

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОДАРОК

№ 11

Март 2025

цена:

3 лари

**Целебные
пряности**

стр.14

**Почему вес
не уходит?**

стр.22

**Когда чувства
начинают душить**

стр. 18

**Сколько лет
вашему питомцу?**

стр. 33

Полезные привычки

для долгой жизни

стр.6, 7

Эдди Редмэйн:

стр. 16, 17

«Никогда нельзя переставать учиться»



V-образный

Такой вырез зрительно корректирует фигуру, открывая зону декольте и делая шею более изящной. Отлично смотрится на блузах, дополненный рюшами или воланами. Носить V-образный вырез следует с длинными серьгами и короткими колье. Если выбрали цепочку с подвеской или кулоном, она не должна быть длиннее линии выреза.



Квадратный

В меру строгий, подойдет для официальных мероприятий. Выгодно подчеркивает плечи. Носите с вырезом минималистичные украшения геометрических форм.



Асимметричный

Асимметрия привлекает внимание к открытым частям тела. Подходит для нарядных образов. Моносерьга со стороны открытого плеча – интересное дополнение.

Какой вырез вам подойдет?

Вырез формирует красивое декольте и добавляет изюминку модели. Какой выбрать и чем его дополнить?



Халтер

Закрытая зона декольте у выреза халтер делает образ менее откровенным. Можно примерить такую блузу в сочетании с пиджаком – получится отличный офисный вариант. Хотите что-то более откровенное? У халтера имеется открытая спина, которая придаст наряду нотку сексуальности. Сегодня халтер можно увидеть на комбинезонах, платьях, топах, бра, свитшотах и даже свитерах.



Открытые плечи

Длинное платье с открытыми плечами – верх женственности! Такой вырез подчеркивает линию ключиц. Примерьте украшения: длинные серьги, ожерелья и колье, чокеры, браслеты.



Круглый

Придает образу мягкость и женственность. Идеально подходит женщинам с небольшой грудью и узкими плечами. Можно дополнить многослойными интересными украшениями.



Маленькая кухня

в стиле прованс

Стиль французского прованса в интерьере – легкий и утонченный. В нем изысканность сочетается с ноткой сельской романтики.

Основа французского стиля – светлое просторное помещение. Оно может быть малогабаритным, но не перегруженным деталями. В организации такой кухни всегда будут два компонента – уют и функциональность. Здесь вы не встретите обилия декоративных элементов или излишней пестроты. В цветовой гамме преобладают светлые оттенки – кремовый, фисташковый, нежно-розовый или бирюзовый. Темные оттенки могут быть представлены глубоким синим или природным зеленым.

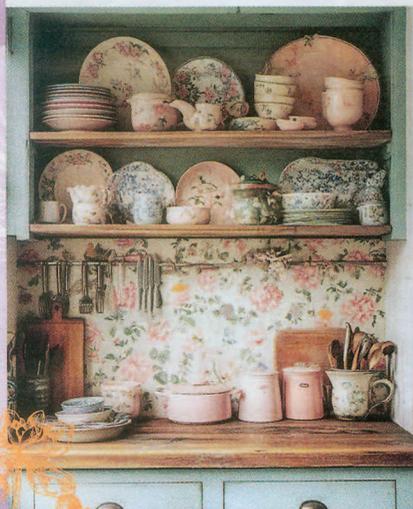
В таком интерьере много натуральных материалов – деревянные столешницы, плетеный абажур люстры, корзинки, уютные занавески из хлопка, бамбуковая мебель. Домашнюю атмосферу поддержат живые растения. Осо-

бенно интересно смотрятся на подоконнике кашпо с пряными травами (их можно использовать в кулинарии).

Цветочные мотивы на стенах – еще один акцент прованского кантри. Выберите обои неконтрастных расцветок.

Добавьте настенные часы в ретро-стиле, латунные смесители, на полках расставьте фарфоровые тарелки с цветочными или пасторальными сюжетами – так создается теплая атмосфера обжитого семейного гнездышка.

При желании прованский стиль можно комбинировать с минималистичным сканди. Стены в этом случае стоит покрасить светлой краской или выбрать обои без рисунка. Добавьте мебель из некрашеного дерева, керамическую посуду, а также натуральный текстиль с цветочными мотивами и живые растения. ■



НАТАЛИ ПОРТМАН СПРОВОЦИРОВАЛА СЛУХИ О НОВОМ РОМАНЕ



После прошлогоднего громкого развода с ныне уже бывшим мужем Бенжаменом Мильпье голливудская актриса Натали Портман перестала скрывать новые отношения и впервые появилась на публике со своим избранником. 43-летняя кинозвезда встречается с успешным французским музыкальным продюсером, 44-летним Танги Детаблем, более известным под псевдонимом Терг.

Пару заметили вместе на вечерней прогулке в Париже, передает Daily Mail, опубликовав снимки, на которых актриса обнимается с мужчиной.

Известно, что Танги Детабль имеет двух сыновей от бывшей избранницы, актрисы Луизы Бургуэн. А Портман, напомним, также воспитывает двоих детей от бывшего мужа Мильпье, с которым актриса развелась по причине его измены.

КРИСТИНА РИЧЧИ ПОЛУЧИЛА ИМЕННУЮ ЗВЕЗДУ НА «АЛЛЕЕ СЛАВЫ»

Актриса Кристина Риччи, наибольшую популярность которой принесла роль Уэнздей в ленте «Се-



мейка Аддамс», была удостоена именной звезды на голливудской «Аллее славы».

45-летняя знаменитость появилась на торжестве вместе с мужем Марком Хэмптоном и детьми: трехлетней дочерью Клеопатрой и десятилетним сыном Фредди от предыдущего брака с Джеймсом Гердегеном.

«Не могу поверить в то, что произошло сегодня! Спасибо за трогательные слова моим друзьям и семьям! Я люблю вас», — поделилась эмоциями в соцсети Риччи, опубликовав фотографии с церемонии.

Для выхода на «Аллею славы» актриса выбрала элегантный и сдержанный темный костюм и туфли в тон.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА Кети Мчедлидзе

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

ХЕЙЛИ БИБЕР И БРЕНД FILA ПРЕДСТАВИЛИ СОВМЕСТНУЮ КОЛЛЕКЦИЮ

Модель, владелица бренда Rhode Хейли Бибер и известная торговая марка спортивной одежды Fila представили коллаборацию, над которой, как они сообщают, работали два года.

Более того, Хейли лично снялась в кампейне. Ведь она, как никто другой, подходит для этой роли. Модель давно закрепила за собой статус иконы современной моды. Ее стиль и оригинальная адаптация модных трендов, транслируемая с помощью своего гардероба, идеально вписывается в стилистический канон бренда.

В лимитированную линейку Fila X Hailey вошли свитшот с логотипом, теннисная юбка и спортивный анорак. Для съемки модель не стала утяжелять образ ярким макияжем. Из украшений на ней были круглые серьги и пара колец.

Отдельного внимания



заслуживает кадр, где Хейли изображена в роли мамы, которая роняет пакет с продуктами, а в другой руке держит детские принадлежности. Вышло очень мило!

Напомним, Хейли Бибер начала работать с Fila в сентябре 2023 года, появившись в кампании по случаю 50-летия фирменного логотипа Fila F-Vox.



БЛЕЙК ЛАЙВЛИ РЕКЛАМИРУЕТ НОВЫЙ ФИЛЬМ НА ФОНЕ СКАНДАЛА С ДЖАСТИНОМ БАЛЬДОНИ

Слушание по делу актрисы Блейк Лайвли и режиссера фильма «Оставь, если любишь» Джастина Бальдони назначено на 2026 год. Пока идет судебная тяжба, жена Райана Рейнольдса представляет свою новую киноработу.

Блейк Лайвли поделилась в своем блоге трейлером фильма «Еще одна простая просьба» — продолжением триллера 2018 года «Простая просьба».

«Все началось с простой услуги... «Еще одна простая просьба» выйдет на Prime Video 1 мая», — подписала пост Блейк.

По данным Variety, главные героини фильма Стефани (ее играет Анна Кендрик) и Эмили (Блейк Лайвли) отправляются на прекрасный остров Капри в Италии на экстравагантную свадьбу Эмили с богатым итальянским бизнесменом.

«Наряду с важными гостями ждите убийств и предательств, если вы подтвердите свое участие в свадьбе, которая будет иметь больше

поворотов и неожиданностей, чем дорога от Марина Гранде до городской площади Капри», — говорится в синопсисе.

Поклонники убеждены, что премьера будет омрачена продолжающимися судебными тяжбами между Блейк и ее коллегой из фильма «Оставь, если любишь» Джастином Бальдони. В иске, поданном в декабре, Лайвли обвинила Бальдони в сексуальных притязаниях и организации клеветнической кампании против нее, в то время как Бальдони обвинил Лайвли, ее мужа Райана Рейнольдса и публициста Лесли Слоун в клевете и вымогательстве в ответ.

Обе стороны отвергли обвинения друг друга. Команда Бальдони также создала веб-сайт, на котором размещены личные сообщения и судебные документы, где подробно описывается его взаимодействие с влиятельной голливудской парой о создании романтической драмы.

LOUIS VUITTON ОБЪЯВИЛ О ЗАПУСКЕ БЬЮТИ-ЛИНИИ LA BEAUTE

Теперь не только одежда, чемоданы, сумки, парфюмерия и аксессуары класса «люкс». Французский модный дом Louis Vuitton объявил о запуске своей бьюти-линии. Она получила название La Beaute.

Креативным директором выступит самая влиятельная визажист в мире Пэт Макграт. Об этом пишет WWD. Бренд создаст 55 губных помад, восемь палеток теней и десять бальзамов для губ. CEO бренда Пьетро Беккари объяснил, что количество оттенков помад возникло из названия марки: LV — 55 римских цифр.



Также покупателей ждет сторителлинг: к косметике будут прилагать аксессуары с историями о формуле и составе. Беккари сказал, что уникальная упаковка, футляры для переноски и другие элементы продуктов станут частью позиционирования компании.

«Мы позволяем себе делать то, что люди никогда раньше не видели. Инвестировать в рецептуры, инновации и делать то, что, вероятно, другие не могут себе позволить не только с точки зрения рецептур, но и инноваций в упаковке. Мы действительно позаботились о том, чтобы у нас был лучший продукт с лучшим креативным директором в лице Пэт», — рассказал Беккари.

Приобрести бьюти-новинки можно будет в бутиках бренда по всему миру уже этой осенью.

«У МЕНЯ ТЕПЕРЬ ЕСТЬ СКЛАДКИ»: ШЭРОН СТОУН ВЫСКАЗАЛАСЬ О СТАРЕНИИ

Американская актриса Шэрон Стоун заявила о важности принятия своего тела с возрастом. Об этом она напомнила в недавнем интервью The Times.

66-летняя Стоун отметила, что с годами многие «сдаются» и «запускают» свое тело, поскольку оно «все равно разваливается». Звезда считает, что следует любить себя в любом состоянии. И даже в старости.

«Я шучу, что у меня теперь обвисшие руки и есть складки. Я думаю: «Ну, у меня были хорошие руки, а теперь они сильные и красивые, как крылья ангела. Ну и что, что на них сейчас складки? Возможно, именно это и делает их прекрасными сейчас», — сказала Шэрон.

Стоун поделилась красноречивой цитатой покойной писательницы и актрисы Джеки Коллинз:

«После 40 никогда не поднимайся на вершину и не маши рукой на прощание».

В январе 2024-го в интервью тому же изданию Стоун назвала людей, боящихся старения, «глупыми и неблагодарными». Сама же актриса регулярно публикует в своем блоге откровенные фото в бикини и без макияжа, ни капли не стесняясь возрастных перемен.

Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Серотонин и оптимизм

Серотонин выполняет важнейшую функцию: он обеспечивает передачу импульсов между нервными клетками. Недостаточная выработка этого гормона приводит к развитию депрессии, снижению умственной и физической активности, памяти, затруднениям с усвоением новой информации. Дефицит серотонина плохо отражается на состоянии пищеварительной, сердечно-сосудистой и иммунной систем, повышает болевую чувствительность, вызывает нарушения сна.

Вредна и избыточная концентрация гормона в крови: она угнетающе действует на работу органов репродуктивной системы.

Для продуцирования серотонина организму необходима одна из незаменимых аминокислот - триптофан. Этим веществом богаты овощи семейства бобовых, творог, твердые сыры, гречневая крупа и грибы-вешенки.

Кроме того, в процессе выработки серотонина участвует магний, содержащийся в морепродуктах, морской капусте, орехах, сухофруктах и отрубях. В случае падения уровня гормона ситуацию можно исправить, употребляя в пищу продукты, насыщенные витаминами группы В (бананы, финики, дыня, субпродукты).

Важно, что в организме становится больше серотонина под действием солнечного света. Не-

даром в осенне-зимний период, при недостатке инсоляции, многие жалуются на плохое настроение, вялость и падение трудоспособности.

Нормализации уровня серотонина можно добиться и с помощью разумно дозированных физических нагрузок. Для этой цели прекрасно подходят пешие прогулки, необременительные занятия спортом и игры на свежем воздухе.

Установлено, что существует не только прямая зависимость настроения от уровня серо-

тонина, но и обратная связь: у людей с активной жизненной позицией и оптимистическим взглядом на мир практически всегда высока концентрация этого гормона в организме. А значит, повышения выработки серотонина можно добиться методами, способствующими созданию позитивного мышления (психологическими тренингами, релаксационными практиками и т.д.).



Мелотрия - полезные арбузики

Это растение принадлежит семейству тыквенных. Являясь эффективным вариантом для украшения сада, мелотрия способна порадовать садовода и плодами, похожими на миниатюрные арбузики, и съедобными клубнями.

Плоды мелотрии по вкусу похожи на огурцы. Они богаты полезной клетчаткой, микроэлементами и витаминами и привлекательны для людей, стремящихся похудеть: их энергетическая ценность состав-

ляет всего 14 ккал на 100 г. Употребляются плоды в сыром виде (в салатах), а также солеными и маринованными.

Включение мелотрии в рацион способствует очищению печени, снижению концентрации «вредного» холестерина, улучшению состояния стенок сосудов. Клубни растения тоже очень полезны. В сыром виде они на вкус напоминают нечто среднее между сладкой редькой и огурцом



ЧИСТИМ ПО УТРАМ ЯЗЫК

О том, что регулярное очищение языка необходимо для поддержания здоровья, люди знают давно. Эту процедуру рекомендовали своим пациентам еще античные врачи. Ведь налет, скапливающийся на поверхности языка, содержит большое количество патогенных микроорганизмов, которые попадают в пищеварительный тракт и провоцируют развитие патологий. Кроме того, налет на языке нередко становится причиной неприятного запаха, который раздражает окружающих и может помешать общению.

Язык чистят специальным скребком или приспособ-

ленной для этой цели обратной поверхностью зубной щетки. Очистку производят в направлении от дальней части языка к зубам, в завершение следует несколько раз прополоскать рот чистой водой.

Чрезвычайно полезное дополнение - пожевать ароматные травы. Лучше всего подходит мята перечная, которую легко приобрести в магазине или вырастить из семян в цветочном горшке. Достаточно после очистки зубов и языка разжевать и проглотить листочек этого растения, чтобы во рту надолго осталась чудесный аромат и ощущение свежести.



ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ ДЛЯ ДОЛГОЙ ЖИЗНИ

Ученые из **Boston University** подсчитали: срок жизни и здоровье человека лишь на **20-30%** обусловлены генетикой. Остальные **70-80%** - привычки, стиль жизни и внутреннее состояние.

Ученые уверены: люди могут жить до 120 лет. Даже если в вашем роду пока нет долгожителей, отчаиваться не стоит. Нужно только ввести в свою жизнь правильные привычки!

Привычка №1

Ни дня без движения!

Физическая активность положительно влияет на теломеры - «колпачки» на концах хромосом, которые необходимы для деления клеток. С возрастом теломеры укорачиваются, процесс регенерации замедляется. Так происходит старение.

Ежедневные прогулки способствуют сохранению теломер. А еще снижают резистентность к инсулину, нормализуют давление и уровень холестерина, стимулируют образование нервных клеток. Есть данные, что люди, которые гуляют от шести часов в неделю, меньше подвержены болезням сердечно-сосудистой системы и онкологическим заболеваниям. Даже 500 шагов в день снижают риск болезней сердца на 7%, а 1500 шагов уменьшают риск внезапной смерти на 15%.

В период постменопаузы важно добавить силовые тренировки (отжимания, приседания, работу с мышцами прессы) - они повышают плотность костной ткани, а значит, снижают риск возрастного остеопороза.

О пользе естественных «бытовых» движений говорит опыт долгожителей с острова Окинава. Даже в 100 лет они встают и садятся на пол более 90 раз за день, так как у них не принято использовать столы и стулья, а приготовление и поглощение пищи происходит на полу. В быту они тоже все делают сами, без гаджетов-помощников. Это во многом позволяет им дольше оставаться активными.

Привычка №2 Еда вкусная и разнообразная

Сбалансированное меню не только поддерживает нормальный уровень витаминов и микроэлементов, но и может «активизировать» определенные гены.

Зеленые салаты, свежие и запеченные овощи, бобовые и орехи - основа рациона у долгожителей Японии и Греции. Однако и от животной пищи отказываться не стоит. Но лучше заменить красное мясо белой рыбой, птицей, яйцами и морепродуктами.

Важно получать с питанием достаточно жиров. Они нужны для мозга и помогают замедлить развитие возрастного атеросклероза. А здоровье кишечника поддержат ферментированные блюда: квашеная капуста, простокваша, кимчи.

Полезно добавить в рацион «противовоспалительные» продукты. К ним относится пища с высоким содержанием омега-3 (жирная рыба, орехи, масла), антиоксидантов (зеленый чай, ягоды) и полифенолов (клюква, гранат, виноград).

Привычка №3 “Сытый на 80%”

Секрет долголетия заключается в том, чтобы оставаться после еды немного голодным. Японцы называют этот принцип «хара хати бу», что примерно означает «сытый на 80%». Это простое правило помогает не перегружать желудок и сохранять здоровый вес.

Если вы пока слабо чувствуете сигналы организма о насыщении, замените привычную тарелку на более маленькую или накладывайте себе 70-80% от своей обычной порции.

Второе важное правило - не перекусывать. Есть лучше 3-4 раза в

день в одно и то же время, а в перерывах между приемами пищи пить воду.

Привычка №4 Избавьтесь от вредных привычек

По статистике, смертность среди курящих людей на 20-40% выше, а в среднем курильщики теряют около 14 лет жизни.

Алкоголь в больших дозах способен вызывать окислительный стресс, повреждать клетки головного мозга, провоцировать болезни печени и сердца. Однако известно, что долгожители из «голубых зон» все же употребляют красное вино, так как оно содержит ресвератрол - антиоксидант, который помогает бороться со свободными радикалами. Максимальная доза вина в неделю - не более 2 бокалов.

Привычка №5 Полноценный сон

Качественный сон восстанавливает обменные процессы в организме, снижает инсулинорезистентность, замедляет старение, запускает «починку» ДНК. Именно во время сна из организма выводятся нейротоксичные продукты распада, которые могут стать причиной болезни Альцгеймера, Паркинсона и других нейродегенеративных заболеваний.

Важен непрерывный сон в течение 7-8 часов, который начинается в одно и то же время до 23:00. Уберите источники света, используйте шторы с эффектом блэкаут, обеспечьте приток свежего воздуха. Перед сном по рекомендации врача можно принять мелатонин.

Привычка №6 Планируйте и мечтайте

На японском острове Окинава, который считается «островом дол-

гожителей», люди придерживаются философии «икигай». Это можно перевести как «для чего я встаю по утрам». Честно отвечая себе на этот вопрос, можно многое узнать о своих истинных целях и жизненном призвании. А если ответа пока нет, самое время подумать над ним.

Привычка №7 Связи, дружба и хобби

Факторами риска преждевременной смерти являются изоляция и одиночество. У одиноких людей производится больше гормонов стресса, которые провоцируют внутреннее воспаление. И наоборот, наличие семьи или близких людей рядом помогает увеличить продолжительность жизни в среднем на 5 лет!

Но даже если близких людей рядом по каким-то причинам нет, полезно найти клуб по интересам или другую среду для общения. Почти все долгожители являются членами различных сообществ, будь то рабочий коллектив, волонтерская организация или общество садоводов-любителей.

Привычка №8 Изучайте новое

В Интернете можно найти сравнительные рисунки сосудов головного мозга людей разных профессий. Они подтверждают, что чем больше нового человек изучает, тем более развита его нейронная сеть и тем больше шансов у него дольше сохранить ментальное здоровье. Поэтому врачи рекомендуют планировать так называемый когнитивный досуг: настольные игры, изучение иностранного языка, решение кроссвордов.

А ученые из Йельского университета доказали взаимосвязь чтения и продолжительности жизни. По их мнению, читающие люди живут дольше, так как во время чтения мозг испытывает нагрузку, а значит, развивается. Кроме того, художественные сюжеты способствуют развитию познавательного отношения к миру и, по мнению некоторых ученых, даже снижают уровень стресса за счет корково-подкоркового воздействия на мозг.

Даже 5-10 минут физической активности в день помогают поддерживать здоровье.

Утренняя зарядка (5 минут) - наклоны, вращения плечами, приседания, растяжка. Улучшает кровообращение.

Комплекс «7 минут». Комплекс включает 12 простых упражнений, каждое из которых выполняется по 30 секунд с отдыхом 10 се-

Какие упражнения делать, если мало времени?

кунд между ними. Полный цикл занимает 7 минут, но при желании его можно повторить 2-3 раза. Упражнения, известные всем еще со времен уроков физкультуры в школе: приседания, отжимания, прыжки с разведением рук и ног, выпады вперед, планка, подъем таза лежа и т.п.

«Лестничная тренировка» - вместо лифта используйте лестницу, стараясь идти быстро.

Упражнение «планка» - даже 30 секунд в день укрепляют мышцы спины и пресса.

Йога перед сном - несколько поз на растяжку и расслабление помогут улучшить сон.

ПРАВИЛЬНЫЙ ЗАВТРАК - ДОЛГАЯ МОЛОДОСТЬ

Завтрак запускает обмен веществ, поддерживает уровень энергии и влияет на работу всех систем организма.

1. Запуск метаболизма и контроль веса. После ночного сна организм находится в режиме восстановления, и ему нужны питательные вещества для запуска обменных процессов. Если пропустить завтрак, уровень сахара в крови резко падает, что может привести к переяданию в течение дня. Если съесть быстрые углеводы (булочки, сладкие хлопья), то произойдет резкий скачок сахара, а затем - спад энергии и голод.

Что делать? Лучший завтрак - это сочетание белков, жиров и сложных углеводов. Такой рацион дает чувство сытости, поддерживает

нормальный уровень сахара.

2. Поддержка молодости кожи. Антиоксиданты (ягоды, орехи, зеленый чай) защищают клетки от старения; омега-3 жирные кислоты (авокадо, льняное масло, рыба) поддерживают упругость кожи; витамины группы В (цельнозерновые каши, яйца) способствуют обновлению клеток.

Что делать? Добавьте в завтрак продукты, богатые коллагеном и антиоксидантами: греческий йо-

гурт, орехи, ягоды, семена льна.

3. Энергия для мозга и концентрация. Правильный завтрак помогает сохранить ясность ума и защищает от возрастных когнитивных нарушений. Белок (яйца, творог, сыр) способствует выработке нейромедиаторов - веществ, необходимых для работы мозга; полезные жиры (авокадо, орехи, кокосовое масло) питают нервную систему; медленные углеводы (овсянка, цельнозерновой хлеб) дают энергию без резких скачков сахара.

Что делать? Замените бутерброды с колбасой на омлет с зеленью и цельнозерновым хлебом или йогурт с орехами и фруктами.



Врачи рекомендуют раз в год сдавать: **общий анализ крови** - он покажет состояние иммунитета. Оценка уровня глюкозы и инсулина выявит преддиабет или инсулинорезистентность; данные **липидного про-**

Какие анализы важны?

филя определяют уровень холестерина и риск развития атеросклероза. **Витамины D и B12** - важный показатель для здоровья костей, нервной системы; **гормоны щитовидной железы (ТТГ, Т3, Т4)** влияют на обмен веществ, вес и настроение; **СРБ, гомоцистеин** помогут выявить скрытые воспалительные процессы.



По статистике, до 80% женщин сталкиваются с нарушениями менструального цикла. У некоторых эти сбои временные и проходят сами по себе. У других являются признаком серьезных заболеваний.

Если нарушается цикл

Женский цикл - это четкий и последовательный процесс: созревание яйцеклетки, овуляция, разрастание эндометрия и последующее выведение его из полости матки, то есть менструация. Нарушение на любом из этапов приводит к тому, что цикл сбивается.

Что считается нормой?

Небольшие задержки (не более 2 недель), происходящие 1-2 раза в год, обычно не являются патологией. Причиной таких сбоев может стать, например, акклиматизация после перелета или стресс. А вот частые или слишком долгие задержки должны насторожить.

Если ежемесячный цикл стал меньше 21 или более 35 дней, месячные пропали и не наступают более 6 месяцев (аменорея), если изменился объем выделяемой во время менструации крови (слишком обильные или скудные месячные), появились боли, нехарактерные выделения в середине цикла, неприятный запах выделений - повод обратиться к врачу.

Несмотря на то, что в практике известны случаи, когда нерегулярные менструации (например, один раз в два месяца) оказывались вариантом нормы для конкретной женщины и не требовали медицинского вмешательства, но в большинстве случаев обследование все же выявляет проблему.

Аномалии цикла

Нормальный цикл возможен при слаженной работе эндокринной системы и при отсутствии гормональных сбоев. Следовательно, нарушения цикла возникают при наличии проблем на любом участке эндокринной системы: в головном мозге, яичниках, щитовидной железе.

Одна из распространенных причин нарушений цикла - фоллику-

лярные кисты. Они появляются, когда неоплодотворенные яйцеклетки и эндометрий патологически разрастаются. Обычно этот процесс занимает до двух месяцев, после чего начинается маточное кровотечение.

В период овуляции могут возникнуть аномальные кровотечения, вызванные недостаточностью лютеиновой фазы. А после аборта или выкидыша менструальный цикл может измениться в сторону увеличения. Обычно восстановление цикла занимает около трех месяцев, но при наличии осложнений процесс может затянуться.

В период менопаузы на регулярность цикла могут повлиять колебания гормонов - это естественное явление, но врач может посоветовать препараты, облегчающие это состояние.

✓ *Менструация может не прийти, если женщина переживает затяжной стресс. В этом случае организм временно «отключает» репродуктивную функцию, считая условия жизни слишком опасными для деторождения.*

Когда период острого стресса проходит и нервная система восстанавливается, месячные, как правило, возвращаются.

“Ложные” месячные

Небольшие кровянистые выделения в середине цикла могут указывать на овуляцию, менопаузу или быть реакцией на новые оральные контрацептивы. Иногда такое кровотечение связано с зачатием, когда оплодотворенная яйцеклетка прикрепляется к эндометрию и нарушает его целостность. Опасности оно не представляет. Однако иногда выделения между менструациями могут быть признаком эрозии шейки матки или кисты яичника. Поэтому необходимо проконсультироваться с врачом.

Вариантом нормы считаются коричневые выделения в течение 1-3

дней после месячных - так организм избавляется от остаточной крови. Если такие выделения продолжаются дольше или идут в середине цикла, а также сопровождаются дискомфортом, болью, неприятным запахом, лихорадкой, это может указывать на различные патологии: от эндометрита и миомы до половых инфекций.

На что следует обратить внимание: если в середине цикла появляются выделения яркого алого цвета, можно говорить об аномальном маточном кровотечении. В этом случае необходимо безотлагательно посетить врача, так как это может быть признаком серьезных патологий.

Как исправить ситуацию?

При нарушении менструального цикла необходимо обратиться к врачу-гинекологу. Уже на этапе беседы и первичного осмотра врач сможет определить диагноз с точностью до 80%, но для более точной диагностики необходимо пройти дополнительные обследования, среди которых - прежде всего общий анализ крови и ультразвуковое исследование матки и яичников.

Чаще всего исследования не выявляют серьезных патологий. В этом случае пациентке достаточно наладить циркадные ритмы, улучшить питание и пройти курс витаминов, чтобы все нормализовалось. Если есть лишний вес, врач посоветует диету.

Также стоит на время отказаться от интенсивных тренировок в спортзале и тяжелой физической работы. Во время месячных нежелательно перегружать организм, поэтому лучше отдавать предпочтение более «мягким» видам активности: йоге, пилатесу, прогулкам.

✓ *Иногда нерегулярный цикл говорит об отсутствии овуляции или недостаточности лютеиновой фазы. Это может означать невозможность зачатия.*

ПАРОДОНТОЗ: КАК СОХРАНИТЬ ЗУБЫ ЗДОРОВЫМИ

Пародонтоз - это системное заболевание околозубной ткани или, попросту говоря, десен. В отличие от пародонтита этот недуг не является воспалительным заболеванием, сопровождающимся образованием так называемых карманов в деснах и гнойных выделений. Для пародонтоза характерно обнажение шеек зубов, кровоточивость десен, боль от холодного и горячего, а также отложение зубного камня. Иногда пациенты жалуются на зуд в деснах. Чаще всего люди редко задумываются о здоровье зубов и о своем заболевании узнают при осмотре полости рта, обратившись к стоматологу совсем по другой причине. В таких случаях, как правило, болезнь имеет уже выраженный характер и поддается лечению труднее. Из этой статьи вы узнаете, почему появляется пародонтоз, каковы его симптомы и рецепты народных средств для домашнего лечения этого недуга.

Причины

Основной причиной возникновения пародонтоза является недостаточное кровоснабжение тканей пародонта, что приводит в запущенных случаях к их атрофии. Специалисты склоняются к мнению, что важную роль в данном случае играет наследственная предрасположенность.

Пародонтоз в большинстве случаев возникает в старшем возрасте и сопровождается системными заболеваниями - сердечно-сосудистыми патологиями, сахарным диабетом, эндокринными заболеваниями, а также патологиями желудочно-кишечного тракта.

В качестве негативного фактора, ведущего к пародонтозу, выступают и вредные привычки, в частности, курение. Никотин, поступая в организм, связывает молекулы кислорода и затрудняет его поступление ко всем тканям, включая пародонт.

В пожилом возрасте одной из причин этого недуга может стать гиповитаминоз, особенно на фоне естественного ослабления тканей пародонта. Неправильный прикус и

врожденные аномалии положения зубов также способствуют развитию болезни.

Симптомы

Пародонтоз развивается долгое время и протекает в несколько стадий. Это свидетельствует о том, что при регулярном посещении стоматолога можно вовремя обнаружить признаки недуга и успеть принять меры, не доводя состояние зубов и десен до критического.

Специалисты выделяют три стадии заболевания:

✓ Рентгеновский снимок уже фиксирует изменения костной ткани, но внешние симптомы пока отсутствуют. Один из настораживающих признаков - бледные десны.

✓ Начинают оголяться шейки зубов, десна опускается. Пациента беспокоит зуд в деснах, повышенная чувствительность в пришеечной области, кровотечение при чистке зубов. Уменьшаются межзубные перегородки, в результате чего между зубами начинают застревать кусочки пищи.

✓ Шейка зубов оголяется практически наполовину, начинается разрушение околозубных тканей. Зубы расшатываются. Бывает, что на этом этапе заболевание приобретает необратимый характер. В таких случаях возможна потеря зубов.

Лечение народными средствами

При лечении пародонтоза народные средства выступают только дополнением к основному лечению. Они помогают снизить болевые ощущения и зуд, способствуют восстановлению кровообращения в деснах, оказывают противовоспалительное и антибактериальное действие.

1. Наиболее простое средство для лечения пародонтоза в домашних условиях - применение специальных настоев из лекарственных растений в качестве полосканий для полости рта. Правда, чтобы достичь желаемого результата, необходимо перед полосканием чистить зубы и полоскать рот каждые 3-4 часа.



2. Чаще всего для лечения пародонтоза в домашних условиях применяются настои и отвары из таких лекарственных растений, как листья брусники, цветки календулы, ромашки, цветки фиалки трехцветной, репешка, а также коры дуба.

3. Настой из листьев грецкого ореха может помочь, если у вас изменилась структура десен и они стали рыхлыми. Для приготовления этого средства для полоскания следует залить 2 ч. л. измельченного растительного сырья 250 мл кипятка и дать средству настояться 1 час. Этой настойкой необходимо полоскать полость рта 6 раз в сутки.

4. Для укрепления десен можно также приготовить настой из 4 ст. л. лапчатки прямостоячей, 2 ст. л. конского щавеля и 300 мл рассола, сцеженного с квашеной капусты. Это средство должно настаиваться в течение суток. Его следует использовать для полосканий полости рта не менее 6 раз в сутки.

5. Для оздоровления десен полезен массаж смесью из мелкой соли и оливкового масла. А также аппликации со смесью из оливкового масла, сока калины и красной рябины, взятых в равных частях.

Лечение жеванием

Для укрепления пародонта и улучшения состояния десны можно попробовать 3-4 раза в день заниматься жеванием. Длительность процедуры составляет около 10 минут. Активное жевание оказывает дополнительный массирующий эффект и вызывает усиление кровообращения в деснах. Для жевания можно использовать:

- ✓ тонкую дубовую или еловую веточку;
- ✓ листья подорожника;
- ✓ измельченные хвойные иглолки;
- ✓ квашеную капусту.



Семена чиа - это настоящий суперфуд, который приобрел популярность в последние годы. Давайте рассмотрим, какими полезными свойствами обладает этот продукт и как он может способствовать вашему здоровью.

Семена чиа - суперфуд для здоровья

1. Богатый источник питательных веществ. Семена чиа содержат восемь незаменимых аминокислот, что делает их мощным источником растительного белка без глютена. Они также богаты витаминами и минералами, включая железо, медь, марганец, калий, цинк, фосфор, витамины группы B, аскорбиновую кислоту, витамины A, K и PP.

2. Поддержка сердечно-сосудистой системы. Считается, что белые семена чиа содержат больше полезных веществ, чем черные. Они помогают восстановить гормональный баланс, благодаря большому количеству растительного жира. Омега-3 жирные кислоты, также присутствующие в белых семенах, поддерживают когнитивные способности и работу сердечно-сосудистой системы.

3. Регуляция уровня глюкозы и пищеварения. Черные семена чиа - находка для диабетиков. Они стабилизируют обмен веществ, помогают поддерживать нормальный уровень глюкозы и способствуют здоровью желудочно-кишечного тракта. Клетчатка в семенах чиа стимулирует пищеварение и помогает избавиться от запоров.

4. Активация защитных сил организма. Семена чиа могут повысить работоспособность, улучшить мозговую деятельность и поддерживать нормальную работу всех органов и систем нашего организма.

Кроме всего вышеперечисленного, семена чиа обладают и другими полезными свойствами, о которых следует знать.

✓ Семена чиа и гидратация организма. Чиа тормозит обезвоживание организма. Известно, что человек должен выпивать в течение дня достаточное количество воды. Однако есть люди, которые забывают об

этом или просто употребляют мало жидкости. Тут на помощь придут семена чиа. Они помогают поддерживать необходимое содержание воды в организме. Это особенно актуально перед напряженным рабочим днем или перед походом в спортзал.

✓ Семена чиа против суставной боли. Как уже упоминалось выше, семена чиа содержат жирные кислоты омега-3, которые обладают противовоспалительным действием. Этот факт объясняет обезболивающие свойства чиа. Древние ацтеки применяли эти семена в качестве лекарства от суставной боли. Людям с артритом и артрозом рекомендуется включать семена чиа в свое утреннее меню.

✓ Семена чиа против усталости. Большое количество белка и калия, входящие в состав семян чиа, дают организму необходимую энергию и позволяют быстро восстановить силы.

✓ Семена чиа и наращивание мышечной массы. Еще одно полезное свойство семян чиа - увеличение мышечной массы. Люди, занимающиеся спортом, зачастую принимают химические стимуляторы для увеличения мышечной массы. Эти добавки могут принести вред организму. Чиа же абсолютно натуральный продукт, который способствует наращиванию мышц и восстановлению тканей без вреда для здоровья.

Возможно кто-то, прочитав эти строки, подумает, что увеличение мышечной массы интересно только спортсменам. На самом деле это не так, наличие мышечной массы очень важно для каждого человека. Ведь крепкие мышцы надежнее держат костный скелет. А это значит, что наши суставы и позвоночник будут получать меньшую нагрузку.

Людям, ведущим здоровый образ жизни и занимающимся спортом,

диетологи рекомендуют добавлять семена чиа в любой напиток до и после тренировки.

✓ Семена чиа и лишний вес. Семена чиа помогают сбросить лишний вес. Именно это свойство и сделало чиа таким популярным продуктом. Чем же объясняется способность чиа снижать вес? Все очень просто: в семенах много клетчатки, которая помогает контролировать аппетит и улучшает пищеварение. В ЖКТ, вступая в контакт с водой, семена разбухают примерно в 10 раз. У человека возникает чувство сытости. Если добавить 1 ст. л. семян чиа в утреннюю кашу, йогурт или творог, то до обеда вам не захочется перекусить.

Как правильно употреблять семена чиа?

Эти зерна употребляются в пищу в сыром виде, а также в виде масла или муки. Семена добавляют в творог, йогурт, кашу, а также в другие блюда и продукты. Чтобы в организм поступила суточная норма омега-3 жирных кислот - 5 г семян чиа. Эти семена приносят организму не меньшую пользу, чем орехи и цельное зерно, к тому же они являются прекрасной альтернативой не только рафинированному растительному маслу, но и белому хлебу.

Важно! Стоит отказаться от употребления чиа в следующих случаях:

✓ при пониженном артериальном давлении;

✓ при диарее, пищевых отравлениях, а также различных сбоях в работе ЖКТ;

✓ во время беременности и в период грудного вскармливания;

✓ при наличии аллергии на кунжутные и горчичные семена, а также в случае индивидуальной непереносимости какого-то из компонентов, входящих в состав семян.

СЛАДКИЙ БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ: ВКУСНО И ПОЛЕЗНО

Состав

Сладкий перец является рекордсменом по содержанию аскорбиновой кислоты. Витамина С в нем даже больше, чем в черной смородине и лимонах. Также богат сладкий перец витаминами группы В, каротином, витамином Р. Минеральные вещества представлены в болгарском перце преимущественно солями натрия и калия, а также фосфором, железом, цинком, йодом, магнием и кальцием. Характерный сладкий вкус присущ перцу благодаря содержащемуся в нем алкалоиду капсаицину, что также делает его очень полезным для желудка. По количеству минералов и витаминов сладкий перец является поистине бесценным овощем.

Полезные свойства

Если посмотреть на его состав, то польза сладкого перца для организма становится просто очевидной. Минералы обогащают общий состав крови, повышают иммунную защиту организма и предотвращают анемию.

Содержащиеся в сладком перце витамины помогают сохранить зрение, улучшить состояние кожи, ногтей и волос, а также способствуют крепости сосудов.

В болгарском перце содержатся вещества, которые помогают избавиться от депрессивного состояния и вернуть силы истощенному организму. Полезен он и для людей, страдающих сахарным диабетом. К пользе сладкого перца можно отнести и его способность возбуждать аппетит.

Также его употребление понижает артериальное давление и разжижает кровь, благотворно влияя на работу

поджелудочной железы и желудочно-кишечного тракта.

Наружно маски и мази на основе порошка болгарского перца применяют от артрита, невралгии и радикулита. Особую ценность данный овощ приобретает из-за содержания в нем витамина Р (рутина), который способствует сохранению молодости кровеносных капилляров и сосудов, делает всю кровеносную систему крепкой и эластичной. Именно поэтому врачи рекомендуют употреблять сладкий перец в целях профилактики от атеросклероза и тромбоза.

Не стоит обходить своим вниманием болгарский перец пожилым людям и людям, занятым умственным трудом, так как он способствует улучшению памяти и помогает сконцентрироваться, избавляет от стресса и бессонницы, снимает напряжение мышечных и нервных тканей.

Полезен сладкий перец и для женщин, и для мужчин. Женщинам он помогает сохранить надолго молодость и здоровье, а у мужчин предупреждает выпадение волос. Особенно актуален овощ для женщин в период беременности, когда волосы и костная система подвергаются удвоенной нагрузке.

Вся польза сладкого перца сконцентрирована в семенах и околоплодной оболочке во внутренней белой мякоти. Поэтому не стоит выбрасывать эти места - именно они являются самыми ценными.

Только, к сожалению, в процессе термообработки из овоща уходит около 70% полезных веществ. Поэтому употреблять его лучше в сыром виде. Также можно сделать сок из свежего неочищенного перца, тогда все его целебные свойства сохранятся.



Лечение сладким перцем

Болгарский перец успешно используется для профилактики и лечения многих заболеваний. В частности, если съедать ежедневно 40 г перца, то суточная норма аскорбиновой кислоты вам обеспечена. А ведь этот витамин предупреждает множество заболеваний, в том числе и сердечно-сосудистых, если каждый день съедать одну сладкую перчину, можно способствовать улучшению зрения и ускорить рост волос и ногтей. При склонности к тромбозам опытные знатоки рекомендуют ежедневно выпивать 40-50 г сока перца.

В народной медицине сладкий перец применяют для лечения следующих заболеваний:

- ✓ отечность;
- ✓ депрессия;
- ✓ упадок сил;
- ✓ заболевания центральной нервной системы;
- ✓ сахарный диабет;
- ✓ анемия;
- ✓ остеопороз;
- ✓ гипертония;
- ✓ отсутствие аппетита.

1. Спаржа готовится быстрее, чем варятся пельмени, при этом в результате вы получите деликатес, а не надоевший ширпотреб. Варить (или томить на пару) спаржу надо до состояния аль-денте, как итальянскую пасту. Для зеленой достаточно 3 минут, для белой - десяти. Однако следует помнить, что спаржа долго не хранится.

2. Спаржу можно купить в любом крупном супермаркете или на рынке. Это раньше она считалась недоступной экзотикой. Теперь же любой желающий может оценить ее специфический вкус, кому-то напоминающий зеленый горошек, а кому-то - куриное мясо.

3. Спаржа идеально подходит для коррекции веса - легко усваивается в организме и содержит немного калорий (полкило очищенной спаржи - это около 100 ккал).

Спаржа: доступно, вкусно, полезно

4. Спаржа - сильное мочегонное средство, это знает каждый, кто испытывает теплые чувства к этому овощу. Плюс укрепляет нервную систему, снижает артериальное давление и расширяет кровеносные сосуды.

5. В зеленой спарже много антиоксидантов, также спаржа богата разнообразными микроэлементами. Особенно много в этом продукте калия и витамина А. Последний необходим для здоровья кожи, ногтей и волос.

6. Спаржа оказывает легкое послабляющее действие: обилие клетчатки стимулирует перистальтику. Употребление спаржи помогает побороть запоры.

7. В народной медицине спаржу использовали для улучшения состояния сердца и сосудов, особенно при вы-

соком давлением. Как показали исследования, это действие объясняется аспарагином, входящим в состав овоща. Кумарин и сапонин, встречающиеся во многих растениях, есть так же и в спарже. Они положительно влияют на организм человека.

8. Хороша спаржа и для улучшения кровотока, она стимулирует образование кровяных телец и помогает при анемиях.

Секреты приготовления

Самый простой и быстрый способ приготовить спаржу - сварить в подсоленной кипящей воде с капелькой растительного или сливочного масла, а затем промыть холодной водой, чтобы не всплывала, спаржу свя-

зывают пучком, а внутрь кладут, скажем, чайную ложку. Главное - не переварить.

Готовую спаржу выкладывают на тарелку и подают с растопленным маслом. Настоящие ценители едят ее, решительно ухватывая стебель прямо руками, обмакивая в традиционный соус. Спаржу не принято есть ножом и вилкой.

Но это не единственный способ приготовления спаржи. Она допускает и кулинарные эксперименты. Из спаржи готовят салаты (например, с копченым лососем), супы-пюре, жарят в масле с сухарями и яйцами, лесными ягодами или кунжутными семечками.

И еще. Повара предупреждают, что спаржа не любит соседства с ароматическими травами и специями - они "убивают" ее необычный вкус и запах.



Когда прыщи появляются у подростка, это объясняется гормональной перестройкой. Но что делать, если высыпания начались в более старшем возрасте?

ПРОЩАЙТЕ, ПРЫЩИКИ! Чем помочь своей коже

Воспаление на коже - результат избыточного производства кожного сала, которое закупоривает поры. Чаще всего прыщи появляются в местах расположения крупных сальных желез - на лбу, щеках, подбородке.

Откуда высыпания

Вот что может спровоцировать акне после 30 лет.

Недостаточная гигиена. Если очищать дерму некачественно, бактерии начинают активно размножаться, что вызывает воспаление.

Избыточная гигиена (умывание чаще двух раз в день) также вредна. После удаления естественного жирового слоя с кожи, сальные железы работают с удвоенной скоростью. Как итог - закупоривание пор и образование комедонов.

Неправильно подобранная косметика. Жирные тональные кремы, отсутствие увлажняющих средств, чрезмерное использование жестких скрабов - все это может спровоцировать повышенную выработку кожного сала.

Нарушения в работе ЖКТ. Чаще всего нарушения в работе ЖКТ связаны с неправильным питанием. Большое количество сахара, жирной пищи и простых углеводов в рационе вызывают акне.

SOS-средства для проблемной кожи

Если у вас проблемная кожа, держите эти средства под рукой.

Увлажняющий консилер. В составе должны быть антибактериальные компоненты. Достаточно нанести средство на прыщик, растушевать - и покраснение станет менее заметным.

Матирующие салфетки. Помогают быстро удалить жирный блеск с кожи лица и снизить вероятность забитых пор.

Гормональный дисбаланс. Из-за изменений гормонального фона воспаления на лице и в области декольте могут появляться в определенные дни цикла - это нормально. Если проблема беспокоит вас постоянно, следует провести гормональное обследование.

Наследственность. Повышенная выработка кожного сала и как следствие появление прыщиков может быть особенностью организма, доставшейся в наследство.

Давить или не давить!

Прыщи не рекомендуется выдавливать. Как правило, после механического воздействия воспаление лишь усиливается - прыщ увеличивается в размерах и краснеет. При выдавливании дерма травмируется: фактически кожа разрывается, когда выходит гной. А значит, после заживления может остаться рубец.

Кроме того, капилляры под кожей способны разнести вещество, находящееся в прыще, по ближайшим участкам лица. Это вызовет появление новых высыпаний, к которым так и тянется рука...

Если у вас есть склонность к пигментации, в местах, где были прыщи, не исключено появление темных пятен. Чтобы осветлить их, придется пройти курс кислотных пилингов.

Тоник с ниацинамидом. Не только успокаивает кожу и уменьшает воспаление, но и улучшает цвет лица. Начинайте с небольшой концентрации действующего вещества - 5-10%.

Противовоспалительные средства. Например, болтушка с салициловой кислотой, цинком или серой. Ватной палочкой точечно нанесите состав на воспаление и ложитесь спать.

Пора действовать!

В первую очередь требуется консультация дерматолога с последующей сдачей анализов. Специалист проведет обследование, куда должны войти анализ крови, проверка на наличие паразитов, дермоскопия и прочие виды диагностики. Что еще можно сделать, чтобы ускорить процесс очищения?

1. Скорректируйте уход за кожей. Глубоко очищайте и увлажняйте дерму, используя аптечные средства. Можно протирать воспаленный участок ватным диском, смоченным в настое календулы или ромашки. Это предотвратит распространение инфекции. Также во время обострения не рекомендуется пользоваться агрессивными скрабами. Для ежедневного очищения лучше использовать деликатные гели и пенки с пометкой «для проблемной кожи». Такие средства содержат бактерицидные и себорегулирующие вещества.

2. Пересмотрите рацион. Откажитесь от сладкого, мучного, жирного и молочной продукции. Проанализируйте изменения в состоянии кожи.

3. Научитесь справляться со стрессом. Медитация, йога, дыхательные упражнения и физическая активность помогают бороться со стрессом и существенно улучшают состояние кожи.

4. Нормализуйте режим сна. Ночной отдых имеет большое значение для восстановления кожи. Из-за недосыпа повышается уровень кортизола, стимулируется выработка кожного сала. Старайтесь спать не менее 7-8 часов в сутки.

✓ *Многие уверены: прыщи нужно подсушивать, используя кислоты. На самом деле проблемные участки кожи следует увлажнять - это поможет быстрее снять воспаление.*

ГИАЛУРОНОВАЯ КИСЛОТА ОТ УВЛАЖНЕНИЯ ДО ЛИФТИНГА

Про гиалуроновую кислоту и ее способность удерживать влагу в коже слышали многие. Но как именно применять этот ингредиент и в каких средствах его искать?

Гиалуроновая кислота - это полисахарид, который присутствует в тканях человеческого организма. Почти половина его сосредоточена в коже: здесь элемент участвует в образовании эластина и коллагена. Кислота естественным образом синтезируется в организме, но с возрастом этот процесс замедляется, а запасы истощаются.

Всем ли нужна?

Данный компонент подходит для любого типа дермы - в том числе чувствительной и проблемной. Обладательницам жирной кожи он нужен особенно: достаточное увлажнение поддерживает баланс выработки кожного сала.

То, что начинать пользоваться средствами с гиалуроновой кислотой следует лишь с появлением возрастных изменений, - не более, чем миф. Уже с 25-27 лет можно включать в ежедневную бьюти-рутину косметику с этим компонентом. Она:

- ✓ притягивает молекулы воды, препятствуя обезвоживанию кожи;
- ✓ стимулирует выработку коллагена и эластина;
- ✓ ускоряет процесс обновления клеток кожи;

✓ защищает от вредного воздействия свободных радикалов.

Состав косметики

Самый рабочий продукт с гиалуроновой кислотой в составе - это сыворотка. Ее секрет в высокой концентрации компонентов. Хорошо, если среди ингредиентов также будет витамин B5: они усиливают действие друг друга. Сыворотку следует применять на регулярной основе в течение 2-3 месяцев, чтобы увидеть результат.

Крем с гиалуроновой кислотой стоит выбирать в зависимости от типа кожи. Так, если у вас сухой тип, обратите внимание на насыщенные кремовые текстуры. А если кожа чувствительная, подойдет флюид. Жирная дерма нуждается в кремо-гелевых текстурах.

Если вам нужен экспресс-продукт, то это маска с гиалуроновой кислотой в составе-пропитке. Не держите ее дольше указанного на упаковке времени, иначе продукт даст обратный эффект. Дополнительно можно сделать легкий массаж поверх маски массажным роликом.

Патчи для глаз, губ или лба с данным компонентом будут оказывать временный эффект. Однако если вы

Нет смысла использовать средства для умывания с гиалуроновой кислотой. Это вещество дает эффект только после длительного контакта с кожей.

К 45 годам выработка гиалуроновой кислоты сокращается вдвое.



будете использовать их ежедневно в течение трех месяцев, эффект станет более заметным.

Что предложит косметолог?

Существует ряд салонных процедур на основе гиалуроновой кислоты, которые дают видимый результат.

Биоревитализация. Гиалуроновый состав вводится тонкой иглой в глубокие слои кожи. В результате дерма получает дополнительное увлажнение и питание, визуально разглаживается, подтягивается.

Мезотерапия. Отличается от биоревитализации тем, что гиалуроновая кислота здесь лишь один из компонентов мезосостава. Эффект практически идентичный - упругая, подтянутая дерма.

Электропорация. В ходе процедуры под воздействием тока поры открываются, и гиалуроновый состав проникает глубоко в кожу. Метод не инвазивный и подходит тем, кто не любит уколы.

Также с помощью введения гиалуроновой кислоты можно сделать контурную пластику губ. Речь идет не только об увеличении их объема, но еще и о корректировке формы, контура.

Мы ежедневно принимаем душ и даже не задумываемся над тем, каким образом гели, пенки и мыло воздействуют на кожу.



Так, мыло отлично удаляет загрязнения, но подсушивает дерму. Если вы пользуетесь

Какое средство для душа лучше?

Им на постоянной основе, лучше выбирать варианты с маслами в составе.

Гели для душа в большинстве своем имеют щелочной pH, который может смывать гидролипидный слой. Именно поэтому выбирайте средства для чув-

ствительной дермы: в них меньше отдушек, они более мягко воздействуют на кожу.

Также существуют пенки, лосьоны, муссы, желе. По своему воздействию они напоминают классические гели для душа, от-

личаясь друг от друга лишь структурой.

Если у вас слишком чувствительная кожа, остановите свой выбор на средствах для детей. Они проходят дополнительные дерматологические исследования и максимально безопасны.



ЦЕЛЕБНЫЕ ПРЯНОСТИ

О пользе специй и пряностей мы задумываемся редко. А зря! Ведь каждая приправа имеет свои уникальные целебные свойства.

Несколько столетий назад экзотические приправы ценились на вес золота и могли использоваться даже для уплаты налогов или в качестве дани. Ради них снаряжались экспедиции и открывались новые торговые пути. Пряности были символом богатства и роскоши.

Область их применения не ограничивалась кулинарией. Пряности широко использовали как консерванты и красители, а также изготавливали на их основе косметические средства для красоты кожи, волос и ногтей. Применялись они и в медицине.

Перец

Острые специи известны как антибиотики натурального происхождения. К ним относятся не только чеснок, но и все виды острого перца - например, черный и чили. За счет содержания таких веществ, как капсаицин и пиперин, они эффективно борются с вирусами.

Острые пряности контролируют уровень глюкозы в крови, уменьшают воспалительные процессы, улучшают пищеварение и являются мощными антиоксидантами. Кстати, перец рекомендуют употреблять, если вы курите. В нем содержатся полезные вещества, которые нейтрализуют вред от никотина.

Кроме того, перец улучшает свертываемость крови, а за счет улучшения

кровообращения он полезен при лечении заболеваний дыхательных путей (трахеит, бронхит). Также перец используется как основной действующий компонент наружных антицеллюлитных средств (масок и кремов).

Лавровый лист

Эта ароматная приправа содержит большое количество эфирных масел, благодаря чему положительно влияет на здоровье верхних дыхательных путей, при простуде облегчая кашель и очищая слизистые.

Также лавровый лист является природным антисептиком, регулирует уровень холестерина и глюкозы в крови, снижает риск диабета и сердечно-сосудистых заболеваний.

Эфирные масла в составе лаврового листа оказывают мягкое успокаивающее действие, снижают стресс, расслабляют и улучшают сон.

Куркума

Эта ярко-золотистая специя зарекомендовала себя как эффективное профилактическое средство против некоторых видов онкологии. Она защищает печень от цирроза, восстанавливает функцию желчевыводящих путей.

Также куркума снимает воспалительные процессы и потому полезна при

ОРВИ. Кто не знает о таком народном средстве, как «золотое молоко»? Согрейте стакан молока с щепоткой куркумы и выпейте теплым на ночь. И вкусно, и поможет быстро справиться с первыми симптомами простуды.

Ведущее вещество - куркумин - отличный антиоксидант и противовоспалительное средство. Однако само по себе оно усваивается организмом не полностью. Употребляйте эту приправу в

сочетании с черным перцем - содержащийся в нем пиперин улучшает усвоение куркумина.

Пряности и сушеные приправы теряют полезные свойства через 6 месяцев хранения.

Корица

Эта ароматная и сладкая приправа - то что доктор прописал при склонности к сахарному диабету. Снижает воспаление и облегчает болевой синдром при ревматоидном артрите, оказывает антисептическое действие, нормализует давление, тем самым положительно влияя на здоровье сердечно-сосудистой системы и уменьшая риск инсультов и атеросклероза.

Кроме того, корица снижает зависимость от сладкого. Добавляйте в напитки и выпечку щепотку этой ароматной специи - и смело кладите меньше сахара. А еще она подавляет аппетит, что немаловажно для тех, кто решил привести вес в норму.

Аромат корицы официально признан как противотревожное и антидепрессивное средство.

Имбирь

Наряду с чесноком это любимое народное средство от простудных заболеваний. Укрепляя иммунитет и оказывая противовоспалительное и противовирусное действие, он защищает организм в сезон ОРВИ.

Имбирь - это еще и прекрасное средство для тех, кто следит за фигурой. Дело в том, что имбирь ускоряет метаболизм и способствует снижению веса. Также он разжижает кровь и улучшает кровообращение, тем самым снижая риск образования тромбов.

А есть ли противопоказания?

Несмотря на очевидную пользу для здоровья, тем не менее пряности разрешены не всем. В первую очередь противопоказанием являются любые заболевания пищеварительной системы, как хронические, так и в стадии обострения (гастрит, панкреатит, язва желудка). Также следует быть предельно осторожными при наличии аллергии и астмы. В этом случае перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Но и здоровым людям следует употреблять пряности умеренно. Чрезмерно острая пища может вызвать ожог слизистой, гвоздика провоцирует сонливость, а ряд приправ противопоказаны при беременности - например, шафран и розмарин.



ЭДДИ РЕДМЭЙН: «Никогда нельзя переставать учиться»

Сериал «День шакала» стал для британского актера Эдди Редмэйна возвращением на телевидение и подарил ему еще одну номинацию на «Золотой глобус».

- Когда вы впервые поняли, что хотите стать актером?

- Я всегда любил играть, сколько себя помню. Мне кажется, я нашел свой путь к актерскому мастерству через музыку. У меня нет актерского образования, в нашей семье никто никогда особенно не интересовался ни театром, ни кинематографом. Но я еще ребенком инстинктивно почувствовал тягу к актерству благодаря пению.

Помню, еще ребенком я играл в мюзикле «Оливер!», который поставил Сэм Мэнделс. Это очень известный британский мюзикл, в котором играет больше ста детей. Тогда я был одним из них. (Смеется.) А это значило, что я могу пропустить урок по математике, просто выйти из класса, попрощаться с друзьями и поехать на метро в один из самых красивых театров Лондона. Во всем этом была своего рода романтика, и то, что у меня была возможность оказаться на одной сцене со знаменитым Джонатаном Прайсом, который играл Фейгина в той постановке, навсегда сделала меня зависимым от театра. В моей голове постоянно крутилась мысль о том, что я бы хотел стать актером. Но я до конца не верил в то, что это может стать моей профессией и любимым занятием. Я всегда считал театр своим хобби, не предполагал, что этим можно зарабатывать на жизнь. Но я продолжал играть в театре и в школе, и во время учебы в университете. О кино я в тот момент даже не думал, и вообще знал о нём очень мало.

- Расскажите о вашем театральном дебюте?

- Когда я уже учился в университете, в Лондоне широко отмечали четырехсотлетие «Двенадцатой ночи». Когда-то лондонская ассоциация юристов Миддл-Темпл заказала Шекспиру эту пьесу, а четыреста лет спустя они же заказали у театра «Глобус», в котором несколько столетий тому назад служил Шекспир, юбилейную постановку этой пьесы. Театром тогда руководил актер Марк Райлэнс, и все роли в той постановке играли исключительно мужчины. Сам Марк играл Оливию, и они искали молодого актера, который мог бы сыграть роль Виолы. Они проводили прослушивания в университетах. Я же был совершенно не в теме, вообще не видел никаких постановок Марка, но всё равно пришел на этот кастинг.

Спустя несколько дней я был с друзьями в одном из пабов Ноттинг-Хилла, когда мне позвонили и пригласили на дополнительное прослушивание. Я на тот момент уже выпил три четверти бутылки вина, но поехал на кастинг к великому Марку Райлансу. Мы с ним надели костюмы и начали репетировать. Мне повезло, что я был немного пьян, в этом состоянии импровизация не составила труда. Вспоминая тот день сейчас, я осознаю, что, вероятно, это был один из самых страшных моментов в моей жизни, но благодаря той бутылке вина я совершенно не испытывал страха сцены. Поэтому я рассматриваю этот опыт как колоссальный

актерский тренинг. В этом театре у нас был преподаватель по чтению стихотворных текстов, тренер по вокалу и невероятный режиссер. По сути, это была моя первая профессиональная роль в театре. К тому же мне повезло работать с великими актерами, которые всегда готовы были прийти на помощь, невзирая на все свои лавры. Это чувство товарищества ни с чем не сравнить. Я люблю театральное сообщество. У меня много друзей, как среди дебютантов, так и среди актеров, которым уже далеко за восемьдесят.

- Где вы учились актерскому мастерству?

- Я никогда не учился в актерской школе, и по сути мой театральный дебют и стал для меня своего рода театральным тренингом. Но благодаря этой пьесе я нашел блестящего агента Далласа Смита, который начал отправлять меня на бесконечные прослушивания не только в театры, но и для кино и телевизионных проектов. Прежде я никогда не работал на камеру, и я понимал, что мне придется учиться на собственных ошибках и мне нужно будет стать своего рода губкой, чтобы впитать в себя талант коллег-актеров. Мне невероятно повезло в самом начале карьеры работать с такими феноменальными профессионалами, как Роберт Де Ниро, у которого я снимался в «Ложном искушении», и Кейт Бланшетт, с которой мы работали в сиквеле к фильму о Елизавете I под названием «Золотой век».

Работая с разными актерами такой величины, я начал изучать их техники и процесс работы, пытаюсь понять, какая же из них подойдет именно мне. Более того, я наблюдал за тем, как они ведут себя в обычной жизни, потому что жизнь актера странная, она больше похожа на жизнь кочевника или актера бродячего цирка.

- Чему вы еще научились у ваших коллег по съемочной площадке?

- Одним из важных этапов в моей жизни стали съемки в фильме «7 дней и ночей с Мэрилин» с Мишель Уильямс. Мишель хотела подойти к этой роли так же, как подходила к своим ролям Мэрилин Монро, которая окружала себя преподавателями и тренерами. Так, у нее был педагог по вокалу, тренер по движениям и походке, и это всё вернуло меня к работе в театре «Глобус». До этого момента, получив роль, я делал свою работу. Вопросы о том, что мне было для этого нужно, не стояли на повестке дня. Но потом был фильм «Вселенная Стивена Хокинга», и я помню, как режиссер Джеймс Марш сказал мне: «Послушай, эта роль либо останется в истории навеки, либо растворится в небытии, всё зависит от тебя». И тогда я четко понял, что я должен думать о том, что мне нужно для роли. Как та же Мишель поняла, что ей нужен будет педагог по вокалу и кто-то, кто поможет ей научиться двигаться, как Мэрилин Монро.

- Что же нужно вам?

- Мне нужно время. Некоторые актеры, к примеру, мои близкие друзья, способны перепрыгивать из проекта в

проект. Им, чтобы бежать, нужно лишь оттолкнуться от земли. Я же из тех актеров, которому нужна длинная дистанция. Я осознал это на съемках «Вселенной Стивена Хокинга». Успех этого фильма дал мне возможность взять небольшую паузу, и эта привилегия не всегда мне доступна, поэтому я это бесконечно ценю.

- Ощущали ли вы ответственность как актер, когда играли такого великого ученого, как Стивен Хокинг?

- Когда актер получает роль, он переживает изумительный момент в своей жизни, и это неизменно. Для меня этот момент наполнен энергией и длится три с половиной секунды, затем он сменяется паникой до тошноты. В случае с ролью Стивена Хокинга эти эмоции можно смело умножить на сто. Я не мог поверить, что мне выпала возможность сыграть такого легендарного человека, и мне в этом будет помогать его семья. И в то же время я понимал, что мою актерскую работу будут изучать под микроскопом. Более того, фильм увидит сам Стивен Хокинг. Те, кто хотя бы немного был знаком с этим человеком, знают, что он никогда не скрывал своих мыслей, всегда говорил, что думает. К слову, такая же ситуация у меня сложилась на проекте «Добрый медбрат», который основан на реальных событиях, и его также могли посмотреть реальные участники тех событий. И это понимание повышает ставки и заставляет актера работать еще больше. Я не из тех актеров, которые одарены способностью просто влиться в роль, мне нужна тщательная подготовка.

- Не так давно вы приступили к роли в мюзикле «Кабаре». Что сподвигло вас вернуться в театр?

- Последние несколько лет я снимался в «Фантастических тварях» и еще нескольких больших и очень приятных студийных проектах. Мне это невероятно нравилось, я просто обожаю своих партнеров по съемочной группе. Но я не был уверен, что выкладываюсь по максимуму. Но когда на съемках «Доброго медбрата» я встретил режиссера Тобиаса Линдхольма, я встретил своего брата. Работая над проектом, он полностью погружается в сценарий и съемочный процесс и доводит их до совершенства. Он настоял, чтобы мы с Джессикой Честейн репетировали в течение месяца, и во время этих репетиций мы просто сидели и разговаривали. Сценарий он называл документом, который мы все изучали. Мы все знали, что мы рассказываем одну и ту же историю. И это большая редкость для кинематографа. В какой-то момент Джессика сказала, что ей кажется, что ее героиня поступила бы иначе. Я, в свою очередь, ее поддержал. На что Тобиас сказал, что нам разрешено иметь разные точки зрения. Было приятно обладать такой творческой свободой. Это заряжает уверенностью, к тому же мы ему бесконечно доверяли, а это тоже настоящий подарок для актера. И когда мы закончили снимать «Доброго медбрата», я понял, что работа с Тобиасом и Джессикой что-то

во мне изменила. Тогда я уже знал, что буду играть в мюзикле «Кабаре», и записался в школу клоунов. Да-да, школу клоунов, потому что я же никогда не учился в актерской школе.

- В «Добром медбрате» вы так легко обращаетесь с медицинскими инструментами. Как вы готовились к этому?

- Я просто отвратительный медбрат, очень плохой. Мы две недели занимались в школе медсестер, и я словно вернулся в свои 18 лет. Джессика очень умная, а мне работа с реквизитом дается сложно. Все об этом знают. Когда вы снимаете один дубль несколько раз, вы должны использовать реквизит в каждом дубле абсолютно так же, как и в первом, и для меня это бесконечный кошмар. Мне нужно было для роли научиться непринужденно ставить капельницы, к примеру. Я приезжал на площадку за несколько часов до съемок, чтобы потренироваться, иногда меня за этим заставлял Тобиас. В общем, вы бы не захотели, чтобы я был



рядом, если вам нужна будет медицинская помощь!

- Расскажите, что сподвигло вас вернуться к телевизионному формату с проектом «День Шакала»?

- Я бы хотел сказать, что у меня есть определенная стратегия в выборе ролей, но на самом деле я всегда следую своим инстинктам. Я вырос на фильме «День Шакала» с Эдвардом Фоксом (фильм 1973 года), это был один из любимых фильмов моего отца. Несмотря на то, что я впервые посмотрел его в недопустимо раннем возрасте, он мне невероятно понравился. Это был фильм об искусстве шпионажа, о мастерстве ассасина. О том, как строить планы, и о том катарсисе, который наступает, когда всё происходит четко по плану. И когда мне прислали сценарий, я очень волновался, мне безумно не хотелось убить всё то, что я так любил. Если говорить о телевизионном формате, мне очень нравится, что многосерийный проект дает актером возможность понастоящему вжиться в своего героя. Я

всегда был фанатом сериала «Западное крыло».

- Вам сложно было играть профессионального киллера?

- Возможно, прозвучит странно, но я играю все свои роли с одним и тем же мысленным настроем, независимо от персонажа. Главная странность в профессии актера то, что мы не должны осуждать поведение людей, которых мы играем. Потому для меня это скорее игра от момента к моменту. Если говорить о «Дне Шакала», самым интересным оказалось то, мне присылали сценарии эпизод за эпизодом, поэтому у меня не сразу появилось понимание арки моего героя, приходилось играть в моменте. Но это было очень точным отражением того, кем является Шакал. Ему тоже приходится постоянно импровизировать и жонглировать обстоятельствами. Представьте себе персонажа, который построен по подобию швейцарских часов, и что произойдет с таким человеком, если что-то пойдет не по плану.

- Есть ли у вас особый секрет, как выйти из роли?

- Я всегда говорю, что я не играю по методу Станиславского. Мне кажется, мне достаточно хорошо удается оставлять своего персонажа на площадке и возвращаться домой самим собой. Но у моей жены, кажется, есть вопросы на этот счет. (Смеется.) Она иногда говорит: «Ты, возможно, не так хорош, как тебе кажется».

- А ваша супруга помогает вам в выборе ролей?

- Она читает все сценарии, у нее потрясающий вкус, к тому же каждая новая роль — это важный выбор для нас. Если мне приходится восемь месяцев сниматься в Европе, а моя жена в это время живет в Лондоне, потому что дети там учатся в школе, роль должна того стоить. Поэтому моя жена читает все сценарии, которые мне присылают. И сценарий «Дня Шакала» ей очень понравился. А дети, мой сын и дочь, любят, когда я играю положительных героев. Долгое время, когда мы жили в Нью-Йорке из-за съемок в «Добром медбрате», дети были уверены, что я играю действительно доброго и хорошего медбрата. И потом они увидели трейлер фильма, и сын меня спросил: «Папочка, как это? Он что — плохой?» (Смеется.)

- Когда вы уезжаете на съемки, как вы планируете встречи с семьей, ведь это предполагает сложную логистику?

- Да, это непросто. Знаете, когда мы с Ханной только познакомились, у нас был план, что мы будем жить такой жизнью бродячих циркачей, путешествовать по миру и всё делать вместе. Но реальность такова, что, как только дети идут в школу и заводят друзей, ты уже не можешь представить себе, что отдашь их в совершенно новую школу, где им придется заново привыкать и к школе, и к новым друзьям. Сейчас, когда я играл в «Кабаре» на Бродвее, это было достаточно сложно. Поэтому каждую роль я оцениваю и с этой точки зрения.



КОГДА ЧУВСТВА НАЧИНАЮТ ДУШИТЬ

В любви легко потерять голову: чувства захватывают, и все остальное отходит на второй план. Но психологи предупреждают - полностью раствориться в страсти небезопасно!

Можно любить человека и причинять ему боль только потому, что чувства и эмоции зашкаливают. Страсть и желание обладать партнером всецело отключают разум, заставляют совершать безумные поступки. Когда стоит сказать себе стоп?

«РЕВНУЮ, ЗНАЧИТ ЛЮБЛЮ»

Чувство собственности знакомо каждому влюбленному. Иногда легкие уколы ревности даже разжигают пожар любви, ведь другому партнеру так и хочется доказать силу чувств. Но порой ревность приобретает пугающие масштабы.

«Как только мы оформили брак, Игорь изменился, — рассказывает 28-летняя Оксана. Он исключил из моего круга общения друзей мужского пола, заставил уволиться из компании, где практически все коллеги были мужчинами. Когда я говорила ему о том, что это ненормально, он пытался объяснить это тем, что слишком сильно меня любит. Дошло до того, что мы даже в рестораны перестали ходить — муж считал, что там все на меня смотрят».

Болезненная ревность лишает отношения доверия. Если она не имеет под собой причин, то может брать начало из детства и родительских отношений или базироваться на прошлом негативном опыте.

Некоторые подстегивают страсть с помощью ревности. Даже секс после выяснения отношений более страстный! Однако если пользоваться этим постоянно, союз

приобретет нездоровый оттенок.

• Здоровая любовь дарит энергию, силы, уверенность в себе и в будущем. Безумная делает жизнь невыносимой, загоняет в рамки, рождает комплексы. В ней нет доверия, заботы, тепла.

РАСТВОРИТЬСЯ В ДРУГОМ ЧЕЛОВЕКЕ

На первых порах, когда отношения только стартуют, желание быть все время рядом с возлюбленным естественно. Хочется разделить с ним день и ночь, радости и невзгоды. Однако со временем союз укрепляется и уже не требует постоянной связи партнеров. Правда, не всегда...

Порой один человек в паре буквально растворяется в другом. Не представляет без него жизни, живет чужими событиями, беспрестанно звонит. При этом собственных дел, увлечений, друзей и пр. у него может попросту не быть.

Подобное состояние опасно тем, что человек теряет себя. Со временем он даже может начать повторять интонацию голоса партнера, его ужимки, копировать характер. В случае, если отношения заканчиваются разрывом, покинутый чувствует, будто его жизнь окончена. Он не умеет жить в одиночку, у него будто отнимают какую-то важную часть.

ТОТАЛЬНЫЙ КОНТРОЛЬ

«Когда приедешь с работы?», «Почему ты задерживаешься?», «Покажи свой телефон», «А что ты

прячешь в кармане?»... Эти и другие странные вопросы 32-летняя Виктория слышала от своего жениха на постоянной основе. Можно было бы заподозрить в Антоне абьюзера, но в остальном он был более чем прекрасным и заботливым мужчиной.

«Понимаете, Антон в прошлых отношениях упустил момент, когда девушка начала ему изменять. С тех пор он не может совладать с собой: сильно любит и старается все время держать руку на пульсе. Я пытаюсь ему объяснить, что мне не хватает свободы, но любимый буквально умоляет закрыть глаза на эту его особенность. Говорит, по-другому не может...» — жалуется Виктория.

Проверка телефона, запрет на встречи с друзьями, просьба отчитываться о каждом шаге и т.д. - проявление нездорового контроля. Влюбленный в таком случае, прикрываясь сильными чувствами, устанавливает собственные правила в жизни другого человека. Понравится подобное не каждому.

«ТЫ ПРИНАДЛЕЖИШЬ ТОЛЬКО МНЕ!»

В новостях можно случайно наткнуться на истории, когда мужчина чуть ли не преследует бывшую избранницу, желая восстановить с ней связь. Это крайняя форма одержимости, при котором другой рассуждает: достанься же ты мне или никому.

Кажется, ваш мужчина никогда до такого не дойдет? Но как быть, если он уже сейчас выражает недовольство, когда вы задерживаетесь на работе, настойчиво спрашивает, с кем вы переписываетесь, обижается, когда вы выбираете хобби или занятие, не включающее его?

На первый взгляд такие действия могут казаться безобидными проявлениями заботы, но за ними часто скрывается желание контролировать и обладать.

Находятся такие индивиды, которые даже не могут поделить свою женщину с собственным ребенком! Пока она ухаживает за малышом, мужчина может злобно смотреть и думать: «Вот, подгузник меняет... А могла бы мне ужин сделать».

Стремление к всецелому обладанию близким человеком не может быть здоровым по определению. В конце концов второму партнеру станет тесно в предложенных рамках, и он выпорхнет как птица из золотой клетки.

• Если мужчина пытается отдалить вас от друзей и заставляет проводить время только с ним, его любовь явно выходит за рамки здоровой

Психологи считают, что осознание влюбленности редко приходит сразу. Такое обычно бывает в кино, а в жизни все немного сложнее. И все же есть маркеры, которые позволяют человеку интуитивно уловить: его начинает неодолимо тянуть к другому, он ощущает тесную связь с партнером и безусловную радость от встречи.

**«ЧУВСТВА НАХЛЫНУЛИ
ВНЕЗАПНО ПОСЛЕ
20 ЛЕТ БРАКА»**

Героиня первой истории рассказывает: «Мой муж никогда не был романтиком. Я выходила замуж за приземленного человека, который планировал каждый свой шаг. Конечно, иногда хотелось яркой, чуть сумасбродной любви. Но ждать этого от моего супруга было бы глупо, так что я просто приняла свою реальность».

Мы вырастили двоих детей, завели собаку, купили дачу. Каждый день я просыпалась с чувством благодарности к этому человеку. Мне казалось, что наш брак построен на крепкой дружбе и уважении. Но вот в прошлом году я поехала в торговый центр выбирать супругу подарок. Заодно хотела побродить по магазинам, примерить платье или туфли. И вдруг в одном из обувных я замечаю своего Лешу. Он с озабоченным видом ходит между рядами, берет в руки то одну пару туфель, то другую и объясняет консультанту: «Я ищу туфли для жены. Нет, эти не подходят — каблук высоковат. А эти слишком узкие, у моей Олечки косточка. Ей должно быть удобно. Знаете, пожалуй, принесите вон ту пару 43 размера. Они красивые и мягонькие, как раз для нее. Да-да, 43 размер. Что это вы улыбаетесь?»

Я тихонько вышла из магазина. Завернула за угол и расплакалась. Именно в тот момент, застав Лешу за покупкой подарка для меня, я осознала, как сильно он меня любит и ценит. И как сильно люблю его я. А проявляем мы свои чувства не через серенады под окном, а через реальные поступки и заботу».

**«ЛЮБОВЬ — ЭТО СПОКОЙСТВИЕ
И УВЕРЕННОСТЬ»**

«Что такое любовь? Спросите что-нибудь попроще! - смеется Лариса, 38 лет. - Я была замужем три раза и каждый раз думала: это она. Первый муж мне дарил дорогие вещи. В те времена золотые сережки и новая шубка означали для меня искренние чувства. Правда, такие же презенты он покупал своей любовнице...»

Второй посвящал мне песни и со сцены говорил: «Ты моя жизнь!» А когда его карьера закончилась, во всем обвинил меня: «Если бы не ты,



**Какая она любовь?
4 РЕАЛЬНЫХ ИСТОРИИ**

Женщина может почувствовать, что встретила «своего» человека, уже на первом свидании. Или через несколько лет общения. И пережить сильные эмоции — восторг, умиротворение, счастье. В такой момент становится ясно: это любовь.

я бы стал звездой всех телешоу!»

Третий ради меня перестал общаться со своей семьей (родные считали, что я неподходящая партия), но наш союз все равно просуществовал недолго. Сейчас я снова в отношениях, не теряю надежду. Только теперь мне кажется, что искреннее чувство — это не про боль и преодоление себя. Когда по-настоящему любишь, и это взаимно, ты спокоен. Ты можешь доверить человеку свою жизнь и просто знаешь: тебя не подведут».

**«ПРОСТО ЗНАЛА,
ЧТО МЫ ПОЖЕНИМСЯ»**

Елена, 29 лет, как будто стала героиней трогательного фильма со счастливым концом. «С Максимом мы столкнулись на улице - я на бегу печатала сообщение и врезалась в него. Извинилась и побежала дальше. Его лицо надолго осталось в моей памяти — такое доброе и милое. Через три месяца меня отправляют на конференцию, и в перерыве между выступлениями спикеров я снова встречаю его. Максим узнал меня, мы немного побеседовали, и он попросил мой номер. После этой встречи я осознала: это не просто так. Мы будем вместе. Так и случилось. Максим говорит, что не мог забыть меня с того первого столкновения на улице и надеялся однажды встретить».

снова. Он тоже знал, что наше будущее предначертано. Мистика? Возможно. Но я предпочитаю более романтическое название — любовь с первого взгляда».

**«ОН ДЕРЖАЛ ЕЕ ЗА РУКУ И
УЛЫБАЛСЯ, А ПОТОМ
РЫДАЛ НА МОЕМ ПЛЕЧЕ»**

«Моя дочка и ее парень вместе со школы, — делится героиня еще одной историей. — Поступили в один институт. Сразу по окончании собирались пожениться. Но не успели... Моей девочке поставили диагноз: онкология. Начались постоянные поездки в клинику. Химиотерапия. Анализы. Слезы и непонимание, за что Бог наказал моего ребенка. Я жила в постоянном страхе потерять ее. И Аркаша тоже. Но мы не показывали Марине переживаний. Натягивали на себя улыбки, шутили. Аркаша покупал Марине прикольные банданы с веселыми надписями. Она лежала на больничной койке, а он держал ее за руку, сыпал анекдотами и признавался в любви до луны и обратно. А потом выходил из палаты и рыдал на моем плече».

Марина поправилась, мы победили. Через месяц у ребят свадьба. Все-таки истинная любовь проверяется ударами судьбы. Когда любишь, не предаешь, остаешься рядом. Я благодарна судьбе за то, что моя дочь встретила такого человека!»



ЭРОТИКА НА СОВЕТСКОМ ЭКРАНЕ

До сих пор верите в то, что в Советском Союзе секса не было? Как бы не так! По крайней мере, на экранах его демонстрировали хоть и в усеченном виде, но достаточно часто.

В сталинскую эпоху показывать кадры «18+» никто бы не решился. Тогда личные отношения между мужчиной и женщиной были скрыты от посторонних глаз, особенно от зрительских. Совсем другое дело - времена оттепели. В кадре появились и девушки в купальниках, и даже первые постельные сцены. В 1970-е годы среди актеров стали возникать секс-символы, к которым было приковано особое внимание. И все же до последнего эротические сцены были чем-то из ряда вон выходящим, но оттого и интересным!

«НЕ ВИНОВАТАЯ Я!»

Леонид Гайдай был одним из первых, кто решился показать в кадре чуть больше, чем было принято. Его героини стали появляться на экране в купальниках – Наталья Варлей, Наталья Селезнева. Купальники были закрытыми, но для советских граждан и это оказалось впечатляющим зрелищем.

В купальнике появилась на пробах и Светлана Светличная. Гайдай собирался снимать картину «Бриллиантовая рука» и находился в поисках сцены с изюминкой. До Светличной на роль девушки легкого поведения Анны Сергеевны была утверждена Наталья Кустинская, однако из-за ссоры с режиссером ей пришлось покинуть съемочную группу. Светлану же взяли на ее место сразу: пробы в купальнике сделали свое дело.

Однако некоторые пожелания у Леонида Иовича все же остались. «Бюст бы попышнее!» — попросил он, и для съемок Светличной приготовили специальные накладки из пенопласта, которые делали ее формы более выразительными.

Молодая актриса боялась обнажаться. Подобные кадры тогда были в новинку, так что сбежаться мог весь «Мосфильм»! Волнение девушки заметил корифей советского кино Юрий Никулин. Чтобы оградить ее от повышенного внимания, он предложил оставить на съемочной площадке только актеров и оператора.

Гайдай не согласился, да еще и затаил обиду на несговорчивую актрису. По слухам, именно из-за этого он «отнял» у героини Светличной голос — Анну Сергеевну в конечном варианте озвучивала другая артистка.

Людей на съемочной площадке в итоге собралось немного. Сцена получилась на ура, а к Светлане Светличной на долгое время приклеилось клише светловолосой дивы, оправдывающейся: «Не виноватая я!»

После пикантной сцены с бюстгальтером у актрисы появилось много поклонников. Немецкий журнал «Штерн» пригласил ее на съемку в купальнике. «У меня его нет», — соврала девушка, стесняясь сниматься. «А мы вам дадим, и даже несколько». Тут уж было не отвертеться. Съемка получилась великолепной!

ОНА – ГОЛАЯ, ОН – В ДЖИНСАХ

Когда режиссер Александр Митта писал сценарий, он уже знал, что в нем обязательно будет пикантная сцена. Причем снять ее хотел полноценно и достоверно, чтобы показать, как «на самом деле любят друг друга люди в жизни».

Ни с Прокловой, ни с Кореневой ничего не вышло: первоначально именно их пробовали на роль стюардессы Тамары. Зато однажды в коридорах «Мосфильма» Александр Митта встретил очаровательную девушку. Она шла, еле скрывая слезы — ей только что отказали на пробах в «Осенний марафон». Но и заплаканная она казалась очень привлекательной.

Александра Яковлева только начинала свой путь в кино и была согласна на любую роль. Откровенные сцены ее не смущали. Тот самый кадр в постели снимали три дня, истратив метры пленки. У актеров не получалось раскрепоститься, а Митта хотел, чтобы все вышло «настоящему». Особенно неловко себя чувствовал Леонид Филатов — на тот момент еще начинающий актер. В жизни он был далек от образа героя-любовника, которого ему предстояло сыграть. Филатов даже отказался раздеться до нижнего белья. Так в джинсах его и пришлось снимать, накрыв одеялом.

Компенсировать недостаток «обнаженки» пришлось Александре. Сначала актрису снимали в белье, но режиссер так усиленно ее расхваливал, что в конце концов девушка осталась топless.

ЦЫГАНЕ НЕДОВОЛЬНЫ!

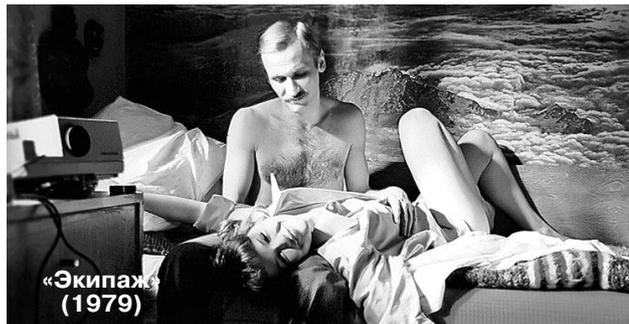
Актриса Светлана Тома, возможно, и не согласилась бы сниматься в столь откровенной сцене в фильме «Табор уходит в небо», но это была уже не первая ее работа с режиссером Эмилем Лотяну. Она полностью доверяла мастеру и знала, что он лишнего не попросит. А уж если просит, значит, без этого не обойтись!

В истории о красавице Раде и конокраде Лойко и без откровенных кадров страсти было много. Песни, пляски, цыганские мотивы. Но Лотяну решил добавить «изюминку». Сцену с обнажением Рады, где героиня раздевалась по пояс, стоя в реке, решили оставить с открытым концом. Было и так понятно, что завершится она страстным финалом.

Кадры снимали осенью. На улице, тем более у воды, было прохладно. Бедная Светлана Тома дрожала, и ее тело приходилось покрывать гусиным жиром, чтобы на коже не появлялись мурашки. Единственное, чем могла прикрыться актри-



«Бриллиантовая рука» (1968)



«Экипаж» (1979)

са, — собственные волосы, но и они не спасали.

После выхода картины на экраны взбунтовались зрители-цыгане. «Наша женщина никогда бы так не поступила!» — критиковали они киноленту. Но интерес к ней не угас. Напротив, приходили в кинотеатры таборами, чтобы понаблюдать за развитием сюжета.

Вскоре актриса стала получать от поклонников письма с предложением руки и сердца. Единственным, кто откровенную сцену так и не оценил, был отец Светланы Томи. До самой смерти он не мог простить дочь за такой поступок.

САМОЕ ИНТЕРЕСНОЕ ОСТАЛОСЬ ЗА КАДРОМ

Режиссер Владимир Меньшов, задумывая фильм «Москва слезам не верит» хотел снять не просто мелодраму, а житейскую драму о жизни трех провинциалок в Москве. Должны были там быть и откровенные сцены, и обнаженные тела.

По первоначальной задумке сцена соблазна Рудиком Катерины предполагалась более откровенной, так же как и их встреча спустя годы. В итоге в конечной версии осталось лишь смущенное: «Ну, не надо...» — а дальше пусть зрители додумывают сами.

Планировалась более страстная встреча Катерины с женатым любовником, героем Олега Табакова. Оба должны были остаться в нижнем белье, для этого Вере Алентовой даже подготовили прозрачную комбинацию. Страсть, движение, обнажение - все по классике. Но нет, целомудрие и тут победило.

Директор «Мосфильма» Николай

Сизов, отсмотрев изначальный вариант, возмутился: «Это просто непристойно!» От Меньшова потребовали сократить до минимума «обнаженку» в кадре. И хотя высшее руководство с Леонидом Брежневым во главе было в восторге от киноленты, в народ подобное не решились пустить.

А что же осталось в кадре после всех сокращений? Разве что слегка обнажившаяся грудь главной героини в момент когда она с Гошей в панике складывает диван. Сплошное разочарование...

ИЗЮМИНКА ДЛЯ ОСТРОТЫ

Изначально в фильме «Маленькая Вера» эротические кадры не предполагались, однако режиссер Василий Пичун заметил, что лента получается слишком пресной. Он не был уверен, что актеры согласятся сниматься в постельных сценах, а значит, их нужно было к этому подвести...

«Не хватает какой-то изюминки», — пожаловался Пичун Андрею Соколову и Наталье Негоде на очередном обсуждении отснятого. Начали думать, чем разбавить сюжет. В итоге Андрей и Наталья сами предложили «обнаженку». Правда, вряд ли они тогда понимали, насколько сложными окажутся съемки.

Снимать постельную сцену собралась вся команда. Такое количество осветителей и ассистентов было излишним, но всем было интересно посмотреть на процесс. Неудивительно, что актеры нервничали. Потребовалось немало дублей, и режиссер в конце концов приказал всем выйти за дверь.

Худсовет, посмотрев киноленту, потребовал или переснять, или вырезать провокационную сцену. Однако Пичуну удалось ее отстоять. Следующими возмутились зрители. В киностудию писали гневные письма с требованием запретить фильм.

ЛЮБОВЬ ЗА ДЕНЬГИ

Казалось бы, кино про жизнь работниц сферы секс-услуг не может обойтись без откровенных сцен. Тем не менее практически обошлось! Елена Яковлева, сыгравшая валютную проститутку Таню Зайцеву, сразу поставила условие: полностью обнажаться она не станет. Режиссеру пришлось с этим согласиться.

Сначала Петр Тодоровский присмотрел на эту роль Татьяну Догилеву, потом Наталью Андрейченко. Яковлеву он увидел в спектакле «Снег недалеко от тюрьмы», где она играла проститутку-лимитчицу. Решил, что актриса прекрасно подойдет на главную роль. Правда, режиссер видел Таню Зайцеву «грудастой и задастой», а у Яковлевой фигура была хрупкой. На помощь пришел поролон, который актриса подкладывала под платье и в бюстгальтер.

Сложнее пришлось со съемкой постельных сцен. Например, в кадре, где героиня обслуживает японского клиента, снималась она одна. Елену положили на живот, ассистенты трясли кровать, а сам Тодоровский дергал актрису за ноги. Лицо пришлось смазать глицерином, чтобы имитировать пот.

Усилия оказались не напрасными. Журнал «Советский экран» в 1989 году назвал Елену Яковлеву актрисой года.



«Интердевочка» (1989)



«Табор уходит в небо» (1976)

Как я похудела



ПОЧЕМУ ВЕС НЕ УХОДИТ?

Сидите на диете, отказываете себе во всем, занимаетесь спортом, но вес стоит на месте? Разбираемся, как запустить процесс похудения.

В случае, когда лишние килограммы не уходят, первым делом рекомендуется проверить здоровье щитовидной железы. На гипотиреоз могут указывать повышенная утомляемость, подавленность, апатия. Сдайте кровь на уровень гормонов тироксина Т4 и трийодтиронина Т3.

Исключив заболевание щитовидной железы, пересмотрите свой образ жизни и питание.

1. ВЫ НЕ СОБЛЮДАЕТЕ ВОДНЫЙ БАЛАНС

Врачи рекомендуют употреблять не менее 1,5-2 л воды в сутки. Чистая вода выводит из организма токсины. При недостатке жидкости появляются отеки, что также влияет на вес. Кроме того, обезвоживание замедляет распад жировой ткани.

Стакан воды перед обедом заполнит желудок, это поможет вам не переесть.

2. РЕГУЛЯРНЫЙ НЕДОСЫП

Когда мы спим меньше 7 часов в сутки, в крови повышается уровень сахара и гормона стресса кортизола. Из-за некачественного сна человек, даже будучи сытым, все равно чувствует голод и вынужден его чем-то заедать. Так теряется контроль над аппетитом. Также при отсутствии ночного отдыха уменьшается физическая активность. В результате вес остается на прежней отметке.

Важно ложиться и вставать в одно и то же время. Вместо просмотра новостной ленты или теле-

визора прогуляйтесь перед сном, и вы снизите риск бессонницы.

3. ЧАСТЫЕ СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Если вы спешите в спортзал каждый день после работы, не удивляйтесь тому, что ваш вес не снижается. Скорее всего, вы сжигаете жир, но при этом наращиваете мышечную массу, поэтому цифра на весах не меняется.

Достаточно 3 занятий в неделю. Совмещайте анаэробные (силовые) тренировки с аэробными (кардио) и обязательно давайте телу отдых.

4. БОКАЛ ВИНА ЗА УЖИНОМ — ПЛОХАЯ ИДЕЯ!

Верите в пользу алкоголя за ужином или обедом? Тогда о похудении можно забыть. Один бокал вина содержит всего 100 ккал, но опасность в другом - алкоголь стимулирует аппетит. Два бокала вина за ужином плюс закуски - итого до 600-800 лишних ккал. Другие напитки калорийнее: ром содержит 220 ккал на 100 г, текила - 230, водка - 235.

5. ВЫ НЕ УПОТРЕБЛЯЕТЕ ЖИРЫ

Те, кто борется с лишним весом, стараются сократить в рационе жирную пищу. Трансжиры, маргарин, пальмовое масло действительно наносят вред. О пользе сливочного масла в научных кругах ведутся споры, но диетологи советуют воздержаться от этого продукта во время похудения. А вот нерафинированные растительные масла, авокадо и орехи необходимы орга-

низму. Они участвуют в производстве гормонов, улучшают работу мозга и являются главным источником энергии. Дефицит жиров может привести к гормональным сбоям, из-за которых вес начнет расти.

6. ГОЛОДАЕТЕ И ТОЛСТЕЕТЕ!

Мозг воспринимает резкое ограничение в пище как угрозу для жизни и начинает запасать калории, откладывая их в жировую ткань. Если хотите долгосрочный результат, забудьте про жесткие диеты. Не стрессовым для организма считается похудение на 1-3 кг в месяц.

7. «ПОЛЕЗНЫЕ» СЛАДОСТИ

Как правило, они не менее калорийны. Например, в 100 г конфет из сухофруктов, меда и орехов содержится 325 ккал. Готовая гранола из магазина и злаковые батончики содержат пальмовое масло, сахар и патоку и по калорийности близки к пирожным.

8. ХРОНИЧЕСКИЙ СТРЕСС

Стресс повышает уровень кортизола, адреналина и кортиколиберина. Адреналин снижает чувство голода, но на короткое время. Когда пик стрессовой ситуации проходит, на смену является кортизол. Он усиливает аппетит, у человека появляется желание съесть именно жирную пищу. Под влиянием этого гормона полученные калории накапливаются не в подкожном слое, а образуют висцеральный жир, который опасен для здоровья. При хроническом стрессе этот процесс постоянен.

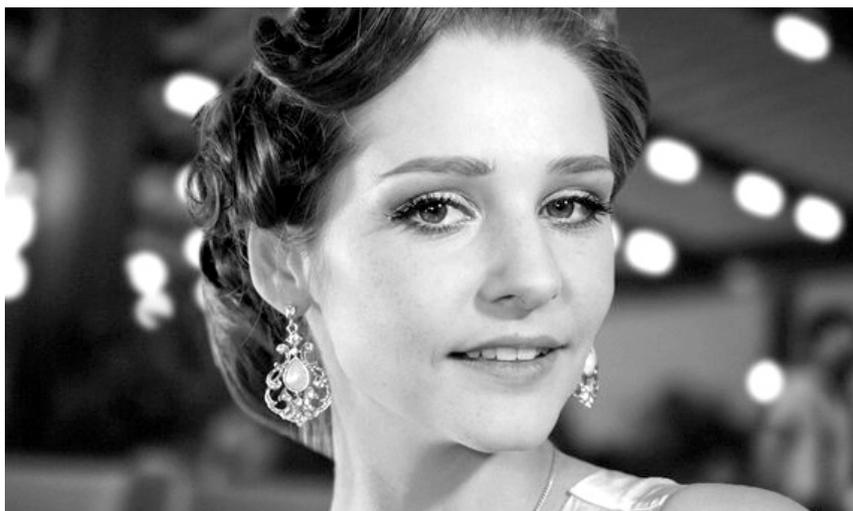
РУКИ ВВЕРХ!

Всего две минуты в день помогут подтянуть животик, укрепить мышцы рук, а также улучшить осанку. По некоторым данным, при регулярном выполнении этого упражнения снижается отечность, улучшается кровообращение и развивается чувство баланса. Сплошные плюсы!

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Колени слегка согните. Плавно поднимите руки вверх (как можно выше), сомкнув ладони в замок. Убедитесь в том, что ваша спина прямая, а пресс напряжен. Сделайте несколько вдохов и выдохов. На вдохе, как бы растягивая весь позвоночник, тянитесь макушкой к потолку. А на выдохе сильно втягивайте живот (представьте, что вы пытаетесь подтянуть пупок к позвоночнику). Вернитесь в исходное положение. Для более выраженного эффекта сочетайте это упражнение с другими упражнениями на пресс и кардиотренировками.

Ваш любимый сканворд

"Фауст"	"Стоп" перед зоной	Отсутствие свободн. времени	Южное плодое дерево				Бродячий фокусник	Река в Европе
			Нанесение лечебной мази	Кто такой китаец?	Выход наоборот	Клич собаке, охота		
	Европа, валюта	Двигатель автомобиля (разг.)				Буква кириллицы	Глянец, блеск	
				... Ильф				
"Царица полей"	Деловой квартал в центре Лондона				Возлюбленная Самсона	Праздник христиан		
			Вьетьян				Пчелиное "войско"	Пробойна в днище судна
Ритуальная скорбь	Настил через болото				Колесо, ремень	Дипломатич. договор		
"Вечный сердце-ед"	Линия сложения по полам	Местный обычай					Застольная речь	Печатающее устройство
"Алые паруса"				Камень для поделок	Екатерина в детстве			
Азиатская повозка	"Антиулика"					Удочка, нить	Железный отбой	
		Злобный шутник	Волга, но не авто					"Метр с кепкой"
Неродной отец	Дерево для чемпионов				Он бывает у дивана			
			Бог, покровитель Фив	Карузо, голос				
71,12 см	Ударный механизм ружья			Изысканная еда	Сдобное печенье с изюмом			
			Техническое устройство					



ГЛАФИРА ТАРХАНОВА В тихом омуте...

Смотришь на Глафиру Тарханову в кино - и видишь юную девушку, наивную, легковерную. В жизни же актриса верная жена, мать пятерых детей и хозяйка со стажем. Вот такие метаморфозы!

Тарханова разрушает мифы о современных артистках. Она не меняет мужчин как перчатки, оставаясь верной единственному супругу. Рожает детей, не боясь перестать быть интересной режиссерам. Отказывается сниматься обнаженной во времена, когда это становится чуть ли не обязательным пунктом. Недаром и зовут ее необычным именем - Глафира, что значит «тонкая, изящная».

ПАПИНА ПОМОЩНИЦА

Глафира часто бывала в цирке. Она не просила ни мороженое, ни газировку, как все ее сверстники. Знала: у родителей на подобное представление они доставали бесплатные. Благо оба работали в Москонцерте кукловодами.

Когда Глафире было три года, у отца обнаружили опухоль мозга. Она давила на некоторые участки, из-за чего у мужчины стало портиться зрение. Со временем он практически ослеп, и его глазами теперь была дочь. Он не пользовался палочкой, его везде водила Глафира.

Девочка была уверена: с этой бедой они обязательно справятся. Но когда она была младшей школьницей, в дверь постучалась еще одна. Родители сообщили, что разводятся, а новым «папой» Глаши станет друг семьи Михаил. Несмотря на то что отчим с матерью даже после развода родителей помогали отцу в лечении, к новому члену семьи Глафира долго не могла при-

выкнуться.

Но отчим терпеливо искал возможность наладить контакт. Так, он позвал девочку вместе с собой сняться в массовке фильма Никиты Михалкова «Сибирский цирюльник». Та обрадовалась, ведь ей обещали гонорар. Но полученные деньги Михаил предложил положить в семейный бюджет. Глафира негодовала: «Это мои деньги!»

В итоге все же уступила. Честно заработанные пошли на покупку скрипки: Тарханова училась играть на инструменте. Также в разное время девочка занималась фигурным катанием, синхронным плаванием, пением, ходила в киношколу. Родители, несмотря на скромный бюджет, старались дать ей возможность попробовать себя во всем.

СЛУЧАЙНАЯ ВСТРЕЧА

В юности Глафира не мечтала о съемках. Девушка думала над тем, чтобы поступить в медицинский. При этом в школе Тарханова училась в классе с физико-математическим уклоном и всерьез увлекалась наукой. А в свободное время работала, где придется - расклеивала объявления, мыла офисы. Честно зарабатывала карманные деньги.

Как-то раз на улице Глафира столкнулась с бывшим педагогом по танцам. Женщина рассказала ей про театральную школу Галины Вишневской. Вместе с матерью решили, что девочке стоит попробовать.

Отчим был против, считая, что актерская профессия несерьезная. Ради эксперимента он даже взял падчерицу с собой на вступительные экзамены в Щукинское училище, где работал звукорежиссером. Пусть посмотрит! Но Глафира, увидев взволнованных абитуриентов, штудирующих в коридорах стихи и прозу, решила, что хочет так же. План был провален.

РАЙКИН — КРЕСТНЫЙ ОТЕЦ

Поступив в театральную школу, Тарханова попала на отделение оперного пения. Сформировавшегося голоса у девушки не было, однако комиссия решила взять ее в качестве эксперимента. На вступительных экзаменах Глафира исполнила песню «В хороводе были мы», да так задорно, что жюри не удержалось: «Что-то в тебе есть...».

Здесь, в отличие от физико-математического класса школы, были одни девочки. Зато не на кого отвлекаться! Учеба быстро пошла в гору, а после окончания заведения Глафира решила, что ей непременно нужно продолжать. Теперь уже выбирала она из лучших театральных вузов Москвы. Девушка подала документы почти во все, а поступила в Щепкинское училище и Школу-студию МХАТ. В итоге выбрала последнее, так как оказалась на курсе у самого Константина Райкина, которого боготворила.

Уже в первый год учебы Тарханова вышла на настоящую сцену. Небольшую роль ей доверили в театре «Сатирикон». Несмотря на всего несколько реплик, которые требовалось сказать, репетировала Глафира часами. Мама же на премьерке сказала только: «И ради этого ты столько билась?!»

Однако все было не зря: спустя год Тарханова играла уже в главной роли - Полины в «Доходном месте». Позже была Нина в лермонтовском «Маскараде» и другие персонажи. Сама Глафира далеко не всегда была довольна собственной работой. Репетируя один из спектаклей, она буквально рыдала, выходя на поклон к зрителям. Искренне была уверена, что у нее в очередной раз ничего не получилось. Даже думала уходить из Школы-студии МХАТ, считая себя бездарностью! К счастью, Райкин отговорил.

Константин Аркадьевич стал ее крестным отцом и в кино. Именно он порекомендовал режиссеру Александру Цабадзе присмотреться к Тархановой, и тот взял ее сниматься в свою картину «Театральный блюз». Если первая роль была маленькой, то следующая — в фильме «Гибель империи» - заслуживала внимания. На съемочной площадке Глафира соседствовала

с такими мастерами, как Константин Хабенский, Нина Усатова, Андрей Краско.

Вскоре от предложений режиссеров уже не было отбоя, как не было и времени на то, чтобы заниматься чем-то еще, кроме съемок.

НИКАКОЙ ОБНАЖЕНКИ В КАДРЕ!

Любовь, как это часто бывает, нагрянула неожиданно-негаданно. Глафира встретила ее... на съемочной площадке. В картине «Главный калибр» девушка должна была сыграть вместе с Алексеем Фаддеевым, который среди актерской братии прослыл закоренелым холостяком. Поначалу артисты отнеслись друг к другу прохладно, но изменили мнение после совместной киноэкспедиции под Торжок. Природа, тишина, умиротворение сыграли свою роль, и прекрасное чувство расцвело буйным цветом.

Признание в любви прозвучало там же, но вот незадача — показать эмоции в кадре паре никак не удавалось. Им не хотелось открыто демонстрировать свои чувства, а режиссер не мог понять, в чем дело.

Предложение о свадьбе Глафира получила тоже рядом с афишей «Главного калибра», спустя несколько месяцев после начала романа. Фаддеев не хотел терять время зря. Однако устроить пышное торжество влюбленным не удалось: оба были заняты на съемках. Так что на праздник в загс Глафира и Алексей пригласили лишь парочку друзей. Родители актера, узнав о том, что их не позвали, тут же обиделись. Пришлось через несколько месяцев венчаться, и уже там собирать всех близких.

Сперва семейная жизнь давалась Тархановой непросто. Пришлось отказываться от старых при-

вычек. К тому же супруг оказался жутким ревнивцем. Вскоре после заключения брака актрису позвали сниматься в картину «Любовники». Ее партнером стал Сергей Чонишвили, который относился к коллеге с уважением, но ревнивый муж и слышать ничего не хотел!

Глафире пришлось отказаться от откровенных сцен, попросив заменить себя дублершей. К тому же они с мужем договорились не смотреть фильмы с участием друг друга, чтобы не было скандалов. Этим правил Тарханова прiderживается по сей день, считая, что ее тело принадлежит исключительно супругу, и в кадре показывать его она не готова.

Режиссеры вряд ли были рады подобному, но согласиться на условия актрисы пришлось. Ее популярность и талантливая игра перекрывали все остальное. Когда Тарханова начала сниматься в сериале «Громы», то окончательно стала народной любимицей. В связи с этим бывали даже курьезные случаи. Так, будучи беременной первенцем, актриса никак не могла попасть в роддом. Персонал ей не открывал дверь, так как был занят просмотром сериала. А когда врачи все же занялись звездной пациенткой, то наперевобит спрашивали ее, что ждет Настеньку Громы по сценарию.

Возможно, чрезмерное внимание привлекло Глафиру к решению остальных детей рожать дома.

МАМА ПЯТЕРЫХ

Декрет Тархановой продлился недолго. Вскоре после первых родов она уже вышла на съемочную площадку, причем вместе с ребенком. В перерывах она кормила его, меняла подгузники, а потом отдавала маме, которая гуляла с внуком в соседнем парке.

В прессе некоторое время ходили слухи о том, что муж держит Глафиру чуть ли не в ежовых рукавицах. Она и сама не раз рассказывала, как он, например, просит ее умыться после спектаклей и съёмков, прежде чем обнять. Фаддееву не нравится ее боевой раскрас. Некоторые предполагали, что актер и вовсе махровый абьюзер, а Глафиру пора спасать. Однако сама артистка на это только улыбалась.

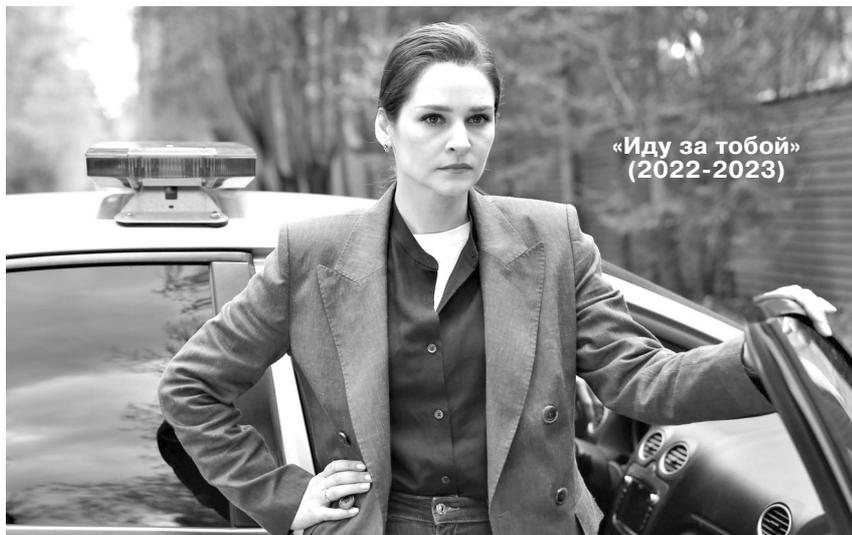
В их семье действительно были трудности, как и во всякой. В 2008 году Тарханова не зря получила второе высшее образование. Она стала дипломированным психологом, но работать в этом направлении не стала. Призналась: знания ей были нужны исключительно для личного применения — в том числе для того, чтобы достичь взаимопонимания с супругом.

Вскоре в семье появилось еще несколько мальчишек, причем каждому ребенку супруги сообща давали необычное имя — Корней, Ермолай, Гордей, Никифор. «Вам бы еще девочку...» — аккуратно намекали поклонники Тархановой. Сама актриса никогда не отрицала, что, возможно, станет мамой еще раз. И вот в 2024 году Глафира родила дочь Лукерью. Она побилась собственный рекорд, вернувшись к работе уже спустя двенадцать дней после родов.

Как призналась Тарханова, самое сложное — восстанавливать форму после родов. За каждую беременность она стабильно набирала 20-25 кг, сбрасывать которые было непросто. Помогали массажи и йога. После последней беременности Глафира с грустью призналась: «Я неуверенная в себе женщина». И опять дело было в лишнем килограммах...

Впрочем, график съемок и выступлений актрисы расписан на полгода вперед. А это значит, что прийти в форму Тархановой все же придется. Единственное, на что жалуется актриса, так это на то, что времени на себя ей не хватает. Все внимание — на семье и детях. Своих отпрысков они с мужем не балуют, даже гаджеты у них появляются только в десять лет.

Сама же Глафира пытается выкраивать свободное время на чтение, вышивание и фитнес из того, что остается. То в самолете чем-нибудь займется, то найдет часик, раскидав малышня по учебным заведениям. Актриса не жалуется, признаваясь, что семья для нее на первом месте. Но и о карьере она старается не забывать — например, хочет сыграть умную женщину со сложным характером. Возможно, удастся в ближайшее время.





ПОЧЕМУ ЗАПАХ ИЛИ ПЕСНЯ МОГУТ РАЗДРАЖАТЬ?

Важно понимать, что сами по себе аромат или аудиозапись не могут нести негативные эмоции. Это происходит потому, что мы — осознанно или нет — наделяем их определенной ассоциацией.

Например, женщина могла узнать об измене любимого в момент, когда по радио играла конкретная песня. С тех пор она будет связана у нее с пережитыми негативными эмоциями. Спокойно слушать ее станет невозможно.

Однако есть хорошая новость: со временем неприятные ощущения могут меняться, утихать, возникать новые ассоциации. Острота восприятия конкретных звуков и запахов будет исчезать.

ЧТО ЗАСТАВИТ МЕЧТЫ СБЫВАТЬСЯ?

У меня есть заветная мечта, которая уже много лет не сбывается. Она вполне реальная. Знаю, что есть психологические (не магические!) техники, чтобы заставить желаемое осуществиться. Как это сделать?

Волшебной таблетки, которая бы вмиг превратила все наши чаяния в действительность, еще не придумали. Однако можно предпринять определенные шаги на пути к своей мечте.

Прежде всего, мечту следует конкретизировать. Например, желание «Я хочу автомобиль» слишком абстрактно. Какую машину вы хотите? Марка, год выпуска, пробег, цвет кузова, цвет салона. Чем конкретнее человек прописывает свои желания, тем легче их реализовать.

Не секрет, что под лежащий камень вода не течет. Так что, сформулировав цель, важно делать шаги навстречу цели, пусть даже маленькие. Например, если мечтае-

те о квартире, начните изучать предложения риелторов, ездить на просмотры недвижимости. Также помогает визуализация: можно в красках представлять, какой ремонт вы сделаете в квартире, как будете жить там с родными.

Мечта должна стать объемной, яркой, детальной для того, чтобы картинка из воображения однажды перешла в реальность. Кто-то предпочитает молчать о своих желаниях, но гораздо продуктивнее рассказать о них людям, которым вы доверяете. Таким образом, через других однажды можно получить заветный шанс на исполнение мечты. Это как раз то, что обычно называют «Вселенная по-могла».

Я НЕ ПОМНЮ СВОИ СНЫ!

Мне снятся яркие, красочные сны, но просыпаясь, я не могу вспомнить их сюжет. Почему так происходит?

Нередко мы не запоминаем подробности сновидений просто потому, что не привыкли акцентировать внимание на подобном. Отсутствие интереса порождает поверхностное отношение. Со временем оно закрепляется, и яркие сны перестают запоминаться.

Некоторые не помнят сновидений потому, что подсознательно закрываются от них. Сны — это проявление нашего бессознательного. Они могут таить в себе ответы на вопросы, подсказки, открытия. Нам вроде бы и хочется получить их и в то же время страшно.

Вдруг там не то, что хотелось бы увидеть или узнать?

Если вы готовы наладить отношения со сновидениями, начните уделять им больше внимания. Например, проснувшись, не торопитесь сразу вскакивать с постели и погружаться в утреннюю суету. Полежите несколько минут, дайте памяти возможность воспроизвести увиденное ночью. Некоторые люди даже ведут дневник сновидений, записывая в него все сюжеты снов. Проанализировав их, можно научиться получать во время сна ценные подсказки.

ХОЧУ НАЛАДИТЬ ОТНОШЕНИЯ ДОЧЕРИ С ОTCОМ

Мы с мужем растим пятилетнюю дочь. Большая часть забот по воспитанию ребенка лежит на мне, а супруг отрешивается с дочкой, не понимает ее.

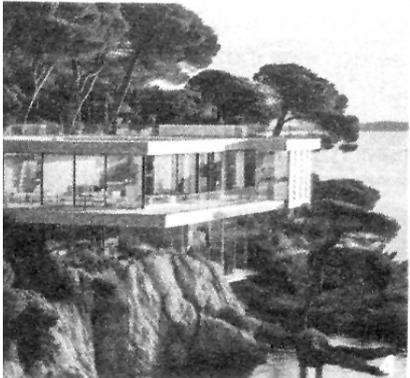
Надежда

Мужчинам бывает сложно контактировать с детьми, однако чем старше становится ребенок, тем проще сильному полу находить с ним язык. 6 лет — хороший возраст для того, чтобы обнаружить схожие интересы, совместные развлечения и поводы для разговоров.

Нередко скупое общение детей с отцами иницируют сами матери. Думая, что мужчина не справится с уходом за ребенком, они буквально изолируют его. Сами меняют малышу подгузники, кормят, купают, укладывают спать. А когда он подрастает, удивляются, почему у отца нет к ребенку привязанности. Да потому что он никак не участвовал в его жизни!

У вас еще есть шанс все исправить. Начните давать мужу задания, касающиеся дочери, — отвести в сад, накормить, провести с ней время, пока вы заняты. И даже заплести косички или купить заколки! Спустя некоторое время вы заметите, как они станут сближаться.

Иницируйте их общение, отправляйте гулять вдвоем, отдавайте папе при первой возможности. Не считайте, что мужчина не сможет справиться с ребенком противоположного пола и не найдет с ним общий язык. Это все мифы. Просто предоставьте им возможность контактировать, и близкое общение возникнет само собой. А ваша задача будет просто не вмешиваться в их дружественный союз.



ЧЕГО ВАМ НЕ ХВАТАЕТ ДЛЯ СЧАСТЬЯ?

Нередко для полного счастья нам недостает какой-нибудь мелочи. Но какой именно, мы понять никак не можем. Какого элемента не хватает, чтобы пазл сложился?

Философы, психологи, социологи и другие специалисты давно мучаются вопросом, что же нужно человеку для счастья. Но для каждого эти слагаемые индивидуальны. Чего не хватает конкретно вам? Выберите из предложенных вариантов домов тот, который откликается больше всего, и вам останется лишь прочитать описание, относящееся к картинке.

1. СПОКОЙСТВИЯ И ТИШИНЫ

Вероятно, за последнее время в вашей жизни произошло немало интересных событий. Некоторые из них отняли силы, другие наполнили энергией. Но после столь насыщенного периода единственное, чего желаешь, - побыть немного в тишине. Замедлиться, поставить текущие дела на паузу, а может, даже уехать в небольшое путешествие, где вы будете одни. В такие моменты фраза «В моей жизни ничего не происходит» уже не кажется грустной - напротив, вы рады такому стечению обстоятельств. Отдохните хорошенько, чтобы с новыми силами ринуться в бой.

2. САМОРЕАЛИЗАЦИИ И ТВОРЧЕСТВА

Внутри вас живет множество идей, которые хотелось бы претворить в жизнь, но по некоторым причинам не получается. Возможно,

дело в неуверенности в себе, отсутствии ресурсов, поддержки. Эта нереализованность вас гложет и не позволяет двигаться дальше. Может, стоит найти единомышленников, чтобы вместе двигаться по этому пути? Реализовавшись в любимом деле, вы почувствуете себя по-настоящему счастливыми!

3. ЛЮБВИ И РОМАНТИКИ

Всего в вашей жизни достаточно, кроме... любви. Сфера романтики серьезно западает, возможно, уже в течение долгого времени. Хочется отложить на потом рабочие вопросы, материальные трудности и прочие проблемы и просто насладиться присутствием любимого человека рядом. Если его пока еще нет, задумайтесь, что вы транслируете в окружающий мир? Может, стоит оставить на время другие приоритеты и заняться личной жизнью? Ну а если любимый человек имеется, оберните к нему свое сердце. Романтика обязательно появится в вашей жизни, как только вы уделите ей должное внимание.

4. ОДИНОЧЕСТВА И СОЗЕРЦАНИЯ

Можно предположить, что вы устали от общения с окружающими людьми. Его было слишком много в вашей жизни в последнее время. Разговоры, даже приятные, набили

оскомину. Хочется отключить телефон, не отвечать на сообщения по почте, не открывать дверь квартиры гостям. Позвольте устройте себе мини-отпуск и не берите в него никого и ничего, кроме разве что любимой книги. После такой перезагрузки вы почувствуете в себе новые силы для взаимодействия с миром.

5. ПЕРЕМЕН И НОВИЗНЫ

Ваша жизнь достаточно хороша, но уж очень напоминает болото. В нем удобно, привычно, тепло и уютно, но... без перемен. А ведь именно перемены - то, в чем вы сейчас так сильно нуждаетесь. Только новые события, люди, обстоятельства, решения и шаги вдохнут в вас свежие силы и новую жизнь. Не бойтесь шагнуть в неизвестное, не имея твердой почвы под ногами. Верьте в себя и в то окружение, которое вас поддержит при необходимости.

6. ОБЩЕНИЯ И БЛИЗОСТИ

Вы давно привыкли справляться со всем самостоятельно, но по-прежнему мечтаете, чтобы рядом появились люди, которые разделят с вами этот путь. По-настоящему близких отношений с родными, второй половинкой, друзьями у вас, вероятно, не было уже очень давно. Задумайтесь, что мешает устанавливать доверительные связи. Возможно, справившись с психологическими трудностями, вы сможете окружить себя людьми, которые станут вашей опорой в будущем.



(Продолжение. Начало в №9)

— Очень просто, она вкусная. — Ответ Нэнси прозвучал невнятно из-за того, что рот у нее был полон сладкой розовой массы, но лицо выражало крайнюю степень блаженства.

«Точь-в-точь пятилетняя девочка на детском празднике», — подумал Майкл.

— Кажется, я уже говорил тебе: ты — прекрасна. Нэнси улыбнулась в ответ; ее лицо было вымазано растаявшей ватой, и Майкл, достав платок, бережно вытер ей губы и подбородок.

— Если ты сумеешь остаться чистой хотя бы пять минут, — заметил он, — мы могли бы сфотографироваться.

— Да? А где? — Она снова зарылась носом в розовое облако ваты, которое держала на палочке перед собой.

— Ну что с тобой делать?! — Майкл в комическом отчаянии воздел руки. — Нам туда! Видишь?

Он указал на небольшой павильон, вокруг которого были расставлены фанерные щиты с изображением различных легендарных персонажей. В фанере были проделаны овальные отверстия. Просунув в них головы, клиенты могли позировать в costume свирепого индейского вождя и его очаровательной сиво, бесстрашного ковбоя, похищающего из вражеского стана белокурую красавицу, и даже в costume Бэтмена, спасающего от людей-пингинов свою очередную подружку. Это заинтересовало Нэнси, и, подойдя поближе, она сразу увидела то, что ей хотелось. На большом щите, стоявшем несколько особняком, были изображены Ретт Батлер

ОБЕЩАНИЕ

и Скарлетт О'Хара.

И, как ни странно, когда головы Нэнси и Майкла оказались на том месте, где должны были быть лица популярных героев, они не выглядели ни глупо, ни смешно. Нэнси казалась просто обворожительной в тщательно прорисованном платье, которое носила гордая южанка. Изящество и красота ее черт прекрасно сочетались с белоснежным кринолином, ничуть не уступая прославленной красоте Вивьен Ли. Майкл тоже чем-то напоминал Кларка Гейбла, хотя сходство было весьма отдаленным благодаря отсутствию усов и светлому цвету волос.

Вручая им готовые снимки и получая от Майкла заработанный доллар, фотограф не удержался и вздохнул.

— Мне следовало бы оставить этот снимок для рекламы. Вы прекрасно смотрите вместе, — сказал он.

— Спасибо, — вежливо ответила Нэнси, до глубины души тронутая его комплиментом, а Майкл улыбнулся. Он всегда гордился своей Нэнси. «Ничего, — подумал он, — еще две недели, и все...»

В этот момент Нэнси сильно потянула его за рукав, и Майкл отвлекся от своих грез наяву.

— Что случилось, Нэн, дорогая? Куда ты меня тащишь?

— Смотри! Смотри туда! «Летающие кольца»! Пойдем скорее, я хочу сыграть. Можно?..

Она умоляюще посмотрела на него. В детстве ей всегда очень хотелось сыграть в эту игру, но сестры-воспитательницы из приюта Святой Клары непременно отвечали, что это слишком дорого.

— Конечно, дорогая.

Майкл отвесил глубокий поклон и предложил Нэнси следовать за собой. Он собирался продолжить свою игру в степенную супружескую пару, однако из этого ничего не вышло. Нэнси была слишком взволнована, чтобы идти спокойно; она тянула его за собой и чуть ли не подпрыгивала от возбуждения, и ее радость невольно передавалась Майклу.

— Ну можно мне сыграть сейчас, а?..

— Конечно, родная, можешь даже не спрашивать.

Он положил на прилавок доллар, и служитель вручил ему четыре комплекта колец, которые следовало набрасывать на ярко раскрашенные столбики, стоявшие на разном расстоянии от проведенной по земле черты.

Задача была совсем простой, и

большинство клиентов обходились одним или, в крайнем случае, двумя комплектами колец, но у Нэнси не было никакой практики. Брошенные ею кольца летели в стороны и никак не желали надеваться на столбик.

Майкл с удовольствием наблюдал за ней.

— Какой именно приз ты собираешься выиграть? — спросил он наконец.

— Вон те голубые бусы, — ответила Нэнси, вытирая со лба выступившую испарину и сосредоточенно щурясь. — У меня еще никогда не было такого роскошного ожерелья...

В детстве ей всегда хотелось иметь именно такие бусы. Крупные, яркие, блестящие, они не могли оставить равнодушной ни одну девочку, пусть даже ей уже исполнилось двадцать.

— Как легко тебе угодить, любимая! А ты уверена, что не хочешь розовую собачку, как у Дженнетт?

Нэнси отрицательно покачала головой. Она хотела только эти бусы.

— Твое желание для меня закон.

Майкл отобрал у нее последние три кольца и тремя точными бросками набросил их на самый дальний столбик.

— Огня!

Служитель за прилавком улыбнулся, вручая ему выигрыш, и Майкл торжественно застегнул на шею Нэнси маленький замочек.

— Voila, mademoiselle! Теперь они ваши. Может быть, хотите застраховать их на кругленькую сумму?

— Перестань издеваться над моими замечательными бусами! — с напускным гневом перебила Нэнси. — По-моему, они просто великолепны.

И она осторожно коснулась их кончиками пальцев. Голубые бусы ярко сверкали на солнце, и Нэнси было приятно сознавать, что ее давняя мечта наконец исполнилась.

— Я думаю, что это ты прекрасна, Нэн. Ну а теперь твоя душевняк довольна или ты желаешь что-нибудь еще? Тебе стоит только приказать...

Нэнси засмеялась:

— Я хочу еще сахарной ваты.

Покачав головой, Майкл купил ей новую порцию сахарной ваты, и они медленно побрели к выходу с ярмарки.

— Устала? — заботливо спросил он.

— Нет, не особенно.

— Может, прокатимся еще немножко? Я знаю одно чудное местечко. Там мы можем посидеть, отдохнуть и полюбоваться прибором.

— Что ж, поехали.

И они снова тронулись в путь, однако больше не смеялись и не спешили, да и разговаривали мало. Каждый был погружен в свои собственные мысли, думая в основном друг о друге и о том, чего им следует ждать от предстоящего разговора с Марион.

Они уже подъезжали к Нахану, когда Нэнси увидела место, о котором говорил Майкл. Это была очень живописная бухточка, на берегах которой росли раскидистые тенисые деревья; мягкая трава под ними, казалось, звала присесть и отдохнуть, и Нэнси, которая уже начинала жалеть, что послушалась Майкла, сразу обо всем забыла.

— О, Майкл! — воскликнула она. — Как здесь красиво!

— Я рад, что тебе нравится.

Они уселись на заросший травой бугорок и подставили лица ласковым солнечным лучам. В нескольких шагах от них начиналась узкая полоска песчаного пляжа, а еще дальше было море, и ленивые, гладкие волны, разбиваясь о скрывающийся под водой риф, с тихим шорохом набегали на берег.

— Мне давно хотелось показать тебе это место, — добавил Майкл, и Нэнси кивнула.

— Здесь здорово.

Некоторое время они сидели молча и просто держали друг друга за руки. Потом Нэнси неожиданно встала.

— Что, Нэн?..

— Я хочу кое-что сделать.

— Вон там есть подходящие кустики. Нэнси засмеялась:

— Не это, глупенький. Что-то совсем другое. Она уже бежала по песку, и Майкл, не торопясь, пошел за нею, гадая на ходу, что еще придумала эта неугомонная девчонка.

Между тем Нэнси остановилась у гладкого черного камня и, упершись ногами в песок, попыталась сдвинуть его с места, но он был слишком тяжел для нее.

— Давай помогу. — Майкл встал рядом и напряг мускулы. — Кстати, хотел бы я знать, что ты затеваешь.

— Я просто хочу чуточку подвинуть его. Вот, хорошо!..

Последнее восклицание вырвалось у нее, когда камень, поддавшись их совместным усилиям, дрогнул и откатился в сторону, оставив после себя неглубокую влажную выемку. Расковыряв каблуком спрессованный плотный песок, Нэнси сняла свои яркие голубые бусы и, зажмурившись, некоторое время держала их перед собой. Потом она разжала пальцы и, когда бусы упали в выкопанную ею ямку, забросала их песком.

— О'кей, теперь двигай камень на место.

— Прямо на бусы?

Нэнси кивнула, не отрывая взгляд от того места, где сквозь песок проглядывала одна голубая бусина.

— Эти бусы свяжут нас навсегда. Пусть они станут вещественным залогом нашей любви, и пусть они останутся здесь, пока стоит этот камень и растут эти деревья. Хорошо?

Она вопросительно посмотрела на него, и Майкл серьезно кивнул.

— Хорошо. — Он улыбнулся. — Это очень романтичная выдумка, Нэн.

— Почему бы нам не быть романтиками, Майкл? Если уж нам довелось узнать настоящую любовь, мы должны радоваться ей, праздновать ее, если хочешь... Мы должны дать ей прибежище, дом, в котором она могла бы находиться всегда, что бы ни случилось с нами.

— Ты совершенно права, Нэн. Я тоже думал об этом, но не мог выразить так хорошо, как ты.

— А теперь давай дадим друг другу обещание... — Нэнси закрыла глаза и торжественно произнесла:

— Я клянусь, что никогда не забуду ни о том, что отныне лежит под этим камнем, ни о том, что это означает.

Потом она открыла глаза и, тронув его за руку, кивнула:

— Теперь ты.

Майкл снова улыбнулся Нэнси. Любовь и нежность к ней переполняли его.

— Я тоже обещаю... что никогда не скажу тебе «прощай».

И, без всякой видимой причины, оба вдруг рассмеялись. Им было легко и радостно ощущать себя молодыми, беззаботными, романтичными и влюбленными. Сегодняшний день подарил им столько радости и счастья, и оба свято верили, что таких дней впереди будет еще много. Вся жизнь.

— Ну что, поехали? — спросил наконец Майкл, и Нэнси кивнула. Тогда он передвинул на место камень и, взяв ее за руку, повел туда, где они оставили велосипеды.

Два часа спустя они уже были в крошечной квартирке Нэнси на Спарк-стрит, неподалеку от университетского городка. Войдя в комнату, Майкл сразу же направился к тахте, в который уже раз подумав о том, как ему нравится это уютное гнездышко и как свободно и легко он чувствует себя здесь. Почти как дома...

Нет, лучше, чем дома. В гигантской квартире матери Майкл часто ощущал себя потерянным и никому не нужным. Здесь же на каждой вещи лежал теплый отпечаток личности Нэнси: портьеры, мебель, картины на стенах, потертый меховой коврик на полу — все, казалось, впитало в себя частичку ее души. В квартире Нэнси было много цветов

в вазах и просто комнатных растений в горшках, за которыми она ухаживала заботливо и внимательно, и взгляд Майкла невольно отдыхал на увитых цветущей традесканцией книжных полках, на белоснежном маленьком столике, за которым они ели, и на блестящих никелированных шпешечках старинной кровати, которая одобритительно крякала под ними каждый раз, когда они занимались любовью.

— Мне очень нравится твой дом, Нэнси! — сказал Майкл, когда она вошла в комнату.

— Да, ты это уже говорил. — Нэнси огляделась по сторонам, и на лицо ее легла легкая тень печали. — Мне он тоже нравится. Хотелось бы знать, что мы будем с ним делать, когда поженимся?

— Мы заберем все вещи в Нью-Йорк и найдем там для них уютный маленький домик. — Майкл слегка приподнялся на локте, и взгляд его упал на незавершенную работу Нэнси. — А это что? Что-то новенькое? Я этого еще не видел...

Он смотрел на мольберт, на котором стояла новая картина Нэнси. Она была еще не закончена, но в ней уже проглядывали таинственная недосказанность и волшебство, отличавшие работы Нэнси. На холсте был изображен сельский пейзаж — безлюдные поля и перелески, но когда Майкл подошел ближе, то на дереве на переднем плане он разглядел мальчика, который сидел на ветке и болтал ногами.

— А его будет видно, когда ты нарисуешь листья? — спросил Майкл.

— Не знаю, наверное. Но даже если нет, все равно мы с тобой будем знать, что он здесь. Тебе нравится?..

Майкл одобритительно кивнул, и глаза Нэнси заблестели. Он всегда понимал ее работы как надо, а она очень дорожила его мнением.

— Мне очень нравится, — сказал он.

— Тогда эта картина будет моим свадебным подарком тебе. Только я должна сначала закончить ее...

— Ну, тут еще много работы. Кстати, о свадьбе... — Майкл бросил взгляд на часы. Половина второго, а ему надо было быть в аэропорту в начале третьего. — Похоже, мне надо поторопиться.

— Ты... ты обязательно должен ехать, Майкл?

— Да, Нэн, ну не надо так расстраиваться — я вернусь через несколько часов. Я буду у Марион в четьре, в зависимости от того, будет ли в Нью-Йорке пробка на шоссе или нет. Думаю, я успею на обратный «челнок», так что к вечеру уже вернусь. Что скажешь?

Даниэла Стил
(Продолжение следует).

Необычный гороскоп



ПРИСТЕГНИСЬ И ПО-ЛЕ-ТЕ-ЛИ!

Страх авиаперелетов - один из самых распространенных. Кто-то успешно с ним борется, а кто-то никак не может от него освободиться. Может, потому что не учитывает свой знак?

ОВЕН

Лучший совет для Овна - переключиться на что-нибудь, никак не относящееся к теме перелетов. Можно подумать о том, какая будет погода там, куда вы направляетесь, что вы наденете в первый день пребывания в новом городе или стране и т.д. Еще можно подобрать для себя отвлекающее занятие — чтение любимой книги, прослушивание музыки.

ТЕЛЕЦ

Второму знаку рекомендуется смотреть в иллюминатор, чтобы понимать: все идет так, как надо. Самолет взлетает, небо не переворачивается, грозовые тучи на горизонте не маячат. Убедившись, что ситуация абсолютно стандартная и не предвещающая никаких сюрпризов, Телец моментально успокаивается и забывает о всевозможных страхах.

БЛИЗНЕЦЫ

Общительным Близнецам будет неплохо поговорить с соседом. Даже признаться, что вы ужасно боитесь летать - вас непременно поддержат. А если рядом с вами окажется собрат по несчастью, то вам будет намного легче перенести перелет. Возможно, вы посмеетесь над общим страхом. Только обязательно убедитесь, что ваш сосед расположен к общению.

РАК

Представителей четвертого знака вполне можно назвать мазохистами. Накануне перелета они начинают смотреть истории об авиакатастрофах и их расследованиях, количествах жертв и т.д. Делать этого впечатлительным и восприимчивым Ракам категорически нельзя! Лучше лишний раз изучите материал о безопасности и надежности авиатранспорта.

ЛЕВ

У Львов самый сильный приступ страха возникает при взлете. Здесь хорошо поможет простой совет: наклонитесь вперед и начните наводить порядок в своей сумочке. Перебирая предметы, вы займете свои руки работой, связанной с мелкой моторикой, а она действует успокаивающе.

ДЕВА

У представителей шестого знака часто наблюдается страх не самого полета, а боязни опоздать в аэропорт. Из-за этого они на нервах все время до вылета. Совет: отправляйтесь в аэропорт заранее. Пусть вы проведете там пару часов до регистрации, зато будете знать, что уж точно не опоздаете. Но перебарщивать и чуть ли не ночевать в аэропорту все же не стоит.

ВЕСЫ

Этот знак ценит знания, поэтому рожденные под его покровительством тщательно изучают информацию, связанную с полетами. Она помогает им сохранять спокойствие. Весам можно посоветовать внимательно читать инструкцию, которая находится в кармашке на спинке сиденья: это даст им еще больше информации для спокойствия.

СКОРПИОН

На Скорпионов страх накатывает «волнами». Во время наплыва такой «волны» глубоко вдохните и представьте ваш страх в виде какого-нибудь предмета, который вы ломаете. Это делается по аналогии, когда в детстве ваша мама прогоняла дурной сон или страшного буку. Глубокое дыхание и визуализация очень хорошо помогают побороть и панические атаки.

СТРЕЛЕЦ

Выберете стоп-слово, которое будете произносить каждый раз, когда вас начнет одолевать приступ страха. Собственно, это может быть само слово «стоп», «хватит» или «прекрати». Произнося про себя стоп-слово твердым, уверенным голосом, вы дадите себе понять, что ужасная ситуация не произойдет, поэтому не стоит о ней даже думать.

КОЗЕРОГ

Оптимальный совет для уверенных и настойчивых Козерогов - летайте чаще. Наиболее подходящий способ победить страх для вас - повернуться к нему лицом. Чем большее количество часов вы «налетаете», тем меньше будете бояться. Поэтому, если у вас есть выбор между самолетом и другим видом транспорта, непременно выбирайте первый вариант не пожалее!

ВОДОЛЕЙ

Выбирайте места в хвосте самолета - они считаются самыми безопасными, хотя и не самыми комфортными. Осознание того, что в случае опасности вам проще всего будет покинуть самолет, придаст вам смелости. Также советуем выбирать место у иллюминатора, подальше от середины салона.

РЫБЫ

Выбить Рыб из колеи способна нестандартная ситуация, например, когда самолет попадает в зону турбулентности. Тогда их охватывает настоящая паника! Совет для данного случая такой - обнимите того, кто рядом с вами.

САЛАТЫ С ПЕРВЫМИ ОВОЩАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ



Ранняя зелень и первые овощи — самые сочные и полезные. Пора запастись витаминами после долгой зимы и готовить салаты по необычайно вкусным рецептам!



С горчинкой



С креветками



С пекинской капустой



С сыром

С НУТОМ

Понадобится: помидоры черри - 5 шт., нут (сухой) - 100 г, красный лук - 1/2 шт., руккола, базилик, укроп — всего 1 пучок, оливковое масло - 2 ст.л., винный уксус - 1 ч.л., чеснок - 1 зубчик, соль, черный перец — по вкусу.

Нут отварите до готовности. Помидоры разрежьте пополам. Лук нарежьте полукольцами. Руколу и базилик крупно нарвите руками. Укроп мелко нарежьте. Ингредиенты соедините, добавьте соль, перец. Соедините оливковое масло, уксус и пропущенный через пресс чеснок.

С ГОРЧИНКОЙ

Понадобится: помидоры — 2 шт., огурец - 1 шт., салат айсберг - 2 листа, листовой салат — 1 пучок, молодые листья горчицы — 2-3 шт., руккола - 2 веточки, горчица в зернах - 1 ст.л., оливковое масло - 2 ст.л., лимонный сок — 1 ч.л., чеснок - 1 зубчик, мед — 1 ч.л., уксус (9%) — 1 ч.л. соль, черный перец — по вкусу.

Помидоры нарежьте четвертинками, огурец - кружками, лук - полукольцами. Всю зелень крупно нарвите. Соедините горчицу, оливковое масло, чеснок, уксус, лимонный сок и мед.

С КРЕВЕТКАМИ

Понадобится: помидоры черри 3-5 шт., креветки - 200 г, авокадо — 1 шт., листовой салат - 1 пучок, укроп — 2 веточки, шпинат - 2 веточки, яблочный уксус - 2 ст.л., апельсиновый сок - 2 ст.л., мед - 0,5 ч.л., оливковое масло - 1 ст.л., соль, черный перец — по вкусу.

Креветки очистите, отварите в подсоленной воде. Помидоры нарежьте чет-

вертинками. Авокадо очистите, нарежьте кубиками. Часть зелени измельчите ножом, часть нарвите руками. Все соедините, добавьте соль, перец. Соедините яблочный уксус, апельсиновый сок, мед, оливковое масло, щепотку черного перца.

С ПЕКИНСКОЙ КАПУСТОЙ

Понадобится: капуста — 100 г, пекинская капуста - 2 листа, лук - 1 шт., помидоры черри — 3-5 шт., петрушка - 2 веточки, жареные семечки — 1 ч.л., кедровые орехи - 1 ч.л., тмин — 1 щепотка, уксус (9%) — 1 ст.л., нерафинированное растительное масло - 2 ст.л., сахар - 1 щепотка, соль, черный перец - по вкусу.

Капусту, пекинскую капусту и лук нарежьте мелкими кубиками. Добавьте уксус, масло, сахар, соль и перец. Помните руками.

Помидоры мелко нарежьте, петрушку измельчите. Ингредиенты добавьте в салат. Посыпьте тмином, семечками и орехами.

С СЫРОМ

Понадобится: брюссельская капуста — 100 г, огурец - 1 шт., нут (сухой) — 50 г, листовой салат - 1 пучок, шпинат - 1 пучок, базилик - 2-3 листа, йогурт без добавок - 100 г, горчица — 1 ч.л., сыр пармезан (тертый) — 1 ч.л., соль, черный перец — по вкусу.

Капусту опустите в кипяток на 2 мин. Нут отварите до готовности. Всю зелень и половинку огурца мелко нарежьте.

Ингредиенты соедините, добавьте соль, перец.

Вторую половинку огурца натрите на мелкой терке. Добавьте йогурт, горчицу, сыр, перемешайте.



Редис одним из первых появляется у нас на столе весной, и без него сложно представить салаты и окрошку. Самые шустрые дачники снимают урожай редиса уже в мае.

РАННИЕ СОРТА РЕДИСА ДЛЯ ПОСАДОК ВЕСНОЙ

В зависимости от сорта редис может быть круглым или продолговатым, с красной, белой, сиреневой и даже желтой кожицей, сладковато-острым на вкус или с выраженной остринкой. Как и многие другие культуры, он бывает позднего, среднего и раннего срока созревания. Для весеннего урожая используют раннеспелые сорта. На сегодня их выбор достаточно, велик и среди них есть настоящие рекордсмены по скорости созревания.

Ранний красный - от всходов до технической спелости проходит 24-31 день. Корнеплоды округлые, темно-красные с сочной белой мякотью. На вкус — слабоострые. Сорт устойчив к цветущности.

Жара - устойчивый к перепадам температур сорт с раскидистой листовой розеткой и округло-овальными красно-малиновыми корнеплодами с белой сладковатой мякотью, созревает за 18-20 суток.

18 дней — как следует из названия, технической спелости достигает за 18 дней, высокоурожайный, устойчив к цветущности. Корнеплоды цилиндрической формы, ярко-розовые с белым кончиком.

Заря - срок созревания - 21-25 дней.

Корнеплод округлый, темно-красный, с белой мякотью без горечи. Листовая розетка — раскидистая.

Французский завтрак - период достижения технической зрелости от появления всходов — 25 дней, корнеплоды цилиндрические, красные, с белым кончиком. Вкус — слабоострый.

Белый зефир — срок созревания - 20-22 дня. Корнеплоды белые, округло-овальные, с белой слабоострой мякотью. Созревает дружно, устойчив к цветущности.

Виолетта - от всходов до технической спелости - 23-25 дней. Корнеплоды фиолетового цвета с белой хрустящей мякотью. Сорт устойчив к цветущности, не растрескивается.

Злата - срок созревания 24-28 дней. Корнеплоды округлой формы необычного желтого цвета с плотной белой мякотью, на вкус — слабоострые.

Черный шоколад F1 — от всходов до сбора урожая — 22-25 дней. Сорт устойчив к цветущности, холодостойкий. Корнеплоды округлые, бордово-коричневые.

ПРОХЛАДА — ПО НРАВУ

Редис - культура холодостойкая, поэтому высевают его рано, в середине-кон-

це апреля. Если посеять слишком поздно, редис может пострадать от крестоцветной блошки, уйти в стрелку, а также вырасти горьким, жестким, с полостями в корнеплоде из-за недостатка влаги и длинного светового дня. А вот весенние заморозки редису не страшны, он может выдержать похолодание до —4°.

Семена сеют близко к поверхности, достаточно заглубить их на 0,5-1 см. Для повышения всхожести их предварительно замачивают сначала в биофунгициде, а затем - в стимуляторе роста. Оптимальная температура для редиса - 17-20°.

Участок должен быть светлым, защищенным от ветра, почва — рыхлой и плодородной. В идеале ее удобрить с осени, но если этого не случилось, ни в коем случае не используйте свежую органику - редис ее не терпит. Весной можно подкормить почву перепревшим компостом и золой.

Через некоторое время после всходов лишние растения удаляют, чтобы оставшиеся корнеплоды могли нормально развиваться. Очень важен достаточный полив. В засуху редис поливают дважды в день - утром и вечером.

ДОБАВИТЬ ПЕРЧИКА

Из вредителей редис любят крестоцветная блошка, а также капустная муха, капустная белянка и проволочник. Против крестоцветной блошки посадки посыпают древесной золой, табачно-горчишной смесью, красным жгучим перцем. Смесью горчичного порошка с молотым перцем помогает от капустной мухи. Чтобы не распространялся проволочник, важно своевременно удалять с участка пырей. Можно также раскладывать на грядке приманки - кусочки моркови и картофеля, - а потом уничтожать их вместе с вредителями.

КАК ХРАНИТЬ?

Редис обычно используют в свежем виде, он не относится к долгохранящимся культурам. Чтобы сохранить корнеплоды в течение нескольких дней, их промывают, просушивают, заворачивают в бумажное полотенце, потом в пакет и убирают в холодильник. Можно также замариновать или засушить. В погребе корнеплоды хранят слоями в ящике, пересыпав их смесью песка с опилками.

✓ **Важно своевременно собрать урожай, иначе редис станет горьким и жестким.**



Французский завтрак



Белый зефир



Ранний красный

Бытует мнение: каждый год кота равен девяти человеческим годам. Возможно, все дело в английской поговорке: «У кошки девять жизней: три она играет, три бродяжничает, а три остается на месте». На самом деле все немного сложнее.

ЛЮБОПЫТСТВО ВО ВСЕМ

1-3 месяца

В первый месяц жизни пушистые малыши только открывают свои глазки. Они активно исследуют окружающую среду, но еще не могут уверенно ходить. Начинают учиться есть пищу, но до сих пор пьют молоко матери.

К двум месяцам питомец активно играет, учится охотиться и показывает первые поведенческие реакции. Он уже вполне способен есть твердую пищу и начинает отлучаться от матери.

В три месяца координация движений котят и щенят становится лучше. Проявляется любопытство, развивается характер. Питомца в этом возрасте можно сравнить с трехлетним ребенком.

ПОЛОВОЕ СОЗРЕВАНИЕ

4-8 месяцев

Животное становится более независимым, по человеческим меркам ему уже около 7 лет. Начинается половое созревание, могут проявляться признаки доминирования. Происходит смена зубов, что вызывает дискомфорт. Считается, что к шести месяцам котята и щенята начинают демонстрировать черты взрослого: просыпаются охотничьи инстинкты, образуются территориальные предпочтения.

ВРЕМЯ КОНТАКТОВ

9-12 месяцев

В возрасте одного года кошка достигает своего взрослого размера и уже больше не растет (разве чтовширь). Она социализирована и готова к тому, чтобы стать матерью. Знает, как использовать туалет, охотиться на игрушки и взаимодействовать с людьми. Кстати, по человеческим меркам ей уже 15 лет.

Щенок тоже становится взрослой собакой, но продолжает набирать массу и укреплять мышцы.

ПЕРЕХОД К ЗРЕЛОСТИ

2 года

В два года питомец продолжает сохранять энергичность, но поведение становится более уравновешенным. Еще бы: ему уже 24 года по меркам человеческого возраста!

Кошка переходит в стадию зрелости, взаимодействует с другими питомцами. Животное сформировалось, но его тело продолжает укрепляться.

Собака к двум годам также входит в зрелую фазу, ее характер стабилизируется, она становится менее склонной к беспокойству и раздражению.

МОЛОДОСТЬ И РАСЦВЕТ

3-5 лет

Это время можно назвать расцветом молодости у питомцев. Если перейти



СКОЛЬКО ЛЕТ ВАШЕМУ ПИТОМЦУ

У животных свой темп старения, который отличается от человеческого. Вот что происходит с кошками и собаками на разных этапах жизни.

на человеческий возраст, отметка остановится в районе 30-32 лет.

В этот период животные, как правило, не страдают от серьезных проблем со здоровьем (если только речь не идет о врожденных заболеваниях), полны сил и энергии. Это лучшие годы вашей кошки или собаки, цените их.

ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ

6-9 лет

Кошек и собак, достигших восьми лет, ветеринары считают уже пожилыми, хотя по человеческим меркам питомцам лишь 44-46 лет. С этого момента важно следить за поведением любимца и при первых тревожных признаках обращаться в клинику. И у кошки, и у собаки замедляется метаболизм, есть риск набора веса. Возможно ухудшение зрения и слуха.

Убедитесь в том, что у животного нет стоматологических проблем, здоровы сердце и почки, отсутствует отдышка.

СПАД АКТИВНОСТИ

10-14 лет

Когда домашнему любимцу исполнилось 11 лет, его уже можно сравнивать с пожилым человеком (60 и более человеческих лет). Обычно таким питомцам рекомендована диета на специальных кормах с повышенным содер-

жением витаминов и минералов.

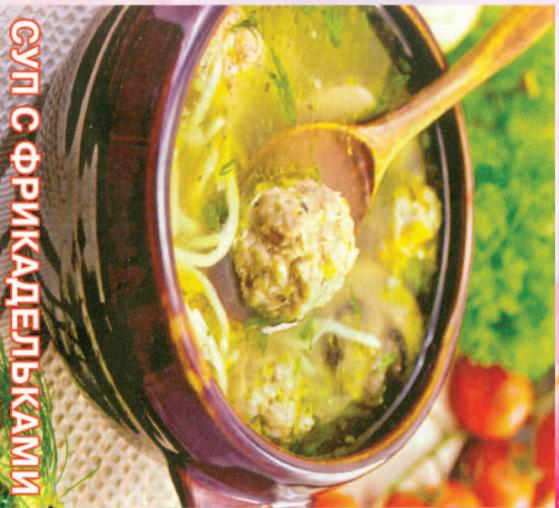
Будьте готовы к тому, что ваш друг может стать более раздражительным и перестанет участвовать в активных играх. Это происходит из-за боли в суставах, когнитивных изменений в мозге, иногда – из-за спутанности сознания. Животному требуется больше сна, крайне нежелательно подвергать его стрессу.

ЕСТЬ НАРУШЕНИЯ

15-17 лет

Пятнадцатилетнюю кошку или собаку можно сравнить с человеком, отметившим 75-летний юбилей. В этом возрасте ветеринара требуется посещать каждые шесть месяцев. Обычно пожилому животному назначаются препараты от хронических заболеваний и добавки для поддержания работы всех систем организма.

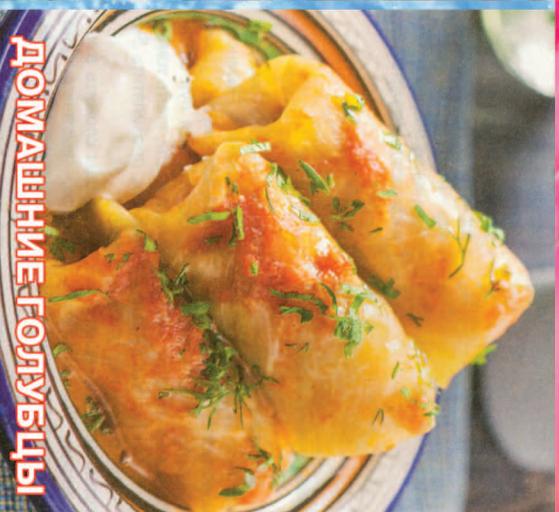
У престарелых питомцев снижены слух и зрение. Большую часть дня они спят. Когнитивные нарушения могут проявляться в виде ночных криков, мочеиспускания в неподходящем месте, внезапных приступов агрессии. Ничего не поделаешь – это старость. Ветеринары рекомендуют относиться к кошке или собаке бережно и ценить каждый день, проведенный рядом с верным другом.



СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

Фарш мясной - 300 г, шампиньоны свежие - 200 г, лук репчатый - 1 шт., морковь - 1 шт., лапша - 50 г, лавровый лист - 1-2 шт., масло растительное для жарки, майоран, зелень.

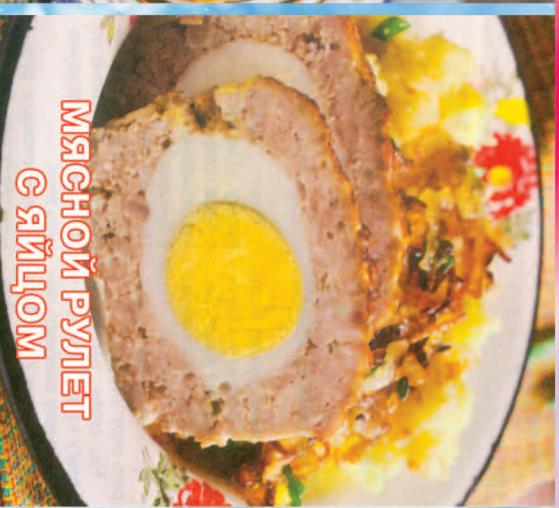
В кастрюлю налить 1,5 л воды, опустить в нее промытые и нарезанные тонкими пластинками шампиньоны и поставить на огонь. После закипания снять пену и посолить. Опустить в кипящую воду фрикадельки (их делают небольшими руками, скатывая из фарша небольшие шарики). Снять пену, чтобы суп получился прозрачным. Варить 15 мин. Приготовить зажарку: слегка обжарить в растительном масле мелко нашинкованный лук и нарезанную тонкой соломкой морковь. Выложить зажарку в кастрюлю. Добавить лавровый лист. Опустить в кипящий суп лапшу, через 5-10 мин. добавить майоран и мелко нарезанную зелень и выключить огонь. Вынуть лавровый лист.



ДОМАШНИЕ ГОЛУБЦЫ

Фарш мясной - 300 г, лук репчатый - 3 шт., морковь - 1 шт., капуста - 1 кочан, сок томатный - 200 мл, рис - 100 г, соль - 1 ч.л., перец черный молотый, масло растительное для жарки.

Морковь натереть на крупной терке, лук нашинковать. Третью лука оставить для заправки, остальную часть обжарить с морковью в масле. Рис отварить до полуготовности, смешать с фаршем. Добавить соль, перец, обжаренные лук с морковью. Из капусты удалить кочерыжку. Опустить капусту в кастрюлю с кипящей водой, дать 3-5 мин. потомиться. На каждый лист выложить немного фарша, завернуть. Оставшийся лук обжарить в масле, влить томатный сок, прокипятить 5-6 мин. Голубцы сложить в кастрюлю, выставив дно капустными листьями. Сверху также положить несколько листьев. Залить водой и варить 30 мин. Влить томатную заправку и варить еще 20-30 мин.



МЯСНОЙ РУЛЕТ С ЯЙЦОМ

Фарш мясной - 1 кг, яйцо - 1 шт. (для фарша) + 5-6 шт. (для начинки), соль, перец черный молотый, зелень и листья салата для подачи.

К фаршу (лучше взять смесь говядины и свинины) добавить 1 яйцо, соль и черный молотый перец. Хорошо вымешать. Остальные яйца сварить вкрутую. На столе расстелить фольгу - с запасом по бокам. Сверху выложить половину фарша, слегка вдавив в него вареные яйца. Накрыть второй половиной фарша и хорошенько уплотнить. Рулет завернуть в фольгу и закрутить края в виде конфеты. Уложить на противень и отправить в духовку, разогретую до 180 градусов, на 50-60 мин. За 10 мин. до готовности вынуть рулет, аккуратно открыть фольгу и подрумянить верх. Дать готовому рулету немного остыть, нарезать его порционно и выложить на блюдо, выстеленное салатными листьями.



ПАСТА ПОД СОУСОМ БОЛОНЬЕЗЕ

Фарш - 600 г, лук репчатый, морковь - по 1 шт., масло оливковое - 40 мл, вино сухое белое, сливки - по 150 мл, паста томатная - 150 г, спагетти - 500 г, сельдерей (стебель) - 50 г, чеснок - 3 зубчика, масло сливочное - 30 г, бульон говяжий - 300 мл, базилик сушеный - 2 ч. л., соль, перец.

Нарезать лук полукольцами, чеснок пропустить через пресс. Обжарить лук и чеснок на смеси растительного и сливочного масел до прозрачности. Добавить нарезанный сельдерей и тертую морковь, жарить еще 5 мин. На растительном масле обжарить фарш. Как только мясо изменит цвет, влить вино и готовить, пока не испарится жидкость. Влить бульон и томатную пасту, добавить обжаренные овощи, базилик, перец и соль. Готовить на слабом огне под крышкой около 1 ч., периодически помешивая. Когда фарш станет совсем мягким, влить сливки. Перемешать и довести до кипения. Выложить на отваренные спагетти, полить соусом болоньезе.

