

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДОСТА

№27

июль 2022

цена:

2,5 лари

Лунный
календарь

стр.32

Модные
вещи

стр. 2, 43

Гороскоп
на июль

стр.20, 21

Авокадо

для зрения

стр.7

Как быстро
сбросить вес

стр.22

Жизель Бюндхен: стр.16-17

“Самое важное - ценить каждый момент”

Летом пора переодеваться в футболки - удлиненные, короткие или топы. Используйте их для базовых луков и смелых образов.



Летние футболки для ярких образов

Футболки тай-дай – тренд из 1960-х, и он снова актуален.



Кроп-топы: открыть талию

Тем, кто хочет продемонстрировать талию, рекомендуем обратить внимание на укороченные модели футболок. Например, с принтами, с узлом на талии, с круглым или квадратным вырезом. Сочетайте футболку с брюками или джинсами, надевайте под кожаную куртку или кардиган. Для пляжного лука подойдет сочетание с джинсовыми шортами, короткой юбкой.

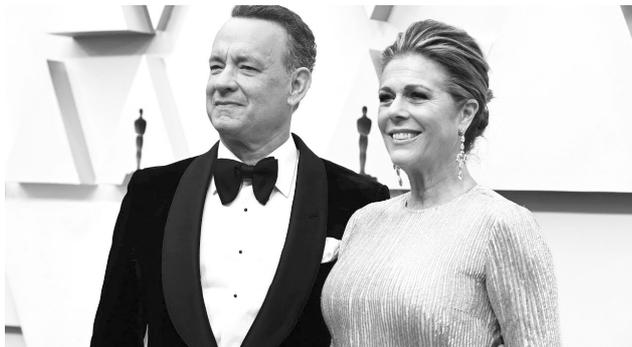


Тай-дай – радуга на одежде

Тай-дай переводится как «завяжи и покрась». Это один из самых красочных трендов. Сочетайте такие футболки с темным низом и грубой обувью. Если вы остановились на пастельном цвете верха то вниз, наденьте светло-голубой деним. Для создания летнего образа комбинируйте футболки тай-дай с украшениями: ракушками на цепочке, соломенными сумками, цветными бейсболками.



ТОМ ХЭНКС ЗАЩИТИЛ СВОЮ ЖЕНУ ОТ АГРЕССИВНОГО ФАНАТА



Американский актер Том Хэнкс обматерил агрессивного фаната за то, что тот толкнул его жену. Об этом 16 июня написало издание Daily Mail.

Отмечается, что обычно актер очень спокоен и не реагирует резко на выходки фанатов. Однако, после того, как один из них чуть не сбил с ног супругу Хэнкса Риту Уилсон, артист не смог сдержаться.

Это произошло возле ресторана в Мидтауне, где актера окружили поклонники, когда он шел к своей машине. Фанаты кричали, фотографировали звезду, но Хэнкс не обращал на них внимания. Когда один парень попытался подбежать к Тому,

он случайно врезался в Риту. Уилсон подняла руки вверх и попросила всех успокоиться.

“Отвали к черту!”, – закричал актер на буйного поклонника.

После этого Хэнкс проверил, в порядке ли его супруга. И прежде чем сесть в машину, он обернулся к фанатам и снова наорал на них.

“Моя жена? Назад, черт возьми! (Как ты смел сбить с ног мою жену?”, – не смог сдержать гнев Том.

Отметим, что после того, как Хэнкс прекратил кричать, его поклонники несколько раз извинились за случившееся, но актер им не ответил и уехал вместе с супругой.

В СЕТИ ПОЯВИЛОСЬ ПЕРВОЕ ФОТО РАЙАНА ГОСЛИНГА В ОБРАЗЕ КЕНА



Киностудия Warner Bros. Pictures в своем аккаунте в Twitter опубликовала фотографию актера Райана Гослинга в образе Кена, которого он сыграет в романтической комедии про популярную куклу Барби. Главную роль в фильме исполнит Марго Робби.

Судя по фото, для съе-

мок артист перекрасил волосы в платиновый блонд. Согласно сюжету, Барби выгоняют из Барбиленда из-за того, что она не такая привлекательная, как остальные обитатели. Теперь она должна искать свое место в реальном мире.

Режиссером картины выступает Грета Гервинг.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

ТОМ ХИДДЛСТОН ПОДТВЕРДИЛ ИНФОРМАЦИЮ О ПОМОЛВКЕ



Британский актер Том Хиддлстон подтвердил информацию о помолвке со своей избранницей Зави Эштон. Об этом артист сообщил в интервью LA Times.

Зарубежные СМИ начали писать о помолвке актера еще в марте 2022 года, когда обнаружили на безымянном пальце Эштон кольцо с бриллиантом. Хиддлстон подтвердил, что пара готовится к бракосочетанию. При этом звезда Marvel заявил, что “очень счастлив”.

Хиддлстон и Эштон впервые встретились, когда работали над постановкой “Предательство”, актеры играли супружескую пару. Тогда и начались слухи об их романе.

Информация подтвердилась лишь спустя два года – в сентябре 2021-го, когда папарацци сфотографировали целующихся возлюбленных. Вскоре после этого случая пара начала вместе выходить в свет.

Ранее сообщалось, что Том Хиддлстон мечтает сыграть Джеймса Бонда.

ХЕРД ПОЖАЛОВАЛАСЬ, ЧТО ВСЕ СЦЕНЫ С НЕЙ ВЫРЕЗАЛИ ИЗ "АКВАМЕНА"

Эмбер Херд поменялась местами с Джонни Деппом и теперь сама стала жертвой культуры отмены.

Актрису начали лишать ролей. От неё уже отказались в новом "Аквамене". Как пишет американская пресса, отснятые с Херд сцены просто вырезали. И прямо сейчас кинокомпания срочно ищет замену на место скандальной звезды. После того, как Депп доказал в суде, что экс-супруга всё это время врала и манипулировала обществом, от неё отвернулись даже поклонники.

В Сети в последнее время то и дело появляются петиции с призывом вообще перекрыть блондинке путь в голливудские проекты.



НОВЫЙ МУЖ БРИТНИ СПИРС НЕ СМОЖЕТ ПРЕТЕНДОВАТЬ НА ЕЕ СОСТОЯНИЕ

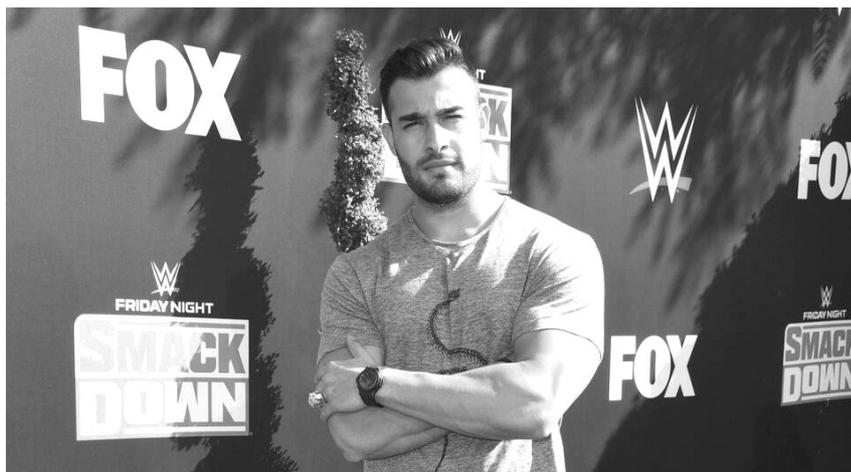
Накануне свадьбы американская певица Бритни Спирс и ее тре-

тий супруг, фитнес-тренер Сэм Асгари заключили брачный договор.

Так исполнительница решила подстраховаться и обезопасить свое состояние в 60 миллионов долларов.

Как сообщает издание TMZ, в случае развода Асгари не сможет претендовать на состояние Спирс, которое она заработала до свадьбы. При этом неизвестно, получит ли фитнес-тренер имущество, которое певица заработает в браке с ним. По данным СМИ, инициатива заключения брачного договора принадлежала поп-исполнительнице.

Напомним, Бритни Спирс вышла замуж за Сэма Асгари 9 июня 2022 года. На торжественной церемонии присутствовали только самые близкие друзья. Сообщалось, что бывший муж певицы попытался сорвать свадьбу, после чего был задержан полицейскими.



СОЛИСТ ROLLING STONES МИК ДЖАГГЕР ЗАРАЗИЛСЯ КОРОНАВИРУСОМ

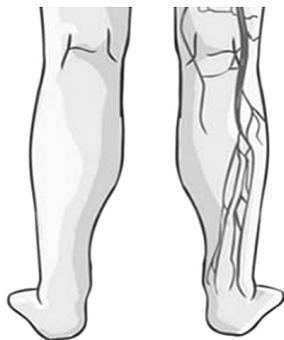
Вокалист британской рок-группы The Rolling Stones Мик Джаггер заразился коронавирусом. Об этом сообщается на страницах группы в соцсетях. Из-за того, что Джаггер, которому в следующем месяце исполняется 79 лет, заболел коронавирусом, The Rolling Stones отменила в последний момент концерт группы в Амстердаме.

Британская рок-группа должна была выступить на "Йохан Кройф Арена" в столице Нидерландов вечером 13 июня. Коллектив The Rolling Stones выразил сожаление в связи с отменой концерта.

Группа пообещала, что выступление перенесут на другой срок.



Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР



Тромбоз в полете

Кто-то отправляется в отпуск на самолете, кто-то - на автобусе или автомобиле. Собирая чемодан, не забудьте положить в него компрессионные чулки или гольфы, чтобы не образовались тромбы.

Недавно в Англии закончился судебный процесс против британских авиакомпаний - их обвинили в смерти родственников пассажиров, умерших от тромбоза при выходе из самолета... Всемирная организация здравоохранения заявила о риске глубокого тромбоза вен во время долгих перелетов в эконом-классе (пассажиры 1 класса находятся в более комфортных (свободных) условиях, у них есть возможность двигаться, поэтому тромбоз вен у них бывает реже). По данным ВОЗ, перелет, который длится 4 и более часов в стесненных условиях, удваивает риск образования тромбов в сосудах. Причем после окончания полета опасность отрыва тромба сохраняется еще примерно 4 недели.

Стать жертвами тромбоза могут все, кто работает в статичной позе - сидя или стоя, или поднимает тяжести, или имеет избыточный вес, носит сдавливающие в паху джинсы и узкую обувь на высоком каблуке... То есть все те, кто предрасположен к варикозной бо-

лезни, и те, у кого она уже проявилась, даже в виде мелкой сетки капилляров на голенях или бедрах.

Дело в том, что у человека, независимо от того, ходит ли он, стоит или сидит, кровь по венам ног и туловища течет по направлению вверх. Сердцу сложно заставить такой объем крови подняться, поэтому ему помогают мышцы стоп, голени, бедер, брюшной стенки, в процессе движения или напряжения вены в мышцах сужаются-расширяются. Но если человек сидит в некомфортном положении, они на это не способны. Длительная неподвижная поза опасна тем, что кровь застаивается в венах, в результате образуются ее сгустки (тромбы). А они могут оторваться и начать двигаться с током крови к жизненно важным артериям.

Как защититься от этой беды и избежать трагедии? Отправляясь в дорогу, надевайте специальные чулки или гольфы, обес-

печивающие эластичную компрессию. Еще соблюдайте несколько простых правил, которые также помогут избежать тромбоза.

✿ Во время полета или поездки в автомобиле надо больше пить жидкости, но не алкогольные напитки и не чай и кофе - они обезвоживают организм, а значит, сгущают кровь. Лучше всего пить воду.

✿ В дороге не стоит курить - никотин сгущает кровь.

✿ Необходимо принять удобную, расслабленную позу. Нельзя класть ногу на ногу, чтобы не создавать лишнего давления на вены и не вызвать застоя крови в сосудах ног и таза.

✿ Если есть возможность пройтись, обязательно воспользуйтесь этим.

✿ Не надевайте тесную, неудобную одежду и обувь - они должны быть свободными.

**Т. Парамонов,
терапевт,
врач I категории.**

➔ Чтобы прожить дольше и без болезней, надо чаще выезжать в горы. Люди, которые там живут, реже болеют и более выносливы.

➔ Сделать сосуды мозга более эластичными можно, если смешать по 1/2 натертого яблока и апельсина, 2 чайн. ложки меда и 5 грецких орехов и съесть за день.

Цифры и факты

- ✓ Мужчины после 60 лет страдают варикозом так же часто, как и женщины.
- ✓ При запорах повышается внутрибрюшное давление, а значит, и давление внутри вен.
- ✓ Гели и мази от варикоза уменьшают дискомфорт в ногах, но они не исправят нарушение кровообращения.
- ✓ Если ездить на велосипеде каждый день, стенки сосудов становятся эластичнее, судороги реже.

Новости

Вредные привычки аукнутся...

Пьянство в ранней молодости провоцирует развитие многих опасных заболеваний, в том числе рака. В исследовании участвовали 22 тысячи женщин и 15 тысяч мужчин. Злокачественные новообразования обнаружили у тех, кто провел бурную молодость. Вредная привычка осталась давно в прошлом, а спустя десятилетия аукнулась: у женщин - раком молочной железы, у мужчин - раком прямой кишки.

В Турцию едут за усами

Турецкие пластические хирурги стали предлагать мужчинам пересадку усов. Процедура оказалась популярной не только среди жителей Турции. За усами едут мужчины, у которых не растут усы, из Европы, Азии, с Ближнего Востока, Технология мало чем отличается от пересадки волос на голове: волосы берутся с любых частей тела пациента, где они есть. Длится такая операция около пяти часов под местным наркозом.

Рефлюкса можно избежать

Ученые изучили, какие позы во время сна способствуют возникновению ночного гастроэзофагеального рефлюкса, и пришли к выводу, что наиболее безопасно спать на левом боку. Неприятные симптомы рефлюкса - изжога, рвота, кислый привкус во рту, икота, отрыжка.



ТАБЛЕТКА ОТ ДЕПРЕССИИ ЭТО РАБОТАЕТ?

Одни считают, что антидепрессанты вызывают состояние эйфории и меняют сознание человека. Другие добавляют: если начнешь принимать препарат, то придется делать это всю жизнь. Где правда и что на самом деле думают по этому поводу врачи?

При депрессии происходят нарушения в головном мозге. Из-за неправильной или недостаточной выработки гормонов человек не может побороть депрессивное состояние усилием воли, и ему приходится принимать специальные препараты - антидепрессанты.

✓ По данным ВОЗ, от депрессии страдают до 300 миллионов людей в мире, а вероятность развития заболевания у человека в течение жизни составляет 30%.

Как работают антидепрессанты

Депрессия характеризуется дефицитом нейромедиаторов дофамина и серотонина. Это приводит к перепадам настроения, усилению болевого синдрома, навязчивым мыслям, тревожным состояниям. Уровень гормона норадреналина тоже снижается. В результате у пациента наблюдаются заторможенные реакции, апатия.

Причины гормонального дисбаланса могут быть разные: хронический стресс, алкоголизм, наследственная предрасположенность, заболевания мозга, проблемы с щитовидной железой. Выявить истинную причину дисбаланса можно только после полного обследования.

Чтобы нормализовать биохимию мозга, врач может назначить антидепрессанты. Они стимулируют выработку недостающего гормона. Например, ТЦА (трициклические антидепрессанты), которые используют для лечения тяжелых депрессивных состояний, блокируют обратный захват дофамина, норадреналина. СИОЗС (селективные ингибиторы обратного захвата серотонина) мешают организму избыточно поглощать серотонин и норадреналин. Для каждой конкретной проблемы нужен определенный препарат.

Есть ли побочные эффекты?

Несмотря на весомую пользу, антидепрессанты обладают побочными эффектами. Так, СИОЗС могут вызвать переизбыток серотонина - это приводит к перевозбуждению, учащенному сердцебиению, тревоге или, наоборот, заторможенности. У 80% взрослых людей, принимающих антидепрессанты, отмечаются угнетение сексуальной функции и снижение либидо в первые недели после начала приема. Может увеличиться вес.

✓ Препараты против депрессии помогают справиться с бессонницей и нормализовать аппетит, устраняют тревожность и беспокойство, чувство безысходности.

Другие лекарственные препараты, которые пациент принимает парал-

лельно, иногда изменяют действие антидепрессантов. До назначения препарата от депрессии важно рассказать врачу о хронических заболеваниях и вашей медикаментозной терапии. Это позволит специалисту подобрать оптимальное лечение.

Препараты вызывают зависимость?

Антидепрессанты нельзя назначать себе самостоятельно - это может привести к непредсказуемым последствиям. Обязательно проконсультируйтесь с врачом. Психиатр ознакомится с анамнезом заболевания, посмотрит результаты анализов, определит степень депрессии и уже на основе этих данных назначит препарат.

Антидепрессанты не являются наркотическими средствами, поэтому не вызывают зависимость, вопреки распространенному мнению. После их приема не наступает чувство эйфории, таблетки не меняют сознание человека. Но резкое прерывание курса может вызвать синдром отмены: негативные симптомы усилятся, могут появиться тошнота, диарея, головные боли, бессонница или сонливость, ночные кошмары, тревожность.

Отменять препарат самостоятельно нельзя! Необходимо пройти полный курс - обычно он составляет от 4 до 9 месяцев. Перед отменой врач будет постепенно сокращать дозировку.

Что будет, если... отказаться от сахара?

Диетологи рекомендуют ограничивать употребление сахара: не больше 25 г в сутки. Но, по статистике, средняя норма его потребления - 107 г. Пора снизить эту цифру! А лучше вообще отказаться от сахара. Какие изменения вас ожидают?

Повысится настроение. После отказа от сладкого мозг будет требовать удовольствия (сахар повышает настроение на короткое время), возможны перепады настроения.

Выдержать надо 21 день. Затем эмоциональный фон нормализуется, и вам не нужно будет подбадривать себя шоколадом.

Снизится вес. Отказавшись от сахара, вы за-

метите, что фигура приобретет другие очертания: лишний вес снизится.

Сон станет лучше. Сахар запускает выработку гормона стресса кортизола. Диета без сахара поможет нормализовать гормональный фон и избавит вас от бессонницы.

Поднимется иммунитет. Попадая в организм, сахар тормозит активность лейкоцитов на 50%. В этот

период снижается иммунитет человека. Отказ от десерта (на регулярной основе) способен повысить защитные силы организма.

Улучшится состояние кожи. Доказано: обилие сладостей в рационе ускоряет процессы старения и усугубляет акне. Если хотите очистить кожу и повысить ее тонус, перестаньте употреблять выпечку, шоколад и другие продукты, содержащие сахар.



Это один из самых популярных суперфудов, богатый витаминами и микроэлементами, но им не стоит увлекаться. Сколько авокадо можно съесть в день без вреда для здоровья?

Авокадо для зрения, и женского здоровья

Плод с темно-зеленой кожурой давно стал символом здорового образа жизни. В его составе витамины А, В1, В5, С, Е, К, а также магний, калий, цинк, железо и кальций. Особую ценность авокадо дают мононенасыщенные жиры, в том числе олеиновая кислота (Омега-9).

Для зрения. Регулярное употребление авокадо снижает риск развития катаракты, дегенерации желтого пятна и других глазных заболеваний. Такой эффект достигается за счет высокого содержания в плодах каротиноидов и лютеина.

Снижает холестерин. Суперфуд помогает снизить уровень «плохого» хо-

лестерина на 20%, а еще повышает усвоение жирорастворимых витаминов. Такой вывод сделали американские ученые в 2019 году.

Для стройной фигуры.

Те, кто ест авокадо хотя бы 2-3 раза в неделю, менее склонны к набору лишнего веса. За счет высокой калорийности плода насыщение наступает быстро и голод не беспокоит долгое время.

Для репродуктивной системы. Благодаря высокому содержанию фолиевой кислоты авокадо рекомендовано женщинам, которые планируют беременность. Нормальный уровень фолиевой кислоты

в организме позитивно сказывается на работе репродуктивной системы.

Несмотря на очевидную пользу для здоровья, авокадо все же нельзя есть слишком часто. Все дело в том, что кожура плода и его косточка содержат токсины. Именно поэтому авокадо обязательно следует чистить и стараться не соскрести мякоть с косточки и кожуры, чтобы не вызвать интоксикацию. Рекомендуется употреблять не больше одного плода в день.

При покупке авокадо обратите внимание на его внешний вид. Кожура должна быть без повреждений и каких-либо пятен. Спелые плоды - мягкие на ощупь.

Зачем есть морковь каждый день?

✓ Врачи напоминают: точная доза моркови - 300 г (2-3 корнеплода среднего размера). Рекомендуется употреблять ее с небольшим количеством растительного масла или сметаны для лучшей усвояемости.

✓ Если регулярно есть морковь, снижается риск возникновения многих заболеваний - атеросклероза, гипертонии, инфаркта, инсульта - уверены канадские исследователи.

✓ Морковь содержит витамин С, который важен для иммунитета.

Также корнеплод обладает противовоспалительными и противомикробными свойствами. Ешьте его в сезон простудных заболеваний.

✓ Клетчатка, которой богата морковь, помогает поддерживать здоровье кишечника, стимулирует перистальтику. Благодаря этому снижается вероятность возникновения запоров.

✓ Высокое содержание в моркови грубых волокон предохраняет от рака прямой кишки. Бета-каротин позволяет снизить риск рака легких. Согласно исследованиям, у женщин, регулярно употребляющих сырую морковь, в 8 раз меньше вероятность развития рака молочной железы по сравнению с женщинами, которые этого не делают.

✓ Сырую морковь нельзя есть при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, аллергии, а также при наличии воспалительных процессов в тонкой кишке.



МИКРОЗЕЛЕНЬ - ВИТАМИНЫ НА ПОДОКОННИКЕ!

Микрозелень, или микрогрин, - это молодые всходы растений, чаще всего зелени и корнеплодов, реже - злаков. Изначально выбор микрозелени был небольшим: рукола, горошек, базилик, свекла, кориандр, капуста. Но теперь ассортимент насчитывает десятки культур, в их числе дайкон, кресс-салат, чечевица, люцерна.

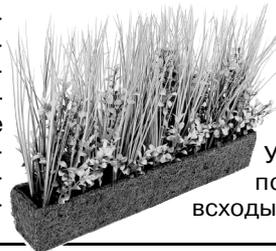
Чем полезна? На ранней стадии развития растения содержат максимум витаминов и микронутриентов. Так, микрозелень богата витаминами С, Е, РР фолиевой кислотой, железом, фосфором и магнием. А пряные травы содержат эфирные масла с антиоксидантными свойствами. Добавляйте их в салаты или ешьте с цельнозерновыми хлебцами. Термической обработке микрозелень подвергать

не стоит - ее полезные свойства значительно сокращаются.

Что можно прорастить? В домашних условиях проще всего прорастить кориандр, руколу, свеклу, редис, горох и краснокочанную капусту. В специализированном магазине можно приобрести семена микрозелени

или. Обязательно прочитайте инструкцию к ним, прежде чем начать выращивать.

Как это правильно сделать? Семена сажают в землю либо выращивают без земли. Второй вариант проще - это выкладка семян на хорошо увлажненную подложку (например, в пластиковом лотке на подоконнике). В подобных условиях они быстро прорастают. Если температура воздуха в помещении ниже 20°, рекомендуем накрыть емкость пищевой пленкой, сделав в ней несколько отверстий. И не забывайте ежедневно увлажнять зелень. Уже через неделю появятся первые всходы.





Важно вовремя заметить проблему

Какой бы орган ни давил на мочевой пузырь, в любом случае человек испытывает постоянное чувство тяжести внизу живота. Другие симптомы: недержание мочи, частые позывы в туалет, особенно ночью, болезненное мочеиспускание, кровь в моче. Чаще всего ощущение давления и боль внизу живота возникают при сдавливании мочевого пузыря петлями кишечника, маткой или предстательной железой.

Кишечник забит калом...

Давить на мочевой пузырь может и кишечник. Ведь эти органы прилегают друг к другу. Это случается, когда в кишечнике скапливаются каловые массы. Они закупоривают просвет сигмовидной, тонкой или поперечной ободочной кишки, растягивая петли. Кишечнику требуется больше места. Это сопровождается болями в животе, вздутием, метеоризмом и, разумеется, запором. Дешево и сердито в таких случаях вывести кал и очистить толстый кишечник с помощью очистительной клизмы (1-1,5 л воды). Для тех, кто любит часто использовать клизмы: это может нарушить микрофлору кишечника, привести к осложнениям геморроя, появлению анальной трещины.

Если мужчина не лечится при наличии аденомы, она будет давить не только на мочевой пузырь, но и на протоки. Это может дать осложнение на почки.

ЧТО-ТО ДАВИТ НА МОЧЕВОЙ ПУЗЫРЬ...

Мочеполовая система очень чувствительна. Любые изменения в организме могут отразиться на ее работе. И тогда постоянная тяжесть внизу живота не дает человеку вести привычный образ жизни.

щины. Кому-то помогает салат из свежих огурцов или свеклы. Огурцы слабят, а свекла работает в кишечнике как метла.

Еще одна причина - кишечник опустился

При этом внизу живота появляются тянущие боли, а у женщин еще и болезненные менструации. Провоцируют опущение кишечника тяжелая физическая работа, слабость соединительной ткани, поддерживающей кишечник, перерастяжение мышц во время занятий спортом. А еще лишний вес, хирургическое иссечение кист и других опухолей, тяжелые роды.

Очень частая причина опущения кишечника - нарушение переваривания пищи и продвижения пищевых масс в кишечник. Это приводит к дополнительному давлению на тонкий и толстый кишечник и, соответственно, на мочевой пузырь. Постарайтесь отрегулировать рацион питания.

У мужчин на мочевой давит простата

Мочевой пузырь находится в малом тазу, в нижней части живота. Там с мочевым пузырем соприкасаются часть прямой кишки и предстательная железа. Простата, увеличенная из-за простатита, аденомы или рака, сдавливает мочевой пузырь. Пациенты жалуются не только на боль внизу живота, но и в пояснице и промежности. А еще на температуру и слабость. Если не лечиться при наличии той же аденомы, она будет давить не только на мочевой пузырь, но и на протоки. Это может дать осложнение на почки.

У женщин - киста и миома

Возникают они и у молодых, и у пожилых женщин. Это случается чаще после тяжелых родов, изнашивания связочного аппарата и из-за постоянных запоров. Смещенная вниз матка сдавливает мочевой пузырь. Пациентки также жалуются на тянущие поясничные боли, ощущение инородного тела во влагалище, нарушение менструального цикла. Киста - образование, наполненное жидкостью. Она начинает давить на мочевой пузырь, когда достигает больших размеров (до 20 см в диаметре). При этом появляется резкая боль в животе и давление в области поясницы. Миома матки - доброкачественное новообразование. При стремительном росте она оказывает давление на мочевой пузырь. Возникает из-за абортотв и сбоя гормонального фона.

Найти причину и обезвредить

Для выбора правильного лечения пациенту назначают такие исследования:

- ✓ УЗИ - позволяет увидеть, с какой стороны оказывается давление на мочевой пузырь и нет ли в нем застоя мочи;
- ✓ МРТ - более информативный метод, чем УЗИ. Она проводится для уточнения результатов и позволяет выявить опухоль и ее размеры;
- ✓ цистоскопия - с ее помощью врач видит стенки мочевого пузыря изнутри;
- ✓ общий анализ крови покажет, имеется ли в организме воспалительный процесс.

Г. Снежков, уролог, врач высшей категории.

Гепатит остается самой опасной инфекцией в мире. О победе над болезнью говорить рано.

О гепатите

✓ Каждый год в мире этим недугом заболевают 10 миллионов человек и каждый десятый умирает. Гепатит В в 80% случаев является причиной первичного рака печени. Лечение болезни остается дорогим. Но есть шанс исцелиться от этого недуга, если правильно и вовремя пролечиться.

✓ Вакцины от гепатита С по-прежнему пока не существует. Около 15% зараженных излечиваются при помощи собственной иммунной системы. Остальные вынуждены пожизненно принимать терапию. Стоимость курсового лечения доходит до 70 тысяч долларов. В среднем гепатитом С болеют в 3 раза больше людей, чем гепатитом В. Источники заражения - это не только инъекции наркотиков и незащищенные половые акты, но и хирургические вмешательства, переливание крови.

✓ Заражение вирусом гепатита А прежде всего связано с некачественной питьевой водой. Это касается таких регионов, как Дагестан, Самарская и Ивановская области. В прошлом году заразились 627 человек, большинство из которых - дети.

И. Н. Суказов,
гепатолог.

У пожилых людей давление на мочевой пузырь - это норма

Как правило, ощущение давления на мочевой пузырь появляется у каждого, кому за... Не спешите к врачу.

С возрастом снижается эластичность мочевого пузыря. Это ведет к неполному его опорожнению. Моча может накапливаться, и мочевому пузырю приходится быть постоянно в тонусе. В такой ситуации давление на мочевой пузырь - норма. Да, приходится чаще ходить в туалет, но это не такая уж большая проблема, если нет более серьезных причин.

Чаще всего на мочевой пузырь у пожилых людей давит переполненный кишечник.

ЖАРКО! ДЫШАТЬ ТЯЖЕЛО...

Советы терапевта

Когда солнце в зените, дышать тяжелее. Сосуды даже при хорошем здоровье работают напряженно. Если же у вас аритмия, атеросклероз сосудов или бронхиальная астма, то особенно тяжело. Возникает постоянная жажда. Это свидетельствует об обезвоживании организма. Потеря воды приводит к перегреванию и вызывает усиление кровотока в коже, одновременно уменьшая его во внутренних органах. Это провоцирует сгущение крови и затрудняет работу сердца, нанося серьезный удар по венам и мелким сосудам на ногах. Нужно пить почечный чай, отвары толокнянки, брусничного листа и ягодные морсы: клюквенный, смородиновый.

...офтальмолога

Выбирая солнцезащитные очки, определитесь, насколько комфортно они сидят, как плотно прилегают, не давят ли на переносицу и за ушами. И будьте осторожны, ныряя в море. Чувствительность слизистой (конъюнктивы) и роговицы глаз у всех людей разная. Кроме сухости роговицы и конъюнктивы, у купания в море с открытыми глазами есть и другие неприятные последствия. Прибрежные воды не всегда чистые, есть риск занести инфекцию. Кроме того, выныривая на поверхность моря в солнечный день, можно получить ожог сетчатки от отраженного света.

Ситуация еще больше осложнится, если слизистая глаз очень чувствительна, пересушена и легко раздражается. Тогда стоит ли нырять?

...стоматолога

В жару лучше избегать удаленный зубов мудрости, многокорневых моляров. Безусловно, при вос-



палении медлить нельзя, но плановые операции лучше перенести. Дело в том, что кровяные сгустки, заполнившие рану, могут привести к кровотечению, а это может закончиться воспалением лунки, альвеолитом, для лечения которых требуются частые промывания антисептиками.

...гинеколога

При любых гинекологических заболеваниях, особенно опухолях (даже доброкачественных) груди и матки, меньше находитеесь на солнце и носите закрытую одежду. Женщины, будьте осторожны, принимая гормональные контрацептивы. В их состав входят эстрогены, а они задерживают жидкость в организме, вызывая сгущение крови, повышая риск тромбообразования. Поэтому при ишемической болезни сердца, гипертонии, тромбоэмболии гормональные контрацептивы противопоказаны, особенно летом.

...лора

Каждое лето люди везут детей на море и заставляют промывать нос морской водой. В море, конечно, имеется определенная концентрация солей. Но не стоит забывать и о тех микроорганизмах, которые вольготно чувствуют себя в морской воде. Это не та вода, которой надо промывать нос. Именно после такого «лечения» люди, и взрослые, и дети, часто приезжают с моря с отитами, синуситами и аденоидами. Не случайно, если необходимо промыть заложенный нос, используют специальный солевой раствор - он готовится из морской соли.

Не навреди

Не садитесь на каменные скамейки, ступеньки, даже если кажется, что они прогрелись. Есть возможность получить цистит.



Типично мужская болезнь

Опущение желудка (гастроптоз) - типично мужская болячка. Ведь мужчинам приходится носить большие тяжести, они, рассчитывая на свои силы, рывком поднимают их, но при этом часто даже простую утреннюю зарядку не делают. А еще большинство мужчин с молодости привыкают много есть и выпивать не по одной бутылке пива, перегружая желудок.

В молодом и среднем возрасте такие физические нагрузки и застоялые проходят незаметно, но с годами, по мере естественного ослабления связок и мышц, растянутый донельзя главный пищеварительный орган буквально не может удержаться на своем месте - смещается и начинает давить на нижележащие органы - поджелудочную железу и край печени, очень затрудняя их работу. И тогда, съев всего 200 г пищи и выпив стакан напитка, человек ощущает тяжесть и переполненность в желудке.

Дело в том, что при опущении желудка перестает хорошо работать, затрудняется нормальное продвижение пищи из него в кишечник, ослабляется перистальтика кишечника. В результате ухудшения работы сфинктеров, отделяющих желудок от пищевода и двенадцатиперстной кишки, происходит заброс желчи в желудок и даже в пищевод. Это вызывает горечь во рту, тошноту и изжогу. Отдаленные последствия такого состояния могут быть очень опасны: есть риск развития язвы желудка и онкологических заболеваний.

Гастроптоз может быть и у женщин

Чаще всего опущение желудка у дам случается после 60 лет. У них гастроптоз связан с резким похудением или удалением опухолей

ОПУСТИЛСЯ ЖЕЛУДОК У МУЖА

? Мужу поставили такой диагноз. А как с этим жить, врач не сказал. Муж работает на стройке...

Сусанна.

внутренних органов. Сказываются и возрастное ослабление мышц брюшины (зарядку-то в молодости не делали!), авитаминоз и нехватка белков в питании. И еще если было несколько родов, которые к тому же протекали с осложнениями.

Важно соблюдать диету

✓ При гастроптозе важно соблюдать диету. В рационе должно быть больше фруктов, овощей и белковой пищи, причем лучше животного происхождения. Самые богатые растительным белком бобовые вызывают метеоризм, а он в такой ситуации противопоказан. Основой рациона должна быть пища с большим количеством пищевых волокон: овсяная, гречневая и перловая каши (рисовую и манную избегайте), овощные супы с морковью, кабачками, тыквой, свеклой, кисломолочные продукты, свежевыжатые соки. Предпочтителен ржаной хлеб или хлебобулочные изделия с отрубями.

✓ Принимать пищу надо мелкими дробными порциями 5-6 раз в день. Последний прием - не позже чем за 2 часа до сна.

✓ После каждой еды рекомендуется полежать хотя бы 15-20 минут и ни в коем случае не наклоняться.

✓ Очень полезно через 2 часа после еды делать массаж живота - от солнечного сплетения до паховой области, описывая ладонями круговые движения по часовой стрелке вокруг пупка в течение 2-3 минут.

Не навреди

При опущении желудка категорически противопоказано поднимать тяжести: передвигать мебель, таскать на даче ведра с водой или 10-литровые лейки, вязанки дров, стройматериалы и выполнять другую дачную работу. Разумеется, нельзя копать глубокие ямы или выкорчевывать деревья.

Надеваем бандаж

При сильном опущении желудка рекомендуется носить специальный лечебный бандаж шириной не менее 10-15 см, который будет поддерживать живот. Надевают бандаж утром, до завтрака, снимают вечером, после ужина. Кстати, покой и лежание в постели при опущении желудка не менее вредны, чем физические перегрузки, - поддерживающие этот орган мышцы должны работать, а не находиться в расслабленном состоянии. Речь идет о лечебной физкультуре, ее нужно делать для укрепления брюшного пресса.

Лечебная гимнастика

Все упражнения выполняются лежа на спине.

✓ Руки положите на живот и делайте глубокие вдохи-выдохи. На вдохе

выпячивайте живот, на выдохе втягивайте, слегка надавливая на него руками. Начните с 3-4 повторений и постепенно доведите их до 7-10. (Таков порядок повторения движений и для последующих упражнений.)

✓ Поочередно поднимайте вытянутые ноги как можно выше, дыхание свободное.

✓ Упражнение «ножницы» - разводите ноги в стороны и сводите их, словно щелкаете ножницами.

✓ На вдохе согните ноги в коленях, на выдохе подтяните их к животу, помогая руками.

✓ Упражнение «велосипед» - выполняйте полусогнутыми ногами движения, имитирующие езду на велосипеде, в направлении вперед и назад.

Пожилым людям, страдающим сердечными заболеваниями или гипертонией, рекомендуется делать меньшее количество повторений, отдыхая между ними.

Е. Торопова, гастроэнтеролог, врач II категории.

Большинство мужчин с молодости привыкают есть много и выпивать не по одной бутылке пива, перегружая желудок. С годами он растягивается донельзя...

Всего 140 г весит каждая почка, но выполняют они невероятно тяжелую работу. Навредить им проще простого.

Как навредить почкам

Прохладно? Ну и ладно!

Если появляется мысль типа «Как-то прохладно... Ну да ладно!», гоните ее прочь. Тогда есть шанс познать все прелести пиелонефрита. Имейте в виду, что пиелонефрит не связан с переохлаждением напрямую. Сначала вы получаете цистит (чаще всего это касается женщин), потом не лечите его, и в один прекрасный день инфекция из мочевыводящих путей поднимается в почки. Чего, собственно, вы и добивались. Если переохладились настолько, что застудили почки, в первую очередь будет озноб и температура 38-39°C. Но если появилась боль в спине - это еще не значит, что беспокоят почки. Может быть, у вас радикулит.

Если уже имеются эндокринные нарушения, от жесткой диеты в почках могут образоваться кристаллы, которые впоследствии сольются в камень.

Налегайте на белковую пищу

Если есть отклонения в работе мочевыделительной системы, этот способ испортит почки для вас. Налегайте на белковую пищу - в ней высокая концентрация пуринов. В самих пуринах ничего плохого нет, наоборот - это строительный материал для генов, у них множество жизненно важных функций. Но чем больше пуринов, в организме - тем стремительнее растёт уровень мочевой кислоты. Чем больше мочевой кислоты, тем больше оседает солей в мочевыводящих путях и суставах.

Пригодится

❁ Часто бывает изжога? Помогут груши. В течение двух недель 3 раза в день за 20 минут до еды съедайте по одной свежей груше. Вещества, которые содержатся в ней, нормализуют кислотность желудочного сока.

❁ Такой чай снижает аппетит. Смешайте по 1 чайн. ложке листьев и цветков календулы, семени льна и немного корней валерианы. Залейте 0,5 л кипятка и настаивайте час. Пейте чай по 1/2 стакана перед едой.

❁ Если колит сопровождается запорами, вскипятите 1 стакан кагора, добавьте 1 ст. ложку измельченного девясила, настаивайте полчаса-час пейте по 3 ст. ложки после еды до полного излечения.

❁ От геморроя. Согрейте в ладони кусочек прополиса. Разомните руками и сделайте свечки. Смажьте их растительным или сливочным маслом. Вставляйте по одной свечке в задний проход утром и вечером. Если надо, перед этим очистите кишечник с помощью клизмы. Курс лечения - 10 дней.



Стать «счастливым» обладателем диагноза мочекаменная болезнь могут и те, кто отказался от мяса и рыбы. Так что если протеиновые коктейли заменяют вам завтрак, обед и ужин - продолжайте в том же духе. Результат не заставит себя ждать.

Сигареты - ваше все!

Они дают фантастический эффект, разрушая все органы и системы. Почки тоже страдают, но не они главная мишень. Никотин вызывает хронический спазм сосудов. Даже после одной сигареты сосуды долго находятся в спазмированном состоянии. Отсюда гипертония, ведь вещества, регулирующие артериальное давление, на самом деле вырабатываются в почках.

Лекарства помогут...

Этот пункт для тех, кто любит лечиться сам, не обращаясь к врачам. Есть много препаратов, вредных для

Пить кофе или нет?

С одной стороны, ученые говорят, что кофеин вызывает обезвоживание и увеличивает нагрузку на почки. С другой стороны, про кофе написано столько хорошего, что сами исследователи не знают, чему верить.

почек. Многие анальгетики при длительном применении токсически действуют на почки. Нестероидные противовоспалительные препараты - аспирин, ибупрофен - снижают кровообращение в почках и повышают риск почечной недостаточности. Тот же эффект дают таблетки от давления, изжоги, противовирусные, антидепрессанты и другие препараты, которые можно спокойно купить без рецепта и принимать сколько угодно.

Соленая еда

Все, что нужно организму для нормальной работы - это 1/4 чайн. ложки хлористого натрия в сутки. Хотите навредить почкам - солите все, и побольше. От этого подскочит давление, за счет чего к почкам усилится приток крови. Они не справятся с нагрузкой и не смогут вывести жидкость (привет, отеки!).

Е. Журавкин, нефролог, врач высшей категории.

У вас рефлюкс?

ИЗМЕНИТЬ ОБРАЗ ЖИЗНИ - ЭТО ЗНАЧИТ:

- ✓ построить режим дня так, чтобы исключить нервные перегрузки на работе или дома;
- ✓ хорошо выспаться - по 7-8 часов в день. Причем спать на небольшой подушке, чтобы голова была выше туловища на 25-30°. Такое положение необходимо, чтобы уменьшить заброс кислоты ночью;
- ✓ принимать пищу не реже 4-5 раз в день и небольшими порциями. Последний прием пищи - не позже чем за 2-4 часа до сна;
- ✓ стараться не переедать и есть медленно. Насыщение наступает через 20 минут после начала еды, поэтому, если человек ест быстро,

ему, кажется, что он еще голоден, и продолжает принимать пищу, хотя уже не нужно. После еды нельзя лежать или сидеть, лучше походить. Это позволяет пище быстрее усваиваться и скорее переместиться из желудка в кишечник;

- ✓ не носить обтягивающую живот одежду - она увеличивает внутрибрюшное давление;
- ✓ стараться не поднимать тяжести и меньше напрягать мышцы брюшного пресса;
- ✓ отказаться от препаратов, которые снижают тонус нижнего пищеводного сфинктера (нитраты, бета-блокаторы, «Эуфиллин», седативные, снотворные).

Как обмануть чувство голода?

Отличный вариант – томатный сок. Если выпить его до еды, то насытитесь быстрее и меньшим количеством продуктов.



Если кишечник раздражен

Тефтели из судака

По 50 г воды и риса, 1 ст. ложка сливочного масла, 300 г филе судака, соль.

Сварите вязкую рисовую кашу. Дважды пропустите вместе с мякотью судака через мясорубку. Добавьте растопленное сливочное масло, немного соли и воду. Фарш хорошо вымесите и сформируйте тефтели. Готовьте на пару.

Гречневый пудинг с творогом

1/4 стакана гречки, 150 г нежирного творога, яйцо, 1 чайн, ложка сахара.

Приготовьте гречневую кашу и протрите ее. Соедините с творогом, добавьте желток и сахар, тщательно перемешайте. В последнюю очередь введите хорошо взбитый белок. Выложите в форму, смазанную сливочным маслом, и варите на пару. Полейте растопленным маслом.



Рисовое какао

100 г риса, 1,5 л воды, 50 г какао, немного сахара.

Промытый рис разварите на маленьком огне. Полученную массу процедите через марлю. Какао разотрите с сахаром. В рисовый отвар всыпьте какао и еще раз процедите. Напиток подавайте теплым.

Мясные кнели

100 г творога, 200 г филе говядины, яйцо, 10 г сливочного масла.

Говядину дважды пропустите через мясорубку. Творог протрите, смешайте с фаршем. Немного посолите, взбейте яйцо, добавьте мягкое масло. Все перемешайте и сформируйте кнели (шарики). Готовьте 20 минут на пару.

ПИЩА ДЛЯ УМА

Чтобы мозг работал четко, быстро и без ошибок, его нужно кормить правильными продуктами.



✓ **Жирные сорта рыбы.** Рыбий жир - лучший друг мозга. Ученые уверены, что в них огромное количество омега-3 жирных кислот, которые способствуют активной выработке серого вещества, находящегося в головном мозге.

✓ **Молочные продукты.** Особенно молоко. Благодаря ему в клетках мозга усиливается обмен веществ, что улучшает интеллект. Молоко необходимо мозгу, так как оно содержит триптофан - вещество, необходимое для синтеза серотонина - гормона радости. Кроме того, в молоке есть антиоксидант глутатион, который улучшает работу нейронов и позволяет сохранить рассудок до преклонных лет.

✓ **Бобовые.** В них в избытке содержатся витамин В и фолиевая кислота, которые не только повышают интеллект, но и положительно влияют на процесс мышления, делая память гораздо крепче.

✓ **Томаты.** В их состав входит антиоксидант ликопин, который сводит на нет негативное воздействие на мозг свободных радикалов. К слову, эксперты утверждают, что после термической обработки томаты становятся даже полезнее. Ликопин очищает и оздоравливает организм, омолаживает кожу, обновляет клетки.

✓ **Шоколад.** Но не любой, а только горький, с содержанием какао-продуктов не менее 55% (чем выше этот процент, тем полезнее шоколад). В зернах какао содержатся вещества антоциан и флаванол, которые улучшают работу кровеносных сосудов и усиливают приток крови к мозгу. Это позволяет мозгу «взбодриться» и работать эффективнее, а также улучшает память.

Мозг не может нормально работать без достаточного количества жидкости в организме. Нередко чувство хронической усталости, сонливости являются признаками ее нехватки. Человеку в течение дня нужно выпивать не менее 1,5 л воды.

Про кофе

☼ **Суточная норма кофе для человека - 3 чашки. Естественно, натурального, а не растворимого.**

☼ **При ежедневном употреблении кофе можно снизить риск развития болезни Паркинсона, сахарного диабета II степени и некоторых видов онкологии. Только в напиток не стоит добавлять сливки и сахар.**



☼ **Для борьбы с обезвоживанием на одну чашку кофе необходимо выпивать не менее трех чашек воды.**

Чудо-бальзам для сосудов

Он особенно хорошо помогает тем, кому за 50. Смешайте 100 г цветков боярышника, 2 ст. ложки меда, по 1 кофейной ложке молотой корицы и ванилина. Залейте 0,75 л коньяка и настаивайте в теплом месте 12

часов, периодически встряхивая. Процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения - пока не закончится лекарство. Затем сделайте перерыв на месяц и повторите прием.



Стоит немного перетрудиться - и поясница разваливается...

У меня застарелый остеохондроз. Стоит немного перетрудиться на огороде - и поясница разваливается. Поэтому весной и летом, когда дел на участке невпроворот, стараюсь поддерживать хорошее самочувствие при помощи микстуры из корня сельдерея. Это средство спасает от болей в спи-

не даже после тяжелой работы. Прокручиваю 2 кг сельдерея через мясорубку, смешиваю в 3-литровой банке с 1 кг меда. Снадобье ставлю в темное место на 2 недели. Принимать его нужно по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Смесь эта довольно неприятная на вкус, но здорово помогает. А

если боль в спине все-таки появляется, на терке натираю по 300 г хрена и картофеля, перемешиваю, добавляю 1 ст. ложку меда. Полученную смесь накладываю на больные места, накрываю пленкой, укутываю шерстяным платком. Держу компресс не меньше часа.

Раиса Павловна.



Прикинь на себя

Шесть причин есть гречку

Именно гречка считается исконно русской крупой. Щи да каша - пища наша. Все мы знаем эту поговорку. А какая каша? Конечно гречневая. Итак, в чем ее польза?

1. Гречка поможет похудеть и набрать мышечную массу. Эта крупа состоит из сложных углеводов, которые хорошо насыщают, и человек долго не испытывает голода. Кроме того, гречка полезна и тем, кто не просто хочет избавиться от лишних килограммов, но и прокачать мышцы.

2. Избавит от вредного холестерина и укрепит сосуды. Гречка также выводит из организма ионы тяжелых металлов, улучшает работу мозга.

3. Обогатит организм витаминами и минералами. Гречка - ценнейший источник белка, аминокислотный состав которого среди растительных продуктов является одним из самых богатых и сбалансированных. Белок из гречки очень хорошо усваивается. В 100 г сухой гречки содержится 80% суточной нормы марганца, 55% - магния, 32% - фосфора, 31% - меди, 16% - цинка, 14% - железа.

4. Защитит организм от старения, продлит молодость. Употребление гречки - хорошая профилактика онкологических заболеваний.

5. Повысит выносливость и укрепит нервы. Калий, магний, фосфор, кальций, витамин Е, которыми богата гречка, улучшают работу мускулатуры. Гречка содержит холин - витамин группы В, необходимый для работы нервной системы.

6. Поможет при анемии. Гречка - ценнейший источник железа, рекордсмен по его содержанию.

ЗЕЛЕНЬ В ОКРОШКУ - ВСЕГО ПОНЕМНОЖКУ

Если есть зелени слишком много, можно испортить желудок и поджелудочную. Есть даже такой диагноз - летний (или огородный) панкреатит.

заставляет поджелудочную работать на износ.

О щах с крапивой

В этом сорняке есть витамин С, много витаминов А, К. Но 90% витамина С разрушается при варке. А вот жирорастворимый витамин К при нагревании не разрушается, а участвует в кроветворении, точнее - сгущает кровь. Поэтому всем, у кого есть склонность к образованию тромбов, нужно быть осторожнее с крапивой.

Шашлык

в пивном соусе

На даче из-за затянувшихся посиделок на природе ужины становятся очень поздними. Вот и получается, что мы идем спать, когда в животе гора жареного мяса в винном (или пивном) соусе - убийственная смесь для желудка и поджелудочной. При жарке на открытом огне в мясе образуются тяжелые соединения, которые повышают выделение желчи и соляной кислоты в желудке. Так что на отдыхе старайтесь на ужин хотя бы есть поменьше жареного. Чередуйте мясо и рыбу. На гарнир готовьте запеченные без масла овощи, необработанный рис.

Е. Василенко, диетолог.



Родом с грядки

Первый приступ острого панкреатита обычно подкашивает народ после майских праздников. И дело вовсе не в алкоголе. А в том, что в огороде полно зелени: и черемша, и базилик, и зеленый лучок, и чесночок ядреный. Вот мы и едим все это в громадных количествах. И напрасно...

Витамина С в огородной зелени не так уж много, к тому же он быстро выводится из организма. На весь год летнего запаса точно не хватит. Зато переваривается зелень трудно. Поэтому старайтесь, чтобы в салатах или окрошке свежей травки было не больше десятой части от общего объема. К тому же горечи и кислоты (щавелевая, лимонная) ощутимо бьют по поджелудочной. Особенно если наедаться зеленушки на голодный желудок. Так что окрошка должна быть на столе максимум 2-3 раза в неделю. Сочетание редиски, зеленого лука и кваса



Упражнения на гибкость не только повышают тонус кожи, но и избавляют от нервного напряжения, снижают уровень стресса и тревоги. Пора заняться стретчингом!

РАСТЯЖКА ПРОТИВ СТРЕССА

Всемирная организация здравоохранения назвала стресс эпидемией XXI века. Кто-то использует специальные препараты для сохранения равновесия, кто-то обращается к психологу. Есть и другой способ вернуть себе спокойствие - записаться на занятия растяжкой (стретчингом) или выполнять упражнения на растяжку в домашних условиях.

ство питательных веществ, а мозг хуже снабжается кислородом. Со временем снижается иммунитет, нарушаются когнитивные функции.

✓ *Проследите за тем, какие части тела напрягаются у вас в стрессовых ситуациях в первую очередь. Возможно, это плечи, челюсть или грудная клетка, значит, в данной области у вас мышечный зажим.*

Чем опасно нервное напряжение

Вспомните, как тело реагирует на стресс. Кулаки сжимаются, челюсть напрягается, плечи становятся словно каменными, внутри все замирает или заворачивается в тугой узел. Это типичная стрессовая реакция «бей или беги»: тело приходит в боевую готовность. Проблема в том, что стресс проходит, а тело «забывает» расслабиться и на долгое время остается в зажатом состоянии. Мышечные зажимы препятствуют свободному току крови в организме, из-за этого внутренние органы не получают достаточное количе-

Как на тело действует стретчинг

Стретчинг помогает избавиться от мышечных блоков и снять последствия хронического стресса. Он улучшает кровообращение, повышает работоспособность. За счет глубокого дыхания снижается эмоциональное напряжение, останавливается поток навязчивых мыслей. Кроме того, в мышцах увеличивается выработка эндорфинов - гормонов удовольствия. Это позволяет улучшить работу нервной системы, избавиться от тревоги.

Перед растяжкой стоит сделать небольшую раз-

минку (3-5 минут), чтобы разогреть мышцы и повысить температуру тела. Совершите вращательные движения головой, плечами, руками, корпусом, ногами.

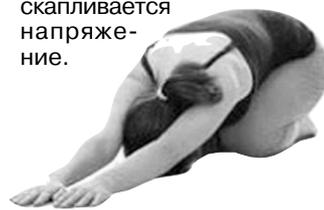
Упражнения для начинающих

Каждое упражнение на растяжку стоит делать медленно, стараясь почувствовать, какие мышцы напрягаются. При этом необходимо глубоко и спокойно дышать. В крайней точке задержитесь на 15-20 секунд. Все упражнения повторите 5-10 раз.

1. Растяжка для шеи. Сядьте ровно, голову держите прямо. На выдохе медленно опустите голову вниз, постарайтесь коснуться подбородком груди. В районе шеи и плеч должно ощущаться натяжение. На вдохе верните голову в исходное положение. Далее сделайте аналогичные движения головой вправо и влево. Это упражнение снимает головную боль, устраняет блоки в шейном отделе.

2. «Поза ребенка». Встаньте на колени, ноги сведите вместе, ягодицы опу-

стите на пятки. Опуститесь вперед так, чтобы живот лежал на бедрах, ягодицы были прижаты к пяткам, а руки - вытянуты вперед. Это поза из йоги помогает расслабить поясницу - место, где, по мнению йогов, скапливается напряжение.



3. «Самообъятия». Сядьте на стул, разведите руки в стороны, на выдохе обхватите себя руками так, чтобы ладони лежали на - противоположных лопатках. Задержитесь в позиции 15-20 секунд и вернитесь в исходную позу. Упражнение не только полезно для мышц спины и плеч, но и создает ощущение безопасности и покоя.

4. «Лягушка». Сядьте на пол, соединив ступни и разведя колени в стороны. Ступни максимально близко подведите к паху. Ладони положите на колени и аккуратно нажимайте на них, стараясь опустить колени на пол. Не допускайте болевых ощущений.



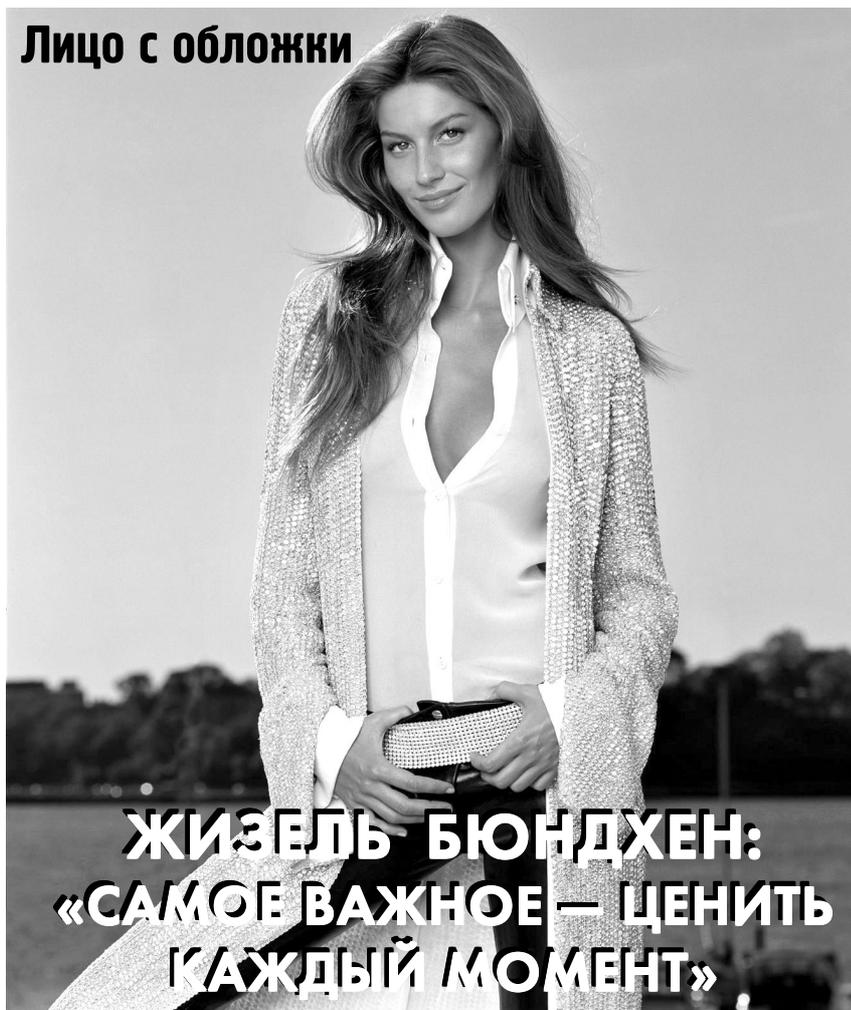
Аэройога для здорового позвоночника

Растяжка на полотнах (аэройога) появилась сравнительно недавно, в 2007 году, и объединила в себе элементы йоги, акробатики и пилатеса. Существует несколько направлений: йога в гамаках, аэростретчинг, воздушная гимнастика.

Гамак крепится к потолку специальными альпинистскими крюками и может выдерживать до 500 кг. Занятия позволяют растянуть позвоночник, «поставить на место» все позвонки. За счет этого уходят боли в пояснице,

спине и шее. Во время упражнений в гамаке снижается нагрузка на суставы, развивается гибкость, эластичность мышц, координация, а за счет перевернутых поз улучшается кровообращение.

Такие занятия показаны тем, кто ведет малоподвижный образ жизни. Однако при любых проблемах с опорно-двигательным аппаратом, суставами, сердечно-сосудистой системой, а также при беременности растяжка на полотнах противопоказана.



ЖИЗЕЛЬ БЮНДХЕН: «САМОЕ ВАЖНОЕ — ЦЕНИТЬ КАЖДЫЙ МОМЕНТ»

Когда Жизель входит в помещение, становится понятно, что она настоящая топ-модель. Даже в самых простых джинсах и майке. А когда она впорхнула на пресс-конференцию в стильном комбинезоне из денима Dior — примерить его тут же захотела каждая женщина.

- Расскажите, что вас вдохновляет в Доме Dior? Как его ценности соотносятся с вашими?

- О, это легендарный бренд! Работа с Dior — одно из главных событий в моей карьере. Начиная с первого fashion-шоу и рекламных съемок в конце 1990-х, наши отношения всегда строились уважительно и легко. Я благодарна возможности сотрудничать с этой маркой в новой роли.

К тому же сейчас Dior берет на себя экообязательства по сокращению отходов, бережному использованию природных ресурсов и активно включает натуральные ингредиенты в состав средств, что для меня очень важно.

- Вы представляете обновленную омолаживающую линию Capture Totale, поэтому хочется услышать ваше мнение о возрасте и об anti-age-уходе. Ведь сегодня девушки начинают использовать такие средства все раньше.

- Заботиться о себе никогда не рано и не поздно. Главное — делать это осознанно и с помощью тех средств, которые необходимы именно вам. А также следить за здоровьем и правильно питаться. Время летит стремительно! Я люблю жизнь и наслаждаюсь разными ее этапами, воспринимая старение как естественный процесс.

- Как же сделать ежедневный beauty-ритуал осознанным?

- Самое важное — ценить каждый момент. Понимать, что и зачем вы делаете и какую пользу это приносит. Если вы ухаживаете за кожей, то тщательно и с удовольствием. Решили ходить в зал? Тратьте время на тренировки, а не на зависание в телефоне. Дома посвящайте себя полностью детям, а в офисе — работе. Не нужно распыляться и убивать время. Давайте себе обещания и каждый день работайте над их выполнением. Никто не любит рано вставать. Но я сознательно просыпаюсь каждый день в 5:30 утра, медитирую, за-

нимаюсь йогой с мыслью, что делаю это для себя.

- Как и почему вы решили в корне изменить свою жизнь?

- Когда-то мой день начинался с чашки сладкого фраппучино. Я выкуривала по пачке сигарет и пила вино каждый вечер. Считала, что это хорошо, раз помогает расслабиться. Но потом начались проблемы со сном. Я чувствовала себя уставшей, появились панические атаки. И я поняла: нужно что-то менять. Было непросто: ведь вредные привычки так приятны. Мой мозг взрывался: «Что происходит? Где сахар и кофе?»

Потребовались недели, чтобы перестроиться. Мы сами создаем себя — мыслями, действиями, ежедневным выбором. Никто не придет, не возьмет вас за руку и не поможет измениться. Ни муж, ни мама, ни друзья. Я перестала пить фраппучино по утрам, сократила количество сигарет, начала бегать. Сейчас я больше не бегаю, но тогда мне это здорово помогло. Двадцать минут — и я чувствовала, что могу дышать полной грудью.

Потом научилась медитировать, практиковать дыхательные техники. Они помогли справиться с тревожностью. Я наконец-то смогла зайти в лифт, не задыхаясь от паники. Каждый день мне становилось лучше. Постепенно я начала наслаждаться своим новым образом жизни, стала спокойнее и уравновешеннее. Все хорошее в этом мире требует усилий. Родить ребенка тоже непросто. Но быть мамой так здорово!

- К слову о детях: как вы прививаете им правильные привычки?

- С детьми работает принцип «Обезьянка видит, обезьянка делает». Они все повторяют за взрослыми. Пытаться внушить им правила, которым вы не следуете, бесполезно. Иногда из-за работы мне приходится уезжать. Но я обязательно объясняю, зачем и куда. Однажды я была в питомнике, где выхаживают слонов, пострадавших от браконьеров. Рассказала об этом сыну, показала фотографии. Он был расстроен до слез и на свой седьмой день рождения заявил: «Мама, я не хочу подарков. Давай поможем слонам!» И мы попросили гостей пойти на сайт благотворительной организации и перевести деньги вместо подарка. Это стало нашей традицией.

Мой сын растет с мыслью, что он может изменить мир к лучшему. Когда к нему приходят друзья, он ведет их в сад и рассказывает о растениях, о пчелах, о том, как они важны для планеты, и о том, сколько времени требуется, чтобы выросло одно дерево.

- Что вы можете посоветовать тем, кто хочет вести экологичный образ жизни?

- Нужно придерживаться правила reduce, reuse, recycle, то есть сокращать отходы, повторно использовать вещи и перерабатывать все, что можно. Мы ходим в магазин со своими сумками, чтобы выбрасывать меньше бумаги и пластика. У меня есть небольшой курятник, огород и улей. Мы покупаем продукты у местных фермеров, так как я твердо верю, что нужно есть свежие натуральные продукты без промышленной обработки. И если мне нужно перекусить, я выберу не чипсы, а орехи. На прошлый Хэллоуин мы украсили дом тыквами. Дети были в восторге, потому что мы сделали много страшных светильников. А я счастлива, что у нас осталось много тыквенных семечек. Мы их поджарили на оливковом масле с солью, и получился отличный снек.

- Женщина, которая вдохновляет вас?

- Моя мама. Самая преданная, добрая и беззаветная женщина, которую я знаю. Она научила меня быть независимой и самой принимать решения. Кстати, она редко делала макияж, и, возможно, поэтому я чувствую себя собой без декоративной косметики. Да и вообще предпочитаю более естественные образы. Я хочу, чтобы моя дочь тоже любила и ценила себя, чтобы ей было комфортно оставаться собой. Так что самый важный совет, который я могу ей дать, — это «меньше — значит лучше». Кстати, он полезен для всех.

Пресс- конференция заканчивается, а журналисты не могут отпустить Жизель. Она и не сопротивляется. Лучезарно улыбаясь, останавливается, отвечает на отдельные вопросы и рассказывает о своей кни-



На подиуме

ge Lessons. My Path to a Meaningful Life («Уроки. Мой путь к осознанной жизни»). Вблизи она еще красивее. Видимо, эта мысль приходит в голову всем. «Удивительно! Это первая топ- модель, которая в жизни красивее, чем на любых фото», — говорит коллеге австралийская журналистка, выражая всеобщее мнение. Жизель слышит эту фразу и, улыбаясь, отмечает: «И это я еще не накрашена!»

МОДЕЛЬНАЯ КАРЬЕРА

В 1997 году девушка приняла решение переехать в Америку. Нью-Йорк открыл перед ней двери, которые ранее были закрыты. Бюндхен сильно скучала по родным, но упорно и много работала. Тогда же Жизель сделала себе небольшую татуировку на запястье в виде звездочки. В детстве она смотрела на небо и, как ей казалось, находила свою, эта звезда придавала ей уверенности. Но, живя в Америке на 35-м этаже, из-за света от других небоскребов она не видела свечений на небе, поэтому и решила сделать тату.

В скором времени девушка победила в одном из конкурсов моделей. А через 2 года после того, как переехала в Америку, журнал Vogue назвал ее моделью тысячелетия. Бюндхен 4 раза была на обложке этого глянца в 1999-м.

В том же году она стала «ангелом» «Виктории Сикрет». Сотрудничество длилось 6 лет. В 2006 году бразильянка оценила продление контракта с брендом в семизначную цифру, согласиться на такую зарплату руководство компании не смогло.

Помимо постоянных показов и съемок, Жизель пробовала себя в кинематографе. В 2004 году ей предложили роль в ремейке картины «Нью-Йоркское такси». Сценаристом киноленты был Люк Бессон.

Второй раз Бюндхен снималась в фильме «Дьявол носит Прада». В прокат лента вышла в 2006 году. Эта комедийная драма с Энн Хэтзуэй и Мерил Стрип в главных ролях была снята по популярной книге, а затраты на гардероб признаны самыми большими в мире. Модель сыграла роль помощницы редактора «Подiums».

После Жизель предлагали и другие роли, но она отказывалась. Например, ей сулили исполнение главной героини в картине «Ангелы Чарли», но карьера актрисы ее не прельщала. Она просто не мыслила жизни без подиума и демонстрации нарядов от лучших мировых дизайнеров.

В 2010 году модель выпустила собственную экологически чистую линию косметических препаратов для лица под названием Sejaa Pure Skincare. Жизель работала сама над созданием этих кремов. В 2011-м



С мужем и с детьми

звезда стала лицом модного дома «Живанши». В осенне-зимнем сезоне 2016/2017 Бюндхен вновь поучаствовала в фотосессии бренда.

А в 2014 году состоялась премьера рекламного ролика «Шанель 5» с Бюндхен в главной роли. Над ним работал создатель фильмов «Мулен Руж» и «Ромео + Джульетта» Баз Лурман. Видео снято в его узнаваемом стиле: есть стильная картинка, эмоциональная «лав-стори» и хорошая музыка.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

- Жизель настолько популярна как модель, что ее прически и макияж нередко обсуждаются и разбираются в мельчайших деталях, вплоть до указания цветов и марок косметики. При этом в каждой такой статье отмечается, что без макияжа и укладки Бюндхен выглядит натуральной и свежей.

- Звезда стройна от природы, но с возрастом, чтобы дольше сохранить фигуру, ей приходится придерживаться диеты и правильного питания. Утро начинается с витаминного завтрака, перекусы состоят из ягод и фруктов, в ее доме стоит строгий запрет на белую муку и сахар. Раз в месяц она позволяет себе постное красное мясо, основу рациона составляют рыба, крупы и овощи.

- Постоянно сменяя образы на подиуме, в повседневной жизни Бюндхен предпочитает уличный стиль. Это могут быть простые джинсы, обувь спортивная или на небольшом каблуке. Поверх футболки или однотонной кофты она накидывает джинсовку или черную кожаную куртку. Именно в таких образах чаще всего ее ловили папарацци во время прогулок по городу.

- Женщина появлялась на обложках модных журналов свыше 7 тыс. раз.



«ВЗЛЕТНАЯ» ПОЛОСА ВЕЗЕНИЯ

А вы замечали, что если человеку в чем-то повезло, то радостные события потом следуют друг за другом? Случайности не случайны, и у всего, даже у везения, можно найти логическую структуру. Как же сделать удачный старт в жизни?

ВЕЗУНЧИК ИЛИ БЕДОЛАГА?

Принято считать, что везунчики делятся на две категории. Первые идут по жизни легко, про них говорят, что они рождены под счастливой звездой и легко получают то, о чем мечтают. Такие люди хорошо знают, как не упустить удачу. В другой категории те, на кого удача снизошла внезапно (лотерея, наследство). Но существует третий вид успеха, который можно в себе развить и активизировать на постоянной основе. Он возникает в результате психологического настроя, принятия верного решения. Только для этого нужно понимать, как правильно его притянуть. Психологи выяснили, что удача благоволит к тем, кто готов получить нужную информацию в нужное время, склонен к получению нового опыта, готов получить неожиданный запрос от вселенной, встретить нужного человека в нужный момент, оказывать

ся в нужную минуту в судьбоносном месте, способном изменить всю жизнь. Важно при этом понимать, что только вы являетесь творцом своего счастья и имеете для этого неограниченные возможности.

4 ПРАВИЛА ЗАПУСКА УДАЧИ

Огромную роль в жизни каждого человека играют установки. Человек с позитивным и боевым настроем привлекает к себе внимание гораздо больше, чем вечно недовольный нытик. Запустить в работу «генератор удачи» может каждый, используя всего четыре важных психологических правила.

1. Постановка задачи. Для того чтобы запрограммировать успех, нужно четко сформулировать задачу и направление движения к цели: «Я хочу купить новую машину, и для этого мне нужно получить прибавку на работе». Каждое желание нужно максимально конкретизировать,

разбить на пункты и начинать их выполнять.

2. Внутренняя готовность к переменам. Чтобы привлечь успех, следует настроиться на нужную волну, дабы уловить все возможные перспективы для достижения поставленной цели.

3. Максимальное использование неудач. Используйте опыт неудач во благо. Это может показаться нелогичным, но именно опыт отсекает ненужное в вашей жизни и продвигает на ступеньку выше.

4. Новые знакомства. Чем шире круг ваших знакомств и контактов, тем больше вероятность оказаться в нужном месте в нужное время. Искренне помогайте людям, и добро вернется к вам.

ЖЕЛАНИЕ - СИЛА

Наши желания - это сгустки энергии очень высокого уровня. Управляя этой энергией, можно научиться достигать желаемого. Но любые практики эффективны лишь в том случае, когда вы делаете их от души, иными словами, издаете высокие вибрации. Невозможно скрипя зубами делать практику и ждать, что вам на голову свалится мешок с деньгами. Процесс привлечения удачи прост и не требует много времени, но его основа - это регулярность и хорошее настроение. Говорите себе, что вам уже сопутствует удача. Если случилось что-то плохое, что вывело вас из равновесия, следует тут же избавиться от негативных эмоций: резко вдохнуть, зафиксировав вдох ненадолго в области горла, и вместе с выдохом произнести протяжное «Ом-м-м». Такой выдох активизирует вибрацию горловой чакры, отвечающей за ваше эмоциональное состояние. Если у вас давно сплошные неудачи на личном фронте, примените следующую технику. Сядьте удобнее, закройте глаза и расслабьтесь. Представьте на уровне груди белую светящуюся сферу. Мысленно уменьшите ее размеры до жемчужины и притяните к сердцу. Представьте, как разливается свет от жемчужины по вашему телу, увеличивая интенсивность ее сияния. Ощутите себя источником этого света, излучающего любовь и благодарность. Не менее эффективным считается использование правильных оттенков в одежде и интерьере: красного, зеленого и желтого. Они создают хорошее настроение и считаются наиболее эффективными при привлечении успеха. Самое главное, помните - удача приходит и остается только у тех, кто умеет радоваться мелочам, щедр к окружающим, думает о хорошем и постоянно расширяет свой кругозор.

Вспоминать о том дне больно и страшно. Иногда мне кажется, что я все себе придумала. А потом суровая реальность настигает меня - от нее невозможно спрятаться.

Многие называют меня сумасшедшей мамочкой, которая печется о детях слишком сильно. Возможно, в каких-то моментах я перегибаю палку, но мне так спокойнее. Я прошу дочь позвонить мне, чтобы я знала: она вернулась домой из школы, все в порядке. Вышла из дома в музыкалку - тоже позвони. Дошла - снова звони. Сын всегда присылает мне СМС, если остается ночевать у друзей. А когда там вечеринка - отправляет видеоотчет. Да, я пекусь о своих детях. Может потому, что мне самой в детстве не хватало заботы, и внимания родителей. Я до сих пор не могу отпустить обиду, которая съедает меня изнутри. И виной всему - дядя Коля.

Если я не ошибаюсь, он служил вместе с моим отцом. Дядя Коля всегда присутствовал на наших семейных посиделках. Немного выпив, сально шутил и ухмылялся в свои пушистые усы. До поры до времени меня это не волновало. А потом мне исполнилось 14 лет, и я, как говорила мама, расцвела. Довольно быстро и заметно. Обратил на это внимание и дядя Коля. Иногда я ловила на себе его заинтересованный взгляд, но значения не придавала - ведь знала его с самого детства.

Я до сих пор помню тот страшный день, как будто все случилось вчера. Мама в очередной раз не успевала забрать меня из кружка, а папа был в командировке. На помощь вызвался дядя Коля. Он приехал за мной на своей новенькой машине, по-свойски поцеловал в щеку (чего раньше никогда не делал) и галантно открыл дверь авто. Был такой веселый, словно выиграл в лотерее. Меня немного смущала его развязность, но я сделала вид, будто все в порядке. Сели и поехали. Всю дорогу я смотрела в окно и старалась не обращать внимание на комплименты, которыми он просто фонтанировал: «Ты сегодня такая красивая», «Тебе очень идет эта курточка», «От тебя невозможно оторвать взгляд». А потом я краем глаза заметила, как дядя Коля протягивает мне ладонь. Жестом он показывал: возьми меня за руку. Я не знала, как себя вести - не чужой дядька ведь, но в то же время что-то останавливало. Я спрятала руки в карманы. И в этот момент дядя Коля схватил меня за колено, крепко сжал, а потом невзначай поводит по ноге своей здоровенной



ДРУГ СЕМЬИ ОКАЗАЛСЯ ЧУДОВИЩЕМ...

лапой. Так мы и доехали до моего дома. Помню, я была словно в оцепенении.

«Мама попросила, чтобы я довел тебя до квартиры и убедился, что с тобой все в порядке», - заявил друг семьи. Мы поднимались на наш второй этаж, дядя Коля шел вплотную за мной и при каждом шаге на ступеньку словно невзначай дотрагивается до моих бедер. И тут я поняла, что больше молчать нельзя. Я закричала. Не помню даже, что именно, что-то вроде отойдите, не надо за мной идти. А может и что-то другое. Но главное, на шум выбежали соседи. Дядя Коля нервно улыбался, пытался объяснить, что он друг семьи и просто хотел подшутить надо мной: «Ну мы так раньше играли в серого волка и зайчика», - нес он какую-то дичь. Соседка забрала меня к себе и сказала, что-то присмотрит за мной до возвращения родителей. Дядя Коля обозвал ее дурой, плюнул и ушел.

Весь вечер я просидела с Валентиной Ивановной. Она успокаивала меня, рассказывала о своем детстве. И параллельно выпрашивала, что за человек был со мной на лестничной клетке. Пришлось признаться: да, я его знаю, и, как могла, сбивчиво объяснила, что меня испугало. На самом деле я даже толком и понять не могла, что произошло. Просто чувствовала: что-то не так, неправильно это, страшно. Хотя это и папин друг... «Знаем мы таких друзей...», - сквозь зубы процедила Валентина Ивановна, а потом улыбнулась: «Пей чай, деточка, и ни о чем не думай».

Ну, а дальше события развивались предсказуемо. Мама вернулась с работы, нашла меня в квартире соседей. Я как мышка юркнула в свою комнату и ничего не ста-

ла объяснять - помню, мне хотелось поскорее уснуть, забыться во сне. Я была слишком вымотана для серьезных бесед. Валентина Ивановна попыталась обрисовать маме ситуацию, но - невероятно! - мама ей не поверила. На следующий день она возмущалась на кухне: «Представляешь, наша Валентина Ивановна решила, что ты в опасности - совсем крыша у нее поехала. И зачем она Николая прогнала? Так неудобно теперь перед ним!»

Целый месяц я набиралась смелости, чтобы поговорить с мамой и рассказать, что со мной случилось в тот день. Дядю Колю я намеренно избегала. Вскоре проблема решилась сама собой: его перевели в другой город по работе. И я вздохнула спокойно.

Когда же решила признаться во всем близкому человеку, мама лишь отмахнулась: «Что ты выдумываешь! Понасмотришься всяких передач по телевизору - вот мерещится». Больше я не пыталась говорить об этом. Не видела смысла. Папе обрисовывать ситуацию тоже казалось нелепым решением.

Я долго несла на своих плечах этот груз. Иногда кажется, что все это мне приснилось, а потом перед глазами отчетливо всплывает лицо того человека. Нет. Это правда. Дядя Коля нанес мне травму. И неизвестно, что было бы, если бы не вышла соседка...

Недавно я рассказала о том случае близкой подруге. Сама не знаю, как так получилось. Правда просто слетела с моего языка. И каково же было мое удивление, когда подруга ужаснулась. Мы проговорили всю ночь. Такое облегчение наступило... Я нашла в себе силы обратиться к психологу, а потом написать по его совету и это письмо.

Марина.

ГОРОСКОГ НА ИЮЛЬ 2022 ДЛЯ ВСЕХ ЗНАКОВ ЗОДИАКА



ОВЕН



В целом месяц обещает быть для Овнов хлопотливым. Энергии у них много всегда, и июль 2022 не станет исключением, но значительная часть сил будет уходить на мелкие повседневные дела.

На работе, представителям знака придется решать большинство вопросов. Коллеги согласятся помочь, но лишь в качестве не советчиков. Еще больше хлопот ждет Овнов дома, но эти дела придется им больше по вкусу. Овны охотно будут заниматься ремонтом, обустройством жилья и разрешением споров между родственниками. Особенных проблем со здоровьем у Овнов не предвидится, но им стоит соблюдать здоровый режим питания.

ТЕЛЕЦ



Тельцам в июле 2022 следует внимательнее относиться к поведению знакомых, особенно новых. Среди них в середине лета окажется слишком много таких, что желают получить за счет Тельцов различные блага. Лучше десять раз думать, прежде чем соглашаться оказать услугу или дать в долг – очень вероятно,

что возврата придется ждать долго.

Тем не менее, месяц станет хорошим периодом для саморазвития и совершенствования. Представителям знака нужно внимательно относиться к информации, ведь они могут получить неожиданно важные сведения, способные помочь им решить существенные проблемы.

БЛИЗНЕЦЫ

В июле 2022 Близнецы будут привлекать к себе окру-



жающих, но сами будут не очень настроены на общение. Энергетика Близнецов будет заметно снижена, и это вызовет у них желание уединиться и отдохнуть.

В начале месяца у представителей знака могут возникнуть разнообразные деловые планы. Они сочтут нужным посвятить месяц улучшению своего финансового положения. Однако сниженная энергетика приведет к тому, что большинство замыслов «зависнут в воздухе». Ничего страшного – можно будет реализовать их несколько позже. Лучше не переживать слишком сильно из-за временных неудач, чтобы не стать добычей серьезной депрессии.

РАК



Представителям знака в июле 2022 обязательно повезет, но сказать точно, в чем именно - нельзя. Возможно, получится завязать новые приятные либо полезные знакомые. Есть шанс преуспеть и на работе, добиться повышения, наладить контакты.

Однако не нужно расстраиваться или удивляться, если долгожданного повышения не последует, и начальство не повысит премию.

В этом случае Ракам лучше направить энергию на область личного – наладить отношения с партнером, заняться детьми, восстановить связи с родственниками. Здоровый образ жизни в июле особенно важен для представителей знака. Им пора обратить внимание на свой режим питания и сбросить несколько лишних килограммов.

ЛЕВ

В июле 2022 Львы будут чувствовать себя немного неуютно, потому что их временно покинет присущая им



обычно самоуверенность. Но ничего плохого в этом нет, просто стоит более тщательно продумывать свои действия и не пытаться все время оглядываться на пройденное.

Шумные компании Львов в этом месяце привлекать не будут. Это не означает, что они станут нелюдимыми – просто им будет больше по нраву общество небольшого количества лучших друзей или близких родственников. Это самая лучшая компания, и Львы смогут в подобном общении хорошо отдохнуть душой и телом.

ДЕВА



Дев ждет насыщенный месяц, полный новых достижений и впечатлений. Им будет трудно усидеть на месте, и их вряд ли получится заставить дома. Новые знакомства, дела, проекты – вот стихия Дев в июле 2022 года. Более всего им будет нравиться проводить время с хорошими друзьями в теплой, неформальной обстановке.

Возможно, представителям знака захочется коренным образом изменить свою жизнь – переехать в другой город, сменить профессию, вступить в брак или развестись. Июль – подходящее для таких решений время, и результат будет удачным. Можно ожидать поддержки близких и в реализации самых безумных жизненных планов.

ВЕСЫ



Для представителей этого знака середина лета обещает быть удачной, причем везти весам будет во всех сферах жизни. Те из них, кто работает по найму, получают реальную возможность преодолеть очередную ступеньку карьерной лестницы.

Весы-предприниматели будут особенно удачливы в деле налаживания новых деловых контактов. У них проявится способность очаровывать и гипнотизировать любых людей, которые могут быть им полезны. В личной сфере без небольших проблем не обойдется, но зато Весы могут рассчитывать на яркое любовное событие – знакомство или признание.

СКОРПИОН



В июле 2022 у многих Скорпионов появится масса интересных профессиональных идей. Им будет явно не по силам справиться со всем самостоятельно, и они даже рискуют подпортить себе здоровье из-за перенапряжения. Но, если они не будут пытаться все делать самостоятельно, а выступят в роли организаторов, все пойдет замечательно.

В текущем месяце представители знака будут пользоваться большим доверием и уважением со стороны коллег и начальства, что обязательно положительно скажется на карьере.

В отношении жизненных ценностей, Скорпионы в июле проявят себя консерваторами.

СТРЕЛЕЦ

Стрельцов ожидает весьма напряженный месяц. Хотя многие из них уже находятся в предвкушении предстоящего им вскоре отпуска, до его прихода еще при-



дется много дел. Это относится и к рабочим и к домашним делам. Окружение представителей знака словно сговорится, все будут требовать от них помощи и каких-то усилий. Стрельцам придется выполнять служебные обязанности свои собственные и чужие, заниматься общественными делами, решать семейные проблемы и зарабатывать

деньги на все траты, что обычно появляются перед поездкой на отдых.

К счастью, трудовые усилия будут достойно оплачиваться.

КОЗЕРОГ



Козерога в июле 2022 предстоит очень насыщенное общение. В их жизни будет много встреч и новых знакомств, причем как в личном, так и в деловом плане. Чтобы все шло успешно, Козерогу нельзя самому давить на своих партнеров и собеседников и по-

зволять им давить на себя – отношения должны строиться на основе равенства и уважения.

Одиноким Козерогов с большой вероятностью ожидает судьбоносная встреча, любовный сюрприз. Многие из них сознательно решат в июле заняться своей личной жизнью, отложив дела на потом.

Также лучше отказаться от дальних командировок и вообще далеких поездок – время для них не лучшее.

ВОДОЛЕЙ

В июле 2022 большинство представителей знака будут настроены исключительно на личный и карьерный рост. Они будут вкладывать деньги в новые деловые проекты, а также в самообразование и деловые поездки. Это следует признать удачным вложением, ведь траты оправдают себя.



Водолеи охотно будут брать за самые сложные и запутанные служебные поручения и успешно справ-

ятся с ними. Карьерное и финансовое поощрение не заставит себя ждать.

Не стоит вмешиваться в конфликты и споры на работе. Лучше остаться в стороне и подождать, пока все уладится само.

РЫБЫ



Рыб ожидает несколько путаный период во всех сферах жизни. Очень многое будет происходить помимо их желания и в нарушение их планов. Окружающие все разом решат не считаться с намерениями Рыб, и это будет порядком действовать на нервы. Придется проявить максимум способности к приспособлению и умения

быстро реагировать на изменение ситуации, чтобы не оказаться в проигрыше.

Такое положение имеет и свои плюсы, ведь и везение может наступить оттуда, откуда и не ожидалось. Представителям знака необходимо стараться максимально успешно справляться со своими обязанностями.

Для того чтобы на все это хватило сил, Рыбам нужно равномерно распределять свои усилия, чередуя напряженный труд с отдыхом.

Как я похудела



Как быстро сбросить вес? 5 ПРАВИЛ МОНОДИЕТЫ

Можно ли похудеть, питаясь одним диетическим продуктом, и сохранить результат надолго? И насколько это безопасно для организма?

Диетологи предупреждают: монодиета - не лучший способ борьбы с лишним весом. Килограммы быстро возвращаются, а скудное питание вызывает дефицит полезных веществ, провоцирует головную боль и становится причиной плохого настроения. Однако если похудеть нужно срочно, к конкретному дню, монодиета - то, что вам нужно. Но есть нюансы.

НЕ БОЛЕЕ ТРЕХ ДНЕЙ!

Употребляя одни и те же продукты изо дня в день, вы резко ограничиваете себя в витаминах и микроэлементах. Ведь даже полезные яблоки, гречка или морковь не содержат полного набора аминокислот и витаминов. Кроме того, дефицит калорий может привести к движению токсинов внутри организма. В результате негативные симптомы не заставят себя ждать. Это вялость, сонливость, головная боль, тошнота, диарея.

Не стоит сидеть на монодиете более 3-5 дней. Далее лучше практиковать разгрузочные дни - например, один-два в неделю.

ПИТАЙТЕСЬ ДРОБНО

Главное правило любой монодиеты - дробное питание. Заранее определите объем пищи, который будете съедать. Скажем, 600 г гречи или 1 кг яблок. Разделите это количество на 5-7 частей. Можно завести будильник на телефоне, чтобы приемы пищи были через равные промежутки времени. В таком случае вы будете чувствовать себя нормально, риск

головной боли снизится до минимального.

ВОДНЫЙ БАЛАНС В ОРГАНИЗМЕ

Питьевой режим на монодиете особенно важен, так как вода помогает избавляться от токсинов - выводит из организма продукты распада. В день выпивайте около 1,5-2 л воды.

Чтобы ускорить выведение вредных веществ, можно перед каждым приемом пищи принимать 2 таблетки активированного угля. Он «собирает» шлаки и токсины в кишечнике, не позволяя им всасываться в кровь. Это поможет избежать сонливости и боли в животе.

СОСТАВЛЯЕМ РАЦИОН

Не стоит выбирать диету с продуктом, который вам категорически не нравится. Остановите выбор на том, что вы точно сможете есть по 5-7 раз в день. Важен и микроэлементный состав продукта.

Лучше всего сдать анализ на баланс витаминов и выявить дефицит и избыток, а также пройти обследование, чтобы исключить хронические заболевания и дисфункции. Например, при избыточном содержании витаминов группы В противопоказана гречневая диета, при повышенном уровне сахара в крови категорически запрещена разгрузка на фруктах и соках. Большое количество риса недопустимо при болезни желчного пузыря, так как рис сгущает желчь.

Гранатовый сок нежелательно употреблять тем, у кого есть про-

блемы с почками. Он повышает риск образования камней. Избыток сырых овощей негативно сказывается на печени и поджелудочной железе.

Не выбирайте для диеты обезжиренный творог, так как для усвоения витаминов А и D, которые в нем содержатся, необходимы жиры.

Чаще всего на монодиете употребляют огурцы, помидоры, рыбу, фрукты, свеклу, злаки, каши, исходя из индивидуальных особенностей организма.

ВЫХОД ИЗ ДИЕТЫ

Правильный «выход» в диету и «выход» из нее - это ваша возможность сохранить результат и не набрать килограммы в ближайшее время. За 2-3 дня до диеты исключите сладости, выпечку, мясные и рыбные продукты. Так вы разгрузите организм.

После завершения монодиеты не спешите возвращаться к привычному рациону. Если питание было углеводным (рис, фрукты), добавляйте немного белка и жиров в меню, не отказываясь при этом от привычных углеводов. Если диета была белковой, постепенно вводите углеводы и жиры. В первый день сделайте упор на легкие блюда: салаты, овощные бульоны, каши. Далее ешьте молочные блюда, нежирную рыбу и постное мясо.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

ЕСТЬ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ!

Не стоит увлекаться монодиетами при наличии заболеваний ЖКТ. Категорически запрещено такое питание людям, которые страдают от язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрита, повышенной кислотности желудочного сока, сахарного диабета, болезней сердца, печени, почек и эндокринной системы.

Монодиета создает резкий дефицит полезных веществ. Например, на углеводной диете (гречневая, рисовая, яблочная) организм почти не получает белок. От этого начинают болеть мышцы, могут возникнуть отеки, развиться анемия. Если вы заметили резкое ухудшение самочувствия, сразу прекратите диету.

Можно ли похудеть на монодиете? Можно. Но в большинстве случаев вес возвращается, как только человек начинает питаться по-старому. Чтобы поддерживать вес после монодиеты, придется пересмотреть питание.

Ваш любимый сканворд

Полицейский подходит к лежащей на мостовой даме.
 — Вам плохо?
 — Нет, нет, все в порядке. Я просто заняла место для стоянки машины моего мужа.

	1		Лодка-долбленка	Терпкая ягода				Граненый сосуд		
				Линзы для глаз		Дрожжевое...	Стан	Новообращенный		
		Знак Зодиака		Шутка						
Греза		Нога мор. котика	Сборник Высоцкого				Пруд для мальков	Жест согласия		
				Фильм Карпентера						
Осколок чурбана				Остров вендетты		Ткань с глянцем				
Фраза для догадки	Сок сосны	Пропитка	 <p>Озеро по сути</p>			Андроид	Хряк	Обруч для котла		
Каркас	Призрак	Шпик						...-кола		
Кантора								Торговая точка	"Роллс-..."	Видеоискатель
Удовольствие (жарг.)			"Дочки-матери", актриса							
					Телятина	Сарай для сушки				
Плут	Пластинка	Гримаза	Ангорка	Ночная одежда	Короткая речь	Охотка	1/24 суток			
Жилище			Бульдозер			Десять десятков				
				Лат. буква "х"			Планета			
Фильм с Кикабидзе	...мудрости	Месяц	Гибрид верблюда		Звук молотка (межд.)		Победный клич			
Визитка абитуриента	Сигнал отхода ко сну	Пастушок журавль				Большая мишка				
			Стенька...							

— У меня подготовлен новый номер, — говорит фокусник директору цирка. — Я распиливаю женщину пополам.
 — Ну и что же тут нового? Это многие умеют.
 — Вдоль!



РАЗБОРЧИВАЯ НЕВЕСТА

Прожить всю жизнь с любимым человеком - об этом мечтает каждая женщина. Но иногда претендентов на руку и сердце оказывается двое. Вот и проблема: как не ошибиться с выбором?

Бухгалтер очень удивилась, когда я забежала в офис в свой выходной.

- Надюша, ты какими судьбами? Вроде договорилась вчера отгул взять.

Я подмигнула Полине и прошмыгнула к своему столу. Не хватало еще, чтобы шеф узнал, что я на работе. Мой кошелек лежал в верхнем ящике. И как я умудрилась оставить его здесь? Полина понимающе покачала головой и углубилась в квартальный отчет. Выходной среди рабочей недели мне понадобился, чтобы решить один важный вопрос. Я хотела понять, за кого же мне выходить замуж.

СЛОМАННЫЙ КАБЛУК РЕШИЛ СУДЬБУ?

Так сложилось: я всегда от-

кладывала личную жизнь на потом. Но вскоре Вселенная решила подбросить мне головоломку: подкинула сразу двух ухажеров, да еще таких напористых. Я никак не могла сделать выбор - кто из них мне нравится больше, поэтому общалась с обоими. Но потом все усложнилось.

Вчера Артур в порыве страсти сделал мне предложение руки и сердца. «Хочу жениться, и все тут!» - заявил он. А днем ранее мой витающий в облаках Платон вдруг потребовал от меня определенности. Нужно было срочно выбрать из них того, кто лучше подойдет на роль мужа. Размышляя так, я мчалась по улице. Каблуки отбивали задорный такт.

Вдруг сзади послышался шум и басовитый возглас.

- Поберегись, дамочка! Немецкий раритет выгружаем!

Грузчик вытаскивал из кузова рояль. Второй мужчина был на подхвате. От неожиданности я оступилась и угодила своей красной туфлей в ловушку - каблук застрял между тротуарными плитками. Стремясь дать дорогу грузчикам, я посторонилась и услышала жалобный треск. Конеч моим туфелькам!..

Я оглянулась и увидела вдалеке вывеску «Обувь для всей семьи». Вот и отлично! Доковыляв до крыльца, я толкнула входную дверь.

КРУТОЙ ПОВОРОТ

На витрине стояли замшевые лодочки ярко-зеленого цвета. Мое сердце сильно забилось. Дома у меня есть сумка такого же оттенка. Если я куплю эти лодочки, то получится симпатичный комплект. «Только бы цена была приемлемой!» - мечтательно подумала я. И тут заметила любопытную мизансцену в магазине. Кудрявая девушка с надрывом высказывала претензии своему парню, а он пытался ее задобрить и скупить без малого пять коробок туфель. Продащица суетливо хлопотала поблизости. Вдруг парень обернулся. Артур!

Мой первый претендент на руку и сердце прижимал к груди леопардовые босоножки на платформе. Я бы такие точно не купила - слишком вульгарные.

- Привет, любимый! Ты что тут, консультантом на полставки устроился? - я демонстративно чмокнула его в щеку и проковыляла на сломанном каблуке к полке у окна.

- Это кто? - взвизгнула его подруга.

- Это... Послушай, я тебе дома все объясню... - торопливо забормотал Артур.

Истеричная «Кармен» убежала из магазина, хлопнув дверью. Обновки, правда, прихватить не забыла.

- Прости, я тебя, похоже, подвела. Не знала, что ты занятой мужчина. Похоже, ты получил хорошую взбучку по моей вине? - как ни в чем не бывало продолжала я.

- Надя, я тебя прошу, не делай скоропалительных выводов! Ты все не так поняла. Это моя сест-

ра. Двоюродная. Мы так редко видимся, а сегодня у нее день рождения... - начал оправдательную речь Артур.

- А ты, значит, щедрый бра-тишка, решил ее побаловать?

- Да! Хочешь, я и тебе что-ни-будь куплю?

- Хочу. Вот эти зеленые ко-жаные туфли.

ОДНИМ ЖЕНИХОМ МЕНЬШЕ...

Так в один момент я приняла решение - быть мне с Платоном, а не с этим бабником Артуром.

Я решила назначить встречу Платону, чтобы серьезно обсу-дить наши дальнейшие планы.

Платон, на удивление, долго колебался, говорил, что у него аврал на работе и нужно срочно решить какие-то вопросы. Но я девушка настойчивая - так про-сто не отступлюсь. Решила сде-лать ему сюрприз и встретить возле офиса.

Ровно в шесть часов Платон ва-ляжным шагом двинулся в мою сторону. Похоже, он меня не за-метил, разговаривал с кем-то по телефону. «Наверно, важный зво-нок», - мелькнула мысль.

- Макс, я через два часа подтя-нусь. Начинайте игру без меня! Я еле отмазался от встречи. Вот красивая баба, но такая глупая! Сказал, что занят, так зачем мозг мне выносить?

Я задыхнулась от возмущения и спряталась за угол. Жених 2 прошел мимо меня, сел в маши-ну и был таков. Сложно было по-верить в реальность происходя-щего. Отмазался? Глупая? Да как он посмел говорить обо мне в таком тоне?! Я была одновре-менно рассержена и обеску-ражена. Неужели оба моих кавалера оказались совсем другими, чем я их себе представляла? Они меня не то что не любят, даже не уважают! И зачем вообще замуж звали?

ВАФЛИ ПОДНИМУТ НАСТРОЕНИЕ

В кафе в центре города по-давали вкуснейшие вафли с мо-роженым. Я сделала заказ и от-крыла книгу, но текст сливался в одну строчку. Смысл произведе-ния от меня ускользал. «Что же теперь будет с моей жизнью?!» - крутилось в голове. В этот мо-мент ко мне подошел мужчина, не

похожий на официанта. Оказа-лось, он владелец кафе.

- Сегодня у меня появился но-вый рецепт вафель, и я хочу пред-ложить дегустацию самой краси-вой девушке в этом кафе! - под-мигнул он.

- Пожалуй, я не откажусь. Не-сите свои вафли. Я готова съесть их все!

- Удивительно в наше время встретить девушку, которая не сидит на диете... - задумчиво произнес новый знакомый.

- А что насчет вас?

- Не стану скрывать: здоровое питание и спортивный образ жизни я с детства не переносу! - признался мужчина.

К нашему столику подскочил официант с ароматным сладким блюдом и столовыми прибора-ми. Я приступила к дегустации. Алексей (так звали владельца кафе) потягивал чай.

- Алексей, почему тема здоро-вого образа жизни для вас такая болезненная, если не секрет? - поинтересовалась я.

- Не секрет! Все дело в моем отце. Он всю жизнь занимается альпинизмом. Сейчас уже на пенсии, но по-прежнему под-нимается в горы. Все мое дет-ство папа пытался обратить меня в свою веру, но я другой - с лишним весом и тягой к слад-кому. Я не люблю изнуряющие нагрузки, марафоны и альпи-низм.

- Да, тяжело вам пришлось. И что же, вам удавалось отстоять свои привычки?

- Видите ли, я далек от спорта, как мыс Горн от Аляски. Но од-нажды отец все же вытащил меня в горы. Мне тогда было 17. На первом же восхождении мне ста-ло плохо, воздуха не хватало, сердце бешено рвалось из груд-ной клетки.

- Какой ужас!

- Да. Именно тогда я решил, что перестану плясать под папи-ну дудку. И теперь у меня есть кафе. Я реализовал свои призем-ленные поварские таланты. И не нужны мне никакие горы!

- Уважаю ваш выбор. Спасибо за изумительный десерт и за ду-шевную беседу. Знаете, я пойма-ла себя на мысли, что мы как буд-то были раньше знакомы.

- Это взаимно. А давайте встретимся снова!

Конечно, я согласилась. Оба-

тельный мужчина, который к тому же умеет готовить потря-сающие десерты, - как такому откажешь?

НЕ ПРОСТО ДРУЖБА

Спустя пару месяцев наши дру-жеские отношения плавно пере-росли в романтические. Я зада-валась вопросом, что было бы со мной, если бы я зашла в другое кафе? Мои прежние поклонники во всех смыслах уступали Леше. Артур был слишком ветренный и лживый, Платон - чересчур при-жимистый и скрытный.

Самым волнительным эпи-зодом нашего романа с Лешей стало знакомство с его отцом. Квартира, в которой жил альпи-нист, была в двух минутах от глав-ного городского собора. Из окна открывался живописный вид на золотые купола в обрамлении ажурной зелени вековых деревь-ев. Все стены квартиры были уве-шаны фотографиями. Отец Лешы с удовольствием показывал мне горные пейзажи. Обстановка была аскетичной, но все же жен-ская рука в дизайне помещения чувствовалась. Любимый при-знался мне, что у его отца было много романов, да и сейчас не-угомонный папочка состоял в от-ношениях.

Константин Петрович от-личался порывистостью в словах и делах. Он то и дело перебивал сына и вообще относился к нему снисходительно, как к подростку, а со мной флиртовал. Задора за-каленного испытаниями аль-пиниста хватило бы на пятерых. Ну, я не в обиде на него.

В конце вечера Константин Петрович взял с меня обещание, что мы с Алексеем начнем совер-шать утренние пробежки, обли-ваться холодной водой и почти откажемся от сладкого. Я чуть не прыснула в кулак, но с серьезным видом пообещала приобщиться к спорту. После этого мы с Лешей вышли на улицу и первое, что сделали, - отправились за моро-женым.

Утром любимый с заговор-щицким видом сообщил мне, что Константин Петрович одобрил мою кандидатуру. Выходит, я сдала экзамен на хорошую невестку. И впереди меня ждет много интересного с близким челове-ком.



ОТЦА НЕ ХВАТАЕТ!

Что дает мужское воспитание

Бытует мнение: если в семье нет отца, то это плохо сказывается на психике ребенка. Мол, обязательно нужно мужское воспитание. Разбираемся вместе с психологом, чем грозит такая позиция.

Мария выросла без отца – он оставил их с матерью, когда девочке исполнилось три года. Ее мама любила приговаривать: «Эх, брошенные мы с тобой, никому не нужные...». По мере взросления Маша все чаще стала слышать от родительницы истории о волшебном времени, когда папа был рядом. Девочка твердо усвоила: семья без отца - это не семья.

В 20 лет она встретила Игоря - сильного, смелого и обеспеченного. И очень обрадовалась, узнав о беременности. Свадьбу сыграли тихую. Здесь должен быть happy end, но... постепнно Игорь стал выпивать. Объяснял это так: он очень устает на работе, а дома еще маленький ребенок, хлопоты. Надо же как-то расслабляться! Маша не спорила. Она молчала, когда у супруга начались запои, он потерял работу. Молчала, когда тот влез в долги, перестал быть похожим на себя и начал поднимать на нее руку. «У ребенка должен быть отец», - уговаривала себя женщина, в очередной раз замазывая синяк на лице. И никто не мог убедить ее в обратном.

**«ЛУЧШЕ ПЛОХОЙ ОТЕЦ,
ЧЕМ НИКАКОГО?..»**

«История Марии показательна -

уверена Ирина Зайченко, психолог. - В нашей стране принято считать, что лучше плохой отец, чем совсем никакого. И это в корне неверная позиция. Главное в семье - нормальный психологический климат и наличие взрослых небезразличных людей. Какого они пола, сколько их человек - все это не имеет значения. Если дома кто-то склонен к агрессивному поведению, то это гораздо сильнее влияет на ребенка, чем отсутствие папы.

На мой взгляд, роль отца в современном обществе преувеличена. Когда я задаю вопрос матерям, которые воспитывают детей в одиночку: «Зачем вашей семье мужчина?», они чаще всего не находят сразу ответ. Иногда говорят: «чтобы был», «он нужен детям». На деле отец гораздо меньше матери взаимодействует с ребенком. Во многих браках такой уклад: женщина полностью занимается сыном (дочерью), а мужчина наблюдает за этим с дивана. Кроме того, статистика показывает: некоторых горелцов лучше бы вообще не было в семьях, потому что с ними связана львиная доля семейного насилия».

МУЖСКАЯ И ЖЕНСКАЯ РУКА

Традиционно мать заботится о потомстве, поддерживает семей-

ный очаг, эмоциональный климат в семье. Функции отца - обеспечивать жену и детей, разделять слияние матери и ребенка. Сегодня все меняется, тендерные роли смешиваются, супруги могут выполнять «не свои» функции.

К сожалению, в нашем обществе мужское воспитание чаще всего подразумевает абьюз и рискованное, иногда травмирующее, жестокое поведение. На вопрос «Что такое мужское воспитание?» многие дают примерно такие ответы: папа должен уметь наказать ребенка, именно он разговаривает с сыном о сексе, дает ему первый раз попробовать спиртное. Бросает в бассейн и не подает своей руки, чтобы отпрыск научился плавать. Так ли это нужно вашему чаду? Конечно, бывает и иначе. Например, если папа искренне вовлечен в жизнь ребенка и учит его взаимодействовать с внешним миром не посредством агрессии, а с помощью эмпатии.

Психологи напоминают: адекватное воспитание означает постоянное участие в жизни ребенка, наставничество и помощь в преодолении кризисов.

ЧЕМ ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ

Предположим, ребенок растет без отца, и его эмоциональное состояние нестабильно. Задача матери - выяснить, в чем проблема. Дело может быть не в отсутствии мужского плеча, а в том, что сыну (дочери) не хватает взрослых фигур, заинтересованных в его жизни.

Любому человеку полезно уметь выстраивать отношения с разными людьми, поэтому хорошо, если в семье много родных. Дайте возможность ребенку общаться с дедушкой, бабушкой, дядей, тетей, племянниками (если они есть). Кстати, набирает популярность термин «лоскутная семья». В таком случае мужчина и женщина с общим ребенком после развода образуют новые семьи, рожают детей - и все продолжают общаться между собой. Мальчики и девочки, выросшие в подобных условиях, становятся более адаптированными психологически.

Если вам кажется, что ребенку нужен наставник, сделайте так, чтобы в его жизни появился значимый взрослый. Это могут быть учитель, тренер, сосед - любой взрослый мужчина, которому вы доверяете. Чем быстрее чадо осознает, что здоровая модель семьи не подразумевает наличие «хоть какого-то отца», тем больше шансов на то, что у вашего сына (дочери) не будет психологических проблем в будущем.

МУЖЧИНА УГОВОРИЛ НА АБОРТ

Я - верующий человек, но месяц назад позволил своей жене сделать аборт, нас уже есть двое детей, и мне показалось, что третьего мы бы не потянули. Теперь терзаюсь мыслями о том, правильно ли поступил.

Геннадий.

Ответственность за решения, принятые в браке, лежат на обоих супругах. Но мужчина как глава семьи зачастую более ответственен. Это касается аборта в том числе.

Иногда женщина принимает подобное решение единолично, не посоветовавшись с близкими. Пожалуй, лишь тогда можно говорить о том, что грех она полностью берет на себя. Во всех остальных ситуациях каяться за совершенное необходимо обоим супругам.

Как известно, в православии аборт приравнивается к убийству. Ему нет оправданий, так как к появлению детей в семье следует относиться ответственно, планировать это событие и воспринимать как благость. У многих родителей возникает мысль «мы не потянем», но таким образом они демонстрируют свое недоверие к Богу.

Дети - настоящее счастье, которое следует ценить. Достаточно задуматься о том, что многим оно недоступно, чтобы понять, насколько греховно лишать жизни еще не родившегося младенца. Обязательно исповедуйтесь, покайтесь в содеянном. Этот груз еще долго будет лежать на плечах, а потому следует усердно молиться и просить у Господа прощения.



МОЛИТВА ОБ УСПЕШНОЙ УЧЕБЕ

Мой сын выпускник готовится к экзаменам. Надеюсь, он сдаст их на отлично. Но как я могу помочь ему в этом? Кому следует молиться?

Наталья.

Родителям можно и нужно молиться, прося у Господа Бога и всех святых помощи в учебе детей. Такая молитва способна пробудить у ребенка уверенность в собственных силах, спокойствие. При этом важно понимать, что одной просьбы недостаточно. Желательно, чтобы ученик и сам прикладывал усилия на пути к своей цели. Заставить его, конечно, нельзя, но можно вразумить. И у Бога, помимо хороших оценок на экзаменах, стоит просить о вразумлении.

Почитаются молитвы об учебе, обращенные к преподобному Сергию Радонежскому и мученице Татьяне - той самой, в честь которой назван Татьянин день. Часто молитвы творят около иконы Пресвятой Богородицы «О прибавлении ума». Просить у нее помощи можно в том случае, когда знаний недостаточно и подготовка к экзаменам велась спустя рукава. Совсем другое дело

- если ученик хорошо усвоил урок, но ответить грамотно ему мешает волнение. Тогда имеет смысл обратиться к святому Николаю Угоднику. Он помогает в затруднительных ситуациях, когда требуется почувствовать уверенность в себе.

После того, как экзамен будет сдан, важно поблагодарить святого, которому вы молились. Сделать это можно своими словами, а еще лучше - сходить в храм и поставить свечу около соответствующей иконы. Кстати, когда ребенок собирается на экзамен, с собой ему можно дать в нагрудный карман или портфель небольшую иконку почитаемого святого. Конечно, лучше начинать молиться не накануне экзамена, а задолго до него. Во время учебного года время от времени просите Господа Бога даровать сыну или дочери не только ум, но и страсть к учебе, желание получать новые знания.

ЕСЛИ СТЫДНО ИСПОВЕДОВАТЬСЯ

Последний раз на исповеди я была в подростковом возрасте. Сейчас хочу снова пойти, да уж больно стыдно. Все-таки за 35 лет много грехов найдено. Но и жить с ними тяжко...

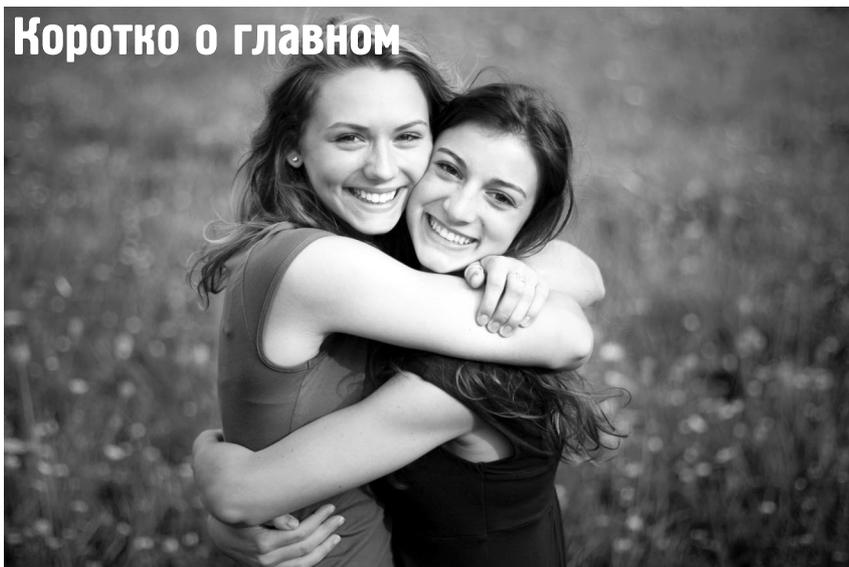
Елена.

Обычно страх перед исповедью возникает из-за травмирующего опыта. Например, ранее батюшка, отпущавший грехи, мог сказать

что-то осуждающее. Человек это запомнил, после чего исповедь стала ассоциироваться у него с неприятным событием.

Важно вспомнить, что изначально представляет собой это действие. Ведь исповедь - не иначе как разговор человека с Богом. Священнослужитель является лишь проводником, с помощью которого у вас появляется возможность по-

просить у Спасителя прощения за совершенные грехи. Зачастую страх перед исповедью пропадает, когда верующий находит духовника, которому может по-настоящему довериться. Знает, что он не осудит. Подобная милость и душевность всегда располагают к откровениям. С таким священником хочется всем поделиться, посоветоваться, попросить участия в своей судьбе.



ПОДРУГИ ПО НЕСЧАСТЬЮ

Сложно передать словами, как я себя чувствовала, когда узнала о том, что муж мне изменяет. Сначала плакала, потом корила себя, злилась, продумывала план мести. Даже к психологу обратилась за помощью. Я ожидала чего угодно, но только не дружбы с женщиной, которая разрушила нашу семью.

Не прошло и полугода после нашего развода, как мне в социальной сети написала та любовница. Оказалось, мой бывший недолго был с ней - не устоял перед моло-

денькой официанткой. Получается, изменил нам обеим. Мы поговорили по душам. Она ведь и не знала, что встречается с женатым - умело шифровался! Потом мы с ней увиделись. Раз, другой, третий... Не знаю, как так вышло, но стали подругами. Мне очень комфортно с этим человеком, так что я в какой-то степени даже благодарна изменщику мужу за то знакомство. Вот как в жизни бывает!

Евгения.

КТО, ЕСЛИ НЕ МАМА?

Недавно вдруг пришло понимание: никто не будет любить нас сильнее наших родителей. Возвращалась я с дня рождения подружки вся такая при параде - в вечернем платье, на каблуках. Вот только туфли были новые, не разношенные и ужасно натерли мне ноги. Зато красивые! Пошла до метро, позвонила маме, пожаловалась на свою горькую судьбу. Но я даже не представляла себе, что она прибежит меня спасать. Выхожу на улицу, а она стоит с пакетом в руках и меня ждет - принесла удобные старые балетки. Мне захотелось расплакаться в тот момент. Спасибо, мамочка!

Светлана.

«ТАКСИ ВЫЗЫВАЛИ?»

Мой брат - самый невнимательный человек на свете! Собрались мы как-то с Максимом в театр, заказали такси. Приехала неприметная серая машинка. По пути решили сделать остановку - брат забежал в супермаркет за водой. Сидим с водителем, ждем его. Прошло 20 минут - Максима нет. Звоню ему,



спрашиваю: «Ты где?» Тот невозмутимо отвечает: «В такси сижу, тебя жду!» Я разозлилась - решила, он надо мной издевается. Оказалось, Максим вышел из супермаркета, сел почти в такое же серое такси. Не увидел меня там и подумал, что я вышла на улицу. Так бы и прождал, наверно, до утра, если бы я ему не позвонила. Конечно, машины были похожие, но все же голову иногда нужно включать! В театр мы не опоздали чудом. Я ужасно злилась на брата за его невнимательность. Но потом остыла. Теперь эта забавная история стала нашей семейной байкой, которую мы рассказываем близким.

Виктория.

ДЕЛАТЬ ДОБРО - ПРИЯТНО!

С мужем мы вместе уже пять лет, и мне казалось, что я знаю его вдоль и поперек. Но в прошлом месяце он открылся для меня с неожиданной стороны. Я еще раз убедилась в том, что сделала правильный выбор, когда согласилась стать его женой.

Пришли мы с ним в мясной отдел, стоим и выбираем, что купить. Рядом с нами - маленькая старушка, немного растерянная. Продавец говорит ей: «Купите, бабушка, шею - мягкая, нежная». А та ему в ответ: «Да уж больно дорого, я себе суповой набор возьму». Ей взвесили, дошла до нас очередь. И тут мой супруг, которого я всегда считала экономным, вдруг покупает несколько килограммов разного мяса и догоняет бабушку. Вручает ей пакет, та рассыпается в благодарностях, ей неловко. Я стою как вкопанная. А муж возвращается и говорит мне: «Может, сами такими будем...» Так на душе потеплело от его поступка. Похоже, я не ошиблась, когда сказала любимому «да» несколько лет назад.

Лариса.

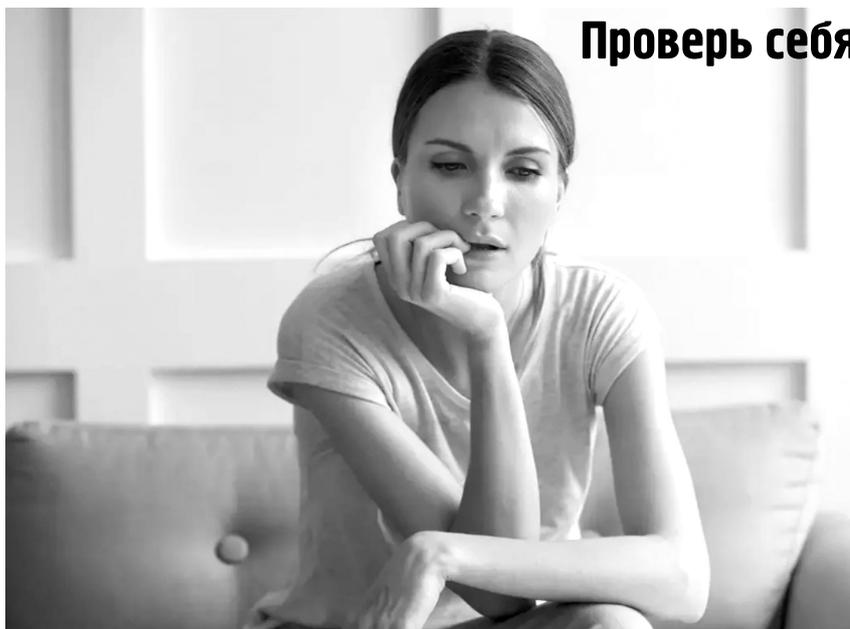
ЗАБОТЛИВЫЙ ПОПУТЧИК

Был у меня на работе совершенно сумасшедший период. Дел - выше крыши, дедлайны горят, поэтому я засиживалась в офисе до 23 часов, а в 9 утра уже была на рабочем месте.



Однажды в полусонном состоянии ехала поздно вечером домой на автобусе. Сама не помню, как заснула, но проснулась я, лежа головой на плече у незнакомого мужчины. Испуганно подскочила, стала извиняться, покраснела как рак. Вы бы меня видели! А он невозмутимо сказал: «Не переживайте, я свою остановку все равно давно проехал». Мне было стыдно и приятно одновременно. Ну как можно было попасть в такую ситуацию? И да - он попросил мой номер телефона.

Алена.



Какое высказывание вам ближе?

- «Для достижения цели все средства хороши» - 6
- «Делу время - потехе час» - 2
- «Без труда не выловишь и рыбку из пруда» - 1
- «Не ошибается тот, кто ничего не делает» - 4
- «Хочешь сделать хорошо - сделай сам» - 5
- «Любови все возрасты покорны» - 3

Выберите подходящее для вас утверждение:

- я лучше, чем кажусь - 5
- сидеть на месте скучно - 2
- одиночка - это я - 6
- люблю детей и животных - 3
- лень - это про меня - 4
- безделье - непростительная трата времени - 1

Сочетание красного и зеленого, по-вашему, это:

- ягоды в кустах - 3
- елка с шарами - 1
- светофор - 5
- перья попугая - 2
- мухомор в траве - 4
- безвкусный наряд - 6

Какой аксессуар вы предпочтете?

- Ремень - 2
- Наручные часы - 5
- Шляпу - 1
- Солнцезащитные очки - 6
- Перчатки - 4
- Шейный платок - 3

Что бы вы стали охотнее коллекционировать?

- Марки - 5
- Открытки - 6
- Значки - 2
- Пуговицы - 3
- Кукол - 1
- Чашки - 4

Лето - это:

- когда все цветет и пахнет - 3
- ласковое солнце - 4
- купальный сезон - 1
- новые путешествия - 6
- свежие перспективы - 2
- очень жаркое время - 5

Для человечества важнее:

- не наносить вред природе - 1
- прекратить распри - 4
- освоить другие планеты - 2
- победить все болезни - 3
- верить во все лучшее - 6
- быть добрее и не гнаться за наживой - 5.

НАТАША РОСТОВА ИЛИ МИСС МАРПЛ?

КАКОЙ ПЕРСОНАЖ ВАМ БЛИЗОК ПО ДУХУ И КАКИХ ЕГО ЧЕРТ СТОИТ ОПАСАТЬСЯ

РЕЗУЛЬТАТЫ

**7-12 БАЛЛОВ
МАЛЬВИНА**

Ваш двойник - строгая девочка с тонкой душевной организацией. Она стремится к совершенству, умеет руководить, хотя методы у нее не всегда гуманные. Однако при благовоспитанности и безупречных манерах вам не хватает мягкости, из-за чего вы порой отталкиваете от себя любящих вас людей.

**13-18 БАЛЛОВ
КАРЛСОН**

Женщину «с моторчиком», шалунью и выдумщицу отличают независимость, импульсивность, изобретательность, решительность. Все это здорово, но вот реализма и ответственности недостает. Вы закрываете глаза на неурядицы и скорее спрячетесь от проблем, чем начнете решать их. Пора становиться серьезнее.

**19-24 БАЛЛА
НАТАША РОСТОВА**

Вы, как и героиня Л.Н. Толстого, воплощение «загадочной русской души» - искренняя, увлекающаяся и глубоко чувствующая натура. Вот только часто не знаете, чего хотите и к чему стремитесь. Разберитесь в себе, рас-

ставьте приоритеты и двигайтесь к поставленной цели.

**25-30 БАЛЛОВ
МИСС МАРПЛ**

По натуре вы прирожденный детектив, героиня Агаты Кристи. Вас отличают аналитический ум и рациональное мышление, наблюдательность и проницательность. Но вы бываете излишне любопытны, что не всегда нравится окружающим.

**31-36 БАЛЛОВ
ПЕППИ
ДЛИННЫЙЧУЛОК**

Как и героиня Астрид Линдгрен, вы рассчитываете на себя и не ждете чудес. Роднят вас непосредственность и смелость: вы всегда действуете так, как вам нравится. Но такая позиция в реальной жизни не всегда уместна.

**37-42 БАЛЛА
МИЛЕДИ**

Ее образ вам ближе всего - роковая обольстительница из книги А. Дюма «Три мушкетера» умеет покорять и очаровывать и, когда надо, идет на все, лишь бы реализовать свои замыслы. Но будьте осторожны и помните, что кончила Миледи плачевно.



(Продолжение. Начало в 12-26).

Мистер Вальгрев не ошибся на счет ожидавшего с га выговора, но он выслушал его так смиренно, что мисс Валлори скоро смягчилась.

– Вы можете себе представить, как мне должно быть скучно в таком месте без вас, – сказала она а заключение.

– Боюсь, что со мною это место покажется вам еще скучнее. Небольшая доля веселости, которую я обладаю, бывает всегда парализована на берегу моря. Я могу провести с удовольствием дня два в Маргете, там оживленно и пахнет рыбой и чувствуется что то свежее и доброе, но ведь Маргет считается вульгарным.

– Считается вульгарным, – воскликнула мисс Валлори с содроганием. – Маргет рыболовное место.

– Если бы Маргет была в Пиринеях, публика была бы в восторге от него, – возразил мистер Вальгрев сухо. – Я был счастлив в Райде, как вам известно, – продолжал он слегка понизив голос, – прием, употребившийся им в адвокатуре в трогательных местах его речей, – но за исключением этих двух мест, морской берег, в особенности модные места, производит на меня всегда тяжелое впечатление. И чем моднее место, тем хуже.

Таким монотонным разговором женой и невеста сокращали предобеденное время. Мистер Вальгрев не стремился на взморье собирать раковины или чтобы броситься, выбрав уединенное местечко, в синие морские волны, как некоторые восторженные туристы, и говорил: «хорошенького понемножку». Он сидел на балконе, Защищенном от солнца пунцовыми занавесками и говорил со своею невестой, не слышном впрочем, утруждая себя старанием занять ее.

– Яхта, конечно, здесь, – заметил он между прочим.

– Да, и я уже много каталась.

– С отцом?

– С ним редко. Он ленится здесь. Уэстон был моим спутником.

– Счастливец Уэстон!

– Так как счастье, которым он пользовался, было вполне доступно для

ДО ГОРЬКОГО КОНЦА

вас, то вы напрасно притворяетесь, что завидуете ему.

– Милая моя, я завидую не только счастью, когорым он пользовался, но и его способности пользоваться им. Я, как вам известно, неспособен быть ручной кошкой, а Уэстон способен. Он именно такой человек, чтобы заменять собой персидскую кошку с пушистым хвостом или ангорскую с розовыми глазами.

– Как вы всегда лестно отзываетесь о моем семействе, – сказала мисс Валлори обиженным тоном.

– Друг мой, я считаю положение ручной кошки очень завидным положением, но оно не в моем характере. Что же касается Уэстона, то человек так ухаживающий за своими баками, сам напрашивается на подобные отзывы. Далеко вы катались?

– Мы доезжали до Вайта, были на днях на гонке лодок в Райде и завтракали там у Фильмеров. Они чрезвычайно благодарны нам за виллу.

– Так нельзя сказать, чтобы вы не знали, как убить здесь время?

– Конечно. Я много каталась верхом.

– С Уэстоном?

– Да, вы, может быть, и этому завидуете, – спросила она, презрительно потряхнув головой и бросив на него сердитый взгляд. Если бы Губерт Вальгрев был влюблен в свою будущую жену, этот сердитый взгляд показался бы ему обворожительнее самой нежной улыбки другой женщины. Но он думал о других глазах, которые никогда не смотрели на него сердито, а на Августу Валлори глядел так равнодушно, как будто она была образом испанской портретной живописи, портретом Веласкеса.

– Честное слово, Августа, вы становитесь красивее с каждым разом, как я вижу вас, – сказал он. – Но если вы желаете знать, завидно ли мне, что Уэстон имеет возможность кататься с вами верхом по пыльным загородным дорогам, я должен ответить отрицательно. Человек гончее животное по преимуществу, и ездить верхом, не имея в виду никакой дичи, я считаю вовсе не интересным времяпрепровождением. Если бы теперь был ноябрь и мы были в деревне, я охотно рисковал бы своею шеей раза три в неделю в вашем обществе.

– Но дело в том, что теперь не ноябрь, а если б был ноябрь, то мне сказали бы, что адвокат не может в этом месяце тратить время в моем обществе.

В такой учтивой пикировке прошло время до звонка к переодеванию, и мисс Валлори, передав своего возлюбленного дворецкому, ушла наверх наряжаться к семейному обеду. Мистер Вальгрев был отведен в большую спальню, в которой стены и потолок были только что окрашены, каминная решетка вставлена криво, а окна как бы нарочно сделаны так, чтобы в комнате

был постоянный сквозной ветер. Убранство комнаты было общепринятое в приморских домах: новые пестрые ковры, кровать нетвердо стоявшая на своих ножках, плательный шкаф черного дерева, дверок которого никакие силы земные не могли удержать затворенными, все, что возможно окрасить под мрамор, было окрашено под мрамор, но ни кресел, ни письменного стола не было в комнате, и яркое солнце разливалось беспрепятственно по пустынному ковру.

«Так Уэстон был очень любезен и старался заменить меня, – сказал мистер Вальгрев, одеваясь. – Желал бы я знать, способен ли он отбить у меня мисс Валлори. А если б это случилось, стал бы я жалеть? Быть отвергнутым мисс Валлори совсем не то что самому отказаться от нее. В первом случае, ее отец не имел бы причины ссориться со мной, напротив, он должен был вознаградить меня. И немало пришлось бы ему сделать, чтобы вознаградить меня за такую обиду. Но не думаю, чтобы мне угрожала какая нибудь опасность со стороны друга моего Уэстона, а я, кажется, уже совсем вылечился от моего увлечения и выбросил его из головы как мимолетное сновидение».

Он сошел вниз и в гостиной нашел мистера Валлори в парадном комодоме, с очками на орлином носу и с газетой в руках.

Газета была легким средством завязать разговор о предметах текущего интереса. Парламент был распущен, наступил сезон протестов, и газеты были наполнены негодующими письмами. Жалобы на беспощадность содержателей шотландских гостиниц, споры о пользе сопротивления, жалобы отцов семейств на необычайно длинные вакации их сыновей, жалобы на военную администрацию, требования реформ во флоте стекались во множестве в популярные периодические издания, и мистер Валлори, считавший долгом читать свою газету от первой строки до последней, спешил поделиться своими мыслями обо всех этих предметах.

Он был тяжелый, высокопарный человек, и мистер Вальгрев всегда тяготился его обществом, но еще никогда не казалось оно ему до такой степени утомительным, как в этот августовский вечер, когда менее аристократическое общество Истборна весело гуляло по набережной, наслаждаясь морской прохладой. Ему казалось, что ему стало бы легче, если б он мог уйти и погулять по уединенным прибрежным холмам при заходящем солнце, но в этой неизвестной гостиной, сидя на центральном оттомане и слушая монотонный резкий голос мистера Валлори, рассуждавшего о военной реформе, он не чувствовал себя в силах превозмочь одолевавшую его тоску.

Незадолго до обеда вошел Уэстон, одетый, как модная картинка, и с видом человека, явившегося на званый обед. Он приехал с вечерним поездом, окончив свои дневные занятия в Сити, сказал он дяде.

– Вот внимательный то племянник! – воскликнул мистер Валлори старший. – Он работает все утро в Сити, а вечером приезжает сюда перевертывать страницы нот своей кухне, пока я отдыхаю после обеда, а на следующий день уезжает в город, в четверть восьмого, если только его услуги не понадобятся здесь для катания на яхте или верхом. Смотрите, Вальгрев, чтобы он не отбил у вас вашу невесту.

– Если мне суждено лишиться моей невесты, – отвечал мистер Вальгрев с самою любезною улыбкой, – я желаю мистеру Валлори всевозможного счастья. Но молодая особа, удостоившая меня своим выбором, так же мало способна изменить, как жена Цезаря.

Молодая особа, которую он сравнивал с женою Цезаря, вошла в эту минуту в комнату, в свежем белом кисейном платье, отделанном атласными бантами персикового цвета. Она приветствовала Уэстона холодным поклоном. Если бы он действительно был любимой ангорской кошкой, она обратила бы на него больше внимания, чем теперь. Он привез ей новые ноты и новые книги и, показывая ей их, завладел минут на десять ее вниманием. Затем был возвещен обед, к великому облегчению мистера Вальгрева. Он подал руку Августе, а услужливый Уэстон пошел рядом с дядей, разглаживая свои баки и проклиная в душе Губерта Вальгрева.

Обед в Истборне ничем не отличался от обеда в Акрополис Сквере. Дворецкий мистера Валлори не убавил бы ни одного блюда в обеде ни при каких обстоятельствах и накрыл бы стол так же аккуратно, как всегда, если бы ему пришлось сделать это в Помпее, накануне извержения и зная, какая участь ожидает его. Кухарка мистера Валлори была безукоризненная матрона, получавшая семьдесят гиней в год, но она не обладала неистощимой изобретательностью, и Губерт Вальгрев был знаком со всеми блюдами в ее каталоге, начиная с *consomme a ux oeufs* и кончая яблочным пирожным. Он ел свой обед машинально, под нежно внимательными взглядами дворецкого и лакеев, а мысли его были далеко от этой столовой.

После обеда они занимались музыкой, поговорили немного, посидели немного на балконе, глядя на восхождение полной луны над волнистою поверхностью моря, сыграли спокойный роббер в угождение мистеру Валлори, потом был подан поднос с коньяком, сельтерской водой, хересом и содой, мужчины лениво сделали себе по стакану прохладительного питья и все пожелади друг другу спокойной ночи.

– Надеюсь, что вы поедете завтра кататься на яхте, – сказала Августе своему жениху, когда он отворил перед ней дверь гостиной.

– С величайшим удовольствием, – отвечал он, а действительно ему казалось, что среди беспокойных морских волн он сумел бы сбросить с себя часть своей душевной тяжести.

«Это какая то моноomania, – сказал

он себе, – и есть, может быть, столько же следствие умственной усталости, как и сердечного увлечения. Мне нужен отдых и перемена места. Хорошо было бы уехать в Тироль, но это невозможно. Я связан по рукам и по ногам, если только не решусь идти против судьбы и отказаться от Августы Валлори».

Он не пошел против судьбы. На следующее утро он отправился кататься на яхте и даже для удовольствия мисс Валлори согласился ездить верхом по пыльным дорогам на вороной лошади Уэстона, между тем как хозяйин ее сидел в конторе, занимаясь составлением черновых писем, переходивших для переписки набело к его помощникам и принимая клиентов. Мистер Вальгрев и мисс Валлори ездили вдвоем в Пенвенсей Кестль и гуляли там среди развалин, ездили на берег и слушали там чудесные рассказы сторожей о погибших барках и о спасенных грузах, словом, проводили время так, что могли бы оба быть счастливы, потому что были целые дни вместе, и мистер Вальгрев был любезнее обыкновенного.

Так продолжалось десять дней, но в конце десятого мистер Вальгрев внезапно решил, что ему необходимо возвратиться к Кардимумам и изучить прежние примеры подобного рода дела, и никакие убеждения мисс Валлори не могли поколебать его. Она уступила, не выказав сожаления, но была серьезно огорчена, потому что любила его сильнее, чем считала нужным показывать.

Глава XV «ВСПОМИНАЕШЬ ЛИ ТЫ О ТОМ, ЧТО БЫЛО?»

Вся история жизни Грации Редмайн после отъезда Губерта Вальгрева может быть передана в двух словах: он уехал. Она всецело предалась своему горю, детскому горю, может быть, но тем не менее тяжкому для детской души. И не с кем ей было поделиться своею печалью. Напротив, она принуждена была постоянно следить за собой, чтобы не выдать своей страшной тайны, а тоска, как червь, грызла ее сердце. Она бледнела и худела и так изменилась, что даже тетюшка Ганна не могла этого не заметить.

– Боюсь, что с ней то же самое, что было с ее бедною матерью, Джемс, – сказала она однажды мужу. – После того вечера в Клевендонском парке с ней было уже несколько обмороков. Третьего дня я дала ей работу в молочне, потому что она не знала, что делать с собой от безделья. Нельзя же целые дни только читать романы и играть на фортепьяно. И работа то была легкая, разложить масло в формы, но не простояла она в молочне и получаса, как вдруг с ней сделался обморок, и она так и хлопнулась бы об пол, если бы я не успела поддержать ее. И стоило же мне труда привезти ее в чувство. Боюсь, что мистер Гомфри прав, и что у нее какая нибудь болезнь сердца.

– Бедная девочка, – сказал фермер с сожалением. Он знал еще племянницу, когда она была еще действительно девочкой и любила сидеть у него на коленях, играя его большими серебряными часами, и когда он боялся прийтись к ней своими грубыми рука-

ми как к нежному экзотическому цветку. – Бедная девочка, это ужасно, Ганна, если она действительно больна. Она так молода, так хороша, так добра, что другой такой девушки не найти в нашей стороне. И отец для нее только и живет. Он с ума сойдет, если вернется домой и не найдет дочери. Нам надо сделать для нее что нибудь, Ганна. Не свозить ли ее к какому нибудь лондонскому доктору? Как ты думаешь?

– Пожалуй, – отвечала мистрис Редмайн задумчиво, – только не раньше окончания уборки хмеля. До тех пор я не могу потерять ни одного дня, хотя бы дело шло о спасении жизни, как ты, может быть, думаешь. Но, слава Богу, до этого еще не дошло. Грация слаба и подвержена обморокам. Но это, может быть, вовсе не опасно.

– Нет, ты должна непременно свозить ее в Лондон лишь только мы уберемся с хмелем, Ганна, и посоветоваться там с хорошим доктором.

– Я вовсе не против этого. Что пользы тревожиться, и, может быть, напрасно, словами мистера Гомфри. Он любит преувеличивать. Если ему пожалуешься на головную боль, он сделает такое лицо, как будто осталось только призвать гробовщика.

– А я вот что думаю, мать, – обратился Джемс Редмайн к жене после небольшой паузы, – нет ли у девушки чего на уме? Не тоскует ли она о чем нибудь?

– Тоскует! О чем ей тосковать? Живет на всем готовом, палец о палец не ударит, если самой не вздумается. Она во всю жизнь не испытала никакого горя, кроме разлуки с отцом. Почему тебе пришел в голову такой вздор, Джемс?

– Не знаю. Девушки вообще мечтательницы, а этот господин, мистер Вальгрев, ухаживал за ней и много разговаривал с ней. Очень может быть, что он вбил ей в голову какую нибудь нелепую фантазию, говорил ей комплименты, а она воображала, что он влюблен в нее, – робко прибавил мистер Редмайн. Он укорял себя в душе за свое поведение в течение недели отсутствия своей жены, когда Грация и жилец благодаря ему пользовались полною свободой. Мистрис Редмайн сердито прервала его.

– Ухаживал за ней! – воскликнула она. – Я знаю только что в моем присутствии я не допускала ничего подобного и грех сказать, чтобы мистер Вальгрев вел себя неприлично. Он, конечно, был внимателен с Грацией. Она хорошенькая девушка и мимо нее нельзя пройти, не заметив ее. Но я уверена, что он не говорил ей никакого вздора и вел себя как джентльмен.

– Тебе лучше знать, Ганна, – сказал фермер покорно. – Мне только не нравятся, что Грация ходит, повесив голову. Это неестественно.

– Это слабость и больше ничего, Джемс. Пусть она пьет чай из этого хмеля, который я для нее приготвила, и ты увидишь, как она скоро поправится. Нет ничего полезнее кружки хмелевого чая утром, но ведь девушка упряма и хотят, чтобы лекарство было сладким, как варенье.

Мэри БРЭДДОН.
(Продолжение следует).

Лунный календарь

	<p>1 ПТ 05:20 – начало 3-го лунного дня</p> <p>Сегодня не рекомендуется заниматься инвестированием и совершать крупные приобретения. Из-за желания жить на широкую ногу вы можете потратить слишком много.</p>	<p>2 СБ 06:36 – начало 4-го лунного дня</p> <p>Хороший день для укрепления новых отношений. Также удачны будут окраска волос в модные яркие тона и создание нетривиальных визуальных образов, смена имиджа.</p>	<p>3 ВС 07:54 – начало 5-го лунного дня</p> <p>Не стройте планы на будущее и не анализируйте свое прошлое. Все представления могут оказаться ошибочными. Лучше расслабиться и оценить сегодняшний день.</p>	<p>4 ПН 09:13 – начало 6-го лунного дня</p> <p>Лучше не привлекать к себе внимание. В этот день энергетическое поле будет ослаблено, поэтому легко стать жертвой спланированной негативного воздействия.</p>	<p>5 ВТ 10:32 – начало 7-го лунного дня</p> <p>Зафиксируйте все важные дела и встречи, чтобы ничего не забыть. То, что кажется не очень значительным, может повлечь неприятные последствия. Важного не пропустите.</p>	<p>6 СР 11:52 – начало 8-го лунного дня</p> <p>Если что-то происходит медленнее, чем вы хотите, значит так нужно! Учитесь доверять жизни, и тогда течение вынесет вас к счастливым берегам, до которых просто добраться.</p>
<p>7 ЧТ 13:14 – начало 9-го лунного дня</p> <p>От того, какая обстановка в доме, будет зависеть ваше состояние. Постарайтесь избежать конфликтов с родственниками, особенно утром, иначе весь день пойдет насмарку.</p>	<p>8 ПТ 14:40 – начало 10-го лунного дня</p> <p>Самый удачный день месяца. Даже невозможное возможно! Вы будете настолько энергичными, выносливыми и нестяжательными, что легко ухватите за хвост свою жар-птицу!</p>	<p>9 СБ 16:11 – начало 11-го лунного дня</p> <p>Сегодня люди будут очень мстительными и неуважительными отношением к себе воспримут как призыв к ответным действиям. Если же обидят вас, не принимайте всерьез.</p>	<p>10 ВС 17:48 – начало 12-го лунного дня</p> <p>Позитивный день, когда возможны незапланированные поездки, приносящие положительные эмоции. Возможны новости издалека, от родственников или друзей.</p>	<p>11 ПН 19:23 – начало 13-го лунного дня</p> <p>Прислушайтесь к советам. Следуя им, сможете разрешить давнюю тревожащую проблему. Перед тем желательна консультация психолога во избежание бессонницы.</p>	<p>12 ВТ 20:45 – начало 14-го лунного дня</p> <p>Больше внимания уделяйте своим старшим родственникам, которые в силу возраста или состояния здоровья нуждаются в помощи. Они будут благодарны за вашу заботу.</p>	<p>13 СР 21:43 – начало 15-го лунного дня</p> <p>Нестандартные и креативные способы решения проблем сегодня окажутся неэффективными. День подходит для скрупулезной работы с документами, отчетами и т.д.</p>
<p>14 ЧТ 22:19 – начало 16-го лунного дня</p> <p>Подчеркните свою индивидуальность: не бойтесь надеть яркую одежду или похвастаться волосами в экстравагантный цвет. Сегодня вы имеете право на самовыражение!</p>	<p>15 ПТ 22:41 – начало 17-го лунного дня</p> <p>Возникшие обстоятельства могут заставить поменять планы. Но все к лучшему. И очень скоро вы в этом убедитесь! Иногда шаг в сторону бывает более удачным, чем шаг вперед.</p>	<p>16 СБ 22:56 – начало 18-го лунного дня</p> <p>Избегайте физических и умственных нагрузок, т.к. запас энергии будет невелик. По возможности проведите несколько часов рядом с водой. Там вы сможете восполнить силы.</p>	<p>17 ВС 23:06 – начало 19-го лунного дня</p> <p>Ситуация, которая до сегодняшнего дня складывалась не самым лучшим для вас образом, может неожиданно разрешиться. От вас требуется поверить в счастливую развязку.</p>	<p>18 ПН 23:15 – начало 20-го лунного дня</p> <p>Все будет видаться в искаженном свете: черное покажется белым. Не берите на себя роль судьи, вы наверняка неверно оцените ситуацию и не поймете, кто прав.</p>	<p>19 ВТ 23:23 – начало 21-го лунного дня</p> <p>День импульсивных действий. Вместо того чтобы заниматься запланированными делами, велик риск поддаться прокрастинации. Пришло время сделать небольшую передышку.</p>	<p>20 СР 23:31 – начало 22-го лунного дня</p> <p>Романтические отношения, завязавшиеся сегодня, общаются яркими, но непродолжительными. Этот день лучше посвятить посещению развлекательных мероприятий.</p>
<p>21 ЧТ 23:41 – начало 23-го лунного дня</p> <p>Соблазн обмануть другого будет высок. Но все тайное становится явным. Не портите репутацию, не идите на поводу у своего измененного «я». Держите себя в руках!</p>	<p>22 ПТ 23:54 – начало 24-го лунного дня</p> <p>Из-за консервативной позиции вы можете упустить драгоценный судьбой шанс изменить все – от окружения и места жительства до нового витка карьерной лестницы.</p>	<p>23 СБ 24-й лунный день</p> <p>Вы будете легко ладить с людьми. Если вам захочется сделать приятное близкому человеку, подарите ему книгу любимого автора. Сегодня книга будет лучшим подарком.</p>	<p>24 ВС 00:11 – начало 25-го лунного дня</p> <p>День выдастся спокойным и тихим. Рекомендуется заниматься любимым хобби, особенно во второй половине дня, когда вас могут посетить интересные идеи.</p>	<p>25 ПН 00:36 – начало 26-го лунного дня</p> <p>Благоприятный день для людей творческих профессий. Удастся быстро и качественно создать материал на любую тему вне зависимости от сложности.</p>	<p>26 ВТ 01:12 – начало 27-го лунного дня</p> <p>Любой пустяк может стать причиной бурной истерики и даже нервного срыва. Не трагитизируйте: не читайте вражеских и не делитесь своими проблемами.</p>	<p>27 СР 02:04 – начало 28-го лунного дня</p> <p>Хороший день для поиска новых источников дохода. Те, кто испытывают серьезные финансовые трудности, могут рассчитывать на помощь со стороны старших родственников.</p>
<p>28 ЧТ 03:10 – начало 29-го лунного дня</p> <p>Вы попадете в ситуацию, которую на ту, что случалась с вами ранее. Так у вас появится шанс исправить некогда допущенные ошибки. Не действуйте опрометчиво.</p>	<p>29 ПТ 04:24 – начало 2-го лунного дня</p> <p>Если у вас есть недоброжелатели, которые любят вставлять вам палки в колеса, то сегодня просто забудьте об их существовании. Игнорируя их, вы одержите победу.</p>	<p>30 СБ 05:53 – начало 3-го лунного дня</p> <p>Если вы хотите поправить кому-то (представителю противоположного пола, потенциальному работодателю или деловому партнеру), тщательно выберите одежду.</p>	<p>31 ВС 07:02 – начало 4-го лунного дня</p> <p>Рассчитывать на везение сегодня бессмысленно. Придется самостоятельно потрудиться. И если вы возьмаетесь за какое-то дело, выполняйте свои обязанности качественно, а не ждите чудес!</p>	<p>Условные обозначения</p> <ul style="list-style-type: none"> + 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 	<p>Фазы Луны: растущая или убывающая Луна</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Полнолуние ● Новолуние ☾ Знак зодиака, в котором находится Луна 	

МОИ ЦВЕТЫ РАСТУТ В ЧАШКАХ

Бывает, на день рождения подарят очередную чашку, а вы уже и не знаете, куда их девать. Целый шкафчик набрался! Используйте посуду в качестве миниатюрных горшочков для цветов.

Выберите самые красивые и пересадите туда небольшие, неприхотливые в уходе растения. Чашки с цветами можно красиво расставить в виде композиции на подоконнике. Ваш интерьер преобразится.

Алена.



ДОМАШНИЕ ЛУКОВЫЕ КОЛЬЦА - ОТЛИЧНАЯ ЗАКУСКА!

Недавно приготовила супругу домашние луковые кольца. Он был в восторге. Поделюсь своим рецептом.

4 луковицы очистите и нарежьте кольцами. Подготовьте три глубокие емкости. В первую вбейте 2 куриных яйца, добавьте щепотку соли и перемешайте. Во вторую насыпьте 1/2 стакана панировочных сухарей, а в третьей соедините 2 ст. л. муки, черный перец и молотую паприку (по вкусу). Луковые кольца опускайте сначала в муку, затем в яичную массу и сухари. Выложите колечки на противень и оставьте в духовке на 10 минут, затем переверните каждое колечко и оставьте еще на 10 минут. Подавайте с томатным соусом.

Валентина.



СЕКРЕТЫ ВКУСНОЙ ВЫПЕЧКИ

Испечь бисквит, который тает во рту, добиться аппетитной корочки на пироге, приготовить сливочную глазурь без миксера - все это можно сделать, зная некоторые хитрости.

Кондитеры рекомендуют отмерять ингредиенты для выпечки, используя кухонные весы, а не стаканы, - так вы сможете соблюсти пропорции максимально точно. Вот что еще стоит знать.

1. Хрустящая корочка. Когда все компоненты для теста ледяные, то корочка пирога получается слоистой и хрустящей. Замените часть воды в рецепте водкой: этанол останавливает рост клейковины. Именно из-за нее выпечка становится слишком плотной, теряет воздушность.

2. Глазурь не растечется. Если взбить сливки недостаточно, глазурь может растечься. Перед тем, как начать взбивать, добавьте в сливки растопленный зефир маршмеллоу - тогда глазурь сохранит свою текстуру.

3. Чтобы пирог не пригорел. При выпекании шарлотки следите за цветом теста. Как только оно приобретет насыщенный оттенок, пирог пора доставать из духовки. Края выпечки не

пригорят, если обернуть их пищевой фольгой.

4. Как аккуратно вытащить пирог из формы. Поставьте форму в емкость с прохладной водой на 10 минут, а затем отделите выпечку тонкой лопаткой.

5. Взбить сливки без миксера. Поместите жирные сливки, ванильный сироп и сахарную пудру в стеклянную банку. Закройте ее крышкой и энергично взболтайте. Сливочный крем готов!

6. Если выпечка размокает. Иногда из-за жидкой начинки нижняя часть фруктового пирога размокает. Добавьте в варенье немного крахмала, манки или муки - так вы загустите начинку. Также можно смазать дно формы сырым белком.

7. Охлаждайте бумагу для печенья. Во время приготовления печенья охлаждайте пергаментные листы между партиями. Если вы положите тесто на горячую поверхность, печенье быстрее потеряет форму и подгорит.

В МАШИНЕ НЕ УКАЧАЕТ!

Меня часто укачивает в автобусе или машине. Раньше это было большой проблемой, но теперь со мной всегда заветная коробочка. В ней - сушеные листья земляники и мяты. Как только я чувствую, что в транспорте меня начинает укачи-

вать, открываю коробочку и вдыхаю ароматную смесь. Неприятные ощущения исчезают, и я благополучно преодолеваю дорогу. Кстати, этот способ подошел и моему семилетнему племяннику.

Юлия.

МАСТЕРИЦА

КУПИЛА СВЕКЛУ, А ОНА НЕВКУСНАЯ?

Иногда бывает, что купишь килограмм свеклы, сварешь 2-3 штуки для какого-нибудь блюда, пробуешь и понимаешь, что она только испортит вкус. В итоге и выбросить жалко, и съесть невкусно. Что же можно сделать?



1 Оригинальный борщ. В таком обязательно должен быть дополнительный источник сахара, например чернослив, и копченые ребра. Вкус свеклы перебьют яркие по вкусу добавки. Или сварите постный борщ с луком-пореем и бальзамическим уксусом.

2 Отварная свекла. Чтобы она стала вкусной, варите ее с сахаром из расчета по 1 чайн. ложке на каждую свеклу. Если этот метод не сработает и свекла останется невкусной, можно приготовить закуску.

*** С кунжутной заправкой.** Нарезьте отварную свеклу мелким кубиком и заправьте вкусным соусом на основе кунжутной пасты тахини. Сверху - немного кунжутных зерен. Рецепт заправки: по 1 ст. ложке тахини, лимонного сока и оливкового масла. Все тщательно смешайте, добавьте натертый имбирь по вкусу и желанию.

*** Свекляная икра.** Мелко нарежьте луковицу, натрите морковь и отдельно - 2 отварных свеклы. Спассеруйте лук и морковь до мягкости в 2 ст. ложках подсолнечного масла, добавьте свеклу и готовьте 5 минут. В конце посолите и добавьте 1-2 чайн. ложки наршараба (соус из сока граната).

3 Овощной фреш. Его можно приготовить из оставшейся сырой свеклы. Это очень полезный напиток, особенно весной и зимой. Возьмите свеклу, морковь и корневой сельдерей, отожмите из них сок, добавьте 1 чайн. ложку льняного масла. Или такое сочетание - свекла, морковь, шпинат, 1 чайн. ложка тыквенного масла.

Теперь я замораживаю зелень только в фольге. Так она надолго остается свежей



Я долго искала идеальный способ сохранения зелени впрок. И нашла. Всем советую взять его на вооружение. Раньше что я только не делала с зеленью - и сушила, и солила, и морозила в пакетах. Но зимой аромат, да и вид у травок все-таки не тот. А прошлым летом по совету подруги решила попробовать заморозить в фольге. Зелень перебрала,

промыла, хорошо обсушила. Фольгу нарезала прямоугольными кусками, чуть длиннее зелени - чтобы запас по краям был. Выложила на нее все, что хотела заморозить, - петрушку, укроп, кинзу, базилик (по пучку). Плотнo скрутила каждый кусок фольги рулончиком, обжала лишний воздух и завернула края, как у конфеты. Разложила рулончики с зеленью в морозилке в один слой. После того как все замерзло, сложила в плотный пакет. Зимой открыла - конфетка и есть! Зелень свежайшая, очень ароматная и внешне - просто красота!

Клавдия Алексеевна.

Обожглись?

Нанесите на ожог зубную пасту

Какая хозяйка не обжигалась на кухне горячим паром или решеткой из духовки? Вот я, например, недавно немного обожглась, вынимая пирог из духовки, но было больно. Сразу пошла в ванную и на обожженное место нанесла толстый слой зубной пасты. Потом как-то почистила два стручка острого перца - начало жечь, не смертельно, но неприятно. Смазала зубной пастой, через пару минут смыла - никаких неприятных ощущений. Так вот, если, не дай бог, вы или ваши домашние обожглись, сразу нанесите на ожог толстый слой зубной пасты и держите подольше. Потом смойте холодной водой. При необходимости по-



вторите. Моя мама однажды обожгла руку горячей водой. Так она целый день смазывала ожог зубной пастой, и не было ни волдырей, ни ран, только кожа потемнела. Но важно знать, что зубная паста помогает только при несильных, поверхностных ожогах.

Ксения Андреевна.



АРОМАТИЗАТОР ДЛЯ МАШИНЫ

Хотите, чтобы в вашей машине всегда ощущался приятный аромат? Используйте оригинальный диффузор с эфирными маслами - его легко сделать своими руками.

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

- * Шарики из шерсти диаметром 2 см - 3 шт.;
- * небольшая прищепка - 1 шт.;
- * вышивальная нить, игла;
- * эфирные масла - 20 мл;
- * декоративная кисточка - 1 шт.



Часто ароматизаторы для машины в виде елочки и других фигурок отличаются резким запахом, который становится причиной головной боли. У покупных моделей есть хендмейд альтернатива. Диффузор, сделанный своими руками, смотрится стильно и оригинально, а еще не вызывает неприятных ощущений во время поездки.

1 Отрежьте кусок вышивальной нити длиной 40 см. Проденьте один конец нити через пружинную петлю прищепки, протяните ее до середины нити, а затем завяжите узел на 1-2 см ниже прищепки.

2 Проденьте оба конца нити через иглу. Далее нужно аккуратно нани-

зять на иглу 3 шерстяных шарика разных цветов. После третьего шарика завяжите узел. Выньте нитку из иглы. На некоторое время иголку отложите в сторону.

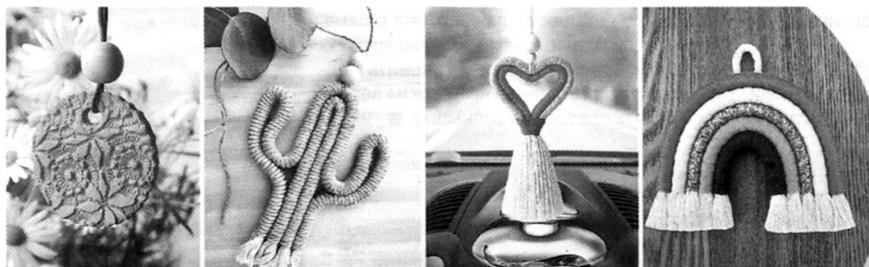
3 По желанию наденьте маленькую декоративную кисточку на одну из нитей и снова завяжите узел так, чтобы кисточка оставалась на месте. Кстати, это может быть любой понравившийся вам декоративный элемент: бусинка, бахромы, небольшой амулет.

4 Осталось закрепить нить в нижнем шарике. Для этого снова проденьте нить через иглу, вытяните наружу через центр шарика, который находится внизу. Обрежьте нить как можно

ближе к месту, где она вышла. Теперь концы нити спрятаны и диффузор готов к использованию.

5 Выберите эфирное масло хорошего качества, аромат которого вам приятен. Например, бодрящее масло лимона, розмарина, кардамона. Успокаивающие масла: мята, лаванда, мелисса. Капните по 1-2 капли на каждый шарик. Можно использовать разные масла для каждого шарика.

6 С помощью прищепки установите ароматизатор на вентиляционную панель вашего автомобиля и наслаждайтесь приятным запахом в салоне автомобиля. Можно повесить диффузор на зеркало заднего вида.



Сердце или радуга?

Ароматизатор для машины просто сделать из других доступных материалов. Это может быть фигурка в виде радуги, кактуса, сердечка, сплетенная в технике макраме. В интернете вы найдете разные мастер-классы. Интересно смотрятся диффузоры из керамики или дерева. Эти материалы хорошо удерживают аромат и являются долговечными.



8 ВОПРОСОВ ПРО ПЕРМАНЕНТНЫЙ МАКИЯЖ

О чем нужно подумать до процедуры и какие сложности могут возникнуть после.

1. Насколько это больно?

Все зависит от вашего болевого порога. Если чувствительность повышена, сообщите об этом мастеру, он будет использовать обезболивающие кремы. Также имеет смысл выпить таблетку обезболивающего за час до начала процедуры.

2. Правда ли, что пудровая техника для бровей самая щадящая?

Правда. Красящее вещество вводится в верхние слои кожи способом точечного напыления. Это позволяет коже быстро восстанавливаться - до 10 дней. Более того, у вас не будут образовываться и сходить некрасивые корочки, как при других техниках, отделаетесь лишь незначительным шелушением кожи, которое никак не отразится на вашем качестве жизни.

3. Процедура на губах приводит к герпесу?

Не всегда, но такое вполне вероятно. Вирус герпеса в спящем состоянии присутствует у 90% людей. Проснется он или нет после перманентного макияжа, зависит от вашего иммунитета. В



целях профилактики перед процедурой стоит пройти курс противовирусной терапии (ее подбирает врач).

4. Сколько заживает?

Поверхностное заживление составляет 10-15 дней. Внутреннее - 1-1,5 месяца. Зависит от техники нанесения. Если это микроблейдинг, то заживает дольше, если пудровое напыление - быстрее. На процесс также влияют возраст, особенности организма, уровень сахара в крови (чем он выше, тем хуже заживает).

5. Корректировать макияж обязательно?

Не всегда: решение принимает специ-

алист при осмотре. Коррекция позволяет повысить стойкость макияжа, устранить недостатки. Делают ее обычно раз в 1-1,5 года - зависит от плотности и типа кожи. Например, на жирной макияж держится меньше, на сухой - дольше. На стойкость влияют иммунитет, принимаемые препараты.

6. Сколько держится?

Это зависит от разных факторов: возраста, типа кожи, методики нанесения, климата. У некоторых женщин кожа отторгает перманент, из-за чего он держится не более года, но бывают случаи, когда макияж не сходит на протяжении десяти лет. Средняя продолжительность сохранения татуажа:

- * губы - 1,5-4 года;
- * контур глаз - 2-5 лет;
- * брови - 1,5-4 года.

Чтобы перманентный макияж дольше не исчезал, перед выходом на улицу даже в пасмурный день наносите на лицо средства с SPF выше 30.



7. Что делать, если результат не понравился?

Когда кожа заживет, перманентный макияж можно подкорректировать или даже полностью удалить лазером. Слишком яркий оттенок можно смягчить, форму - перекрыть. Но, конечно, лучше избегать переделок. Потому как это все долго и накладно. До нанесения краски детально обсудите с мастером форму, а лучше попросите его нарисовать ее карандашом на вашем лице.

8. Есть ли противопоказания?

Да, их можно разделить на абсолютные и временные. Абсолютные:

- * период беременности и лактации;
- * онкологическое заболевание в любой стадии;
- * острые воспалительные процессы в организме;
- * предрасположенность к образованию рубцов;
- * плохая свертываемость крови.

Временные:

- * любое, даже несерьезное заболевание;
- * аллергия;
- * менструация.

Обязательно перед процедурой нужно проконсультироваться с лечащим врачом.

Готовясь к пляжному сезону, сделайте эпиляцию, педикюр и обязательно чаще увлажняйте кожу на стопах специальными средствами. Ведь лосьоны и кремы, предназначенные для ухода за другими частями тела, как правило, не справляются с проблемой сухости и трещин на пятках.

Своими силами

Дома избавиться от лишней растительности на ногах можно при помощи специального крема, депилятора или бритвенного станка. Все эти способы доступные, эффективные и не вызывают болевых ощущений.

Крем для депиляции наносится на кожу ног на 15 минут, затем крем удаляют специальным скребком. Благодаря воздействию состава волосы становятся мягкими и податливыми, буквально «счищаются» с тела.

Депилятор позволяет удалить волосы быстрее, но процедура может вызвать раздражение кожи. Обязательно воспользуйтесь увлажняющим кремом после депиляции.

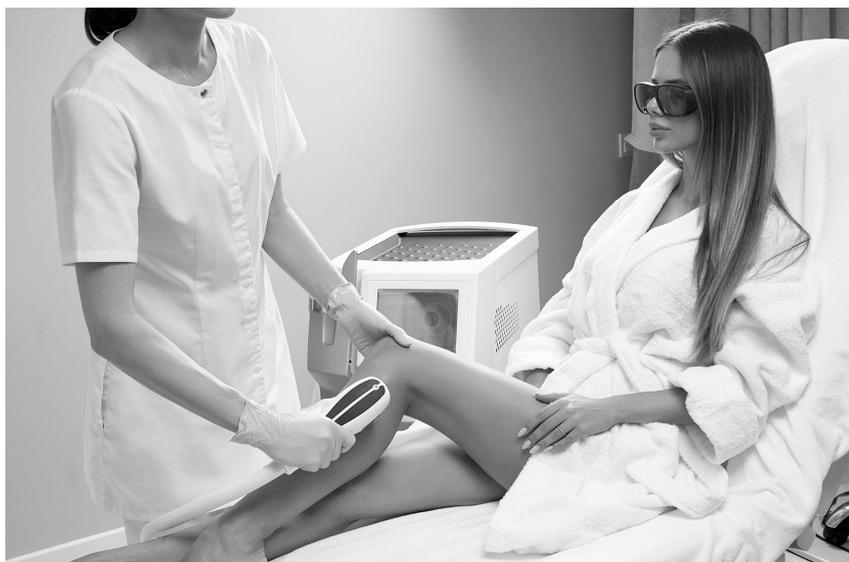
Бритвенный станок действует по принципу депилятора, но вместе с ним следует использовать пену для бритья (или другое средство, образующее пену). Для наибольшей эффективности стоит регулярно менять лезвия - каждый месяц.

Данными способами можно добиться гладкости кожи быстро, но ненадолго - в среднем через 2-5 дней процедуру приходится повторять.

Лазерная и фотоэпиляция

Это наиболее эффективные способы избавления от нежелательных волос. Процедуры проводятся специалистом с медицинским образованием. Воздействию подвергаются фолликулы, за счет чего со временем волосы становятся светлыми, мягкими, их активный рост снижается. Однако у данных способов есть недостатки (помимо высокой стоимости).

Во время лазерной эпиляции происходит нагревание волос с помощью луча лазера, который разрушает и фолликул, и сосуд, питающий его, но сразу с гладкой кожей выйти из салона не удастся. Волоски будут выпадать в те-



ДЕЛАЕМ НОГИ!

ЭПИЛЯЦИЯ, ПЕДИКЮР И ВАННОЧКИ

В теплое время года кожа на стопах и голених требует особого ухода. Перед вами подборка косметических средств и процедур, которые позволят вступить в лето уверенной походкой.

чение 2-3 недель после процедуры. Фотоэпиляция - удаление волосистой луковицы интенсивным импульсным светом. Процедура безболезненная, но после нее нужно обязательно использовать крем с SPF-фактором. Иначе возможна пигментация. Волоски выпадают в течение 3 недель.

удалять волосы против роста намного больнее. Еще один голос в пользу сахара - его не нужно нагревать (в отличие от воска), а значит, риск ожога равен нулю.

Такие способы обеспечивают гладкость кожи на срок от 2 до 4 недель.

Воск или сахар?

Эпиляция воском и шугаринг - это салонные процедуры. В основе единый принцип - на поверхность кожи наносится состав (расплавленный воск или сахарная паста), который «цепляет» на себя волоски, а затем волосы удаляются резким рывком.

При эпиляции воском состав наносят против волос, а если мастер использует сахар, то распределяет его в направлении по росту волос. Этот нюанс влияет на болевые ощущения:

Педикюр: классический или аппаратный?

Наносить или не наносить цветное покрытие на ногти - дело вкуса, но проводить обработку ногтей необходимо для их здоровья.

Классический педикюр подразумевает подрезание ногтей, удаление кутикулы и обработку стоп вручную (ножницами, кусачками, пилочками). Перед обработкой ноги распаривают в ванночке или растворяют верхний слой кожи специальным раствором.

При аппаратном педикюре все этапы обработки проводятся исключительно аппаратом с применением различных насадок. Предварительное распаривание кожи не требуется.

Комбинированный педикюр пользуется наибольшей популярностью. Он сочетает в себе и распаривание, и аппаратную обработку, и использование инструментов при необходимости.

Ухода требует и кожа голеней. Заведите привычку летом регулярно пользоваться скрабом и увлажняющим средством. Подойдут любые продукты для тела. Лосьон имеет легкую консистенцию, крем - более питательный, а молочко и бальзам быстро распределяются по коже и дают базовое увлажнение.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ТРЕЩИН НА ПЯТКАХ



Перед сном распарьте кожу ног в ванночке. В 3,5 л воды раство-

рите 3 ст. л. морской соли и 1 ч. л. эфирного масла чайного дерева, подержите ноги в ванночке 20 минут. Затем удалите ороговевший слой кожи с помощью пемзы. Плотным слоем нанесите на стопы жирный питательный крем и наденьте хлопковые носочки. Утром кожа на ногах станет более мягкой и нежной. Повторять процедуру можно 2-3 раза в неделю - до устойчивого результата.

ГОТОВИМ С ЗАПЕЧЕННЫМИ ОВОЩАМИ



РАТАУЙ

Понадобится: баклажаны - 2 шт., молодые кабачки - 2 шт., помидоры - 1 кг, лук - 2 шт., болгарский перец - 2 шт., чеснок - 2 зубчика, оливковое масло - 50 мл, соль, черный перец, орегано, сушеный базилик, смесь итальянских трав - по вкусу.

Все овощи вымойте. Кабачки, баклажаны и 500 г помидоров нарежьте кружочками, посолите, поперчите и посыпьте приправами. У болгарского перца удалите семена. Чеснок и лук очистите. Пропустите через мясорубку перец, лук, чеснок и оставшиеся помидоры - это соус.

Разогрейте масло в сковороде, выложите овощную смесь. Доведите до кипения, добавьте соль, перец и все приправы. Перемешайте и снимите с огня.

В форму для запекания вылейте 1/2 соуса, выложите кружочки овощей, чередуя друг с другом. Сверху вылейте оставшийся соус. Прикройте форму фольгой, поставьте в разогретую до 180 градусов духовку на 30 мин. Снимите фольгу и запекайте еще 15 мин.

ОВОЩНОЙ ПИРОГ

Понадобится: мука - 300 г, яйцо - 1 шт., сливочное масло - 120 г, вода - 3 ст. л., соль - 1 щепотка. Для начинки: болгарский перец - 1 шт., маринованный огурец - 1 шт., брокколи - 100 г, консервированная кукуруза - 2 ст. л., укроп - 1 пучок, брынза - 100 г, соль, черный перец - по вкусу.

Просейте муку с солью, положите холодное масло и нарубите ножом в крошку. Вбейте яйцо, добавьте воду. Замесите гладкое, послушное тесто. Скатайте в шар и уберите в холодильник на 30 мин.

У болгарского перца удалите семена, нарежьте кубиками. Брокколи разделите на соцветия, опустите в кипяток на 3 мин., откиньте на дуршлаг. Маринованный огурец натрите на крупной терке и отожмите рассол. Укроп вымойте, обсушите и мелко нарежьте. Брынзу раскрошите вилкой.

Соедините все ингредиенты для начинки, добавьте кукурузу, соль и перец, перемешайте. Тесто раскатайте по размеру формы, сделайте бортики. Выложите начинку. Поставьте в разогретую до 190 градусов духовку на 45 мин.



ТЕПЛЫЙ САЛАТ С БАКЛАЖАНАМИ

Понадобится: баклажаны - 2 шт., помидоры - 2 шт., сыр творожный - 100 г, чеснок - 2 зубчика, лимонный сок - 1 ч. л., подсолнечное масло - 3 ст. л., соль, черный перец - по вкусу.

Баклажаны вымойте. Разрежьте пополам, посыпьте солью, оставьте на 15-20 мин., чтобы ушла горечь. Затем промойте, обсушите и нарежьте овощи крупными кубиками.

Чеснок очистите, пропустите через пресс. Добавьте 1 ст. л. подсолнечного масла, лимонный сок и черный перец. Перемешайте и положите в маринад баклажаны на 15 мин.

Выложите овощи на противень, застеленный пергаментом. Поставьте в разогретую духовку на 15 мин. Запекайте до золотистости. Остудите. Помидоры и сыр нарежьте кубиками, добавьте к баклажанам. Посолите, поперчите и полейте оставшимся маслом.



ФАРШИРОВАННЫЕ ПОМИДОРЫ

Понадобится: помидоры - 1 кг, говяжий фарш - 300 г, цукини - 200 г, лук - 1 шт., чеснок - 1 зубчик, томатная паста - 1 ст. л., подсолнечное масло для жарки, соль, черный перец - по вкусу.

Разогрейте масло, выложите фарш. Жарьте, помешивая, до золотистого цвета. Лук очистите и мелко нарежьте. Цукини нарежьте кубиками. Добавьте овощи в фарш, посолите, поперчите, жарьте, помешивая, 10 мин.

Добавьте томатную пасту, пропущенный через пресс чеснок, соль и перец. Перемешайте и остудите.

У помидоров срежьте верхушку «крышечкой». Чайной ложкой выньте мякоть, стараясь не повредить стенки. Выложите начинку, прикройте верхушками. Поставьте в разогретую до 180 градусов духовку на 15 мин.

СОХРАНИМ ВСЕ ВИТАМИНЫ!

При запекании в овощах сохраняется больше витаминов, чем при варке или жарке. Главное использовать в рецепте масло и выставить температуру духовки не ниже 180 градусов. Если беспокоитесь, что блюдо пригорит, прикройте форму фольгой. Старайтесь не передерживать; овощи не любят длительного приготовления. Когда появится золотистая корочка, пора вынимать блюдо из духовки.

МЯСНЫЕ ВАТРУШКИ С СЫРОМ

400 г любого мясного фарша, 1 ст. ложка овсяных отрубей, 2-3 яйца, 150 г сыра, соль и перец по вкусу, растительное масло.

Фарш смешайте с отрубями, посолите, поперчите. Сыр натрите. Яйца размешайте, добавьте немного соли и перца. Фарш разделите на 4 части и сформируйте шарики. Выложите в форму для выпечки, смазанную маслом. При помощи стакана (его дном) придайте шарикам форму ватрушек, сделав углубления. В каждое углубление выложите сыр. Поверх залейте сыр яичной смесью. Запекайте 25-30 минут при 180-190 градусах.



ОГУРЕЧНЫЙ ТОРТ

3 огурца, 350 мл сметаны, 10 г желатина, 100 мл горячей воды, 1/2 чайн. ложки соли, 1/4 чайн. ложки овощной приправы, 2 зубчика чеснока, 200 г ржаного хлеба, укроп.

Огурцы измельчите с укропом и чесноком в пюре, посолите. Желатин залейте горячей водой, перемешайте, оставьте на 10 минут и снова перемешайте. Смешайте огурцы со сметаной, приправой и желатином. Оставьте на 5-10 минут. Глубокую форму застелите пищевой пленкой так, чтобы были покрыты и края. Хлеб измельчите в блендере, выложите на дно, утрамбуйте. Влейте огуречную массу. Поставьте в морозилку на 15 минут. Потом - в холодильник на 2-3 часа. Достаньте торт, взявшись за края пленки.



ВАНИЛЬНЫЕ СУШКИ К ЧАЮ

150 мл воды, 25 мл подсолнечного масла, 25 г сахарной пудры, щепотка соли, ванилин - на кончике ножа, 1/2 чайн. ложки разрыхлителя, 300 г муки.

Смешайте муку, соль, пудру, разрыхлитель и ванилин. Добавьте воду и масло. Замесите тесто. Оставьте его на 10-15 минут, прикрыв пленкой. Еще раз вымесите. От теста отщипывайте кусочки, раскатывайте их в жгутики толщиной 4-5 мм. Жгутики получаются достаточно длинными, поэтому разделите каждый на 2 части и сформируйте сушки. Выложите на противень, застеленный пергаментом. Выпекайте 20-25 минут при 200 градусах.

Салат «Фантазия»

Пучок листового салата, 300 г отварной говядины, 3 ст. ложки зеленого горошка, 9 редисок, 3 головки молодого лука, укроп, 6 ст. ложек растительного масла, 4 ст. ложки яблочного уксуса.

Смешайте уксус и масло, взбейте венчиком, полейте заправкой измельченные листья салата, перемешайте. Добавьте измельченный лук и редис, нарезанный тонкими кружочками, ломтики мяса, горошек, перемешайте. Украсьте укропом.

Голубцы «Сюрприз»

1 кочан капусты, 300 г свиного фарша, 2 моркови, 2 помидора, 1 кабачок, 2 луковицы, 500 мл томатного сока, 1 болгарский перец, растительное масло, соль, черный молотый перец по вкусу.

Капусту бланшируйте до тех пор, пока верхние листья не начнут хорошо от-

деляться. Отделившиеся листья выньте из кипятка. Крупные листья используйте для голубцов, а мелкие добавьте в фарш. Морковь и кабачок натрите на крупной терке, лук мелко нарежьте. Помидоры обдайте кипятком, снимите кожицу и нарежьте кусочками. Перец очистите от семян и мелко порежьте. Мелкие капустные листья измельчите. Соедините фарш с половиной натертой моркови и лука, кабачком, перцем, помидором, измельченной капустой. Посолите, поперчите по вкусу. На капустные листья выложите фарш, сверните конвертиком, выложите в кастрюлю. Для заливки оставшиеся лук и натертую морковь обжарьте на растительном масле, добавьте томатный сок, соль, перец и доведите до кипения. Полу-

членным соусом залейте голубцы и тушите под крышкой на медленном огне 40 минут.

членным соусом залейте голубцы и тушите под крышкой на медленном огне 40 минут.

Ароматный супчик

Кабачок, морковь, острый перец, головка чеснока, 4 картофелины, свежий укроп, кинза и петрушка, соль по вкусу.

Кабачок и очищенные картофель и морковь нарежьте средним кубиком. Перец измельчите. Выложите картошку и морковку в кипящую воду или бульон и варите 10 минут. Зелень и чеснок измельчите, разотрите вместе с небольшим количеством соли. Опустите в суп кабачок и перец, варите 5 минут. После добавьте зелень с чесноком, посолите. Готовьте еще 5 минут.

МОЛОДЫЕ ДА РАННИЕ

Блюда из ранних овощей улучшают работу кишечника, помогают выводить избыток холестерина...



ХОРОШ ЛИ ЛАМИНАТ?

Ламинат высокого качества сложно отличить от натурального дерева. На что обратить внимание при выборе нового пола? Как продлить срок его службы? Отвечаем на эти и другие вопросы.

Самое популярное напольное покрытие имеет пять слоев. Нижний слой - это стабилизатор, состоящий из пропитанной парафином бумаги, который защищает покрытие от высокой влажности и перепадов температур. Базовый слой представляет собой высокоплотную плиту ДСП или ДВП толщиной 6-8 мм. На него ложится основная нагрузка. Промежуточный слой, демпфер, отвечает за звукоизоляцию. Далее расположены декоративный слой (бумага с напечатанным рисунком, пропитанная меламином) и оверлей - за-

щитный слой из термореактивных смол. Последний делает напольное покрытие прочнее.

При покупке ламината в первую очередь обратите внимание на класс износостойкости. Этот параметр указывает на то, насколько покрытие долговечно, устойчиво к царапинам. Для спальни и гостиной подойдет 31-й класс, для детской и кухни - 32-й класс, а для ванной и коридора - 33-й класс.

Еще один важный параметр - влагостойкость. Для высокой влагостойкости ламинат обрабатывают парафином:

это позволяет защитить покрытие от влажности и появления плесени.

Если регулярно очищать ламинат, он прослужит вам дольше. Рекомендуем использовать сухую швабру или тряпку из микрофибры в сочетании со средством для удаления пятен. От паровой швабры и мокрой тряпки придется отказаться, чтобы избежать деформации (разбухания) пола.

Для ухода за ламинатом нельзя использовать средства с маслами в составе. Они могут оставить трудноудаляемые разводы на напольном покрытии. Избавиться потом от них будет непросто.

Раз в месяц мойте пол безопасным раствором. Смешайте детский шампунь с водой (2:1), опустите в получившийся раствор тряпку. Отожмите ее максимально и пройдитесь по полу. Затем протрите ламинат салфеткой из микрофибры.

СИЛИКОНОВАЯ ГУБКА:

НЕОБХОДИМОСТЬ ИЛИ БАЛОВСТВО?

Силиконовые губки для мытья посуды легко очищаются и не становятся со временем рассадником бактерий. Дело в том, что на силиконе практически не остается патогенных микроорганизмов. Такая губка не деформируется и не впитывает в себя жир и грязь.

Производители заверяют, что силиконом можно не только очищать посуду, но и протирать столешницу, раковину, использовать губку в качестве подставки для горячего и

даже удалять с ее помощью шерсть домашних животных с мебели.

Но у новинки есть и недостатки: из-за мягкой текстуры удерживать губку в руках непросто. К тому же у вас значительно вырастет расход средства для мытья посуды - из-за непористой структуры губки оно смывается почти мгновенно.

Учтите: изделие может справиться только со свежими загрязнениями. Если остатки еды приохли к тарелке, отмыть посуду силиконовой губкой не получится.



ПОЙДЕМ ГУЛЯТЬ?

В теплое время года в парках выгуливают не только собак, но и кошек, хорьков и даже мини-пигов. Нужно ли выводить питомцев на свежий воздух? И как обеспечить им безопасность?



Зоопсихологи уверяют, что для кошек прогулки не менее важны, чем для собак. Понятно, что вашему Мурзику не нужно справлять нужду на улице. Но ему необходимы физическая нагрузка (особенно если животное стерилизовано), новые впечатления и интеллектуальная нагрузка. Когда питомец всю жизнь сидит в четырех стенах, то его можно сравнить с человеком, который проводит время в бункере - уютном, спокойном, но скучном.

На шлейке или без нее?

Конечно, никто не гарантирует, что ваш питомец с первой же прогулки будет чувствовать себя на незнакомой территории отлично. Екатерина, хозяйка кошки Бусинки, рассказывает: «Знаю, что многие кошки любят гулять на балконе, но моя обычно туда не просилась. Ее в принципе не привлекала улица. Все изменилось, когда мы купили дом за городом с закрытым двором. Там Бусинка вдруг почувствовала вкус свободы и стала выходить на улицу. Кошке было страшновато, но интересно. Сначала я выгуливала ее на шлейке, а потом отказалась от этого аксессуара. Летом любимица гуляет по двору вместе с нашим псом Джонни. Я знаю, что Бусинка боится соседских детей, громких звуков, поэтому пристально слежу за ней - обязательно нахожусь рядом.

В случае чего беру кошку на руки и успокаиваю».

Екатерина выгуливает своего питомца без шлейки, потому что у нее есть такая возможность (двор закрытый). Но мы рекомендуем все же обратить внимание на этот аксессуар - на всякий случай. Шлейка должна быть с надежными кольцами, чтобы спайки не разжались в самый неподходящий момент. Лучше всего выбрать анатомически удобную модель и плотно фиксировать ее.

Те же самые рекомендации относятся к шлейкам для хорьков. Более того, существуют подобные аксессуары и для мини-пигов. Их следует подбирать, учитывая индивидуальные особенности поросенка.

Правила безопасности

Итак, правильно подобранная шлейка - это уже половина успеха. Не забудьте надеть на кота, хорька или поросенка ошейник с вашим адресом. Вот о чем еще следует позаботиться.

* Внимательно выбирайте место для прогулки. Лучше всего, чтобы поблизости не было собак, которые могут заинтересоваться вашим питомцем.

* Обязательно вакцинируйте кота от бешенства, стригущего лишая, кальцивироза и других заболеваний. У хорьков и свинок другой список прививок.

* Не забудьте обработать животное от

блох и глистов. Если вы гуляете за городом, не лишним будет использовать защиту от клещей.

* Носите с собой переноску. В случае чего сможете спрятать туда животное, если оно занервничает (этот совет относится к кошкам и хорькам).

На улице нужно быть готовыми ко всему и реагировать быстро. Мария, хозяйка хорька Несси, делится: «Мой Несси обожает прогулки на свежем воздухе. Обычно я выпускаю его "на волю" на даче. Естественно, использую шлейку - без нее никуда! Несси начинает радостно носиться по участку, исследовать территорию. Иногда пытается жевать траву - от любопытства. Правда, однажды с нами случилась неприятность, которая чуть не стоила хорьку жизни. Как-то раз Несси привлек внимание огромной, толстой вороны. Не успела я и глазом моргнуть, как птица бросилась в атаку. Несси быстро юркнул под дом и был спасен таким образом. Я от страха выпустила шлейку, стала кричать и спугнула ворону. С тех пор внимательно наблюдаю за тем, чтобы атаки с воздуха не было».

Остановитесь на шлейке Н-образной формы. Это самый безопасный вариант: одна перекладина расположена между передних лап животного, другая - между лопаток.



Классика

Белая футболка - беспроигрышная классика. Ее лучшие спутники: джинсы, кеды, кардиган. Любые предметы лаконичного кроя прекрасно сочетаются с базовой футболкой. Чтобы образ не получился заурядным, можно поступить как парижанки. Соберите волосы в пучок, добавьте красную или алую помаду и отправляйтесь на вечерний променад.

Оверсайз

Расслабленные образы легко составить с футболкой оверсайз в жаркие дни. Такой фасон подходит обладательницам любой комплекции. Важно помнить, что вещь оверсайз в образе - всегда одна. Пусть это будет объемная футболка, остальные элементы должны быть облегчающими.



Раз полоска, два полоска!

Выбирая полосатую футболку, обратите внимание на ее крой. Он должен быть свободным. С джинсами прямого фасона получится стильный повседневный образ, который можно дополнить яркими аксессуарами и обувью. В жаркие дни полосатую футболку сочетайте с шортами из денима или льна.



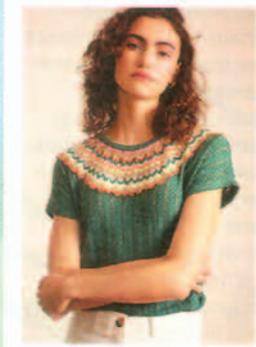
Вот это принт!

Футболки с изображением картин, с яркими надписями, оригинальными рисунками не теряют своей актуальности. С такими вещами можно создавать не только городские луки, но и вечерние (если нет строгого дресс-кода). При выборе низа допустимо пойти простым путем и остановиться на базовых оттенках.



Шелк и трикотаж

Трикотажные модели хороши тем, что практически не мнутся, а также с ними легко создать деловой летний образ. Модели из шелка невероятно приятны на ощупь, они подарят вам прохладу в жаркие дни. Сочетайте их с брюками или юбками-карандашами.





КОТЛЕТЫ С ПЕРЦЕМ И ЗЕЛЕНЬЮ

На 4 порции: 1 зубчик чеснока, щепотка молотого тмина, 4 свиные котлеты на косточке, 1 луковица, 250 мл сливок (20%), 1 ст. л. муки, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. зеленого перца горошком, 2 ст. л. лимонного сока, 130 мл бульона, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени, соль.

Чеснок очистить и пропустить через пресс. Перемешать с молотым тмином и солью по вкусу. Свиные котлеты вымыть и хорошо обсушить. Смазать их подсушившейся чесночной смесью и оставить в прохладном месте на 20 мин. Лук очистить и мелко нарезать. Сливки перемешать с мукой. В сковороде нагреть растительное масло и обжарить мясо со всех сторон. Выложить на тарелку и поместить ее в теплое место. В сковороде, где жарились котлеты, подрумянить лук. Добавить сливки с мукой, посолить и тушить 3 мин. Положить перец горошком, влить лимонный сок и бульон. Тушить 1 мин. Положить зелень и прогреть 3 мин. Мясо подать на стол с поджарившимся соусом. На гарнир можно предложить жареные или запеченные овощи.



КОТЛЕТЫ С ПЕСТО И САЛАТОМ

На 4 порции: 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. лимонного сока, 150 мл оливкового масла, 800 г каре агненка, 100 г петрушки, 50 г твердого сыра, цедра 1/2 лимона, 3 ст. л. растительного масла, 300 г отварного мелкого картофеля, 1 огурец, 300 г редиса, 300 мл натурального йогурта, соль, перец.

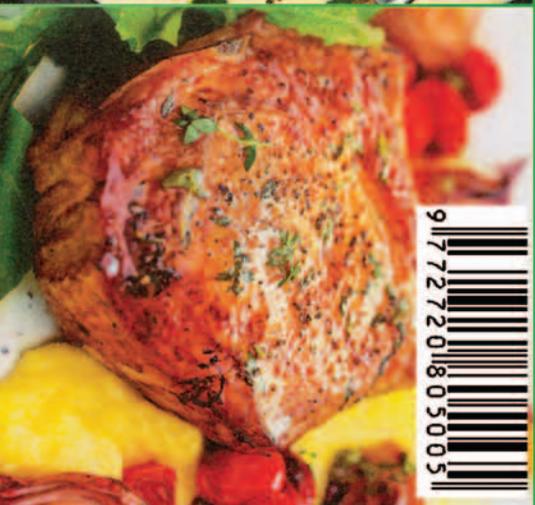
Чеснок очистить, один зубчик пропустить через пресс. Перемешать с лимонным соком, солью и перцем по вкусу. Добавить 4 ст. л. оливкового масла и слегка взбить вилкой. Каре агненка крупно нарезать, смазать приготовленной ранее массой и оставить на 1 ч. Для песто в чашу блендера сложить, оставшийся зубчик чеснока, добавить петрушку, сыр, цедру и измельчить. Постепенно влить оставшееся оливковое масло, взбивая до получения массы однородной консистенции. Посолить и поперчить по вкусу. Котлеты на косточке обжарить на растительном масле. Переложить в форму и запекать 1 ч при 180 градусах. Картофель, огурец, редис нарезать кружочками. Перемешать с йогуртом. Посолить и поперчить. Котлеты подать на стол с песто и салатом.



КОТЛЕТЫ С ЯБЛОКОМ И ИЗЮМОМ

На 4 порции: 60 г изюма, 200 мл яблочного сока, 4 свиные котлеты на косточке, 2 ст. л. горчицы, 2 ст. л. растительного масла, 1 луковица шалот, 200 мл сливок (10%), 2 веточки душицы, 1 луковица, 1 яблоко, 40 г сливочного масла, 100 г тертого сыра, соль, молотый черный перец.

Духовку нагреть до 190 градусов. Изюм промыть, обсушить и залить 50 мл яблочного сока. Оставить на 20 мин. Мясо вымыть и хорошо обсушить. Посолить, поперчить и смазать горчицей. Оставить на 10 мин. Затем в сковороде нагреть масло и обжарить котлеты с обеих сторон до подрумянивания. Переложить на тарелку. Лук порубить и слегка обжарить в сковороде, где жарилось мясо. Влить сливки, добавить листочки душицы и тушить 3 мин. Посолить и поперчить. Яблоки вымыть и нарезать кубиками. В сковороде растопить сливочное масло, положить яблоки и подрумянить 5 мин. Добавить изюм, влить оставшийся сок и тушить 5 мин. Жареные котлеты уложить в форму. Сверху распределить яблоки с изюмом. Полить сливочным соусом, посыпать тертым сыром и запекать 20 мин.



КОТЛЕТЫ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ С ПОМИДОРАМИ

На 4 порции: 4 свиные котлеты на косточке, 1 ст. л. бальзамического уксуса, 3 ст. л. оливкового масла, 2 небольшие красные луковицы, 150 г помидоров черри, 2 веточки душицы, 50 г сливочного масла, соль, молотый черный перец.

Свиные котлеты вымыть и хорошо обсушить бумажным полотенцем. Бальзамический уксус смешать с небольшим количеством соли, взбить вилкой с 2 ст. л. оливкового масла. Поперчить. Получившейся смесью смазать мясо и оставить на 30 мин. Лук очистить и нарезать дольками. Помидоры черри вымыть и обсушить. Веточки душицы вымыть, стряхнуть с них воду, листочки оборвать. В сковороде нагреть сливочное масло вместе с оставшимся оливковым. Положить котлеты и обжарить с обеих сторон. Выложить на тарелку. В этой же сковороде подрумянить лук, добавить помидоры черри, листочки душицы и жарить на среднем огне 5 мин. Посолить и поперчить. К овощам выложить котлеты и прогреть все вместе в течение 1 мин. На стол можно подать с полентой.

