1,5 г корицы. Ее добавляют в напитки, каши, десерты.

4. Петрушка. В ее составе много антиоксидантов, поэтому петрушка обладает ярко выраженным противовоспалительным действием, хорошо чистит кровь. А еще петрушка улучшает работу мочеполовой системы, выводит лишнюю жидкость из организма, снимает отеки. В день рекомендуется съедать 10-12 г петрушки. Ее можно добавлять в салаты, овощные коктейли.

5. Лимон. Лимон укрепляет иммунную систему, помогает почкам, выводит токсины. Начинайте каждое утро и заканчивайте каждый вечер стаканом минеральной воды с одной или несколькими дольками лимона. А лимонную цедру можно добавлять в салаты или напитки.

6. Тыквенные семечки. Они улучшают сон. Если регулярно есть тыквенные семечки, кожа станет эластичнее, морщинки будут разглаживаться, в крови снизится уровень вредного холестерина. В день рекомендовано съедать 3 ст. ложки семечек. Их можно добавлять в кашу, супы, салат или есть отдельно.

7. Грецкие орехи. Благотворно влияют на работу головного мозга, улучшают внешний вид кожи, снижают риск образования опухолей. Но грецкие орехи высококалорийны. В день достаточно 1-2 грецких орехов, можно как дополнение к другим блюдам.

8. Яблоки. Выводят из организма лишнюю жидкость, улучшают работу сердца, сосудов, органов и пищеварения, делают кожу упругой и эластичной. В день рекомендуется съедать 2-3 яблока.

9. Чеснок. Лечебным и замедляющими процесс старения свойствами обладает только разрезанный или измельченный чеснок.

10. Лук. Активизирует и омолаживает клетки головного мозга, снижает риск рака груди, укрепляет иммунитет, обладает противовирусными и антибактериальными свойствами. В день рекомендуется съедать не больше 100 г репчатого лука в любом виде, но в сыром предпочтительнее.

11. Бобовые. Чечевица, горох, фасоль, нут, арахис, садовые бобы в любом виде способствуют омоложению кожи. Они помогают организму активнее вырывать гиалуроновую кислоту, которая делает кожу гладкой и эластичной. Бобовые - основной элемент рациона долгожителей. В день рекомендуется съедать 2-3 ст. ложки бобовых.

12. Чернослив. Укрепляет иммунную систему, способствует выведению шлаков и токсинов, омолаживает кожу, полезен для сердца, сосудов и пищеварения. В день рекомендуется съедать не больше 5-7 штук чернослива.

Какао и черный шоколад не только замедляют старение, но и повышают серотонин, тем самым улучшая настроение.

Сам себе доктор

- ✿ Семена редьки разотрите со сливочным маслом (1:3). Полученную мазь используйте для лечения язв, грибка кожи.
- ✿ Хорошо помогает при изжоге корень сельдерея. Принимайте его по 1-2 ст. ложки 3 раза в день за полчаса до еды.
- ✿ От отеков листья хурмы разотрите в порошок. Принимайте по 1/4 чайн. ложки 2 раза в день после еды 7 дней.
- ✿ От боли в желудке принимайте сушеную цедру грейпфрута - по 1 чайн. ложке в день (медленно сосите, разжевывайте и глотайте).

Что полезнее - желток или белок?

Правда ли, что любые яйца - это холестериновая бомба? Что полезнее есть - желток или белок? И кому яйца есть вообще нельзя? Разбираемся.

Что в белке?

В яичном белке нет жиров и очень мало калорий: всего 44 на 100 граммов. Такой белок отлично усваивается нашим организмом. Куриный белок состоит на 90% из воды - именно поэтому он не представляет угрозы для вашей фигуры. Еще 9% приходится на полноценный белок в виде аминокислот. Оставшийся процент - это углеводы, витамины и минеральные соли.

Полезных веществ в белке достаточно: это витамины группы В, магний, кальций, цинк, калий, железо, фосфор. Главное преимущество белка - в нем совсем нет холестерина.

А в желтке?

Вы удивитесь, но в желтке больше белка, чем в белке - он состоит из него на 16%. В нем куда больше жиров, но и гораздо больше витаминов. 52% желтка - вода, поэтому он немного калорийнее белка: на 100 граммов приходится 55 калорий. Еще 28% - жиры, среди которых - полезные фосфолипиды. Оставшиеся 4% - углеводы, витамины, минеральные соли.

Именно из-за желтка яйца считают продуктом с высоким содержанием холестерина. Но в яйцах есть еще и холин, который идет на пользу сосудам. Более того: если есть этот про-



дукт в умеренных количествах, можно, наоборот, снизить уровень плохого холестерина в крови.

Основное преимущество желтка перед белком в том, что в нем гораздо больше полезных веществ. В первую очередь, это витамин D, которого так часто не хватает жителям больших городов. Кроме того, это фолиевая кислота, витамины А, Е и группы В. В желтке также больше кальция, селена и фосфора, чем в белке, но меньше магния и калия.

Состав у желтка и белка разный, они, по сути, дополняют друг друга. Поэтому, по мнению диетологов, имеет смысл есть яйца целиком. Если нет

противопоказаний, можно до 10 штук в неделю. Самый полезный вариант приготовления - всмятку.

Кому нельзя есть яйца

Как ни хороши яйца, некоторым людям их есть противопоказано. Например, от яиц нужно отказаться при аллергии или непереносимости белка. Также этот продукт не подходит тем, у кого диагностированы аутоиммунные болезни, - яйца могут усилить воспаление. Диабетикам врачи советуют есть не больше 3-5 яиц в неделю, причем для них белок все-таки полезнее желтка.

Не навреди



Хурма с молоком - опасное сочетание

Чем опасна хурма, кому она может навредить и как ее есть, чтобы не было несварения.

Хурма богата витамином А, йодом, бета-каротином. Кроме того, она содержит пищевые волокна. Здоровому человеку можно есть 1-2 штуки в день. В период обострения воспалительных заболеваний пищеварительного тракта от хурмы нужно отказаться. При диабете лучше ограничиться одним плодом в день.

Опасна хурма для людей, склонных к кишечной непроходимости или перенесших операции на кишечнике. Высокая концентрация танинов, из-за которых плод "вяжет", спо-

собствует образованию камней из пищевых волокон. Нельзя есть хурму людям с заболеваниями почек и мочевого пузыря. Калий, которым богата ягода, может спровоцировать частое мочеиспускание. Хурму нельзя употреблять с некоторыми продуктами - это может привести к проблемам с желудочно-кишечным трактом. Так, если хурму запивать молоком или холодной водой, может появиться несварение. Хурму вообще стоит есть отдельно от других продуктов - тогда она будет хорошо усваиваться.

КАК ЕСТЬ КАРТОШКУ БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

В последнее время картошку особо не жалуют. Мол, слишком калорийна, от нее толстеют, она вредна для сердца, сосудов и печени. Так ли это на самом деле?

На самом деле нет, говорят ученые. Картошка - полезный продукт, который точно не разрушит ваш организм, если и не злоупотреблять. В эксперименте приняли участие 2523 человека в возрасте от 30 лет и старше. Исследователи наблюдали за ними не одно десятилетие. Люди если картофель 3-5 раз в неделю, чаще всего печеный, но был в их рационе и жареный, и пюре, и вареный.

Изучив медицинские карты испытуемых, ученые пришли к выводу: картофель не повлиял на их здоровье. Не выявлена также связь между этим овощем и развитием гипертонии и диабета 2-го типа.

Выходит, если нет медицинских противопоказаний, то картошку можно есть раз в неделю и не переживать, что начнутся проблемы с сердцем и сосудами. Кстати, можно есть и жареную картошку, но при условии, что она не должна сочетаться с красным мясом, а человек физически активен. Чтобы картофель приносил пользу, сочетайте его с творожным сыром, овощами, авокадо, сметаной. И не забывайте про зелень и приправы: они не только разнообразят блюда, но еще принесут пользу.

P.S. Даже если вы очень любите картошку, есть ее каждый день все же не стоит.



НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ОТ ПРОСТУДЫ НЕ НАВРЕДИ!

Есть несколько натуральных способов активизировать защитные силы организма для борьбы с вирусом. Но есть и другие советы, которые могут навредить, хоть и считаются проверенными, народными.

Першение в горле, насморк, головная боль - это классические проявления острой респираторной вирусной инфекции (ОРВИ). Если с иммунитетом все в порядке, то организм спустя 5 дней самостоятельно справится с болезнью. Однако вы можете ускорить процесс выздоровления, облегчить состояние.

Куриный бульон

В Великобритании провели эксперимент, разделив больных ОРВИ на две группы. Первую лечили аптечными препаратами, а второй давали куриный бульон в качестве лекарства в течение 5 дней. Именно во второй группе выздоровление шло быстрее.

Если болезнь протекает в легкой форме и нет серьезных осложнений, лучше обойтись без лекарственных препаратов. Главная рекомендация врачей - постельный режим и обильное питье. Особенно важно не нагружать себя в первые три дня болезни: организм в это время максимально ослаблен. Пейте теплую воду с лимоном, ягодный морс, травяные чаи, настой шиповника и, конечно, куриный бульон.

Водка с перцем

Популярный метод лечения водкой с перцем или солью вызывает алкогольное опьянение, снижает иммунитет и грозит осложнениями. Если вы хотите помочь организму, лучше выпить чай с перцем и куркумой.

✓ *От горячего молока тоже лучше отказаться, так как оно стимулирует образование слизи в носоглотке и усугубляет течение насморка и воспаление в горле.*

Ароматерапия

В сезон простуд рекомендуется вдыхать ароматы эфирных масел -

так можно повысить защитные силы организма. В случае недомогания вы избавитесь от неприятных симптомов - заложенности носа, головной боли и слабости.

Компоненты эфирных масел нарушают жизненный цикл вируса и снижают его агрессивное воздействие на организм. В результате симптомы простудного заболевания проходят быстрее, и человек чувствует себя лучше уже на второй или третий день болезни.

Тимьян. Обладает антибактериальным и противовирусным действиями. Вдыхайте аромат масла тимьяна по 5-7 минут перед сном, чтобы повысить защитные силы организма и настроиться на отдых.

Ромашка. Масло ромашки аптечной отличается специфическим запахом, напоминаям яблочный. Используйте его, чтобы снизить жар, подавить размножение болезне-

творных бактерий и очистить носовые проходы.

Бергамот. Зарекомендовал себя как противовоспалительное средство. Масло бергамота ускоряет отхождение мокроты, способствует облегчению дыхания.

Надо как следует пропотеть

Некоторые при признаках простуды надевают шерстяные вещи и закутываются в одеяло или идут в баню, чтобы "как следует пропотеть". Считается, что это ускоряет процесс выздоровления. На самом деле никаких научных подтверждений данному методу нет.

После того как вы сильно вспотеете, возможно, вам на короткое время станет лучше. Но такой способ точно не вылечит от простуды, а вот нагрузку на сердце добавит.

Чабрец поможет от кашля

Чабрец выводит мокроту, токсины и шлаки. Кроме того, тонизирует, снижает отечность и уничтожает болезнетворные бактерии. Чтобы ускорить процесс выздоровления и избавиться от кашля, заварите лечебный напиток.

Чай от простуды. 1 ст. л. сухого чабреца и 1 ст. л. мать-и-мачехи залейте 200 мл воды и вскипятите. Дайте настояться в течение часа. Принимайте по 2 ст. л. 3 раза в день (перед едой). Этот рецепт улучшит самочувствие при бронхите.

Настой для полоскания горла. Вскипятите 300 мл воды, залейте 2 ст. л. сухого измельченного чабреца. Оставьте на 15 минут, процедите. Настой подходит для полоскания горла, снижает болевые ощущения, обладает антибактериальным действием.


Наше тело

Можно ли греть ухо при отите?

Однозначного ответа на вопрос, можно ли греть ухо при отите, нет. Если болезнь сопровождается повышением температуры, то прогревание противопоказано. Оно также под запретом при наличии сильных болевых ощущений, при гнойном и серозном отите. Есть риск распространения инфекции на окружающие ткани.

Отоларингологи считают, что нагревание может принести пользу на последнем этапе лечения, когда воспалительный процесс почти завершился. Так, можно улучшить кровообращение. При этом использовать следует только сухое тепло, а после прогревания важно избегать переохлаждения и сквозняков.

Отдыхай!

				Божеств. мудрец (инд.)	Плата за труд	Буйство на море				
						Якубович по имени	Длинная палка		Поэзия, вирши	
				Сонм богов	Страус					
						Недреманное ...	Речная хищница		Детская болезнь	
Кислое кобылье молоко	Электроэнергия			... Аллегрова	Физик-ядерщик					
			Подставка для котла	Арабское "аз"	Товарный ...		Гнусный аромат		Сленг	
Кто такая Эрато?	Пополнение прилавков				Клоун при короле	Шахматный приз				
			Титул Дракулы		Генеральный ...		Болотистая тайга			
Хутор в Прибалтике					Наемный экипаж	Дешёвка, безвкусица	Диалог о цене	Граф в "Бриллиант. руке"	Элементарная частица	
Опора здания	Салазки	Лоснящееся пятно	... Первый				Ра			
				Скоростной мультитакс	Валики для завивки				Электромагнитный прибор	
Хула	У банка в долг				Друг Герды	Печной газ-душегуб	Валюта Чили			
	Порода собак	Донощик, ябеда				Команда для собаки				
					Неудавшийся выстрел	Наставник				
	День недели		Созвездие, Южный ...	Учение индусов			Рыжий "квартирант"			
				Южное плодородное дерево	Товар путаны		Пение в одиночку			
	Прилавок	Реактивный снаряд								
					Талон из кассы					
Человек "второго сорта"	Обнаженность	С/х растение								
					Прибамбас к телефону					



Лицо с обложки

**КЕЙЛИ КУОКО:
«Никогда не
могла бы
подумать,
что могу так
сильно кого-то
любить»**



Кейли Куоко – самая успешная комедийная актриса XX века. За свою работу в культовом шоу “Теория большого взрыва” она зарабатывала более 1 миллиона долларов за эпизод. Сейчас такие гонорары выглядят фантастически, но звезда отработывала каждый вложенный в ее зарплату цент.

То, что Кейли Куоко – не звезда одной роли, стало понятно всем недавно. Харизматическая красавица получила номинации на ведущей премии мира за свою работу в хитовом шоу “Бортпроводница”, где Кейли удачно сыграла, как комедийные эпизоды, так и сцены, требующие от нее незаурядного драматического таланта.

Успех после “Теории большого взрыва” звезда закрепила комедийным детективом “Основан на реальных событиях”, в котором она играла, будучи беременной.

В прошлом году в жизни суперзвезды произошло два значительных события: она впервые стала матерью и родила дочь Матильду и дебютировала в своей первой полнометражной ленте — “Ролевые игры”, которую и спродюсировала.

В преддверии выхода авантюрной комедии Кейли Куоко дала эксклюзивное интервью, в котором рассказала о своей жизни, материнстве и дебюте в большом кино.

– Приветствую вас, Кейли! Очень рады, что вы смогли с нами пообщаться.

– Спасибо, что вы интересуетесь нашей работой.

– Вы молодая мама и у вас выходит первый фильм. Как вы все успеваете?

– Ох, это тяжело... (улы-

бается, — прим.ред). У меня такое впечатление, что за этот год прошло, как минимум четыре... Конечно, чувствую себя и имею вид такой, будто этот год прошел в режиме X4.

– Вы прекрасно выглядите! Не преувеличивайте!

– Хорошо, спасибо. Вы очень добры и вежливы (улыбается, — прим.ред).

– Давайте поговорим о ленте. Ваша героиня похожа на вас?

– Да. Она тоже мать и работающая жена, но ее работа гораздо опаснее моей. Это история о том, куда тебя могут завести свои тайны, а также о том, что мы недооцениваем своих партнеров. Также, это история о скуке. О скуке в браке и сексе. Если бы не попытка моей героини сделать секс с мужчиной более страстной, у нее не было бы проблем.

– Завязка фильма касается сексуальных ролевых игр? Кстати, вы сами практиковали их?

– Да, конечно (улыбается — прим.ред). И на экране, и в жизни. Не вижу в этом ничего дурного. Особенно, когда вы долгое время вместе. Это отличный способ внести многообразие в жизнь, узнать партнера и себя больше. Также это профилактика возможных измен.

– В фильме вы играете тайную наемную убийцу?

– Да. Моя героиня дав-

но состоит в браке и успешно скрывает от мужа и семьи, признанного международного киллером. Однажды, в годовщину брака, она вместе с мужем приходит в бар, чтобы поиграть в шпионский фильм, но герой Белая Найи все портит и заставляет мою героиню не только рассказать правду о себе, но и бороться за себя и свою семью.

– Вы построили карьеру в комедии, но эта лента требовала от вас многого. Как вам этот опыт?

– О, это любопытно. “Ролевые игры” – это не просто комедия. Это экшен с элементами детектива и драмы. Эта работа требовала от меня много физической активности в кадре. Экшн в ленте тоже смешной. Но для того, чтобы вам верили в комедии, нужно быть настоящими. Сочетать это все и одновременно – не просто.

– “Ролевые игры” ваш продюсерский проект. Вы стали еще одной успешной голливудской блондинкой, являющейся боссом и сама выбирающая, что и как делать. Что вы думаете по этому поводу?

– Этот бизнес сильно изменился с нулевых, когда я начинала. Тогда это был сугубо мужской бизнес, а женщины должны были играть по их правилам. Сейчас ситуация по-

менялась. Сегодня достигшие чего-то актрисы становятся продюсерами, то есть сами выбирают, как, когда, с кем и за сколько работать. Это тяжело, но это прекрасно. Это дает свободу. Естественно, это отмечается на материале. Актрисы-продюсеры контролируют все аспекты производства, благодаря чему выходят целостные и качественные произведения – как в кино, так и на телевидении.

– Праздники прошли. Для вас это было особенное время. Вы впервые встречали Рождество и Новый год с дочкой Матильдой. Как вам этот опыт?

– Оооо. Это было особенно. Никогда не могла бы подумать, что могу так сильно любить кого-то. Это ощущение ни с чем невозможно сравнить. Никогда не забуду ее глазки и личико, когда она впервые увидела елку и огоньки. Ради этих воспоминаний стоит жить!

О ФИЛЬМЕ “РОЛЕВЫЕ ИГРЫ”

Эмма (Кейли Куоко) и Дэйв (Дэвид Оэлово) готовятся отметить очередную годовщину свадьбы. Вдруг размеренная и неторопливая жизнь идет кувырком. Для Дэйва оставалось загадкой, куда периодически исчезает его жена, пока ему не открывают эту тайну. Оказывается, что на протяжении долгих лет она убивает людей по заказу. Как это обычно бывает, как только она захотела покинуть этот опасный бизнес, на нее объявляют охоту. Эмма слишком сильно дорожит семьей, чтобы впутывать в эти дела Дэйва и рисковать его жизнью. Однако сейчас другого выбора не остается. Пара должна вновь выстроить отношения, чтобы защитить Эмму и семью от ее бывших работодателей.

Режиссерское кресло ленты доверили Томасу Винсенту, среди работ которого сериалы “Джек Ричер” и “Борджиа”. Сценарий написал Сет У. Оуэн, для которого это пятый фильм в карьере.

Моя старшая дочь Лена родилась в тяжелые 90-е. Мы с мужем были бедными студентами, подрабатывали после учебы за гроши. Родители далеко, помощи ждать неоткуда. Мое материнство нельзя было назвать безоблачным. Вспоминаю те годы и не понимаю, как мы тогда не сошли с ума. Благо помогали соседи - соглашались посидеть с Леночкой, пока мы с мужем бегали на учебу и работу.

Вскоре наш брак распался. Не только из-за ребенка, который был в основном на мне, но и из-за других трудностей, присущих студенческим союзам. На долгие годы я осталась одна. Но со мной была дочь, которой я посвящала все свое время и внимание. Лена росла обласканной, а о втором-третьем-пятом ребенке я даже и не думала. Мне ее было достаточно.

Но судьба непредсказуема - в 42 года я неожиданно влюбилась. Дочь уже выросла, так что я могла себе позволить устроить личную жизнь. С Сережей мы одногодки, но у него, в отличие от меня, еще не было детей. А он, как нарочно, мечтал стать отцом!

Для спокойствия мужа я прошла обследования, но врачи предлагали только ЭКО. А мучить свой организм гормонами и процедурами мне не хотелось. В конце концов Сережа смирился с нашей бездетностью, да и я расслабилась в ожидании грядущей менопаузы. Кто же знал, что в 46 лет я вдруг обнаружу, что беременна?

“Этого не может быть!” - сказал муж. Но когда я позвонила гинекологу, та не была столь категорична: “Приходите, посмотрим”. Хотя у меня сомнений уже не было: ежедневные приступы сильной тошноты были подозрительно знакомы.

“Занесете меня в категорию старородящих?” - с улыбкой спросила я врача. Но оказалось, что за последние годы тенденции изменились в сторону увеличения возраста рожениц. Мне пообещали: я буду наблюдаться как обычная беременная.

О своем положении я рассказывала разве что вынужденно - коллегам, начальнику, самым близким. Подробностями не делилась. Если честно, просто боялась взглянуть - все-таки возраст...

Результаты скрининга были хорошими, но гинеколог настаивала на дополнительном генетическом тесте, который бы исключил ряд патологий. Но это было дорого, да и мы с мужем решили, что примем нашего малыша любым, каким бы он ни родился.

Когда я узнала, что жду мальчика, во мне будто все переверну-



Я НЕ БАБУШКА, Я - МАМА!

Чтобы избежать неловкости, наша героиня сразу говорит окружающим: “Я не бабушка Пети, я его мама”. Одни относятся к этому спокойно, другие же не скрывают удивления.

лось. Мальчишки для меня всегда были особой вселенной, в которой, казалось, я ничего не понимаю. Что ж, теперь предстояло разобраться в этом вопросе.

Первые схватки начались в 34 недели, но тогда роды удалось отстоять. И все оставшееся время я пролежала на сохранении - хотелось, чтобы ребенок родился доношенным. А когда Петя появился на свет, удивились даже врачи: “Вот это здорвяк! Кто бы мог подумать...” Они явно намекали на то, что возраст матери играл против малыша, но я в такой радостный момент не стала обращать внимание на колкости.

Зато в ближайшем будущем мне пришлось нарастить тонкую броню, чтобы реагировать на выпады окружающих. Они не критиковали, не говорили гадостей, не обижали, но давали понять, что мой возраст их заботит. Особенно интересно было, когда на прогулках к нам присоединялась моя старшая. Лене было уже 28 лет, она и сама вполне могла подарить мне внука. И именно ее все считали мамой Пети. Когда мы вносили ясность, у людей пропадал дар речи. “Вот это да!” - только и могли они сказать.

Больше всего мне доставалось от соседа по дому. Они быстро узнали о нашем интересном пополнении в семействе. Одна из них,

старожил подъезда, решила посчитать, сколько мне будет лет, когда мой сын окончит школу. Ответ ее явно насторожил, а я лишь улыбнулась. А как еще отвечать на бестактность?

Сама же я чувствую себя в роли матери уверенно, пускай мне уже и 47 лет. Да, не все так просто, как в молодости. Набранные за беременность 17 кг никак не уходят с моей талии, но я уже и не стремлюсь к идеальной фигуре. У меня другие приоритеты. Бессонные ночи теперь более заметно отражаются на лице, но что с того, когда я вижу, ради кого это все?

Поздний ребенок — это награда, подарок, сюрприз, которого не ожидаешь. И если в молодости я была тревожной матерью, переживала за каждый шаг, то теперь научилась по-настоящему наслаждаться материнством. Я слежу за каждым новым умением сына, зная, что это мгновение уникально.

Да, когда он пойдет в детский сад, а потом и в школу, я буду слегка отличаться от большинства мам его сверстников. Однако все в моих руках. Конечно, машину времени еще не придумали, но я точно сделаю все возможное, чтобы оставаться активной, энергичной и инициативной и в 50, и в 60 лет. И для себя, и для своих замечательных детей.



ГРАЖДАНСКИЙ БРАК Ловушка для женщины?

Пока мужчина в гражданском браке считает себя почти свободным, женщина приравнивает этот союз к официальному. Кому выгодно подобная “репетиция отношений”?

Когда возлюбленный не сделал Юлии предложение ни через год совместной жизни, ни через два, девушка забила тревогу. Она была уверена: этого времени достаточно для того, чтобы понять, что она - та самая. Но мужчина медлил. Время шло, а Юлия так и оставалась в неопределенном статусе.

Отношения закончились разрывом. Спустя полгода ее бывший уже вел под венец другую, с которой почему-то предпочел время не тянуть.

КОГДА БАЛАНС НАРУШЕН

Как только женщина перевозит свои вещи к мужчине, она мысленно выходит за него замуж. Мы съехались, что же это, если не серьезные отношения?

Но для большинства мужчин ситуация выглядит иначе. Пока женщина заботится о нем, вдохновляет, любит как жена, он воспринимает это как должное и рано или поздно - расслабляется. Зачем что-то менять, если все привилегии ему и так уже преподнесли?

В таком случае имеет место нарушение баланса ответственности. Женщина как истинная жена его несет, а мужчина умывает руки. Подобный перекоп в отношениях однажды даст о себе знать, хотя, по статистике, женщины могут терпеть и ждать предложения руки и сердца очень и очень долго.

Не стоит строить иллюзий изна-

чально. Мужчина, который не хочет брать на себя ответственность за женщину - не муж ей, а их отношения - не брак. Не гражданский, не тренировочный - никакой. Обыкновенное сожительство. Многих такая форма отношений вполне устраивает. А вас?

ЧТО ТЕРЯЕТ ЖЕНЩИНА?

В отношениях, где мужчина говорит “нам ведь и так хорошо” и не стремится бежать в загс, женщина многое теряет.

Драгоценное время. В гражданском браке можно прожить год, а можно и десять лет. И все равно эта история не закончится счастливо. Бывают исключения, но их немного.

Свою красоту и молодость. Пока вы стираете, убираете и готовите для мужчины, который не видит вас своей женой, уходят драгоценные молодые годы. И их уже не вернуть.

Энергию и силы. Женщина по своей природе привыкла вкладываться в отношения. И речь идет не столько о материальном (уборка, готовка и т.д.), сколько об энергетическом. Ведь прекрасный пол вдохновляет мужчин на подвиги, поддерживает, становится пресловутой “шеей”. А получается зря.

Настоящего мужчину. Соглашаясь жить в гражданском браке, женщина теряет шанс в это время встретить другого, достойного, лучшего.

• **Несмотря на неофициальность союза, в случае разрыва женщина переживает так же глубоко и сильно, как если бы партнер был ее настоящим мужем.**

ЧТО С САМООЦЕНКОЙ?

Практика показывает, что у женщин, живущих в гражданском браке, нередко страдает самооценка. На вопросы о сожительстве они часто отвечают: “Это мой выбор!” В некоторых случаях это самообман. Довольно часто главными остаются другие мысли.

• “Я уже привыкла. Как же я его брошу?” Чтобы избежать боли вследствие разрыва, они готовы терпеть отношения, в которых не очень счастливы.

• “Все равно никого нет. Вдруг на меня больше никто не обратит внимание?” Срабатывает страх. Ведь рядом находится вполне конкретный осязаемый мужчина. Но что будет, если начать ставить ему условия? Велик риск, что он уйдет, бросит.

• “Нам действительно не нужен штамп”. Подобное им обычно говорят “гражданские супруги”, уверяя, что после регистрации все равно ничего не изменится. Манипуляция в чистом виде.

БРАК — ЭТО НОРМАЛЬНО!

Переводить отношения спустя 1-3 года в стадию официальных - нормальная практика. К ней стремятся не только женщины, но и психологически здоровые мужчины. Заявить свои права на любимую - их естественная потребность. Так что не стоит думать, что сильный пол придется силком тащить под венец.

Зато, если молчать о свадьбе, однажды можно проснуться в одиночестве и обнаружить, что ваш любимый ушел. А что? Имел право... Ведь вы ему никто!

Бойтесь, что мужчина после разговора о браке сбежит? Работайте с самооценкой. Но не ущемляйте собственные интересы. Если вам важны официальные отношения и со временем вы хотите узаконить ваше совместное проживание, эту информацию нужно донести до мужчины “на берегу”. И если мужчина этого не понимает, имеет смысл поискать более мудрого партнера.

• Для женщины гражданский брак - иллюзия семьи, для мужчины - иллюзия свободы. И разочарование для обоих.

• Наслаждайтесь конфетно-букетным периодом, но не спешите переводить его в сожительство. Ухаживая за женщиной, мужчина учится ценить ее.

Снять усталость, быстро восстановить энергию можно если вы обратите внимание на то, в каком темпе живете, чем интересуетесь и как отдыхаете.

ВСЕ ВРЕМЯ ДОМА, ВСЕ ВРЕМЯ ОДНА

Исследователи Гарвардской медицинской школы убеждены: между депрессией и самоизоляцией существует прямая связь. Человеку, как существу социальному, просто необходимо взаимодействовать с другими людьми, чтобы чувствовать себя членом общества.

Даже домоседы, которые максимально комфортно чувствуют себя дома, время от времени нуждаются во встречах с друзьями, вылазках на природу в коллективе, общению с родными. Лишь нахождение среди других людей дает нам ощущение энергии, ритма жизни. Так что регулярный контакт с тем, кто нравится в общении, крайне важен.

КАКАЯ ЖИЗНЬ БЕЗ СПОРТА?

Если вы восемь часов в сутки проводите перед компьютером в душном офисе, а потом приходите домой, разбираетесь с домашними делами и ложитесь перед телевизором на диван, нет ничего удивительного в чувстве усталости.

Гиподинамия страшна не только снижением мышечной массы и болезнями опорно-двигательного аппарата, но и потерей вкуса жизни.

• **Один из способов борьбы с депрессией и плохим настроением - занятия спортом. Сразу после них человек ощущает прилив бодрости и вдохновения.**

КОГДА НОВОСТЕЙ СЛИШКОМ МНОГО

Посмотрите свою новостную ленту: по статистике в процентном отношении плохие новости преобладают. Информация о происшествиях, катастрофах, катаклизмах, политических переворотах магнитом притягивают людей. Комментарии к этим событиям пользователей интернета тоже не пестрят позитивом. Психологами было замечено, что на негативные новости люди откликаются более охотно. Сколько отрицательной информации вкладывается в мозг, если ежедневно следить за происходящим в стране и мире!

Сосредоточьтесь на событиях собственной жизни - только они в конечном счете имеют значение.

КАК ВЫ СПИТЕ?

Когда речь заходит об усталости, первым делом врач интересуется у человека, как он спит. Но дело не только в важности проветривания комнаты перед сном и от-



ТОЛЬКО ВСТАЛ, УЖЕ УСТАЛ... В чем причина?

Если вы чувствуете усталость сразу после пробуждения, и это длится уже не одну неделю, пора бить тревогу! Часто причина кроется не только в режиме дня, стрессе, а... во взглядах на жизнь.

сутствии тяжелой пищи на ночь.

Не меньшую роль играют и другие факторы - какую информацию он потребляет перед тем, как лечь спать, есть ли у него полезные вечерние ритуалы (чтение хорошей интересной книги, разговоры с близкими по душам), откладывает ли он гаджеты как минимум за полчаса до отхода ко сну. Вышеперечисленное влияет на то, каким будет сон и в каком настроении вы проснетесь, будете ли чувствовать усталость в течение дня.

ДРУГИМ - ВСЕ, СЕБЕ - НИЧЕГО

По статистике, люди, которые мало времени посвящают себе, чаще чувствуют усталость и разбитость, и в целом испытывают меньшее удовлетворение от жизни. Вся их жизнь уходит на обслуживание других - начальника, домочадцев, друзей и знакомых. А как же собственные интересы?

Когда усталость не проходит ни через неделю, ни через месяц, стоит задать вопрос: не слишком ли мало времени вы себе посвящаете? Пора обратить внимание на собственные интересы и увлечения.

• **Когда мы делаем то, что нравится, то в крови в большом количестве вырабатывается дофамин, который обеспечивает хорошее самочувствие.**

НИКАКОГО ПЕРФЕКЦИОНИЗМА!

Вам знакомо выражение "Хо-

чешь сделать хорошо - сделай сам"? Нет ничего хуже, чем взвалить все на свои плечи и не чувствовать поддержки рядом. Доказано: перфекционисты больше склонны к профессиональному выгоранию и появлению чувства необъяснимой усталости.

Невозможно выполнять все задачи на пять с плюсом. Иногда стоит делать себе послажки, а на ошибки закрывать глаза. Поначалу будет сложно, но даже уменьшение количества задач, которые завязаны исключительно на вас, - уже хороший первый шаг.

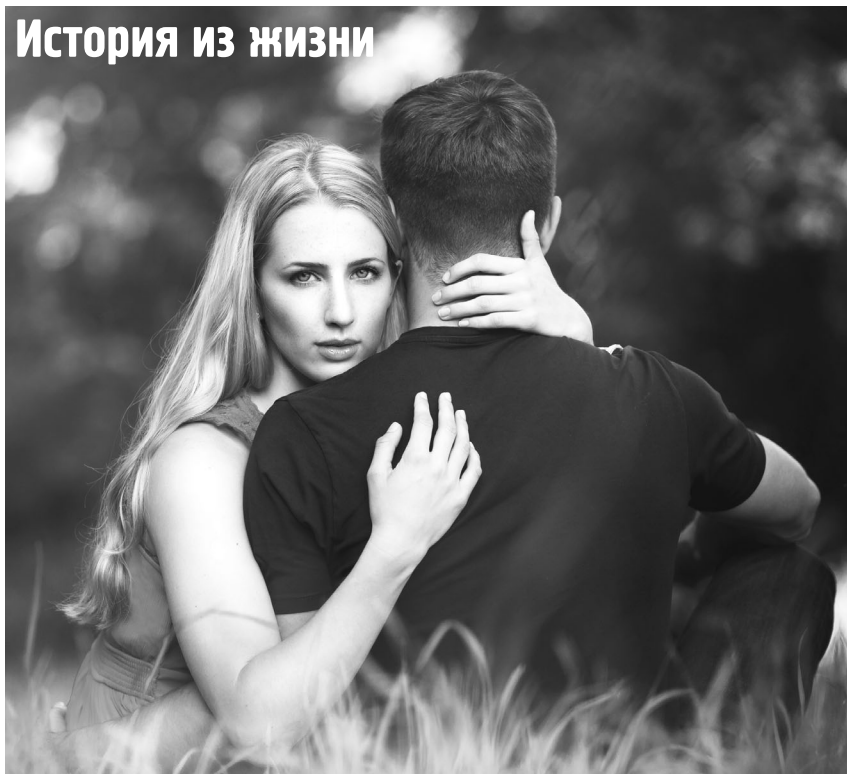
Комментарий специалиста

И СНОВА О ТРЕВОГЕ

Тревоги, страхи и беспокойства отнимают львиную долю энергии. Обиднее всего то, что чаще всего люди переживают чисто гипотетически - не по тому поводу, который уже случился, а по тому, который может быть когда-нибудь даст о себе знать.

Тревога убирается действием. А потому начните что-нибудь делать! Переживаете из-за грядущего проекта - приступите к подготовке, волнуетесь по поводу странных звуков под капотом авто - отдайте машину на диагностику.

Как только вы устранили факторы, вызывающие тревогу, у вас освободится огромное количество сил и энергии.



СТРАННАЯ ЛЮБОВЬ

Иногда смотришь на пару и невольно задумываешься: ну что она в нем нашла? А сама женщина счастлива! Как-то по-своему, отличному от других, но счастлива.

Настасью считали девушкой видной. Некоторые ее ровесницы в теле подвергались на смешкам и даже нападкам. Но она, весившая куда больше рекомендованного журналами, считалась павой. Бывало, плывет Настасья по коридору больницы, где работала, а вокруг все шеи сворачивают. Мужчины – потому что о такой женщине грех не мечтать, женщины – от зависти, конечно. Но равнодушных точно не было.

НЕ ЖЕНЩИНА – МЕЧТА!

Когда Настасья выбрала Егора, одни удивленно разинули рты, другие покрутили пальцем у виска. За что? Уж она, признанная мадонна городской больницы, могла бы выбрать себе кого-то получше. Например, из врачей – все умные, образованные, интеллигентные.

Впрочем, поначалу казалось, что Настасья не прогадала. Ее избранник был не просто Егор, а Егор Сергеевич, заведующий хозяйственной частью. Без него крупное медицинское учреждение ни одного томографа бы не заказало. Женщина гордо называла возлюбленного бизнесменом. Тот посмеивался в ответ, но не спорил.

Егор, и сам любивший покушать, рядом с Настасьей смотрелся орга-

нично. Назвал ее своей курочкой, благоговейно держал в области предполагаемой талии, целовал в румяные щечки. Девушка сначала смущалась, а потом робеть перестала. «Миленький мой», – то и дело проскакивало у нее в речи.

Поклонники втайне надеялись, что дальше интрижки дело не пойдет. Злые языки и вовсе поговаривали, будто красавица нашла в лице завхоза выгодную для себя партию. Ведь о чем она, еле выбравшаяся в свое время из провинции и работавшая медсестрой, могла еще мечтать?

Зато Егор Сергеевич с такой женой получал многое. В больнице о Настасье всегда говорили в положительном ключе. Сама одета с иголочки, лицо гладкое, словно яблочко, – и не угадаешь возраст. Но главное – какая хозяйка! То и дело Настасья угощала коллег своей стряпней. То пирожков с капустой принесет, то заморское тирамису или плов.

Таких женщин по пальцам пересчитать можно. В глазах огонь, в теле – мощь, в голове – женская мудрость. И чем заслужил Егор Сергеевич себе такое счастье?

ПОГАСЛА ЗВЕЗДА...

Наблюдать за чужой жизнью не-

вероятно увлекательно. Вот и медперсонал уселся поудобнее, чтобы следить за развитием событий в колоритной паре. Только зря. Свадьбу молодые сыграли на удивление тихо, разве что в больницу принесли пару тортиков да бутылку шампанского. Это было совсем не похоже на хлебосольную Настасью. «А у меня, девочки, другая жизнь начинается», – объяснила она. – Сами понимаете, я теперь человек семейный, должна мужа слушаться». Все так и ахнули. Погасла звезда...

Отныне капельницы Настасья ставила быстрее всех, а операционные убирала словно вихрь. Оно было и понятно: семейная жизнь звала. Ведь рубашки сами не проглядятся, да и суп каждый день должен быть свежий.

Егор Сергеевич ходил начищенный словно яйцо. С учетом того, что на его макушке стала стремительно проглядывать лысина, сравнение было более чем уместным. Пока Настасья не переставала цвести, ее супруг терял красоту, набирал вес и совершенно не старался ей соответствовать.

А потом Егор Сергеевич и вовсе уволился – перешел в частную контору. «Пошел на повышение», – гордо комментировала Настасья новый этап в жизни мужа.

С тех пор пресно стало в больнице. Не витала в воздухе атмосфера любви, не пахло домашней едой, которую Настасья приносила мужу на обед. А вскоре и сама женщина потухла. Здесь явно было что-то неладное.

СОГРЕШИЛ...

Недаром не хотели Настасью сватать за Егора. Он хоть и звался по имени-отчеству, но слухи о нем ходили разные. Говорили, что он падок на женскую красоту, обвиняли в злоупотреблении горячительными напитками. Но Настасья все отрицала. На женщин не смотрит, спиртное в рот не берет! Но это, видимо, до поры до времени.

Новое место службы у Егора кишло особями женского пола. А мужчин было мало. Неудивительно, что за каждого велась отчаянная борьба. Чтобы мужа не увели незначай, Настасья должна была стать лучше во всем.

И все же однажды Егор согрешил. Выпил на корпоративе и прильнул к бухгалтерше с четвертым размером груди. Законная супруга узнала о происшествии уже на следующий день. Мужчину ждала серьезная взбучка. «Ах ты кобель!» – кричала Настасья на весь подъезд. Муж не возражал: понимал, что ругают за дело. А когда остыла, супруга под села к своему миленькому и шепнула ему на ушко: «Еще раз – и уйду от

тебя, Егорушка. За мной ведь знаешь сколько кавалеров увивается».

Это была сущая правда. В больнице мужчины так и кружили вокруг нее. Одна из коллег как-то сказала Настасье: «Дорогуша, на тебя даже главврач заглядывается! А что? Разведен, живут с матерью. Может брошишь своего Егора?»

Настасья была неглупа и даже задумалась. Прислушалась к своему беспокойному женскому сердцу, а то подсказало: никак нет. Оказалось, за годы брака она не на шутку прикипела к своему миленькому. В чем-то несуразный, далеко не идеальный и уж точно не принц, тем не менее Егорушка навсегда поселился в ее душе. Никакими щипцами не вытащишь!

ВИДНЫЙ ПОКЛОННИК

С той поры, как Егор Сергеевич получил по заслугам из-за своей полигамной натуры, больше его с дамами не видели. Видимо, понял мужчина, что терять свое сокровище он никак не хочет. Дома чисто и вкусно, с него пылинки сдувают, а относятся не иначе как к королю.

Одним словом, с женщинами было покончено. Но не с выпивкой... «У меня тяжелая работа, мне надо», - оправдывался Егор, доставая вечером из серванта бутылку коньяка. Настасья смотрела грозно, но потом махала рукой. Ведь правда много работает, устает.

Но вскоре вредная привычка стала не на шутку портить жизнь семьи. Однажды Егор Сергеевич пришел с работы удрученный. Признался: из-за опозданий и прогулов ему дали последний шанс. Недовольный его работой начальник дал задание, и если Егор его не выполнит, не видать ему должности как своих ушей. «А завтра встреча в ресторане. Будут все руководители. С женами...»

Настасья все поняла. С вечера нагладила свое лучшее платье с разрезом, позволяющим разглядеть все прелести. На ночь закрепила на волосах бигуди. Нанесла маску, чтобы убрать предательские морщинки. В ресторане она появилась словно солнце, которое озарило все вокруг.

На нее загляделись даже те, кто пришел с женами. А главный начальник, уже год как разведенный, и вовсе не мог отвести глаз. Усадил Настасью рядом с собой, подавал блюда, подливал вино. Егор был несказанно рад: значит, понравилась. Авось это сыграет на руку. И он не ошибся: уже на следующий день он прилетел как на крыльях и с порога сообщил: «Меня повысили!» Настасья от неожиданности раскраснелась. Она умолчала о том, что вечером его начальник попросил у нее телефон «на всякий случай». Жен-

щина без задней мысли дала номер, а уже спустя час получила первое сообщение.

«И ЧЕГО ТЫ С НИМ ВОЗИШЬСЯ?»

На сообщения с легкой долей флирта, поступавшие от Петра Вениаминовича, начальника Егора, она не отвечала. Но тот решил действовать иначе.

Через пару дней в дверь позвонил курьер. Открыв ему, Настасья ахнула: впереди юноши громоздился букет алых роз. В ворохе цветов была записка: «Самой прелестной розе». «Какая банальщина!» - фыркнула она, но румянец на щеках подсказывал, что ей было приятно.

«Что это?» - недовольно спросил муж вечером. «Поклонники одолевают», - ответила с намеком Настасья. Но вместо оправданной ревности получила равнодушие. Видимо, Егорушка был уверен в своей непревзойденности. Вместо сцены ревности он с блаженной улыбкой опустился на диван, взял в руки бутылочку холодного пива и включил футбол. Другая бы обиделась, но не Настасья. Она растеклась в улыбку и подумала: «Какой у меня муж! Не ревнивый, домашний».

Правда, еще через неделю ее «домашний» муж в очередной раз принявший на грудь в честь пятницы, поскользнулся и сломал руку. Настасье позвонили неравнодушные прохожие, прося забрать миленького. Уже через десять минут Настасья в пальто нараспашку была на месте происшествия. Тащить стокилограммового миленького до дома ей пришлось на себе - вызывать скорую он отказывался. Вдруг руководству сообщат...

Перелом перед начальством Егор Сергеевич оправдал бытовой травмой и сел на больничной. Настасье пришлось отказаться от нескольких смен в больнице, чтобы ухаживать за несчастным. Тот стонал, причитал, а когда супруга слишком долго неслла ему чай, даже размахивал за гипсованный конечностью.

«И чего ты с ним возишься?» - спросила как-то подруга, которой Настасья позвонила пожаловаться. Близкие до сих пор считали Егора неподходящей партией для такого сокровища, как Настя. Но та в трубку только всхлипнула: «Люблю...»

ЗАМАНЧИВОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

Пока муж болел, Настасья была сама не своя. На работе огрызалась, с пациентами не церемонилась. Охалки цветов от того самого поклонника отправлялись прямоком в мусорное ведро.

Но спустя месяц Петр Вениаминович вновь позвал Егора Сергееви-

ча к себе на разговор. С супругой, разумеется. Настасья согласилась стиснув зубы, только ради мужа, который просил не оставлять его один на один с начальником.

Платье в этот раз не было - его сменил сдержанный джемпер. Не стала Настасья и делать кудри. Даже губы не накрашила любимой красной помадой, чтобы не наводить босса на беду. Но тот уже все для себя решил.

К Настасье первую часть вечера Петр Вениаминович был равнодушен, зато не забывал подливать коньяк ее мужу. Настасья закрывала рюмку рукой, грозно смотрела на супруга, но сделать ничего не могла. Тот на глазах превращался в овощ.

Под конец вечера Егор Сергеевич окончательно преобразился в Егорушку, улегся на мягком диване и захрапел. Петр Вениаминович презрительно отодвинул его от себя рукой.

- Видите, Настасья Павловна, за кем вы замужем? Это же тряпка, а не мужчина. Пьет, гуляет. Лично видел, как на той неделе строил глазки моей секретарше.

Настасья вспыхнула. Она-то думала, что история с неподобающим поведением позади.

-А я вам жениться предлагаю. Я такую, как вы, может, всю жизнь искал.

И он вытащил из кармана пиджака кольцо. Оно так переливалось при свете ламп, что не было сомнений - дорогое. Испуганная неожиданным предложением женщина замерла. Ее взгляд перебежал от кольца к лежащему в беспамятстве мужу. Но спустя минуту она вскочила, вылила Егорушке в лицо стакан воды и, взвалив его на плечи, потащила к выходу. На улице мела метель. Пока ждали такси, из ресторана неторопливо вышел Петр Вениаминович и сел в свою дорогую иномарку. Предложил подвезти. «Но только вас одну!» Настасья отказалась.

Дома женщина заботливо раздела своего миленького, уложила его в постель, поставила у кровати тазик - мало ли каким выдаться для Егорушки утро. Снимая с себя бижутерию, невольно вспомнила о сверкающем кольце. Поморщилась. Завтра первым делом надо отправить Егора в бухгалтерию. Он увольняется и возвращается в больницу. Там спокойнее, хоть и не так «сытно».

Настасья взглянула на спящего мужа. Тот мило посапывал во сне, распространяя вокруг себя коньячное амбре. Что ж поделаешь, если любила. «Сердцу не прикажешь», - подумала женщина и прилегла рядом. Метель за окном уже утихла.

Как я похудела



ДИЕТА БЕЗ ГОЛОДА

“Поголодаю немного, зато потом буду наслаждаться идеальной фигурой”. Знакомые мысли? Рассказываем, чем опасно экстремальное похудение и как научиться слышать свой организм.

Ученые из Института Макса Планка доказали: постоянное чувство голода во время диеты снижает продуктивность, тормозит мыслительные процессы, приводит к перепадам настроения. Такой эффект дает повышенная выработка гормона грелина.

По некоторым данным, грелин связан с кортизолом (гормоном стресса). Чем острее чувство голода, тем больше стресс. В результате снижается иммунитет, ухудшается общее самочувствие, начинаются проблемы со сном.

Кроме того, ограничения в питании неизменно приводят к срывам - и человек набирает больше веса, чем сбросил.

• Хорошая стратегия, по мнению диетологов, - всегда быть сытыми. Но за счет правильных продуктов.

ЧТО ТАКОЕ “СЫТАЯ” ДИЕТА?

Диета без чувства голода — это долгосрочный план питания (не менее 6 месяцев), при котором можно похудеть, не ощущая чувства голода. При этом ежедневный рацион включает:

4 порции (по 100г) вареных или сырых овощей;

3 фрукта среднего размера (бананы - не более 1);

3 порции зерновых продуктов, содержащих не менее 5 г клетчатки;

3 порции белка. Порция - 150 г отварного нежирного мяса говядины, рыбы, птицы без кожи.

Также допустим один легкий перекус. Это может быть стакан кефира, горсть орехов, цельнозерновой хлебец с пастой из авокадо.

Для приготовления мяса и гарниров используйте острые и пряные специи. Они ускоряют метаболизм и позволяют дольше сохранить чувство сытости.

• “Сытая” диета не рекомендуется при гастрите или язве желудка - острые специи могут спровоцировать приступ. Также она не подходит людям, которые хотят похудеть за максимально короткий срок.

ПЛАН ПИТАНИЯ

Считается, что “сытая” диета помогает научиться слышать свой организм и предупреждает компульсивное переедание. Как только человек перестает голодать и организм получает нужное количество питательных веществ, настроение стабилизируется. Улучшаются концентрация внимания и долговременная память.

КАКИЕ УГЛЕВОДЫ НЕ ОТКЛАДЫВАЮТСЯ НА ТАЛИИ?

Организму нужны углеводы: они являются источником энергии, необходимой для гармоничной работы всех систем. Исключать их из рациона не рекомендуется. Однако это вовсе не означает, что нужно легализовать бесконтрольное поедание сладостей и булочек. Сделайте выбор в пользу полезных (медленных) углеводов.

1. Овсянка. Не только насыщает и надолго сохраняет чувство сытости, но и нормализует уровень сахара в крови. Добавляйте в кашу фрукты и ягоды.

2. Киноа. Эта крупа содержит до 57 г углеводов на 100 г продукта, но это не мешает оставаться одним из самых полезных продуктов для похудения. В киноа содержится на 20% больше белка, чем в белом рисе, причем этот белок по качеству близок к животному. При этом в киноа нет глютена!

3. Бобовые. Фасоль содержит резистентный крахмал, который ускоряет обмен веществ. Нут богат клетчаткой и надолго утоляет голод.

4. Дикий рис. Нормализует состояние нервной и пищеварительной систем, помогает похудеть, снижает уровень “плохого” холестерина.

5. Макароны. Паста, приготовленная альденте (слегка недоваренной), - диетический продукт. Употребляйте ее с овощами и зеленью.

Вот примерный план питания на день.

Завтрак. Омлет с томатами, шпинатом и специями; зеленый чай без сахара.

Второй завтрак (или перекус). Салат из булгура и тыквенных семечек; зеленое яблоко; свежевыжатый апельсиновый сок.

Обед. Запеченная грудка индейки с гречкой; салат из сладкого красного перца и помидоров; цельнозерновой хлебец; зеленый чай без сахара.

Полдник. Творог с молотой корицей, груша.

Ужин. Запеченная белая рыба с бурым рисом; салат из редиса и зеленого лука; зеленое яблоко; свежевыжатый сок (апельсиновый или гратовый).

ГОЛОД ИЛИ СТРЕСС?

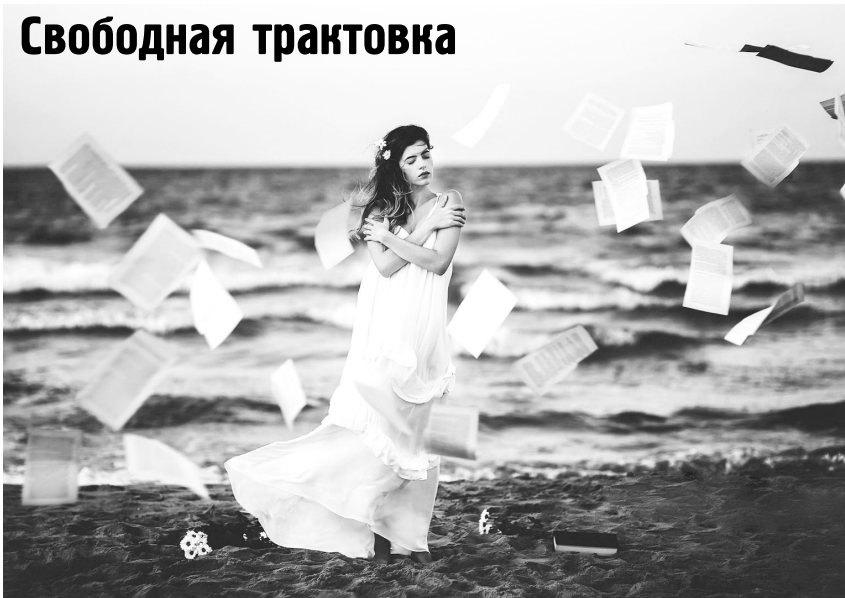
На пути к интуитивному питанию важно не попасть в ловушку - иногда наш мозг принимает стресс за голод. По каким признакам можно распознать такой эмоциональный голод?

Вы резко захотели есть. Физический голод проявляется медленно, по мере того как завершается процесс переваривания предыдущего приема пищи. Эмоциональный голод возникает спонтанно.

Вы хотите съесть что-то определенное. Когда человек действительно голоден, он может допустить замену одного продукта другим. А мысли вроде “Я не буду этого есть, потому что мне хочется другого” - верный признак эмоционального голода. Неудивительно, что этим “другим” часто оказывается вредная пища - сладости, картошка фри, чипсы.

После еды вы ощущаете чувство вины. При утолении физического голода мы испытываем удовлетворение, настроение повышается. После простого заедания стресса человек не испытывает удовлетворения, а страдает от чувства вины.

Свободная трактовка



ОСКОЛКИ ПАМЯТИ

Для восприятия истины требуется место и время.

Тебя беспокоит твое прошлое - давно позабытое, некогда прожитое.

Ты хранишь меня в папках, прожигая взглядом фотографии, пытаешься расшифровать старые сообщения и вывести из них формулу нового смысла. Заходишь в комнату с воспоминаниями и начинаешь хоронить все, что хоть отдаленно напоминает обо мне, стараясь не пропустить ни одной мелочи. А через час самому становится смешно от этого отчаянного порыва спасения. Не так-то просто от меня избавиться, правда? Ни годы, ни расстояния не в силах избавить от памяти и еле уловимого, но глубочайшего следа на твоей сердечной мышце. И вот ходишь как клейменный, никому не подходящий, чистой воды бракованный товар.

Вроде уж, как и смирился с этим, принял за должное, даже развеселился. Ведь теперь, то точно никогда не станет одиноко, в сердце навсегда остался человек, не идеальный конечно, но кто ж сказал, что простым людям нужен идеал?

А жизнь то, как рыжая плутовка хитра и непредсказуема.

- Привет, я твое Прошлое.

А тебе большего и не надо. Заботливо убираешь прядь с ее лица, пристально вглядываясь прямо ей в душу...

- Нет... Ты мое пережитое прошлое, навсегда настоящее с бесконечной надеждой на будущее.

◆ ◆ ◆

Зачем ты меня зовешь? Еще не наигралась в свои безжалостные игры? Пытаешься унижить меня даже перед самим собой? В чем твоя цель?

Каждый раз при виде нового пись-

ма от тебя мое сердце сжималось, кровь в венах застыла, а все мое тело будто бы оковывали железными кандалами. Время замирало, все вокруг переставало существовать. Только я и оно, и больше ничего в целом мире, хотя и мира в тот миг тоже не существовало. Читая его с диким упоением, я едва не забывал выдохнуть... Ты вновь писала только то, что я хотел бы слышать: что тебе необходимо видеть меня каждую секунду каждого дня, что жизнь для тебя потеряла краски, что скучаешь...

Лицемерка... А может ты вовсе и не скучала, так, лишь перепутала буквы и забыла упомянуть, что тебе в этот час просто скучно и тебе нужен кто-то вроде меня, чтобы ощутить свое превосходство. Неужто угадал?

Пытаюсь перебороть все накопившиеся эмоции, я писал тебе всю правду, всю эту чертову никому не нужную правду, раскрывая душу только тебе одной... будто бы это тебе действительно было необходимо как воздух... Каким же идиотом нужно быть, чтобы верить такой манерной лжи раз за разом? Что же я за человек то? И человек ли вообще?

С трепетом перечитывая каждую написанную букву, каждое неумело сочиненное предложение, я прикладывал все свои жалкие усилия, что бы ты получила и непременно прочитала всю мою исповедь.

Письмо действительно доходило до адресата, а она уж, наверное, самодовольно ухмылялась, читая его, поднимая на смех каждое мое искреннее слово, получая моральное удовлетворение, что лишь пощелчку к ее ногам падет любой, кого она только пожелает.

А письма мои так навечно и остались без ответа, мои порывы искренности разбиты об острые скалы ее непоколебимых скул, мои чувства сгорели заживо в одной из свечей, освещавших мою гостиную... Жалею ли я о своей бесполезной исповеди? Нисколько. Разве что по ночам, когда острые когти беспокойства начинают свои клинические исследования моей брэнной плоти, пытаюсь задеть за живое.

И если когда-нибудь, вновь, она позовет меня к себе, уж будьте уверены - я брошу все дела, я втопчу свою гордость в грязь, я наплюю ради нее на чужое мнение - я буду мчаться к ней со всех ног, спотыкаясь, падая и разбивая руки в кровь, но ничто не будет способно в целом мире остановить меня.

Она будет ждать меня, тщетно пытаюсь скрыть на лице блеск переполняющей ее внутри гордости от собственных проделок, в предвкушении предать меня всем унижениям и известным земле пыткам. Ироническая ухмылка и блеск полуприщуренных глаз - я найду их, где бы они не прятались. Я приду к ней только ради того, чтобы сказать одно единственное, но такое важное слово: «Ненавижу».

◆ ◆ ◆

Ну, Здравствуй дорогой друг.

Срок между письмами сокращается, то ли я начинаю сходить с ума, то ли это все массовая паника в преддверии конца света. Я ответственно подошла к этой проблеме и пыталась отказаться от тебя и этих писем, как от вредной привычки, но... Писать тебе письма - это как дышать. Тоже хочется иногда прекратить, а потом понимаешь, что еще не готов, что еще так много не сделал, так много не сказал, так за многое не попросил прощения...

Мне бы хотелось сделать для тебя чуть больше, чем было возможно. Отшлифовать здесь, подточить там, вырезать и выкинуть всякое барахло из твоей головы и жизни. А хотя нет, это я то и сделала и к стати по идиотской случайности выкинула себя вместе с этим хламом... Оказавшись выброшенной, мне не хотелось дышать, лишь напоследок хотелось увидеть небо. Открыв глаза, я увидела, что вокруг так много красивых, умных, обаятельных и ведь мое счастье в их руках... Но я прекращала дышать, глядя в лазурную даль лишь с одной мыслью, что я хотела бы сделать лишь тебя особенным, без всяких но, без всяких колебаний.

Знаешь, в разлуке минута не минута, а целый масштабный, изощренный, затянувшийся конец света.

Ника Чернова

Над прекрасным принцем из “Золушки”, который через день уже не помнил, как выглядит его возлюбленная, сегодня смеются даже пятилетние девочки. Женщинам постарше стоит приглядеться к героям классической литературы и на их примере научиться видеть красные флажки в мужском поведении.

Мастер. С милым рай и в шалаше? “МАСТЕР И МАРГАРИТА”

Все помнят, как прекрасная Маргарита оставила своего скучного мужа со всеми удобствами и бросилась вслед за Мастером в его бедное жилище? Эта история учит нас любить непризнанных гениев без гроша за душой. И, конечно же, всю себя посвятить службе гению.

Пусть он не может найти работу и обеспечить минимальный бытовой комфорт, зато у него умные глаза и богатый духовный мир. С милым рай и в шалаше, и в убогой съемной квартире, и на коммунальной кухне, не правда ли? А посудомойки, роботы-пылесосы и теплые пальто на зиму — это все признаки бездуховности и узкого кругозора. Быть непризнанным гением — очень удобная позиция. Давай, дорогая, я буду думать о судьбах мира, а ты пока занимайся всякими глупостями вроде денег, продуктов и крыши над головой. Это ведь я гений, а ты так, натура приземленная...

Такой сложный Онегин “ЕВГЕНИЙ ОНЕГИН”

Трудно сразу понять, Онегин — герой или антигерой. Юной Татьяне Лариной он кажется воплощением всех мыслимых мужских достоинств — красивый, умный, загадочный, не похожий на других. Не то что все эти уездные помещики Буяновы и Петуховы, которым лишь бы вкусно поесть, да на балу сплетничать. Онегин кажется утонченной столичной штучкой. Но гений Пушкина хорошо показывает нам, что за всей этой загадочностью кроется пустота, самолюбование, жестокость, эгоцентризм. “Сложная, противоречивая натура” на деле зачастую оказывается обыкновенным занудой.

Эдвард Рочестер и его эмоциональные качели “ДЖЕЙН ЭЙР”

Когда героиня приезжает в аристократическое семейство в качестве гувернантки, глава дома сразу проникается к ней симпатией. А дальше начинаются настоящие эмоциональные качели. Мужчина то заигрывает с девушкой, то ухаживает за другой. В конце концов он и вовсе признается, что у него вообще-то уже есть жена, но она запер-



6 ИДЕАЛЬНЫХ ГЕРОЕВ А какие они в жизни?

Мы привыкли считать героев — мужчин из книг идеалами ума, харизмы и рыцарского отношения к женщине. Но так ли уж хороши эти книжные персонажи на самом деле?

та на чердаке, поэтому никому не помешает. Книжки веками пытались приучить нас, что любовные истории должны быть именно такими: мучительными и страстными. В реальности подобные страсти хоть и оставляют яркие воспоминания, но больно ранят.

Джей Гэтсби: магия безответной любви “ВЕЛИКИЙ ГЭТСБИ”

Ах, он безответно любит ее годами и готов на все ради возлюбленной! О чем еще может мечтать женщина? Ну, для начала хорошо бы пометать о психически уравновешенном партнере, который не отличается склонностью к невротическим фиксациям. Попросту говоря, если мужчина способен годами думать только об одной женщине, то у него серьезные проблемы с психикой. Такой и до физического абьюза может дойти, если возлюбленная не оправдает ожиданий.

К тому же Гэтсби влюблен не в реальную женщину — глупенькую пустышку Дейзи, а в идеальный образ. Такая любовь хороша исключительно в романах, в реальности она не прошла бы испытание бытом.

Алексей Вронский: добиться и бросить “АННА КАРЕНИНА”

На первый взгляд, Вронский идеальный любовник. Он блестящий офицер, аристократ, хорош собой,

богат. Он влюблен в Анну настолько, что готов ради нее пожертвовать своей карьерой. Казалось бы, что могло пойти не так? Но мы все помним, чем закончился этот роман.

Вронский поначалу боготворит свою возлюбленную, но вскоре ему становится скучно, и он занимает свою жизнь делами. При этом он не сильно беспокоится, каково приходится Анне, которая оказалась в изоляции, без семьи и друзей. Такие мужчины умеют делать широкие жесты, но хватает их ненадолго.

Андрей Болконский — профан в женской психологии “ВОЙНА И МИР”

Неужели идеальный князь Болконский заслужил место в списке плохих парней? Давайте посмотрим на историю его любви глазами Наташи Ростовой. В вас влюбляется прекрасный принц и делает предложение. Дальше вам положено жить долго и счастливо. Но как бы не так! Сначала жених ничего не делает для того, чтобы облегчить любимой знакомство со своей семьей, затем уступает мнению отца, уезжает и оставляет невесту.

Прибавим сюда неудачный первый брак героя, и становится понятно, что Болконский ничего не понимал в психологии. А проблемы в отношениях списывал на недостатки женского характера. Конечно, кто ж еще виноват у такого мужчины во всех бедах? Только женщина!



ВЕРНУТЬ БЫВШЕГО! А есть ли смысл?

Никогда бы не подумала, что буду пытаться возродить отношения с бывшим. Но иногда такое случается: расстаешься с человеком, а потом понимаешь, что упустил любовь всей своей жизни.

С Андреем мы встречались со студенчества, я мечтала выйти за него замуж. Но время шло, а любимый не спешил делать мне предложение. Пришлось поставить его перед выбором: либо мы идем к алтарю, либо расстаемся. Каково же было мое удивление, когда Андрей молча собрал чемодан и съехал с нашей съемной квартиры.

Я убеждала себя: все к лучшему. Зачем мне эта тряпка? Сбежал от ответственности - ну и хорошо, найду другого.

Но прошло полгода, а рана не заживала. Пришлось признать: я потерпела поражение. И мне во что бы то ни стало нужно вернуть своего мужчину.

“МНЕ И БЕЗ ТЕБЯ ХОРОШО!”

Я изучила женские форумы и выбрала лучшую стратегию: продемонстрировать бывшему свою счастливую жизнь, чтобы он понял, кого потерял. Благо у нас остались общие знакомые, которым можно было показать небольшой спектакль.

Я стала назначать встречи всем, кто хоть как-то пересекается с Андреем, и ненавязчиво рассказывала им о своих успехах. И на работе у меня все получается, и хобби интересными обзавелась, и с девчонками на выходные еду за город! Скушать некогда! (Параллельно я вела социальные сети, раздражая пользователей своей жизнерадостностью).

У меня неизменно была идеаль-

ная прическа, свежий маникюр и макияж. Я купила себе три новых платья, две пары туфель и неприлично дорогую сумочку. Мне нужно было произвести хорошее впечатление на друзей Андрея, так что денег я не жалела. Большинство его знакомых смотрели на меня с восхищением. Пару раз я даже услышала: “Эх, дурак, такую женщину потерял”.

Я замечала, как мужчины разглядывают меня в кафе, барах и ресторанах. Кое-кто даже пытался взять у меня номер телефона. Это было приятно.

Но в конце концов эти спектакли в духе “Я счастливая женщина” пришлось прекратить. Один из друзей бывшего пригласил меня на свидание: “Ну а что? Ты свободна, я тоже. Давай попробуем?” А ведь я преследовала совсем другую цель! Пришлось отказаться.

МАНИПУЛЯЦИЯ НЕ ПОМЕШАЕТ

Приближался день рождения Андрея. Я подумала, что это хороший повод написать ему и показать: я не держу зла. Отпустила, простила и забыла.

В общем, отправила ему поздравление в дружеском стиле. У нас завязалась переписка. Андрей сказал, что пару раз заходил на мою страничку и заметил: я изменила прическу. “Тебе идет. Да и вообще, шикарно выглядишь”. В тот момент я была на пике блаженства.

Мы стали общаться, созванива-

лись, встречались на кофе. Но никаких романтических намеков - исключительно дружеские отношения. Я выжидала, уверенная в победе.

Когда Андрей привык к ежедневному общению, я изменила правила игры. Подходила к телефону не с первого раза, иногда брала мобильный со словами: “Мне сейчас неудобно говорить. Давай позже”, - и отключалась. Бывший явно озадачился. Сыпал сообщениями: “А куда ты поехала?”, “Какие у тебя планы на сегодня?”, “Скоро вернешься?”, “Когда увидимся?” Ответчала туманно, не говорила ни да ни нет. Манипулировала как могла. Это дало свои плоды - Андрей ревновал, хотя старался не показывать. Оставалось нанести решающий удар.

РЕВНОСТЬ - ВСЕМУ ГОЛОВА

Жизнь моя была ключом. Изображая счастье, я вскоре заметила, что действительно чувствую себя счастливой. Я перестала сидеть дома по вечерам и лить слезы над нашими совместными фотографиями. Записалась на танцы. Нашла новых друзей в студии скалолазания. Научилась лепить из глины. И в целом не ощущала острой потребности в общении с Андреем. А его постоянные звонки иногда даже раздражали. Но я не была бы собой, если бы не довела свой план до конца.

Мы договорились поужинать в уютном ресторанчике. Я надеялась, что этим вечером Андрей наконец предложит мне начать все сначала. Но мне хотелось “простимулировать” его с помощью небольшой дозы ревности. Так что я попросила своего нового знакомого из клуба скалолазания подыграть мне. В разгар ужина Максим должен был подойти ко мне, поцеловать в щеку и предложить увидеться.

Максим выполнил мою просьбу, и это сработало. Андрей разозлился, попросил незнакомца не мешать нам, а затем устроил мне допрос: “Кто это? Откуда ты его знаешь? В каких вы отношениях?”

Согласно плану, в этот момент я должна была почувствовать себя любимой и желанной и упасть в объятия Андрея. Но этого не случилось. Вместо эйфории я вдруг остро ощутила разочарование и раздражение. Мне не хотелось ничего объяснять бывшему, заверять его в своей верности и уж тем более падать в его объятия. Мы чужие. И никогда уже не станем родными.

Я извинилась перед Андреем и встала из-за стола. Это действительно была точка. Игра закончилась. Победа моя. Но ради чего я все это затеяла? Зачем тратила время на человека, который мне не интересен? На эти вопросы у меня пока нет ответов.

1. ДЫМА БЕЗ ОГНЯ НЕ БЫВАЕТ

Для такого поведения у старшего ребенка должна быть причина. Чаще всего — это детская ревность. Ребенку не хватает внимания родителей. Он привык, что раньше все внимание доставалось только ему, его игрушки, вещи и личное пространство было только его личным, а теперь всем этим приходится делиться — конечно, это стресс для ребенка и, поскольку, он не может справиться с ним другим образом, все недовольствие и злость он вымещает на младшем брате или сестре как причине этого «стресса». Для начала стоит откровенно и по душам поговорить с ребенком о том, что его толкает на такие поступки. После того как ребенок честно признает истоки своего поведения, стоит объяснить ему, что маленький ребенок не только не отнимает родительскую любовь, но и сам очень любит своего старшего братика/сестренку. Таким образом у старшего ребенка формируется понимание того, что маленький человек в семье — это +1 любящий его человек.

2. ЧУЖОЙ ПРИМЕР ЗАРАЗИТЕЛЕН

Обратите внимание, не допускаете ли вы, как родители, в своем поведении неподобающие моменты. Если кто-то из взрослых привык «отвешивать подзатыльники» просто так, чтобы не забывался, не удивительно, что старший ребенок, воспринимая это как норму по отношению к младшему будет поступать точно также. Если проблема негативного поведения ребенка кроется в соответствующем поведении взрослых членов семьи — измените данные поведенческие паттерны, и дело пойдет на лад.

3. ЛИЧНОЕ ПРОСТРАНСТВО

Детям свойственно делить территорию. Зачастую старшему ребенку нужно знать, что у него есть свое личное пространство, свои личные вещи, которыми он имеет право не делиться, если не хочет. Он всегда может побыть в своем личном пространстве, чтобы побыть наедине с собой. Даже если речь идет не об отдельной комнате, а просто об отдельном участке этой комнаты.

4. ПРАВИЛА НЕДОПУСТИМОГО

Должно быть четкое разграни-



СТАРШИЙ РЕБЕНОК ОБИЖАЕТ МЛАДШЕГО

Один из самых острых вопросов воспитания детей — это «Что делать и как реагировать, если старший ребенок обижает младшего?». Конечно, родителям инстинктивно хочется защитить младшего ребенка как более слабого, но и старшего не хочется обидеть своим поведением и реакцией на его поступки. Что же делать? Есть несколько советов, которые могут помочь решить данный вопрос:

чение, что именно выходит за рамки допустимого в вашей семье. В зависимости от возраста и характера проблем в разных семьях это будут разные вещи. Например, если у нас есть два активных драчливых брата трёх и пяти лет — то, скорее всего, будет правило «не делать друг другу больно, не кусаться». Потому что не драться они не смогут, им хочется повозиться. Важно соизмерять усилия.

5. НЕ «ЯБЕДНИЧАТЬ», А РАССКАЗЫВАТЬ СВОЮ ТОЧКУ ЗРЕНИЯ

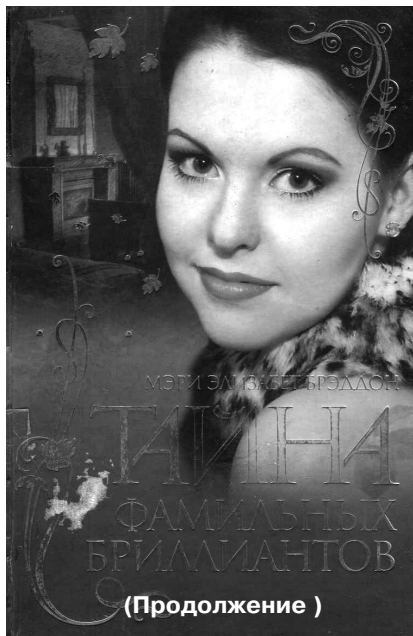
Когда возникает конфликт, у каждого участника на произошедшие события имеется своя точка зрения. Позволяя ее высказывать, вы создаете у ребенка ощущение, что его слышат и понимают. А понимая, что родители все равно обо всем узнают, дети подумают о том стоит лишний раз пускать в дело кулаки или острое слово.

6. НЕ РАЗДЕЛЯЙТЕ НА ПРАВЫХ И ВИНОВАТЫХ

Даже, если вам кажется, что все очевидно, помните, что и

«зачинщик» нуждается в вашем расположении не меньше, чем «жертва». Если один ребенок постоянно получает в свой адрес упреки и укоры, у него отложится, что «младшего любят больше, а я вечно виноват». Лучше вместо фразы: «Миша, перестань бить Сашу» используйте фразы: «Не деремся!», «Не ссоримся!» Введите четкое правило — как только происходит драка или перепалка, дети расходятся и не играют друг с другом какое-то время.

Не стоит думать, что с возрастном детские ссоры обязательно забудутся и отношения будут теплыми и близкими, не всегда так получается. Если вы хотите выстроить по-настоящему крепкие отношения между детьми, ими нужно управлять (насколько активно зависит от каждого конкретного случая). Как дирижер управляет оркестром, так и вам необходимо чувствовать климат и атмосферу в отношениях детей, тогда получится настоящая красивая мелодия, которая будет откликаться в их сердцах приятными воспоминаниями о детстве.



ТАЙНА ФАМИЛЬНЫХ БРИЛЛИАНТОВ

довольно тихо. Мистер Картер выпил свой чай, потом попросил у меня позволения пойти на улицу покурить. Когда он ушел, я снова принялся за письмо к матери. Окончив его, я вышел из отеля, чтобы опустить письмо в почтовый ящик. Ночь была светлая, холодная, и я с большим удовольствием дышал свежим воздухом, ибо от тревожной этого дня у меня разболелась голова. Почтамт находился на узенькой улице, неподалеку от отеля. На обратном пути, выйдя на большую улицу, я с удивлением увидел на противоположной стороне женскую фигуру. Она до того была похожа на Маргариту, что я испугался, словно увидел привидение. Я приписал это нервному раздражению и решил покончить это дело разом; я поспешно перешел через улицу и подошел к девушке, лицо которой было скрыто толстой вуалью.

— Мисс Вильмот, Маргарита! — воскликнул я.

Мне казалось невозможным, чтобы Маргарита была в Винчестере, и, по-видимому, я был прав; девушка гордо подняла голову и поспешила перейти улицу, как будто приняла мои слова за оскорбление. Я следил за ней, пока она не исчезла в одном из боковых переулков.

Я вернулся в отель и, усевшись перед камином, взял газету, но не мог прочесть ни одной строчки — так далеко были мои мысли от того, что я читал. Мистер Картер пришел не раньше одиннадцати часов; он был в очень хорошем расположении духа и выпил в один прием целый графин грога. Но как я ни допрашивал, я не мог от него ничего добиться, исключая то, что завтра он намерен начать поиски платья убитого. Я спросил, зачем ему нужно это платье и какую пользу принесет ему эта находка; но он только сказал, что я сам пойму, когда увижу.

Сегодня несчастный день, день ужасных открытий, но все же он не совершенно горестный, ибо великое открытие, сделанное нами, оправдало мою веру в женщину, которую я люблю.

Утро было холодное, дождливое, лучи солнца не пробивались сквозь мрачные, серые облака, покрывшие небо, и густая пелена тумана застилала весь пейзаж.

Мы встали рано и поспешно позавтракали. Несмотря на кажущееся

спокойствие сыщика, я видел ясно, что он взволнован. Он выпил только чашку крепкого чаю и, съев кусок жареного хлеба, быстро надел шляпу и пальто.

— Я иду в здешнюю полицию, — сказал он. — Мне придется там сказать, по какому делу мы приехали, потому что мне понадобится их помощь. Если вы хотите присутствовать, когда будут выкачивать воду из ручья на месте преступления, то можете прийти в рошу к двенадцати часам. Я уже буду там с рабочими.

Мистер Картер ушел в половине девятого, и в это утро мне время показалось чрезвычайно долгим; наконец, в одиннадцать часов я вышел на улицу, несмотря на проливной дождь.

Проходя мимо собора, я увидел моего друга сыщика: он разговаривал с каким-то стариком и сделал вид, что не заметил меня; поняв из этого, что я ему помешаю, я медленно пошел по той самой тропинке, по которой мы шли накануне, по которой когда-то шел в рошу человек, не зная, что его там поджидает смерть.

Не успел я пройти и полумили, как меня догнал сыщик.

— Я вас не признал, — сказал он, — потому что боялся, что, увидев вас, старик перестанет говорить, и я, может быть, лишусь важных сведений.

— Он вам много рассказал?

— Нет, не очень; он был в числе свидетелей, призванных в суд; он подробно рассказал мне, какого вида были цепочка и часы мистера Дунбара. По его словам, часы эти, должно быть, открывались каким-нибудь особенным способом, потому что он долго возился, прежде чем их открыть. Он, должно быть, был ужасно неловок в тот день, — прибавил сыщик, — ничего не мог сразу открыть, ни шкатулки, ни часов.

— Вы думаете, что он был так неловок от смущения, овладевшего им после страшного преступления?

— Вы хорошо угадываете, мистер Остин; из вас бы вышел славный сыщик, — улыбнулся мистер Картер.

В его тоне было столько иронии, что я не понял, серьезно ли он говорил мне этот комплимент или в насмешку.

— Я вам скажу, что я думаю, —

Слова эти, видимо, успокоили лакея, и он, взяв поднос, вышел из комнаты.

— Ну, — сказал мистер Картер, — мой приятель, владелец Модслей-Аббэ, попался в мои когти или уж я очень ошибаюсь.

— Неужели! Каким образом? — спросил я с удивлением. — Все толки о золотой цепочке должны быть вздором. К чему Генри Дунбару часы и цепочка Джозефа Вильмота?

— Вы совершенно правы, — ответил мистер Картер. — К чему Генри Дунбару цепочка Джозефа Вильмота? Вот один вопрос. Почему дочь Джозефа Вильмота старается всеми силами защитить Генри Дунбара после свидания с ним? Вот вам и второй вопрос. Попробуйте-ка их разрешить.

Я ответил, что, вероятно, слова мистера Картера ничего более как мистификация и что ему вполне удалось меня поразить.

Мистер Картер засмеялся с видом торжества.

— Не беспокойтесь об этом, сэр; предоставьте мне это дело, а я уже его устрою. Подождите конца, мистер Остин, и не теряйте терпения. Знаете ли, что я намерен сделать завтра?

— Нет, не знаю.

— Я больше не буду терять времени на пустые расспросы. Я велю выкачать всю воду из ручья на том месте, где совершено убийство. Я постараюсь найти платье несчастного Джозефа Вильмота».

XIV ПРОДОЛЖЕНИЕ ДНЕВНИКА КЛЕМЕНТА ОСТИНА

«Остальная часть вечера прошла

сказал он, останавливаясь. — Мне кажется, я понимаю, почему убитого раздели догола, почему исчезло его платье.

Я попросил его объяснить, но он не отвечал.

— Подождите и увидите. Если я прав, то все это вскоре откроется; если же я ошибаюсь, то сохраню свои мысли втайне. Я — человек бывалый и не люблю сознаваться в ошибках.

После этого я не сказал ни слова. Исчезновение платья убитого всегда казалось мне единственным фактом, не согласовавшимся с мыслью о преступности Генри Дунбара. Что человек, проливающий кровь ближнего из корыстных мотивов, раздел бы его догола и унес бы с собой даже его платье, было очень вероятным; но совершенно невозможно, чтобы это сделал миллионер Генри Дунбар.

Работники с необходимыми инструментами уже дожидались нас. Мистер Картер назвал свое имя полицейскому инспектору, который объявил, что ни в коем случае не будет мешать его работам, хотя бы он даже вздумал подкапываться под собор; но все же, для успокоения совести, он послал одного полисмена наблюдать за работами.

Нет никакой надобности описывать подробно все мелкие обстоятельства этого рокового дня; скажу только, что я ходил по берегу взад и вперед от полудня до заката солнца. Я несколько раз хотел уйти, но не решался, надеясь, что вот-вот поиски мистера Картера увенчаются успехом. Часы шли за часами, и стук железных лопат о каменистый грунт все раздавался в моих ушах; множество всяких вещей было найдено на дне и выброшено на берег: тут виднелись и полусгнившие трупы собак и кошек, и старые стоптанные башмаки, и всякая другая дрянь. Но сыщик не терял надежды.

— Я десять раз обшарю все дно, все малейшие его расселины, прежде чем брошу это дело, — сказал он в сумерках, выходя на минуту из воды, чтобы выпить стакан водки.

Когда стемнело, зажгли несколько факелов, которые мистер Картер велел приготовить заранее, и продолжали работу при их мерцающем свете. Я по-прежнему ходил взад и вперед под деревьями, и вдруг, когда я зашел всего дальше, мне показалось между деревьями что-то движущееся, что-то похожее на фигуру, которую я видел накануне напротив почтамта.

Я побежал к тому месту, где мерещилась мне эта фигура, но она поспешно начала удаляться и исчезла совершенно. Мне показало-

лось, что я слышал даже шорох женского платья. Но я, конечно, не поверил ни своим глазам, ни своим ушам, а снова приписал это расстройству своих нервов.

Когда я уже совсем изнемогал от усталости физической и душевной, ко мне подбежал мистер Картер.

— Нашли, — кричал он. — Нашли! Мы нашли платье убитого человека; оно брошено было в самую глубокую расселину, и крысы поели большую часть его; но, с Божьей помощью, мы найдем то, что ищем. Я не часто хожу в церковь, но верю, что провидение следит за злыми, порочными людьми и ловит самого умнейшего из них в ту минуту, когда он всего менее ожидает.

Я никогда не видывал мистера Картера таким взволнованным; лицо его горело, ноздри раздувались. Я последовал за ним к тому месту, где полисмен с двумя работниками, которые выкачивали воду, стояли около какой-то грязной, мокрой массы.

Это был узел с платьем, покрытый грязью, илом, водяными растениями; мистер Картер стал на колени подле него, а полисмен приблизил зажженный факел.

— Это, без всякого сомнения, чье-то платье, — сказал сыщик. — Это, должно быть, именно то, что мы ищем, или я очень ошибаюсь. Нет ли у кого-нибудь корзинок?

Корзинка нашлась у мальчика, который приносил пиво рабочим. Мистер Картер бросил в нее узел и взял ее за ручку.

— Так вы не намерены рассматривать все это здесь? — сказал полисмен с видом разочарования.

— Нет, я отнесу это в отель; там будет удобнее разбирать. Вы можете идти со мной, если желаете.

Мистер Картер расплатился с рабочими и, должно быть, щедро, потому что они были очень довольны. Я дал ему денег на все подорожные издержки, потому что хорошо знал, что в таком деле каждый незначительный шаг дорого стоит.

Мы пошли домой так скоро, как позволили нам дождь, темнота и скользкая дорога. Полисмен сопровождал нас. Мистер Картер повсвистывал вполголоса, поддерживая обеими руками корзинку, из которой струилась грязная вода.

Я все еще не понимал причины его веселости, причины, почему он приписывал такую важность находке платья убитого.

Было восемь часов, когда мы все трое — сыщик, винчестерский полисмен и я — вошли в отель Георга. В нашем номере стол был накрыт и слуга с нетерпением ожидал нашего прихода. Но, к великому его удивлению, мистер Картер тотчас выпроводил его из комнаты.

— У меня есть дельце с этим господином, — сказал он, указывая пальцем на полисмена. — Я позволю, когда захочу обедать.

Слуга вытаращил глаза на сыщика и нехотя вышел из комнаты.

— Теперь, — сказал мистер Картер, — мы рассмотрим узел.

Он оттолкнул обеденный стол и пододвинул другой поменьше; потом он выбежал из комнаты и возвратился через несколько минут, неся все полотенца, которые смог найти в своей и моей спальнях. Он разостлал эти полотенца на столе и вынул из корзинки грязный, мокрый узел.

— Подайте сюда обе свечки, — сказал он полисмену, усаживаясь за стол. Он принялся за работу; с правой стороны светил ему полисмен, а с левой поместился я.

Мистер Картер осторожно, бережно стал развязывать узел, словно имел дело с живым существом. Прилипшие к узлу водяные растения так переплелись с изорванной материей, что их трудно было отделить друг от друга.

Сыщик был прав: крысы оставили заметные после себя следы. Суконный сюртук, составлявший внешнюю сторону узла, был изъеден в лохмотья. Внутри сюртука была свернута жилетка, атласный шарф, рубашка, бывшая когда-то белой, и фланелевая фуфайка, из которой выпало несколько камней, положенных для тяжести.

Узел был очень тугой, и потому только наружная часть его пострадала от крыс, а остальное, особенно фуфайка, было в очень приличном состоянии. Сыщик бросил сюртук, жилет, камни обратно в корзинку, а рубашку и фуфайку завернул в полотенце и начал их сушить. Полисмен следил за его движениями, но на лице его не видно было, что он понимал или сознавал, для чего это делается.

— Ну, — сказал мистер Картер, — тут немного нашлось дельного, не правда ли? Мне незачем вас больше задерживать; вы, вероятно, давно проголодались.

— Я никогда не думал, чтобы тут могло найтись что-то дельное, — ответил полисмен, презрительно указывая на грязные тряпки. Его уважение к столичной полиции значительно снизилось после продолжительной, скучной работы этого дня, потому что он прибавил с неудовольствием: — Я не понимал с самого начала, чего вы добивались, и теперь не понимаю. Но вы хотели найти эти вещи и вам их нашли.

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

Копилка советов



ЧЕМ ОЧИСТИТЬ ДУХОВКУ ОТ ЖИРА?

Даже если ваша духовка безнадежно испачкана застаревшим жиром, есть способ ее отмыть. Нарежьте несколько лимонов на половинки и разложите на противне срезом вверх. Залейте водой до половинки и отправьте в духовку на 1 час при 180°. Такая водяная баня растворит все загрязнения. Вам останется только протереть губкой поверхности. Вместо лимонов можно использовать лимонную кислоту. Смешайте на противне 0,5 л воды, 1 ст. л. лимонной кислоты и немного геля для посуды. Включите духовку на 150°, держите 30 минут.

ВЫВОДИМ ЖУЧКОВ - КРУПОЕДОВ



Мелкие жучки в крупе - настоящая проблема для многих хозяек! Однако есть старый проверенный способ борьбы с вредителем.

Положите на дно чистой банки 1 лавровый листик и сверху засыпьте крупу. Запах лавра жучки не любят и в этой банке точно не заведутся!

Если же они уже появились, действуем так. Прежде всего пораженную крупу нужно выбросить. Даже если вы ее перебрали, в ней все равно останутся личинки. Если очень жалко выбрасывать, попробуйте просеять через мелкое сито, затем прокалите крупу в духовке или подержите в морозилке 3-4 дня. Ваши шансы на успех - 85%!

Проверьте все пакеты с крупами, мукой, макаронами, даже специями и сухофруктами, особенно открытые. Далее следует вымыть и ополоснуть кипятком баночки для круп, протереть все полки тряпкой, смоченной уксусом или раствором хозяйственного мыла. И на будущее - храните сухие продукты в герметичной посуде.

РАЗГЛАДИТЬ ШТОРЫ БЕЗ УТЮГА

Я давно не глажу шторы после стирки. Ведь это очень трудозатратный процесс. Вместо этого свежее, чуть влажное шторы вешаю на окна. В обычный распылитель наливаю чистую фильтрованную воду и добавляю кондиционер для белья (примерно 0,5 колпачка на 1 стакан воды). Советую выбирать для этого кондиционер с ненавязчивым ароматом.

Дальше нужно приготовленную смесь хорошенько взболтать и опрыскать шторы. Увидите, они разгладятся как утюгом! Еще и пахнуть будут приятно.

ВОСК ПРОТИВ СНЕГА!



Зимой часто приходится убирать снег. Эту задачу усложняет то, что снег налипает на лопату и она становится тяжелее. Мой совет такой: нанесите на чистую сухую лопату автомобильный воск тонким слоем и оставьте сохнуть. Потом хорошо разотрите сухой тряпкой. После этого снег почти не будет липнуть к вашему инструменту.

Лучше всего эффект будет заметен на металлической лопате, на пластиковой способ работает хуже.

✓ **Воск пригодится и для сантехники! Чтобы кран пачкался реже, после мытья натрите его воском или парафиновой свечой и затем разотрите сухой тканью до блеска.**

ЧТО ПОМОЖЕТ ПРИ СТРЕССЕ?



Если вы попали в стрессовую ситуацию и чувствуете чрезмерное волнение, поможет следующая техника. Постарайтесь максимально сосредоточиться и назовите 5 вещей, которые видите прямо сейчас перед собой, 4 вещи, которые слышите в данный момент, 3 вещи, которые можете обонять, 2 вещи, которые способны попробовать на вкус, и 1 вещь, которую можете потрогать.

Возможно, кому-то это способ избавления от стресса покажется странным или смешным. Но он работает! Вы как минимум отвleчетесь от ситуации, сместите фокус своих мыслей и немного расслабитесь.

МЫЛЬНЫЕ ПУЗЫРИ, КОТОРЫЕ НЕ ЛОПАЮТСЯ

Что еще, как не мыльные пузыри, так увлечет маленьких детей? Особенно те, которые не лопаются! Надев шерстяные рукавички, вы сможете взять их в руки.

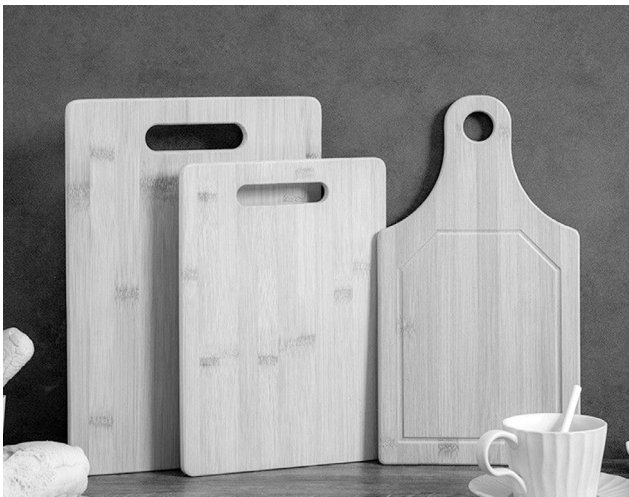
Для этого соедините 4 ст. л. воды, 1 ст. л. любого геля для мытья посуды и 2 ст. л. сахара. Как следует перемешайте вилкой - и готово. Пузыри можно надуть.

КАК СОХРАНИТЬ БАНАНЫ СВЕЖИМИ?



Не секрет, что в теплом помещении бананы быстро дозревают и начинают портиться. Продлить их свежесть поможет простой способ. Оберните хвостики бананов полиэтиленом (подойдет и обычный скотч). Это замедлит процесс созревания и сохранит бананы дольше.

ДЕРЕВЯННАЯ ДОСКА ПРОСЛУЖИТ ДОЛГО



Деревянные доски требуют особого ухода. На них легко скапливаются бактерии, поэтому советую завести разные доски для разного вида продуктов (мяса, хлеба и овощей).

* Время от времени обрабатывайте доски минеральным маслом (например, аптечным вазелиновым) и воском для защиты от влаги.

* Храните доски горизонтально, чтобы они не прогнулись, или вешайте на стену.

* Держите доски подальше от влаги и огня, чтобы они не разбухли или не потрескались. Мойте их вручную и вытирайте насухо.

* Дезинфицируйте тряпочкой, смоченной в уксусе или перекиси водорода.

* Для устранения запахов (после рыбы или лука) протрите поверхность солью, уксусом или ломтиком лимона, затем вымойте и высушите.

ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ ПРИ ПОКУПКЕ ЛАНЧ-БОКСА!



В качестве обеда я приношу в офис домашнюю еду в ланч-боксе. Но только недавно я смогла выбрать качественную и безопасную емкость! Вот четыре значка, которые должны быть на хорошем ланч-боксе.

* Вилка и бокал. Рисунок означает, что контейнер сделан из пищевого полипропилена и пригоден для хранения пищи.

* Можно разогревать в микроволновой печи. Некоторые виды пластика при нагревании выделяют вредные вещества.

* Треугольник со стрелочками. Внутри должна стоять цифра 5 или иметься буквы PP. Это указывает на то, что емкость подходит для многократного применения.

* Отсутствие Бисфенола А. При нагревании он приобретает канцерогенные свойства.

Также ищите контейнеры с минимальным количеством деталей и выемок - их сложно хорошо промыть.

СТАРАЯ НАВОЛОЧКА ПРЕВРАЩАЕТСЯ...

У меня старые наволочки всегда идут в дело. Например, из них я шью напольный матрасик для ребенка. Несколько наволочек распарываю и сшиваю между собой, а саму конструкцию набиваю старыми подушками. На таком матрасике ребенку удобно лежать перед телевизором, читать книжку или играть.

Также старая наволочка может пригодиться для шитья кухонного фартука или небольшой летней юбочки для ребенка.

Но самый простой вариант - разрезать наволочку на несколько кусков так, чтобы получились тряпочки для вытирания пыли. Если изделие было сшито из хорошего материала, то и тряпочки получатся качественными, долговечными.

СНИМАЕТ НАГАР С КАСТРЮЛИ

Одно из самых сложных загрязнений - черный нагар снаружи кастрюль и сковородок. Я справляюсь с этой проблемой так.

Кипячу большую кастрюлю воды, добавляю 4-5 ст. л. соды и примерно 0,5 стакана натурального уксуса, дно застилаю листом фольги. На этот лист ставлю испорченную кастрюлю и кипячу. Спустя некоторое время нагар размягчается, и его можно очистить.



КАКИЕ КОШКИ ЛЮБЯТ “ПОГОВОРИТЬ”?

Если заведете кошку из нашего списка, то о тишине дома придётся забыть. Главная черта, объединяющая эти породы - любовь к разговорам с хозяином.

Есть мнение, что кошки - независимые животные, которые не нуждаются во внимании человека. Но это не совсем так. Американский бобтейл, сфинкс, турецкая ангора, оцикет, яванская, бенгальская и сиамская кошки плохо себя чувствуют в одиночестве. Забудьте о личном пространстве!

1. Американский бобтейл

Заводчики шутят, что бобтейл - больше собака, чем кошка. Это очень умная порода, которая быстро запоминает команды вроде “ко мне” и “дай лапу” и ходит за хозяином “хвостиком” по всему дому. Бобтейл составит вам компанию в гостиной на диване, в туалете и даже в душе. Не надейтесь укрыться где-нибудь от любопытного создания: скорее всего, питомец будет жалобно мяукать под дверь.

Кстати, это одна из самых дружелюбных пород в мире. Бобтейлы покладисты и подстраиваются под образ жизни хозяина. Они хорошо ладят с детьми, кошками и собаками. А какой у них очаровательный “заячий” хвостик!

2. Бенгальская

На первый взгляд крупная и неповоротливая порода на самом деле изящно двигается и любит активные игры. Многие приобретают бенгала из-за его уникального окраса в виде контрастных

“мраморных” пятен по всему телу. А потом оказываются не готовы к шумному поведению питомца. Бенгальская кошка напоминает сторожевого пса - почувствовав опасность, она непременно подаст голос. И неважно, если этой “опасностью” является клаксон автомобиля с улицы. Излишнюю любовь к разговорам можно минимизировать, если уделять животному достаточно внимания и играть с ним в игры-дразнилки (мышка, пёрышко на палочке и т. д.).

✓ **Темперамент бенгальской кошки может быть взрывным. Это природный охотник: если в доме есть рыбки или попугай, то они нуждаются в дополнительной защите.**

3. Яванская

Веселая и активная порода родом из США не даст вам заскучать. Яванская кошка быстро привязывается к человеку и требует от него внимания 24 часа в сутки. Многие берут эту породу в поездки и путешествия, так как яванезы спокойно переносят дорогу и с удовольствием проводят время рядом с хозяином.

А вот одиночество действует на яванскую кошку негативно. Если вы целыми днями пропадаете на работе, животное может заболеть. В таком случае един-

ственный выход - завести вторую кошку, с которой подружится ваш любимец. Яванезы отличаются крепким здоровьем, но генетически наследуют некоторые проблемы. Из-за акромеланизма может измениться цвет шерсти животного (но это эстетическая проблема, здоровью акромеланизм не угрожает).

4. Турецкая ангора

Белоснежная и элегантная ангора любит и умеет вести светские беседы. Она сама решает, когда разговор пора закончить, так что запаситесь терпением.

Турецкая ангора встречает гостей у порога, заглядывает во все пакеты и сидит на руках у каждого - ей важно одарить вниманием всех. Это довольно своенравная порода с непростым характером (она едва ли уживется с другими питомцами), но природная красота это компенсирует. Ангоры часто бывают с разноцветными глазами, и эта изюминка делает их еще краше.

5. Сиамская

Сиамская кошка готова целыми днями “болтать” с хозяином обо всем на свете. Она с интересом выслушает, как прошел ваш день и, пожалуется на свой: дома было скучно, пришлось разговаривать с собой (соседи подтвердят!). Эти животные-компаньоны нуждаются в ежедневном живом общении с людьми. Если игнорировать сиамскую кошку, она затаит на вас обиду. Это может привести к неприятным сюрпризам: ободранному обоям, “помеченным” тапкам и т. д. Лучше не рисковать!

6. Оцикет

Тем, кто мечтает о ласковой породе с внешностью дикого жителя африканской страны, стоит присмотреться к оцикету. Он похож на бенгальскую кошку, но немного крупнее. Этот котик с радостью будет играть с вами, вашими детьми, остальными питомцами и мяукать как заведенный - так выражаются эмоции. Эта порода склонна к переданию, поэтому придется следить за рационом питомца.

7. Сфинкс

Если сфинксу что-то не нравится, он обязательно даст вам об этом знать возмущенным “Мяу!”. Порода громко озвучивает свои потребности и желания. Игнорировать их не получится. Из-за отсутствия подшерстка сфинксы нуждаются в теплой одежде зимой. Будьте готовы приобрести свитер для питомца. В противном случае будьте готовы к частым объятиям и тихому урчанию у вас под мышкой.



Есть коты-скалолазы, а есть стололазы. Да-да, речь о тех, кто любит с ревизией посещать кухонный и письменные столы. Почему усатых магнитит к этой мебели?

Причин, по которым кот оказывается на столе, много. Во-первых, мурлыки от природы обожают находиться на возвышенности и контролировать ситуацию вокруг. Занять высоту, откуда проще выследить добычу, — это сидит у каждого из них в генетической памяти. А ещё, чем выше, тем безопаснее. Здесь кошки чувствуют себя защищёнными. Во-вторых, кошки любопытны. Им важно знать о доме всё и оставить повсюду свой запах. В-третьих, на столе можно полакомиться и найти предметы, которые станут игрушками. И как после перечисленных плюсов нормальный кот откажется посещать стол?! Есть пара способов отучить коточка лазить туда, куда не следует. Самый действенный метод — резкие запахи. Для этих целей подойдёт ватка, смоченная в уксусе, хлоре или масле цитрусовых. Поместите отпугивающий аромат рядом со столом, и кот начнёт обходить это место стороной. Некоторые раскладывают на поверхности обычный скотч. Прилипнув пару раз, кот поймёт ваш "намёк".

СЮРПРИЗ ДЛЯ АЛЬПИНИСТА



ХРОМОНОЖКА

Иногда случается так, что кошка попадает в беду и лишается лапы. "Сердобольные" люди в таких случаях советуют усыпить животное, "чтобы не мучилось". Но не стоит спешить! Инвалидность не делает питомца ущербным.



На улице покалеченное животное, как правило, обречено. Но если вы готовы подарить ему дом и свою заботу, ваш питомец несомненно ответит вам любовью и преданностью. Ведь гибкая психика позволяет животному перестроиться и продолжить радоваться жизни.

История Тёмы

Полтора года назад его принёс в клинику посторонний человек — проходил

мимо и увидел, что на земле лежит израненный кот. Судя по всему, упал с верхних этажей. Человек отнёс его в клинику: пусть там усыпят, если не жилец. Но коту повезло попасть к врачам, которые считали: если можно спасти — надо спасать. Переломы собрали, ушибы подлечили. Вот только одна из передних травмированных лап никак не желала срастаться. Начался некроз. Тогда врачи приняли решение ампутировать конечность. Многие говорили: усыпите, зачем мучить? Но у котика был шанс выжить, а значит, за него нужно было бороться.

И случилось чудо: Тёма пошёл на поправку. Кстати, Тёмой его назвали в клинике за тёмный цвет шёрстки.

Через месяц кот уже был готов к выписке. Оставалось найти хозяев! И вот тут была вся проблема: не любят у нас люди "не таких", мало кто согласится взять инвалида. Да и зачем, когда в приютах полно здоровых красивых котят и молодых котиков. Тем не менее нашлись добрые люди — взяли Тёму на передержку. А потом и вовсе оставили у себя. Ведь куда такому обратно в приют? А дома он уже привык, о нём заботятся и успели к нему привязаться. Кстати, к трём лапам он тоже быстро адаптировался.

Прошло полтора года — Тёму не узнать! Хозяин в доме, прыгает с пола на подоконник и комод, залезает с инспекцией во все шкафы и весьма требователен к своим обедам. В общем, разбаловался. И ничуть не страдает по поводу своей трёхлапости.

Им нужна любовь

На самом деле кошачья природа такова, что они быстро адаптируются к новым условиям. Здоровая кошка, оставшаяся без одной или даже двух лап, вскоре научится держать баланс и будет играть и защищать свои границы почти так же, как и кошка без дефицита конечностей.

Безусловно, ряд ограничений в движении всё же будет. Некоторые действия ей даются сложнее, например прыжки, уход за собой, пользование лотком. К тому же в случае неудачного приземления у котика-инвалида выше риск травмироваться. Поэтому небольшая помощь от вас будет очень кстати.

Устройте питомцу комфортную лежанку, куда легко забираться. Поставьте лоток с низкими бортиками, организуйте еду и питьё в быстром доступе. Помогите умываться, если у кошки нет передней лапы. Если у вас есть и другие животные, они могут поначалу проявлять агрессию к инвалиду. Будьте начеку и в случае необходимости ограничьте их контакты. Но самое главное — окружите котика любовью! Она залечит все душевные раны и поможет ему быстрее привыкнуть к новым возможностям своего тела. Не давайте ему долго грустить, мотивируйте на игры и движение.

Не бойтесь принять в семью покалеченное животное. Вы — его надежда! Подарите ему новую жизнь, а он ответит вам настоящей благодарностью и любовью.

СДОБНЫЕ ДРОЖЖЕВЫЕ БУЛОЧКИ

Молоко – 1 стакан, сухие дрожжи – 2 ч. л., сахар – 1/4 стакана, масло сливочное – 50 г, яйцо – 1 шт., мука пшеничная – около 3-3,5 стаканов, соль – 1/2 ч. л.

Подогрейте молоко до теплого состояния (около 35-37°C). Растворите в молоке дрожжи и чайную ложку сахара. Добавьте примерно 1 стакан муки, перемешайте до однородности. Накройте и оставьте в теплом месте на 20-30 минут. В опару добавьте растопленное сливочное масло, оставшийся сахар, яйцо и соль. Постепенно всыпая оставшуюся муку, замесите мягкое, но не липкое тесто. Покройте тесто полотенцем и оставьте в теплом месте на 1-1,5 часа, пока оно не увеличится в объеме вдвое. Разделите подошедшее тесто на равные части. Сформируйте из каждой части гладкие шарики. Выложите шарики на противень, застеленный пергаментной бумагой, оставляя достаточно места между ними. Предварительно разогрейте духовку до 180°C. Выпекайте булочки 20-25 минут до золотистого цвета.



ШОКОЛАДНЫЙ РУЛЕТ С БАНАНАМИ

Черный шоколад – 100 г, мука – 100 г, сахар – 100 г + 1 ст. л., тертая лимонная цедра – 1 ч. л., сливки жирностью 35% – 250 мл, сок половинки лимона, яйца – 4 шт., какао-порошок – 2 ст. л., бананы – 4 шт.

Взбить яйца со 100 г сахара и лимонной цедрой в светлую пену. Добавить муку и какао-порошок, тщательно перемешать. Вылить тесто на смазанный маслом и застеленный пергаментом противень. Выпекать 8 мин. при 180°C. Аккуратно переложить горячий корж на кухонное полотенце, посыпать 1 ст. л. сахара, скатать в рулет и дать остыть. Шоколад нарезать мелкими кусочками. Сливки взбить в крепкую пену. Бананы измельчить в блендере вместе с соком лимона до состояния пюре. Соединить со сливками и кусочками шоколада. Остывший рулет развернуть, равномерно смазать подготовленной начинкой и вновь свернуть рулетом. Можно посыпать тертым шоколадом.



ТВОРОЖНЫЙ КЕКС

Мука 290 г, творог 9% 260 г, сахар 230 г, яйца 3 шт., масло сливочное 150 г, разрыхлитель 10 г, сода 2 г, ванилин 1 щепотка.

Для приготовления творожного кекса, подготовьте все необходимые ингредиенты. В миске соедините сахар и сливочное масло комнатной температуры. Взбейте миксером до получения светлой пышной массы, в течение 3-5 минут. Творог тщательно измельчите блендером и добавьте к масляной массе. Перемешайте миксером до однородной пышной массы. К творожной массе добавьте сразу все яйца и тщательно взбейте миксером. Муку перемешайте с разрыхлителем, содой, ванилином и просейте. В два приема добавьте мучную смесь в творожную массу, каждый раз тщательно перемешивайте тесто лопаткой. Разогрейте духовку до 170°C. Форму для кекса размером 28 x 10 см застелите бумагой для выпечки. Переложите тесто для кекса в форму и разровняйте. Поставьте форму в духовку и выпекайте 50 минут. Готовность кекса проверьте деревянной шпажкой. Готовый творожный кекс аккуратно достаньте из формы и остудите на решетке. Украсьте по своему вкусу и подайте к столу.



ПАНАКОТА: КЛАССИЧЕСКИЙ РЕЦЕПТ

Сливки (30%) – 310 мл, сахар тростниковый (коричневый) – 85 г, желатин – 1 упаковка, коньяк без ароматических добавок – 55 мл, ванилин – 1 пакетик.

Сливки необходимо вылить в посуду с достаточно толстым дном, благодаря этому молочный продукт не будет пригорать. Сливочную массу необходимо перемешать с сахаром и ванилью. Полученную смесь нагрейте на медленном огне, постоянно помешивая. Главное правило рецепта панакоты заключается в том, что сливки ни в коем случае не должны закипеть. Параллельно растворите желатин в воде. После этого желатиновую смесь смешайте с горячей сливочной массой. Желатин лучше всего выливать в сливки через сито или отрезок марли. Затем добавьте туда коньяк. Получившуюся консистенцию необходимо разлить в заранее подготовленные металлические или силиконовые формочки. После этого угощение отправляется в прохладное место на пару часов. Требуется, чтобы десерт полностью застыл. Вместо коньяка можно использовать растопленный шоколад или же горячую карамель, все зависит от ваших предпочтений.

