

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОДОБИТА

№49

декабрь 2024

Гороскоп
на декабрь

стр.20, 21

Что восстановит
доверие?

стр.18

Тепло, которое
лечит

стр.14

Управляем весом
силой мысли!

стр.22

Если школа
не подходит

стр.26

Бейонсе: стр.16, 17

«Я ль на свете всех милее?»

цена:

3 лари





На размер больше

Одежда в стиле оверсайз

При выборе одежды стоит обращать внимание не только на размер на бирке, но и на отражение в зеркале. Некоторые модели смотрятся интереснее именно в стиле оверсайз!



У больших размеров есть одно неоспоримое преимущество – они делают фигуру миниатюрной, изящной. Однако, чтобы такие модели сидели правильно, подобрать их нужно с умом.

Рубашка. Рубашки из натуральных тканей имеют тенденцию к усадке, лучше брать изделие на размер больше. Когда прохладно, выручат модели из плотного хлопка, денима, винтажного вельвета, в теплую погоду стоит выбрать легкие варианты из тонких тканей.

Тренч. Тренч оверсайз – то, что нужно каждой женщине в гардеробе. Эта верхняя одежда не только практична, но и универсальна. Объемный крой подчеркивает хрупкость женской фигуры и позволяет создать стильные многослойные образы. Под такой плащ легко надеть футболку, пиджак или кардиган.

Пиджак. Объемный пиджак отличается свободным кроем и крупными деталями. Вариантов стилизации множество – от более повседневных до праздничных. Самые популярные – с джинсами, брюками и юбками. Хотите сделать образ более откровенным? Сочетайте пиджак с мини-юбкой или с коротким платьем.

Свитер. Объемный свитер особенно актуален в холодное время года. Чем свободнее он сидит, тем лучше. Стилизовать его можно по-разному: с кожаной юбкой или брюками, с джинсами и кедами или с шелковым платьем. Модель с высоким горлом может стать основой образа на выход, если добавить к ней атласную юбку макси и крупные серьги. ■



Дорожка на стол «Лимоны»

Льняная дорожка для кухонного стола станет уютным акцентом в интерьере и украсит сервировку. А сшить ее сумеет даже начинающая мастерица!

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

Ткань х/б принт «Лимоны», ткань х/б оранжевого цвета, швейная машина, английские булавки, линейка, ножницы, швейные нитки, кисти белые – 2 шт., кружево шириной 50 мм – 2 м.

1 Замерьте и вырежьте детали (фото 1):

- прямоугольник 22x100 см из ткани с принтом «Лимоны» – 1 шт.;
- полоса 8x100 см из оранжевой ткани – 2 шт.;
- прямоугольник 36x100 см из оранжевой ткани – 1 шт.;
- полоса из кружева длиной 100 см – 2 шт.

2 Оранжевые полосы приколите лицевой стороной к ткани с рисунком вдоль длинных сторон и прошейте прямой строчкой на швейной машине, припуск на швы 1 см. Припуски швов заутюжьте в сторону однотонных полос.

Кружево приколите булавками вдоль линии шва, при этом середина кружевной тесьмы должна располагаться по линии притачивания полос. При-

строчите кружево на машинке с двух сторон. Полученное полотно отгладьте (фото 2).

3 С изнаночной стороны при помощи линейки разметьте прямой угол по краям дорожки. Отрежьте лишнюю ткань ножницами с обеих сторон дорожки. Аналогичные срезы сделайте и на изнаночной детали из оранжевой ткани.

Сложите обе детали лицом к лицу и сколите по периметру булавками. В уголки вложите белые кисточки. Прошейте прямой строчкой дорожку по периметру с припуском на шов 1 см, оставляя по одной из длинных сторон отверстие для выворачивания размером около 10 см.

Уголки срежьте ножницами и выверните дорожку на лицевую сторону. Прогладьте дорожку по периметру с лицевой стороны, припуски у отверстия для выворачивания подверните внутрь и заутюжьте. Отстрочите дорожку в край по всему периметру, отступив от края 0,2 см (фото 3).



УХОД ЗА ДОМАШНИМ ТЕКСТИЛЕМ

Выбирая ткань для пошива кухонного текстиля, не забывайте о его практичности. Полотенца, сервировочные дорожки и салфетки стираются достаточно часто. Поэтому особое внимание стоит уделить материалу, из которого вы планируете их шить. Оптимальным выбором будет ткань хлопковая, льняная или смесовая с преобладанием натуральных волокон.

Стоит позаботиться и о цветовой гамме. Выбирайте оттенки и принты, которые гармонируют с остальным текстилем и убранством вашей кухни, а также с сервировочной посудой.

Чтобы кухонный текстиль служил вам долго, стирайте его при температуре не выше 60°. Используйте мягкие средства, не содержащие хлор, и сушите изделия в расправленном виде, проглаживайте на среднем температурном режиме.



Для определения оптимальной длины дорожки к длине стола прибавляют 40 см.

ОБЪЯВИЛИ ИМЯ ПОБЕДИТЕЛЬНИЦЫ КОНКУРСА «МИСС ВСЕЛЕННАЯ» – 2024



В Мексике состоялся грандиозный финал 73-го международного конкурса красоты «Мисс Вселенная» – 2024. В этом году за корону соревновались сразу 125 девушек из разных стран. Но до финала дошли лишь 30.

Традиционно в рамках конкурса состоялось дефиле в коктейльных и вечерних платьях, купальниках и национальных костюмах.

Победительницей конкурса «Мисс Вселенная» – 2024 стала представительница Дании, 21-летняя предпринимательница и бывшая профессиональная танцовщица Виктория Кьер Тейлвиг.

Сверкающую корону, разработанную Mouawad, ей передала прошлогодняя победительница, Шейннис Паласиос из Никарагуа. Второе место конкурса заняла представительница Нигерии Чидимма Адетшина, а третья – Мария Фернанда Белтран из Мексики. Замкнула пятерку лидеров девушка из Венесуэлы Илана Маркес.

ДЭВИД БЕКХЭМ СЫГРАЛ В ФУТБОЛ СО СНЕГОВИКОМ В ПРАЗДНИЧНОЙ РЕКЛАМЕ КОФЕ

49-летний британский футболист Дэвид Бекхэм не устает радовать фанатов своими талантами. Так, недавно он стал героем рождественского ролика известного кофейного бренда Nespresso, кадрами которого поделился со своими 88 миллионами подписчиков в Instagram. По сюжету Бекхэм заваривает себе чашку кофе Nespresso в кофемашине Vertuo Creatista, выходит на улицу и видит грустного снеговика. Чтобы подбодрить его, Бекхэм одевает снеговика в футбольную форму, кладет капсулу кофе ему на

нос, а затем, представив, что это вратарь, забивает гол. Вдруг он видит, что кофе в чашке почти закончился, он забирает капсулу и с улыбкой возвращается домой.

Праздничная кампания «призвана передать сущность сезона с помощью трогательной истории, сосредоточенной на важности приятных моментов», — говорят представители бренда.

Напомним, послем Nespresso Дэвид Бекхэм был объявлен в ноябре прошлого года рядом с актерами Джорджем Клуни и Симоной Эшли.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА Кети Мчедлидзе

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

КАКИМ БУДЕТ СЛЕДУЮЩИЙ ДЖЕЙМС БОНД

Многие когда-то мечтали стать спецагентом, носить хорошие костюмы и ездить на дорогих машинах. Обычно мы видели подобное в фильмах о Джеймсе Бонде. Но как в действительности проводится кастинг на эту роль и кто может сыграть легендарного агента 007? На эти вопросы ответила продюсер серии фильмов Барбара Брокколи.

Пока нам остается только догадываться, кто же сыграет следующего Бонда, хотя продюсер отмечает, что эту роль наверняка исполнит мужчина. Актеру должно быть за 30, а также не обязательно, чтобы он был белым. Также тот, кто будет воплощать образ агента, сможет делать это не менее 10 лет.

Брокколи отмечает, что имеет значение период адаптации к новому ис-

полнителю роли. Ни одного Бонда не полюбили сразу. Например, когда начали выходить фильмы с Даниэлем Крэйгом, их сперва активно критиковали из-за самого актера.



Однако позже ленты с его участием приобрели бешеную популярность и стали наиболее прибыльными из всей серии.

Сейчас ходят слухи об актере, который сыграет агента 007 в следующем фильме, однако еще не было официальных заявлений ни от продюсера, ни от других создателей этой кинокартины.

Шоу-бизнес

ДЖЕФФ БЕЗОС И ЛОРЕН САНЧЕС ГОТОВЯТСЯ УСТРОИТЬ СВАДЬБУ НА РОЖДЕСТВО

Американский миллиардер Джефф Безос и его невеста, тележурналистка Лорен Санчес, уже скоро станут мужем и женой. По информации издания RadarOnline, влюбленные готовятся устроить роскошную свадьбу во время грядущего рождественского сезона.

«Они готовятся к свадьбе в стиле зимней сказки в Аспене в это Рождество. Ведь они оба просто обожают этот праздничный период. Джефф и Лорен планируют экстравагантную церемонию и не жалеют средств на создание белоснежного рождественского мероприятия, которое поразит гостей», — рассказал инсайдер.

Среди приглашенных на мероприятие будут только самые влиятельные деятели искусств и бизнеса. Так что вечеринка обещает быть громкой!

Напомним, в 2019 году впервые стало известно, что предприниматель Джефф Безос влюблен и готовится к разводу с женой. Тогда папарацци уже не раз снимали мужчину в компании эффектной брюнетки, телеведущей Лорен Санчес. Однако никто не мог поверить, что ради этого романа Джефф уйдет от жены Маккензи Скотт. В браке пара прожила 25 лет. Буквально за несколько месяцев до развода супруги выглядели очень счастливо вместе на праздновании очередной го-



довщины свадьбы. Но чувства Безоса к Лорен Санчес оказались

сильнее брака. В 2023 году влюбленные обручились.

ТВОРЧЕСТВО БЕЙОНСЕ БУДУТ ИЗУЧАТЬ В ЙЕЛЬСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

Творчество певицы Бейонсе, нынешней номинантки аж на 11 премий «Грэмми», несмотря на подорождения в причастности к вечеринкам скандального P.Diddy, станет темой нового курса в одном из самых престижных вузов США. С 2025 года студенты Йельского университета будут изучать и анализировать творческий путь и влияние Бейонсе на мировую культуру.

Курс под названием «Бейонсе творит историю: чернокожие радикальные традиции, культура, теория и политика через музыку» сфокусируется на творчестве певицы со времени выхода ее одноименного альбома 2013 года до нынешней пластинки Cowboy Carter.

Занятия будет проводить профессор Дафна Брукс. Она разберет живые записи артистки, ее политические и социальные высказывания, а также действия в социальных сетях. Брукс рассмотрит в



контексте личности Бейонсе достижения других темнокожих артистов, передает Associated Press.

«Мы будем серьезно относиться к тому, как критическая работа, интеллектуальная работа некоторых из наших крупнейших мыслителей в американской культуре резонирует с музыкой Бейонсе. И думать о том, как мы можем применить их философию к ее творчеству, и как она иногда противоречит «черной» радикальной интеллектуальной традиции», — подчеркнула профессор.

По словам Брукс, она создала курс именно о Бейонсе, ведь звезда сосредоточилась на вопросах расы, пола и сексуальности и смогла через свое творчество показать 400-летнюю историю африканцев в Америке. Преподаватель также отметила, что сама певица вряд ли появится на уроках из-за своего плотного графика.

Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Нехватка железа часто отражается на коже - она становится бледной, а под глазами появляются круги.

Дефицит железа видно в зеркале

Секутся и выпадают волосы

Один из наиболее распространенных симптомов железодефицита - выпадение волос при расчесывании. Также секутся кончики, теряется блеск, стремительно распространяется седина, появляется перхоть. Это связано с тем, что при низком уровне железа к корням волос поступает меньше кислорода, а значит, и питательных веществ. К тому же железо поддерживает иммунитет, красоту и здоровье волос.

Ногти становятся ломкими

По тем же причинам ухудшается состояние ногтей - они становятся ломкими, тусклыми, слоятся. При анемии (значительной нехватке железа) ногти деформируются, пластина приобретает неестественно вогнутую форму, могут появиться поперечные рельефные полосы.

Появляются заеды и синяки

Страдает при железодефиците кожа лица и тела. Нарушается обмен веществ, питательных веществ к коже поступает меньше. Она становится слишком сухой, возникают заеды - язвочки в уголках рта, синяки под глазами. Характерна бледность лица, появление желтоватого оттенка. Теряется упругость кожи, усугубляются морщины. При похудении или вегетарианстве организм также нередко испытывает дефицит железа - из-за этого кожа становится дряблой, уменьшается мышечный тонус.

На заметку

Один из самых частых признаков дефицита железа - бледная кожа и темные круги под глазами. Если уровень железа значительно ниже нормы, склеры глаз могут приобретать голубоватый оттенок.

Часто у людей с анемией появляется желание съесть что-то несъедобное - мел, глину, лед...



Как исправить ситуацию?

Для выяснения истинной причины железодефицита необходимо проконсультироваться с врачом. Откажитесь от вредных привычек, ешьте больше продуктов, богатых железом. Самые лучшие его источники - продукты животного происхождения: говядина, баранина, печенька, рыба, творог, куриное мясо. В них содержится гемовое (двухвалентное) железо, которое хорошо усваивается. Железо из растительных продуктов (зерновые, овощи, фрукты) - негемовое (трехвалентное), усваивается хуже.

Важно знать, что есть продукты, с которыми железо не дружит. Они содержат титановую кислоту и фитаты, которые угнетают его всасывание. Это чай, кофе, какао, цельные оболочки зерна, кукуруза, отруби. Кальций тоже плохо действует на усвоение железа. Поэтому не стоит запивать железосодержащие продукты или препараты железа молоком. Клетчатка отрубей, фосфаты (добавки), щавелевая кислота тоже мешают пополнять запасы железа.

Врач-гематолог

ЭТА МАСКА - ПАЛОЧКА-ВЫРУЧАЛОЧКА ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ

У меня сухая кожа, и иногда в непогоду на лице появляются красные, шелушащиеся пятна. Специально для таких случаев всегда держу в холодильнике палочку-выручалочку в виде маски для лица. В желток маленькими дозами добавляю 50 г масла (оливкового, льняного). Взбиваю, как майонез, вливаю жидкий мед. Такого количества хватит на несколь-

ко раз. В холодильнике смесь и может храниться до 2 недель. Достаточно отложить нужное количество в ошпаренное кипятком блюдечко - и маска станет теплой. Наносить на лицо ее нужно послойно (по мере подсыхания предыдущего слоя) минут на 20. После смыть и смазать кожу любимым кремом для лица.

Анна

Пригодится

✓ Потускнела кожа? Размешайте 1 чайн. ложку соли в стакане теплой воды. Смочите полотенце и наложите на лицо. Через 15 минут умойтесь теплой водой.

✓ Страдаете от сыпи, угрей, кожного зуда? Прикладывайте к проблемным местам кашицу из сладкого перца.





КИСТА ЯИЧНИКА ЧЕГО ЖДАТЬ И КАК ДЕЙСТВОВАТЬ?

С диагнозом «киста яичника» сталкивается треть пациенток женских консультаций. Но так ли это страшно, как кажется на первый взгляд?

Для справки

Киста - это доброкачественное новообразование в яичнике, которое представляет собой полость с жидкостью. Часто киста находится в постоянном изменении: может как расти, достигая размеров до 20 см, так и рассасываться без какого-либо вмешательства. Чаще всего кисты встречаются у женщин детородного возраста. В период менопаузы с ними сталкивается лишь 6% пациенток.

Кисту можно обнаружить во время проведения планового УЗИ. В каждом конкретном случае врач индивидуально подбирает тактику лечения.

Какие бывают?

Выделяют два вида кист. Функциональные образуются в первую и вторую фазу цикла под влиянием гормонов. Например, они могут возникнуть, когда во время овуляции не лопаются фолликулы яйцеклетки. Такие кисты не опасны, временны и исчезают самостоятельно. На них приходится до 90% всех кист.

Более опасны истинные кисты - эндометриозные новообразования. Они образуются из клеток эндометрия, попавших в яичник. Разрастаясь, такие кисты нарушают работу репродуктивных органов и могут вызывать внутренние кровотечения.

Точные причины возникновения кист неизвестны. Считается, что большинство из них связаны с гормональным сбоем и внутренним воспалением. Факторами риска являются гинекологические заболевания, прием некоторых препаратов, аборт, нарушения работы щитовидной железы.

Возможны осложнения!

Большинство пациенток волнует вопрос: может ли киста перерасти в рак? Такое бывает крайне редко

(около 0,4% всех случаев). Обычно к этому склонны кисты, образующиеся путем бесконтрольного разрастания клеток - например, эндометриозные.

Опасность заключается в другом. Иногда при хирургическом удалении кисты врач не обследует ее на онкологию и «вскрывает» прямо в полости яичника. Если опухоль была злокачественной, опухолевый процесс распространяется на весь орган. Если перед удалением кисты врач не назначил анализ на онкомаркер СА-125, сдайте его самостоятельно. Однако учтите, что СА-125 бывает повышен не только при раковых заболеваниях, но и при эндометриозе или миоме. Часто необходимо дополнительное обследование.

Другими осложнениями могут быть разрыв кисты, перекручивание яичника и нагноение с развитием перитонита. Впрочем, такое случается редко - в 0,2-0,4% случаев.

Случайная находка

В большинстве случаев кисты - это «случайные находки» во время планового УЗИ. Они никак не проявляют себя, их образование и рассасывание протекает бессимптомно. Однако рост кисты с осложнениями будет давать о себе знать.

При кистах большого размера могут возникать боли внизу живота, усиливающиеся во время полового акта и физической нагрузки, частое мочеиспускание, увеличение живота. Когда болезнь переходит в серьез-

ную стадию, возможны выделения из половых путей.

Гормонально-активные кисты могут давать осложнения в виде акне, оволосения по мужскому типу, снижения либидо и даже увеличения клитора. Но главный тревожный симптом - нарушение менструального цикла.

Лечение и наблюдение

Заметив на УЗИ кисту, врач обычно предлагает провести повторное исследование через 3-4 месяца. Также может назначить дополнительные исследования.

Например, функциональную кисту легко перепутать с внематочной беременностью, поэтому следует сдать анализ на ХГЧ. Иногда кисту путают с миомой, иногда - с онкологией. Чтобы этого избежать, необходимо сдать анализ на онкомаркеры СА-125 и HE-4, индекс Рома, сделать МРТ с контрастом. Это поможет уточнить локализацию образования и проверить его на злокачественность.

Маленькие кисты лечат консервативным методом - с помощью гормональной терапии. Удаляют только активно растущие, нестабильные, большие кисты, а также новообразования с подозрением на злокачественность. Кисты более 5 см иссекают с помощью лапароскопии, сохраняя при этом ткани яичника. Если образование достигло слишком больших размеров и имеются осложнения, может потребоваться овариэктомия - удаление кисты вместе с яичником.

Профилактика избавит от проблем

Единых рекомендаций по предотвращению кистообразования нет. Первое и самое важное требование - профилактический осмотр у гинеколога дважды в год. Если есть предрасположенность к возникновению кист, стоит отказаться от частого посещения парных, соблюдать правильное питание (без избытка животных жиров), а также следить за весом.

Функциональные кисты могут появляться снова и снова, пока женщина находится в репродуктивном возрасте. Правильно подобранные комбинированные оральные контрацептивы помогают предотвратить их повторное появление.

Это заболевание артериальных сосудов. Возникает из-за сужения стенок сосудов, что приводит к их спазмам, а впоследствии - к полной непроходимости. В результате может развиваться гангрена конечностей, чаще всего ног. На вопросы отвечает сосудистый хирург, врач высшей категории.

Облитерирующий эндартериит

- Что способствует появлению этого недуга?

1. Высокий уровень холестерина. Надо исключить из рациона жиры, прошедшие термическую обработку, консервы, колбасы, твердые сыры.

2. Высокое артериальное давление. Регулярно принимайте лекарство, причем то, которое вам больше помогает.

3. Курение. Придется отказаться от этой вредной привычки, если не хотите остаться без ног.

4. Сидячий образ жизни. Надо больше двигаться: ходить пешком, плавать в бассейне, заняться бегом - хотя бы 2-3 раза в неделю по 30-40 минут.

5. Избыточная масса тела. Приведите вес в норму - это позволит притормозить развитие атеросклероза.

6. Чрезмерное употребление жирной пищи.

7. Стрессы. Длительное психическое перенапряжение, тревожное состояние провоцируют обострение болезни.

8. Шесть и более беременностей. Они не могут не сказаться на состоянии сосудов. Гинеколог должен рекомендовать, как исключить этот фактор риска.

9. Низкий уровень мужского полового гормона тестостерона в организме. Справиться с этим должен помочь доктор.

- Когда необходимо обратиться к врачу?

Заболевание проходит четыре стадии.

✓ **На первой** стадии холодеют конечности, немеют пальцы и стопы, быстро устают ноги и мучают судороги икроножных мышц.

✓ **На второй** стадии эти явления более сильные; к ним добавляются так называемая перемежающаяся хромота, когда резкие боли в икроножных мышцах появляются во время ходьбы и исчезают, если остановиться и отдохнуть; кожа голеней становится мраморной.

✓ **На третьей** стадии все перечисленные симптомы становятся еще резче; появляются также боли в конечностях в состоянии покоя, они особенно мучительны по ночам. Ноги становятся синюшными.

✓ **На четвертой** стадии развивается гангрена пальцев и стоп.

- Как не допустить осложнения болезни?

Надо принимать сосудорасширяющие и понижающие свертываемость крови препараты (по назначению врача). В определенных случаях необходима операция на сосудах и удаление пораженных узлов. Это увеличивает кровоток по окружающим сосудам и тем самым усмиряет болезнь.

- Какую лечебную физкультуру вы обычно рекомендуете при таком заболевании и как не навредить себе?

На третьей стадии заболевания надо сначала выполнять упражнения только для здоровых конечностей и туловища; по мере улучшения состояния включать специальные упражнения для пораженных конечностей. Внимание! Больной не должен изводить себя упражнениями до появления чувства усталости, боли, онемения, судорог и других неприятных явлений. В этом случае необходимо прерваться и отдохнуть. При появлении усталости во время ходьбы надо сбавить скорость и уменьшить продолжительность ходьбы. Если неприятные симптомы не исчезают, уменьшите нагрузку, снизьте темп упражнений и проконсультируйтесь у врача.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИ ЭНДОАРТЕРИИТЕ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ.

1. Лежа на спине на кровати, ноги вытянуты, руки вдоль туловища. На счет 1-5 напрягите мышцы бедер; на счет 1-3 расслабьте. Повторите 4-10 раз.

2. Теперь поднимите прямую ногу вверх, носок к себе, удерживайте



это положение на счет 1-6, вернитесь в исходное положение. То же другой ногой. По 4-10 раз каждой ногой.

3. Согните ноги, прижмите к животу, затем выпрямите. Можно сгибать ноги поочередно. Повторите 4-6 раз.

4. Пораженная нога находится у края кровати. На счет 1-4 поднимите прямую ногу вверх, до прямого угла в тазобедренном суставе; носок к себе. Затем на счет 1-8 опустите ногу, оттянув носок за край кровати на пол. То же другой ногой, лежа другой стороной к краю кровати. 4-10 раз.

5. Сидя на кровати правым боком к краю, ноги вытянуты. Приподнимите правую прямую ногу на счет 1-4; на счет 1-8 опустите ногу за край кровати на пол, расслабив мышцы. То же сделайте левой ногой, сидя левым боком к краю. По 4-6 раз каждой ногой.

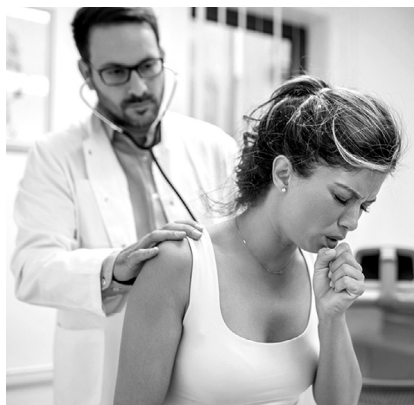
6. Сидя на высоком табурете, ноги свободно свисают. Покачивайте расслабленными ногами - правая вперед, левая назад, и наоборот. Повторите 10 раз.

7. Поднимите прямые ноги вперед-вверх и фиксируйте это положение на счет 1-6; затем опустите и расслабьте мышцы, покачивая ногами, на счет 1-8. Повторите 2-4 раза.

8. Стоя, руки на поясе, делайте махи правой ногой вперед и назад. То же левой ногой. По 6-10 раз каждой ногой.

9. Стоя, руки опущены. Согните правую ногу в коленном и тазобедренном суставах (носок оттянут), прижмите ее руками к животу; выпрямите ногу на весу и вернитесь в исходное положение. То же левой ногой. По 4-6 раз каждой ногой.

10. Стоя, руки на поясе. Потряхивайте поднятой правой ногой на счет 1-3. То же левой ногой. По 4-6 раз каждой ногой.



На улице сыро, ветрено, холодно - идеальные условия для того, чтобы однажды проснуться и закашлять. Но не спешите искать средство от кашля. Что же нужно в таких случаях?

КАК ТУТ НЕ ЗАКАШЛЯТЬ!

- Можно ли по кашлю определить, чем болен человек?

- Если кашель надсадный, лающий, приступообразный и сухой, то, скорее всего, речь идет о ларингите - воспалении слизистой оболочки гортани. Диагноз подтверждает охриплость и осиплость голоса. При трахеите (воспалении трахеи) кашель во многом напоминает таковой при ларингите, но голос не меняется, а во время кашля возникает саднящая боль за грудиной. Для бронхита же характерен кашель, усиливающийся в ночное время. В первые дни он может быть сухим и грубым, а по мере лечения становится мягче, выделяется мокрота.

- Всегда ли появление мокроты говорит о том, что больной пошел на поправку?

- Действительно, по характеру мокроты можно судить о стадии заболевания. Если мокрота меняется от зеленой и густой до светлой и жидкой, а общее состояние при этом улучшается, то можно считать, что дело идет к выздоровлению. Если же все это происходит на фоне сохраняющегося недомогания и даже одышки, то можно предположить, что к инфекции присоединилась аллергия. Это должно насторожить врача, поскольку становится возможным развитие бронхиальной астмы. В таких случаях врач проводит простой тест: просит больного глубоко вдохнуть, после чего резко выдохнуть. Если бронхи сужены, то на выдохе появляется характерный астматический свист.

- Разный кашель и лечат по-разному?

- Лечение в первую очередь должно быть направлено на устранение причины кашля. Если болит горло - нужно лечить его. При ларингите больному в течение недели нельзя громко разговаривать, курить, пить алкоголь, есть острую пищу. Рекомендуются полоскания горла от-

варами ромашки и шалфея, ингаляции. При сухом кашле требуется применять смягчающие и обволакивающие средства: настои алтея, мальвы, дягиля лекарственного, дудника обыкновенного. Очень хорошим эффектом обладает отвар корней синюхи. Если кашель влажный, назначаются обладающие подсушивающим эффектом настои шалфея, ольхи, коры дуба. При влажном кашле также необходимо применять отхаркивающие травы: иссоп, багульник болотный, чабрец.

- Лечение аллергического бронхита тоже особенное?

- Очень важно уловить момент, когда обычный бронхит начинает переходить в аллергический. В таком случае может происходить сужение просвета бронхов из-за отека слизистой оболочки, скопления мокроты и спазмов бронхов. Поэтому помимо перечисленных отхаркивающих трав нужно ввести противоаллергические препараты, а для устранения спазмов пить препараты с эфедрином.

Терапевт

Кислота в пустом желудке

Это опасный враг, который набрасывается на слизистые оболочки. Только пища улучшает ситуацию. Ешьте понемногу 5-6 раз в сутки, чтобы в желудке постоянно находилась пища. И в одно и то же время. Такое питание называется дробным. Чтобы не раздражать слизистые стенки, пищу употребляйте только в сваренном или приготовленном на пару виде.

Забудьте о куреве и алкоголе! Даже одна сигарета вызывает выброс желудочного сока и может вызвать резкие боли в животе. А стопка водки или сухого вина замедляют ток крови в стенках желудка и двенадцатиперстной кишки, делают их беззащитными перед желудочной кислотой - отсюда и кровотечения.

Изо дня в день до возможного обострения язвы для профилактики в уме-

ренных дозах принимайте на ночь препараты, которые предписывались врачом в прежние периоды обострения. Это поможет безболезненно пройти сезонное обострение.

Если язва все же обострилась, придется сесть на диету, чтобы ее успокоить. В первые 2-3 дня обострения, когда будут наиболее острые боли, ешьте протертые через сито слизистые каши, сваренные на воде, пейте чай с молоком, легкий настой тысячелистника и ромашки. Потом понемногу начинайте включать в рацион мясные и рыбные суфле, пюре из отварной индейки или телятины, нежирной рыбы (судака, трески, хека), попробуйте мясные консервы из детского питания, яйца всмятку или паровые омлеты, овощные и фруктовые кисели. Воздержитесь от свежих овощей,

грибов, специй, пшенной каши, фасоли и гороха.

Ешьте молочные продукты (молоко цельное и сгущенное, йогурты, кефиры, ленивые вареники, свежий творог), но сметану используйте не более 1 ст. ложки в день.

Полезны супы на слизистом отваре с добавлением овощей и курицы, без заправки и специй, мясо и рыба в виде котлет и тефтелей, приготовленных на пару, белый слегка подсушенный хлеб, булочки, печеные пирожки с вареным мясом, рыбой, яйцом, яблоками. Соль и сливочное масло ограничьте.

Пожилым людям надо пить настой из трав и ягод, улучшающих работу пищеварительных желез: зверобоя, золототысячника, черной смородины. Очень хороши чаи из земляники лесной и черной смородины.

При пониженной кислотности можно принимать от-



вар из сбора мяты перечной, цветков ромашки, семян укропа и тмина, корня валерианы (всех трав по 2 части), шишек хмеля (1 часть), травы золототысячника (3 части). Заварите 1 ст. ложку сбора 300 мл кипятка. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день за час до еды в течение 2-3 месяцев.

Каждый день находите полчаса, чтобы улыбаться. Вашей язве это понравится, и она вскоре перестанет вам докучать.

Гастроэнтеролог, врач первой категории

Сердце тоже стареет

С годами стареет весь организм, в том числе и сердце. Работа сердечной мышцы ухудшается, это особенно заметно во время физической нагрузки.



Сердце при этом плохо снабжает организм кровью, ткани не обеспечиваются в должной мере кислородом, из-за чего пожилой человек быстро устает. Кроме того, к старости кровеносные сосуды становятся малозластичными, в них при физической нагрузке резко повышается артериальное давление. В результате возникает одышка, нарушается ритм сердца даже во время ночного сна. Что можно посоветовать пожилым людям и их близким?

✓ При любой работе пожилой человек должен делать регулярные передышки. Организм пожилых людей плохо входит в работу, плохо восстанавливается, поэтому нельзя переутомляться и пытаться быстро что-то сделать, например, сразу быстро пойти или начать быстро одеваться.

✓ Если пожилой человек вынужден много времени проводить сидя или стоя, у него развивается отек ног, страдают сосуды нижних конечностей. В таком случае можно пользоваться эластичными чулками или бинтами, периодически (5-10 минут каждые 2-3 часа) ложиться и поднимать ноги так, чтобы они были выше туловища. При этом очень полезно делать упражнение «велосипед».

✓ У пожилых людей при внезапных ситуациях, например испуге, стрессе, артериальное давление может резко подняться или, наоборот, резко упасть. Такое случается, например, при быстром переходе из горизонтального положения в вертикальное. При этом артериальное давление резко падает, это может сопровождаться потерей сознания. Особенно часто такое случается у больных, получающих мочегонные препараты или снижающие артериальное давление. Поэтому пожилым людям нельзя резко вставать.

✓ Опасно резко подниматься и садиться в постели после ночного сна или длительного лежания. Можно упасть с кровати или кресла, особенно если оно глубокое. Подниматься нужно медленно, поэтапно, чтобы сердце и сосуды смогли отреагировать должным образом на изменение позы.

✓ Постель или кресло пожилого человека должны быть удобными для медленного подъема, так как из неудобного кресла или кровати он вынужден подниматься рывком.

✓ При болях в сердце боярышник по-прежнему остается наиболее эффективным средством лечения. Его надо применять длительно (до 3 месяцев) в виде отваров, настоев, экстрактов. Отвар приготовьте так: 1 ст. ложку измельченных плодов боярышника залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте ночь в термосе, процедите. Принимайте по 1/3 стакана до еды 3 раза в день.

✓ Сердечникам надо избегать красного цвета в одежде и мебели, на обоях, так как он возбуждает нервную систему, повышая кровяное давление. Медики заметили, что слишком большое количество красного создает ощущение беспокойства и стеснения в груди. По данным научного исследования, у человека в комнате желтого цвета сохраняется нормальный пульс, а в красной - учащается. Красный цвет может опустошить утомленного человека. Кроме того, излишек ярко-красного цвета создает помехи для зрения и может спровоцировать головокружение и мигрень.

- Есть «плохой» холестерин, вызывающий атеросклероз, и есть «хороший», препятствующий его развитию?

Холестерин - главный виновник развития атеросклероза, приводящего к стенокардии, инфарктам и инсультам. Борьба с ним не всегда успешна. Ведь наш организм не только получает холестерин с пищей, но и образует его сам. Дело даже не в самом холестерине, а в том, каким образом он «путешествует» по крови. Транспорт для него служат липопротеиды - сложные комплексы из жиров и белков.

Если анализ крови показывает, что в крови преобладают липопротеиды низкой плотности, то пора бить тревогу. Потому что именно они способствуют оседанию холестерина на стенках сосудов и развитию сердечных недугов. А вот липопротеиды высокой плотности, напротив, участвуют в выведении избыточного холестерина.

- Есть ли смысл соблюдать диету, если баланс

ХОЛЕСТЕРИН: ДРУГ ИЛИ ВРАГ?

«хорошего» и «плохого» холестерина в норме?

- Ограничивать себя в жирной пище нужно всем, независимо от результатов анализов. Хотя бы для профилактики. Ведь равновесие может быть нарушено в любой момент, особенно если человек уже немолод, имеет лишний вес, вредные привычки и ведет малоподвижный, полный стрессов образ жизни. Чем меньше будет в рационе животных, в том числе и молочных жиров, тем больше шансов сохранить здоровье.

- Может быть, стать вегетарианцем?

- Полностью отказываться от мяса и молока не стоит. Ведь вы таким образом лишите себя и полезного холестерина. К тому же инфаркты и инсульты встречаются и среди вегетарианцев, никогда не бравших в рот не только жирной, но и самой постной мясной пищи.

На самом деле холестерин - очень нужное организ-

му вещество. Он крайне необходим нашему мозгу. Лучше сочетать животные и растительные жиры. И не увлекаться продуктами, богатыми холестерином, чемпионами среди которых являются говяжий мозг, твердый сыр и яичный желток.

- Как можно заподозрить повышенный уровень холестерина?

- Первый признак - это повышение артериального давления и боли в сердце при волнении, а также если вы испытываете затруднения при ходьбе. Перемежающаяся хромота может начаться из-за появления атеросклеротических бляшек в артериях ног.

- Как нормализовать уровень холестерина в крови?

- Во-первых, снизить калорийность пищи. Если есть избыточный вес - похудеть. Чаще всего после уменьшения массы тела уровень холестерина также нормализуется.

Во-вторых, включить в свой рацион бобовые, цитрусовые, яблоки и овсянку. Содержащиеся в них растительные волокна помогают избавиться от лишнего холестерина. Особенно полезна привычка начинать утро с овсяной каши. Очень хорошо защищают от атеросклероза и бобовые.

Исследования американских ученых подтверждают, что соевый белок выводит из организма именно «плохой» холестерин. Но это не означает, что соей нужно объедаться, заменяя ею привычные продукты питания. Вполне достаточно 25-50 грамм соевого белка в день. Благоприятно сказывается на сосудах красное вино в небольших дозах.

Для восстановления нормального баланса «плохого» и «хорошего» холестерина в крови очень важны регулярные занятия физическими упражнениями средней интенсивности. Их результаты становятся заметными уже через полгода.



ПОЧЕМУ У ОДНИХ ЛЮДЕЙ ОСТЕОХОНДРОЗ ПРОЯВЛЯЕТСЯ В 20 ЛЕТ, А У ДРУГИХ ЕГО НЕТ И В 50...

На вопросы отвечает остеопат, врач высшей категории.

- Что запускает эту болезнь?

- Причины стоит поискать и в детстве пациента - травмы, вялая осанка, трудная беременность... И даже последствия родовой травмы могут «звучать» всю жизнь. Самая главная причина остеохондроза - слабость мышц системы позвоночника, которые, вместо того чтобы поддерживать его в расправленном состоянии, «отлынивают» от своей работы, переключая ее на межпозвонковые диски. А диски к такой работе не приспособлены, поэтому они начинают стираться, истончаться и терять влагу. Вот так выглядит пусковой механизм остеохондроза.

- Как определить, что развивается остеохондроз?

- Самое простое - периодически прислушиваться к своим ощущениям. Первый признак остеохондроза - это не боль, а чувство неудобства в спине, усталость, скованность - все, на что люди обычно не обращают внимания, списывая на переутомление. Хруст в шее и

пояснице тоже должен насторожить - так диски сигнализируют, что им не хватает влаги. Появилась боль в спине? Это значит, что уже страдает нервный корешок - возможно, процесс зашел далеко, и лечить придется межпозвонковую грыжу - осложнение остеохондроза. Обратите внимание на ощущения в руках и ногах - онемение днем или после пробуждения, «ползание мурашек» по коже, тянущие боли, спазмы мышц, скорее всего, говорят о том, что нервные корешки сдавлены разрушающимся диском. У таких больных постоянно холодеют руки или ноги даже в летнюю жару.

Иногда остеохондроз маскируется под другие заболевания. Боли в сердце при нормальной кардиограмме бывают при шейном остеохондрозе, а приступ почечной колики при здоровых почках - при поясничном.

Головные боли - частые спутники остеохондроза. Горстями пить обезболивающие таблетки бесполезно, эффект от них временный, а первопричина скрыта в раздражении нервных корешков шей-

ного отдела позвоночника. Так что с сильными головными болями нужно идти не к терапевту, а прямо к неврологу - обследовать позвоночник.

- Если спина не сильно беспокоит, может быть, это можно перетерпеть? Ведь остеохондроз - это не смертельно?

- Не смертельно? Могут поспорить. Например, межпозвонковая грыжа в шейном отделе может повредить спинной мозг. Если не лечиться, узел этот будет затягиваться все туже и туже. К остеохондрозу присоединяются самые разнообразные болезни-спутники: гипертоническая и гипотоническая болезнь, так называемая вегетососудистая дистония. Нелеченый шейный остеохондроз повышает риск возникновения инфарктов и инсультов, грудной отдел влияет на внутренние органы - желудок, кишечник, печень, почки; поясничный остеохондроз провоцирует хронические воспалительные заболевания органов малого таза. У женщин приводит к бесплодию, а у мужчин - к половому бессилию. Не говоря уже о том, что боли в спине усиливаются с каждым годом.

- Какие методы лечения остеохондроза может предложить врач?

- Придется вас разочаровать - панацеи не существует! В лечении остеохондроза ключевое слово - комплексный подход. Почему? Судите сами - в разрушении межпозвонковых дисков виновна леньность внутренних мышц, и нет такого лекарства, которое может научить их работать нормально. К проблемам спины присоединяются такие «соседи», как гипертония и стенокардия, варикозная болезнь и артрит, головные боли и нарушения зрения. С каждым годом клубок болезней запутывается все плотнее и плотнее. Чтобы справиться с каждой, приходится подбирать отдельный ключик. Расскажу о некоторых способах лечения, которые приходится назначать своим пациентам.

Кинезиотерапия - статическая лечебная гимнастика, которая заставляет работать внутренние мышцы спины, самые глубокие - те, что непосредственно прилегают к позвоночнику. К сожалению, обычными упражнениями из курса лечебной физкультуры их расшевелить нельзя. А на статические мышцы прекрасно отзываются и начинают работать на восстановление осанки. Видели бы вы, с какими сильными болями приходят люди на эту процедуру! Полтора часа грамотно спланированной растяжки позвоночника

могут снять эту боль. Но к нагрузке позвоночник нужно подготовить, ведь за долгие годы болезни диски истончены, связки иссушены, а мышцы стали дряблыми и безжизненными.

Гирудотерапия - лечение пиявками. Особенно хороша гирудотерапия для тех больных, у которых остеохондроз осложнен гипертонической болезнью, вегетососудистой дистонией, варикозным расширением вен, нарушениями мозгового кровообращения. Хочу напомнить, что в домашних условиях лечиться пиявками не просто бесполезно, но и опасно. Рефлексо-терапия, или, иначе говоря, иглоукалывание. Эта процедура снимает воспаление, причем часто с первого раза. Хорошо помогает рефлексотерапия при головных болях, в том числе при мигренях, невралгиях, радикулитах, болезнях суставов. Удивительных результатов можно добиться при лечении гинекологических заболеваний и даже при бесплодии и мужском бесплодии.

- Можно ли самому как-то облегчить боли в спине?

- Самый правильный совет: при возникновении тревожных звоночков обратиться к врачам. Не стоит впадать и в другую крайность - с легкостью соглашаться на операцию. Межпозвоночная грыжа хоть и является опасным заболеванием, стоит побороться за свое здоровье без операции. Мой опыт показывает, что даже крупные межпозвоноковые грыжи - 6-12 мм - уменьшаются в размерах и даже уходят совсем. Главное - грамотно построенный курс лечения.

Угроза тромбоза

На вопросы отвечает сосудистый хирург, врач высшей категории

У меня синдром Рейно...

? Он в начальной стадии. Появляется только зимой, когда перемерзаю. В теплое время никаких проблем не возникает. Можно ли мне сделать татуировку?

Алина

При синдроме Рейно в первую очередь страдает периферическое кровообращение конечностей - кистей и стоп. Даже когда болезнь спит, предрасположенность тканей к инфекции не уменьшается. Даже те препараты, разжижающие кровь, которые вам назначили, например аспирин, могут вызвать кровоточивость тканей. А уж татуировка при этом заболевании с большей долей вероятности может привести к осложнениям.

Точно знаю: так болят вены...

? Неделю назад сильно заболела нога. Точно знаю, как болят вены, поэтому сразу пошла на УЗИ вен. Обнаружили тромбофлебит. Рекомендовали посетить сосудистого хирурга. Пришла на консультацию, врач выписал таблетки. Показаний к госпитализации не увидел. Уже неделю пью таблетки, большую часть времени лежу, положив ногу, забинтованную эластичным бинтом, на подушку. Бинт снимаю только на ночь, как и сказал врач. Та боль, которая была неделю назад, прошла. Но ходить так и не могу - ни с бинтом, ни без него. Через минуту в ноге появляется судорога. Была на приеме у хирурга, он сказал, что все нормально, так и должно быть. Прав ли он?

Ирина

При тромбофлебите судорог обычно не бывает. Рекомендую сделать повторное УЗИ и еще раз показаться сосудистому хирургу.

МУЖ ПРОЛЕЧИЛСЯ И ЗАБЫЛ, С КАКОЙ СТОРОНЫ СЕРДЦА

Хочу поделиться рецептом от ишемии сердца. Мне его дала соседка моей свекрови. Она сказала, что, если бы не лопух, ее бы не было уже на свете. Рецепт этот очень помог моему мужу, которому врачи поставили диагноз ише-

мия. Корни лопуха (я попросила у соседки сухие корни) нужно вымыть, хорошенько высушить, смолоть на кофемолке или просто мелко порубить. В 0,5 л водки засыпать 4 ст. ложки молотого корня лопуха и настаивать 40 дней

в темном месте, обернув банку черной тканью. Потом настойку процедить и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой. Муж, пролечившись этой настойкой, забыл, с какой стороны у него сердце.

P.S. Корни лопуха нужно выкапывать с 20 мая по 1 июня до восхода или после заката солнца.

Наталья

Обе ноги ампутированы ниже колен...

? У меня обе ноги ампутированы ниже колен. На культе образовались покраснения. Когда укрываю ноги, они сильнее краснеют, а когда раскрываю - бледнеют. Что это может быть? Очень переживаю.

Вера

Если по заключению МСКТ-ангиографии (мультиспиральная компьютерная томография) сильного нарушения кровообращения в области культей у вас нет, по-видимому, цвет кожи в области культей меняется в ответ на изменение температуры окружающей среды. Тем не менее можете сделать рентгенографию области культей обеих нижних конечностей в двух проекциях, чтобы исключить остеомиелит в области опила большеберцовой или малоберцовой кости.

Красные пятна появились...

? У мамы облитерирующий атеросклероз нижних конечностей. В последнее время начали появляться болезненные красные пятна на ногах, по ночам немеют руки. Чем можно ей помочь? Какое лечение нужно пройти? Я очень за нее переживаю.

Светлана

Если диагноз облитерирующий атеросклероз сосудов нижних конечностей подтвержден, при наличии таких симптомов требуется срочная консультация сосудистого хирурга. Если диагноз не подтвержден и нет других проявлений болезни (боли в икроножных мышцах во время ходьбы, ощущение зябкости и онемения в области стоп), надо проконсультироваться у дерматолога. Не затягивайте с обращением к специалисту, поскольку такие пятна часто являются предвестниками трофических язв, трудно поддающихся лечению.



КАКИЕ ПРОДУКТЫ ВЫЗЫВАЮТ ВЗДУТИЕ?

Наверное, нет такого человека, который хотя бы однажды не испытывал ощущение вздутия живота после еды. Какие продукты это вызывают и почему?

1. Молочные продукты. Самым большим провокатором является молоко. Но сыр, йогурт и мороженое также могут вызвать неприятные ощущения. Попробуйте миндальное, кокосовое или рисовое молоко и посмотрите, уходит ли проблема.

2. Фрукты. Многие из них содержат сложные сахара и крахмалы, которые трудно разрушить, что может привести к вздутию. Попробуйте ограничить потребление яблок, груш, бананов, изюма и чернослива. Диетологи рекомендуют приготовить продукт, а не употреблять его сырым, чтобы облегчить пищеварение. Вы также можете смешивать фрукты с ягодами, гранатами и маракуйей (они входят в категорию продуктов от вздутия).

3. Брокколи. В ней содержатся особые углеводы, которые трудно усваиваются, что и может вызывать у некоторых людей дискомфорт. Это касается и овощей с темно-зелеными листьями, шпината и другой капусты - белокочанной, цветной, брюссельской. Чтобы уменьшить газообразование, нужно подвергать эти продукты тепловой обработке.

4. Фасоль и чечевица. Бобы и чечевица содержат сахар, который нелегко переваривается, его расщепление вызывает вздутие. Чтобы не отказываться от бобов, попробуйте замочить их перед приготовлением.

5. Продукты, богатые насыщенными жирами. Они замедляют пищеварение, давая пище больше времени для брожения, что провоцирует спазмы. В их составе также есть различные виды пищевой химии. Люди не очень легко переваривают химические вещества, потому что они искусственные. Хотя можно есть немного насыщенного жира, старайтесь не переусердствовать.

6. Пшеница. Она способна вызывать вздутие у людей с непереносимостью глютена. Можно выбирать киноа, гречиху, чистый овес, миндальную или кокосовую муку. Вообще употребление слишком большого количества углеводов в целом может вызвать задержку воды, что приводит к вздутию.

7. Искусственные подсластители. Доказано, что они вредят кишечнику и могут заставить есть больше, чем обычно, что также вызывает вздутие. Сорбит и фруктоза часто входят в состав газированной воды, конфет и низкокалорийных продуктов, а их трудно переваривать.

8. Острая пища. Она вызывает выделение соляной кислоты, которая может спровоцировать вздутие. Это не значит, что вообще нельзя есть острое, но стоит сократить количество, если чувствуете себя неважно. Выбирайте более мягкие специи.

9. Чеснок и лук. Они богаты фруктанами - растворимыми волокнами, которые даже в небольших количествах могут вызвать вздутие

и другие проблемы с пищеварением. Если подвергнуть чеснок и лук термообработке, вероятность вздутия будет минимальной.

10. Пицца. В ней много глютена и соли. Последняя задерживает воду, оставляя часть жидкости в кишечнике, тем самым вызывая дискомфорт.

11. Замороженные готовые блюда. Это комбинация всего, что может вызвать чувство вздутия, спазмы и боли. В них много насыщенных жиров и натрия, а также сахара. Такие обработанные продукты, как правило, содержат мало клетчатки и белка, что еще больше вредит пищеварительной системе. Замороженные блюда можно есть, но не часто.

12. Кукуруза. Она содержит целлюлозу - нерастворимую растительную клетчатку. В нашем организме нет нужных ферментов для ее расщепления. Это затрудняет переваривание кукурузы.

13. Грибы. Они содержат маннит - особый тип сахарного спирта, он-то и вызывает газообразование (если съесть слишком много грибов за один раз).

14. Жевательная резинка. Когда жуеете жвачку, глотаете дополнительный воздух. Это может привести к вздутию. Жевательная резинка без сахара - еще хуже. Она обычно содержит сорбит и ксилит, которые в кишечнике вызывают мощное вздутие.

Врач - гастроэнтеролог

Во-первых, он помогает выработке серотонина - гормона счастья. Во-вторых, регулирует аппетит, настроение, восприимчивость к боли. Без этой аминокислоты невозможна выработка витамина В3 и мелатонина - вещества, управляющего циклами сна и бодрствования. Именно недостаток триптофана может проявляться плохим самочувствием, провоцирует тревогу, агрессию и раздражительность, вызывает наруше-

Диета для хорошего настроения

Хотите чувствовать себя бодро даже в пасмурные дни? Тогда вам нужно добавить в рацион продукты с триптофаном.

ние сна, проблемы с памятью и обучением.

Взрослому ежедневно требуется 250 мг аминокислоты. Организм не способен производить ее сам, потому нужно добирать триптофан из еды. Что положить в тарелку?

✓ **Сыр.** В сыре триптофана больше, чем в других молочных продуктах. Например, в цельном молоке всего 40 мг, йогурте - 72 мг, а в твороге - 180 мг.

✓ **Курица и индейка.** Это лидеры по содержанию триптофана. В средней пор-

ции мяса птицы содержится 270-300 мг триптофана.

✓ **Бобовые.** 100 г бобовых способны восполнять суточную норму.

✓ **Овсянка.** В 100 г овсяных хлопьев содержится 190 мг триптофана. Кроме этого, крупа богата витаминами группы В и клетчаткой.

✓ **Орехи.** Больше всего триптофана в фундуке, следом за ним идут грецкие орехи и миндаль.

☛ Фасолевыми отварами полезны после тяжелых операций, болезней, при простудах, воспалениях, онкологии. А также при чрезмерной агрессии, приступах паники, раздражительности. Достаточно всего две недели готовить блюда с фасолью, и эти проблемы уйдут.

☛ Есть в бобах уникальное вещество - аргинин. Это аминокислота, которая контролирует обмен азота и снижает уровень глюкозы в крови. То есть фасоль - незаменимый продукт при сахарном диабете...

☛ Жесткие волокна бобов, попадая в кишечник, разбухают и создают объем, создается ложное ощущение сытости. Это позволяет съесть намного меньше и похудеть. Кроме того, клетчатка - это «ершик», который помогает очищать кишечник. Незаменимы блюда из фасоли при серьезных болезнях орга-

О целебной силе фасоли

Фасоль входит в список десяти самых полезных для здоровья продуктов. В ней содержится много белка, который не уступает по качеству мясному. А также огромное количество витаминов, макро- и микроэлементов.



нов дыхания (туберкулез, воспаление легких) благодаря большому количеству антиоксидантов - главных борцов с болезнетворными микробами, бактериями.

☛ Фасоль богата железом. Поэтому при пониженном гемоглобине способствует кроветворению и росту количества эритроцитов.

☛ Благодаря большому количеству цинка фасоль

укрепляет стенки сосудов, улучшает состояние нервной, сосудистой системы. Защищает стенки капилляров, вен от разрывов.

☛ Если регулярно употреблять фасоль, улучшается состояние мочеполовой системы. А периодическое питье отваров из бобов уменьшает шансы на появление камней в почках, желчном пузыре. Фасоль стимулирует выделение желудочного сока, обладает мочегонным эффектом, что помогает избавиться от отеков.

Не навреди

✓ Чтобы избежать неприятных побочных эффектов, не стоит съедать больше 120-150 г фасоли в день. Перед приготовлением рекомендуется замачивать бобы в воде на 4-6 часов.

✓ При подагре и повышенной выработке мочевой кислоты бобовые из рациона нужно исключить. Людям с патологиями желудочно-кишечного тракта, которые сопровождаются повышенным газообразованием, бобы можно есть только в период ремиссии.

Физалис заставит работать даже самый ленивый кишечник

Есть такая категория людей, на которых самые известные легкие огородные слабительные в виде свеклы и сливы совершенно не действуют. Им я советую попробовать 2 раза в день перед приемом пищи съедать 5-7 шариков овощного физалиса. Эффект хороший, и действует физалис быстро - на себе проверено. Помогает даже в преклонном возрасте.

Ирина

Кашель усмирит медовая лепешка

После простуды частенько беспокоит сильный кашель. Для борьбы с ним предлагаю свой рецепт, простой и эффективный. Потребуется мед, сухая горчица, растительное масло и мука. Берем всего по 1 ст. ложке, тщательно перемешиваем. Раскладываем на слой марли. Эту лепешку прикладываем к груди или на спину между лопатками и утепляемся на 2-3 часа. Помогает такое лечение и взрослым, и детям. Буквально через пару дней кашель

стихает. Берите на вооружение, а лучше не болейте!

Екатерина

С бородавками справится лук

Хочу поделиться очень простым, но необыкновенно действенным средством от бородавок. Разрежьте пополам головку белого репчатого лука, выньте сердцевину. Насыпьте в воронку морскую соль и оставьте на ночь. Утром сок слейте - средство готово к применению. Смазывайте бородавки до тех пор, пока они не исчезнут.

Анна

Ходьба - это то, что мы делаем автоматически. Это не требует сознательных усилий. Когда же человек идет задом наперед, мозгу нужно больше времени, чтобы скоординировать движение. Такое перемещение позволяет совершать больше коротких шагов. Благодаря этому идет большая нагрузка на голень и снижается нагрузка на суставы. Ходьба назад также облегчает боль в пятках.

Ходьбу задом наперед в медицине используют

ХОДИТЬ ПОЛЕЗНЕЙ ЗАДОМ НАПЕРЕД

Ежедневная легкая 10-минутная ходьба в быстром темпе очень полезна для здоровья. Но пользы будет в разы больше, если ходить задом наперед, считают специалисты.

для выявления у пациентов проблем с вестибулярным аппаратом, корректировки равновесия и скорости ходьбы у пациентов с неврологическими заболеваниями или после инсульта.

Еще одна полезная особенность ходьбы спиной

вперед - во время движения задействовано большее количество мышц. Такое передвижение полезно для людей, у которых хронически болит поясница. При этом расходуется больше энергии, что помогает похудеть.

Однако ходить спиной вперед не так легко, как может показаться на первый взгляд. Подавляйте соблазн повернуть голову, чтобы посмотреть, куда идете. Чтобы не упасть, лучше перемещаться по квартире. Можно, конечно, попробовать такой стиль ходьбы на улице, но важно выбрать место, где нет других людей, чтобы не врезаться в них.



ПУХ И ШЕРСТЬ ТЕПЛО, КОТОРОЕ ЛЕЧИТ

Даже традиционная медицина советует использовать изделия из пуха и шерсти при различных недугах. В чем заключается целебная сила?

✓ *Считается, что шерсть способна нейтрализовать и выводить токсины из организма. Она обеспечивает микромассаж нервных окончаний и улучшает кровообращение.*

Какие болезни лечат?

Энергосберегающий и согревающий эффект пуховых платков особенно полезен при суставных болях, радикулите, болезнях почек. Носки из шерсти помогают быстро согреть ноги и обеспечивают массаж рефлекторных точек на ступнях. Это прекрасная профилактика простудных заболеваний, так как в народной медицине считается, что ноги связаны с горлом, и их переохлаждение может привести к ангине. Гипертоникам рекомендуется носить шерстяные носки, так как тепло расширяет сосуды и помогает избежать скачков давления. Исследования также показали: поддержание тепла стоп способствует быстрому засыпанию.

✓ *Нетрадиционная медицина утверждает: шерстяной платок или повязка помогают уменьшить головную боль.*

С кого клок шерсти брать?

Овечья шерсть теплее верблюжьей, но тяжелее, и изделия из нее быстрее теряют форму. Пух мягче шерсти, он не колется и не вызывает раздражение.

Хорошим выбором будет мохер из шерсти ангорских коз. Он мягче овечьей шерсти и приятен к телу, обладает хорошей гигроскопичностью (в отличие от пуха кролика). Собачья шерсть в два раза легче овечьей и особенно эффективна в лечении радикулита.

Особенность кашемира заключается в том, что за счет тонкой структуры он лучше удерживает теплый воздух и создает прослойку между телом и окружающей средой.

Как носить шерстяные вещи, чтобы была только польза

Несмотря на пользу шерстяных вещей, носить их постоянно - не лучшая идея. При регулярной носке шерстяных носков, например, есть риск развития грибка, если вы страдаете повышенным потоотделением. А перегревая пораженную область (например, воспаленный сустав), можно спровоцировать рост очага воспаления.

Также существует риск нарушения естественной терморегуляции. Создавая слишком теплую среду, вы повышаете комфортную температуру. Попадая в более холодную среду, организм будет испытывать стресс, что может сказаться на самочувствии, иммунитете и даже спровоцировать простудное заболевание.

Старайтесь не перегревать тело, а шерстяной платок и носки использовать как симптоматическое средство.

Пуховые платки обматывают вокруг поясницы, чтобы избавиться от болей при радикулите. Ими согреваются во время простуды. Чем еще полезны пух и шерсть?

Сплошная польза!

Изделия из натуральной шерсти отличаются высокой гигроскопичностью - способностью поглощать влагу. Например, козий пух способен впитывать до 35% влаги, эффективно ее испарять и оставаться сухим!

Шерстяные вещи способны накапливать тепло. За счет низкой теплопроводности они не рассеивают его вовне, а отдают телу, не создавая парниковый эффект. В шерстяном платке будет сухо, тепло (но не жарко!) и комфортно, тело будет «дышать».

В состав пуха и шерсти входит до 20 аминокислот, а также ланолин - природный антисептик, который ускоряет заживление ран и восстановление при травмах. Он растворяется от воздействия тепла и проникает в поры, помогая работе капилляров, улучшая состояние мышц и дыхательной системы.

Самый быстрый и простой способ согреться - теплая ванночка для ног. Температура воды не должна превышать 40°. Также согреться поможет массаж ног с согревающим кремом. Его нужно втереть в стопы и надеть теплые носки. Если выпить чай с медом и имбирем, эффект усилится.

Чем согреть холодные ноги?

Улучшить приток крови к конечностям поможет зарядка: пошевелите пальцами ног, начните перекатываться с пятки на носок и выполните легкую аэробную тренировку. Также помогут специальные термостельки. Они бывают электрические и химиче-

ские. Первые работают от аккумулятора или батареек и могут держать тепло от 6 до 12 часов. Вторые нагреваются за счет окисления порошка железа внутри. Минус таких стелек в том, что они одноразовые. Если инновации вам не по душе, купите

качественные меховые или шерстяные стельки.

Постоянно холодные ноги - следствие нарушения кровообращения, которое может быть симптомом сахарного диабета, анемии, варикоза, атеросклероза и других заболеваний. Если ноги часто мерзнут, обратитесь к врачу.

							Актёр ... Ривз ("Матрица")		...-Катарина, штат в Бразилии		Повторная съёмка эпизода		Город с домом-музеем Бетховена
Знаменитый тёзка Неруды	Виллок капусты		Жених кавказской пленницы		"Глазная" линза бинокля						На старт! Внимание! ...!		Мультипликатор ... Дисней
					Полотно на подрамнике		Очень скупой человек		Пенистая волна				
Отрыск женского пола	"Гараж" близ взлётной полосы		Японский автомобиль						Всегда супротив верха		Наследница эко		
					Само-реклама							Актёр ... Коннери	Род свистковой флейты
Рыба семейства карповых		Собачья компания						Заначка, запас		Международный запрет			
			Долгожданный шут в покере		Вечный или бенгальский								Континент из двух частей света
Жилище эскимоса		Боа, питон, анаконда (общ.)							Русское "Ы"	Буря ею небо кроет			
				Продажа сыпучих продуктов	Трубный изгнанник					Кассиус Клей, он же Мохаммед ...	Войско захватчиков		Повар, не боящийся качки
Американский популярный актёр	Сумасбродная глупость				Поперечник бревна	Претенциозное новшество	Анютины на клумбе						
	Местное обезблвание	"Тёрка" для сплин медведей (песен.)		Ткань на шаровары						Город при слиянии Роны и Соны			
				Языческое божество славян		Любитель за-тевать драки							
	Удобрение от коровы	Месяцеслов											
							Эффект-ный де-фект ще-чки						
	Трагедия Пушкина "Моцарт и ..."	Артур ... Доил	Съедобный гриб										
				Сыграл дворецкого Брассета	Член во-оружён-ных сил			Валюта Йемена					
	Краснодарский порт на Азове	Поклёп на без-винного											
					"... чёр-ные, ... страст-ные"								
	Лик, образ	Континент с Угандой и Руандой											
Проводок на плате					"Живые деньги" (жарг.)								

☺ ☺ ☺
Гость на обеде у еврея. Еврей:
 - Вы возьмите еще кусочек мяса.
 - Спасибо, я уже съел два кусочка.
 - Вообще-то четыре. Да Вы кушайте, кто же считает.

☺ ☺ ☺
 - Милый, ты собираешься пригото-вить ужин?
 - Да!
 - Серьезно?
 - С божьей помощью.
 - То есть???
 - Поможешь, моя богиня?

☺ ☺ ☺
Муж - жене:
 - Милая, ты так много тратишь на косметику, что я скоро сойду с ума!
Жена:
 - Милый, если бы ты увидел меня без косметики, ты бы давно уже сошел с ума.

Лицо с обложки



БЕЙОНСЕ:

«Я ль на свете всех милее?»

Невероятные амбиции чернокожей девочки из Техаса привели ее на музыкальный олимп. Но, как в сказке о старике и старухе, она всегда хочет большего и на этом пути не считается ни с чем и ни с кем.

Адвокаты Бейонсе и ее мужа, рэпера и музыкального магната Jay-Z, самой могущественной пары в мире шоу-бизнеса, предъявили ультиматум известному британскому телеведущему Пирсу Моргану после того, как на его шоу с говорящим названием «Без цензуры» певица Джагуар Райт заявила, что знает сотни «жертв» Jay-Z и Бейонсе, и назвала мужа певицы таким же «монстром», как Шон Комбс, более известный как Пи Дидди. Этот деятель шоу-бизнеса попал на скамью подсудимых по обвинениям во множестве серьезных преступлений — от сексуального насилия до торговли людьми. Телеведущий Пирс Морган в свое время был со скандалом уволен из собственного популярнейшего шоу «С добрым утром, Британия» после того, как отказался извиняться перед Меган Маркл за оскорбительные комментарии в ее адрес. Однако на этот раз он принес публичные извинения Бейонсе и Jay-Z спустя всего несколько дней после ультиматума. И вырезал этот эпизод с обвинениями из своего шоу. Однако во время предстоящего в мае судебного процесса над Шоном Комбом может вскрыться немало компрометирующих подробностей, в том числе и касающихся участия Бейонсе с мужем в тех самых скандальных вечеринках со множеством звезд, которые на протяжении долгих лет устраивал обвиняемый.

СПАСИБО БЕЙОНСЕ ЗА НАШЕ СЧАСТЛИВОЕ ДЕТСТВО

Конспирологическая теория о «проклятии Бейонсе» давно уже существует в американском шоу-бизнесе: мол, любой артист, выигравший престижную награду, где в числе номинантов была она, должен либо публично признать именно ее настоящей победительницей, либо ему не избежать праведного гнева Queen B — Королевы Би или Пчелиной королевы, как певицу прозвали поклонники. Теория о связи между благодарностью и успехом артиста набрала очки после известных эпизодов с участием исполнителей та-

кого ранга, как Адель, Лиззо и Гарри Стайлз. В 2017 году Адель, получившая пять «Грэмми», символически «разбила» награду, чтобы поделиться кусочком с проигравшей Бейонсе — ее «идолом». «Я очень тронута и предельно благодарна, но моя жизнь — это Бейонсе... Ее альбом такой невероятно монументальный!» Нечто похожее случилось и с Лиззо — на церемонии во время перечисления номинированных она истово скрещивала пальцы и достаточно внятно произносила имя Бейонсе. Но мольбы не помогли, и ей все-таки пришлось принять награду, «предназначенную, разумеется, Королеве Би». Точно так же вел себя и Гарри Стайлз в 2023 году.

Но началось все раньше — с, казалось бы, абсолютно немыслимого поступка друга мужа Бейонсе Jay-Z Канье Уэста на церемонии премии MTV в 2009 году. Уэст тогда вырвал микрофон из рук 19-летней восходящей поп-звезды Тейлор Свифт, удостоенной премии за лучший женский видеоклип, и заявил: «Тейлор, ты знаешь, что самый лучший на свете видеоклип у Бейонсе». Свифт ретировалась со сцены, не в силах продолжить свою благодарственную речь. Но этот инцидент сыграл ей только на руку. Канье ругали все, включая президента страны, а у Тейлор прибавилось поклонников и фанатов. Впрочем, все это не помешало Уэсту в 2015 году проделать такой же трюк, когда еще один исполнитель — американский музыкант-мультиинструменталист Бек — победил Бейонсе на «Грэмми» в номинации «Альбом года».

ОПАСНАЯ И МСТИТЕЛЬНАЯ

Тем не менее теория о мстительности Квин Би пользуется популярностью, в соцсетях даже распространен забавный тренд — «Спасибо, Бейонсе». Люди благодарят ее за любые свои самые скромные достижения и победы — за сдачу экзамена, возвращение утерянного кошелька или просто за услышанные в свой адрес добрые слова... А заядлые конспирологи намекают на совпадения, связанные со смер-

тями некоторых музыкантов (в том числе самого Майкла Джексона), которые якобы могли случиться не без участия этой тройки — Jay-Z, Пи Дидди и Бейонсе. Особенно разгорелись кривотолки, когда сразу же после скандала с Дидди начали распространяться слухи о том, что ФБР вновь открыло расследование смерти Майкла Джексона в связи с появлением неких новых свидетельств. Рост популярности таких теорий, конечно, в немалой степени вызван возросшим интересом к исследованию самого феномена грандиозного воздействия суперзвезд на людей и общество. Но отрицать так называемый эффект Бейонсе — особенно в партнерстве с Jay-Z — в любом случае неверно.

Если изначально публичное изъяснение благодарности и «чинопочитание» отражали всего лишь действительное влияние Бейонсе на современную поп-культуру, то в какой-то момент это стало выглядеть как способ получить защиту в бурной реке музыкальной индустрии. Нынешний скандал подлил масла в огонь и добавил к теории «опасной и мстительной Бейонсе» мемов и предположений о рисках для тех, кто с ней свяжется. Неудивительно, что в дополнение ко всем догадкам давно циркулирует еще одна теория — о якобы принадлежности Бейонсе и Jay-Z к некоему суперсекретному обществу, члены которого «правят миром».

ХЬЮСТОН, У НАС ПРОБЛЕМЫ

Бейонсе Жизель Ноулз родилась 4 сентября 1981 года в Хьюстоне, штат Техас. Мать Тина Ноулз была хозяйкой парикмахерской, где с утра и до вечера обслуживала клиентов. Отец Мэтью Ноулз работал менеджером в компании Хегох. Тина — креолка из Луизианы, а отец — афроамериканец, сумевший, невзирая на все сложности, окончить колледж и добиться позиции наравне с представителями белой расы. «Мама всегда была и остается моей Королевой», — говорила Бейонсе. — Как бы она ни уставала, всегда оставалась любящей и заботливой. Отец всеял в меня надежду и вдохновлял самой сочинять песни и музыку в соответствии с моим видением и вкусом. Благодаря ему я стала сочинять и продюсировать так рано».

С семи лет Бейонсе участвовала в музыкальных и танцевальных конкурсах. Первый выиграла с песней Imagine Джона Леннона, уверенно «перепев» гораздо более старших участников. Только на сцене она, по ее признанию, чувствовала себя уверенно и в безопасности. Примерно в этом же возрасте поняла, что ей придется трудиться намного больше, чем остальным девочкам. В 9 лет брала уроки вокала у оперной певицы. К 10 годам записала в студии больше 50 песен. В школе не подозревали, что она умеет петь, потому что Бейонсе почти не разговаривала — берегла голос. В 13 лет получила первую профессиональную травму — перенапрягла связки: она в качестве солистки тогда готовила первый альбом своей девчоночьей группы Destiny's Child еще с двумя участницами. Доктор запретил ей петь, и она молчала почти три месяца. Девочка очень испугалась: неужели ей придется вот так закончить карьеру? Сестра Бейонсе

Соланж тоже выступала в их группе — на подтанцовке. В 1995 году отец бросил свою работу и стал менеджером Destiny's Child. Доходы семьи сократились вдвое, родителям пришлось продать дом, машины и переселиться в отдельные квартиры.

Кроме пения Бейонсе любила математику: «Похоже на разгадывание загадок. Выглядит сложно, а на самом деле невероятно просто. Найти разгадку доставляет мне огромное удовольствие». Если ее и смущало отношение одноклассников, то не слишком. Бейонсе не собиралась тратить силы ни на что и ни на кого, если это не приближало ее к заветной цели. «Вся моя энергия нужна была для моей музыкальной группы. Я мечтала заключить контракт со звукозаписывающей компанией и стать профессиональным музыкантом. Я не могла подвести своих родителей, которые столько для меня пожертвовали. И девочек. И поэтому я была самым дисциплинированным, осторожным, профессиональным подростком и очень быстро повзрослела. Я хотела разрушить все стереотипы о «черных суперзвездах». И знала, что второго шанса не будет. Пожертвовать пришлось немалым».

Неудивительно, что Бейонсе брала пример прежде всего с Мадонны в своем упорстве и стремлении преодолеть любые преграды на пути к цели.

«ДО 25 ЛЕТ УЖ ТОЧНО НЕ ВЫЙДУ ЗАМУЖ»

К 20 годам Бейонсе научилась говорить нет, чуть позже — не пытаться всем угодить. И в 27 лет решила создать свою собственную империю. Как Мадонна. Чтобы никому, кроме себя, не подчиняться. Ни с кем не делить свои деньги и свои успехи. Креативное агентство, компания звукозаписи, продюсерская компания, компания по управлению продюсерской деятельностью и работой над проектами, которые она сама лично придумывала и контролировала с начала до конца. Трудно было найти такой же многофункциональный коммерческо-творческий конгломерат в шоу-бизнесе.

Шоу-бизнес приучил Бейонсе не слишком доверять людям. Особенно мужчинам. «Мне казалось нереальным найти такого, кто искренне меня любит — и не за мою карьеру». Ей и правда требовалось много времени, чтобы почувствовать доверие. Отношения с голливудскими актерами были столь же сомнительными, как и с представителями шоу-бизнеса. Не раз выяснялось, что они просто хотели «засветиться» с ней в прессе и дать таким образом толчок своей карьере. Поэтому певица так долго проверяла будущего мужа. Познакомилась с Jay-Z они еще в 1999 году, когда Бейонсе была 18-летней девушкой.

Полтора года были просто друзьями, потом еще полтора года Jay-Z ухаживал за неприступной певицей, и лишь в 2008 году они поженились. По совету Опры Уинфри Бейонсе решила провести закрытую от посторонних свадебную церемонию. Интимный вечер «для своих» в роскошном пентхаусе женой на Манхэттене. Опра рекомендовала Бейонсе не говорить публично о романе с Jay-Z. «Не было никакой спешки — никто не ждал, что я немедленно

выскачу замуж. Я реально не верю, что любовь в 20 лет бывает такой же, как в 30. И поэтому решила, что до 25 лет уж точно не выйду замуж. Мне нужно было побыть наедине с собой, понять, кто я и чего хочу, и начать с собой гордиться — прежде чем буду готова разделить это с кем-то».

Jay-Z признавался, что потратил много усилий, чтобы завоевать сердце Бейонсе. Немалую роль сыграли его амбиции и успехи как на музыкальном, так и на продюсерском поприще. Ему явно удалось доказать ей, что он не претендует на главенство в их союзе, но и не готов превратиться в мистера Бейонсе. Довольно трудная задача, но Jay-Z справляется. А значит, Бейонсе сделала правильный выбор.

В 2012 году у них родилась дочка Блю Айви. А в 2014-м появились слухи об измене Jay-Z. Но через три года Бейонсе объявила о своей беременности. Это объявление собрало в соцсети более 6,3 миллиона лайков за 8 часов, побив рекорд самого популярного поста и имиджа. Роды близнецов прошли очень трудно, Бейонсе почти две недели провела в больнице, где постоянно с ней и с малышками — сыном Сэрром и дочкой Руми — был Jay-Z. Он рассказывал в интервью, как смог добиться прощения у жены, и объяснял свою измену «отсутствием с детства у большинства мужчин эмоциональных инструментов», способных помочь им в отношениях. И о том, как он работает над собой, чтобы восполнить этот пробел и сохранить семью. «У меня прекрасная красавица жена, и она понимает, что я не самый плохой человек, несмотря даже на то, что сделал. Мы прошли терапию, и знаете, мы любим друг друга, верно?»

ЕДИНСТВЕННАЯ И НЕПОВТОРИМАЯ

В начале своей карьеры она была всего лишь одной из множества поп-звезд, любимых, известных, со своими поклонниками и хейтерами. Звезда в окружении себе равных. Дива среди див. По мнению критиков, ей не хватало то одного, то другого, ее вечно сравнивали с Пинк, Рианной, Дженнифер Лопес. И вышедший в 2003 году первый сольный альбом певицы *Dangerously in Love* был встречен отнюдь не восторженно. Критики писали, что, несмотря на харизму и хороший голос, ее нельзя даже сравнивать с Уитни Хьюстон или Мэрайей Кэри. Называли «продуктом пересечения эффектной Джей Ло и голосовых связок Мэрайи». «Сравнения с Джей Ло меня не раздражают, — отвечала Бейонсе. — Она мне нравится. Мне это даже лестно — когда меня сравнивают с тем, кто так много добился, притом, что я моложе ее на двенадцать лет. Но я не думаю, что я похожа на кого бы то ни было. И предпочла бы обойтись без сравнений».

И действительно, буквально за одно десятилетие различными точно рассчитанными «движениями» Бейонсе сумела вырвать себя из списка равных по величине звезд и обосноваться в разреженной атмосфере недосыгаемости и уникальности. Для критики стало проблематичным выражать свое малейшее неприятие ее музыки. Признаваться, что Бейонсе вам не по вкусу,

звучит так, словно вы признаетесь в нелюбви к «Битлз». А все ее поражения на музыкальных церемониях вызывают вопросы вовсе не в отношении суперзвезды — это в «консерватории» надо что-то исправить.

Переворот в сознании и оценках критики (а также в увеличении базы фанатов) случился в 2013 году, когда певица выпустила пятый по счету альбом под названием «Бейонсе». Ставший очевидным для всех факт, что ей удалось вырваться из окружения себе равных, подкрепила новая тактика звезды в отношении медиа. Она перестала давать интервью и отвечать на вопросы, даже полученные в письменном виде. Но при этом по-прежнему появлялась на обложках всех гляцевых журналов. А ее музыка прекрасно продавалась. Это ли не доказательство обладания высшей властью?

СИСТЕМА ВЕРОВАНИЙ

В 2016 году Бейонсе выпустила *Lemonade*, самый необычный и визуально мощнейший «раскрученный» альбом. Критики дружно признали, что он «полностью преодолел все мыслимые и немыслимые планки и уровни». К тому же сквозной нарратив отражал личные переживания Бейонсе, а именно историю ее выживания после измены мужа и успешного восстановления брачного союза. Это был первый альбом, претендующий и на политическое влияние певицы, — измена Jay-Z стала своего рода метафорой недопустимости измены «черной женщине» (при том, что сам Jay-Z тоже афроамериканец), провозглашением женского братства и солидарности. Выход альбома удачно совпал с появлением на политической арене Дональда Трампа с его агрессивной риторикой. «Бейонсе больше не икона или звезда. Бейонсе — целая система верований» — таков был вердикт общества.

Не случайно в 2022 году сольный альбом Бейонсе *Renaissance* был встречен критиками выражением дружного восторга, приближенного к экстазу. «Единственная властительница, суверен поп-музыки, реально сумевшая вырасти до недостижимых артистических высот, одновременно расширив свою гигантскую коммерческую бизнес-империю», — написал журнал *Rolling Stone*, одно из самых престижных изданий, посвященных музыке.

Удивительно, впрочем, другое. В феврале 2023 года она в очередной раз «пролетела» мимо главной награды «Грэмми», или, как заявил ее муж Jay-Z, «Грэмми» снова промахнулась». «Альбом года» достался певцу Гарри Стайлзу. А в этом году Jay-Z, получивший премию в одной из номинаций, посвятил свою речь дальнейшему и весьма недвусмысленному порицанию «академиков» за то, что они не удосужились ни разу присудить Бейонсе «Грэмми» в номинации «Альбом года». «Подумайте об этом. Эта леди выиграла больше всех наград, но ни разу не стала обладательницей «Альбома года». Так это не работает». Что ж, у Бейонсе и Jay-Z по 88 номинаций «Грэмми» на каждого — и пока что их никто не обогнал. Прислушаются ли «академики» «Грэмми» к «последнему» предупреждению Jay-Z — покажет время.



Не бойтесь ошибаться — бойтесь повторять ошибки!

Теодор Рузвельт

ЧТО ВОССТАНОВИТ ДОВЕРИЕ?

Подвели друзей, обманули родню, утаили правду от начальства... Как вернуть подорванное доверие?

Доверие - фундамент любых отношений, будь то личные, дружеские или деловые. Иногда по глупости или по ошибке мы можем подвести близких или бизнес-партнеров. Но даже малейший просчет, сделанный не со зла, стоит деловой репутации и многолетней дружбы.

Потерять доверие легко, восстановить - гораздо сложнее. И все-таки шанс на восстановление отношений есть. Какие действия предпринять, чтобы реабилитироваться в глазах окружающих?

ОСОЗНАТЬ ВИНУ

Прежде чем восстанавливать доверие другого человека, признайте ошибку наедине с собой. Проанализируйте, что именно случилось и честно, без самооправданий, разберите текущую ситуацию. Украсили чью-то идею? Поленились и плохо выполнили рабочую задачу? Обещали подруге съездить с ней в отпуск, но в последний момент отказались? Осознайте, что именно вы сделали не так.

ГРАМОТНО ИЗВИНИТЬСЯ

Выберите для извинений подходящий момент и спокойную обстановку. Не затягивайте с этим, иначе у обиженных вами людей создастся впечатление, что вы ни о чем не сожалеете и просите прощения из-под палки.

Самое главное - искренность. Вы должны показать окружающим, что

осознали свою неправоту и испытываете раскаяние. Важно не пытаться отшучиваться и избегать витиеватых фраз, а конкретно проговорить, за что вы извиняетесь. Попросите прощения не абстрактно, а за конкретный проступок.

«ЭТО МОЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ»

Да, вы ошиблись, и отмотать время назад нельзя. Теперь надо полностью взять на себя ответственность за совершенный проступок.

Не обвиняйте других, а просто признайте свою вину: «Да, я тебя подвела, но сделаю все, чтобы подобное не повторилось». С таким подходом восстановить отношения будет гораздо проще.

ДАТЬ ДРУГ ДРУГУ ВРЕМЯ

Вы уже осознали свою ошибку, искренне извинились и, казалось бы, ничто больше не мешает продолжать общение. Однако не ждите, что все восстановится по мановению волшебной палочки и станет «как раньше». Запаситесь терпением и не торопите близкого челове-

Одни лишь фразы «Кто прошлое помянет тому глаз вон», «Давай забудем об этом, как о страшном сне» ситуацию не исправят. Нужно искренне попросить прощения, не стараясь замаять ситуацию.

ка: излишний напор только осложнит ситуацию.

Некоторым людям требуется время, чтобы собраться с мыслями. Да и вам будет полезно все обдумать и решить, как действовать дальше. Работа над ошибками может длиться не один месяц - будьте к этому готовы. Но кропотливый труд обязательно принесет свои плоды.

ОТВЕТИТЬ НА ВОПРОСЫ

Хочется скорее «замаять» досадный инцидент? Это желание вполне естественно, но, если вы действительно хотите восстановить доверие, будьте готовы в деталях обсудить неприятную для вас тему. Ответить на все вопросы, которые могут к вам возникнуть, и выслушайте мнение обиженного вами человека.

Искренность - залог успеха. Честно расскажите, почему подвели партнеров или обманули близкого человека. В конце концов, все мы не идеальны. Да, это может быть неприятно, но только откровенностью и объяснением своих поступков можно заслужить прощение.

«Я ВСЕ ИСПРАВЛЮ»

Одних, даже самых искренних, извинений будет мало. Если вы сделали что-то не так — самое время исправить ситуацию не на словах, а на деле. Взяли чужие деньги или вещи? Как можно быстрее возместите ущерб. Напутали что-то с документами на работе? Внесите необходимые правки и будьте готовы отработать сверхурочно.

Проявляйте инициативу, предлагайте свои решения — только так можно будет сгладить инцидент. При этом важно быть последовательными. Обещали приходить на работу раньше? Держите свое слово. И помните, что это должна быть не «разовая акция», а регулярное действие.

НЕ ПОВТОРЯТЬ ОШИБОК

Если вы еще раз подведете коллегу или близких, восстановить репутацию будет гораздо сложнее, чем после единичного промаха. В будущем старайтесь держать свое слово и поступать так, чтобы никто не остался в обиде. Чтобы не наступать на одни и те же грабли, продумайте план, как избежать ошибок.

Помните: важны не столько обещания, сказанные на словах, сколько применение их на практике.

Обеспеченные хозяева, дорогие апартаменты, достойная оплата. На первый взгляд кажется, в профессии домработницы немало плюсов. Но если приглядеться...

Почти всю свою жизнь я работала архивариусом. Когда наша контора закрылась, не знала, куда податься. Да и возраст был не для экспериментов - 55 лет. Развод с мужем и отъезд из дома взрослых детей подкосили вдвойне. Я уже думала, что на работу не выйду, но приятельница поделилась своим опытом. Она устроилась помощницей по хозяйству и получала за это неплохие деньги. Я заинтересовалась.

ГЛАВНОЕ — К ХОЗЯИНУ НЕ ПРИСТАВАТЬ!

«Танечка, здесь нет ничего сложного», - успокаивала подруга. Попутно она рассказывала о лучших чистящих средствах, способах удаления пятен, поддержания в чистоте ковров. Мы спешили на мое первое собеседование в семью, где хозяин занимался бизнесом, а жена была домохозяйкой. Двое детей и собака прилагались.

Я впервые видела такую большую квартиру! Двухуровневая, шесть комнат, три санузла и столько же балконов. Внутри поселился червячок сомнения: возьмут ли меня? «Мне понравился ваш возраст, — честно призналась хозяйка. — Вы еще достаточно активны, наверняка многое знаете об уборке и не будете приставать к моему мужу». Я поперхнулась. Такого в моих планах точно не было.

Меня взяли на работу. Весь арсенал, необходимый для поддержания квартиры в чистоте, я тоже получила. Как говорится, только и знай, что работай! Но убрать машину под двести квадратных метров оказалось не так-то просто. Я никогда не видела столько грязи! Вроде приличные люди, а в санузел страшно заглянуть, в шкафу ворох разбросанных вещей, в постелях крошки.

Спрашивать с меня стали с первого дня. Хозяйка не работала, и у нее было время, чтобы все контролировать. Был у нее и свой способ проверки чистоты. Анжелика Валерьевна надевала белые носки и ходила полчаса в них по дому. Если после этого они становились грязными, пол требовалось вымыть заново.

БЫТЬ НЕВИДИМКОЙ

Первое время я старалась быть



Я РАБОТАЛА ПРИСЛУГОЙ

услужливой и находиться все время рядом с хозяевами — вдруг потребуется помощь. Но мне быстро дали понять: главное для домработницы - оставаться незаметной и беспроblemной для хозяев. С тех пор я стала перемещаться между комнатами словно мышка, со стороны наблюдая за тем, что происходит в семье.

Смотреть было на что, скажу я вам. Дети плевать хотели на родителей, родители не обращали внимания на детей. Собака вообще оставалась бесхозной: зачем только заводили? Выгуливать ее надлежало тоже мне, и это были самые счастливые минуты рабочего дня.

С сенбернаром Батлером мы сразу нашли общий язык, он оказался куда более дружелюбным, чем его хозяева. Да и вообще в глубине души, кажется, их всех недолюбливал. Дети все время приставали к несчастному псу, взрослые же считали его практически мебелью.

Первое время я пыталась каким-то образом проявить себя. Однажды решила порадовать семью и вместо привычного ужина приготовила свое фирменное блюдо - запеченную говядину с овощами в сливочном соусе. Все были всегда от него в восторге!

Блюдо и на этот раз получилось отменным, но вместо восхищения я услышала лишь упреки. «Скажете, Татьяна, мы вас об этом просили?» — на повышенных тонах спросила хозяйка. Она была явно раздражена.

Пришлось наспех готовить привычную им курицу. Забрать с собой блюдо, которое им не понравилось, хозяйка, к слову, не разрешила. Из вредности, конечно, другой причины не было.

НЕ ТРОГАТЬ ЧУЖОЕ

Судя по всему, супруг Анжелики Валерьевны зарабатывал огромные деньги - у семьи было три машины, а у нее самой ворох брендовой одежды. Однажды я, разбирая шкаф, не удержалась и приложила к груди симпатичную кофточку. Просто хотела посмотреть, как она будет на мне смотреться. Как назло, в таком виде меня застукала хозяйка. «Что, нравится? — ехидно спросила она. - Тебе такое никогда не светит, даже не мечтай». И запретила трогать ее вещи.

Я получала неплохую зарплату, но часть из нее со временем стала уходить на лекарства. Я пила успокоительные, давали о себе знать суставы, болели ноги после длительной и тяжелой работы. А потом открылась аллергия: оказалось, новая бытовая химия, которую купила хозяйка, токсична. «Мам, тебе так нужны деньги? Давай мы будем тебе давать!» - не выдержав, предложил сын.

Я отказалась. Но из домработниц мне все же пришлось уйти. Последней каплей стало необоснованное обвинение в краже. Анжелика Валерьевна однажды потеряла свою любимую сережку с бриллиантом. Конечно, подозрения сразу пали на меня. «Она же как сорока! - жаловалась хозяйка мужу. - Наверняка уже отнесла в скупку!»

Сережка позже нашлась - неудачно зацепилась за ворот ее свитера. Однако извинений я так и не услышала. Видимо, для этих людей было нормой обидеть человека и даже не попросить прощения. Так что и я ушла по-английски. Получив очередную выплату, собрала вещи и на следующий день на работе не появилась. Ищите другую глупышку!

Татьяна



ОВЕН

Дорогие Овны, вашему зодиакальному знаку в декабре 2024 года предстоит многому научиться. И речь идет не только о повышении квалификации, вероятно, сейчас будут иметь место некие духовные метаморфозы, так что этому моменту однозначно стоит уделить повышенное внимание. Что же касается конкретно рабочего направления, то здесь пусть и не все, но многое будет складываться по заранее определенному плану. Вы в этом смысле окажетесь одним из самых стабильных знаков. Не отвлекайтесь на второстепенные задачи, делайте то, что действительно необходимо делать. Не мечитесь между возможностями, выбирайте те, в которых вы наиболее компетентны, но на будущее – устранийте свои «слабости». Как именно – не имеет значения.



ТЕЛЕЦ

В декабре 2024 года ваш зодиакальный знак может добиться существенных высот, но нужно быть крайне осторожным со своими желаниями. В том плане, что сейчас далеко не все ваши представления об окружающем мире будут объективны. В плане работы этот жизненный этап окажется крайне продуктивным. Главное – не пренебрегать альтернативными возможностями. Вам обязательно дадут знать,

когда вы понадобится, так что не спешите туда, где, как вам кажется, вы придетесь к стати. Лучше сосредоточьтесь на том, что нужно лично вам. Это хороший период, чтобы действовать неожиданно, можете этим воспользоваться, но – на свой страх и риск, потому что кто-то может воспринять ваши действия как перевод игры на принципиально иные правила.



БЛИЗНЕЦЫ

Близнецы в декабре 2024 года окажутся на не самых плохих позициях, тем более что практически с самого начала вам будет все ясно: как можно улучшить положение и что сделать, чтобы добиться желаемого. На рабочем направлении вас поджидают некоторые перестановки, которые, однако, могут и не отразиться на вашей работоспособности. В действительности, этот период окажется не особенно перспективным, но однозначно удачным в плане решения актуальных задач. Главное – не стесняйтесь доказывать свою позицию. А на «любовном фронте» не помешает также обратить внимание на альтернативные варианты решения текущего конфликта. Вероятно, здесь вам помогут ваши близкие, но насколько лично вы будете счастливы – вопрос риторический. Если будете искренны, то даже несбывшиеся надежды подарят вам немало положительных моментов.



РАК

Зодиакальный знак Рака в декабре 2024 года в плане рабочего направления может быть крайне успешен, особенно если постарается. Те, у кого есть свое дело, могут не спешить, трезво оценивать ситуацию и делать шаг вперед лишь в самом конце, когда остальные уже «походили». Если же у вас нет собственного бизнеса, то можете себе ни в чем не отказывать, в буквальном смысле. Слушайте свои инстинкты, а скорее – эмоции. Как не удивительно, сейчас они сыграют вам на руку. В сфере личных отношений далеко не все может складываться так, как вы планировали, но это не страшно. У вас будет немало шансов поправить положение, причем исключительно за счет собственных талантов. Да, сейчас вполне можно делать ставку на вашу экстраординарность.



ЛЕВ

На данном этапе Льву предстоит многое сделать, но это вряд ли потребует от него исключительного напряжения ресурсов. В плане работы не нужно на это время планировать финальные этапы реализации каких-то проектов, либо сделайте это раньше, либо позже. Декабрь 2024 года для вашего знака хорош в плане развития, а не завершения чего-либо. Не отвлекайтесь от ключевого направления, но порой

смотрите по сторонам, сейчас судьба может вам улыбнуться «во все тридцать два»! Область личных отношений не будет требовать слишком много, но какими-то принципами, вероятно, придется поступиться. Особенно если вы хотите как можно скорее добиться желаемого.

ДЕВА



Ваш зодиакальный знак в декабре 2024 года может рассчитывать на преимущества лишь в том случае, если вы действуете достойно. На рабочем направлении не пытайтесь хитрить, порой используйте кулуарные методы, но не делайте их самоцелью. Большого звезды сказать не могут, просто знайте, что для вашего знака этот период – настоящий Клондайк возможностей. А вот на «любовном фронте» старайтесь вести себя потише. Это не лучшее время, чтобы заводить ребенка или делать предложение своей пассии. Зато сейчас очень хорошо, к примеру, свозить свою семью на море. Опять же – решайте сами, что вам важнее. Возможности у вас будут, а если присмотритесь – обнаружите, что есть не только возможности, но и все необходимое для их воплощения.

ВЕСЫ



Весам в декабре 2024 года будет достаточно просто разрешить свои финансовые трудности, коли таковые будут иметь место. А если у вас есть свой бизнес, можете подумать о расширении. Не спешите, но действуйте, обязательно действуйте, иначе упустите все свои возможности. Для работающих «на дядю» это тоже очень хорошее время, особенно если учесть, что здесь не предвидится никаких критических ситуаций. Некоторые метаморфозы возможны, но поводом для них, скорее всего, станут ваши собственные действия. А вот в области личных отношений от вас будет зависеть куда меньше. Только не нужно расстраиваться по этому поводу, вряд ли вас напряжет тот факт, что вы не сможете вовремя что-то сделать.

СКОРПИОН



Ваш зодиакальный знак в этот жизненный период вполне может рассчитывать на успешное преодоление лю-

бых препятствий. В плане работы это время не принесет вам перманентное решение насущных проблем, но подскажет, что нужно делать, чтобы получить финансовые «бонусы» не только сейчас, но и в будущем. Будьте внимательны и старайтесь не упустить свою «синюю птицу» удачи. Это очень хорошее время в плане «дел сердечных». Сейчас вы можете решать самые непростые задачи, а главное – делать это совместно. Ну, можно и в одиночку, как хотите, в любом случае – если правы, успех будет вам гарантирован. В плане завоевания сердца потенциальной пассии одинокие Скорпионы могут использовать почти любые методы, главное – не переборщить с оригинальностью.

СТРЕЛЕЦ



Стрельцу в декабре 2024 года однозначно будет, чем заняться. В том смысле, что если в финале этого годичного цикла вы хотели отдохнуть, то подобным планам явно не суждено сбыться. На рабочем направлении вас ждут важные перестановки, в которых, правда, вы будете участвовать не так уж непосредственно. Однако вам необходимо наблюдать за всеми метаморфозами, иначе потом будет очень тяжело уловить смысл происходящего. Что же касается «дел сердечных», то здесь ваш знак может наслаждаться текущим месяцем в полной мере. Одиночки будут последовательно добиваться поставленных целей, хотя в определенные моменты вы вполне можете столкнуться с не решаемыми задачами.

КОЗЕРОГ



В декабре 2024 года представители зодиакального знака Козерога вряд ли откажутся от удачных возможностей по собственной инициативе. Но будьте готовы к тому, что в некоторых ситуациях у вас просто не хватит сил, чтобы реализовать задуманное в полной мере. Вероятно, для вас этот период станет особенно значимым. Здесь придется выкручиваться, искать альтернативные методы решения вопроса. Но это скорее будет интересно, чем сложно, так что можно не особенно беспокоиться. «Любовный фронт» тоже не потребует перенапряжения, а вот внимательность вам однозначно

пригодится. В этот период необходимо проявить особую заботу о тех, кто доверился вам в том или ином смысле. Откровенный альтруизм (не фанатичный!) придется кстати, но здесь не стоит переходить определенную грань.

ВОДОЛЕЙ



Ваш зодиакальный знак в текущем месяце может требовать от обстоятельств большего. В том смысле, что ваши ресурсы действительно могут значительно превосходить все потенциальные возможности. Это не значит, что нужно бросаться в любое дело, лишь бы где-то себя применить. Это значит, что не стоит зря терять «запал», так что просто нужно быть внимательным и активным. На рабочем направлении такая позиция позволит вам достаточно быстро наверстать упущенное и перейти к решению актуальных задач. С этим вопросом лучше не спешить, но помните о том, что в целом время играет против вас (как это обычно и бывает). В области личных отношений ситуация вас вряд ли удивит, особенно если вы заранее были готовы к каким-то переменам. Это хорошее время для того, чтобы расставить все точки над «i», так что не стесняйтесь в высказываниях.

РЫБЫ



Декабрь 2024 года принесет Рыбам немало интересных моментов. В плане рабочего направления этот жизненный этап может стать для вас невероятно ярким и незабываемым. Собственно, в это удивительное время даже «служебные романы» пойдут вам на пользу. Разумеется, если подойти грамотно к вопросу. Так что ни в чем себе не отказывайте, но и не забывайте оглядываться по сторонам – как минимум для того, чтобы вовремя заметить перемены, которые в перспективе могут быть опасны. На «любовном фронте» не стесняйтесь быть искренними, особенно с теми, кому доверяете. Это хорошее время для того, чтобы существенно улучшить свои позиции в любой социальной группе. Достаточно оставаться самим собой и не отказывать в помощи тем, кто действительно нуждается в ней.

Как я похудела



УПРАВЛЯЕМ ВЕСОМ СИЛОЙ МЫСЛИ!

Наш мозг влияет на формирование пищевых привычек. При правильной работе с ним можно сделать похудение источником радости, а не страданий.

Ученые уверены: похудение — процесс не только физиологический, но и психологический. Можно сколько угодно сидеть на диетах, но вес будет упорно возвращаться при малейшем срыве. И наоборот, иногда достаточно изменить мышление, чтобы ситуация сдвинулась с мертвой точки.

ЕДА КАК АНТИДЕПРЕССАНТ

У древних людей не было проблем с ожирением, так как пищи было мало, в ней не содержалось искусственных сахаров и усилителей вкуса. В современном мире, напротив, она стала настолько избыточна и разнообразна, что перестала быть просто необходимостью.

Гипоталамус воспринимает еду как источник положительных эмоций и использует в качестве антидепрессанта и быстрого способа справиться со стрессом. Так, продукты с высоким гликемическим индексом активизируют «систему вознаграждения» и запускают выработку гормона счастья дофамина.

• Привыкли съедать что-нибудь вкусное во время просмотра фильма? Так воздействие еды как антидепрессанта усиливается в разы, формируется зависимость от «быстрого» дофамина.

Мозг привыкает получать гормоны радости, не напрягаясь, ведь если бы не было еды, их приходилось бы «добывать» через физическую активность, достижения, общение с людьми. Правда, есть нюанс:

порции приходится постоянно повышать, чтобы добиться прежнего эффекта.

НЕ ДИЕТА, А НАКАЗАНИЕ

Первый и главный признак того, что вы попали в пищевую зависимость, — потребление без чувства голода. Это может быть еда от скуки, для поднятия настроения или даже в качестве ежедневного ритуала. Чувство вины после еды, фантазии о пище, которые мешают сосредоточиться на других делах, еда «во вред» (например, поедание сладостей при диагнозе сахарный диабет) тоже указывают на зависимость.

• При наличии зависимости от еды в мозге происходят те же изменения, что и при алкогольной и наркотической зависимости!

Что же происходит, когда вы садитесь на диету? Сладкая и жирная пища пропадает из рациона, выработка гормонов радости снижается, но и производить собственные гормоны в нужном количестве мозг уже разучился. Появляется тревожное, депрессивное состояние, при зависимости от сладкого начинается ломка. А дальше происходит срыв.

Мозг воспринимает корректировку питания не как способ добиться красивой фигуры и подтянуть здоровье, а как ограничение. И всячески этому противится.

КАК ДОГОВОРИТЬСЯ С СОБОЙ?

Найдите свои «пищевые триггеры». Это продукты, которые вы мо-

жете есть в неограниченных количествах и чаще всего выбираете для того, чтобы заглушить негативные эмоции. Постепенно заменяйте их на полезные источники гормонов радости — горький шоколад, сыр, жирную рыбу, яйца.

Не отказывайтесь от десерта.

Если после еды хочется сладкого, это не значит, что вы не наелись. Скорее всего, вы достигли физиологической сытости, но психологический голод не утолен. Если оставить эту потребность без внимания, велика вероятность срыва в будущем. Всегда имейте под рукой низкокалорийные сладости — зефир, мармелад, протеиновый батончик.

Практикуйте «интервальное ограничение». Не отказывайтесь от «вредной» еды совсем, но выделите на нее строго определенное время — например, с 9:00 до 12:00. Таким образом мозг не будет находиться в постоянной стимуляции, и чувствительность к гормону дофамина вернется.

Найдите альтернативные источники гормонов радости. Дофамин повышается во время тренировок, эндорфины — во время прогулки. Также полезны творчество, чтение, прослушивание любимой музыки, медитация. Выберите именно эти занятия вместо очередного похода в кафе и употребления фастфуда.

Сформулируйте цель. Если рассматривать похудение как набор жестких ограничений, уровень гормонов стресса будет расти, и мозг ожидаемо станет саботировать процесс. Чтобы работа над фигурой стала источником дофамина, придайте ей смысл. Ответьте себе на вопросы: почему я хочу похудеть, что я при этом получу, как я буду себя чувствовать? Сформулируйте мотивацию, разбейте цель на задачи и наслаждайтесь результатом.

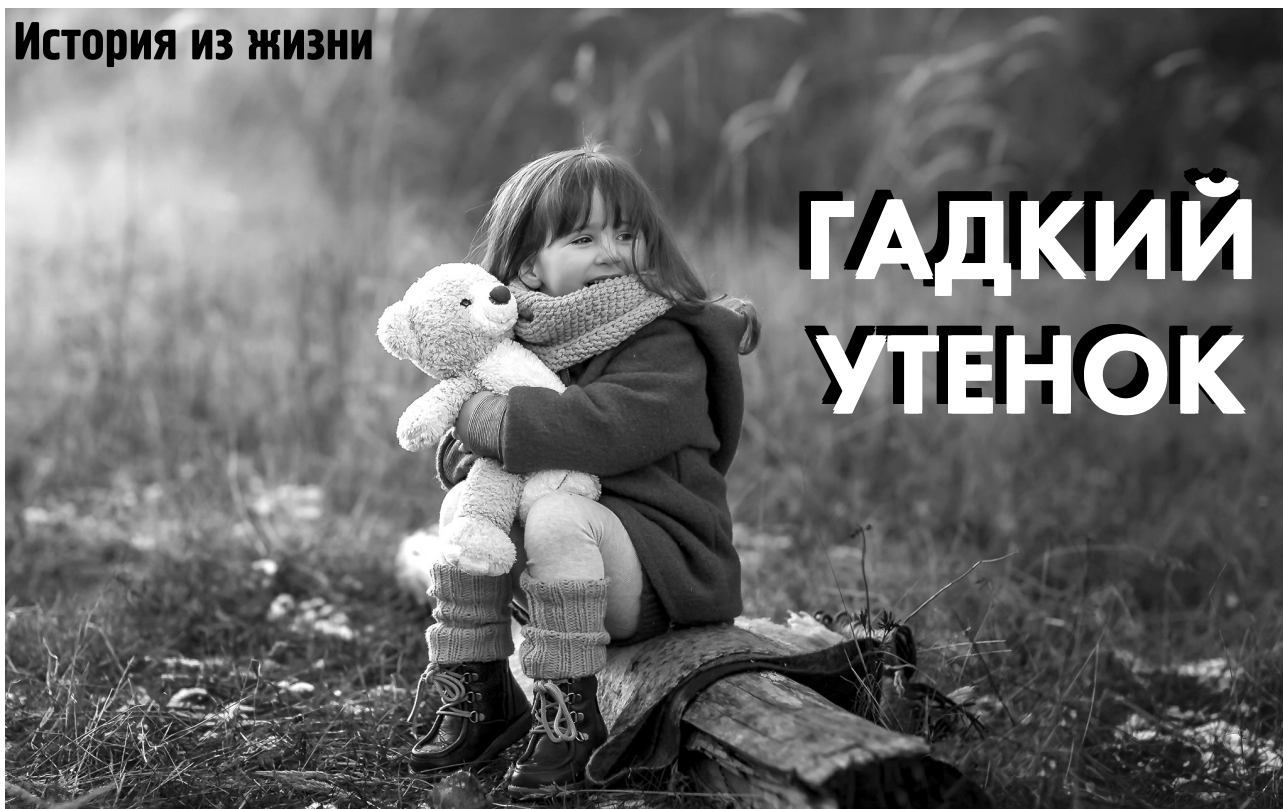
КОВАРНАЯ АТМОСФЕРА РАСПОЛАГАЕТ

Японские ученые выяснили, что в кафе и в приятной компании человек съедает больше, а делятся такие трапезы дольше. Причин несколько: расслабляющая атмосфера, красивая и вкусная пища, ощущение причастности к группе.

Чтобы избежать переизбытка, заранее съешьте что-нибудь легкое — например, овощной салат. Выбирайте блюда, гармонично сочетающиеся в себе вкус и пользу. Не заказывайте сразу несколько блюд. Учитесь отслеживать момент, когда чувство голода пропало, чтобы вовремя отложить вилку, даже если другие еще едят.

Ваш любимый сканворд

Лагерное пространство	↘	"Таинственный остров"	↘	Мелкие бусинки	↘	Окрестность, околица	→							
Каменная стела	→						↘	Роды крольчихи	Печная опасность	↘			Средство передвижения	↘
Район Санкт-Петербурга		Северное жилье		Круглая скрепа		Гримаса	→						Вежливость	
↘		↘		↘		Пушной зверь		Попугай	↘				↘	
Боевик, Сталлоне	↘	Родственница капусты		Подвеска для ключей	→		↘					"Белый пудель" (Куприн)		Кавказское "Эхма"
↘						Содержит металл		Каркас	↘					↘
	Польза, выгода	Плохой (детское)				↘		Дачная мера площади		Древнеримский плащ	↘			
↘				Атомное ...						Эстон. певец			Вид изобр. иск-ва	
	Вид зорока больше не пить	↘				Мудрая часть суток	И анакодна, и Каа	→					↘	
Речной несун	Скопленные людей		Визбор, Галич	Болотная трава		↘		Та же сырьность	Раздор	Лидер стаи				Осадное орудие
↘	↘		↘	↘	Комнатный кровосос	Мясное блюдо		Отец жены сына	↘	↘				↘
Гибрид моста и корабля		Забайкальский холм	→					Вид дивана	→					
↘					...-бланш (полная свобода)	↘								
Государство в Азии		Работник	→					"Пращур" вертолета	↘	Ларец для мощей	→			
↘					Прусак	→								



ГАДКИЙ УТЕНОК

Материнское сердце не имеет границ, и каждая мать любит своих детей одинаково. Но иногда это правило дает сбой, и на одного недолюбленного ребенка в мире становится больше.

Когда в родильном зале раздался долгожданный детский крик, Нина зажмурилась, будто желая ничего не слышать в этот момент. На девочку, которую акушерка любовно запеленала в тугую розовую пеленку, девушка и смотреть не стала. «Эх, а еще мать называется! — пожурила ее врач. И тут же попыталась оправдать: - Ну ничего, это от волнения».

НЕЖЕЛАННОЕ ДИТЯ

Волнение было ни при чем. Нина в свои восемнадцать действительно не хотела становиться матерью. С отвращением вспоминала тот вечер, когда рыжий вихрастый Тимошка с соседнего села позвал ее потанцевать в сельский клуб. И ту ночь, которая последовала за этим вечером. На сеновале было душно, неуютно, и это никак не складывалось в голове в красивую картинку о первой любви.

Мать, заметив ее растущий живот, жалеть не стала. Взяла розги и отходила как следует.

— Кто. Теперь. Будет. Воспитывать. Младенца, - чеканила она слова с каждым ударом. А Нина заливалась слезами. Кто же знал,

что так получится?

Тимошка сгинул тут же, как только узнал, что его записывают в возможные отцы.

Всю беременность Нина себя не жалела - таскала тяжести, работала в поле, гуляла до зари. Втайне надеялась, что ребеночек как-нибудь отцепится, перестанет мучать ее безрадостными перспективами. Но дитя оказалось на редкость хваткое. Так и проходила Нина как в воду опущенная до самых родов.

Девочка получилась на удивление ладенькой. Румяная, голубоглазая. Так и решили назвать - Ладушка. Весь роддом не мог на нее наглядеться, а Нина смотрела как на обузу. Только мать Нины и любила несчастную девочку. Возилась с ней, играла, пеленки стирала. А когда матери не стало, Нина была готова волком выть. Отец пьет беспробудно, сестры-братья разъехались. А ей куда с ребенком податься?

Помогли связи. Выяснилось, что одна из соседок недавно уехала в соседний город — большой по сельским меркам. Устроилась там в магазин работать и живет припеваючи. «Приезжай, и тебе помогу», - сказала она Нине.

Так Ладушка оказалась в другом городе. Пока мама работала, с девочкой сидели то соседки, то подружки. Нина за дочь не переживала и была готова доверить ее первому встречному.

— Отсутствует в тебе материнский инстинкт, Нинка, — вздыхали подружки.

А ВОТ И ПОКЛОННИК!

Вскоре Нина перешла работать на завод. Взяли ее без вопросов - видно, что бойкая, трудолюбивая. Посадили в архив, дали заниматься бумагами.

Как-то раз в ее небольшой кабинет зашел высокий мужчина лет сорока.

— А вы тут новенькая? - поинтересовался. И Нина с несвойственной ей кротостью тихо ответила:

— Новенькая.

Лев Васильевич был директором завода. Хотя и управленец, а был он человеком мягким, понимающим. Как узнал, что у новенькой дочь маленькая, зарплату ей прибавил. Да и вообще стал часто заглядывать в архив - то по делу, а то и просто без повода.

Догадалась Нина, что нравится ему, и решила такой шанс не упускать. Стала приветливо улыбаться, чаем угощать, а однажды набралась смелости и попроси-

ла подвезти до дома.

В квартире никого не было — Ладу девушка устроила в сад, а по вечерам ее приводила соседка воспитательница. Нина пригласила Льва Васильевича в гости. Тот удивился, как чистоенько и аккуратно в квартире. «Хозяйка вы отличная», — сделал комплимент Нине. А та прямо расцвела.

Но спустя час входная дверь открылась — привели дочку. Нина вмиг помрачнела, а директор на удивление заинтересовался девочкой.

— Так вот ты какая, Ладушка! — сказал он, улыбнувшись. И та расплылась в улыбке в ответ.

С тех пор Лев Васильевич стал у них частым гостем. Тортик, бывало, принесет или Ладе игрушку. Никогда про девочку не забывал.

БУДТО РОДНОЙ

Спустя несколько месяцев хождения вокруг да около Лев Васильевич вызвал Нину на серьезный разговор.

— Очень уж ты мне приглянулась! Я уже не так молод, но семьей только сейчас захотел создать. Будешь моей женой?

И он еще спрашивает! Нина была готова от радости целовать ему руки. Наконец заживет по-человечески! Ладу она хотела в пансионат куда-нибудь пристроить, чтобы не мешала, но Лев Васильевич ее опередил:

— Ладушка будет жить с нами, об этом не беспокойся. Мне она как дочь родная.

Перечить Нина побоялась. Вместе так вместе.

После свадьбы Нина быстро смекнула, что для упрочнения статуса необходимо им общих детей завести. Лада — она не в счет, что есть, что нет.

Дело оказалось не хитрым: спустя несколько месяцев женщина ходила с уже округлившимся животом. Муж окружил ее заботой и теплом, на все прихоти деньги давал, никогда не жадничал. А уж как к Ладе относился! Любая бы мать от такого растаяла, но только не Нина. «И что он нашел в этой юродивой?» — думала она иногда, наблюдая за тем, как муж и дочка читают или рисуют вместе.

Сначала у Лады родилась сестренка Маша, следом брат Алеша. Семья не на шутку разрослась, но у Льва Васильевича на

каждого ребенка находились время и внимание. Он не отделял Ладу от родных детей. Они, быть может, и не узнали бы о том, как обстоят дела на самом деле, если бы не Нина. Она-то и просветила однажды младших, что это «их папа», а Ладе он отчим.

— Отчим. Понимаешь, Лада? Девочка сидела бледная и пыталась не заплакать.

БЕДА СПЛОТИЛА...

На удивление, Ладушку даже свекровь с первого дня приняла как свою. А когда родились Маша и Алеша, Наина Георгиевна утверждала: у нее три внука.

Но сами дети не могли не замечать, как по-разному относятся мать к ним и к Ладе. Взрослея, они стали копировать ее поведение. Лев Васильевич пытался что-то с этим сделать, но вскоре понял, что бессилён. С каждым годом его брак становился все более невыносимым. Некогда покорная Нина превратилась в авторитарного лидера: могла и прикрикнуть, и скандал на пустом месте затратить.

Все, что мог мужчина, так это защищать Ладу от нападков младших. Вразумить их ему уже было не под силу. А те, видя, с какой лаской отец относится к «чужой» Ладе, еще больше терроризировали ее.

Лада выдохнула, лишь когда отпраздновала совершеннолетие и съехала от родителей. Она выучилась на врача, а потом на удивление удачно вышла замуж.

«И что в ней только Паша нашел?» — удивлялась сестра, разглядывая их свадебные фотографии. На само торжество она не пошла, сославшись больной. Алеша соврал, что у него дела, и тоже не пришел поздравить Ладу.

Ненадолго сплотила их беда. Однажды Маша позвонила Ладе в слезах: «Папу забрала скорая, приезжай!»

Лада рванула в больницу, договорила о переводе Льва Васильевича в профильное медицинское учреждение, выбила ему лучшую палату и созвала врачей-профессионалов.

Увы, медики в конце концов оказались бессильны. Спустя неделю отчима не стало.

КАЖДОМУ ПО ЗАСЛУГАМ

Оказалось, Лев Васильевич ус-

пел зафиксировать свою последнюю волю. Каждому из троих детей выделил равную сумму денег — достаточно крупную. Кому достанется его бизнес, предстояло узнать через год.

— А тебе за что деньги? Ты же чужая! — не выдержал Алеша. Лада промолчала.

У нее уже была собственная семья, родилась дочка. Они с мужем открыли свое небольшое дело. Детские переживания остались в прошлом, и она старалась не обращать внимания на едкие слова в свою сторону.

Через полгода Наину Георгиевну разбил инсульт. Нина решила определить ее в дом престарелых. Но Лада, не думая, помчалась в больницу к бабушке. Пообщавшись с врачами, решила забрать ее к себе. Муж отнесся с пониманием, маленькая дочка обрадовалась, что прабабушка будет всегда рядом.

После инсульта Наина Георгиевна плохо двигала правой рукой, но умудрялась и по дому помогать, и с правнучкой заниматься. Всегда говорила:

— Только вы мне родные! Левушка не зря говорил мне: «Мама, если нужна будет помощь, иди к Ладушке, она не оставит». Так и случилось...

Родные внуки не вспоминали о Наине Георгиевне до того момента, как пришел срок вскрывать последнюю часть завещания. Оказалось, все свои активы Лев Васильевич оставил матери. И тут...

— Бабушка, я выбрала тебе палатку на оздоровительный курорт! — сообщила Маша.

— А я нашел отличную сиделку с медицинским образованием, — не отставал Алеша.

Внуки стояли в дверях с широкими улыбками на лицах. Впервые за полгода. Наина Георгиевна рассмеялась.

— Да за мной и Ладушкина семья неплохо ухаживает. А вместо курорта мы через две недели едем на мою малую родину. Я давно мечтала, и Пашенька устроил. Так что получается, вы тут не к месту.

Маша с Алешей ушли не солоно хлебавши, догадавшись, что семейный бизнес отойдет явно не им. А женщина еще долго улыбалась и повторяла: «Жизнь все расставляет по своим местам».



ЕСЛИ ШКОЛА НЕ ПОДХОДИТ

Смена школы - стресс для ребенка, но в некоторых случаях этот стресс оказывается меньшим, чем продолжение учебы в конкретной школе.

К выбору школы большинство родителей подходят — осознанно. Важно, чтобы двенадцать лет обучения ребенок провел в комфортных условиях, не только получая знания, но и хорошо чувствуя себя в коллективе. Однако заранее предугадать все нюансы невозможно. Случается, что школа ребенку не подходит. Как это определить и что должно насторожить родителей?

РЕБЕНОК ПОДАВЛЕН

Психологическое и физическое состояние ребенка - главный показатель, когда что-то идет не так. Ребенок может замыкаться в себе, часто находиться в плохом настроении. К концу выходных в таких случаях у него нарастает тревога, по утрам он транслирует нежелание идти в школу. На этом фоне могут наблюдаться жалобы на головную боль, учатившиеся простуды, потеря интереса ко всему, в младших классах - нежелание играть. Все это тревожные сигналы, которые не стоит игнорировать. Родителям следует разобраться: подходит ли ребенку коллектив, комфортна ли обстановка в классе?

СКУЧНО УЧИТЬСЯ

У вашего ребенка хорошие способности, он схватывает материал на лету, но на уроках ему откровенно скучно. Стоит задаться вопросом: реализует ли школьник свой потенциал в классе? Не слишком ли ему просто?

Учеба - это интеллектуальный вызов, ее сложность должна проходить по верхней границе способно-

стей учащегося. Если становится очевидно, что ребенок способен освоить более сложную программу, родителям есть смысл присмотреть для него другую школу.

Однако это в большей степени справедливо для средней школы. В начальных классах дети только учатся получать знания, общаться, выстраивать отношения в коллективе. В этот период важнее атмосфера в классе, взаимоотношения с учителем. Больших сложностей с обучением быть не должно, задача педагога — внушить ребенку уверенность в своих силах.

УЧЕБА ДАЕТСЯ С ТРУДОМ

Программа может быть сложна для конкретного ребенка или ему не подходит профиль класса. Даже в средней школе бывает не так легко выявить склонности подростка, что уж говорить о младшей. Если попасть не в тот класс, может оказаться, к примеру, что школьнику хорошо дается биология или языки, а он учится в классе информационных технологий. Занимается не своим делом, другими словами.

Если такое произошло, важно вовремя сменить класс. Не тешьте себя надеждами, что интересы и увлечения школьника изменятся. Оставьте ребенка там, где ему трудно и неинтересно учиться, и рискуете со временем получить нежелание сына или дочери чем-либо заниматься в принципе.

КОНФЛИКТ С ПЕДАГОГОМ

Отношения с учителем важны всегда, но особенно в начальной

школе, когда за партой сидят совсем малыши. Учитель здесь один на большинство предметов и он, по сути, еще и воспитатель.

У некоторых педагогов жесткие методы. Если у вас ранимый, чувствительный ребенок, на него это может действовать угнетающе. Вопреки распространенному заблуждению, стресс вовсе не благотворно влияет на формирование ответственности. Ребенок не ложится спать, не вызубрив урок, слишком переживает за оценки, боится совершить ошибку и в итоге получает невроз и бессонницу.

Родителям важно понимать, что в таких условиях школьник не сможет эффективно усваивать знания. Успех любого обучения основан на психологической безопасности и доверии.

В средней школе все не так очевидно. Учителей много, и конфликт с одним из них, скорее всего, не будет иметь разрушительного влияния на ребенка. Родителям стоит лишь научить сына или дочь взаимодействовать с людьми разного склада характера, находить к ним подход.

ТРУДНОСТИ С ОДНОКЛАССНИКАМИ

Не каждому ребенку удается найти себе в классе друзей. Само по себе это не страшно, если в целом отношения в коллективе доброжелательные. Если ребенок посещает кружки и секции, там у него обязательно появятся друзья по интересам, что компенсирует недостаток товарищей в школе.

Однако существуют конфликты другого уровня. Например, травля (буллинг) — то, с чем мириться нельзя. Издевательства, насмешки, унижения недопустимы. Если такое происходит на регулярной основе, необходимо вмешаться и поставить в известность классного руководителя. Возможно, понадобится привлечь администрацию школы, психолога.

В подобной ситуации следует сменить школу как можно скорее. Часто родители не решаются на такой шаг, предполагая, что в другом месте ситуация может повториться. Однако многое зависит от ценностей коллектива. Оставьте все как есть - у ребенка сформируются неуверенность в себе, низкая самооценка, паталогическая зависимость от чужого мнения.

Нередко родители предлагают «перетерпеть» проблемы в школе. Однако в некоторых случаях это может негативно повлиять на психику ребенка и породить новые проблемы.

Наши предки в буквальном смысле жили по приметам и считали их достаточно надежным источником информации. Интернета тогда не было, телевизора тоже. До наших дней дошло немало суеверий: у кого-то они работают, у других нет. Но что стоит за ними?

«НЕ СВИСТИ, А ТО ДЕНЕГ НЕ БУДЕТ»

Сегодня, услышав свист, непременно кто-нибудь свяжет его с материальными проблемами. Непременно жди финансовых потерь! Но прежде всего, это просто неприятный звук, который режет слух. Считалось, что домовому он тоже не нравится. Как только услышит его хранитель дома, тут же может нагнать на домочадцев какую-нибудь беду. Болезней, голода, падежа скота, плохой погоды боялись больше всего - все это так или иначе вело к бедности. А потому домового зря старались не беспокоить: не свистели, чтобы он не сердился и не гневался.

«В РАЗБИТОЕ ЗЕРКАЛО СМОТРЕТЬСЯ НЕЛЬЗЯ»

Если в доме разбивалось зеркало, его следовало непременно убрать подальше и больше в него не глядеться. Остались осколки? Их тоже советовали убрать, но ни в коем случае не голыми руками! Дело в том, что поверхность зеркала сравнивали с водной гладью. Те, кто верил в потусторонние силы, считали его порталом в другой мир. Говорили, посмотришься в разбитое зеркало - и век болеть не перестанешь! Или, того хуже, навсегда отправившись в другой мир, выхода из которого нет. Звучит жутковато, так что до сих пор никто не решается проверять эту примету на правдивость.

«РУКУ ЧЕРЕЗ ПОРОГ НЕ ПОЖИМАЮТ»

Наши предки были язычниками и поддерживали многие суеверия. Так, например, они были убеждены, что внутри дома мир да благодать, а за порогом много враждебного и опасного. Поэтому, когда к хозяину приходили гости, он старался как можно быстрее пригласить их в дом. Если стучались незнакомцы, наоборот, сам хозяин выходил за порог, чтобы не впускать кого попало в свое жилище. Руки через порог тоже не пожимали - считалось, это не к добру. И вообще старались у двери долго не стоять. В те времена нередко прямо около дома хоронили прах умерших родственников. Считалось, если долго будешь толпиться у двери, да еще громко



ПРИМЕТА ТАКАЯ!

Увидев черную кошку, многие пугаются и плюют через плечо. Просыпав соль, ждут ссоры. Но объяснить, откуда пошли все эти приметы, часто не могут.

разговаривать, можно потревожить предков.

«ЧЕРНАЯ КОШКА — НЕ К ДОБРУ»

Не повезло не только черному коту, но и любому животному, которое внезапно могло перебежать дорогу. Так, например, Александру Сергеевичу Пушкину в 1825 году преградил дорогу заяц. И, будучи человеком суеверным, он тут же развернул экипаж. А ведь ехал поэт в столицу, чтобы принять участие в восстании декабристов. Попади он туда, его ждали бы арест и каторга. Но зайца в наши дни на дороге не так просто встретить, а вот кошки — совсем другое дело. Почему невзлюбили именно черный цвет? Очевидно, из-за его некоторой таинственности. Что она скрывает? Например, такая кошка в темноте еле видна, а глаза, зеленые, светятся. Бр-р-р...

«РАССЫПАЛ СОЛЬ — ЖДИ СЛЕЗ»

В прежние времена соль была на вес золота. Некоторые народы даже расплачивались ею, вместо денег. Неудивительно, что соль в пищу добавляли далеко не каждый

раз, и ее ценили, берегли, использовали только по большим праздникам. Не дай бог хозяйка просыплет такую ценность - тут же крик поднимется! А несчастная наверняка будет плакать, ругать себя за оплошность... Отсюда и пошла примета «рассыпал соль — жди слез», а то и ссоры, скандала. Одним словом, не к добру это!

«ПРИСЯДЕМ НА ДОРОЖКУ»

Домовой считался весьма вредным и пронырливым старичком. Больше всего он не любил, когда хозяева надолго уезжали из дома, оставляя на него все хозяйство. Как только увидит туки и баулы — тут же старается создать домочадцам проблемы, или какую-нибудь вещь умыкнуть. Чтобы подобного не произошло, домового старались обмануть. Для этого уезжающие перед тем, как выйти за порог, присаживались ненадолго около двери. Домовой терял бдительность, и в этот момент хозяева уезжали. Сегодня, кстати, эта примета имеет куда более практическое значение. Присев ненадолго «на дорожку» можно еще раз вспомнить, ничего ли вы не забыли, все ли положили.



Родители Чарльза неодобрительно смотрели на меня, когда я положила салфетку на тарелку и встала. Как я могла даже надеяться на то, что меня примут в этом мире?

Слезы застилали глаза. Нет, они не увидят, как я плачу. Я приподняла край платья и выбежала из комнаты, миновала коридор, вылетела в вестибюль, распахнула входную дверь и остановилась на крыльце. Я села на каменную скамью у входа, обдумывая, что делать дальше. Через несколько минут за моей спиной скрипнули петли. Ожидая увидеть Чарльза, я обернулась, но это была Джози. На ее лице играла довольная улыбка.

– Чарльз как раз объясняет родителям, что он сделал тебе предложение, – начала она, покачивая головой, как будто считала самую идею смехотворной. – Ты бы видела маму! Она в шоке, – Джози обернулась, посмотрела на дом и хмыкнула. – Я знаю, кто ты такая, Вера Рэй, – продолжала она. – И твою мать я тоже знала. Полагаю, что ты такая же воровка, как и она. Яблоко от яблони недалеко падает, верно? Я покачала головой.

– Я не понимаю, о чем ты говоришь.

– Значит, мать тебе не рассказывала, сколько вещей она украла у нашей семьи? Украшения, монеты из отцовского кабинета...

– Джози, – пробормотала я, – ты, должно быть, ошибаешься. Моя мать никогда бы...

– Я сама видела, как она взяла бриллиантовый браслет из маминной шкатулки.

«ЕЖЕВИЧНАЯ ЗИМА»

– Я в это не верю! – крикнула я. – Как ты смеешь так говорить о моей матери? Она была хорошей женщиной. Она изо всех сил старалась ухаживать за тобой, Джози. Но ты ее мучила.

Ледяной взгляд девушки напугал меня.

– Я знаю, что ты думаешь о таких, как мы, – сказала она. – Ты, как и твоя мать, считаешь нашу семью талоном на обед.

Я вытерла слезы.

– Ты не права!

– Что ж, – продолжала Джози, – если ты считаешь, что я буду стоять и смотреть, как моего брата обманывает обыкновенная шлюха, то ты ошибаешься, милочка.

Ее слова сразили меня.

– Обыкновенная?.. – Я не смогла произнести грубое слово. – Почему ты считаешь, что я...

И тут я вспомнила конверт с деньгами в апартаментах отеля. Деньги, которые Чарльз передал мне для бедной вдовы. Джози их видела и подумала, что это для меня.

– Нет-нет, – торопливо заговорила я, – ты все неправильно поняла. Эти деньги были для...

Джози покачала головой.

– Да я все знаю – ты ждешь от него ребенка.

Я инстинктивно прикрыла ладонями живот.

– И сколько времени, по-твоему, ты сможешь хранить это в тайне?

Я ахнула. Откуда она знает? Я никому не говорила. Даже Чарльзу.

– Можешь не отнекиваться, – бросила Джози. – Это очевидно.

– Но я...

– Так сколько?

Я ошеломленно смотрела на девушку.

– Я тебя не понимаю.

– Сколько я должна тебе заплатить, чтобы ты убралась из нашей жизни, из жизни Чарльза?

– Зачем ты вмешиваешься?

– Я не хочу, чтобы он связал свою жизнь с такой женщиной, как ты, – спокойно объяснила Джози. – Это убьет маму. И отец лишит его... – она обвела жестом дом и сад, – всего этого. Думаешь, Чарльз будет любить тебя вечно? Что ж, мисс Рэй, я знаю своего брата лучше, чем вы, и могу сказать вам, что существует единственный ответ на этот вопрос – «нет».

Я любила Чарльза всем сердцем, но хватил ли ему моей любви для счастья без... привилегий, которые дарил ему привычная для него жизнь?

– Так сколько денег я должна тебе дать? – снова спросила Джо-

зи. – Сколько, чтобы ты убралась отсюда?

Я подняла руку.

– Ты ничего мне не должна, – я резко встала. – Я все понимаю.

По гравийной дорожке я дошла до улицы. Издалека донесся голос Чарльза, он звал меня, как маяк зовет сбившийся с курса корабль, но я все-таки продолжала идти вперед. Сказка должна была закончиться. Джози поступила со мной жестоко, но она была права. У нас с Чарльзом никогда бы ничего не случилось.

– Вера! – Чарльз догнал меня.

Он опустил руку на мое плечо. – Прошу тебя, подожди. Прости меня за такой прием моей семье. Идем. Мы уедем отсюда вместе.

Я смахнула подступившие слезы.

– Я не могу, Чарльз, – сказала я. – Именно этого я боялась, и сегодняшней день только подтвердил мои опасения. Я люблю тебя, очень люблю. Но я не могу выйти за тебя замуж.

Ужасно было видеть, как глубоко ранили его мои слова.

– Почему же нет?

– Неужели ты не понимаешь? – Я провела рукой по его лицу. – У нас с тобой ничего бы не получилось. Мы из разных миров.

– Но это не имеет никакого значения, – взмолился Чарльз. – Не должно иметь.

– Но все-таки имеет, – ответила я. – Прости, Чарльз. Я не для тебя.

Я знала, что он от всего отказался бы ради меня, но я любила его и не могла ему позволить сделать это.

Чарльз застыл, словно пораженный молнией, пока я бежала мимо идеально подстриженной живой изгороди из самшита, распахивала чугунные ворота и выбежала на дорогу. Я торопливо шагала, не зная, как мне добраться до дома. До города было несколько миль. Когда я услышала шум автомобиля Чарльза и его голос, звавший меня из окна, я спряталась за дерево.

– Вера! – кричал он. – Вера!

Мне хотелось крикнуть: «Я здесь, Чарльз! Давай убежим вместе. Давай начнем новую жизнь, нашу общую жизнь!» Но в глубине души я понимала, что Джози была права. Я пригнулась еще ниже и стала ждать, пока «Бьюик» скроется из виду.

По шоссе мчались автомобили, обливая грязью мое платье. Какая теперь разница? Я подняла руку, пытаясь остановить автомобиль. Наконец возле меня затормозил грузовичок, белый, с проржавевшей

крышей, в его кузове была сложена пилка.

– Вам куда, мисс? – Водитель говорил с заметным иностранным акцентом, так обычно говорили русские семьи, жившие в моем доме.

– Я хотела бы добраться до города, – объяснила я, смахивая слезу. – Вы не могли бы подвезти меня? – Я как раз туда еду.

Я села в кабину и изо всех сил захлопнула тяжелую дверцу. Внутри пахло плесенью и бензином. Пока водитель выезжал обратно на шоссе, я бросила взгляд на въезд в Уиндермир.

– Меня зовут Иванов, – произнес мужчина, искоса глядя на меня, – Степан Иванов.

– А я Вера Рэй.

Глава 16 Клэр

Я сунула в рот кусок пиццы и заглотила его глотком красного вина.

– Он звонил, – сообщила я Эбби. Мы обе сидели на полу перед телевизором в моей квартире. На кофейном столике стояли открытая коробка с пиццей и бутылка вина.

– Кто именно?

– Этан.

– И что?

– Оставил два голосовых сообщения. Первое: «Клэр, вчера вечером я остался ночевать в апартаментах моих родителей в отеле. Слишком много выпил на вечеринке. Надеюсь, ты понимаешь».

– Милая ты моя, – посочувствовала Эбби. – Звучит не слишком обнадеживающе.

Я нахмурилась.

– День ото дня становится все хуже. Второе сообщение, которое я получила час назад, звучит так: «Клэр, сегодня вечером я отправляюсь в Портленд на конференцию. Вернусь в воскресенье».

Эбби покачала головой.

– Что еще за конференция?

– В том-то и дело, – сказала я. – Я провела небольшое расследование и пришла к определенному выводу.

– Нет, только не говори мне, что он отправился вместе с...

– С Кассандрой? Ты угадала. Конечно, я уверена не на все сто процентов, но единственная конференция, проходящая в Портленде, – это съезд ресторанных критиков. Выводы делай сама.

– Вариант не слишком приятный, – Эбби отпила глоток вина. – Если это правда.

Я пожалала плечами.

– После того, как я видела их вместе вчера вечером, я в этом ничуть не сомневаюсь.

Я поставила ногу на перекладину кофейного столика, и стопка фото-

альбомов упала на ковер. Один из альбомов распахнулся, демонстрируя свои страницы, как будто для того, чтобы подразнить меня. Я взяла альбом и посмотрела на снимки. Это были мы с Этаном в день свадьбы, я в платье без бретелей. Мать Этана подняла шум из-за того, что такой фасон не подходит для католической церкви, но Этан пресек эти разговоры. Тогда мы были одной командой. Я провела рукой по фотографии, мой палец задержался на лице Этана. Я вставила рядом с этим снимком свадебное фото моих бабушки с бабушкой. Черно-белый отпечаток с годами поблек. Девочкой я сотни раз смотрела на него, запоминая выражение любви на лицах обоих. Это была истинная любовь. Но только сейчас я заметила листок бумаги, который держала в руках моя бабушка. Я прищурилась, пытаюсь разобрать, что на нем написано.

– Эбби, взгляни на это, – я передала альбом подруге. – Можешь разглядеть, что там написано?

Эбби взяла альбом и потянулась за очками, лежавшими на столике.

– Думаю, тут написано «Сонет 43».

– Что это значит?

– Твои знания по английской литературе слегка заржавели? – насмешливо поинтересовалась Эбби. Я удивленно посмотрела на нее.

– Видишь ли, пока ты учила стихи, я горбатилась в редакторской, вычитывала гранки, исправляла ошибки.

Эбби специализировалась на английской литературе, а я – на журналистике. Так что в этом смысле мы давно враждовали.

– Ладно, ладно, – отмахнулась она. – Так ты хочешь знать, что это такое, или нет?

– Просвети меня, Шекспир.

Эбби фыркнула.

– Это Элизабет Барретт Браунинг [8], глупышка. Ты наверняка знаешь ее знаменитое стихотворение «Как я люблю тебя? Считай».

– О! – мгновенно вспомнила я. – Это стихотворение я знаю.

– Разумеется, ты его знаешь, – продолжила Эбби. – Это самое знаменитое стихотворение о любви в истории поэзии.

Она нашла стихотворение в памяти своего телефона и вслух прочитала его.

Я прислонилась к дивану, крепко сжимая бокал с вином.

– Как романтично. – Я снова посмотрела на фото. – Держу пари, она читала его на свадьбе.

Эбби кивнула.

– Эти строки не выходят из моей головы. Посмотри на своего дедушку! Он просто обожает свою молодую жену!

– Так и было. Мама, пока росла, наблюдала эту любовь. Думаю, именно поэтому у нее было два неудачных брака. Она никак не могла найти своего принца, как это удалось бабушке.

Я вздохнула и закрыла альбом.

Эбби положила голову мне на плечо и спросила:

– О чем ты думаешь?

– Я боюсь неудачи, Эб. Я боюсь, что наш брак не выдержал испытания и рухнул.

Моя подруга снова открыла альбом и указала на черно-белый снимок.

– Ты можешь сколько угодно говорить, что у твоих бабушки с бабушкой был идеальный брак, но я уверена, что и у них не обошлось без проблем.

Я с сомнением посмотрела на подругу.

– Послушай, – продолжила Эбби, – я знаю тебя, Клэр, и вижу, что ты очень любишь Этана. Так почему же тебе не побороться за него? Кассандра взяла его в оборот, но только потому, что ты отошла в сторону.

Я откусила кусочек корочки от пиццы и бросила ее обратно в коробку, мгновенно вспомнив о том, что мой муж и Кассандра в это время наслаждаются на конференции изысканной едой.

– И что я должна делать, по-твоему? Поехать туда?

– Нет. Для начала ты могла бы ответить на его звонки, – предложила Эбби. – Ведь он дважды звонил тебе и оставлял сообщения, верно?

– Да.

Она просияла.

– Вот и позвони ему.

Я взяла мобильный, нашла номер Этана. Началось соединение, и мое сердце забилось так, словно я звонила парню после первого свидания. Но после третьего гудка я разочарованно вздохнула.

– Голосовая почта, – беззвучно объяснила я Эбби.

– Оставь ему сообщение, – прошептала она.

Я покачала головой.

– Давай же!

– Гм, Этан, это Клэр. Я получила твои сообщения. Послушай, когда ты вернешься с... гм... конференции, не могли бы мы поговорить? Я по тебе скучаю. – Я сделала паузу, и Эбби ткнула меня в бедро. – И я люблю тебя.

Закончив звонок, я посмотрела на Эбби.

– Ну вот. Все это звучало совершенно по-идиотски. Ты довольна?

– Хорошая девочка, – похвалила меня подруга, снова наполняя мой бокал.

Сара Джио
(Продолжение следует).



САМЫЕ СИЛЬНЫЕ КАМНИ

Почти каждый камень, драгоценный или полудрагоценный, обладает магической силой. Но есть среди них такие, чья сила намного больше, чем у других. К ним нужен особый подход, иначе их действие может быть непредсказуемым.

ТЕМНЫЙ ТУРМАЛИН

Многие камни темного цвета — сильные амулеты. Темный турмалин — один из самых мощных. Незаменим для тех, кто связан с магией, увеличивает энергетическую силу белого мага и защищает от черных ведьм и колдунов. Для постоянного ношения этот камень не подходит — он может отрицательно влиять на психологическое состояние владельца. Украшения с турмалином не нужно постоянно носить на себе. Храните кольцо, браслет или бусы в доме, надевайте их только тогда, когда посещаете мероприятия, где ожидается большое скопление людей. Турмалин защищает от порчи и развивает скрытые таланты, не дает человеку стать зависимым от пристрастий (алкоголь, наркотики), позволяет находиться в гармонии с окружающим миром.

ЛУННЫЙ КАМЕНЬ

Ставит броню от отрицательного магического воздействия, очищает владельца от имеющейся негативной энергии. Вносит гармонию в жизнь, защищает от любых невзгод. Незаменим для тех, кто часто бывает на публике, занимается общественной деятельностью. Помогает укрыться от завистников, недобрых глаз. Лунный камень дает эффект, схо-

жий с защитной булавкой от сглаза: весь негатив берет на себя, когда переполняется — повреждается, например, тускнеет или вовсе трескается. В последнем случае камень следует либо закопать на перекрестке, либо бросить в водоем. Хранить дома треснувший амулет опасно — можно навлечь на себя беду.

АГАТ

Магические свойства агата известны с давних пор. Им пользовались для защиты от темных колдунов и злых сил. Этот камень очень эффективен, когда вы боитесь порчи и черной магии. Выбирать агат стоит только в том случае, если чувствуете себя комфортно с ним в руках. Когда камень не подходит, но вы упорно продолжаете его носить, он начинает негативно воздействовать на владельца. Агат спасает от черной магии и подает сигнал, когда на его владельца пытаются навести порчу или сглаз, в этом случае камень меняет цвет. Когда увидите, что это произошло, поспешите почистить магический атрибут — подержите его три дня в родниковой воде.

ЦИТРИН

Помогает равномерно распределить свои силы в делах и интуитив-

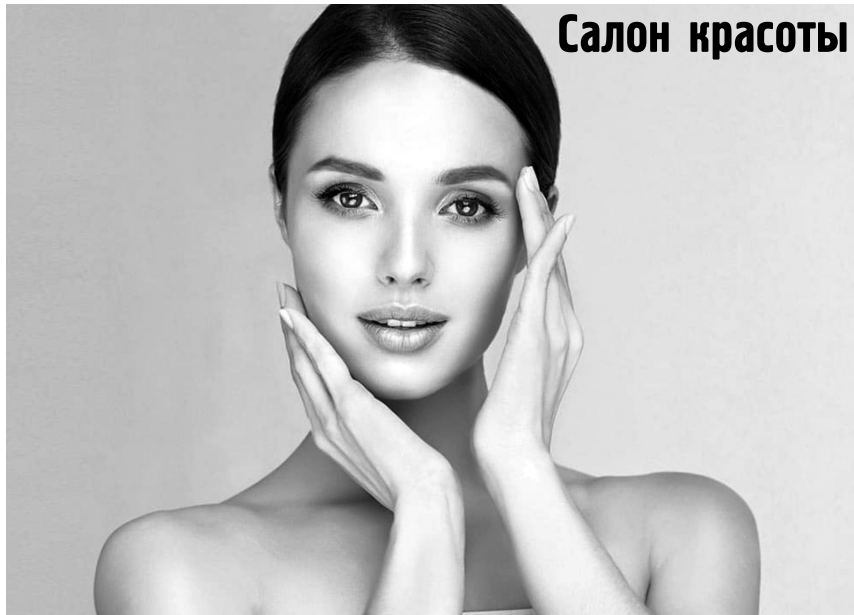
но выявить недоброжелателей. На указательном пальце правой руки помогает удачному заключению сделок, на указательном пальце левой — ограждает от зависти и лицемерия. При себе носить в виде камня не стоит: днем пусть лежит на рабочем столе, дома — в укромном месте. Также цитрин приносит денежный успех и удачу в бизнесе своему владельцу. Если вы начинаете новые дела, заключаете важные контракты, обязательно наденьте кольцо с цитрином на безымянный палец левой руки. Он поможет мудрому выбору пути переговоров, чтобы избежать ошибок. Если дела завершаете, наденьте тот же перстень или кольцо на безымянный палец правой руки. Он придаст вам сил и поможет получить деньги. Если у вас есть цитрин без оправы, то носите его в левом кармане.

СЕРДОЛИК

Разрешает денежные споры и ссоры, которые могут возникнуть при разделе имущества или наследства. Если вы носите камень на среднем пальце левой руки, он подскажет вам новые выгодные планы и проекты. На безымянном пальце правой руки — притянет к вам честных компаньонов и уведет прочь врагов. Если вы положите сердолик под подушку на ночь, он поможет добиться желаемой цели, только не забудьте попросить его об этом, и подсказка может прийти во сне. Брошь с сердоликом поможет найти хорошего компаньона в делах, в кольце на среднем пальце правой руки станет способствовать притоку к вам денег и великолепному финансовому чутью. Без оправы можете положить его в правый карман.

САПФИР

Является древним амулетом, усиливающим процветание и привлекающим союзников. Он улучшает интуицию и укрепляет эмпатические способности. Сапфир — это символ дружбы и любви, поэтому он прекрасно подходит в качестве подарка тому, кто занимается магией. Сапфир приносит удачу, исцеление от душевных болезней, а также ограждает от болезней и опасностей. Если он вдруг раскалывается, стоит быть осторожным. Кроме того, сапфир придает смелость. Камень встречается нескольких оттенков, от зеленовато-голубого до чистого небесного. Его следует носить оправленным в серебро, в виде серег и подвесок. Если вас мучают кошмары или тревожные мысли — положите сапфир на ночь под подушку. Он раз и навсегда избавит вас от этой напасти. Но только если ваша совесть чиста.



Недостаточно приобрести крем с пометкой «anti-age» и ждать заявленного эффекта - повышения тонуса кожи, подтяжки овала лица и замедления процессов старения. Обращайте внимание на состав средства и вводите в бьюти-рутину активные компоненты постепенно, наблюдая за реакцией кожи.

ЧТО ИСКАТЬ В СОСТАВЕ КРЕМА?

Желательно, чтобы ваш крем (или сыворотка) содержал один из следующих компонентов.

Ретинол. Стимулирует выработку коллагена и ускоряет обновление клеток. Способствует повышению упругости кожи, уменьшает количество морщин.

Ниацинамид. Улучшает барьерную функцию кожи, значительно повышая ее упругость. Выравнивает тон кожи, снимает воспаление.

Кофеин. Способствует уменьшению отечности и улучшает микроциркуляцию. Средства с кофеином подтягивают кожу и делают контур лица более четким.

Керамиды. Восстанавливают и укрепляют защитный барьер кожи, сохраняя ее увлажненной и упругой. Это важно для поддержания плотности дермы и предотвращения провисания.

Витамин С. Стимулирует синтез коллагена, обеспечивает эластичность кожи, обладает осветляющим эффектом. Ищите в составе крема аскорбиновую кислоту, натриевые и магниевые соли аскорбиновой кислоты или экстракты лимона, апельсина.

✓ **Безопасная концентрация витамина С в косметике - 15%. Если она выше, велика вероятность негативной реакции эпидермиса.**

МАССАЖ — РЕГУЛЯРНО!

Всего 10-15 минут массажа каждый день - и уже через месяц вы заметите первые результаты. Кожа станет более упругой, контур лица - четким.

1. Начните с мягких поглаживаний нижней челюсти от центра подбородка к ушам. Затем плавно спускайтесь по шее вниз к ключицам. Повторите 5-7 раз. Так можно улучшить лимфодренаж и снизить отечность.

2. Далее — щипковый массаж скул. Легкими щипками аккуратно продвигайтесь от уголков губ вверх по скулам к вискам. Постепенно увеличивайте интенсивность, но избегайте неприятных и болезненных ощущений. Так вы сможете визуально подтянуть кожу и улучшить кровообращение.

КАК ПОДТЯНУТЬ ОВАЛ ЛИЦА?

С возрастом кожа теряет упругость, мышцы ослабевают, овал лица «провисает». Рассказываем, как замедлить этот процесс без инъекций и операций.

3. Указательными и средними пальцами выполняйте круговые движения вдоль линии нижней челюсти. Медленно продвигайтесь от центра подбородка к ушам, слегка надавливая на кожу. Повторите 5-7 раз.

4. Завершите процедуру расслабляющим массажем висков и лба. Подушечками пальцев массируйте виски круговыми движениями. Переместитесь на лоб и выполняйте движения вверх к бровей по направлению к линии роста волос. Повторите 5-10 раз. Эта техника снимает напряжение с лицевых мышц и подтягивает кожу в верхней части лица. С ней вы со временем забудете о мимических морщинах!

Добавьте к получившейся массе 1 ст.л. оливкового масла и перемешайте. Нанесите на кожу лица, смойте через 15 минут.

✓ **Стресс негативно влияет на кожу. Из-за переживаний в организме вырабатывается кортизол: он может стать причиной появления акне, сухости, морщин.**

4 БЬЮТИ-ПРАВИЛА НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Эти простые рекомендации позволяют избежать преждевременного старения кожи, «провисания» овала лица и улучшат цвет дермы.

Спите на спине. Когда вы отдыхаете на боку или животе, на коже образуются заломы.

Умывайтесь мягкими средствами. Подойдут пенка, гидрофильное масло или молочко. От агрессивных гелей и мыла стоит отказаться — они нарушают естественный pH кожи.

Помните про санскрин. В пасмурные дни может показаться, что защита от солнца коже не требуется, но это не так. УФ-излучение даже в минимальных количествах приводит к фотостарению и обезвоживанию дермы.

Пейте больше воды. Недостаток влаги в организме сказывается на состоянии кожи — шелушений становится больше, дерма выглядит тусклой. 1,5 л воды — ежедневная норма.

МАСКИ ДЛЯ ТОНУСА КОЖИ

Домашние маски из натуральных ингредиентов, которые всегда под рукой, помогают улучшить тонус кожи и замедлить процессы старения.

Овсяная с медом. Соедините 2 ст. л. овсяных хлопьев, 1 ст. л. меда, добавьте 2 ст. л. молока. Нанесите маску на очищенную кожу лица, избегая области вокруг глаз, оставьте на 20 минут. Смойте теплой водой.

С алоэ вера. Очистите огурец от кожицы, измельчите его в пюре. Добавьте 2 ст. л. охлажденного геля алоэ вера (продается в аптеке), перемешайте. Нанесите на кожу лица и зону декольте. Смойте через 15-20 минут.

Банановая с оливковым маслом. Разомните 1 спелый банан вилкой до состояния мягкого пюре.

СОГРЕВАЮЩИЕ НАПИТКИ



ИМБИРНЫЙ ЧАЙ

Вода - 500 мл, черный чай — 0,5 ч.л., каркаде — 0,5 ч.л., лимон — 1/2 шт., яблоко — 1 шт., корень имбиря — 1 см, корица — 1 палочка, бадьян - 1 шт., сахар или мед по вкусу.

Корень имбиря очистите, мелко нарежьте. Лимон нарежьте тонкими кружочками, косточки удалите. Яблоко разрежьте пополам, нарежьте кубиками. Все соедините, выложите в заварочный чайник. Добавьте черный чай, каркаде, корицу и бадьян. Вскипятите воду, залейте ингредиенты. Накройте полотенцем, оставьте на 20 мин. Разлейте чай в кружки через сито, добавьте сахар

или мед, перемешайте. Оставшуюся половину яблока нарежьте дольками и выложите в кружки.

Вариант приготовления. Соедините черный чай, каркаде, лимон, яблоко и специи (кроме имбиря). Вскипятите 250 мл воды, залейте ингредиенты. Корень имбиря очистите, влейте 250 мл яблочного сока. Доведите до кипения, влейте в чайник. Дайте настояться 15 мин.

ПУНШ С БРУСНИКОЙ

Вода - 250 мл, сок (яблочный, клюквенный, апельсиновый) — 250 мл, мед - 1 ст.л., апельсин — 1 шт., лимон — 1/2 шт., брусника - 200 г, корица — 1 палочка, гвоздика — 1 шт, черный перец — 2 горошины.

Соедините воду и сок, добавьте корицу, гвоздику и черный перец. Доведите до кипения, убавьте огонь, потомите на медленном огне 1-2 мин. Процедите и снова поставьте на медленный огонь. Апельсин нарежьте дольками, лимон - тонкими кружочками. Добавьте в кастрюлю, доведите до кипения. Добавьте мед и бруснику, сразу же выключите плиту. На-

кройте крышкой, оставьте на 5 мин. Разлейте по бокалам. **Вариант приготовления.** Вскипятите воду и сок со специями, добавьте апельсин и лимон. Потомите 1-2 мин. Влейте 1 ст.л. водки или рома. Добавьте бруснику и мед. Перемешайте и сразу выключите огонь. Дайте настояться 5-10 мин. По желанию при подаче можно добавить каплю острого соуса (например, табаско).



МЕКСИКАНСКИЙ КОФЕ

Вода — 250 мл, молотый кофе — 1 ст.л., апельсиновая цедра — 0,5 ч.л., сахар - 0,5 ч.л., мед - 0,5 ч.л., бадьян — 1 шт., корица - 1 палочка, красный молотый перец — 1 щепотка, молоко или сливки — 100-150 мл, взбитые сливки для подачи.

Соедините воду, кофе, корицу и бадьян, доведите до кипения, но не кипятите. Процедите. Добавьте сахар, мед и красный перец, тщательно перемешайте. Добавьте апельсиновую цедру. Украсьте взбитыми сливками.

Вариант приготовления. Соедините 100 мл воды, кофе, бадьян, палочку корицы, красный перец и небольшой кусочек апельсиновой

цедры. Доведите до кипения, но не кипятите. Накройте крышкой, оставьте на 15-20 мин., аккуратно процедите.

Соедините 100-150 мл молока или сливок. Добавьте сахар и мед по вкусу, доведите почти до кипения, медленно помешивая. Добавьте кофе. Украсьте напиток взбитыми сливками или добавьте к нему 2-3 ст. л. пломбира.



ГОРЯЧИЙ ШОКОЛАД

Сливки - 500 мл, горький шоколад — 100 г, ванилин — 1 пакетик, корица - 1 щепотка, какао — 1 ч.л. + для украшения, ликер — 1 ч.л., маршмеллоу - 1 горсть.



Шоколад поломайте на мелкие кусочки, поставьте на водяную баню. Помешивая, растопите до однородности. Можно также поставить шоколад в микроволновую печь на 5-7 мин. Отложите 1-2 ст. л. для украшения.

Подогрейте сливки, тонкой струйкой влейте в шоколад, интенсивно помешивая. Добавьте ванилин, какао и корицу, тщательно переме-

шайте. Доведите массу почти до кипения, но не кипятите. Добавьте ликер, перемешайте. Разлейте по кружкам, украсьте маршмеллоу. Полейте растопленным шоколадом, посыпьте какао.

Вариант приготовления. Подогрейте сливки с палочкой корицы и пучком мяты, процедите. Добавьте растопленный шоколад, ванилин, какао, ликер и маршмеллоу.

Ученые считают, что интеллект у собак бывает двух типов. Первый - инстинктивный. Он связан с природными способностями конкретной породы. Этот тип интеллекта отвечает у терьеров за охоту на мелких животных, у бладхаундов — за пастушьи навыки, у бордер-колли — за способность находить вещи по запаху и т.д. Второй тип называется адаптивным. Если он хорошо развит у собаки, то она легко обучается командам, быстро социализируется и привыкает к образу жизни хозяина. Один тип интеллекта у животного может быть развит сильнее, чем другой.

✓ **Интеллект среднестатистической собаки находится на уровне трехлетнего ребенка.**

СОБАЧИЙ IQ-ТЕСТ

Перед вами несколько задач, которые нужно выполнить со своей собакой, чтобы проверить ее IQ.

1. Накройте голову питомца полотенцем или пледом. Ваша собака получает 3 балла, если освободилась менее чем за 15 секунд, 2 балла - менее чем за 30 секунд и 1 балл, если ей потребовалось дольше 30 секунд.

2. Переставьте любимую лежанку питомца так, чтобы он не видел этого. Затем запустите его в комнату. Животное сразу подошло к своему месту отдыха? Оно получает 3 балла. Если собака потратит некоторое время на поиски - 2 балла. В случае неудачи (питомец не нашел место и выбрал другое), — 1 балл.

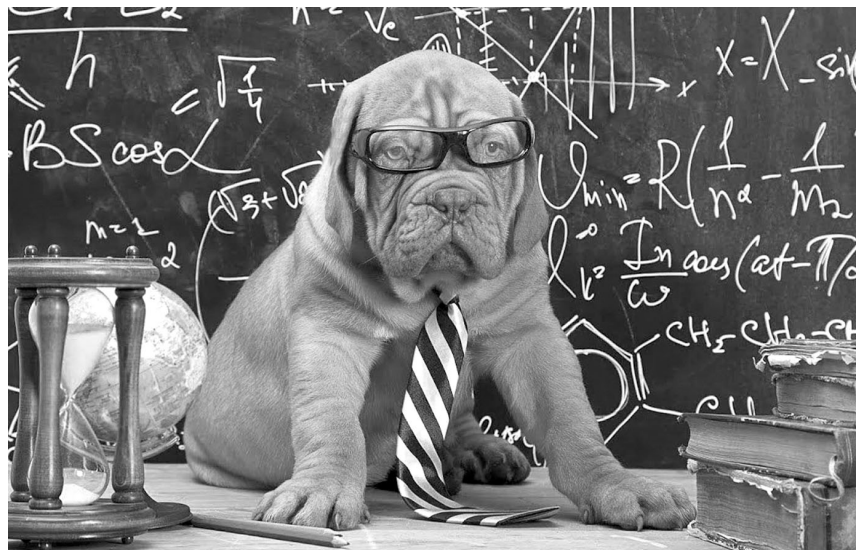
3. Под один из предметов мебели положите угощение. Важно, чтобы собака могла достать его при помощи только одной лапы. Любимец получает 3 балла, если справится с заданием за 1 минуту. Если собака пытается подsunуть под тумбу или шкаф голову, она получает 2 балла. 1 балл — если решила сдаться.

Результаты. 7-9 баллов - это отличный результат. Собака понимает вас с полуслова и быстро ориентируется в непривычных обстоятельствах.

5-6 баллов — средний результат. Питомцу требуется некоторое время, чтобы адаптироваться к ситуации и решить поставленную задачу.

1-4 балла — похоже, что адаптивный интеллект животного не развит. Но все можно исправить занятиями.

✓ **Ученые считают, что собаки способны чувствовать счастье, страх, злость. Но такие оттенки эмоций, как, например чувство вины, им недоступны.**



ИНТЕЛЛЕКТ У СОБАКИ КАК РАЗВИТЬ?

Почему одни собаки выполняют команды с первого раза, а другие часами не могут понять, что от них хочет человек? Все дело в интеллекте питомца. Рассказываем, как его развить.

СЫГРАЕМ В ПРЯТКИ?

Интеллект собак можно развивать через тренировки, игры и использование специальных игрушек.

Возьмите за правило 2-3 раза в неделю играть с собакой в прятки. Спрячьте лакомство и побудите животное найти его. Вместо лакомства можно использовать любимую игрушку питомца. Так вы потренируете память и концентрацию внимания.

Для другой игры для развития интеллекта вам понадобятся три непрозрачных стакана и одно собачье угощение. Спрячьте его под одним из стаканов и «перемешайте» посуду на глазах у питомца. Пусть животное догадается, где спрятана награда, используя обоняние. Рекомендуется также научить собаку приносить вам игрушку или палку (команда «Апорт!»). Эта игра развивает координацию движений.

ГОЛОВОЛОМКИ И ЛАБИРИНТЫ

Пока вас нет дома, собака не должна скучать. Интересное провести время ей помогут специальные игрушки. Заодно и интеллект «проснется».

Интерактивные головоломки. Например, диспенсеры с лакомством, которые нужно вертеть или переворачивать. Прежде чем получить награду, животному придется решить задачку.

Лабиринты. Лакомство прячут в иг-

рушку с разными ответвлениями, и собака должна достать его.

Кубики с сюрпризом. Такие кубики нужно покатавать или перевернуть, чтобы добраться до лакомства.

Коврики многослойные. Их наполняют ароматными вкусняшками, чтобы развивать обонятельные способности.

УЧИМ КОМАНДЫ

Одна из самых эффективных стратегий развития интеллекта у собаки - это обучение базовым командам. Например, «Сидеть», «Лежать», «Дай лапу», «Апорт». Как только эти команды будут освоены, можно переходить к более сложным: «Танцуй», «Перепрыгни», «Стыдно», «Покружись» и т.д.

Регулярное обучение новым трюкам развивает когнитивные способности собаки. Это также помогает не скучать и укрепляет доверие питомца.

✓ **Не перегружайте собаку, сложность задачи увеличивайте постепенно. За каждую выполненную команду обязательно хвалите животное и угощайте его.**

Важно также социальное взаимодействие. Чем чаще ваш любимец играет с другими собаками (и знаками с разными людьми), тем быстрее развиваются его навыки социального поведения.



ФИЛЕ В БЕКОНЕ

Филе куриное - 5 шт., бекон (в нарезке) - 150-200 г, шампиньоны - 200 г, перец болгарский - 1-2 шт., сыр твердый - 80 г, зелень - 1 небольшая пучок, лук репчатый - 1 шт., масло растительное - 2 ст. л., соус соевый - 1 ст. л., приправа, соль, перец - по вкусу.

Для маринада смешать масло, соевый соус, приправы, посолить и поперчить. Филе глубоко надрезать, так чтобы получились тонкие пластины, в которые будет удобно заворачивать начинку. Олущить их в маринад и оставить на 1 ч. Грибы пропустить через мясорубку. Лук мелко нарубить, обжарить, добавить измельченные грибы и все вместе готовить еще несколько минут. Остудить. Добавить натертый на крупной терке сыр и зелень, перемешать. Вложить в филе по 2 ст. л. начинки и 1-2 полоски болгарского перца, края соединить. Обмотать полосками бекона и выложить на противень. Сбрызнуть маринадом и поставить в духовку, разогретую до 180 градусов. Запекать около 30-35 мин.



САЛАТ «ЦЕЗАРЬ»

Филе куриное - 300 г, салат листовой - 100 г, помидоры черри - 6-7 шт., яйцо перепелиное - 4-5 шт., хлеб белый - 5 ломтиков, масло растительное - 100 мл, чеснок - 6 зубчиков, майонез - 4 ст. л., лимон - 1 шт., сыр твердый - 50 г, соль, перец - по вкусу.

В масло опустить 4 зубчика мелко нарезанного чеснока, оставить на 1 ч. Мякиш хлеба нарезать кубиками, обжарить в чесночном масле на большом огне. Филе нарезать кубиками и обжарить в небольшом количестве чесночного масла. Яйца сварить вкрутую. Для соуса смешать майонез, лимонный сок, пропущенные через пресс 2 зубчика чеснока и сыр, натертый на мелкой терке (немного оставить для посыпания). Посолить, поперчить. В тарелку выложить порванные руками листья салата, сверху - остывшее филе. Добавить немного соуса. Помидоры черри разрезать пополам, уложить поверх соуса. Затем - половинки яиц и сухарики. Посыпать сыром, сбрызнуть соком лимона.



ПИЦЦА С КУРИЦЕЙ И ПЕРЦЕМ

Мука - 1,5 стакана, разрыхлитель - 1 ч. л., масло оливковое - 5 ст. л., грудка куриная (жареная или запеченная) - 1 шт., лук синий - 1 шт., оливки черные - 8-10 шт., перец болгарский (разных цветов) - 2 шт., сыр твердый - 80-100 г, соль, перец черный молотый - по вкусу.

В миску горкой просеять муку с разрыхлителем. В центре сделать ямку и влить 100 мл подсолненной холодной воды. Замесить мягкое эластичное тесто, добавив 4 ст. л. масла. Раскатать его в пласт толщиной 5 мм. Противень выстелить пергаментом. Выложить на него раскатанное тесто. Лук нарезать тонкими полукольцами. Болгарский перец нарезать полукольцами или тонкими полосками. Выложить лук и перец на тесто. Курцу нарезать небольшими кусочками и также выложить на пиццу. Украсить оливками. Сбрызнуть оставшимся маслом. Посолить, поперчить. Выпекать в духовке, разогретой до 190 градусов, около 15 мин. За 3 мин. до готовности посыпать тертым сыром.



КАРМАШКИ С ЗЕЛЕНЬЮ

Филе куриное - 4 шт., зелень (лук зеленый, укроп, шпинат) - 1 пучок, творог домашний (плотный) - 150 г, соус соевый - 2 ст. л.

Зелень промыть, обсушить. Филе также промыть и обсушить салфеткой. Творог протереть через сито и соединить с мелко нарубленной зеленью. Куриное филе глубоко надрезать таким образом, чтобы получились «кармашки». Заполнить их начинкой. Чтобы во время запекания начинка не вываливалась, скрепить края «кармашков» деревянными зубочистками, предварительно размоchenными в воде (чтобы не горели). Выложить «кармашки» в форму для запекания, выстеленную пергаментной бумагой. Запекать в духовке, разогретой до 200 градусов, в течение 20-30 мин., время от времени поливая выделяющимся соком. Перед подачей вынуть зубочистки. Подавать со свежими овощами и соевым соусом.

