

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОСТА ПЛЮС

№25

Июль 2025

цена:

3 лари

Гороскоп

на июль

стр.20, 21

Целебные

растения

стр.14

Учимся

выбирать себя

стр.18

Гортензии

без претензии

стр.32

Летний детокс

для вашей кожи

стр.12

Ольга Лерман:

стр.16, 17

«Могла бы на всю жизнь остаться с комплексом»

Правила, которые надо нарушать



Нет!
В моде —
комфорт!

Платье — только с туфлями

Не каждый день мы готовы ходить на каблуках, а платья и юбки носим часто, особенно летом. У современной женщины в приоритете удобство и комфорт, и тут не обойтись без обуви на плоском ходу. Кроссовки и кеды в современном образе прекрасно сочетаются с шифоновыми, льняными платьями и даже комбинациями в бельевом стиле.

Один образ — один принт?

Скучно!

Возможно, это правило способно уберечь модниц от неудачных экспериментов — сочетание нескольких принтов в одном аутфите требует чувства стиля. Важно, чтобы у них было что-то общее: форма или цветовая гамма. Если вы пока не готовы надевать юбку в горошек с топом в полоску, начните с аксессуаров.



Черный цвет идет всем!

Если бы...

Относительное утверждение. Этот цвет хорошо смотрится на яркой, контрастной внешности: белая кожа, темные волосы. При низкой и средней контрастности внешность легко «потеряется» на фоне черного цвета. Чем его заменить? Присмотритесь к темно-синим, темно-бордовым и изумрудным оттенкам. Они куда более универсальны.



Сумка и обувь должны быть в тон

Кто сказал?

Нет и еще раз нет! Сегодня мы подбираем сумку к чему угодно, но только не к обуви. В тон сумке могут быть платье, пояс, серьги и даже помада. Такой вариант сделает образ интереснее, будет притягивать заинтересованные взгляды и превратит сумку в акцент образа. Обувь в данном случае может быть нейтрального цвета.



Классические брюки носят с блузкой

Не только!

Прямые брюки, которые мы привыкли сочетать с жакетом или классической рубашкой, больше не нуждаются в таком тандеме. Для образа в стиле кэжуал, но с ноткой элегантности, попробуйте в качестве верха примерить футболку из плотного хлопка. Это могут быть как однотонные модели, так и варианты с ненавязчивым принтом, логотипом или слоганом.





Скатерти в интерьере

Такой уютный аксессуар, как скатерть, может не только преобразить внешний вид кухни или гостиной, но и стать ярким акцентом в оформлении пространства.

Если вы думаете, что скатерти – это прошлый век, то очень ошибаетесь. Дизайнеры советуют использовать их в современном интерьере как элемент, дарящий тепло и ощущение уюта.

Выбирая скатерть, следует отталкиваться от того, в каком стиле оформлено помещение. Если это прованс, подойдет аксессуар с цветочным принтом или в клетку, из натуральной, чуть грубоватой ткани. Классический интерьер оттенит элегантный вариант с вышивкой или кружевом. Минималистичный дизайн нуждается в однотонном аксессуаре нейтральных тонов, без элементов декора.

Скатерть в стиле бохо отличается яркими цветами, необычными фактурами и принтами. Интересно будет смотреться аксессуар в этническом стиле, однако он нуждается в поддержке. Соответ-

ствующая картина или фигурка на полочке будут отлично с ним сочетаться.

Оригинальный вариант декора – дорожка, которую можно использовать только или в качестве дополнения к скатерти. В последнем случае допустимо выбрать сочетающийся по оттенку или, наоборот, контрастный вариант.

Стоит обратить внимание на то, как скатерть гармонирует с остальным текстилем в помещении – шторами, подушками, покрывалами и т.д. Они не должны перебивать друг друга.

Что касается материалов, самым распространенным остается хлопок – прочный и приятный на ощупь. Также отлично смотрится лен, добавляющий интерьеру элементы в стиле эко. Если хотите добавить легкости, утонченности, примерьте скатерть из сатина или жаккардового хлопка. ■



«ПРОТИВОРЕЧИВАЯ ЗНАМЕНИТОСТЬ»: В ТИРАЖ ВЫХОДИТ БИОГРАФИЯ ГВИНЕТ ПЭЛТРОУ



Американская актриса Гвинет Пэлтроу стала героиней биографии, которую вскоре выпустит издательство Gallery Books. Книга под названием Gwyneth: The Biography посвящена жизни «одной из самых влиятельных и противоречивых знаменитостей современной эпохи», передает People.

Автором биографии стала писательница бестселлеров и фэшн-журналистка Ами Оделл, в пор-

тфолио которой есть работа об Анне Винтур.

Книга также расскажет о детстве 52-летней актрисы, взрослении в Голливуде, карьерном пути после того, как она получила первый «Оскар» в 26 лет за фильм «Влюбленный Шекспир» в 1999 году и так далее. Как сказано в анонсе, при разработке материала Оделл провела интервью с более чем 200 людьми — от коллег до друзей Пэлтроу.

ШАКИРА ЗАПУСКАЕТ КОСМЕТИЧЕСКИЙ БРЕНД ДЛЯ ВОЛОС



Похоже, Шакира решила попробовать себя в роли предпринимателя. 48-летняя певица объявила о запуске собственного бренда по уходу за волосами Isima.

В линейку вошли восемь продуктов, в том числе шампуни, сыворотка, маска и кондиционер. Их разработкой занималась команда экспертов во главе с научным директором

Энтони Потин, который ранее работал в L'Oréal.

Косметические средства будут ориентированы на разные типы волос, но особый акцент будет сделан на латиноамериканский рынок.

По словам самой певицы, на создание бренда ее подтолкнуло именно отсутствие подходящих средств ухода для ее волос.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93—200—223

КЭТИ ПЕРРИ И ОРЛАНДО БЛУМ ОБЪЯВЛЯЮТ О РАССТАВАНИИ



Неутешительные слухи ходят об одной из самых счастливых, на первый взгляд, голливудских пар — актера Орландо Блума и певицы Кэти Перри. Как сообщают зарубежные медиа, отношения знаменитостей дали трещину из-за неудач артистки в ее карьере, в частности, из-за провальных альбома и тура.

Сейчас 48-летний Блум и 40-летняя Перри находятся на грани разрыва после шести лет совместной жизни и более того — пара ждет окончания концертного тура певицы, чтобы объявить об этом, передает Page Six.

«Все кончено. Они ждут, пока закончится ее тур, прежде чем они разойдут-

ся», — цитирует таблоид инсайдера. По словам информатора, «Кэти была глубоко расстроена после отзывов на ее новый альбом. И о туре. Это очень ее разочаровало. Орландо отнесся к этому с пониманием, но несмотря на это, у них возникло напряжение в отношениях».

Стоит также напомнить, певицу критиковали не только за неудачный альбом и тур, но и за недавний полет в космос. Артистка по этому поводу получила немалую волну хейта.

Орландо Блум и Кэти Перри впервые встретились в 2016 году, а еще через 3 года обручились. В 2020-м у них родилась дочь Дэйзи Дав.

СУД ОТКЛОНИЛ ИСК ДЖАСТИНА БАЛЬДОНИ ПРОТИВ БЛЕЙК ЛАЙВЛИ

Суд Нью-Йорка отклонил иск Джастина Бальдони на сумму 400 миллионов долларов против Блейк Лайвли и Райана Рейнольдса. Как сообщает The Guardian, в центре спора были обвинения в сексуальных притязаниях и клевете, связанные со съемками фильма «Оставь, если любишь».

Судья Льюис Лиман постановил, что заявления Лайвли о неподобающем поведении Бальдони находятся под защитой закона.

Адвокаты Лайвли назвали решение суда «полной победой». И планируют потребовать от Бальдона компенсации расходов на адвокатов и штрафных санкций за подачу необоснованного иска. Как отмечает The Guardian, Бальдони может обжаловать решение, но пока неясно, воспользуется ли он этим правом.

Напомним, судебная тяж-



ба между Лайвли и Бальдо-ни началась в прошлом году на фоне слухов о напряженных отношениях между ними во время съемок фильма «Оставь, если любишь», где они сыграли главные роли (а Джастин также выступил режиссером). Звезда сериала

«Сплетница» обвинила коллегу в сексуальных притязаниях, совершенных в разной форме, а также в оскорблении ее внешности.

Бальдони все обвинения отрицал. В суде он заявил, что материалы против него сфабрикованы. Команда ре-

жиссера также создала сайт, где выложила личную переписку Бальдони с Лайвли и ее мужем. В судебных документах Джастин утверждал, что они пытались узурпировать его роль как режиссера фильма, ставшего хитом проката. Бальдони и его представители также заявили, что Лайвли искажала содержание текстовых сообщений и ввела общественность в заблуждение по поводу их взаимодействия во время съемок фильма.

После этого Лайвли обвинила Бальдони в организации клеветнической кампании против нее, чтобы нанести вред ее репутации. Тот, в свою очередь, подал в суд на The New York Times после статьи, в которой описывалась работа «клеветнической машины», якобы запущенной Джастином в медиа против Лайвли. Газета отвергла эти обвинения.

БИЛЛИ АЙЛИШ ПОДТВЕРДИЛА РОМАН С АКТЕРОМ НЕТОМ ВУЛФФОМ

23-летняя певица Билли Айлиш, похоже, больше не скрывает своих отношений с 30-летним актером Нейтом Вулффом. Пару застали в центре Венеции — на балконе отеля их сфотографировали папарацци во время страстного поцелуя.

Эти кадры стали первым фактическим доказательством слухов еще с прошлого года. Напомним, в 2024 году Вулфф появился в клипе Айлиш Chihiro, где сыграл ее романтического партнера. Тогда сама певица описывала сюжет как «метафору неотвратимой связи», однако никаких личных комментариев по поводу сотрудничества не давала.

На недавних фотографиях Билли предстала в простом повседневном луке — поло в полоску, джинсах и с минимумом макияжа. Вулфф, известный по лентам «Виноваты звезды» и «Плоть



и кости», также выбрал кэжуал — белую футболку и деним. По словам очевидцев, влюбленные пили шампанское, обнимались, фотографировали друг друга.

У Нейта Вулффа, как и у Айлиш, есть музыкальное образование — он композитор и продюсер. В СМИ уже предполагают, что общий креативный язык и интерес к музыке и кино могли стать основой этого нового союза.

Ранее артистка встречалась с рэпером 7:AMP, актером Мэттью Тайлером Уорсом и фронтменом The Neighbourhood Джесси Резерфордом. После разрыва с последним Билли заявляла, что больше не будет комментировать личную жизнь. Однако новые фото в Венеции свидетельствуют: звезда не скрывает отношений, вероятно, имеющих для нее более глубокое значение.

ОБЪЯВИЛИ ИМЯ ОБЛАДАТЕЛЬНИЦЫ ТИТУЛА «МИСС МИРА» – 2025

В индийском городе Хайдарабад состоялся грандиозный финал шоу 72-го международного конкурса красоты «Мисс Мира» – 2025. В этом году за корону соревновалось рекордное количество участниц – 108 девушек из разных стран. Обладательницей титула «Мисс Мира» – 2025 стала представительница Таиланда, студентка факуль-

тета политологии и международных отношений Thammasat University Опал Сучате Чуангсри. Она также является моделью, играет на укулеле, изучает психологию и антропологию, свободно владеет тайским, английским и китайским языками.

Корону, украшенную драгоценными камнями, ей передала прошлогодняя

победительница, Кристина Пышкова из Чехии. Второе место конкурса «Мисс Мира» заняла представительница Эфиопии Хассет Дередже Адмассу, а третье – Майя Клайда из Польши.

Напомним, Мисс Мира считается старейшим международным конкурсом красоты. Впервые он прошел в Великобритании в 1951 году.

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

У каждого человека есть собственные «подозреваемые», после которых наступает изжога. Однако существует общий для всех черный список. Что же способно вызвать жжение в желудке и пищеводе?

Изжога не болезнь

1. Острые блюда и продукты.

Любая пища, в состав которой входит перец чили, хрен, горчица, чеснок и другие жгучие продукты, действует на стенки желудка и пищевода как ожог. Появление изжоги в этом случае объясняется повышенной чувствительностью слизистой.

2. Газообразующие и газосодержащие.

Усиливают газообразование, а значит, и внутрибрюшное давление, от чего возникает изжога, все бобовые и капуста разных сортов.

3. Тяжелая пища.

Жареные, жирные, копченые блюда требуют усиленной их обработки желудочным соком для полноценного переваривания. Это за пределами для физиологических возможностей желудка, и, как результат, необработанная пища вызывает изжогу.

4. Продукты, повышающие кислотность.

Все citrusовые, которые дополняют соляную кислоту в желудке своей собственной кислотой.

В итоге от смеси желудочного и citrusовых соков возникает изжога.

5. Алкоголь. Напитки, содержащие спирт, травмируют слизистую желудка, разрушая ее защитный слой. В результате даже незначительное выделение пищеварительных соков вызывает жжение в поврежденных участках слизистой и изжогу.

6. Стимуляторы изжоги - черный шоколад, какао, кофе, крепко заваренный чай. Они действуют по-разному - усиливают моторную функцию желудка до хаотичных сокращений, стимулируют выделение желудочного сока... Но результат один - заброс пищеварительного сока в пищевод и изжога.

У вас часто бывает изжога?

**В ЛЮБОМ ВИДЕ
В РАЦИОНЕ
НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫ ТОМАТЫ.**



7. Мята. Эта травка, которую называют незаменимой при лечении желудочных заболеваний, не так проста, как кажется. В ней содержатся вещества, расслабляющие мышцы верхнего сфинктера желудка, из-за чего он «приоткрывается», и даже при незначительной физической нагрузке пациента содержимое желудка беспрепятственно проникает в пищевод.

8. Все остальные продукты. Нет, это не ошибка в нашем повествовании. Любые продукты питания, если их неумеренно потреблять, способны вызвать изжогу. Так что не переедайте и вместо 2-3 объемных порций пищи в день ешьте чаще - 5-6 раз в день небольшими порциями.

*Гастроэнтеролог,
врач I категории*

УКРОП - ВОЛШЕБНИК

Это не только аппетитная приправа, но и ценное лекарство. Целебно у него все: трава, соцветия-зонтики и созревшие семена.

1. При плохом аппетите полезно приправлять первые и вторые блюда зеленью укропа.

2. Если воспален мочевой пузырь, 1 ст. ложку мелко нарезанной травы залейте 1 стаканом холодной воды, доведите до кипения, кипятите 5 минут, через час процедите. Принимайте по 1/3 стакана отвара 3 раза в день за 20 минут до еды до облегчения состояния.

3. Настой семян укропа - проверенное средство в борьбе с метеоризмом. Измельчите 2 ст. ложки семян, залейте 2 стаканами кипятка, через 2 часа процедите. Принимайте по 1/2 стакана за полчаса до еды 3-4 раза в день до облегчения состояния.

4. Повышенное внутриглазное давление при глаукоме снижает отвар укропного семени. Залейте 1 чайн. ложку измельченных семян стаканом кипятка, доведите до кипения, настаивайте час и процедите. Пейте по 1/4 стакана 3 раза в день до еды в течение 3 недель, затем сделайте 10-дневный перерыв. После чего курс лечения повторите. Одновременно с отваром укропа хорошо принимать настой брусничного листа.

Фитотерапевт



Для тех, кто сдаёт кровь 4-5 раз в год

Мужчинам разрешается сдавать цельную кровь 5 раз в год, женщинам - 4.

При этом разово берут не больше 450 мл крови - это количество восстанавливается за 1-2 дня. Потеря такого объема крови нормализует метаболизм, лучше функционирует костный мозг. Доноры, сдающие кровь 2-3 раза в год в течение всей жизни, реже сталкиваются с инфарктами и инсультами. Однако делать это чаще положенного нельзя из-за возможного дефицита железа и, как следствие, развития анемии. На костный мозг сдача крови никак не влияет. Его ресурс поистине огромен. Реального числа стволовых клеток хватило бы на тысячу лет жизни. Значит, об опасности говорить не приходится, считают медики.



ОТДЫХ НА ПРИРОДЕ БЕЗ ПРОБЛЕМ

Какие опасности подстерегают летом? Как выбрать шашлык и не отравиться? Что делать, если вы нашли на себе клеща? И почему лучше отказаться от алкоголя на пикнике?

1. Укус клеща

Для прогулок по лесу рекомендуется выбирать светлую закрытую одежду (длинные рукава и штанины на резинке, закрытые кроссовки или сапоги). Обязательно обрабатывайте обувь и одежду репеллентом.

Выбирая время для посещения леса, учитывайте, что клещи наиболее активны в мае, начале июня и августе, их время - утро (до 11.00) и вечер (после 18.00), при температуре воздуха 10-25°.

Если клещ все же укусил, постарайтесь как можно скорее его извлечь. Продезинфицируйте пинцет спиртом, ухватите клеща за головку (как можно ближе к укусу) и осторожными вращательными движениями вытяните его из раны. Если пинцета не оказалось, возьмите нитку: необходимо обхватить головку клеща ниткой и, закручивая ее в любую сторону, вытянуть его. Не используйте масло, керосин или лак для ногтей! Клещ выпустит под кожу больше слюны, а значит, риск инфицирования возрастает.

Рану обработайте зеленкой и наблюдайте за ней в ближайшие дни. Если вокруг укуса появился красный ореол, скорее всего, клещ был переносчиком боррелиоза и нужно срочно начинать лечение.

Извлеченного клеща положите в чистую емкость и сдайте на анализ в лабораторию. Если нет возможности сделать это в тот же день, держите емкость в холодильнике.



Правильный захват клеща способствует его полному извлечению и защищает от воспаления

В первые сутки после укуса рекомендуется провести профилактику клещевого энцефалита. Врач назначит противовирусные и иммуномодулирующие препараты.

2. Ротавирус и отравление

Подхватить ротавирус можно на пляже, в общественном транспорте и даже на собственной кухне. Достаточно не вымыть руки после улицы или съесть грязный фрукт. Симптомы заражения - тошнота, диарея, рвота, жар, вялость, головокружение, лихорадка.

Тщательно мойте овощи, фрукты и ягоды перед едой. Лучше замачивать их в воде с содой на 10-15 минут, а потом ополаскивать проточной водой. Однако мыть их нужно перед употреблением. Нарезанные и очищенные фрукты хранятся не более 12-18 часов.

После посещения туалета, людных мест и контакта с животными мойте руки с мылом не менее 20 секунд. Если такой возможности нет, используйте антибактериальный гель или спиртовые салфетки.

Откажитесь от сырой, непастеризованной пищи и уличной еды. Дома лучше готовить еду на 1 раз и не оставлять ее на столе более чем на 1-2 часа.

Храните готовую пищу при температуре не выше 2° и не держите ее рядом с сырой (полуфабрикатами, мясом).

При первых симптомах гастроэнтерита изолируйтесь от других членов семьи и обратитесь к врачу.

3. Как приготовить безопасный шашлык?

Примерно 20% всех летних отравлений вызваны некачественным шашлыком. Подпорченное мясо может скрывать в себе сальмонеллу и другие опасные микроорганизмы,

которые не всегда погибают при термообработке.

✓ Выбирайте индейку, курицу, баранину. В свинине больше бактерий, потенциально опасных для человека, и она быстрее портится.

✓ Не покупайте готовый шашлык, а маринуйте его сами, добавив в маринад куркуму для лучшего усвоения.

✓ Замаринованное в майонезе мясо храните в холодильнике не более 24 часов. Мясо в уксусе можно хранить 2-3 дня. Без холодильника любое мясо может лежать не более двух часов.

✓ Если готовый шашлык полежал на солнце более получаса, есть его без повторной термической обработки нельзя.

✓ Не сочетайте жареное мясо с крахмалистыми продуктами (картофелем и кукурузой). В качестве гарнира лучше выбрать запеченные или свежие овощи и много зелени. Это снизит нагрузку на печень и защитит от чувства тяжести и газообразования.

✓ Следите, чтобы готовый шашлык и другие продукты не контактировали с посудой, в которой лежало сырое мясо.

✓ Врачи не рекомендуют есть шашлык слишком часто, так как приготовленное на углях блюдо содержит канцерогены, которые выделяются при горении углерода. Чтобы сделать шашлык безопаснее, не поливайте его маринадом во время жарки и не допускайте открытого огня, а перед употреблением в пищу обязательно обрезайте обугленные кусочки.

4. Купание в закрытых водоемах

Застойные водоемы - идеальная среда для размножения болезнетворных бактерий, вирусов и пара-

зитов. Купаясь в такой воде, вы рискуете подхватить кишечные инфекции, дерматиты, конъюнктивиты или церкариоз («зуд купальщика»).

✓ Выбирайте для купания проверенные, чистые водоемы с проточной водой. Избегайте водоемов рядом с пастбищами, фермами и заводами.

✓ Старайтесь не глотать воду. Если же это произошло, примите сорбент для профилактики.

✓ Заведите привычку после купания принимать душ с гелем для мытья или мылом.

✓ Если в течение нескольких дней после купания вы заметили зуд или высыпания на коже, немедленно обратитесь к врачу.

5. Солнечный и тепловой удар

Признаки солнечного удара: слабость, головокружение, головная боль, тошнота, учащенное сердцебиение, обильное потоотделение, покраснение кожи, судороги. Если вы заметили у себя эти симптомы, переместитесь в прохладное место, снимите одежду, примите прохладный душ и выпейте воды. Если состояние не улучшается, немедленно обратитесь за медицинской помощью.

✓ Старайтесь не находиться на открытом солнце с 11:00 до 16:00. В это время солнечная активность максимальна!

✓ Для прогулок выбирайте свободную, светлую, легкую одежду из натуральных тканей. Не забывайте головной убор!

✓ Перед выходом на улицу нанесите на открытые участки тела солнцезащитный крем с SPF не менее 30. После купания и при обильном потоотделении крем рекомендуется наносить повторно каждые 2-3 часа.

✓ Регулярно пейте воду, чтобы избежать потери влаги. Газированная вода, кофе и крепкий чай, наоборот, могут вызвать обезвоживание.

✓ Избегайте интенсивных занятий спортом в жаркую погоду. Заниматься лучше утром или вечером, когда солнце наименее активно.

✓ Диуретики, антигистаминные препараты, бета-блокаторы и антидепрессанты могут влиять на терморегуляцию и увеличивать риск теплового удара.

✓ Регулярно проветривайте помещение, так как плохая вентиляция способствует перегреву.

6. Аллергия на насекомых

Укусы насекомых, особенно пчел, ос и комаров, могут вызвать серьезные аллергические реакции, вплоть до анафилактического шока.

Выезжая на природу, используйте репелленты. А вот от парфюма лучше отказаться: цветочные ароматы привлекают насекомых.

Не надевайте одежду с цветочными принтами. Отказаться стоит и от ярких украшений.

Избегайте сладких напитков на природе, а еду храните в герметичных контейнерах. Помните, что внимание пчел лучше всего привлекают травяные чаи и сладости, а осы реагируют на запах свежего и жареного мяса и сладкие продукты.

Если вас укусили, для начала убедитесь, что жало не осталось в ране. Место укуса промойте, охладите и обработайте антигистаминным гелем (он снимет зуд и отек).

Если у вас есть аллергия на что-либо (не обязательно на насекомых), на всякий случай держите при себе шприц с адреналином. Научите близких им пользоваться! В случае затрудненного дыхания, головокружения, отека немедленно вызывайте скорую помощь.

7. Осторожнее с алкоголем!

Алкоголь провоцирует обезвоживание и влияет на терморегуляцию, приводит к сгущению крови, а следовательно, повышает нагрузку на сердце и риск теплового удара. Он расширяет сосуды, что в жару приводит к резкому снижению давления и обморокам. Кроме того, он ухудшает координацию и реакцию, повышая риск травм.

✓ В жаркую погоду ограничьте употребление алкоголя, откажитесь от него либо отдайте предпочтение разбавленному сухому вину. Но не более 2-х бокалов и только если не страдаете повышенным давлением.

✓ Пейте много воды. Лучше заранее запастись чистой водой и делать несколько глотков каждые 30-40 минут.

✓ Следующий день посвятите восстановлению организма: ешьте легкую пищу, больше отдыхайте, пейте много воды.

Эффективное лекарство от пневмонии

Я очень редко болею, даже обычная простуда для меня нечастое явление а тут раз - и пневмония. Лечилась я дома, так как со мной живет моя мама, а она очень больной человек, которого нельзя надолго оставить одного. Врач пошел мне на встречу и разрешил амбулаторное лечение. Уколы приходила делать медсестра. Она рассказала мне, как можно ускорить выздоровление с помощью некоторых народных средств. Спасибо ей большое, она очень помогла мне своими советами.

Я лечилась молоком со свиным жиром. На 1 стакан кипяченого молока брала 1 ч.л. меда и столько же свиного жира. Когда напиток немного остывал, я добавляла в него сырое яйцо, все перемешивала и сразу же выпивала всю порцию. Такое средство я пила 3 раза в день перед едой до полного выздоровления. Напиток, конечно, не из приятных, поначалу очень сложно было заставить себя его пить. Но, когда я увидела, что лекарство помогает, я продолжила лечение.

Ещё я делала ингаляции с хреном. Я мыла и чистила корень хрена, натирала его на мелкой терке. На одну ингаляцию я брала примерно 15-20 г такой кашицы, помещала ее в стеклянную мисочку, наклонялась над ней, накрыв голову полотенцем, и просто вдыхала его аромат по 10-15 минут.

Боярышник при атеросклерозе

Хочу поделиться рецептом одного средства, которое я готовлю для своего мужа, страдающего атеросклерозом. Я беру 0,5 кг зрелых плодов боярышника, мою их, слегка просушиваю, потом разминаю деревянной толкушкой для картофельного пюре и помещаю в эмалированную кастрюлю, заливаю туда 0,5 стакана воды, ставлю все это на плиту и довожу до кипения, но не кипячу, а сразу же снимаю с огня. Затем из получившейся массы отжимаю с помощью соковыжималки сок. Муж принимает его по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой.

Этот сок из ягод боярышника очень полезен для сосудов, он тормозит развитие атеросклероза. Это средство, кстати, рекомендовал лечащий врач моего супруга.

Виктория



Вы точно слышали эти заблуждения из уст знакомых и даже врачей. Развенчиваем самые популярные мифы о женском здоровье.

ИНТИМНОЕ ЗДОРОВЬЕ 5 МИФОВ

Главным фактором риска рака шейки матки является вирус папилломы человека (ВПЧ), особенно его онкогенные типы. Именно ВПЧ может вызывать изменения в клетках, включая дисплазию и злокачественное перерождение. Поэтому при наличии изменений эпителия врачи могут рекомендовать анализ на ВПЧ и цитологию.

Влагалище теряет эластичность после родов

Влагалище - мышечный орган, а значит, оно может растягиваться и восстанавливать прежнюю форму. Эластичность не зависит от количества партнеров, частоты сексуальных контактов и количества родов.

Единственное, что может повлиять на способность мышц сокращаться, - разрывы и эпизиотомия в родах. С возрастом мышцы также ослабевают, и форма влагалища немного изменяется. Эту проблему решает интимная гимнастика, например упражнения Кегеля или вумбилдинг.

Регулярные месячные - показатель женского здоровья

Регулярный осмотр у гинеколога необходим всем женщинам независимо от того, есть ли у них сбой цикла или нет. Многие заболевания могут долгое время не проявлять себя, но их можно диагностировать на ранней стадии во время УЗИ. Кроме того, регулярный цикл не всегда свидетельствует об отсутствии проблем с фертильностью или гормональным фоном. При планировании беременности необходимо пройти полное обследование, а не полагаться только на цикл.

Частое мытье - необходимо

Соблюдать личную гигиену, безусловно, важно. Но излишние гигиенические процедуры только навредят здоровью. Особенно опасен вагинальный душ (спринцевания) - он вымывает полезную кислую среду из влагалища и снижает местный иммунитет. Интимную зону рекомендуется мыть дважды в день водой. Можно использовать детское мыло без отдушек.

Неприятный запах в интимной зоне чаще всего не связан с плотностью и является сигналом проблем со здоровьем. Худшее, что можно сделать в этом случае, - пытаться заглушить запах парфюмированными средствами. Помните: молочницу и цистит невозможно вылечить антибактериальным гелем, необходимо обратиться к врачу.

Менструальные боли - норма

Если перед менструацией или в первые дни цикла немного «тянет» живот, это нормально. Такое явление может быть вызвано повышенным уровнем простагландинов - веществ, ответственных за сокращение матки.

Однако боль во время месячных может быть вызвана и воспалительными процессами в малом тазу, миомами, эндометриозом и другими патологиями. Такие боли, как правило, сильные, длительные, значительно снижающие качество жизни. Терпеть или заглушать обезболивающими такую боль не нужно, необходим своевременный осмотр врача.

Несмотря на доступность знаний о женском здоровье, многие дамы до сих пор верят заблуждениям, которые могут быть не только вредны, но и опасны.

Эрозия шейки матки вызывает рак

Истинная эрозия - это повреждение тканей, например, во время грубого секса, гинекологического вмешательства, а также из-за гормональных сбоев и приема некоторых лекарств. Она встречается редко.

То, что раньше называли эрозией (и иногда называют до сих пор), в современной медицине называется эктопией цилиндрического эпителия (или «псевдоэрозия»). Это физиологическое или гормонально обусловленное состояние, не являющееся патологией у большинства женщин, особенно в репродуктивном возрасте. Прижигание делают в том случае, если хроническое воспаление, которое не проходит и связано с эктопией; появляются дискомфорт, кровянистые выделения (например, после секса); обнаружены изменения в клетках (по результатам мазков и кольпоскопии) - дисплазия или предраковые состояния. Также лечению подлежит слишком большая псевдоэрозия, которая не проходит сама в течение длительного времени.

Ни эрозия, ни эктопия не связаны напрямую с онкологией, так как клетки, их образующие, не являются раковыми.

Можно ли стирать нижнее белье с носками?

Существует мнение, что во время стирки бактерии с носков могут попасть на нижнее белье. Но так ли это на самом деле?

Ученые выявили, что микрофлора, обитающая на всей одежде, - будь то носки, трусы или футболки, - примерно одна и та же. Это грибки, золотистый стафилококк, цит-

робактер, паразиты и другие микроорганизмы. Как правило, они безопасны для здорового человека. Даже если они попадут на нижнее белье во время стирки, ничего страшного

- их концентрация будет минимальной.

Однако есть случаи, когда одежду действительно лучше стирать отдельно от нижнего белья. К таким относятся ситуации, когда одежда испачкана кровью, фекалиями или рвотой. Необходимо удалить загрязнения и постирать вещь при 60 градусах и выше.

Если кто-то из членов семьи страдает грибковыми или инфекционными заболеваниями, вся его одежда стирается и хранится отдельно.

В случае, когда кто-то в семье имеет сниженный иммунитет (например, у женщины имеется рецидивирующая молочница), лучше стирать нижнее белье отдельно и использовать антибактериальные средства.

Грыжа большая, но она меня не беспокоит...

? *Диагноз - грыжа белой линии живота. Хирург настаивает на обязательной операции. Я очень полная. Грыжа большая, заметила ее 5 лет назад, но сейчас она меня не беспокоит, иногда ношу корсет. Зачем же тогда нужно оперироваться?*

Мария

Дырка есть дырка, ее нужно заштопать. Чем опасна грыжа? Прежде всего возможностью ущемления. Если грыжа ущемляется, требуется экстренная

операция. С другой стороны, при вашем варианте грыжи риск ущемления, на наш взгляд, невысок (хотя делать выводы без осмотра неправильно), а риск опе-



рации, учитывая, что есть лишний вес, высокий. Нужно похудеть, а потом решаться на операцию. Если не похудеть и оперироваться, хирургу нужно пред-

принять все меры, чтобы не допустить сердечных, легочных осложнений и тромбоэмболии легочной артерии.

Хирург

Незаживающая рана чаще бывает на внутренней поверхности голени, ступне, пятке или пальцах ног.

ЯЗВА НА КОЖЕ

Трофическая язва

Это не самостоятельное заболевание. Это тяжелое осложнение возникает из-за термической травмы (ожога или обморожения), при поражении артерий или вен нижних конечностей, сахарном диабете, а также некоторых поражениях соединительной ткани, лимфатических сосудов, кожи. Пациенты, страдающие трофическими язвами, испытывают постоянную боль, жжение и жар в местах повреждения кожи, тяжесть в ногах, нередко - ночные судороги. Если присоединяется вторичный гнойный процесс, появляются общая слабость и другие признаки интоксикации организма.

Полное и окончательное избавление от трофических язв невозможно без лечения основной болезни, ставшей причиной их возникновения. Народные средства тоже помогают справиться с ними.

Мед с яичным белком

Смешайте в равных долях жидкий мед и белок, взбейте, нанесите на рану. Если процедуру делаете летом, рану прикройте свежим листом лопуха. Сна-

ружи компресс оберните полиэтиленовой пленкой и оставьте на ночь. Процедуру повторите 8-10 раз. Язва перестает мокнуть, покрывается коркой и застывает.

Капустные листья

Сырой капустный лист смажьте облепиховым маслом и закрепите на ране. В течение суток компресс высыхает, тогда замените его на свежий. Процедуры нужно продолжать до исчезновения язвы.

Народные методы заживления трофических язв эффективны, если сочетаются с традиционной терапией.

Творог и молочная сыворотка

Неполный стакан простокваши залейте в плотный марлевый мешочек и подвесьте над емкостью. После образования творога рану обмойте стекшей сывороткой и закрепите на ней мешочек, прикрыв его пленкой. По истечении суток творог замените на свежую порцию.

Не навреди

Такую тяжелую патологию нельзя победить, занимаясь только самолечением. И еще один совет: перед применением любого из описанных способов проконсультируйтесь с врачом.

Эвкалипт и календула

Очень эффективный рецепт. Пораженный участок опустите на 30 минут в розовый раствор марганцовки. Затем в эту же ванночку добавьте спиртовую настойку календулы (100 мл на 1 л воды) и продолжайте процедуру еще полчаса. Теперь приготовьте другую емкость с раствором эвкалиптового масла (3 ст. ложки на 1 л воды) и делайте ванночку в течение часа, после чего наложите чистую сухую повязку. Лечение надо проводить 2 раза в неделю.

Положительный результат заметен уже после 4-5 процедур.

Перекись водорода

Рану обработайте тампоном, пропитанным перекисью водорода, и присыпьте порошком стрептоцида. Затем пропитайте салфетку раствором, приготовленным из 2 чайн. ложек перекиси и 50 мл воды, приложите к язве и зафиксируйте пленкой. Компресс меняйте не реже 4-5 раз в сутки, постоянно присыпая стрептоцидом мокнущую поверхность. Потребуются некоторые усилия, но язву можно залечить за 1-2 недели.

Хирург что-то не подшил или недошил...

? *Мне 51 год. Пять лет назад удалили желчный пузырь. В области желудка сделали маленький шов 1х1,5 см. Он долго болел и плохо заживал, а когда зажил наконец, появилось ощущение, будто вокруг все онемело, и стало появляться уплотнение. Была у хирурга, прошла УЗИ. Мне сказали, что это ошибка хирурга, который делал операцию (что там не подшил или недошил). Сейчас, когда нервничаю, это уплотнение выходит наружу, тянет, ноет. И стала больше уставать. Может ли такая грыжа перерасти в злокачественную опухоль и можно ли жить с ней?*

Людмила

Во время выполнения лапароскопической операции действительно делается небольшой разрез кожи, это иногда мешает тщательно сшить апоневроз. К тому же рана плохо заживала, значит, были воспаление, отек, нагноение. Нельзя говорить так беспечно, что это ошибка хирурга. Желчный пузырь часто извлекают через это отверстие, если он был воспаленный. Это тоже могло привести к плохому заживлению раны после операции. Грыжа очень редко перерастает в злокачественную опухоль. Жить с грыжей можно, но вы всегда ходите с гранатой в кармане: грыжа может ущемиться внезапно, в любой, самый неподходящий момент.

ЗЕЛЕНЬ - ЗДОРОВЬЕ НА ТАРЕЛКЕ



Укроп полезен для мужского здоровья

Укроп положительно влияет на мужскую потенцию. Об этом знали еще в Древнем Китае и поэтому добавляли пряную травку в императорские блюда. Кроме того, укроп позитивно воздействует на работу кишечника. Благодаря клетчатке, которая содержится в растении в большом количестве, пища быстрее переваривается, а это значит - желудок работает бесперебойно. Укроп также помогает при запорах и спазмах кишечника. Он расширяет сосуды и снижает давление, тонизирует работу сердца и снимает воспаление.

Если вы страдаете бессонницей или слишком раздражены, попробуйте вечером добавить в салат укроп: сон наладится, а нервы успокоятся.

Если вы часто болеете бронхитом, укроп облегчит тяжелое дыхание и уймёт кашель. Эта всем

известная зелень разжижает густую, вязкую мокроту, и вы почувствуете себя гораздо лучше. Кроме того, укроп - богатый источник витаминов и микроэлементов, которые необходимы для питания мозга.

Листовой салат для профилактики онкологических заболеваний

Онкологи утверждают, что листья салата помогают в борьбе с раком легких. В нем содержатся вещества, которые замедляют развитие злокачественных процессов: свободные радикалы разрушаются, и клетки не повреждаются.

Поможет салат и при проблемах с щитовидной железой. В составе растения йод, который необходим для поддержки эндокринной системы. К тому же салат низкокалориен, а значит - способствует похудению.

Рекомендуется есть салат при повышенном давлении, гастрите, бессоннице и для поддержания работоспособности.

Петрушка - королева красоты

Петрушка обладает мочегонными свойствами, поэтому прекрасно помогает бороться с отеками.

Полезна она и для женского здоровья - она помогает восстановить менструальный цикл.

Кинза для хорошей работы ЖКТ

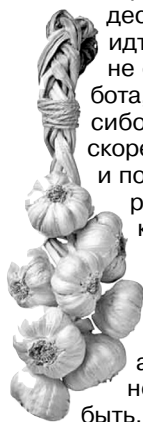
Зелень кинзы благоприятно воздействует на моторику кишечника, а также повышает аппетит. Диетологи рекомендуют есть кинзу при гастритах и язве желудка. Также растение снижает давление и подавляет воспалительные процессы. Кстати, на основе семян кинзы фармацевты изготавливают ряд желчегонных и болеутоляющих лекарств.

Если жевать зерна кориандра (так называются семена кинзы) можно избавиться от неприятного запаха изо рта.

Вкусно, полезно, красиво - все это о душистой зелени на нашем столе. Ешьте ее вдоволь и будьте здоровы!

Пародонтоз: лечение чесноком

Несколько месяцев назад я заметила, что зубы стали реагировать болью на горячую пищу, мороженое, а при чистке полости рта у меня начали кровоточить десны. Прежде такого не было, но идти к стоматологу времени у меня не оказалось: у меня сезонная работа, нужно было многое успеть. Спасибо маме - подсказала, что у меня скорее всего начинается пародонтоз, и посоветовала хороший народный рецепт. И главное - никаких изысканных ингредиентов!



В течение двух недель нужно натирать десны половинкой дольки чеснока. Затем следует сделать перерыв на пять дней, а потом можно повторить такой нехитрый курс лечения. Может быть, дело в том, что у меня заболевание было на начальной стадии, но обычный чеснок убрал все симптомы.

Елена

Шиповник для здоровья печени

Я не раз слышала о целебных свойствах шиповника. Сама не раз заваривала его плоды при простуде и авитаминозе. Но о том, что шиповник полезен и при заболеваниях печени, признаюсь, не знала.

У меня есть одна коллега, которая увлекается народной медициной. Все наши сотрудники обращаются к ней по любому вопросу, касающемуся домашнего лечения, и каждый раз получают полезные советы. Когда у моего папы обострились старые печеночные болезни, я тоже пошла к ней за помощью. Она посоветовала моему отцу попить отвар шиповника и дала рецепт этого средства.

Он очень простой: нужно взять 1 ст. л. плодов шиповника,



измельчить их (я использовала мясорубку, но можно, растереть ягоды в кухонной ступке) и залить двумя стаканами кипятка. Важный момент: отвар следует готовить в эмалированной кастрюле. Затем кастрюлю необходимо закрыть крышкой, довести ее содержимое до кипения, потом уменьшить огонь и потомить отвар еще минут 10. После этого лекарству нужно дать настояться около полудня, затем его следует процедить.

Отце пил отвар из шиповника по полстакана утром и вечером в течение месяца. Это и есть лечебный курс. Кроме лекарства из шиповника, папа еще пил таблетки, назначенные врачами, но даже медики признали, что отвар шиповника ускорил выздоровление.

Оля

Кофе - это один из самых популярных напитков в мире. Многие из нас не представляют свое утро без чашки ароматного тонизирующего напитка. Однако, так ли безопасен кофе для здоровья? И есть ли определенное время дня, когда лучше всего пить кофе?

Кофе без вреда для здоровья

Кофе - это напиток, который имеет множество полезных свойств для нашего здоровья, но его употребление также может иметь и негативные последствия.

Если вы регулярно пьете кофе, важно следить за своим здоровьем и ограничивать количество напитка, если почувствуете негативные симптомы. Также стоит учитывать свои индивидуальные особенности и состояние здоровья, чтобы решить, какое количество и время употребления кофе подходят именно вам. Этот ароматный напиток может стать отличным способом получить энергию и повысить продуктивность, но важно употреблять его с умом и в соответствии с индивидуальными потребностями.

Лучшее время для кофе

Специалисты считают, что лучшее время для употребления кофе - это примерно через 1-2 часа после пробуждения, когда уровень кортизола начинает снижаться. Также следует избегать употребления большого количества кофе за короткий промежуток времени и быть особенно осторожными, если у вас есть заболевания, которые данный напиток может усугубить.

Но в целом умеренное употребление кофе может иметь множество положительных моментов для здоровья, включая улучшение настроения, повышение энергии и улучшение когнитивных функций. При этом стоит всегда помнить о мере и учитывать индивидуальные особенности организма.

Полезные советы для любителей кофе

Чтобы получить максимальную пользу от бодрящего ароматного

напитка, следует пить его с умом и правильно готовить. Существует несколько простых рекомендаций, которые помогут вам наслаждаться кофе без ущерба для здоровья.

1. Не пейте кофе на голодный желудок

Употребление кофе на голодный желудок может привести к повышенному уровню желудочной кислоты и вызвать раздражение желудка. Поэтому рекомендуется пить кофе после еды, особенно если у вас чувствительный желудок.

2. Пейте кофе утром и днем, но не поздно вечером

Кофе содержит кофеин, который может затруднять засыпание и ухудшать качество сна. Поэтому не рекомендуется употреблять этот напиток поздно вечером, особенно перед сном. Лучшее время для кофе - это утро и день, когда у вас есть время и возможность использовать энергию, полученную из кофе.

3. Не употребляйте большое количество кофе за короткий промежуток времени

Употребление большого количества кофе за короткий промежуток времени может привести к нежелательным побочным эффектам, таким как перевозбуждение, беспокойство и тревога. В целом рекомендуется выпивать не более 2-3 чашек ароматного напитка в день.

4. Пейте кофе без сливок и сахара

Сливки и сахар могут повысить калорийность напитка и привести к повышению уровня сахара в крови и к избыточному весу. Рекомендуется пить черный молотый кофе или добавлять натуральные заменители сахара, такие как стевия или мед.

И напоследок...

Кофе - это любимый напиток многих людей. Пейте его на здоровье! Только делайте это правильно, без ущерба для здоровья.



Инжир - вкусное лекарство



Несколько лет назад моя подруга рассказала мне о лечебных свойствах сушеного инжира. Помню, мы с ней зашли в магазин, и она задержалась у отдела сухофруктов, чтобы купить инжир. Я поинтересовалась, зачем он ей нужен, а она рассказала, что инжиром лечит запоры. Заливает вечером перед сном 4 плода стаканом кипятка, а утром перед завтраком распаренный инжир съедает, а настой выпивает. Результат гарантирован!

Еще подруга рассказала, что инжир очень полезен для сердечно-сосудистой системы. А при простуде, сухом кашле, ангине, бронхите вообще просто незаменим. Достаточно отварить три сушеных плода в стакане молока, пить в такой отвар горячим в течение дня - и болезнь как рукой снимет.

В целебной силе сушеного инжира я смогла убедиться на собственном примере. Внук простыл, его мучил сильный кашель, и я вспомнила рассказ подруги об инжире. Я приготовила молочный отвар из этих сухофруктов, стала поить им ребенка, и он быстро пошел на поправку. Теперь инжир - основное лекарство от простуды в нашей семье.

Люда

ДЖЕМ для ГИПЕРТОНИКОВ

В прошлом году мне диагностировали гипертонию, а годом ранее мой супруг перенес инфаркт. Теперь мы с ним стали вместе следить за своим самочувствием, лечимся мы тоже вместе. Недавно нам подсказали одно народное средство. Очень хорошее, настолько, что я теперь всем о нем рассказываю. Ведь по себе знаю, как это бывает тяжело - потратить большие деньги на лекарства в надежде на то, что они помогут, а в итоге не получить желаемого результата.

Зато это народное средство не только помогает, оно еще и очень бюджетное по затратам. Оно полезно гипертоникам, людям, перенесшим инфаркт, инсульт, имеющим стенокардию, жалующимся на плохую память.

Чтобы приготовить это лекарство, нужно взять равные части крыжовника и чеснока, почистить, помыть, перемолоть на мясорубке или протереть через сито. Главное - удалить из крыжовника косточки. Затем нужно добавить щепотку соли и получится очень интересная на вкус смесь, которую мы с мужем каждое утро намазываем на бутерброды. Вот так вкусно мы и лечимся.

Анна



Летом требуется особенный уход. Какие средства использовать, чтобы лицо было свежим и без жирного блеска?

Летний детокс для вашей кожи

В летние месяцы на эпидермис негативно влияют высокие температуры, пыль, ультрафиолет. Это может приводить к закупорке пор, сухости и солнечным ожогам. Результат плачевен - новые морщинки, высыпания и пигментация. Рассказываем, как этого избежать.

Принцип минимума

Если зимой мы стремимся защитить дерму от внешнего воздействия с помощью усиленных составов и жирных текстур, то летом следует идти от обратного. Июнь, июль и август - лучшее время для того, чтобы устроить коже детокс. Его цель - стимуляция процесса вывода токсинов и отшелушивания отмерших клеток. Приятный бонус - укрепление барьерных функций эпидермиса.

Летний детокс заключается в минимальном использовании средств для кожи - как уходовых, так и декоративных. На время стоит убрать из бьюти-рутины сыворотки, ретинол, жирные кремы. Уход, состоящий из нескольких этапов, - не то, что нужно коже в этом сезоне.

Что выбрать?

1. Очищение. Летом оно должно быть регулярным, но более щадящим.

Обратите внимание на пенки, в которых нет сульфатов, нарушающих естественный липидный барьер кожи. Хорошо, если в составе будут гидрофильные масла: они растворяют загрязнения, не иссушивая дерму.

2. Увлажнение.

Выбирайте тоники с растительными экстрактами, используйте их сразу после умывания - они регулируют баланс себума, увлажняют кожу. В течение дня пользуйтесь термальной водой, распыляя ее на лицо раз в 2 часа для дополнительной свежести и гидратации.

3. Питание.

Обратите внимание на состав крема. Желательно, чтобы в нем преобладали компоненты для глубокого увлажнения. В первую очередь это гиалуроновая кислота, растительные экстракты, витамины и алоэ вера. Текстура крема должна быть легкой, едва ощутимой на коже. Такие составы легко впитываются и не оставляют ощущения пленки.

✓ *Не забывайте про SPF-средства. Летом их значения должны варьироваться в диапазоне от 30 до 50 единиц.*

Легкий макияж

В жаркие дни полноценный макияж допустим только в исключи-

тельных случаях. Большую часть времени коже лучше «дышать».

Под запретом тональные кремы, особенно плотные. Они забивают поры, что вкупе с высокими температурами может спровоцировать воспаление. Используйте более легкие BB-кремы.

Попробуйте выравнивающие средства. За счет заполнения мимических морщин и крупных пор они создают эффект «чистого» лица.

Вместо ярких теней и помады лучше обратить внимание на пастельные оттенки. Для макияжа губ используйте блески: они делают образ более легким, натуральным.

✓ *Матовый финиш - не для летнего сезона. Присмотритесь к глянцевым текстурам для дополнительного сияния.*

Косметология в помощь

Исключать походы к косметологу не стоит. Однако круг процедур, необходимых коже в жару, узок. В основном они направлены на детокс - внутреннее очищение и ускорение обменных процессов.

Массаж. Он улучшает кровообращение, подтягивает дерму, делает ее более эластичной. Можно попробовать специальный детокс-массаж, который проводится по лимфодренажным линиям.

Биоревитализация. Инъекционная процедура насыщает кожу влагой и защищает от вредного УФ-излучения. Лазерная ускоряет процесс клеточного обмена и стимулирует выработку коллагена.

Ультразвуковая чистка лица. Глубокие пилинги летом под запретом, так что лучше очищать кожу от загрязнений с помощью ультразвука.

✓ *Косметический детокс особенно необходим жителям городов. Проводить его можно при появлении шелушений, сухости, тусклого оттенка кожи.*

Косметический детокс особенно необходим жителям городов. Проводить его можно при появлении шелушений, сухости, тусклого оттенка кожи.

МАСКИ УВЛАЖНЯЮЩИЕ ИЗ ПРОСТЫХ ПРОДУКТОВ

Летом легко приготовить состав для маски из того, что оказалось под рукой, - фруктов, ягод, зелени.

С огурцом и петрушкой. Соедините 3 ст.л. огуречного сока и 1 ст.л. измельченной петрушки. Добавьте 1/2 ч.л. лимонного сока. Нанесите маску на лицо на 7-10 мин.

С клубникой и молоком. 5 средних ягод клубники промойте,

обрежьте хвостики, измельчите вилкой. Добавьте к составу 1 ст. л. теплого молока. Перемешайте, нанесите на лицо на 10 мин.

С персиком и сметаной. Крупный персик очистите от кожицы, удалите косточки и измельчите вилкой. Добавьте к готовой массе 1 ч. л. нежирной сметаны. Нанесите состав на кожу на 15 мин.

ДЕЛАЕМ КРАСИВЫЕ БРОВИ

Красивые и ухоженные брови делают лицо выразительным, но частые эксперименты с их формой и цветом могут навредить.

Как добиться естественной густоты и красивой линии, не прибегая к радикальным мерам?

Многие женщины экспериментируют с цветом и формой бровей, однако это не приносит результата. Так как в моде естественность, попробуйте в течение месяца ухаживать за волосками по особым правилам. Вы удивитесь, как изменится их внешний вид!

Прощай, пинцет!

Если вы привыкли выщипывать брови, иногда лучше отложить пинцет в сторону. Дайте вырасти новым волоскам и заполнить возникшие пустоты. Помните: некоторым волосатым луковицам нужно чуть больше времени.

Брови в период роста можно слегка прорисовывать с помощью карандаша, а также скрывать лишние волоски плотным консилером. В крайнем случае допустимо воспользоваться ножницами и отрезать лишний волосок. Но вырывать его нельзя!

Удалить лишнее

Скорость роста волосков во многом зависит от состояния кожи. Если на поверхности много ороговевших частиц, они не дают бровям становиться густыми. Помочь может легкий пилинг или скраб: первое средство подойдет для чувствительной кожи, второе - для остальных типов дермы.

Проводить эту процедуру рекомендуется два раза в неделю. Достаточно нанести готовый пилинг или скраб на область бровей и помассировать ее в течение минуты. После умывания можно использовать питательный крем.

✓ *Несколько раз в неделю делайте массаж бровей. Пощипывающими движениями пройдите от их основания к кончикам.*

Масло для роста

Растительные масла они обволакивают волоски тонким питатель-

ным слоем, благодаря чему они укрепляются и увлажняются.

Касторовое. Пробуждает спящие луковицы, стимулируя их рост.

Жожоба. Успокаивает раздражение, если оно имеется. Идеально для чувствительной кожи.

Виноградной косточки. Препятствует истончению хрупких волосков.

Зародышей пшеницы. Благодаря ему брови становятся густыми и пышными.

Наносить масло следует вечером, перед сном. Используйте специальную кисточку, которая поможет расчесать брови и дополнительно создаст массажный эффект, простимулировав приток крови к коже.

Чудеса макияжа

Пока брови не стали достаточно густыми, можно корректировать их внешний вид с помощью макияжа. Вам понадобится карандаш на 1-2 тона темнее натурального оттенка ваших волос. Если волосы окрашены, выберите нейтральный цвет - например, мягкий коричневый.

Зачем нужна база под макияж?

Когда румяна ложатся не так, как вам бы хотелось, а тональный крем скатывается вскоре после нанесения, возможно, проблема в базе под макияж. Точнее, в ее отсутствии.

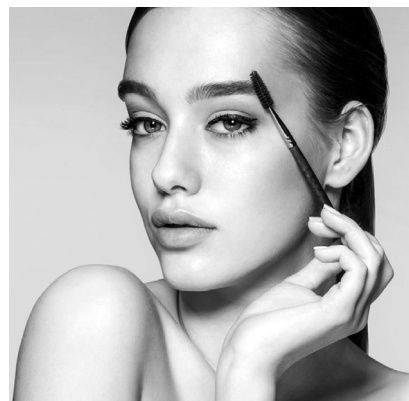
Данный продукт выравнивает тон кожи, делая ее поверхность гладкой и ровной. Косметические средства после этого ложатся идеально. К тому же база дополнительно увлажняет и слегка матирует дерму убирая лишний блеск.

Некоторые средства для макияжа имеют плотную текстуру - например, тональный крем. В

этом случае база также защищает лицо от профессиональной косметики, которая может забивать поры.

Есть как универсальные средства, так и локальные - для век или для губ. Также они отличаются по создаваемому эффекту - выравнивающие, матирующие, корректирующие цвет и т.д.

Наносить базу под макияж можно с помощью специальной кисти, спонжа или кончиками пальцев. Делать это лучше спустя 15-20 минут после использования дневного крема.



Не рекомендуется четко прорисовывать и очерчивать брови. Излишняя графичность уже не в тренде и только сделает весь образ кариатурным. Все движения, линии и штрихи должны быть плавными, еле заметными.

Для создания более натурального эффекта можно использовать сразу два тона карандаша. Более светлый оттенок наносите на основание брови, более темный - на кончик. Такая прорисовка создаст 3D-эффект и сделает волоски визуально более объемными.

Если у вас от природы густые брови и ваша задача - лишь красиво их уложить, воспользуйтесь бесцветным фиксирующим гелем. Нанесите его на щеточку и уложите волоски, придавая им нужное направление.

✓ *Брови будут казаться гуще, если использовать для укладки специальную пудру. Средство корректирует их форму и заполняет контур изнутри цветом.*



ЦЕЛЕБНЫЕ РАСТЕНИЯ СОБИРАЕМ, СУШИМ И ХРАНИМ

Лето - благодатное время для сбора лекарственных растений. Но даже самая ценная трава потеряет свои полезные свойства, если заготовить ее неправильно.

У каждого растения свои сроки сбора в зависимости от региона. Какие части собирать и заготавливать - тоже индивидуально. У одних растений целебны корни, у других кора, у третьих листочки или цветки.

Цветки, кора и не только

Лекарственные растения собирают в экологически чистых местах, вдали от обочин дорог и полей, на которых могли использоваться пестициды и гербициды.

Корни и клубни. Как правило, их собирают после увядания надземной части, осенью или ранней весной. Промывают в холодной проточной воде, очищают землю и снимают ножом верхний слой кожицы. Надземные части и боковые корешки срезают.

Почки. Собирают ранней весной до начала распускания. В этот период в них максимальная концентрация полезных веществ. Почки лопнули - сбор закончен.

Кора. Лучшее время сбора - период активного весеннего сокодвижения. Кору снимают со срезанных веток. Выбирайте ветви без лишайника и наростов.

Листья. Собирают до и во время цветения. Полезны только чистые, здоровые и свежие листочки, не объеденные улитками и гусеницами.

Цветки и соцветия. Срывают руками, оставляя часть цветков на ветках для размножения растения. Перед сушкой с цветков убирают все лишнее, включая листья и цветоножки.

Травы. Лучшее время в период цветения, до начала развития плодов. Срезают на некотором расстоянии от почвы.

Плоды и семена. Крепкие плоды (фрукты) собирают по мере созревания. Ягоды, которые легко осыпаются, - чуть раньше, не дожидаясь полного созревания.

✓ На банку или мешочек с растением сразу прикрепите этикетку с указанием названия растения, даты и места сбора.

Что нужно знать!

Чтобы сохранить полезные свойства, растения рекомендуют сушить при 50-60°, сразу после сбора. Проверка готовности растения - корень не гнется, а ломается, листочки легко растрескиваются в руках, стебли ломаются с сухим треском, ягоды рассыпаются.

✿ Сушите растения вдали от прямых солнечных лучей. Выбирайте место слегка затененное, но хорошо проветриваемое и сухое. Разложите растения тонким слоем на чистой ткани или бумаге. Регулярно ворошите и переворачивайте их, иначе плесени не избежать.

✿ Растения с длинными стеблями удобно сушить, связав в пучки и подвесив вниз головками неподалеку от печки. Еще один вариант - в духовке либо сушилке. Температурный режим - не выше 40-45°.

✿ Хранить готовые растения предпочтительно в бумажных или тканевых мешочках. Подойдет берестяная тара, банки из затемненного стекла. Главное правило хранения - никакого контакта с влагой.

✓ Заготовленная трава, листья и цветки сохраняют полезные свойства в течение 1-2 лет. Корни, кора и плоды - в течение 2-3 лет.

Правила сбора

На что стоит обратить внимание при сборе лекарственных растений?

✿ Для заготовки подходят здоровые экземпляры, не поврежденные болезнями и насекомыми.

✿ Разные виды растений нужно собирать по отдельности либо сразу сортировать.

✿ Используйте натуральную тару - корзинки, берестяные короба. Ведро из пластика и полиэтиленовые пакеты не годятся!

✿ Сбор проводят только в сухую погоду, рано утром после высыхания росы. Собранные в дождь быстро загниют или заплесневеют.

Сплошная польза!

Среди растений, которые растут повсеместно, наиболее популярны для домашних заготовок следующие виды.

Крапива двудомная. Ее сушат на чай. Помогает при лечении ревматизма, геморроя, подагры, сахарного диабета.

Мать-и-мачеха. Эффективно применяется для лечения кашля и простудных заболеваний. Сушат в основном цветки, которые появляются раньше листьев.

Подорожник. Из него готовят настои, обладающие противовоспалительным и заживляющим действиями. Первые листочки можно собирать уже в апреле.

Липа сердцевидная. Собирают цветки вместе с «крылышками». Применяется при простуде - как жаропонижающее, противовоспалительное, потогонное средство. Содержит витамин С, эфирные масла, дубильные вещества. Цветет липа недолго, всего 10-15 дней. Время сбора: июнь-июль.

Березовые почки. Эффективное противовоспалительное, желчегонное и мочегонное средство. Время сбора: конец зимы - ранняя весна, до распускания. Сушат почки при 30°.

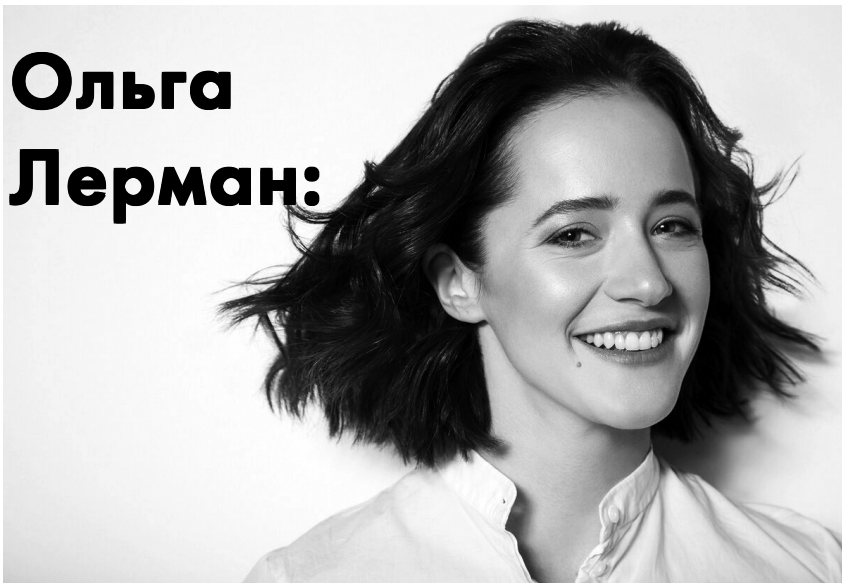
Лопух большой. Корни лопуха содержат инулин. Собирают лопух осенью, выбирая растения первого года. Корни не моют, а очищают щеточкой, режут пополам вдоль и сушат. Обладает потогонным и мочегонным действием, эффективен при ревматизме.

Иван-чай. Из него готовят ароматный напиток, который заменяет чай. Богат дубильными веществами и витамином С. Известен как противовоспалительное и болеутоляющее средство.

Мята перечная. Прекрасное средство при бессоннице, нервном переутомлении, заболеваниях ЖКТ и ЛОР-органов. Собирают верхние листочки побегов.

Кровная связь	Глубина погружения судна в воду	Единица силы	Забастовка	Водоросли на дне	Прохлада, питательный напиток		Полуостров в Канаде		Автомобиль с оплатой по счётчику		Растение-верхолаз	Дикий горный баран		Бульон ухи
→	↓	↓	↓	↓			Беспорядок	→			↓	↓		Среднеазиатские виды можжевельника
Деловой Лондон	→				Вращающийся цилиндр, вал	→			Лютеранский храм	→				↓
Фрукт на столе буржуа	→						Внутреннее, душевное состояние	↓	Белое сладкое вещество	→				
Летний загородный дом	→				Летающий аппарат	→	Местность, страдающая в половодье	↓					Настенный светильник	
Бригада рыбаков		Чёрточка, хорошо знакомая всем радистам		Футбольный клуб Испании	→				Выправка или статья	Южный тарантас	→		↓	
→		↓					Объект нападок Моськи	→			↓	9-я ступень гаммы	Буксирное судно	Единица измерения мощности
Атакующий в дзюдо	Копейка ... гонит		Мамаев гнёт	Плавучий фонтан в океане	→			Поезд	→				↓	↓
→	↓		↓	Сельская живность		Город и порт на севере Франции	→				Западный пионер		Хищная птица	
Быстрый отход	→			↓				Перекладка в курятнике	→		↓		↓	
Мясной продукт		Приток Волги	→			Бумага на списание		Лечебное учреждение		И ... в своем углу зорек	→			
→		↓	Ползающие побеги		Приток Енисея	→		↓				Духовный наставник	Специя для супа и венка	↓
Вымещение накопившейся злости	Условленная встреча		Японская столица	→				Кустарниковая ива	Тупой в треугольнике	→		↓		↓
→	↓		↓	Звук воды	Задание, исследование, испытание	→			↓	Российский город самоваров	→			
Единица скирды		Город на востоке Туниса	→		↓	Остов тела человека	Пивная в Англии	→			Искусно сделанный ящичек		Строе для хранения зерна	
→				Южный плодовой кустарник	→					Река во Франции	→	↓	↓	
Сорт груш		Приблизительно 4.5 км.	→			Ядовитая жаба	Мрак	→				Крик при атаке	Хвойное дерево	↓
→				Смола от чертей	→					Город на севере Франции	→	↓		
Плавучий знак		Кружащиеся осадки	→				Умеренный свободлюб	→						
→				Детская присыпка	→					Его Величество Горох	→			

Ольга Лерман:



«МОГЛА БЫ НА ВСЮ ЖИЗНЬ ОСТАТЬСЯ С КОМПЛЕКСОМ»

Ольга Лерман — девушка с характером. В детстве занималась балетом, но, поняв, что примой не станет, пошла учиться в театральный. Суровая закалка и воля помогли ей состояться в чужой стране. А интуиция — найти своих людей и успокоиться.

- Ольга, вы родились и выросли в Баку. В каких картинках и ощущениях город вспоминается вам сегодня?

- Акации, много зелени, солнце, море, песок, вкусная еда, аромат специй. Театр, конечно же, — Русская драма им. Самеда Вургуня. Мы все детство со старшим братом, а впоследствии и моя младшая сестра, ходили туда на работу к родителям, поскольку мама была заведующей постановочной частью, а папа — актер. Даже уроки я готовила за кулисами, поэтому неудивительно, что еще ребенком вышла на сцену. Баку — это еще нега, расслабленность. Когда мы с Театром Вахтангова приезжали туда на гастроли, коллеги удивлялись, что уже пятнадцать минут от начала, а только четверть зала собралась. «Не волнуйтесь, все придет ко второму акту — такая культура», — успокаивала я. (Улыбается.) Кстати, детские воспоминания у меня связаны не только со столицей Азербайджана, но и с поездками к бабушке в Россию. У нее был дом под Ставрополем, и мы там обычно проводили летние каникулы.

- Как правило, первое, что вспоминают дети из творческих семей, это веселые, шумные застолья с разговорами об искусстве...

- Да, у нас дома часто устраивались дружеские посиделки. Родители же у нас очень молодые — когда я была тринадцатилетним подростком, маме было всего тридцать с небольшим, а когда

такая маленькая разница в возрасте, то обычно дети оказываются внутри родительских тусовок, как и в нашем случае. И беседы там велись не только об искусстве. (Улыбается.)

- Вы признавались в интервью, что рано повзрослели. Оттого что юной смотрели Шекспира и много вражались среди старших?

- Ну, не только поэтому. Несколько факторов сыграло свою роль, всевозможные события происходили вокруг в эти годы. Это был конец девяностых — начало двухтысячных, добавились еще разные семейные пертурбации. В 2001 году появилась на свет моя младшая сестра. В 2004-м я уехала жить в Россию.

- Получается, выходцы из многодетных семей люди более крепкие?

- Мне сложно представить вам сравнительный анализ, так как я никогда не была одна и не знаю, что это такое. Я средний ребенок, и мы уже вдвоем с братом, к примеру, нянчились с младшей. Понимаете, инфантильность мне не была свойственна, я всегда была готова к сюрпризам, в том числе и к неприятным, и привыкла принимать решения сама. Я с ранних лет занималась художественной гимнастикой, потом, мечтая о балете, поступила в хореографическое училище, а там, как известно, все очень жестко. Думаю, что в этом учебном заведении мой характер сформировался окончательно.

- Когда вы осознали, что примой не станете, вы переориентирова-

лись, окончили театральный вуз. Вы заточены на успех?

- До сих пор не знаю, что это такое — быть заточенным на успех. По-моему, для каждого это что-то свое — для кого-то признание, для кого-то деньги. Лично для меня, пожалуй, это возможность заниматься любимым делом, еще и за гонорар. И это счастье, потому что огромное количество людей работают совершенно без радости за три копейки. А я еще в своей работе могу выбирать. Это счастье.

- Знаю, что вы по-прежнему неровно дышите к балету...

- Это правда. К лицемерию балета. С удовольствием смотрю постановки. В Москве, в Питере и в других городах и странах. Когда я жила в Голландии, частенько ходила на балет. Вообще много балетных спектаклей в Европе посетила и могу с уверенностью сказать, что русская балетная школа, несомненно, сильнейшая. Хотя есть такой невероятно талантливый NDT — может, слышали, они базируются в Гааге, но танцуют современный балет, от которого глаз не оторвать, по всему миру.

- Раз уж вы упомянули заграницу, то надо сказать, что вы замужем за голландским инженером, как однажды сообщили прессе.

- И очень теперь жалею, что об этом сказала. Лучше бы молчала, а то потом все стали писать какую-то чушь. (Улыбается.)

- Тем не менее выходит, вы теперь живете на две страны?

- В настоящий момент мы живем в Москве. В Амстердаме пожили два года, стало ясно, что я не могу там ничего делать по работе, не вижу своего человеческого роста тоже, хотя я думала попасть в Toneelgroep Amsterdam в творческую группу как вольтнослушательница. А впоследствии, возможно, стать актрисой этого театра. Я уже говорю по-голландски — добавила этот сложный язык к своему английскому и иврит, плюс опыт в кино имеется. Но как-то не случилось у меня соприкосновения ни с людьми, ни с компанией. Все-таки многое зависит от случая. Но я верю, что в нужный час ты встречаешь тех самых людей и у вас складывается творческий союз.

Надо двигаться в потоке, доверять обстоятельствам, миру. А у меня еще есть такая особенность: когда я чего-то прямо уж очень сильно хочу и насильно притягиваю это в свою жизнь, ничего хорошего не выходит. Лучше мне этого не делать. Последний пример такого моего действия был печальный — я горела энтузиазмом, привела в Театр Вахтангова молодого прекрасного режиссера, познакомила его с Римасом Туминасом. Но их разговор был довольно странным, ни к чему не привел, и постановка, увы, не сложилась. Так что инициатива полезна не всегда.

- Со стороны супруга жизнь в Москве — это, видимо, гигантский компромисс — поступок, доказывающий, что рядом именно тот человек...

- Алексей Балабанов же еще утверждал, что надо найти своих и успокоиться. В этом заложен великий смысл. Я не сторонница разговоров о личной жизни, но мне кажется, что интуиция всегда уже при первой встрече подсказывает, твой ли это человек или нет. Муж в России отлично ассимилируется — читает русских писателей, некоторых на английском, некоторых на русском, активно изучает язык, культуру. Ему интересно. Убедена, что в отношениях национальность не играет первостепенной роли. Важно лишь совпадение человеческих ценностей.

- Вообще, у вас семья разбросана по свету...

- Да, родители в Баку, сестренка отучилась в Штатах и теперь в Чехии живет. Брат жил в Израиле, сейчас уже в другой стране. Но все мы встречаемся на Новый год у родителей. Или на дни рождения родителей.

- У вас тоже гостеприимный дом?

- Мои родители экстраверты, у них двери не закрываются, а я такой интроверт, маскирующийся под экстраверта. Мне довольно часто хочется спрятаться в своей берлоге. Муж абсолютно такой же. Так что тут все идеально совпало. (Улыбается.) Я люблю людей. Но когда я дома, я хочу быть с самой собой. Есть близкие товарищи, которые к нам приходят погостить, их не очень много. И, конечно же, двери моего дома всегда открыты для тех, кому нужна помощь и уют, это даже не обсуждается.

- Как часто теперь навещаете Голландию и что в этой стране вам нравится особенно?

- В Амстердаме живут родители мужа, и мы к ним летаем в гости. В Голландии очень красивая природа, и в целом, за исключением Амстердама, живого и громкого, другие города отличаются приятная атмосфера спокойствия. Нидерланды — красивая страна: пряничная, сырная, вафельная. Там приятно ходить пешком, кататься на велосипеде. В принципе, мне нравится на какое-то время погружаться в тишину, бродить по лесу, но я все-таки родом из мегаполиса, и его я люблю больше. Не могу без походов в театры, в музеи, без городских прогулок. Должна признаться, сейчас я Москву люблю больше, нежели в юности. Я уже нашла свое место, свои интересы, свой район. Я люблю гулять по старым улицам, особенно летом.

- Любопытно спросить, что для вас значат финансы?

- Это свобода, бесспорно. Я отдаю себе отчет, что почти все, что я сейчас зарабатываю, трачу на путешествия. Пока нет детей. Когда они появятся, я, очевидно, буду работать на них и на путешествия с ними. Я равнодушна к бриллиантам и дорогим машинам, зато обожаю изучать мир. Я много где была, но еще столько неизведанного: Африка, Новая Зеландия, Япония и Австралия. Мой список обширный.

- Основательно готовитесь к voyageм?

- Разумеется. Когда ездили в Мек-

сику на месяц, то предварительно посмотрели множество обзоров, прочитали о стране, выделили главное, затем досконально рассчитали маршрут, способы передвижения — самолетом, поездом, машиной, ногами. Примечательно, что отзывы мы собираем на разных языках, это бывает очень полезно. Например, когда отправились на знаменитый водопад Игуасу, который находится на границе Аргентины и Бразилии и не идет ни в какое сравнение с Ниагарским по величию, мы прочитали на одном англоязычном сайте, что лучше и интереснее выйти не вместе со всеми туристами из автобуса на первой остановке, а доехать до конечной. Уже никого нет в автобусе, и нашему взору предстанет сразу весь грандиозный водопад. Мы так и сделали и уже из той точки двигались навстречу другим, нам открывались потрясающие виды, которые мы уже детально рассматривали. Получилась такая персональная прогулка, потому что толпа туристов шла в противоположном направлении. Такие подкраски радуют.

- А вне отпуска как вы отдыхаете?

- За чтением. Собрала уже три библиотеки, и одну, за неимением места тут, мы отвезли в Голландию. Иногда книги предпочитаю кинематографу.

- Прекрасно, что удается совмещать работу и хобби. За последнее время у вас немало ярких работ: это и фильм «Поехавшая», сериалы «Минута тишины», «Плевако», «Мосгаз». Заметила, что вас неоднократно зовут на роли психолога...

- Ну, психолог психологу рознь. Честно говоря, в «Минуте тишины» сценарий был далек от совершенства, и я согласилась главным образом для того, чтобы поработать с Женей Цыгановым. Он чудесный актер. И оказался не менее прекрасным человеком. Мы подружились, сейчас ходим друг к другу на спектакли. Так что я далеко не всегда соблазняюсь конкретно на материал, могу и на команду и на обещания, что мы переделаем это в процессе. Правда, порой жалею об этом. Даже часто. Бывает, материал настолько слаб, что потом на экране это проступает, несмотря на наши общие креативные придумки. Сила, смысл должны присутствовать уже изначально — в буквах. Иначе ничто не вытащит историю.

- Свои способности в иных творческих сферах вы не рассматриваете?

- Режиссуру имеете в виду? Никогда туда не стремилась. Думаю, режиссер, продюсер — это все отдельные профессии. Правда, можно продюсировать свое кино или, даже точнее, себя. И в сегодняшних реалиях это гораздо доступнее, чем раньше, когда артистов воспринимали исключительно как исполнителей. Сейчас можно быть соавтором идеи, сопродюсером, и это здорово. Но нужно уметь распределять правильно свои силы.

- Что самое заманчивое в актерском ремесле, на ваш взгляд?

- Мое счастье в людях. Мне нра-

вится встречать новых людей и наблюдать, как они раскрываются на сцене или на съемочной площадке. Причем не важно, с хорошей или с плохой стороны. Или видеть, как преобразуются уже знакомые мне люди. Как они растут и в профессии и в человеческом плане.

- То, что выбрана верная стезя, вы ощутили, будучи студенткой?

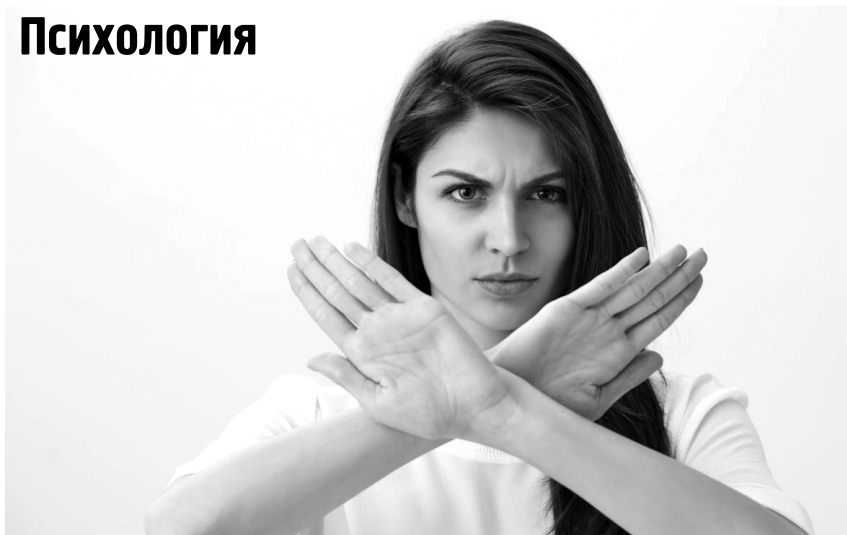
- Институт для меня прошел словно в тумане. Но это был завораживающий туман, полный приключений и открытий. Я получила диплом, где было написано, что я актриса театра кукол, кино и драмтеатра. Не знаю, я до сих пор иногда сомневаюсь в себе — вдруг не тем занимаюсь. Периодами ощущаю синдром самозванца (улыбается), но я люблю свою работу. Люблю не только играть в кино и в театре, но и сама ходить в театр. Если удачный спектакль, который по-особенному звучит, в меня попадает тема и впечатляет актерская игра, всегда иду за кулисы и благодарю. Compliments обязательно следует говорить, творческих людей надо хвалить, у них от этого растут крылья.

- Хочу спросить про учебу — вы настраивались на Школу-студию МХАТ, но легко поступили в Высшее театральное училище им. Б. В. Щукина, и по манере вы очень «щукинская»...

- А вот кто-то с ходу предполагает, что я из ГИТИСа. Знаете, я работаю с ребятами из СТИ Женовача, из МХАТа, из Щуки, с «крымовцами», с «кудряшми» — и не вижу каких-то ярких особенностей определенной школы. Если актер талантлив, я не буду задаваться вопросом, где он учился. Ну, и кроме того, я знакома с актерами, которые не имеют профильных дипломов — они просто талантливые и осваивали все на практике. Не вижу в этом ничего дурного. Гораздо хуже, когда в театральный институт приходит одаренный молодой человек, и его там зажимают, губят индивидуальность рамками и «школой» так называемой, не дают развиваться его личности. Помню, как мне, студентке, однажды педагог сказала: «Вот вы, Оля, хорошо танцуете, так и продолжайте, а петь вам не надо, вы не умеете». И мне после этого горло сдавило года на три. Пока я не встретила режиссера Володю Котта, который мне на съемках фильма говорил, что я первоклассная певица. А могла бы и не встретить. И на всю жизнь остаться закомплексованной.

- Вы настолько оказались зависимы от чужих слов?

- Естественно. Я думаю, все мы, творческие люди, в юности, да и не только в юности, очень трепетные, и от одной брошенной фразы мир способен разрушиться. Педагог — это же великая профессия. Мудрость там нужна помимо всего остального. Это отдельный талант, которым обладают не все. И счастье, конечно, встретить своего педагога, своего гуру, который нежно покажет тебе путь, не отрубая твои крылья.



ХВАТИТ БЫТЬ УДОБНОЙ! Учимся выбирать себя

«Худой мир лучше доброй ссоры!» Иногда кажется проще поступиться своими интересами, чем пойти на конфликт с близким человеком. Проглотить обиду, подавить гнев, угодить. К чему в итоге ведет такая стратегия?

Если границы между государствами обозначены четко, не заметить их нельзя, то как определить границы между вами и другими людьми? Оказывается, нашим внутренним пограничником является одна из базовых негативных эмоций — злость. И целый ряд ее производных: раздражение, возмущение, негодование, неприязнь.

СТЕРПЕТЬ И ПРОМОЛЧАТЬ?

Отец Карины пил, но был любящим и добрым. Настоящим другом. А мама — жесткая и эмоционально отстраненная. Ей нельзя было даже пожаловаться. Ответ всегда один: «Нечего ныть!» Нельзя поделиться страхами: «Глупости, делом лучше займись!» Нельзя обидеться: «Кто ты такая, чтобы судить взрослых?»

С папой делиться можно было всем, кроме той боли, которую Карине приносили вечера, когда он приходил домой пьяный и скандалил с мамой. В обе стороны летели бранные слова, а иногда и тарелки. Это было страшно, и Карина научилась молчать о своей боли, справляться со злостью и отчаянием, которые накрывали ее с головой. Она унимала скандалы уговорами, разводя противников по разным комнатам. Единственный раз она решилась откровенно обсудить с отцом его проблему. После этого он не разговаривал с дочкой неделю. От потрясения Карина заболела ангиной.

Стратегию «страдать молча» она перенесла и в свой брак. Молча

сносила обиды от свекра, эгоизм и невнимание мужа, пока ей не поставили диагноз — рак щитовидной железы. Лечение протекало параллельно с психотерапией. Специалист помог понять: ни в одном человеке сегодня она не нуждается так, как нуждалась ребенком в родителях.

Но Карина выросла. У нее хорошая профессия и свое жилье. Больше нет необходимости молча терпеть как раньше. А значит, не надо бояться открытых высказываний по поводу проблем в отношениях — таким образом мы отстаиваем свои границы. Лечение онколога дало результаты, а Карина преодолела недуг, когда начала разговаривать с мужем о том, что ей не нравится.

СТРАШНОЕ СЛОВО «НЕТ»

Если человек всегда ставит чужие интересы и потребности на первое место, он будет чувствовать неудовлетворенность. Исполняя желания окружающих, мы забываем о собственной жизни. Не остается ни сил, ни времени, ни энергии на свои мечты.

В семье Ирины действовало незыблемое правило: на просьбу родителей нельзя отвечать отказом. Отца с матерью давно нет в живых, но женщина до сих пор не может возразить ни начальнику, ни мужу, ни свекрови, ни даже сыну. Ира тяжело переживает любое вторжение в свой внутренний мир и нарушение границ. Она прекрасно видит, когда окружающие паразитируют на ее доброте, но не решается ра-

зорвать этот порочный круг из-за страха разочаровать близких.

Ира привыкла быть хорошей девочкой, но сил на это ей уже не хватает. Как долго она еще продержится? А стоит ли вообще «держаться» и продолжать наступать себе на горло?

ЧТО ИЗМЕНИТ СИТУАЦИЮ

Психологи считают, что в подобных ситуациях важно сказать себе: «Я больше не хочу мириться с систематическим нарушением моих границ». А значит, вам больше не придется копить раздражение и обиды. Настраивайтесь на долгую работу над собой (желательно со специалистом).

1. Научитесь слышать себя.

Прислушайтесь к чувствам, которые вы испытываете в тот или иной момент. Можно задавать себе вопросы: «Хочу ли я продолжать этот разговор?», «Точно ли мне нравится идея поехать в это место?» и т.д. Так вы сумеете понять, в каких ситуациях вам приходится идти наперекор себе.

2. Начните говорить о своих чувствах.

Не замалчивайте обиду и не делайте вид, что ничего не происходит. В противном случае человек не поймет, что делает вам больно. Говорите без лишних эмоций, но уверенно и строго. Если ситуация не меняется и ваши границы продолжают нарушать, реагируйте более резко. Например, допустимо сказать: «Я люблю тебя, но больше в подобном ключе разговаривать не буду. Предлагаю сделать паузу в общении, чтобы ты мог сделать выводы».

3. Будьте готовы к недовольству окружающих.

Изменения, которые будут происходить с вами, могут вызвать волну недовольства среди близких. Скорее всего, вам придется пережить не самые приятные минуты. Важно понимать: родные имеют право выражать свои чувства, но вы не несете за них ответственность.

Комментарий специалиста

ПРЕОДОЛЕТЬ СТРАХ ОТКАЗА

Часто решение начать говорить «нет» вызывает страх, особенно если вы выросли в семье, где было непринято это делать. В этом случае я рекомендую начать с малого, постепенно расширяя круг людей и ситуаций, когда вы отказываете.

Заручитесь поддержкой близкого человека и, если возможно, запишитесь на терапию. Чтобы преодолеть привычный сценарий, понадобится время. Не ругайте себя за неудачи и продолжайте попытки.

Если ваша свекровь кажется земным ангелом, не обольщайтесь раньше времени. Быть может, она заняла выжидательную позицию и размышляет, чем бы вам насолить.

СОЛИ И ПЕРЦА МНОГО НЕ БЫВАЕТ

Наталья, 32 года, далеко не сразу разглядела в матери мужа коварную женщину. Елена Петровна была заслуженным работником сферы образования, имела дома целую библиотеку произведений классиков. Но все это до тех пор, пока единственный сыночек не сказал, что женится и собирается жить отдельно.

«Надо отдать ей должное, маскировалась она отлично, - рассказывает героиня. - Первое время я искренне считала, что свекровь на моей стороне. Она стала часто приезжать к нам домой, привозила свою стряпню, помогала по хозяйству. Но однажды муж имел неосторожность сказать, что мой борщ получился даже лучше, чем у мамы. Елена Петровна с натяжкой улыбнулась, а потом стали происходить удивительные вещи. Блюда, которые я готовила, начали приобретать странный вкус. Я точно помнила, что положила достаточно соли в суп, но он оказывался пересоленным. В мясе вдруг обнаруживался красный перец, а вместо пюре я находила в холодильнике непонятную жижу».

Впору было подумать, что героиня сошла с ума. Но потом она догадалась! Оказывается, каждый раз, когда свекровь заглядывала в гости, она сознательно портила еду, чтобы сыночек больше не смел говорить, будто жена готовит лучше. Когда Наталья рассказала обо всем мужу, он, к счастью, ее поддержал и провел с матерью серьезный разговор. Теперь у них в гостях она бывает значительно реже.

НЕ ВОРУЕТ, А ПРИМЕРЯЕТ!

«Моя свекровь - пожилая женщина, родилась в бедное послевоенное время, - рассказывает 40-летняя Юлия. - Семья ее жила прижимисто, она никогда не носила красивых вещей. Когда она рассказывала мне об этом, то мне было ее жаль. Правда, спустя полгода я поменяла свое мнение».

Сама Юлия ухоженная женщина. Всегда свежий маникюр, одета с иголочки, на ногах - туфельки на каблучке. Такой любая могла бы позавидовать! Но героиня и представить не могла, что завидовать будет ее собственная свекровь.

«В какой-то момент я недосчиталась любимого шелкового платка, потом - колготок. Я думала, запропастились куда-то. Но позже я недосчиталась пиджака, который появился в моем гардеробе относительно



МОЯ СВЕКРОВЬ СОШЛА С УМА?..

Отношения невесток и свекровей - вечный предмет споров. Однако порой родительницы действительно перегибают палку и творят беспредел.

недавно. Поиски не принесли результата. Я задумалась...

Мне бы и не пришло в голову искать пропажу дома у свекрови, все произошло случайно. Я как-то встретила ее на улице и заметила на шее... свой платок. Заподозрив неладное, открыла дверцу ее шкафа, когда зашла в гости. А там мой пиджак!»

Юлия хотела устроить разбор полетов, но как только начала разговор, свекровь расплакалась. Призналась, что никогда не имела таких красивых вещей, потому и взяла «поносить». Героиня ее простила и теперь на каждый праздник покупает женщине что-нибудь модное.

ДОКЛАДЫ ПО ТЕЛЕФОНУ

30-летняя Евгения признается: «Я сразу поняла, моя свекровь - тот еще фрукт. Радовало одно: она жила в сотнях километров от нас. В первый же день после свадьбы Мария Гавриловна мне позвонила и озвучила правила. Оказывается, отныне я должна была звонить ей каждый день и сообщать, как у нас с мужем дела.

«Дорогая, понимаешь, у мамы паранойя. Давай будем по очереди звонить. Нам же не трудно, а ей спокойнее будет», - попросил меня супруг. Ладно, я решила пойти на уступки. Правда, выглядело это комично. «Мария Гавриловна, сегодня мы гуляли в парке, делали дома уборку и жарили котлеты», - докладывала я каждый вечер.

Но потом у нас появился ребенок, и, честно говоря, стало не до звонков. Свекровь невнимательность терпеть не стала и... приехала. Что тут началось! Оказалось, эта женщина - настоящий

абыюзер. Она меня критиковала, а мужу нашептывала на ухо, какая я плохая. Ее не выдерживала даже наша кошка. С первого дня пребывания Марии Гавриловны Муська гадил исключительно в ее обувь!

В конце концов, свекровь предложила избавиться от животного и тут уже возразила я. Открытым текстом отправила ее домой. К счастью, Мария Гавриловна оскорбилась и купила себе билеты обратно. Муж со мной после такого не разговаривал почти месяц! Но потом оттаял и признал, что его мама не сахар. По-моему, это всегда было очевидно».

ЛИЧНЫЕ ИСТОРИИ

Галина, 28 лет: «Моя свекровь - вегетарианка и целый год безуспешно пыталась перевести на вегетарианство нас с мужем. Выбрасывала из холодильника мясо, приносила какую-то траву. Но мы ясно дали понять, что уже взрослые для того, чтобы самим выбирать себе питание».

Анастасия, 37 лет: «Первое время мы вынужденно жили с родителями мужа. Так свекровь каждый вечер перед сном приходила к нам в спальню, чтобы погладить сыночка по спинке, «Он без этого не засыпает, с детства так делаю», - объясняла она. Муж, к моему удивлению, молчал».

Анна, 41 год: «Первые годы после брака я то и дело находила в своих вещах булавки. Никак не могла понять, откуда они берутся. Свекровь спустя десять лет призналась: я сначала ей не нравилась, и таким образом она хотела меня выгнать».

ГОРОСКОП НА ИЮЛЬ 2025 ГОДА ДЛЯ ВСЕХ ЗНАКОВ ЗОДИАКА



ОВЕН

Овен в июле 2025 года будет «разнообразен», в том смысле, что от недели к неделе ваши приоритеты будут существенно меняться, да и цели, и методы их достижения тоже. И на самом деле это очень хорошо, столь яркий и необычный месяц научит вас гибкости, а еще вы, вероятно, многое поймете о тех, кто находится рядом с вами. Это действительно неплохое время, например, на рабочем направлении вы вполне можете существенно продвинуться вперед, не затрачивая при этом много ресурсов. Здесь главное – размеренность, не нужно прыгать в омут, даже если там, очень-очень интересно. Лучше подождать объективной информации, хотя при таком раскладе существует вероятность опоздать, и тогда «зачное место» достанется кому-то другому. Да, выбор действительно непростой, но скажем честно – не критичный. А вот в области личных отношений вас может ждать что-то важное, хотя важность здесь будете определять вы сами.

ТЕЛЕЦ



Ваш зодиакальный знак в текущем месяце будет действовать по нескольким направлениям, точнее – ему бы следовало действовать именно так. В плане рабочего фронта ни в коем случае не «ведитесь» на провокации, но на каждый выпад в свою сторону отвечайте довольно жестко. Это однозначно не то время, когда все можно будет решить дипломатически. И хотя мы говорим о крайних мерах, сейчас возможно все, хорошенько это запомните. А вот сфера личных

отношений прощать ничего не собирается, точнее такая вероятность есть, и все-таки лучше не «косячить». Это хорошее время для налаживания новых связей, но еще лучшее – для укрепления уже имеющихся отношений. Главное – не переусердствуйте, друзей тоже может быть много, излишне много (тем более, что зачастую большая часть из них вовсе не является таковыми, чтобы вы не думали).



БЛИЗНЕЦЫ

В июле 2025 года Близнецы могут расслабиться, в том смысле, что им вряд ли предстоит решать проблемы вселенского масштаба или хотя бы различать двух подвыпивших товарищей. И хотя второй пример все же вероятен (лето, сами понимаете), вам не стоит особенно часто ввязываться в разного рода авантюры, хотя на рабочем направлении это сейчас будет выглядеть более, чем логично. Не спешите с выводами и идите на риск лишь тогда, когда он оправдан даже при вашем поражении, пусть и в минимальной степени. Если же вам не светит даже новый уникальный опыт, то... нет, это явно не ваш вариант. На «любовном фронте» все будет чуть ярче и интереснее, но опять же – не стоит «заморачиваться» по пустякам. Смотрите в корень проблемы и старайтесь почаще отстраняться от происходящего, это позволит сделать правильный выбор в нужный момент.



РАК

На данном этапе Рак окажется одним из самых стабильных знаков. То есть объективно вас

мало что сможет выбить из колеи, так что если рассчитывали где-нибудь отсидеться «под шумок», знайте: таким планам не суждено сбыться. Напротив, вы можете действовать достаточно активно и уверенно. В сфере работы наметятся некоторые перспективы и важно не упустить момент. Не обязательно торопить события, но вполне вероятно, что работающие не на себя могут победить как раз за счет внезапности своих действий. Что ж, это уже крайне индивидуальный момент, не стоит заострять на нем внимание. В плане личных отношений Раки-одиночки в июле 2025 года могут существенно «подпортить карму», но заработать столько впечатлений, что многим хватило бы и на целую жизнь.



ЛЕВ

Трудно сказать, в какой момент Лев сможет действовать, слепо полагаясь на внешние факторы. Но в июле 2025 года такие моменты обязательно будут, хотя вряд ли вы сможете к ним подготовиться. На рабочем направлении имеет смысл повременить с инициативами, но определенные ситуации будут подталкивать к противоположному варианту развития событий. Не спешите оценивать людей по так называемому «первому впечатлению». Для вас коммуникация сейчас не будет особенно важна (как минимум – не весь месяц), так что можете смело действовать вопреки мнению других (и даже вопреки мнению руководства). Но если вашей квалификации и мастерства не хватит – пеняйте на себя. На «любовном фронте» подобное фиаско маловероятно, потому что удача здесь будет явно на вашей стороне. Для вас это хорошее вре-

мя, чтобы задуматься о чем-то серьезном, например, запланировать свадьбу или что-нибудь в этом роде.

ДЕВА



Июль 2025 года принесет вам немало удачных моментов, но рассчитывать, тем не менее, придется лишь на свои собственные силы. Не играйте в супергероя и не беритесь за те задачи, которые объективно не сможете выполнить в одиночку. Работа в команде – это, конечно, хорошо, но если речь идет о человеке, который имеет собственный бизнес, тогда подобный вариант может быть не самым удачным. Перспективы могут иметь место, но чтобы их реализовать придется грамотно, очень скрупулезно подходить к трате имеющихся ресурсов. Экономить точно не следует, ведь именно для этого они (ресурсы) и нужны – чтобы вкладывать их. Но не стоит пренебрегать внимательностью и порой лучше все проверить два, а то и три раза, желательно – самолично. В сфере «дел сердечных» вы можете чувствовать себя не на своем месте достаточно долгое время, но не стоит винить в этом окружающих, они и так будут стараться по-максимуму.

ВЕСЫ



Зодиакальному знаку Весов в июле 2025 года будет достаточно просто достичь цели, вопрос в другом – что потом со всем этим «добром» делать? Можете смеяться, но это действительно непростая задача и вам предстоит не раз и не два сделать реально сложный выбор. На рабочем направлении это может быть связано с тем, что ваши оппоненты сейчас явно активизируются. Если не работаете на себя, то, вероятно, проблемы поступят «сверху». Никаких сложностей, просто нужно будет выбрать путь, который позволит прийти к финалу, ожидаемому или максимально близкому к «идеалу». Будьте альтруистичны и не забывайте о том, что счастье – это показатель, скажем так, общественный, а вот удача – сугубо индивидуальный. На «личном фронте» вероятно некоторая нестабильность, связанная, опять же, с вашими личными предпочтениями, точнее – с отсутствием оных.

СКОРПИОН



Июль 2025 года будет временем достаточно интересным для Скорпиона, особенно если учесть, что очень многое (если не все) будет идти вразрез ва-

шим собственным планам. Строго говоря, это будет происходить потому, что планы у вас были «так себе», да и вообще, все это явно нужно расценивать как преимущество. Будьте внимательны и не спешите, с этим проблем у вашего знака обычно не бывает, так что июль будет особенно успешен в плане опыта. Если работаете на себя, старайтесь кооперироваться с другими, но не разменивайтесь на мелочи, вам не нужны союзники, которые объективно ни на что не способны. С другой стороны, есть ведь и человеческий фактор, так что в любом случае вас ждет «палка о двух концах». Если своего бизнеса у вас нет, то, вероятно, вы будете чувствовать себя несколько свободнее, пусть порой вам не будет хватать уверенности.

СТРЕЛЕЦ



Зодиакальный знак Стрельца в июле 2025 года будет достаточно удачлив, но в действительности ваша удача будет во многом зависеть от того, как вы действовали на предыдущих жизненных этапах, а частности – в июне. В плане рабочего направления в выигрыше останутся те Стрельцы, у которых будут четкие планы по саморазвитию. То есть речь идет не только о прогрессе в плане бизнеса, но также о повышении уровня собственного мастерства. Без подобных устремлений можете даже не думать об успехе. С другой стороны, те, у кого своего бизнеса нет, могут воспользоваться помощью окружающих. В определенные моменты ваши коллеги (и даже руководство) могут быть достаточно доброжелательны. Хорошо бы «подкатить» к ним именно в такую минуту, тогда из ситуации можно будет извлечь максимум пользы.

КОЗЕРОГ



Успех Козерога на данном жизненном этапе будет зависеть не только от его профессионализма, хотя вы быстро поймете, что сейчас это очень важный аспект. Если работаете на себя, то готовьтесь к тому, что в июле 2025 года вы можете столкнуться с уникальными возможностями. Старайтесь действовать достаточно оперативно, но не лезьте на рожон, хотя возможности будут, да и желание, скорее всего, тоже. Большое влияние на вас будет оказывать ваше окружение. С одной стороны вас могут мотивировать, с другой – провоцировать. Оба момента могут как подтол-

кнуть к нужным действиям, так и вселить неуверенность, заставить ошибиться. Действовать придется в условиях достаточно нестандартных, но вас это вряд ли выбьет из колеи, как минимум, звезды говорят о том, что у вас есть серьезный шанс на победу. «Любовный фронт» удивит уже в самом начале месяца, и, быть может, еще пару раз позже.

ВОДОЛЕЙ



Ваш зодиакальный знак в этот интересный период будет находиться на самой границе между миром фактическим и реальностью, созданной вашими грезами. Вы будете мечтательны и задумчивы, порой откровенно неспособны сосредоточиться на насущных проблемах. Но зачастую это будет вашим преимуществом, потому что так вы однозначно сможете избежать негативного влияния со стороны. Работая на себя, не стремитесь все сделать прямо сейчас, время у вас есть, а перспективы будут иметь место в любом случае. На данном этапе нет смысла тратить много ресурсов, результат все равно будет удовлетворительным. Если у вас нет своего бизнеса, постарайтесь заручиться поддержкой, чьей – не суть важно, главное – чтобы вы не были одиноки. А вот в сфере личных отношений вам вряд ли помогут, скорее наоборот – помешают, особенно советы тех, кому вы больше всего доверяете.

РЫБЫ



Рыбы в июле 2025 года могут добиться неплохих позиций на рабочем направлении, особенно если подключат все свои таланты. Быть может, это то самое время, когда имеет смысл все поставить на карту, образно выражаясь. Но не стоит переоценивать свои силы, в одиночку вы можете многое, но далеко не все. Если работаете на себя, поспешные выводы однозначно погубят вас, а вот тем, у кого нет своего дела, звезды рекомендуют поспешить. С другой стороны, многое будет зависеть от обстоятельств и от недели к неделе эти тенденции тоже могут подвергаться существенному изменению. Также и в сфере личных отношений. «Дела сердечные» не принесут явного негатива, но придется решать дилеммы, многие из которых выросли из мелочей, на каковые вы просто вовремя не обратили внимание.

Как я похудела



Сбросить вес без жестких диет ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

Возраст: 44 года

Рост: 163 см

Вес до похудения: 87 кг

Вес после похудения: 66 кг

Срок диеты: 10 месяцев

В юности я была худенькой, но уже в институте начала набирать вес. Лишние килограммы копились годами. Когда в 43 года я встала на весы, то увидела пугающую цифру - 87 кг.

Лишний вес не только портил фигуру, но и влиял на здоровье - появилась одышка, быстро наступала усталость. Когда анализ крови выявил преддиабетное состояние, я решила худеть.

ПЕРВЫЕ НЕУДАЧИ

На работе мне посоветовали попробовать интервальное голодание по схеме 16/8. Его суть в том, что можно есть все, но только в течение восьмичасового интервала - например, с 9:00 до 17:00.

Это было ошибкой. От голода у меня начались головокружения. По ночам я не могла заснуть. Лежала и считала минуты до того момента, когда можно будет поесть, а потом накидывалась на еду и, конечно, переедала.

Кроме того, у меня обострился гастрит. Потом я узнала, что интервальную диету нельзя практиковать тем, у кого есть проблемы с ЖКТ (гастрит, язва, панкреатит и т.д.) После пары недель мучений пришлось отказаться от диеты и начать искать индивидуальное решение.

ПРАВИЛЬНОЕ МЕНЮ — ПОЛОВИНА УСПЕХА

Моя цель была не похудеть в быстрые сроки, а сохранить резуль-

тат надолго и не навредить здоровью. Первое, что я сделала: составила меню на 1800-2000 ккал на каждый день недели. Этот рацион я не воспринимала как диету и поэтому не чувствовала, что в чем-то себя ущемляю.

За основу я взяла цельнозерновые крупы (гречка, овсянка, бурый рис, киноа), зелень и овощи, нежирное мясо и рыбу, бобовые. Раз в неделю ела говядину или баранину. В качестве источника жиров использовала нерафинированное оливковое масло, авокадо, семена льна и конопля, иногда позволяла себе сливочное масло. Дополнительно принимала омега-3 по совету врача.

Я не исключала никакие продукты, кроме алкоголя. Даже любимые конфеты и булочки ела, но поставила себе ограничение: одна сладость в день в первой половине дня. Я старалась питаться сбалансированно и разнообразно, рацион составляла по методу тарелки (50% овощи и зелень, 25% белок, 25% углеводы). Это не всегда было просто. Приходилось тратить по несколько часов на поиск рецептов, составление меню, подсчет калорийности и покупку продуктов. Я ела четыре раза в день в одно и то же время. Всегда носила с собой термос с теплой водой и, когда рука тянулась за конфетой, пила воду.

ПРОБЛЕМЫ — В ГОЛОВЕ

Психолог помог разобраться с причинами лишнего веса. Оказывается, все шло из семьи. Мои мама, тетя и бабушка имели лишние килограммы, и мне с детства говорили: «В нашей семье все женщины крупные, ты тоже такой будешь».

Однако причина проблем заклю-

чалась не в наследственности, а в неправильных пищевых привычках. У нас в семье было принято давать сладости в награду и заедать стресс. Например, я могла купить себе торт за вовремя сданный отчет или съесть полкило конфет после ссоры с мужем.

Важно искать не пищевые способы самоподдержки. К ним относятся массаж, прогулка, уход за собой, общение с подругами, просмотр любимого фильма.

Я завела дневник, куда записывала все моменты, когда мне хотелось «сорваться». Параллельно составила список «ресурсных» занятий, которые меня поддерживали. В дневнике я отслеживала «опасные» моменты, прописывала эмоции и благодаря этому справлялась с соблазном.

СПОРТ: ЛЮБИТЬ НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО

Я никогда не любила спорт, но, начав худеть, пробовала посещать спортзал. В зале было некомфортно, мне казалось, все на меня смотрят.

Чтобы мотивировать себя, я решила на индивидуальные занятия с тренером. Это помогло. Он напомнил мне о тренировках, и я чувствовала свою ответственность. Спорт я так и не полюбила, но перестала пропускать тренировки и до сих пор занимаюсь два раза в неделю по 40-60 минут. Результаты стали видны уже через две недели. У меня не только снизился вес, но и ушли отеки, а мышцы стали более рельефными.

Кроме этого, я заставляю себя больше двигаться в течение дня. Хожу на работу пешком, гуляю по вечерам по 4000-5000 шагов, а в теплые дни езжу на велосипеде или играю с подружкой в настольный теннис в парке.

Комментарий специалиста

С ЗАБОТОЙ О ЗДОРОВЬЕ

Постепенный подход без экстремальных ограничений и изнуряющих физических нагрузок — единственный способ похудеть без вреда для здоровья. Минус 2-3 кг в месяц это норма. Если вес будет уходить быстрее, есть риск получить проблемы со здоровьем.

Лишние килограммы не уходят? Стоит сдать анализ на половые гормоны (эстрадиол, прогестерон, ЛГ, ФСГ) и гормоны щитовидной железы. Причины лишнего веса часто кроются в эндокринных нарушениях.

Ваш любимый сканворд

				Невегетарианская еда	Rh (хим. элемент)	Металл	Попугай с длинным хвостом	"Меченый" продукт	
Плавуч. сооруж.	"... и Джульетта"	Бремя, иго и хомут				Галерка			
Драка под градусом	Шерст. ткань	Полнейший разврат	Ставка военачальника	Крест. хоз-во				Соленое свиное сало	
Цветущий (мужское имя)				Алжирец	Девушка				
		Футбольный район			"у самовара я и моя ..."	Родственник аккордеона	Излишняя торопливость		
Подъем (антоним)	Столица соседки Италии			Светский банкет					
		Пенальти по исполнению			Снежный барс				
Зять, живущий в доме жены	Отсутв. движения и шума	"Несквик" типа, это и есть	Ирбис				Вызов младенца на улыбку		
			То, чем соловья не кормят	Ложь изнутри					
	Верхняя часть дома	"Фехтовальщица"	Чечетка			Пушной зверь	Лошадный трамвай		
			Почетный титул в Англии	Заём	Налет в дымоходе	Аквариум. рыбка	Патриция ...		
	Индийская физкультура	Кинофильм Барнета							
			Песня с похвалой		Кровеносный сосуд				
"... любви", к/ф	Марка отеч. авто				Спец				
			Рязанов, фильм	Южный плод					

История из жизни

И СЕРДЦЕ ОТТАЯЛО...



Яркая, независимая женщина, неприступная на вид. Рядом - ни одного близкого человека, потому что сама не желает никого подпускать. Но как все меняется в один миг, когда судьба дает ей то, о чем она втайне мечтала.

Когда я впервые увидела Регину, сразу подумала о том, насколько же подходит ей это имя. Не Маша, не Катя, не Таня, а именно Регина! Она несла себя гордо, как важная птица, и разительно отличалась от всех окружающих.

ДЕВУШКА С ИГОЛОЧКИ

С Региной мы познакомились в вузе. Причем пришла она не на первый курс, а сразу на третий. Уж не знаю, чем ее привлек наш факультет экономики и управления. Ей бы в театральные - насколько фактурной была ее внешность.

Высокая, статная, размер ноги — сороковой, не меньше, а руки словно лопаты. Но все это, на удивление, смотрелось в ее образе изящно. Может, потому, что на ней всегда были туфельки по моде и свежий маникюр?

Регину отличало от одноклассниц и то, что она не принимала ухаживаний. Девушка как будто не замечала молодых людей, которые за ней так и увивались.

Мы, конечно, спрашивали у

нее, в чем дело. Но Регина лишь фыркала и заводила долгий монолог о том, что она не из тех, кто выходит замуж и рождает детей ради того, чтобы в старости было кому стакан воды подать. «Заработаю денег и найму сиделку», — рассуждала Регина.

Тогда мы посмеивались над ней, но уже после окончания вуза все поняли, что Регина не шутила. В отличие от остальных, начавших свой карьерный путь с самых низов, Регина почти сразу устроилась бухгалтером в одну из активно развивающихся фирм. А через год уже возглавляла отдел бухгалтерии.

Помню, я встретила ее тогда и не узнала. Высокая прическа по последней моде, густой румянец, подкрашенные губы. Одета Регина была с иголочки. Сразу становилось понятно, что зарабатывает она неплохо.

Это потом я узнала, что у нее роман с директором. Это объясняло и продвижение по карьерной лестнице, и хорошую зарплату. Но ведь это тоже уметь надо! Я поинтересовалась, не собира-

ется ли Регина замуж. «Ты что? Накинуть себе петлю на шею - это не про меня!» И была такова — гордая и неприступная.

ЛЮБОВЬ НЕЧАЯННО НАГРЯНЕТ

Когда я встретила Регину в следующий раз, то была как никогда рада ее видеть. У меня было двое детей на руках. У мужа на работе постоянно задерживали зарплату, а меня так нехоти сократили. Специальность у нас с Региной одна, и я решила: вдруг она поможет мне с работой.

Уж что-что, а своих она никогда не забывала. «Приходи в среду» - сказала Регина, едва услышав мою просьбу. И дала бумажку с адресом. Оказалось, в бюро она уже не работала, зато устроилась на госслужбу. Туда же она позвала и меня.

На новом месте Регину не любили, это сразу было понятно. Называли «выскочкой» и «протее» - здесь она тоже закрутила роман с одним из начальников. Я же по старой дружбе ее поддерживала, за что и она меня не обижала.

Чего только не говорили про нее в коллективе! Но особенно разошлись, когда пошли слухи, что Регина... влюбилась. Я и сама заметила в ней кардинальные пе-

ремены. Раньше всегда пунктуальная, теперь она могла прийти на работу на два часа позже. А иногда в том же наряде, что и вчера!

Конечно, всем хотелось узнать, что за мужчина появился в ее жизни. Каким же потрясением для нас стало известие, что Регина закрутила с новым электриком, устроившимся работать пару месяцев назад. Да, это был симпатичный молодой человек, улыбочивый и с прекрасным чувством юмора. Только вот говорили, что в нерабочее время он любил выпить. Да и смотрелись Регина с Ваней как-то кособоко - как мать и сын, так как электрик еще и оказался моложе ее почти на десять лет. Она даже называла его как-то инфантильно - Ванечкой...

А потом они стали жить вместе. В шикарном трешке Регины, конечно. Поговаривали, что она, никогда прежде не готовившая, теперь стояла у плиты. Хотела поразить любимого кулинарными навыками, я полагаю. Другие же считали, что Регина просто ищет, чем бы его зацепить, чтобы к другой не ушел. Как позже оказалось, переживала она не зря.

А ЛЮБИМЫЙ-ТО ПОДВЕЛ...

Прошло несколько лет, в течение которых и я, и остальные коллеги наблюдали за тем, как пагубно семейная жизнь влияет на Регину. Она осунулась, стала рассеянной, глаза потухли. При этом все так же старалась ухаживать за собой и быть на высоте. Получалось, честно говоря, вымученно.

Когда у Регины приближался юбилей - 40 лет - она сразу сказала, что собирается пригласить всех знакомых. Я, конечно, в это число вошла, но вошли и те, кого никак нельзя было назвать ее доброжелателями. Накануне праздника у меня все сжималось внутри от дурного предчувствия.

На день рождения Регина подарила самой себе автомобиль. А Ванечка преподнес любимой колечко с бриллиантом (подозреваю, что его тоже купила Регина). Но главное, все были счастливы. По крайней мере, гостей пара встречала с улыбками.

Увы, чем ближе было к полноте, тем хуже становилось Ванечке. Еще бы: сначала он выпил

шампанское, затем перешел на коньяк, а потом приложился к вину. Регина контролировала этот процесс как могла, но безрезультатно. А к концу вечера мужчина куда-то исчез. Я думала, пошел спать. В целом, это было недалеко от истины, только ушел он не один.

Ванечку в обнимку с нашей секретаршей обнаружили в супружеской постели. Я заранее закрыла уши, чтобы не слышать того крика, который поднимет Регина. Но она выглядела на удивление спокойной.

— Вон отсюда. Оба, — только и сказала она. Что творилось у нее внутри, можно было только предполагать. Владела собой Регина отменно.

ХОТЬ В МОНАСТЫРЬ УХОДИ!

Все думали, что после произошедшего Ванечка не решится и на метр приблизиться к Регине. Но не тут-то было! Он стал оббивать ее порог чуть не каждый день.

Она не говорила ни да ни нет. Подозреваю, что сильно любила этого оболтуса и не могла обрубить связь. Так они и ходили вокруг да около, пока не грянула очередная буря. Виною тому - опять секретарша Аллочка.

С того злополучного дня ее не было видно - Регина сделала все, чтобы Аллу уволили. Но однажды она вновь заявила к нам. Белая как мел, направилась прямоком в кабинет Регины. Их разговор мы не слышали, но некоторые обрывки до нас долетели. В частности, слово «беременна».

Когда Регина вышла из кабинета, я была готова подхватить ее под руки — настолько неважно она выглядела. Через пару дней у начальника на столе лежало ее заявление с просьбой об увольнении.

Ни мне, ни остальным коллегам она ничего не сказала. Просто исчезла со всех радаров, так что до нас доходили лишь отдельные слухи.

Так, стало известно, что Регина уехала то ли на море, то ли в горы. Кто-то даже говорил, что она ушла в монастырь, но это не подтвердилось. Между тем Ванечка не выдержал стресса и начал спиваться. Приехали родители из глубинки и забрали его домой, подальше от «развращенной столицы».

А что же Аллочка? От малыша она сначала хотела избавиться, да пока думала, срок стал слишком большим, так что девушка решила дите родить, но оставить на попечение государства.

Я не знала, мальчик это или девочка, только говорили, что ребенок родился с целым букетом болячек. Одна ножка у него была короче другой, сердце с проблемами, пугали, что по развитию будет отставать. Мы все переживали, но чем тут поможешь? А потом и вовсе ни о ком из них новостей не стало слышно.

ДОМИК НА БЕРЕГУ МОРЯ

Регину я встретила случайно спустя несколько лет. Признаться честно, я даже не сразу ее узнала. Теперь Регина носила короткую стрижку, была загорелой и много улыбалась.

— А приезжай ко мне в гости! Тебя я рада буду видеть! — неожиданно предложила она.

Через пару дней я взяла отпуск и отправилась в один из приморских городков. Да-да, Регина давно не жила в столице. Домик, который она купила на берегу моря, был похож на кукольный. Веранда вся в цветах, на столе дымился чайник, а из дверей дома бежала мне навстречу девочка с блюдом, доверху наполненным пирожками.

— Это моя Ниночка, - с теплой в голосе представила ее Регина. И начала свой рассказ.

Когда Регина вернулась из долгого отпуска (она так и не сказала, куда уезжала заживать душевные раны), то узнала, что Аллочка успела родить ребенка и пристроить его в Дом малютки. Благодаря связям Регина разыскала новорожденного.

— Это оказалась девочка. Волосы светлые, как у ангелочка, глаза голубые и ямочки на щеках. Я влюбилась в нее сразу! - поделилась Регина.

Она оформила необходимые документы и забрала малышку домой. А когда выяснилось, что у Ниночки, помимо всех болячек, еще и слабый иммунитет, по совету врачей переехала с девочкой к морю.

Я смотрела то на Регину, то на Нину, и понимала, как они нужны друг другу. Две израненные души, которые нашли наконец свою тихую гавань.



ТИХОЕ УВОЛЬНЕНИЕ

Я на месте, но не с вами

Сотрудник продолжает ходить на работу, но выполняет лишь базовые обязанности, без вовлеченности и огня в глазах. Явление получило название «тихое увольнение» и уже бьет рекорды по распространенности.

Вовлеченность в работу важна как работодателю, так и сотруднику. Начальству хочется, чтобы подчиненные вкладывались в общее дело и оно приносило результаты. А сам человек желает работать там, где ему интересно и выгодно. Но иногда все идет не по плану.

Я НА МЕСТЕ, НО...

Термин *quiet quitting* («тихое увольнение») - неформальный. Редкий работодатель решается уволить невовлеченного сотрудника. По факту, у него нет оснований, ведь человек приходит в офис, отработывает положенное время и выполняет необходимый минимум задач.

Другое дело, что такой сотрудник избегает инициатив, не участвует в новых проектах и не вносит свои предложения. Одним словом, отсиживается в стороне, получая зарплату. Часть таких «тихих» работников, завершив основные дела в офисе, переходят к личным задачам, а иногда и к подработке.

Марина, 39 лет, работала в крупной компании. «Я была хорошим дизайнером, но зарплату мне платили среднюю по городу, зато условия были хорошие. В итоге я делала все, что требовалось, и у меня оставалось свободных 2-3 часа. Я взяла подработку и теперь получаю за месяц приличную сумму».

В ЧЕМ ПРИЧИНА?

Признаки «тихого увольнения» у сотрудника редко проявляются в начале работы. На старте он обычно заряжен, мотивирован и готов тру-

диться. Но со временем инициатива начинает угасать или пропадает. Почему так происходит?

Отсутствие роста. Если в компании существует «стеклянный потолок» — должность, выше которой сотруднику не прыгнуть, — это гасит его пыл. Какой смысл предлагать руководству интересные идеи, если положение на карьерной лестнице от этого никак не поменяется?

Профессиональное выгорание. Работая на одном месте в течение нескольких лет, можно столкнуться с эмоциональным выгоранием. Ему способствуют и переработки, стресс, недостаток отдыха.

Плохой микроклимат. Человеку важна не только зарплата и признание, но и жизнь в коллективе. Если среди сотрудников процветают козни и доносы, хочется максимально отдалиться от общения.

• Даже если причина всего одна, со временем она выливается в пассивный протест против рабочих обязанностей.

ТРУДОГОЛИЗМ БОЛЬШЕ НЕ В МОДЕ?

Некоторое время назад психологи били тревогу: становилось все больше трудоголиков, которые забывали про семьи, хобби и отдых во имя работы. Им не нужны были дополнительные деньги, ими двигала внутренняя мотивация. Но те времена прошли, и, кажется, тренд с «тихим увольнением» набирает обороты.

«Я уважаю своего начальника, — рассказывает 30-летняя Валерия, —

но с некоторых пор не желаю идти у него на поводу. Он часто просит подменить заболевшего сотрудника или остаться сверхурочно. Раньше я соглашалась, а сейчас нахожу причины и оправдания. Мы оба знаем, что я лгу, но директор ничего не может сделать. Согласно трудовому договору, я работаю без замечаний. Все остальное — мое личное дело».

Специалисты считают, что пандемия ковида, которая многих перевела на удаленную работу, также повлияла на ситуацию. Границы между работой и отдыхом размылись, сотрудникам стало труднее переключаться от работы, что вызывало выгорание.

«ТИХОЕ ПРОЦВЕТАНИЕ» — ЛУЧШАЯ СТРАТЕГИЯ!

Психологи предлагают альтернативу «тихому увольнению» - «тихое процветание». При этом состоянии человек так же выполняет базовые функции на работе, но учится получать удовольствие от своего труда. Вот что для этого можно сделать.

• Не замалчивать проблемы. Смушает график, переработки, список обязанностей? Нужно сразу идти к руководителю.

• Находить приятное в своих обязанностях. Попробовать себя в другом направлении или изменить формат работы.

• Делать регулярные перерывы. Отдых может открыть второе дыхание. Так что выпить чашечку кофе с коллегами посередине рабочего дня — отличная идея!

• Согласно статистике, до 40% работников эмоционально не вкладываются в свою работу. Причины кроются в низкой заработной плате, плохих отношениях в коллективе, отсутствии интереса к обязанностям.

Комментарий специалиста

В ПРИОРИТЕТЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ

Пока большинство негласно обвиняет тех, кто решился на «тихое увольнение», сами участники событий выбирают собственное благополучие. Отстраненное отношение к обязанностям позволяет больше времени уделять иным сферам жизни — семье, общению, развлечениям и т.д.

Если у «тихого увольнения» есть срок, оно становится оправданной стратегией. Но если вы задержались в подобном энергосберегающем режиме на месяцы, а то и годы, то есть смысл задуматься о поиске новой работы (а может, и новой сферы), которая зажжет внутри огонь и желание проявлять инициативу.

В ЧЕМ ПОМОГАЕТ ПОКАЯННАЯ МОЛИТВА?

Я привыкла каяться в грехах своими словами, но недавно узнала, что есть особые покаянные молитвы. Расскажите о них подробнее.

Людмила

Молитва, в которой человек кается в своих грехах перед Господом Богом и просит за них прощения, называется покаянной.

Самая известная покаянная молитва — святого Ефрема Сирина.

«Господи и Владыко живота моего, дух праздности, уныния, любоначалия и празднословия не даждь ми. Дух же целомудрия, смиренномудрия, терпения и любви даруй ми, рабу Твоему. Ей, Господи, Царю, даруй ми зрети моя прегрешения и не осуждати брата моего, яко благословен еси во веки веков. Аминь».

В том или ином виде покаянные молитвы присутствуют в утреннем и вечернем молитвенном правиле, поскольку покаяние — ведущая сила духовной жизни. В молитвах на сон грядущий также есть молитва с перечислением прегрешений.

Каяться в грехах можно и своими словами! Для этого не нужно никаких условий, кроме вашего искреннего раскаяния. Главное, не забывайте почаще приходить на исповедь.



ЗАЧЕМ КРЕСТИТЬ МАЛЫША?

Недавно невестка спросила у меня, почему в христианстве детей крестят совсем маленькими. Разве вера не должна быть сознательным выбором человека?

Раиса

Есть религии, которые приветствуют приобщение к ним в сознательном возрасте. Возможно это и в христианстве — в том случае, если ранее человек не был крещен, он может это сделать, будучи взрослым. Однако предпочтительнее крестить во младенчестве.

После совершения таинства дети становятся православными христианами. С этого момента за них можно молиться в храме, подавать записки, поминать о здравии на проскомидии. Также крещеных детей можно причащать, что помогает им расти телесно и духовно.

Да, младенец пока не осознает всей серьезности проводимого таинства, но порой его не осознают и те, кто крестится в зрелом возрасте. В случае с детьми решение за них принимают родители, которые сами являются православными христианами.

ми. Это серьезная ответственность, однако она позволяет растить детей в христианской вере, приобщать к Богу, водить в церковь. Также эту ответственность разделяют восприемники (крестные), которые произносят за ребенка обеты и в будущем несут обязанности по воспитанию крестника или крестницы.

При этом никто не отнимает свободу выбора у ребенка. Когда он подрастет, то может сменить веру по желанию. Но происходит это редко, так как церковные обычаи, традиции, вера в Господа проникают глубоко в душу, помогают жить счастливо, совершать правильные поступки и принимать верные решения в жизни.

Те дети, которые остаются некрещеными по воле своих родителей, все равно не теряют помощь Божию.

В КАКИЕ ДНИ НЕЛЬЗЯ РАБОТАТЬ?

Собираясь заняться домашними делами, каждый раз пытаюсь вспомнить, что за день сегодня, можно ли работать. Есть ли дни, в которые бытовые дела под запретом?

Мария

Понятия о том, что в определенные дни грешно делать домашние дела, не существует. Отчасти это суеверие, пошло оно с тех времен,

когда наши предки жили в деревнях и владели большим хозяйством. Чтобы обеспечить бесперебойную работу, нужно было трудиться целый день. За хлопотами можно было и о молитве забыть. Поэтому, когда близился воскресный день или крупный церковный праздник, священник напоминал, чтобы жители отложили домашние заботы и пришли в церковь.

На сегодняшний день правило таково: дела не запрещены, но на первом месте Бог и молитва! В воскресный день или любой другой праздник сначала посетите храм, исповедуйтесь, причаститесь, а потом уже с легким сердцем приступайте к домашним делам. А вот затевать генеральную уборку вместо того, чтобы идти на службу, не стоит.



(Продолжение. Начало в №9–24)

— Ну, Нэнси, на твоём месте я бы не стала утверждать это так категорично. Все-таки, что ни говори, миссис Хиллард многое для тебя сделала. Она отправила тебя к Питеру, оплатила лечение... — «Не говоря уже о том, — подумала Фэй, — что та же самая Марион Хиллард обеспечила девочке безбедное существование на все полтора-два года, пока она будет лечиться».

— Но ведь все это она дала мне за то, что я отказалась от Майкла! Если бы я не согласилась отречься от него, стала бы она так... тратить? Нет, Фэй, Марион просто купила меня. Она пожертвовала мною ради сына и ради... себя. Именно тогда я окончательно поняла, что всем моим мечтам насчет того, что когда-нибудь у нас с ней будут близкие, дружеские отношения, не суждено сбыться никогда. И это было ужасно... — Нэнси поникла головой и печально вздохнула. — Что ж, в моей жизни были и другие потери, но я их пережила. Переживу и на этот раз.

— А ты помнишь своих родителей?

— Нет, совсем нет. Я была слишком мала, когда умер отец, и немногим старше, когда мать оставила меня в приюте. Зато я хорошо помню день, когда мне сказали, что она умерла. Я тогда заплакала, хотя до сих пор мне непонятно, отчего. Нет, свою мать я не помню... Должно быть, мне было просто горько и обидно, что меня все бросили.

— Как сейчас? — Это была просто догадка, подсказанная интуицией, но она оказалась правильной.

— Может быть... Да. — Нэнси тряхнула головой. — Ощущать себя

брошенной, одинокой — это просто ужасно!.. В голове бьется только одна мысль:

— «Кто же будет обо мне заботиться теперь?» Откровенно говоря, и сейчас часто об этом думаю. Тогда-то я, по крайней мере, знала, что сестры-воспитательницы будут заботиться обо мне, пока я не вырасту. Теперь обо мне заботится Питер, да и деньги Марион, откровенно говоря, пришлись очень кстати, но вот меня «подлатают», и что потом?

— А Майкл? Как ты думаешь, он вернется к тебе?

— Думаю, что да. Чаще всего я думаю именно так... — Она замолчала, не dokonчив фразы.

— А в остальное время?

— Я... — Голос Нэнси дрогнул от обиды. — Иногда я начинаю сомневаться. Сначала я думала, что он просто боится увидеть меня изуродованной, боится отвращения, брезгливости, жалости, которые может вызвать в нем мое лицо. Но ведь Майкл знает, что я лечусь у лучшего врача и что за четыре месяца со мной должны были произойти какие-то изменения. Так почему же тогда он не дает о себе знать? — Нэнси повернулась и посмотрела прямо в лицо Фэй:

— Почему?!

— И как бы ты сама ответила на этот вопрос?

— Не знаю... — Нэнси беспомощно пожалала плечами. — Конечно, мне приходится в голову кое-какие варианты, но я стараюсь о них не думать — очень уж все это безрадостно.

— Какие, например?

— Ну, иногда мне кажется, что Марион все-таки сумела убедить Майкла, что девушка с таким «сомнительным происхождением», как у меня, может повредить его профессиональной карьере. Она рассчитывает на Майкла, хочет, чтобы он продолжал ее дело, дело своего отца. Руководство могущественной корпорацией — это уже семейная традиция, в которую не вписывается женитьба на сироте из приюта, у которой нет ни имени, ни цента за душой, на безвестной художнице, которую никто не знает и никогда не узнает. Уж, наверное, Марион хочется, чтобы ее сын женился на какой-нибудь девушке, которая будет равна ему и по рождению, и по богатству.

— Ты думаешь, это имеет значение для Майкла?

— Раньше не имело, но теперь... Теперь не знаю.

— Что ты будешь делать, если ты

его потеряешь? Ты уже думала об этом?

Нэнси ничего не ответила. Впрочем, этого и не требовалось — ее глаза говорили яснее всяких слов.

— Что, если он просто не чувствует себя способным вынести все, через что ты прошла и через что тебе еще придется пройти? — снова спросила Фэй. — Такое бывает. Некоторые мужчины совсем не такие сильные и храбрые, какими кажутся нам, «слабым» женщинам.

— Я не знаю, — грустно повторила Нэнси. — Мне хотелось бы думать, что он просто ждет, пока все будет позади.

— И ты не осудишь его? Ты готова простить Майклу, что его не было рядом с тобой, когда ты в нем нуждалась?

Нэнси протяжно вздохнула:

— Наверное, готова. Откровенно говоря, у меня пока есть только вопросы и совсем мало ответов.

— Ответы даст тебе только время. Сейчас же для тебя важно только твое новое самоощущение. Ты должна твердо знать, кто ты такая, что ты чувствуешь, как ты относишься к новой себе. Скажи, ты волнуешься, боишься, чувствуешь облегчение или, наоборот, сердисься, что теперь у тебя будет другое лицо?

Нэнси ненадолго задумалась.

— Пожалуй, всего понемногу, — ответила она наконец, и вместе с Фэй они дружно засмеялись этому откровенному ответу. — По правде сказать, — добавила Нэнси уже более серьезным тоном, — иногда эта перспектива меня просто ужасает. Мне трудно себе представить, что однажды утром я подойду к зеркалу и увижу там чужое лицо. Если бы Питер меня не готовил, я, наверное, описалась бы от страха. Впрочем, я еще не знаю, как все будет, когда мне снимут бинты.

— И этот страх преследует тебя постоянно?

— Нет, только иногда. В основном я стараюсь об этом не думать.

— О чем же ты тогда думаешь?

— Честно?

— Честно.

— О Майкле. Иногда — о Питере, но чаще о Майкле.

— А какие чувства ты испытываешь к Питеру? Не кажется ли тебе, что ты слишком привязалась к нему? — В голосе Фэй не было ни любопытства, ни ревности, это был чисто профессиональный вопрос. Доктор Эллисон обязана была думать в первую очередь о пациентке, а не о собственных чувствах.

— Нет. — Нэнси покачала голо-

вой. — Наверное, я не смогла бы полюбить его. Он очень хороший человек и хороший друг, но мне он представляется скорее в роли старшего брата, доброго брата, которого у меня никогда не было. Он все время меня подбадривает, дарит мне подарки, но ведь я люблю Майкла!

— Ладно, как говорится, поживем — увидим. Фэй Эллисон потянулась, поглядела на часы и чуть не подпрыгнула от удивления. На часах было начало восьмого, а это значило, что после ухода Питера они проговорили без малого три часа подряд.

— А ты знаешь, сколько времени? Нэнси тоже посмотрела на свои часики, и ее глаза удивленно расширились.

— Ничего себе! Как это мы так заболтались! — Она не заметила, как быстро пролетело время. — А ты придешь еще раз, Фэй? Питер был прав — ты удивительная женщина, и мне бы очень хотелось снова встретиться с тобой.

— Спасибо, Нэнси. Честно говоря, мне тоже было очень интересно поговорить с тобой. Вообще-то... Питер хотел, чтобы на протяжении некоторого времени мы с тобой встречались регулярно. Как ты на это посмотришь?

— Мне кажется, было бы очень хорошо, если бы у меня появилась подруга, с которой я могла бы изредка поговорить вот так — как мы сегодня.

— Ну, откровенно говоря, я не могу обещать, что каждая наша встреча будет продолжаться по три часа. — Фэй улыбнулась. — Как насчет одного часа, но зато три раза в неделю? Это будут чисто профессиональные беседы; кроме этого, мы можем встречаться отдельно, просто как друзья. Ну, договорились?

— Это было бы просто чудесно!

На прощание они пожали друг другу руки, и Фэй ушла. И, не успев войти, дверь закрылась за ней, как Нэнси поймала себя на том, что с нетерпением ждет первого сеанса.

Но до него было еще целых два дня.

ГЛАВА 12

Нэнси удобно расположилась в глубоком кресле возле камина и со вздохом откинула голову на его спинку. Сегодня она пришла к Фэй на пять минут раньше — так ей хотелось поскорее увидеться с нею. Вскоре в коридоре послышался стук высоких каблуков Фэй. Она приближалась к дверям кабинета, где она обычно принимала пациентов, и Нэнси выпрямилась в кресле. У них с Фэй уже установились

тесные, дружеские отношения, но это вовсе не значило, что Нэнси могла вести себя развязно.

— Доброе утро. Раненько ты сегодня, — сказала Фэй, входя в кабинет. — А как тебе идет красное!.. Впрочем, черт с ним, с красным — дай-ка мне взглянуть на твой новый подбородок.

— Ну что, тебе нравится? — с легкой тревогой спросила Нэнси.

Фэй приблизилась к креслу и остановилась напротив, внимательно глядя на нижнюю, свободную от бинтов часть лица Нэнси. Наконец она заговорила, не скрывая своей радости:

— Поздравляю, Нэнси, ты выглядишь просто замечательно, — сказала Фэй, нисколько не кривя душой.

Она была восхищена ювелирной работой Питера и радовалась за свою подругу. Теперь, когда марлевая повязка на голове уже не так приковывала к себе внимание, Фэй смогла по достоинству оценить линию плеч, грациозно изогнутую шею, изящный подбородок «сердечком» и мягкий, чувственный рот. То, что было открыто взгляду, выглядело очень привлекательно и вполне соответствовало личности и характеру Нэнси. Питер потрудился на славу — его бесчисленные модели и наброски не пропали даром.

— Придется попросить Питера, чтобы он, когда закончит с тобой, сделал мне такое же милое личико, — добавила она, и Нэнси, облегченно вздохнув, откинулась на спинку кресла, пряча все еще забинтованную верхнюю часть лица под широкополой шляпой из мягкого коричневого фетра, которую она купила несколько недель назад.

Эта шляпа очень шла к ее новенькому бежевому шерстяному жакету, наброшенному поверх красного трикотажного платья. Фигура у нее была просто безупречной, и Фэй с легкой завистью подумала, что со своим новым лицом Нэнси будет потрясюще красива. А в том, что новое лицо будет ярким, индивидуальным, ни на кого не похожим, Фэй не сомневалась — Питер был мастером своего дела.

А главное — теперь, когда Нэнси могла видеть хотя бы часть своего нового лица, она снова начинала чувствовать себя красивой, и это придавало ей уверенности в себе.

— Не говори так, Фэй, мне неловко, — проговорила она. — Впрочем, что скрывать: я чувствую себя так здорово, что хочется визжать от радости.

И, самое странное, я отлично вижу, что это не мой подбородок, и все же он мне нравится!

— Я рада. И все же, Нэнси, я хо-

тела бы знать, как ты на самом деле относишься к тому, что больше никогда не будешь выглядеть как раньше? Может быть, тебя это беспокоит, смущает, тревожит? Что?..

— Ну, если и тревожит, то совсем не так сильно, как я раньше думала. Наверное, мне просто продолжает казаться, что, хотя подбородок не мой, все остальное будет более или менее похоже. В конце концов, подбородок — это только подбородок, отдельный кусочек лица. Что касается губ, то они никогда мне особенно не нравились. Может быть, мне станет не по себе, когда я увижу, что и остальное не похоже на меня, а может быть, и нет. Не знаю...

— Мне хотелось бы дать тебе один совет, Нэнси. Следовать ему вовсе не обязательно, но хотя бы послушай... Я не знаю, как я сама повела бы себя на твоём месте, но сейчас мне кажется, что в твоей ситуации самое разумное — это успокоиться и попытаться полюбить свое новое лицо. Попробуй этак «поиграть» с этой мыслью... Ведь не каждому в жизни выпадает такая возможность — изменить свою внешность, стать красивее, чем прежде. Многие женщины всю жизнь мечтают об этом, но обычно хирурги — даже такие опытные, как Питер — не решаются братья за кардинальную перестройку внешности. В твоём случае никаких других вариантов просто не было... В общем, я советую тебе попробовать изменить свой внутренний настрой и попытаться взглянуть на все это под другим углом.

— Я... не совсем понимаю, что ты имеешь в виду.

— Сейчас объясню. Пока ты подсознательно стремишься вернуться к прежней Нэнси. Но ведь и Питер, и я тоже — мы оба порой сознательно отказываемся от той женщины, какой ты когда-то была, потому что какие-то части твоего характера или, прости за напоминание, тела просто мешают нам двигаться вперед. Пока у нас это получается, но если ты не будешь помогать нам, мы можем застрять на полдороге. Ты должна... — Фэй замешкалась, словно подыскивая слово. — Ты сосредоточилась на деталях, Нэнси, я же советую тебе отступить от холста и посмотреть на всю картину в целом. Кстати, ты никогда не обращала внимания на свою походку?

Нэнси озадаченно поглядела на Фэй. Нет, она никогда об этом не задумывалась. За все время, что Нэнси встречалась с Фэй, они еще никогда не говорили об этом, и вопрос подруги ее несколько озадачил.

Даниэла Стил
(Продолжение следует).

Лунный календарь

	1 ВТ + 11:11 — начало 7-го лунного дня Символ — роза ветров, петух. Камни — сапфир, коралл. Гадангирован успех в любых делах. Решайте важные задачи, отправляйтесь в отпуск, отдыхайте. Идите на свидание.	2 СР + 12:28 — начало 8-го лунного дня Символ — феникс. Камни — гагат, моршан. Отличное, чтобы встретиться с партнерами, обдумать планы, искать работу, жилье. Сделайте новую причину, посетите родных.	3 ЧТ - 13:45 — начало 9-го лунного дня Символ — летучая мышь. Камни — жемчуг, изнежить. Риск обмана и потерь. Действуйте осторожно, не принимайте серьезных решений. Удачна работа в саду или дома, общение.	4 ПТ * 15:02 — начало 10-го лунного дня Символ — фонтан. Камни — опалин, перидот. Активность в делах, ищите новые пути решения проблемы. Возможны денежные премии, подарки, приятные встречи и сюрпризы.	5 СБ + 16:22 — начало 11-го лунного дня Символ — лабиринт. Камни — гематит, сардоникс. Планируйте дела, ищите новые пути решения проблемы. Возможны денежные премии, подарки, приятные встречи и сюрпризы.	6 ВС + 17:43 — начало 12-го лунного дня Символ — сердце, чаша Грааля. Камни — пирит, жемчуг. Важные задачи отложите. Удачны деловые поездки, поиски работы. Обновите гардероб, отношения или круг общения.
7 ПН - 19:02 — начало 13-го лунного дня Символ — колесо. Камни — благородный опал. Не начинайте новые дела. Решайте задачи по очереди. Не тратьте крупные суммы. Полезны стрижки, косметические процедуры.	8 ВТ + 20:13 — начало 14-го лунного дня Символ — труба. Камни — гяцинт, сапфир. Проявите способности, выдвигайте идеи, просите повышения. Отлично пройдут семейные мероприятия, встречи, вечеринки.	9 СР * 21:08 — начало 15-го лунного дня Символ — змея. Камни — гагат, опал. Энергии мало. Заниматься делом, хобби. Полезны легкие нагрузки, оздоровление. Ограничьте контакты, отдохните в одиночестве.	10 ЧТ - 21:44 — начало 16-го лунного дня Символ — голубь, бабочка. Камни — жемчуг, чероит. Неудачно для бизнеса. Приступайте к простым делам, уборке. Успешны покупки и продажи. Знакомства принесут пользу.	11 ПТ * 22:06 — начало 17-го лунного дня Символ — колокол. Камни — аметист, циркон. Работайте в меру, избегайте перенапряжения. Успешны любые покупки и продажи, сделки. Соберите компанию и повеселитесь.	12 СБ + 22:20 — начало 18-го лунного дня Символ — зеркало. Камни — аметист, рубин. Займитесь рутиной, творчеством, бытовыми вопросами. Полезно начать диету, тренировки, отказаться от вредных привычек.	13 ВС * 22:41 — начало 19-го лунного дня Символ — паук. Камни хризолит, шпинель. Мало энергии. Избегайте знакомств. Действуйте аккуратно, без спешки. Уделите внимание здоровью. Полезно сделать уборку.
14 ПН - 22:37 — начало 20-го лунного дня Символ — орел. Камни — яшма, кварцит. Действуйте осторожно. Проявите тактичность, избегайте общения. Уделите время обучению, прокачке навыков, бытовым делам.	15 ВТ + 22:43 — начало 21-го лунного дня Символ — табун лошадей. Камни — кварц, обсидиан. Общайтесь с коллегами. Удачна работа в команде. Полезны диеты и занятия спортом. Сходите в баню, спа, салон красоты.	16 СР + 22:49 — начало 22-го лунного дня Символ — слон. Камни — сапфир, нефрит. Продолжайте дела. Займитесь саморазвитием, медитациями, чтением. Успешны хобби, спорт. Отдых с семьей улучшит настроение.	17 ЧТ + 22:56 — начало 23-го лунного дня Символ — крокодил. Камни — топаз, сапфир. Общайтесь, стройте планы. Получайте знания, разбирайтесь в документах. Избегайте нагрузок, наводите порядок в доме, мыслях.	18 ПТ * 23:05 — начало 24-го лунного дня Символ — медведь. Камни — малахит, нефрит. Отложите важные, доверьте советам экспертов. Решайте мелкие вопросы. Возможны удачные сделки, денежные поступления.	19 СБ * 23:19 — начало 25-го лунного дня Символ — раковина. Камни — топаз, джеспит. Отложите переговоры, работу с ценными бумагами. Можете отдохнуть на природе с друзьями, сходить на свидание с любимым.	20 ВС + 23:41 — начало 26-го лунного дня Символ — жаба. Камни — арсеник, нефрит. Риск неудач. Решайте простые задачи. Не вступайте в споры, уклоняйтесь от сплетен. Займите досуг хобби, прогулками, уборкой.
21 ПН - Подорожание 26-го дня Символ — жаба. Камни — арсеник, агат. Вернитесь к старым делам, которые давно требовали внимания. Избегайте общения и суеты. Избегайте от хлама и токсичных связей.	22 ВТ + 00:20 — начало 27-го лунного дня Символ — жезл. Камни — кварц, яшма. Самый счастливый день. Активность на высоте. Дела радуют и вдохновляют. Займитесь шопингом, порадайте близких. Раздайте долги.	23 СР + 01:24 — начало 28-го лунного дня Символ — лотос. Камни — адуляр, плазма. Решайте задачи. Общайтесь с руководством, просите прибавки к зарплате. Хорошо для домашних дел, поездки, начала ремонта.	24 ЧТ - 02:30 — начало 29-го лунного дня Символ — спрут. Камни — лаврадор, жадеит. Энергии мало. Не доверяйте советам и слухам. Ограничьте контакты. Полно голода, проголодайтесь. Можете начинать лечение.	25 ПТ + 04:25 — начало 30-го лунного дня Символ — рог изобилия. Камни — жадеит, нефрит. Удачны денежные сделки и покупки, приобретайте вещи, технику. Займитесь хобби, активным отдыхом и играми на природе.	26 СБ - 05:58 — начало 31-го лунного дня Символ — гепард, готовящийся к прыжку. Камни — рубин, опал. Неудачно для начала дел. Благотворная работа на земле, занятия спортом. Полезно сходить в баню или сауну.	27 ВС + 07:26 — начало 1-го лунного дня Символ — древо познания Добра и Зла. Камни — амазонит, нефрит. Занимайтесь рутиной, собирайте информацию, проверяйте бумаги. Закрывайте долги. Хорошо отдохните.
28 ПН * 08:49 — начало 2-го лунного дня Символ — единорог. Камни — бирюза, мрамор. Покончите со старыми связями и долгами. Завершайте задачи. Полезно голодание, водные процедуры, умеренная активность.	29 ВТ + 10:09 — начало 3-го лунного дня Символ — журавль, облака. Камни — гяцинт, цитрин. Благотворно для работы в группе, общения, командировок. Удачны занятия учебной, научной. Делайте массаж, маски.	30 СР + 11:26 — начало 4-го лунного дня Символ — роза ветров, петух. Камни — сапфир, коралл. Энергия бурлит. Начиная дела и ремонт, реализуйте планы. Удачны поездки, отдых на природе, заключение брака.	31 ЧТ + 12:44 — начало 5-го лунного дня Символ — феникс. Камни — гагат, моршан. Успехно для переговоров, поездок, смены работы, жилья. Меняйте планы. Можете начать стройку, делать крупные приобретения.	Условные обозначения + Благоприятные дни - Дни, когда стоит воздержаться от принятия важных решений. Неблагоприятные дни * Дни, благоприятные для активной деятельности. На них можно планировать сложные и трудновыполнимые дела	Условные обозначения ○ Фазы Луны: растущая или убывающая Луна ○ Полнолуние ● Новолуние ☾ Знак зодиака, в котором находится Луна	

Дубайский шоколад на самом деле называется иначе: Can't Get Knafeh of it, что в переводе с английского означает «Не могу от него оторваться». Лакомство принадлежит дубайскому бренду Fix Dessert Chocolatier, который выпускает восточные сладости и шоколад на основе фисташек и особого теста катаифи.

У шоколада много вкусов, но особую народную любовь завоевал именно «зеленый» подвид. Скорее всего, из-за необычного оттенка и начинки, которая внешне слегка напоминает сено, но тем не менее очень вкусная.

СЕКРЕТ ПОПУЛЯРНОСТИ

Как и многие тренды, дубайский шоколад вызвал массу споров. Одни признаются ему в любви, другие не увидели в нем ничего особенного. Но тем не менее шоколад впечатляет. Чем? Во-первых, своими размерами. Во-вторых, особым звуком при разломе. В-третьих, конечно же, «внутренним миром». А в-четвертых... уловкой маркетологов бренда! Дело в том, что у Fix Dessert Chocolatier нет своего магазина, фирма делает лишь по несколько плиток в день и продает их только в определенные часы. Это создает ощущение эксклюзивности, поэтому вокруг шоколада такой ажиотаж. Всем хочется попробовать легенду!

Однако за удовольствие приходится платить, и немало. Да и купить шоколад удастся не везде. Можно поискать на маркетплейсах, но гарантии, что это будет «тот самый шоколад», нет. Зато есть другой вариант - приготовить шоколад своими руками!

ВОЛШЕБНОЕ ТЕСТО



В тесте кроется главный секрет шоколада. Катаифи, или, как его называют, «волосы ангела», — это вытяжное тесто фило, нарезанное на тон-



ДУБАЙСКИЙ ШОКОЛАД, ОТ КОТОРОГО НЕ ОТОРВАТЬСЯ

Это лакомство буквально взорвало Интернет. Блогеры с аппетитным хрустом пробуют шоколад, демонстрируя подписчикам необычную зеленую начинку. Туристы оптом привозят плитки в качестве сувениров. Однако цены на этот десерт впечатляют! Что же это за диво дивное и как его приготовить?

чайшие нити-волоски. Из него готовят множество блюд, в основном десерты. Тесто фило можно купить в крупных супермаркетах или на маркет-плейсах, а можно приготовить самостоятельно.

Понадобится: мука - 600-650 г, вода - 250 мл, оливковое масло - 5 ст.л., соль - 1 ч.л., лимонный сок - 1,5 ч.л.

Просейте муку с солью. В воду добавьте лимонный сок, частями влейте в тесто. Вымесите в течение 5-10 мин., добавьте оливковое масло. Снова хорошо вымесите, заверните в пищевую пленку и уберите в холодильник на 2 ч. Разделите тесто на несколько небольших кусков. Руками растягивайте тесто в разные стороны до тех пор, пока оно

не станет толщиной с бумагу (следите, чтобы тесто не рвалось).

ГОТОВИМ ШОКОЛАДНЫЕ ПЛИТКИ

Понадобится: горький или молочный шоколад - 300 г, готовое тесто катаифи - 100-200 г, фисташковая паста - 100 г, тахини (кунжутная паста) - 2 ст.л. сливочное масло - 30 г, специи (ванилин, кардамон, соль) - по вкусу.

Тесто нарежьте на мелкие кусочки. Обжарьте на масле до золотистого цвета. Остудите, добавьте фисташковую пасту, тахини и специи, перемешайте. Шоколад растопите, вылейте в форму. Когда «схватится», выложите начинку, залейте оставшимся шоколадом. Оставьте при комнатной температуре до застывания.



КЛУБНИКА В ШОКОЛАДЕ

Понадобится: клубника - 500 г, горький или молочный шоколад - 150 г, белый шоколад - 50 г, растительное или сливочное масло - 1 ч.л.

Клубнику вымойте, обсушите, хвостики не убирайте.

Кусочки шоколада растопите на водяной бане или в микроволновой печи, слегка остудите. Добавьте масло - растительное или растопленное сливочное.

Держа клубнику за хвостики, окунайте в растопленный шоколад. Выложите на

пергамент или на бумагу для выпечки. Украсьте полосками белого шоколада или кондитерской посыпкой. Уберите в холодильник на 30 мин. до застывания. Для большей пикантности по желанию в шоколад можно добавить крупную соль, молотый имбирь, цедру лимона, ванилин, корицу или кардамон - 1-2 щепоток будет достаточно.



ГОРТЕНЗИИ БЕЗ ПРЕТЕНЗИИ

Пышные гортензии настолько популярны у садоводов, что уже наступают на пятки признанной королеве цветов розе. Гортензия красива, долго цветет и относительно неприхотлива.

Наиболее распространенными являются три вида гортензий — крупнолистная, древовидная и метельчатая. Правда, первая из них теплолюбива, и в регионах с суровой зимой еще недавно ее выращивали только в горшечной культуре. Однако сейчас выведены сорта крупнолистной гортензии, которые выдерживают морозы до -23°C ... -28°C . Ну а древовидная и метельчатая разновидности неплохо переносят снежные зимы даже без укрытия.

НЕКАПРИЗНЫЕ СОРТА

Вот наиболее зимостойкие сорта крупнолистной гортензии, а также некоторые сорта метельчатой и древовидной.

Рэд Сенсейшн (Red Sensation) цветет с июля по август. Вначале шарообразные соцветия ярко-алые, а позже в них проявляется пурпурный оттенок. Относится к зимостойким сортам (до -24°C), однако требует укрытия для сохранения прошлогодних почек.

Мадам Эмили Муиллер (Madame Emile Mouillere) — крупнолистная гортензия с белоснежными соцветиями, которые на солнце приобретают легкий розовый оттенок. Выдерживает зимы до -23°C .



Ванилла Фрейз

Аннабель (Annabelle) — древовидная гортензия с зелено-белыми в начале и белоснежными после шаровидными соцветиями. Неприхотливый и зимостойкий сорт (3 USDA), может расти и пышно цвести на одном месте десятки лет.

Инкредибол (Incrediball) — древовидная гортензия, соцветия сначала имеют лаймовый оттенок, а потом становятся белыми. Растение величественно смотрится и как солитер, и в групповой посадке.

Инвизибл Спирит (Invincibelle Spirit) — сорт древовидной гортензии, который адаптируется к перепадам температуры. Цветет шарообразными соцветиями приглушенного лилового оттенка все лето и примерно до середины осени.

Грандифлора (Grandiflora) — разновидность метельчатой гортензии с необычными соцветиями кремового оттенка, который позже меняется на белый, а затем в нем все больше проявляется розовинка. Осенью цветки зеленовато-красноватые.

Ванилла Фрейз (Vanille Fraise) — метельчатая гортензия с конической формы крупными соцветиями. В начале они кремово-белые, а потом розовеют.

Литл Лайм (Little Lime) — компакт-



Рэд Сенсейшн

ный сорт метельчатой гортензии с лаймово-кремовыми соцветиями, в которых позже появляется розовинка. Но если солнца недостаточно, то оттенок будет лаймово-белый в течение всего сезона.

РАЗМНОЖЕНИЕ И ПОСАДКА

Один из самых удобных способов размножения гортензии — отводками. Выбирают крепкий длинный побег, пригибают его и присыпают почвой таким образом, чтобы верхушка оставалась над землей. Когда отводок укоренится, его отделяют от материнского растения и пересаживают на постоянное место.

Сажать гортензию лучше всего весной, когда почва хорошо прогреется. Место требуется светлое, но в то же время следует избегать полуденного пекла. Почва должна быть богатая, слабокислая, влажная, но с хорошей воздухопроницаемостью. Если влага будет застаиваться у корней, они загниют.

Посадочную яму снабжают дренажом, добавляют суперфосфат и сернокислый калий. Замульчировать можно торфом — гортензия любит подкисленные почвы. Рядом с гортензией не должно быть прожорливых деревьев, которые будут «объедать» ее, а также чеснока, пряных растений и тех, что предпочитают щелочные почвы.

УХОД В ТЕЧЕНИЕ СЕЗОНА

Гортензии подкармливают трижды за сезон. Первый раз весной, после снятия укрытия. Можно использовать любое азотсодержащее удобрение, например, мочевину. Вторую подкормку проводят, как сформируются первые бутоны, — двойным суперфосфатом и сульфатом калия. В конце лета к корням щедро подсыпают перегной. Для гортензии очень важен регулярный полив — 1,5-2 ведра раз в неделю. При недостатке влаги она будет плохо расти и цвести. Для полива используют прогретую на солнце воду. Чтобы влага меньше испарялась, растение мульчируют опилками или хвойным опадом.

Обрезку гортензии проводят до начала сокодвижения. Убирают старые и сухие побеги и укорачивают слишком длинные. Однако нужно быть осторожнее с сортами, цветущими только на прошлогодних побегах: если их коротко обрезать, цветения не будет.



Аннабель

Это для нас автомобиль - синоним комфорта, а вот многие четвероногие это средство передвижения откровенно недолюбливают. Что уж говорить о шумной электричке или ином общественном транспорте, на котором можно добраться из точки А в точку Б. Однако это не повод оставлять пушистого друга дома. Просто нужно заранее продумать поездку так, чтобы для животного она была максимально комфортной. Вот что можно сделать.

1. ПОЗАБОТЬТЕСЬ О ПЕРЕНОСКЕ

Она должна появиться в квартире как минимум за несколько недель до поездки. Если вы планируете вывозить кота, к переноске можно приучать его с самого рождения. Оставьте ее на видном месте, позволяйте животному туда зайти, обнюхать. Обязательно положите внутрь мягкую подушку или небольшой плед, чтобы было комфортно. Непосредственно перед поездкой можно также поместить в переноску любимую игрушку кота: ее запах будет успокаивать питомца.

2. СОВЕРШИТЕ КОРОТКИЕ ПОЕЗДКИ

Кошка должна привыкнуть к ощущению движения и к окружающей обстановке. Проедьтесь буквально по нескольким улочкам или вокруг дома. Пускай в салоне играет тихая музыка, раздается ваш успокаивающий голос. В завершение маршрута обязательно побалуйте любимца лакомством.

3. СПЛАНИРУЙТЕ МАРШРУТ ЗАРАНЕЕ

Следует понимать, что животному нужно не только сходить в туалет, но и спокойно поест, отдохнуть от тряски, которая неизбежна во время движения. Да, кошки не справляют нужду, как со-



КАК ПРИУЧИТЬ КОШКУ К ПОЕЗДКАМ?

Отправляясь на дачу летом, так не хочется оставлять Барсика в душной квартире. И не надо! Только, для того чтобы он отправился с вами, кот должен быть приучен к путешествиям на дальние расстояния.

баки, но им также удобнее сделать свои «дела», пока автомобиль стоит на месте.

4. ПОЗАБОТЬТЕСЬ ОБ ОБСТАНОВКЕ

Во время путешествия она должна быть спокойной и доброжелательной. Никаких криков, множества сумок вокруг (все в багажник!) резких движений на дороге. Получив первичный положительный опыт, ваш пушистый друг непременно запомнит, что ездить в машине - это спокойно и безопасно, и бу-

дет более снисходительно относиться к таким передвижениям.

5. КУПИТЕ УСПОКОИТЕЛЬНОЕ

Некоторые кошки, несмотря на все ухищрения, в поездках очень волнуются. В таких случаях, если питомца нельзя оставить дома, заранее приобретите ему успокоительное средство. Давать его нужно перед поездкой или накануне — действуйте согласно инструкции. Такие препараты обладают седативным эффектом и помогают животным легче пережить стресс.

СЕЗОН КЛЕЩЕЙ. ЧТО ЗАЩИТИТ ПИТОМЦА?

Наши четвероногие друзья наиболее уязвимы к клещам, так как находятся близко к траве и кустарникам. Как не поймать на шерсть опасного врага?

✓ **В зоне риска в случае укуса иксодового клеща животные пожилого возраста, а также те, кто имеет сниженный иммунитет и хронические заболевания.**

Начиная с апреля и до ноябрьских заморозков клещи активно охотятся не только на людей, но и на животных. Сам по себе укус клеща не опасен, если только насекомое не инфицировано. В случае, когда клещ иксодовый, питомец может заразиться пироплазмозом. При острой форме возможен летальный исход. Защитить четвероногого можно несколькими способами. Прежде всего, важен визуальный осмотр животного после каждой прогулки. Особенно сто-

КУДА ЧАЩЕ ВСЕГО КУСАЮТ КЛЕЩИ?



ит присматриваться к собакам темных окрасов: на их шести клещи могут быть менее заметны.

Также используйте средства для отпугивания паразитов. К ним относят-

ся спреи-репелленты и специальные ошейники, обработанные эфирными маслами и растительными компонентами, которые насекомым не по вкусу.

Самый качественный результат обеспечивают средства для уничтожения паразитов. Это инсектоакарицидные спреи и ошейники (содержатся токсины, убивающие клещей), а также капли на холку и таблетки.

Как быть, если паразит присосался? Главная задача - удалить его как можно быстрее. Если есть возможность, отвезите животное в ветклинику.

Уверены в собственных силах? Тогда приступайте к действиям незамедлительно! Лучше использовать специальный крючок для выкручивания клещей (приобретите заранее). Задача — захватить паразита максимально близко к коже и аккуратно выкрутить его. Извлеченного клеща необходимо поместить в банку и отправить в ветклинику для обследования.



КОЛЬЦО ВЛИЯЕТ НА СУДЬБУ!

Многие из нас носят кольца в качестве украшений. Но знаете ли вы, что они хранят в себе особую силу и могут направлять на жизненном пути?

Кольцо можно потерять, найти, уронить на пол, подарить или передарить... Во многих из этих действий мы не находим ничего особенного, и совершенно зря. С кольцами связано немало примет. Вот те, которым стоит верить.

Нельзя давать другому человеку. Это действительно так. Особенно это касается колец, так или иначе скрепляющих отношения - например, помолвочного или обручального. Если бы вы заглянули в старинные книги по черной магии, то нашли бы там особый ритуал на привлечение женатого мужчины через обручальное кольцо его супруги. Увы, это действи-

тельно работает и имеет большую силу. Так что свои кольца не давайте мерить ни под каким предлогом.

Нашли – не трогайте. Идете по дороге и видите оброненное кем-то кольцо? Не спешите его поднимать. Даже если вам просто захочется положить его на видное место, чтобы нашелся хозяин, действуйте осторожно. Лучше не трогать украшение голыми руками: используйте платок или салфетку.

Потеря не так страшна. Многие страдают, если кольцо оказывается утеряно. Однако на этот счет существует несколько мнений. Есть те, кто считает, что вместе с кольцом могут

уйти возможные беды и несчастья. Чтобы так и произошло, обнаружив потерю, долго не горюйте и обязательно скажите: «Кольцо покатилося, с собой все беды забрало. Ни одной не оставило, меня к счастью приставило».

С новым кольцом – новая страница жизни. Действительно, приобретя новое украшение, можно перелистнуть страницу жизни, начав новый этап. Для этого кольцо следует заговорить особым образом. Зажав его между ладоней, прошепчите: «Колечко пришло ко мне не с пустыми руками, не с глухими стенами, а с обилием света и радостью лета. Жду нового, жду счастливого». Носите заговоренное кольцо как можно чаще, чтобы перемены быстрее наступили в вашей жизни.

Если украшение потемнело. Некоторые, увидев, что кольцо приобрело темный оттенок, тут же начинают ждать беды. Совершенно напрасно! Чаще всего достаточно почистить его от налета. Однако, если кольцо загрязняется часто, это может свидетельствовать о повышенной энергетической нагрузке. Возможно, хозяйка украшения в данный момент переживает не лучшие времена, сильно тревожится или ее мысли мрачнее тучи. Задумайтесь, что происходит в вашей жизни, если из-за этого страдают даже украшения. Они в данном случае являются лакмусовой бумажкой, указывающей на то, что пора что-то менять.

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР
ПОДРУГА
жесткий журнал о жизни

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"
Гл. редактор Нина Сурова
Тел.: 574-03-21-59

ЦЕНА 3 лари.
В дайджесте использованы материалы, фото и сканворды из зарубежных журналов и газет. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. За материалы, не заказанные редакцией, гонорары не выплачиваются.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №24

СКАНВОРД НА СТР. 15

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

СКАНВОРД НА СТР. 23

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

НЕСЛАДКИЕ СЫРНИКИ С ЗЕЛЕНЬЮ

Укроп 3 веточки, петрушка, 2 веточки, чеснок 1 зубчик, сыр 50 г, творог 250 г, яйцо 1 штука, соль 2 щепотки, мука рисовая, 5 ст. ложек, перец чёрный молотый.

Укроп и петрушку вымойте и мелко нарежьте. Измельчите чеснок. Сыр натрите на мелкой тёрке. Творог выложите в глубокую миску, добавьте яйцо, зелень, чеснок, сыр, соль, 3 столовые ложки муки и перец. Тщательно перемешайте. Если понадобится, добавьте ещё муки. Разделите тесто на восемь заготовок, сформируйте сырники и обваляйте их в муке. Хорошо разогрейте сковороду, добавьте масло и жарьте сырники на среднем огне без крышки по 5 минут с каждой стороны, до образования корочки.

РУЛЕТИКИ ИЗ СЛОЁНОГО ТЕСТА

Слоёное тесто 450 г, свежий шпинат 150 г, чеснок 1 зубчик, крем-сыр 120 г, фета 170 г, соль по вкусу, молотый чёрный перец по вкусу, петрушка 20 г, яйцо 1 штука, кунжут 2 ст. ложки.

Разогрейте духовку до 200 градусов. Застелите противень бумагой для выпечки. Измельчите чеснок. В сковороде разогрейте масло на среднем огне. Закиньте шпинат и чеснок, готовьте 3–5 минут. Немного остудите шпинат и смешайте с крем-сыром, солью, перцем и рубленой петрушкой. Раскатайте размороженное тесто в прямоугольный пласт. Распределите сырную начинку, немного не доходя до краёв. Посыпьте раскрошенной фетой. Сверните в рулет, начиная с длинной стороны. Разрежьте поперёк на 8–10 частей. Поместите на противень срезами вбок. Смажьте верх взбитым яйцом. Посыпьте кунжутом. Выпекайте рулетики 15–20 минут, до румяности.

АРОМАТНЫЙ ШАШЛЫК ИЗ СЁМГИ НА МАНГАЛЕ

Чеснок 2 зубчика, оливковое масло 60 мл, свежавыжатый лимонный сок 60 мл, молотый тмин 1/2 ч. ложки, куркума 1/2 ч. ложки, соль 2/3 ч. ложки, кайенский перец 1/4 ч. ложки, филе сёмги или другой красной рыбы 700 г.

Чеснок пропустите через пресс. Смешайте с маслом, лимонным соком, тмином, куркумой, солью и перцем. Добавьте немного паприки, если хотите. Рыбу нарежьте порционными кусочками. Залейте маринадом и оставьте на полчаса. Распределите филе по шампурам или шпажкам. Обжарьте на гриле или мангале до румяности со всех сторон. Если используете деревянные шпажки, предварительно замочите их в прохладной воде на полчаса.

БИТАЯ РЕДИСКА

Редис 500 г, чеснок 2 зубчика, зелень 1 пучок, соль 1 ч. ложка, сахар 1,5 ч. ложки, яблочный уксус 2 ст. ложки, растительное масло 2 ст. ложки.

Вымойте редиску и срежьте кончики с обеих сторон. На каждую редиску по очереди положите плашмя лезвие ножа и надавите, чтобы появились трещины. Чеснок пропустите через пресс или измельчите ножом. Зелень нарубите. Можно взять петрушку или укроп, а также миксовать их. В миске смешайте редис с чесноком, зеленью, солью, сахаром, уксусом и маслом. Оставьте на полчаса при комнатной температуре. Если хотите более насыщенный вкус, уберите овощи после этого в холодильник ещё хотя бы на полчаса, а лучше — на 6–8 часов.



2009882682265