

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДАРОК ПЛЮС

№22

июнь 2023

цена:

2,5 лари

Лунный
календарь

стр.32

История из жизни
Кикимора

стр. 24, 25

Гороскоп
на июнь

стр.20, 21

От морщин
избавит ... стоматолог

стр.6

Вся правда
о макаронах

стр.14

Анна Азарова: стр. 16-17

«Я никогда не любила ничего выносить на публику»



Резиновые сапожки

С чем носить?

Резиновые сапоги - отличный выбор для любителей стильных весенних сочетаний. С чем их примерить, чтобы образ получился модным и практичным?

Чаще всего резиновые сапоги сочетают с джинсами или леггинсами. В зависимости от стиля и настроения можно выбрать узкие или прямые джинсы. Решили остановиться на леггинсах? Советую дополнить образ удлиненным свитером или курткой. Этот вариант отлично подойдет для прогулок на свежем воздухе или поездок на природу.

Женские резиновые сапоги также можно носить с платьями и юбками. Мне нравится в данном случае использовать однотонные классические модели сапог черного или белого цветов, желательно с матовой поверхностью и круглым носом. Если хотите создать романтический образ, выберите платье в цветочный узор или юбку-солнце. Для создания более практичного варианта обратите внимание на трикотажное платье прямого кроя или юбку из денима. Важно, чтобы длина платья или юбки была на несколько сантиметров выше или ниже колена, иначе сапоги будут сковывать движения.

Как и любая другая обувь, женские резиновые сапоги отлично сочетаются с различными видами верхней одежды. Вы можете носить их с курткой-косухой, тренчем или ярким дождевиком, чтобы создать модный и практичный образ в дождливые дни. Те, кто предпочитает активный образ жизни, может примерить резиновую обувь со спортивной одеждой. Цветной спортивный костюм в сочетании с резиновыми сапогами отлично подойдет для занятий спортом.

Универсальный вариант - классические сапоги до колена с широким голенищем, куда удобно заправлять джинсы и брюки. Можно также обратить внимание на модель челси. Такие ботинки добавят образу изюминку.



Сумка с защитой от дождя

Поместив привычную сумку в объемный прозрачный мешок, вы не только получите трендовую комплектацию, но и защитите аксессуар от непогоды.



ДОЧЬ МИКА ДЖАГГЕРА ЗАДЕРЖАЛИ ЗА НАПАДЕНИЕ НА ПОЛИЦЕЙСКОГО



Джейд Джаггер, дочь вокалиста культовой рок-группы The Rolling Stones Мика Джаггера, задержали после нападения на полицейского. Об этом 19 мая сообщило агентство Europa Press.

51-летняя Джейд сейчас находится на испанском острове Ивиса. Там дочь музыканта 17 мая вместе с другом устроила конфликт с сотрудниками ресторана. Работники заведения вызвали полицию. По словам очевидцев, Джаггер и ее друг были пьяны или находились под воздействием наркотиков. После прибы-

тия полицейских парочка напала на них. Стражам порядка пришлось применить силу, чтобы задержать друга Джейд и саму женщину.

Также уточняется, что дочь музыканта оскорбляла правоохранителей, после чего набросилась на женщину-полицейского. Сейчас с Джейд и ее другом разбираются стражи порядка. Проводится проверка.

Джейд Джаггер - британская фотомоделль, актриса и ювелир. Некоторое время назад она также работала моделью нижнего белья.

СЕЛЕНА ГОМЕС ВЫПУСТИТ СРАЗУ ДВА КУЛИНАРНЫХ ШОУ

Певица будет знакомиться с лучшими шеф-поварами страны и готовить их самые популярные блюда на телеканале Food Network.

Селена Гомес начала вести кулинарные шоу еще в 2020-м. Тогда на стриминговом сервисе HBO Max стартовал проект "Selena + Chef". Он получил достаточно высокие рейтинги и выходил до



сентября 2022-го. Теперь же Селена решила возобновить любимое хобби и запустить сразу два новых кулинарных шоу. Над их созданием певица будет работать вместе с кабельным каналом Food Network.

Первое шоу будет запущено в честь предстоящих летних каникул. Оно выйдет в эфир позднее в этом году. Второй проект дебютирует в 2024-м. Гомес будет знакомиться с лучшими шеф-поварами страны и вместе с ними готовить их самые популярные блюда. Сообщается, что новые шоу никак не связаны с "Selena + Chef", поэтому в теории они могут идти параллельно. Однако из-за схожести сюжетов такой исход маловероятен.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

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

Тел.: 5.93-200-223

ЯСНОВИДЯЩАЯ СЕЛИНА

ПРЕДСКАЖЕТ БУДУЩЕЕ НА КАРТАХ ТАРО И
КОФЕЙНОЙ ГУЩЕ. СНЯТИЕ ПОРЧИ, СГЛАЗА.
ЧУДЕСНОЕ ИСЦЕЛЕНИЕ НА РАССТОЯНИИ.

АМУЛЕТЫ ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ,
ИГРОВОЙ И НАРКОЗАВИСИМОСТИ.

ТАЛИСМАНЫ И АМУЛЕТЫ,
ИЗМЕНЯЮЩИЕ СУДЬБУ.

ФЗН-ШУЙ ДЛЯ ДОМА И КАРЬЕРЫ.

Тел.: 5.99-37-59-58.



ЭНРИКЕ ИГЛЕСИАС ОТМЕНИЛ КОНЦЕРТ

Испанский певец Энрике Иглесиас решил отменить свое выступление на мексиканском фестивале Tecate Emblema в самый последний момент. Как пишут в издании The Mirror, у популярного исполнителя диагностировали пневмонию.

К поклонникам он обратился в день шоу.

"У меня пневмония, и врачи посоветовали абсолютный покой, а также запретили мне садиться в самолет", - рассказал певец. Он не уточнил, в какой степени у него протекает болезнь.

Иглесиас должен был быть хедлайнером фестиваля в Мехико, который прошел на этих выход-

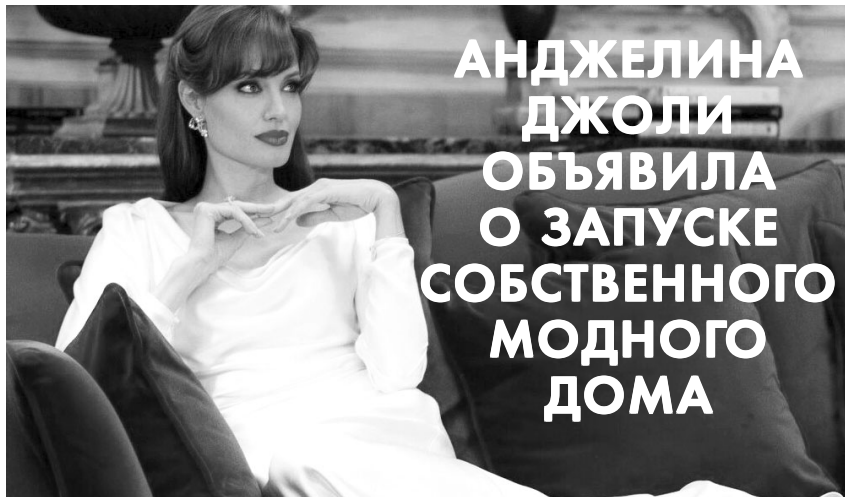


ных. Фанатам музыканта пообещали вернуть деньги за билеты. Ранее Иглесиас внезапно набросился на поклонницу с поцелуями, когда она хотела сфотографироваться с ним. Инцидент произошел в Лас-Вегасе.

Шоу-бизнес

Модный дом получил название Atelier Jolie, при этом разработкой дизайна одежды будут заниматься сами клиенты!

Анджелина охарактеризовала свое детище как «коллектив, где каждый может творить» и «место для творческих людей, которые будут сотрудничать с квалифицированными портными, закройщиками и мастерами со всего мира». По словам актрисы, к решению создать свой собственный модный дом ее привело не только «глубокое уважение к портным и мастерам», с которыми ей довелось сотрудничать на протяжении многих лет, но и «желание стать частью движения самовыражения»! Разрабатывать дизайн одежды станут сами клиенты, а воплощать идеи этих креативных людей будет целая команда талантливых портных. Анджелина недоумевает, «зачем просто покупать дизайн, сделанный другим человеком, когда можно создать его самому?», ведь, по ее мнению, «высшая форма самовыражения – это создавать для себя»! Особо стоит отметить то, что вся одежда будет создаваться из старинных тканей и из высококаче-



АНДЖЕЛИНА ДЖОЛИ ОБЪЯВИЛА О ЗАПУСКЕ СОБСТВЕННОГО МОДНОГО ДОМА

ственных винтажных материалов, более того, все желающие получат возможность переработать или отремонтировать вещь из собственного шкафа, которую им очень хотелось бы оживить либо просто улучшить ее посадку! То есть Анджелина предоставляет шанс вдохнуть новую жизнь в то, что можно было бы выбросить, а в ряде случаев даже со-

здать семейную реликвию с личным смыслом! А еще она планирует запустить онлайн-ресурс, позволяющий отыскать использующих винтажные и переработанные материалы мастеров, так что задумка звезды однозначно кардинально отличается от привычного формата, но при этом может стать и весьма востребованной!

ШАРЛИЗ ТЕРОН ОБЗАВЕЛАСЬ НОВЫМ БОЙФРЕНДОМ

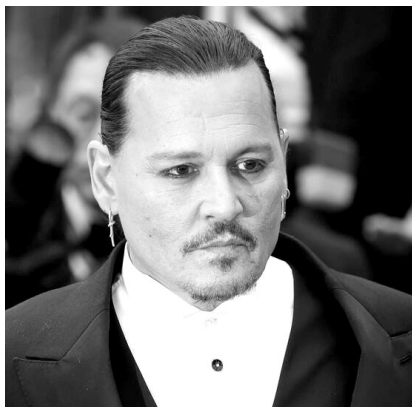
Первым о новом романе 47-летней актрисы сообщило издание Daily Mail, подкрепив данную информацию снимками со свидания Шарлиз с моделью и спортивным манекенщиком Алексом Димитриевичем!

При этом самые первые слухи об их отношениях появились на портале DeuxMoi еще в январе текущего года, правда, тогда это были всего лишь слухи, а теперь папарацци сумели запечатлеть держащихся за руки влюбленных на выходе из ресторана, то есть их роман действительно подтвердился! На счету у актрисы немало громких романов со звездами: в девятностые годы Шарлиз встречалась с актером Крейгом Бирко, чуть позже ее из-



бранником стал солист группы Third Eye Blind Стивен Дженкинс, а после него выбор актрисы пал на актера Стюарта Таунсенда, отношения с коим продлились целых восемь лет. Затем, в 2013 году, у Шарлиз начался роман с Шоном Пенном, с которым они раньше на протяжении весьма продолжительного времени были близкими друзьями. Более того, через год после выхода отношений на новый уровень они объявили о помолвке, однако потом все-таки расстались. А вот собственными детьми актриса так и не обзавелась, но зато она воспитывает двоих приемных – усыновленного в 2012 году сына Джексона и удочеренную в 2015 году девочку Огаст.

ДЖОННИ ДЕПП ПОЯВИЛСЯ В КАННАХ И СОРВАЛ ОВАЦИИ



Вместе с коллегами актер представил свой новый фильм «Жанна Дюбарри».

Казалось, на фоне скандальных судебных разбирательств с бывшей женой Эмбер Херд, которые гремели на весь мир и были больше похожи на остросюжетный сериал Netflix, карьера 59-летнего Джонни Деппа встала на паузу. Однако в этом году актер триумфально вернулся в кино, снявшись в исторической драме «Жанна Дюбарри». Премьера картины состоялась накануне, 16 мая, в рамках открытия 76-го Каннского кинофестиваля, и, разумеется, воодушевлен-

ный Депп вышел на ковровую дорожку, чтобы представить новую работу.

Похоже, в «Жанне Дюбарри» Джонни Депп выложился на полную. Публика тепло приняла фильм и удостоила Джонни оваций за его великолепное исполнение роли Людовика XV. Как утверждают очевидцы, актер едва сдерживал слезы радости.

А на днях стало известно, что Депп подписал трехлетний контракт с Dior и установил новый рекорд по части гонорара. Его заработок составит 20 миллионов долларов.

Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Старайтесь использовать любое время: рабочее, обеденное, путь домой и в магазин - для укрепления мышц и выносливости.

Вместо гимнастики

✓ Утром, поднявшись с постели, пройдитесь по комнате на цыпочках, потом на пятках, держите спину прямо. Напрягите мышцы ягодиц и ног. Затем расслабьте их,

✓ Давайте постоянную нагрузку коленным суставам. Вытираете пыль с мебели? Застилаете кровать? Старайтесь сгибать колени, а не спину. Приседая, старайтесь опираться на пальцы ног, раздвигайте колени.

✓ Выполняйте другую домашнюю работу, например моете ванну? Вытягивайте руки так, чтобы напряглись все мышцы. Работайте попеременно то правой, то левой рукой. Старайтесь в течение дня дать нагрузку мышцам, поднимая и перенося предметы, а не волоча их по полу. Напрягайте мышцы рук, а ноги держите прямыми. Рукам ведь тоже нужна нагрузка.

✓ В автобус поднимайтесь без опоры, не держитесь за поручни. Научитесь держать равновесие, пружиня

коленями, принимая тряску на пальцы ног.

✓ Старайтесь не пользоваться лифтом. Спускаясь и поднимаясь по ступенькам, не держитесь за перила. Чтобы подняться без одышки и сердцебиения, не спешите, дышите легко и ритмично. Поднимаясь вверх, сделайте глубокий вдох, затем выдох и на паузе после выдоха - шаг вверх.

✓ Постоянно следите за осанкой. Стойте прямо, подтянув голову и расправив плечи.

✓ Если сидите, старайтесь держать спину прямо, опи-

С возрастом образование зубного камня ускоряется. Поэтому важно ежегодно удалять его.



раясь на спинку стула всем позвоночником.

✓ Ходите больше пешком, старайтесь выбрать хороший темп.

Если позволяет здоровье, делайте не менее 120 шагов в минуту. Проjdитесь на носках, на пятках. Расставив ноги, поднимитесь и постоитe на носках, пока не почувствуете, как к пальцам прилило тепло.

✓ Старайтесь в любой обстановке делать упражнения для брюшного пресса: изо всей силы втяните живот так, словно хотите, чтобы он коснулся позвоночника (делайте это только на голодный желудок) и одновременно напрягите мышцы бедер и ягодиц. Повторяйте это 3-4 раза в день.

✓ Каждую свободную минуту старайтесь незаметно напрячь те или иные мышцы, а затем расслабьте их.

✓ Чаще вставайте, не сидите неподвижно часами перед телевизором, за книгой и вязанием.

✓ После каждого приема пищи 10-15 минут постоитe у стенки с поднятыми вверх руками. Так легко и просто в течение месяца можно потерять до 5 кг веса.

Думай, думай

С возрастом ослабевают мышцы рук и ног. О других **С**-невидимых - мышцах тела мы обычно не думаем, а ведь они поддерживают на должном месте внутренние органы: мочевой пузырь, кишечник, желудок, почки, у женщин - матку и влагалище. И когда эти помощники ослабевают, внутренние органы могут опуститься. Это порождает немало осложнений. К счастью, этого можно избежать, тренируя мышцы.

- Какой палец на руке самый важный?

- Большой палец - самый главный. Он и больше, и толще остальных. От того, насколько хорошо этот палец двигается, зависит возможность человека держать ту же ложку в руке и выполнять ювелирную работу, например, вдевать в иголку нитку, поднимать с пола мелкие предметы.

- Как выпрямить пальцы на руках?

- Положите руку на ровную поверхность как можно плотнее ладонью вниз. Мягко распрямите пальцы, не напрягая суставы на ней. Дер-

БОЛЬШОЙ ПАЛЕЦ ГЛАВНЕЕ ВСЕХ

На вопросы отвечает остеопат, врач высшей категории С. Османов.

жите 30-60 секунд, потом расслабьте - и так минимум 4 раза для каждой руки.

- Какой палец отвечает за сердце?

- За работу сердца отвечает мизинец. Также он связан с тонким кишечником. Массируя этот палец, можно стимулировать работу этого органа. А еще такая процедура помогает справиться с нервозностью. Все про-

блемы с легкими, эндокринологическими органами, состоянием кожи и многие другие «нари-сованы» на безымянном пальце.

- Почему один палец на руке холодный?

- Холодными пальцы становятся, если повышена вязкость крови или нарушена ее циркуляция. Причиной могут быть болезни нервной системы, склероз

сосудов и некоторые болезни щитовидки.

- Что делать с нарывом на пальце?

- Так начинается панариций, по-народному - ногтеед, острое гнойное воспаление. При первых симптомах - припухлости и легкой болезненности - надо несколько раз сделать горячие ванночки с содой и солью. Если в месте воспаления начал скапливаться гной, вечером запеки-те луковичу в духовке и теплой при-ложите к нарыву на ночь. К утру гной выйдет.



Для справки

Anti-age стоматология - терапия, направленная на восстановление функций челюстно-лицевой области, овала лица, омоложение и восстановление утраченных сил в области жевательных мышц, височно-нижних челюстных вставок. В процессе лечения задействованы зубы, челюсти, прикус.

Челюсти являются каркасом, в котором держатся мягкие ткани лица. Если каркас нарушается, то появляются морщины и брыли, а овал лица «проседает». Раньше эти проблемы решали косметологи, но сегодня активно развивается антивозрастная стоматология.

Стираемость зубов - преждевременные морщины

Основная причина раннего старения - стираемость зубов. Это естественный процесс, который может ускоряться из-за бруксизма и других факторов. Когда стираются ткани зубов, нижняя треть лица поднимается. Расстояние между подбородком и носом сокращается.

В результате более отчетливо проявляются носогубные складки. Кроме того, уголки губ опускаются, и меняется выражение лица.

Отсутствие зуба - асимметрия лица

Отсутствие одного или нескольких зубов тоже кардинально меняет фор-

Неправильный прикус и другие стоматологические проблемы могут изменить форму лица и привести к преждевременному старению.

От морщин избавит... стоматолог!

му лица. При потере зуба увеличивается нагрузка на соседние зубы, из-за чего они быстрее стираются. Оставшаяся без нагрузки костная ткань в месте, где раньше был зуб, начинает рассасываться. Появляется асимметрия яйца.

Если отсутствует почти весь ряд зубов, то опускаются щеки, а подбородок выдвигается вперед.

Неправильный прикус - «плывет» овал лица

Другая причина искажения овала лица и ранних признаков старения - неправильный прикус. В таком случае не исключены следующие изменения: «двойной» подбородок, нечеткая линия от челюсти до уха. Так, если верхняя челюсть слишком выступает над нижней, то подбородок будет иметь скругленную форму, а вокруг губ образуются морщины. Более того, меняется осанка: голова наклоняется вперед, шея вытягивается, развивается кифоз грудного отдела.

Когда вперед выдвигается нижняя челюсть, то сокращается расстояние между носом и подбородком, а нижняя губа словно «наползает» на верхнюю, визуально «утяжеляя» подбородок.

Зачем ставить виниры?

Если зубная ткань сильно стертая, лечение продолжится, и врач установит виниры для коррекции высоты, ширины и формы зубов. За счет этого достигается косметический эффект - морщины разглаживаются, кожа подтягивается, а улыбка становится естественной и эстетичной.

В некоторых случаях требуется операция по исправлению прикуса. Однако хирургическое вмешательство – крайняя мера. Имеются противопоказания.

Стоматологическая подтяжка

Dental face lifting (или стоматологическая подтяжка лица) помогает устранить косметические дефекты и способствует формированию более гармоничных и пропорциональных черт лица за счет коррекции прикуса.

Этот метод является более естественным и долгосрочным по сравнению с косметологическими процедурами и пластической хирургией. Со временем челюсти принимают физиологически правильное положение. За счет этого происходит визуальное омоложение на 7-10 лет.

Комплексный подход

Антивозрастная стоматология предполагает работу нескольких врачей: врача-ортодонта, пародонтолога, имплантолога, стоматолога-хирурга. В некоторых случаях к лечению привлекаются специалисты из смежных областей: невролог, остеопат, отоларинголог.

1. Прежде всего, врач проводит диагностику с помощью рентгеновских снимков. Он определяет состояние зубов и челюстей, степень стираемости зубной ткани и выявляет асимметрию.

2. Далее начинается работа с мио-триксом - специальным прибором, который крепится к лицу пациента и снимает мышечные зажимы. Благодаря этому мышцы принимают естественное выражение, в котором разглаживаются морщины и подтягивается овал лица.

3. На основании этих данных для пациента изготавливается индивидуальная капа, которая помогает зафиксировать правильное положение челюсти. Через какое-то время челюстные мышцы привыкают к новому положению.

В некоторых случаях (когда зубная ткань не сильно стертая) этого достаточно для борьбы с преждевременным старением.

Не ждите быстрого эффекта от anti-age стоматологии: челюсти привыкнут к новому положению через 3-4 месяца. Тогда же появятся первые изменения.

КОГДА НУЖНО ПРОВЕРИТЬ КИШЕЧНИК

Дисбаланс кишечной микрофлоры приводит к нарушению всасываемости полезных веществ из пищи. Это может стать причиной заболеваний, на первый взгляд не связанных с кишечником.

Считается, что до 80% иммунитета человека зависит от здоровья кишечника. А патологии органов ЖКТ вызывают сбои в работе других систем.

Аллергия

По наблюдениям американских ученых, каждый пятый житель планеты страдает от аллергии на пыльцу, шерсть или продукты питания.

Аллергическая реакция может возникать из-за дисбаланса кишечной микрофлоры - например, из-за приема антибиотиков или неправильного питания. Кишечные бактерии влияют на выработку иммунных клеток лимфоцитов, а их недостаток приводит к аутоиммунным заболеваниям - в том числе, к аллергии.

Диабет

Преддиабетное состояние связывают с образом жизни человека, а также со здоровьем кишечной микрофлоры. Преобладание в рационе простых углеводов и сахаров повышает риск развития болезни.

Если же рацион сбалансирован и богат клетчаткой, то микробиота вырабатывает большое количество короткоцепочечных жирных кислот. Они улучшают обмен веществ, улучшают общее самочувствие.

✓ *Диета, богатая пробиотиками и пребиотиками, в сочетании с умеренной физической нагрузкой дает заметный результат в коррекции диабета.*

Железодефицитная анемия

Баланс железа в организме зависит не только от того, в каких объемах вы употребляете пищу, богатую этим микроэлементом, но и от того, как он усваивается. В здоровом организме кишечник сам регулирует норму всасывания железа:

при избытке - снижает, при нехватке - увеличивает.

Заболевания желудочно-кишечного тракта являются одной из самых частых причин развития железодефицитной анемии. На внутренние кровопотери в ЖКТ (например, при язве) приходится до 30% случаев анемии, а при воспалительных заболеваниях кишечника (при целиакии или болезни Крона) анемию диагностируют у каждого третьего пациента.

✓ *Другие причины снижения всасывания железа: избыток бактерии Helicobacter pylori, низкая концентрация соляной кислоты в желудке, дефицит фолиевой кислоты и витамина B12.*

Ревматоидный артрит

Исследование британских ученых показало, что у людей с ревматоидным артритом состав микрофлоры в кишечнике и в рту изменен. Наблюдается избыток вредных бактерий Porphyromonas gingivalis, Collinsella. Количество полезных бактерий Bacteroides и Faecalibacterium, наоборот, снижено.

Эксперименты на лабораторных мышах показали, что искусственное изменение уровня бактерий в кишечнике помогает снизить интенсивность болевых ощущений при артрите и улучшить состояние больного.

Депрессия

Недавно была выявлена прямая взаимосвязь между заболеваниями ЖКТ и депрессией. В Канаде провели интересный эксперимент с лабораторными мышами: грызунов опускали в таз с водой и наблюдали за их поведением. Некоторые мыши (условно их назвали депрессивными) быстро останавливались и отказывались бороться за жизнь. В их кишечнике был снижен уровень бактерии Lactobacillus rhamnosus JB-



1. Когда же грызунам «подселили» эту бактерию, они стали плавать дольше, а гормон стресса в крови заметно снизился.

✓ *Ученые сделали вывод, что некоторые вещества, вырабатываемые кишечными бактериями, действуют как нейротрансмиттеры, передавая информацию в мозг. Они влияют на настроение.*

Выходит, от здоровья микрофлоры кишечника зависит психическое состояние человека.

Рассеянный склероз

При рассеянном склерозе иммунная система атакует миелиновое покрытие нейронов. Исследование 2017 года подтвердило, что у пациентов с рассеянным склерозом вдвое чаще встречаются штаммы кишечных бактерий, которые могут вызвать изменения в клетках крови. И тем самым повысить риск опасного аутоиммунного ответа.

При первых признаках рассеянного склероза рекомендуется проверить здоровье кишечника.

Болезни сердца

Синтез и расщепление холестерина зависит от состава микробиоты кишечника. Дисбаланс микрофлоры запускает процесс выработки «плохого» холестерина и образование опасного налета на стенках артерий, который сужает просвет и может стать причиной инсульта.

Исследование 2009 года, проведенное среди женщин 18-65 лет, выявило, что кисломолочные продукты с содержанием бактерии Lactobacillus acidophilus снижают уровень «плохого» холестерина в крови.

Любите фастфуд и сладости? Обязательно проверьте кишечник - вы в группе риска!



ХРОНИЧЕСКАЯ ИШЕМИЯ МОЗГА, ИЛИ ДИСЦИРКУЛЯТОРНАЯ ЭНЦЕФАЛОПАТИЯ

? Как жить с диагнозом дисциркуляторная энцефалопатия, чтобы она не прогрессировала? Что должно быть в домашней аптечке у таких больных? Хочу быть в ладу с собой и своим организмом.

С уважением, Галина Сергеевна.

Этот орган работает на кислороде

Мозг для нормальной работы должен ежедневно получать адекватное питание. Кормят его сосуды - артерии, которые приносят в мозг все необходимые аминокислоты, витамины, минералы и, главное, кислород. А вены из мозга выносят все продукты переработки. Когда по тем или иным причинам мозг «недоедает» или перезаполнен продуктами-«отходами», начинает развиваться дисциркуляторная энцефалопатия.

Чаще страдают гипертоники

Развивается дисциркуляторная энцефалопатия у страдающих артериальной гипертензией, которая вызывает спазм мозговых сосудов, и при атеросклерозе, когда холестериновые бляшки закупоривают мозговые сосуды, как накипь в водопроводных трубах. Чаще всего артериальная гипертензия и атеросклероз мозговых сосудов идут в паре.

Болезнь с возрастом прогрессирует

Усугубляют течение дисциркуляторной энцефалопатии:

✓ **стрессы на работе или дома, нарушение сна, работа в ночное время или сутками без отдыха.** Стрессы запускают каскад разрушений, из-за спазмов сосудов мозга он плохо снабжается кровью, а значит, мозг голодает;

✓ **недостаточная физическая нагрузка.** Для нормальной работы мозга и сердечно-сосудистой системы рекомендуется ежедневно в течение часа заниматься любой посильной физической нагрузкой. Но это не уборка дома, не работа на даче или огороде. Нужно ходить пешком, ездить на велосипеде, плавать, танцевать в меру сил и возможностей. Такие нагрузки стимулируют кровоток во всем теле, и в мозгу в том числе;

✓ **избыточная масса тела и ожирение.** Абсолютно у каждого человека, стра-

дающего ожирением, рано или поздно развивается артериальная гипертензия и появляются бляшки в сосудах мозга. Когда-то считалось, что атеросклероз - это болезнь старости. Но теперь известно, что атеросклероз аорты развивается даже у грудничков. А уж к 30 годам обнаруживается поражение сосудов мозга посерьезнее. И, как правило, на фоне избыточного веса и неправильного питания. Иногда после полного обследования выясняется, что единственной причиной было неправильное питание;

✓ **злоупотребление алкоголем.** Он нарушает работу печени. А если печень работает плохо и не выводит избыток холестерина из организма, то холестерин попадает в кровеносное русло и там остается на стенках сосудов. Артерии становятся уже, мозг кровоснабжается хуже;

✓ **курение.** В дыме одной сигареты около 200 разнообразных соединений. Они провоцируют воспаление внутренней стенки сосудов. А холестерин наслаивается именно на воспаленные сосуды. Чем больше человек курит, тем больше наслаивается бляшек на сосудах мозга, и не только. Бляшки в сердечных артериях провоцируют развитие инфаркта миокарда, а в сосудах ног такие отложения способны вызвать гангрену, а дальше можно ждать ампутации ноги (ног);

✓ **сахарный диабет.** Сладкая кровь - еще одна причина воспаления внутренней сосудистой стенки, куда наслаивается холестерин. При сахарном диабете образование бляшек в сосудах стремительно быстрое. У относительно здорового человека небольшое повы-

шение холестерина в крови безобидно, а вот у диабетиков каждая капля холестерина нарастает быстро. Поэтому важно жестко контролировать уровень холестерина. Очень опасная комбинация сахарный диабет + курение + артериальная гипертензия + ожирение;

✓ **нездоровая щитовидная железа.** Она регулирует все обмены веществ человека, в том числе и обмен холестерина. При гипертиреозе и особенно при гипотиреозе холестерин обязательно наслаивается на сосудах, вызывая нарушения работы мозга. Поэтому при любых заболеваниях щитовидной железы надо контролировать гормональный статус и следить за липидным обменом;

✓ **заболевания шейного отдела позвоночника.** При деформации шеи, сильной сутулости и/или нестабильности шейных позвонков возможно сдавливание позвоночных артерий. Это ухудшает приток крови в вертебробазиллярный бассейн и грозит развитием дисциркуляторной энцефалопатии.

Симптомы разные

Важно уловить первые, ориентируясь на свои ощущения. Болезнь начинается со снижения уровня внимания и повышенной раздражительности. Затем к ним присоединяются ощущение дискомфорта в голове, тревожные мысли, головные боли, головокружения, пошатывания при ходьбе. Снижается работоспособность и способность запоминать новую информацию сначала к концу рабочего дня, затем постоянно. Возможна депрессия, нет желания что-либо делать, жить и работать. Без лечения дисциркуляторная энцефалопатия вызывает серьезные нарушения координации. Человек может в любой момент упасть. Ему все труднее ходить, слабеет память вплоть до развития слабоумия, когда человек не способен обслуживать себя. Возможен тремор рук.

Такая статистика

Нарушения мозгового кровообращения возникают чаще у мужчин и появляются в возрасте 20-50 лет. А в возрасте 60-90 лет сосудистая энцефалопатия поражает 95% людей!

Ищем причину

✓ **Повышенный уровень тромбоцитов ухудшает мозговое кровообращение.**

✓ **Мерцательная аритмия и другие нарушения ритма повышают риск развития тромбозов мозговых артерий.**

✓ **Сужение мозговых, позвоночных и сонных артерий также может стать причиной энцефалопатии.**

✓ **Разрушают мозговую ткань васкулиты и ночные апноэ - остановка дыхания во время сна.**

Что доктор прописал

1. Важно, чтобы сосуды не были суженными и кровь могла свободно попадать к клеткам мозга. Чтобы добиться этого, очень важно нормализовать артериальное давление. Как только оно повышается, просвет сосудов сужается. Чтобы этого не происходило, врач назначает лекарства от давления и мочегонные средства. Дополнительно - специальные сосудорасширяющие препараты - ноотропы. Контролировать уровень холестерина в крови помогают препараты никотиновой кислоты, энтеросорбенты, собирающие лишние жиры в кишечнике, и статины - средства, которые тормозят образование жиров и не дают откладываться холестеринным бляшкам на стенках сосудов.

2. Чтобы защитить клетки мозга от повреж-

дения, используются препараты, которые обеспечивают головной мозг кислородом, улучшают его питание и тормозят процесс старения. Есть у современных врачей и более современные средства. Они помогают мозгу адаптироваться к недостатку кислорода и восстанавливают поврежденные нейроны.

3. Дополняют лечение хронической ишемии мозга противосудорожные препараты, антиоксиданты, витамины и средства, снижающие вязкость крови.

4. На начальных стадиях развития хронической ишемии мозга хороший эффект дают физиотерапия, иглоукалывание, массаж головы и воротниковой зоны. А еще плавание и лечебная физкультура.

5. Очень важна диета с ограничением животных жиров, консервиро-



ванных продуктов и острых приправ. Жиры должны быть в основном растительные. Надо уменьшить количество сдобы, сахара, кондитерских изделий и соли. А вот продукты, богатые калием, - изюм, курага, чернослив и печеная картошка - то, что доктор прописал. Полезны морепродукты. В основе рациона при хронической ишемии головного мозга должны быть нежирные супы, овощи, фрукты, кисломолочные продукты, отварные нежирные рыба и

мясо. Важно сократить порции пищи, но увеличить количество ее приемов до 5-6 раз.

6. Улучшает самочувствие человека, страдающего хронической ишемией мозга, отказ от курения и физическая активность. При сидячей работе необходимо как минимум 3-4 раза в день делать перерывы на 10-15 минут, чтобы размяться и активизировать кровообращение.

И. Соловьева,
невролог, врач
высшей категории.

От чирьев

Сок тысячелистника смешайте с растительным маслом (1:10). Пропитайте ватный тампон и прикладывайте его к чирью ежедневно, пока не прорвется гнойник.

ВДОХ-ВЫДОХ...

Она помогает при хронической ишемии мозга обогатить кровь и клетки мозга кислородом и вывести из легких так называемый «застойный воздух».

✓ Делает глубокий вдох через нос и на 3-5 секунд задерживаем дыхание. Далее, вытянув губы в трубочку, выдуваем воздух, как будто сдуваем крошки со стола. Выдохнув часть воздуха, снова задерживаем дыхание на 1-2 секунды. Затем продолжаем выдох, делая паузы. На один вдох должно прийти 10-15 выдохов. Повторяем 5-6 раз.

Насколько полезно такое дыхание, ощутите уже после первого раза. К тому же это упражнение улучшает обмен веществ и благоприятно действует на щитовидную железу.

✓ Дышим поочередно то левой, то правой ноздрей. Таким образом активизируется кровоток и улучшается работа мозга: способность к запоминанию информации, анализу ситуации, восстанавливается ориентация в пространстве и координация движений.

Регулярное выполнение дыхательных упражнений придает сосудам эластичность и прочность, предотвращает появление тромбов, улучшает работоспособность и хорошо успокаивает нервы. Особенно полезно так дышать за городом, на море, в горах, где много свежего воздуха.

Ногти в пятнышках

О чем говорят пятна, точки и полоски на ногтях? Можно ли заставить ногти расти быстрее или медленнее?

✿ Белые пятна, точки и полоски на ногтях - из-за стресса. На самом деле такая связь возможна, но не доказана. Некоторые доктора считают это вариантом нормы для организма. Но возможно и наличие дефицитов, которые не успевают восполняться. К появлению белых горизонтальных полосок приводит недостаток белка. Это выявляется с помощью анализа крови на альбумин.

Нужно есть больше белковой пищи - нежирной говядины, куриного филе, яиц, сыра и творога. 1 грамм белка на 1 кг веса - это необходимый минимум. Если у подростка дефицит мышечной массы и он ведет активный образ жизни, то белка нужно еще больше.

✿ Препараты кальция - лучшее средство для укрепления ногтей. На самом деле это верно. Кальций очень важен для ногтей. Но не только. Кальций не может в полной мере усвоиться без витамина D. Если последнего не хватает, организм берет кальций из костей, зубов и ногтей. Поэтому обязательно надо принимать оба элемента вместе. Полезны жирные молочные продукты - в них есть и витамин D, и кальций. Витамин D вообще считается фундаментом здоровья. Чтобы узнать его уровень, нужно сдать анализ крови на 25(OH). В идеале он должен составлять 40 нг/мл и выше.

С. Семенов,
врач-эндокринолог.

К появлению белых горизонтальных полосок приводит недостаток белковой пищи.



С УТРА ПОДТАШНИВАЕТ

? По утрам уже на протяжении двух месяцев постоянно подташнивает. Не беременна, анализы все в норме. Терапевт посоветовал соблюдать диету, но мне от нее легче не стало. Вот думаю, от чего еще может тошнить?

Марина.

реполненности желудка и вздутие живота из-за образования газов в кишечнике. Что делать? Обратиться к гастроэнтерологу, сделать УЗИ органов брюшной полости. Причиной могут быть дискинезия желчевыводящих путей, холецистит и желчнокаменная болезнь.

Лечение зависит от тяжести и формы заболевания вплоть до удаления желчного пузыря.

Чтобы установить причину его повышения, нужно сдать анализы мочи и крови, сделать ЭКГ, УЗИ почек и почечных артерий.

Острый пиелонефрит

Не связанная с едой тошнота сопровождается рвотой и повышением температуры до 38-40°C. И еще ознобом, сильным потоотделением, мышечной слабостью, ноющей тупой или приступообразной болью в пояснице, реже - в животе, нарушением мочеиспускания и помутнением мочи. Что делать? Вызвать скорую. Скорее всего, вас госпитализируют. Предстоят общий и специальные анализы мочи, общий и биохимический анализы крови, УЗИ почек и других органов мочевой системы. В дальнейшем понадобится наблюдение у нефролога.

Гастрит или язва

Мутить начинает во время или сразу после еды. И еще появляется ощущение переполненности, тяжесть в желудке, кислая отрыжка, изжога, жжение и боль под грудной. В зависимости от местоположения язвы могут возникать голодные, ночные или поздние боли спустя несколько часов после еды. Может возникнуть рвота, после которой на некоторое время становится легче. Что делать? Идти к гастроэнтерологу. Немедля сделать гастроскопию, УЗИ органов брюшной полости, сдать общий и биохимический анализ крови. Пройти тест на антитела к бактерии *Helicobacter pylori*, вызывающей язву. После исследований врач назначит лечение и посоветует пересмотреть диету - об остром, соленом, жирном и жареном придется забыть.

Заболевания желчного пузыря

Подташнивать начинает во время еды. Нередко это сопровождается появлением горького или металлического привкуса во рту или рвотой, которая не приносит облегчения. После приема пищи появляется тупая боль в правом подреберье или в правом боку, ощущение пе-

...поджелудочной железы

Тошнота, вздутие живота, тупая ноющая боль в правом подреберье, горечь во рту - эти неприятные ощущения обычно появляются после еды. Особенно, если пища была острая или жирная. Возможны также расстройство кишечника, потеря веса, сильная жажда и постоянная усталость. При остром панкреатите тошнота обязательно завершится рвотой, не приносящей облегчения, и будет сопровождаться сильной болью в области эпигастрия, отдающей в спину. Что делать? При остром панкреатите необходима срочная госпитализация, в других случаях - консультация гастроэнтеролога. Надо сдать анализ крови на сахар и ферменты, анализ мочи на уровень амилазы и сделать УЗИ поджелудочной железы.

Высокое давление

Мутить может в течение всего дня. И еще появляются утомляемость, головная боль и головокружение, тревожность, потливость, мушки перед глазами, одутловатость, отекают руки и краснеет лицо. Что делать? Измерьте давление.

Часто подташнивает? Это тревожный звонок. Надо искать причину. Она может быть совсем неожиданной. Но чаще всего тошнота - симптом нездоровых органов пищеварения.

Инфаркт

Тошнота и рвота, сильные боли в эпигастрии или правом подреберье, вздутие живота, напряжение и болезненность брюшной стенки. Возможны икота, понос, нехватка воздуха, бледность, небольшое посинение губ, холодный пот. Все это может быть симптомами абдоминального типа инфаркта миокарда. Что делать? Немедленно вызвать скорую. Чтобы отличить инфаркт от острых заболеваний органов брюшной полости или пищевого отравления, врач сделает ЭКГ, послушает сердцебиение и измерит давление.

Глаукома

Тошнота появляется внезапно, сопровождается общей слабостью, сильной болью в глазу и половине головы, а порой и рвотой. Острый приступ глаукомы часто принимают

за отравление или гипертонический криз. Поэтому имеет смысл обратить внимание на наличие дополнительных симптомов: покраснение одного глаза, отечность век, расширение зрачка, помутнение роговицы, затверждение глазного яблока, снижение остроты зрения. Что делать? Немедленно вызвать скорую. Для временного облегчения состояния можно положить на затылок горчичник.

Аппендицит

Тошнота не связана с едой. Боль появляется сначала вокруг пупка, а затем в правой подвздошной области. Она может усиливаться при движении или покашливании. Живот становится твердым, температура повышается до 37,5-38°C, пульс учащается. Что делать? Срочно вызвать скорую - промедление чревато развитием перитонита. До приезда врача надо находиться в полном покое. Ни в коем случае не принимать болеутоляющие или слабительные средства (это затруднит диагностику). Не прикладывайте к больному месту грелку.

Кишечная инфекция

Тошнота возникает через какое-то время после еды и почти всегда завершается рвотой. К этим симптомам присоединяются боль в верхней части живота, слабость, расстройство желудка, температура повышается до 37,5-39°C. При тяжелом отравлении возможны судороги и потеря сознания. Что делать? Промыть желудок: выпить маленькими глотками 3-4 стакана воды и вызвать рвоту. Однако это имеет смысл делать только в случае, если вы догадываетесь, что отравились пищей, и с момента появления первых симптомов прошло не больше двух часов. Если рвота не прекращается даже после промывания, а в рвотных массах есть желчь, а также если к этим симптомам присоединились признаки обезвоживания (редкое мочеиспускание, сухость во рту), вызывайте скорую. Это может быть сальмонеллез или другая серьезная инфекция.

С. Теплов, гастроэнтеролог, врач высшей категории.

Овсяный кисель для кишечника

Насыпьте в кастрюлю 250 г овсяной крупы, залейте холодной кипяченой водой так, чтобы она покрывала крупу на 2 сантиметра. Добавьте немного дрожжей или ломтик ржаного хлеба, укутайте и настаивайте 12 часов. Осторожно слейте жидкость в отдельную кастрюлю, поставьте ее на огонь и доведите до кипения. Для нормализации работы кишечника ешьте кисель вместо завтрака и ужина в течение недели.



Чай с мятой - от жира на животе

Жир на животе - большая проблема. Избавиться от него сложно, но можно. Диетологи заявили, что поможет в этом мятный чай. Перечная мята успокаивает раздраженный кишечник, поэтому пища легче усваивается. Кроме того, в этой травке содержится много антиоксидантов, которые оказывают противомикробным действием. Но мята не поможет, если не ограничить в рационе жирное и сладкое.

Обострилась язва

ЧТО В ТАРЕЛКУ ПОЛОЖИТЬ

- ✓ При обострении язвы желудка соблюдайте строгую диету первые 4-5 дней после рецидива болезни.
- ✓ Питайтесь дробными небольшими порциями по 5-6 раз в день.
- ✓ Исключите из ежедневного рациона любые продукты, которые стимулируют повышенную выработку желудочного сока: острые блюда, пряности, приправы, жареные и жирные продукты, любые соусы, бульоны (рыбные и мясные),

грибы, маринованные и консервированные овощи и фрукты.

- ✓ Ешьте слизистые и молочные супы, приготовленные из манной, гречневой, перловой и овсяной круп.

- ✓ Пейте кисель из фруктов, сладкий компот, цельное молоко.
- ✓ Ограничьте употребление соли до минимума или исключите ее из рациона.

- ✓ Избегайте повышенной нагрузки на желудочно-кишечный тракт. Одна порция пищи не



должна быть больше 150 грамм.

- ✓ Между приемами пищи соблюдайте 3-часовой перерыв.

- ✓ Выпивайте не меньше 2 л воды в день.

- ✓ Не пейте газированную воду - она может спровоцировать обострение болезни.

- ✓ Ни в коем случае нельзя есть жареные блюда и грибы в любом виде.

ПОЧЕМУ ЖИВОТ НАДУЛСЯ

✿ Даже у очень стройных людей может быть непропорционально большой живот. Никакие диеты не помогают избавиться от него, если нездоров кишечник. Ему просто трудно переваривать продукты питания и выводить остатки пищи. При постоянных запорах и метеоризме ощущение надутости живота может стать привычным. Заметить проблемы с кишечником в этом случае легко, если посмотреть на себя в зеркало. Чтобы стимулировать пищеварение, ограничьте количество сладостей. Подвижный образ жизни также избавляет от синдрома ленивого кишечника.

✿ При запоре продукты обмена, которые должны выводиться из организма, задерживаются в кишеч-

нике и проникают в кровь. Избавиться от них организм пытается через систему выделения. Самой доступной является кожа. Сигналы о неполадках в кишечнике могут проявляться в виде сыпи на коже, сухости и расширенных пор и куда более серьезных последствий в виде экземы.

✿ Угри на коже, чаще всего на лице и спине, появляются при злоупотреблении сахаром. Он вреден для кишечника, может провоцировать вздутие и метеоризм. Впрочем, реакция организма на те или иные продукты индивидуальна: у кого-то сладкий десерт не вызывает проблем с кожей, а кто-то уверяет, что только отказ от молочных продуктов избавляет от акне.



НЕ НАЧИНАЙТЕ ЗАВТРАК С ЧАШКИ КОФЕ

Есть на голодный желудок можно далеко не все. Неправильные продукты вызывают нарушения пищеварения, серьезные проблемы с желудком, сонливость... Какие блюда и напитки точно не подойдут для завтрака.

1. Кофе. Выпитый натощак, он может привести к проблемам с пищеварением - вплоть до гастрита. Кофе стимулирует выработку соляной кислоты в желудке, раздражает слизистую, а также вызывает рефлюкс - заброс желчи в желудок. Отсюда - изжога, тошнота, тяжесть и, как следствие, гастрит. А вот после полноценного завтрака чашка кофе - источник микроэлементов и антиоксидантов.

2. Хлопья и быстрые каши. Они содержат большое количество углеводов и повышают уровень глюкозы в крови. Сначала это насыщает, стимулирует подъем сил, но уже скоро голод возвращается.

3. Йогурты и другие кисломолочные продукты. Если съесть натощак один йогурт, пользы от него не будет. Кислая среда убивает все полезные бактерии. Вырабатывающийся желудочный сок будет только раздражать желудок. Кисломолочные продукты улучшают пищеварение при употреблении через 2 часа после еды или перед сном.

4. Завтрак «как в кино». Он хорош только для картинки. Кофе, круассан и свежевыжатый сок - это тройной удар по желудку. Мучные изделия, съеденные

натощак, вызывают резкий скачок сахара в крови и выброс инсулина. А в сочетании с кислым свежевыжатым соком это еще и удар по желудку и поджелудочной железе. Наряду с соком очень много, кислоты содержится во фруктах и ягодах. Чтобы не спровоцировать гастрит, язву и изжогу, врачи рекомендуют отказаться от яблок и цитрусовых на завтрак.

5. Бутерброды с колбасой. Это лидеры в списке худших блюд. В бутербродах нет ничего полезного, только жиры и калории. Если не представляете без них свое утро, замените обычный хлеб на цельнозерновой, а колбасу - на сыр.

6. Вода. Многие начинают утро со стакана воды. Но и тут надо быть начеку - она должна быть определенной температуры. Стакан теплой воды стимулирует секрецию и моторику органов пищеварения. А вот горячей - повреждает слизистую пищевода и со временем может способствовать развитию рака.

Правильный завтрак должен состоять из сложных углеводов, желательного каши на молоке, цельнозернового хлеба, овощей, творога, яиц и нежирного мяса. Основа нашего здоровья - это кальций и белок, без них не должен обходиться ни один утренний прием пищи.

Не стоит добавлять в воду мед или лимон, так как эти продукты могут раздражать слизистую.

Что же тогда можно есть? В идеальном завтраке обязательно должны быть белки - животные и растительные: яйца, птица, морепродукты, бобовые, тофу. Углеводы на завтрак тоже необходимы, но не простые, вроде выпечки, белого хлеба, хлопьев или каш быстрого приготовления, а сложные - цельные крупы (гречка обычная и зеленая, требующая варки овсянка, булгур, нешлифованный рис), цельнозерновой хлеб и овощи - свежие или с легкой термической обработкой. В первый прием пищи также важно

добавить жиры - авокадо, немного сливочного масла, растительные масла холодного отжима.

Отказываться от кофе, круассанов и сока не обязательно. Просто они не должны быть первым, что вы съедите. Есть принцип так называемой второй еды - если вы натощак съедаете что-то сладкое, у вас резко поднимается уровень сахара в крови. В ответ на это поджелудочная сразу вырабатывает много инсулина. Но если вы сначала съедаете что-то несладкое, например омлет со шпинатом или запеченные овощи с маслом, то съеденное минут через 10 сладкое уже не повлияет сильно на выработку инсулина.

М. Куземкина, диетолог, врач 1-й категории.

Отказываться от кофе, круассанов и сока не обязательно. Просто они не должны быть первым, что вы съедите.

Полезно знать

У вас мозоли? Болезненные трещины на пятках? Помогут ванночки из картофельных очисток и льняного семени. К 1/2 стакана вымытых картофельных очисток добавьте такое же количество льняного семени. Залейте 0,5 л воды и варите до образования густой кашицы. В эту кашлицу опустите ноги на 15-20 минут, затем ополосните их теплой водой, обсушите. А трещины, царапины, ссадины смажьте 2%-ной настойкой йода. В конце процедуры смажьте кремом.

Самые первые симптомы болезней

1. Насторожить должны отеки под глазами, если перед сном вы не пили много жидкости, не ели соленую пищу.

2. Второй симптом - запах изо рта. У здорового человека даже сразу после сна дыхание свежее и язык не обложен налетом.

3. Обратите внимание на свое состояние после чашки кофе и без него. Если вы ощущаете прилив сил только после порции бодрящего напитка (а то и после двух-трех), значит, организм не способен восстанавливаться во сне.

Молодой чеснок, который появляется на грядках раньше других весенних овощей, не зря считается лучшим средством от авитаминоза. Ведь в его хрустящих зеленых стрелках и белоснежных зубчиках в изобилии тех самых витаминов и микроэлементов, от нехватки которых мы больше всего страдаем в это время.

Молодой чеснок разгонит кровь

✿ Народная медицина приписывает оболочкам, окружающим каждую чесночную дольку (по легенде, их всегда бывает ровно семь), способность исцелять от семи болезней. Нарежьте их тонкими полосками и добавьте в салат, соус или омлет - польза гарантирована.

✿ Молодой чеснок - отличный источник витамина С, что особенно важно весной. Листья чеснока по своим целебным свойствам намного превосходят перья зеленого лука и щавеля. Весенний чеснок богат кальцием, йодом, железом. Это просто кладезь фитонцидов - растительных антибиотиков, способных подавлять развитие многих микроорганизмов.

✿ Молодой чеснок нормализует кровообращение, снижает уровень холестерина, очищает сосуды и артерии, заметно снижает напря-

жение в их стенках. Его полезно добавлять в рацион при предрасположенности к атеросклерозу и гипертонии, для профилактики инфаркта и инсульта.

✿ При диабете чеснок способствует снижению сахара в крови, помогает усваиваться фруктозе.

✿ Молодая зелень и головки чеснока нормализуют работу желудка и кишечника; почек и печени, способствуют улучшению пищеварения, укрепляют слизистую желудка. Хорошо есть чеснок вместе с жирной пищей - так желудку и печени будет легче работать.

✿ Употребление молодого чеснока - хорошая профилактика онкологии.

✿ Растертую в кашу луковичку молодого чеснока можно завернуть в кусочки марли и вкладывать на 10-15 минут в носдри утром и вечером

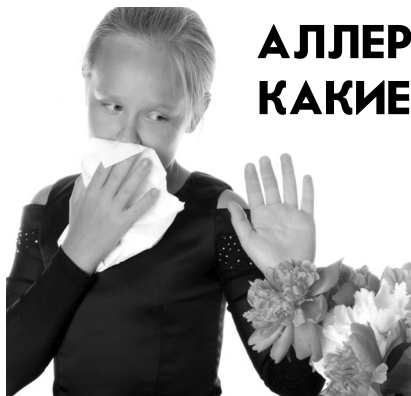


при упорном насморке или обострении гайморита.

✿ Для профилактики простуды зеленый чеснок принимают внутрь в виде кашицы с тертым яблоком и медом. Для лечения хронического бронхита, бронхиальной астмы, простудных заболеваний, кашля готовят мазь из кашицы молодого чеснока и топленого сала или сливочного масла. Ею натирают грудь и плечи.

P.S. Если сильно налегать на зеленый чеснок, можно спровоцировать метеоризм, диарею, дисбактериоз, раздражение слизистой желудка. Чеснок повышает тонус мочевого пузыря, что приводит к частому мочеиспусканию. Молодой чеснок категорически противопоказан беременным, а также кормящим грудью женщинам. Нельзя есть его при язве желудка, гломерулонефрите, геморрое.

При поллинозе недостаточно одних антигистаминных препаратов. Важно еще и правильно питаться.



АЛЛЕРГИЯ НА ПЫЛЬЦУ: КАКИЕ ПРОДУКТЫ ПОД ЗАПРЕТОМ

Если реагируете на пыльцу березы, ольхи и орешника, лучше убрать из меню яблоки, груши, вишню, черешню, сливу, чернослив, абрикос, курагу. При аллергии на пыльцу луговых трав нужно исключить злаковые, кофе, какао, мед. Аллергия на полынь? Исключите из рациона все цитрусовые, подсолнечное масло, семена подсолнечника, халву, то есть все, что изготавливается из семян подсолнечника, цикорий и мед. При аллергии на амброзию нельзя есть бананы и все, что сделано из семян подсолнечника. Для укрепления иммунной системы стоит добавить в ежедневный рацион продукты с высоким содержанием фолиевой кислоты (листовые салаты, бобовые, грибы, субпродукты, брокколи).

С. Корева,
врач аллерголог-иммунолог.

Ведь если человек, у которого аллергия на цветение березы, решит съесть, к примеру, яблоко, то глазной зуд и желание постоянно чихать усилятся. Это перекрестная аллергия. Как правило, она связана с тем, что у разных аллергенов (непищевых и пищевых) бывает похожий набор аминокислот. Поэтому в период цветения реакция может возникнуть и на продукты. Вот почему важно пересмотреть ежедневный рацион с учетом аллергенов-двойников.

Про витамин С

✓ Каждый раз, когда вы нервничаете, организм усиленно расходует витамин С. За 20 минут переживания тратится примерно 300 мг аскорбиновой кислоты. При этом дневная потребность в ней - 90-100 мг.

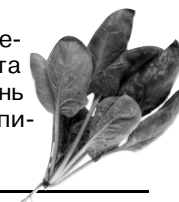
✓ Каждая сигарета снижает долю витамина С на 25-30 миллиграммов. То есть три сигареты в день - и у вас дефицит аскорбинки.

✓ Витамин помогает усваиваться железу и уменьшает риск анемии. Поэтому мясо лучше есть с болгарским перцем или цитрусовыми.

Пригодится

➔ **От подагры.** Смешайте поровну порошок ряски водяной и мед, сделайте пилюли величиной с горошину и принимайте по 1-2 штуки 3-4 раза в сутки.

➔ **Болит сердце?** Щепотку семян шпината принимайте 3 раза в день за 30 минут до еды, запивая теплой водой.





Некоторые отказываются от пасты, потому что «макаронны ведут к набору лишнего веса», а еще «содержат опасный глютен». Но все не так однозначно.

ВСЯ ПРАВДА О МАКАРОНАХ

Все макароны делятся на три группы. Группа А считается самой качественной - такие макароны изготавливаются из твердых сортов пшеницы. Группа Б подразумевает использование мягких сортов пшеницы. Группа В - хлебопекарной муки. Каждая группа делится на три сорта - высший, первый и второй. Последний - наименее качественный.

Аль денте хуже усваивается?

Неправда!

Аль денте - это слегка недоваренные макаронные изделия. Такую пасту нужно жевать дольше (она более твердая). Чем дольше пища подвергается воздействию слюны, тем легче ее переварить.

Если вы предпочитаете макароны аль денте, то в вашем рационе есть блюдо с низким гликемическим индексом (источник медленно усвояемого крахмала). Происходит продолжительное высвобождение углеводов, поэтому вы дольше не чувствуете голода.

В макаронах нет полезных веществ?

Неправда!

Уровень полезных веществ в макаронах зависит от качества исполь-

зуемой муки. Как правило, изделия из твердых сортов пшеницы содержат кальций, железо, магний (полезен для нервной системы), фосфор, цинк, селен, марганец (необходим для здоровья репродуктивной системы). В этом же списке витамины Е, К и группы В.

Британские ученые рекомендуют употреблять макароны хотя бы раз в неделю, потому что в их составе пищевые волокна. Они помогают поддерживать микрофлору кишечника, предотвращают заболевания ЖКТ.

✓ *Макаронные изделия богаты триптофаном. Он необходим для глубокого и крепкого сна. Люди, которые едят пасту 2 раза в неделю, реже других сталкиваются с бессонницей и стрессом.*

Паста на ужин - причина лишнего веса?

Частично заблуждение

Популярное мнение: если вы следите за весом, то паста на ужин - плохая идея. Ведь макароны содержат углеводы, злоупотребление которыми может негативно отразиться на фигуре. Однако согласно исследованию канадских ученых, прямой связи между набором лишнего веса и умеренным употреблением пасты из твердых сортов пшеницы нет.

Американский диетолог Рейчел Линк считает, что макароны становятся нездоровым блюдом при условии добавления высококалорийных соусов и сыра. Если есть пасту с небольшим количеством раститель-

ного масла, пряными травами и овощами, лишний вес вам не грозит.

Макаронны вредны, потому что богаты глютеном?

Частично правда

Основной компонент макарон - пшеничная мука. Она содержит глютен. У некоторых людей встречается генетически обусловленная непереносимость глютена или целиакия. В таком случае действительно употреблять пасту нежелательно.

Если у вас нет проблем со здоровьем, то отказываться от глютена не нужно. В противном случае возможен дефицит сложных углеводов в организме. Как итог - слабость, повышенная потливость, сонливость.

Готовую пасту нужно промывать холодной водой?

Неправда!

Такая манипуляция сразу после варки позволяет предотвратить слипание макаронных изделий и смыть слой крахмала. Но шеф-повара не рекомендуют это делать.

Во-первых, из-за резкого нарушения температурного режима меняется вкус пасты. Во-вторых, срок хранения такой пасты значительно сокращается.

Лучше добавить в кастрюлю кусочек сливочного масла - макароны не слипнутся и приобретут нежный вкус.

1. Спагетти. Тонкие макароны длиной до 15 см. Сочетаются практически со всеми соусами.

2. Фарфалле. Их еще называют «бабочки». Представляют собой маленькие квадраты. Часто используются в салатах.

3. Конкилье. Они же ракушки. Идеальны для блюд с густыми сливочны-

Спагетти или джирандоле?

Существует много разновидностей макарон, отличающихся по форме. Они предназначены для приготовления тех или иных блюд.

ми соусами. До состояния аль денте варятся 9 минут.

4. Джирандоле. Похожи на закрученные спиральки. Прекрасно соче-

таются с любыми соусами. Считаются универсальным видом короткой пасты.

5. Пенне. Трубочки диаметром до 1 см. Обыч-

но их добавляют в запеканки и салаты, однако пенне может быть и самостоятельным блюдом.

6. Тальятелле. Это самая итальянская паста, в которую добавляют яйца. Благодаря шероховатой текстуре этих макарон на них прекрасно держится и раскрывается любой соус.

				Еда из японского кафе		Что такое писанка?		Ночная на заводе					
"Дорога" с обочины в кювет	Нечистая сила болотная		Настоятель мечети	По воздуху				Перепись граждан в Риме	Нелепость, глупость, ерунда		"Норд-Ост", "Метро"		Закат каменного века
				Эта, ..., йота		Протяжный голос выюги					Она дерётся во время крика		Снасть берегового сидельца
	Шиш, дуля, фига	Он же подражатель								Ледяное жилище			
				1852 м/час	Шалаш из шкур бизонов		Грек - "отец" геометрии						
Содержание урока	Водоворот				Утоптанная дорожка		Полчарки на Руси		Настольная игра				
Артиллерийский "батальон"	Конфеты, слово из стручка		Процесс приготовления яичницы							"Настройка" хора		Домашний иллюминатор	
					Прекращение шума	Домашнее животное рода лам		Река в Якутске	Шажок воробушка				
	Ручной "кондиционер"	"Привет" в трубку телефона				Обман в пользу официанта							
				Отрёкся от мирских благ	Клетка на шахматной доске				Взгляд (поэт.)		Азарт в труде		Узенькая дощечка
	Дополнительный кузов	Нарезное охотничье оружие							Полотнище на дровке				
				Сердце его - Багдад	"... ложка да в ней намёк"							Попятная орудия	
	Резерв на зиму		Дешёвый ширпотреб				Благодать (разг.)	"Дебит" коровьего вымени					
					Дерево на Новый год					Отдел на заводе			
	И лейтенант, и полковник		Диван без спинки					Нетленная блатная песня					
Обитель кариеса	Школьная специализация		Хлебная лепёшка	Отдельно взятая личность	Путешествие на теплоходе	Импортный аркан		Землечерпалка с прииска		Покров, рубаха покойника	Сафьяновые сапожки		Царское осерчание
					Деньги, замурованные в стену					Решето пекаря			
Серебристо-белый металл		"Звезда" на осенней клумбе					Стягатель, халпуга						Настойчивое приглашение
					Губки, что поцелуя просят					Разрешение в загранпаспорте			
Мужчина на заре зрелой жизни		Контур предмета					И "бегать", и "спать"						
					Область, полоса, пояс				Русская "карикатура" джипа				



АННА АЗАРОВА:

«Я НИКОГДА НЕ ЛЮБИЛА НИЧЕГО ВЫНОСИТЬ НА ПУБЛИКУ»

- Анна, здравствуйте, очень рада повзрослеть с вами пообщаться, и тому, что вы снова в профессии. Эта длинная пауза, с 2013 года, была связана исключительно с воспитанием детей? Не жалко было бросать наработанное?

- В большей степени да. Когда их было двое-трое, я еще где-то снималась, но когда родилась четвертая - дочка... На самом деле, начав сейчас снова активно работать в модельном бизнесе в Москве, а это каждую неделю по две-три съемки, поняла, что все в моем случае было сделано правильно. В силу своего характера я бы разрывалась: не могла уделять достаточно времени семье, боялась что-то пропустить, упустила бы связь с детьми, которую сейчас имею. Я кайфовала от общения с ними - мы много путешествовали, общались, я испытала полноценное погружение в материнство. Получился длинный сериал, в котором я 10 лет играла главную роль мамы. Сейчас он, конечно, тоже продолжается. Теперь старшие сыновья Дмитрий и Григорий уже большие, с ними скорее уже дружеские отношения, им почти ничего не надо - сами и поесть себе приготовят, и приехать могут

куда надо. Осталось двое маленьких дочерей - 10 и 7, младшая Маруся в школу пойдет в этом году. Я по-прежнему мама, но мне стало проще быть мамой, появилось больше времени на себя, на свои хотелки, именно рабочие. А так личное время у меня всегда имелось - я встречалась с подружками, ездила в отдельный отпуск. Потому что мама должна быть счастлива, тогда будут счастливы все вокруг.

- Но вы ребятам объяснили, да, что теперь будете отсутствовать чаще?

- Мальчики в какой-то момент сами спросили - а почему ты больше не работаешь? Я говорю, а когда? Но вот потихонечку начинаю. Зимние месяцы оказались крайне загруженными... И тут дочка приходит с вопросом: «Ну и когда это закончится?» Объяснила ей, что занятость бывает разная: то месяц без выходных, то потом две-три недели можешь вообще ничего не делать. В модельном все проще - съемка, как правило, длится 2-3 часа, пока дети в школе, уже съездила и отснялась. Они даже и не в курсе, видят только, что я дома в боевом раскрасе.

- Почему после такого долгого перерыва согласились имен-

но на этот проект — «Звездный суд», что привлекло?

- На самом деле просто звезды сошлись. Мы долго жили в другой стране - и вот постепенно начали возвращаться. Сначала, год-полтора назад, я пришла обратно в московский модельный мир. В принципе с этой профессией я и не расставалась - даже страшно эту цифру озвучивать, 28 лет. С 14 лет, а сейчас мне... 42? А по осени начала задумываться, что надо и с кино с чего-то начинать, кому-то напомнить о себе... Но обо мне вспомнили и так - видимо, настолько сильный запрос отправил во Вселенную. Как раз и поступило это предложение. А ведь их не было последние лет шесть на горизонте! Кино - это такой сложный мир. Когда ты несколько раз говоришь «нет», люди перестают предлагать.

- В новую картину вас, наверно, пригласил Сарик Андреасян? Вы ведь с ним уже работали когда-то.

- Да, у нас был проект, который, к сожалению, так и не увидел свет. Может, тогда еще зритель был не готов к его сценариям. Потому что фильм получился замечательный - очень непривычный, нетипичный для того времени. Со «Звездным судом» инициатива исходила от продакшна, мне на почту написала кастинг-директор, поинтересовалась, не хочу ли попробовать. Пришли почитать сценарий, предложили определенную роль. Так как сейчас вся киноиндустрия поменялась, никто уже не на кастинги, моему, не ходит, поэтому нужно было записать самопробы дома. Меня это, конечно, немного напрягает, надо же поставить свет, камеру, какое-то безумное количество штативов - этаким сам себе режиссер. Та еще песня. Я все сделала, и через какое-то время они сообщили, что готовы меня утвердить.

- Вы играете судью в громком процессе. Что это за героиня?

- Она уже состоявшаяся личность, женщина, которая еще не в годах, но уже знает жизнь. Есть охотницы, а есть королевы, которые, получив некий опыт, смотрят на все слегка свысока. Но имеют при этом и свои болевые триггерные точки в отношении мужчин. Она не только сидит в зале заседания, прослеживается и ее личная история, зритель поймет. В характере присутствует и доля циничности, так как все происходящее, весь этот судебный процесс - порой на грани абсурда. Быть консервативной тут сложно.

- История в сериале достаточно злободневная - звезды часто решают в суде семейные вопросы. Сами следили за громки-

ми процессами последних лет?

- Что-то читала про Джонни Деппа и Эмбер Херд, история была очень сильно на слуху, хочешь ты или нет, а отголоски все равно доносились. Вообще «Звездный суд» в реальной жизни – всегда своего рода кино, каждый играет свою роль, все приписывается и продумывается, как минимум, адвокатами – искренние эмоции проскакивают редко. Конечно, зависит от человека. Публичным личностям ведь нужно держать лицо, представлять из себя определенного персонажа с неким набором качеств. Многие наши медийные персоны в жизни далеко не такие как на людях. Если говорить про сериал, то там тоже утрировано, преувеличено, одна из сторон оказалась в суде отчасти ради пиара. Для многих знаменитостей – это прекрасный повод напомнить о себе.

- У вас у самой был прецедент, я посмотрела, в далеком 2011 году. Вы судились с супругом...

- Это кто-то написал, и пошло-поехало. Я в тот момент была беременна третьим ребенком, а это нервы, не все журналисты ведут себя корректно. И после того, как я с кем-то поговорила по телефону, решила, что дальше в принципе лучше буду молчать и не давать никаких комментариев. Как раз столкнулась с тем, что мои слова передали совершенно по-другому. Я никогда не любила ничего выносить на публику. На самом деле никакого суда вообще не было, и мы никогда не расходились, как подали все в прессе.

- А коллеги как отнеслись к вашему исчезновению? Были те, кто отговаривал и звал назад?

- Да я как-то из актерской тусовки выпала. Но были те, кто, узнав, что я вернулась в Москву, начал спрашивать: а почему ты не снимаешься? У тебя, мол, интересная зрелая внешность.

- Как на площадке вас встретили? С Верником вы ведь раньше вместе работали.

- С Игорем у меня было даже два проекта, один из них Василия Пичула, который «Маленькую Веру» снимал. Для меня это был большой сюрприз, всех остальных я видела впервые – Максима Лагашкина, Иру Темичеву, с которой мы делили один гримваген. Мило проводили там время в ожидании сцен. Нет, я в восторге, другой мир, караваны эти киношные. Конечно, многое изменилось. Раньше, например, нам никто не говорил про архетипы, а сейчас персонажа на них начинают разбирать. Вагончики стали замороченные: раньше мы приезжали и по 5-6 человек сидели в одном, а теперь всех делят – кто-

то один, кто-то по двое. Техники больше, индустрия расширилась.

- Сейчас чувствуете себя более уверенно, чем в юности, второй раз входя в эту реку?

- Когда я оказалась на площадке, то сначала пребывала в полной растерянности. Сидела с большими глазами два съемочных дня, наблюдала за происходящим со стороны, можно сказать, была в замороженном состоянии. Но это нормально для моего склада характера – я часто занимаю позицию где-то в уголочке, чтобы все проанализировать, просчитать, а дальше уже действовать. Вскоре поняла, что мне необходимы навыки, растерянные или спрятавшиеся глубоко внутри. На самом деле сейчас киноиндустрия так прекрасна – задаюсь вопросом, почему этого не было раньше?

еще пошли все эти эксперименты с бровями, волосами. Я очень терпеливая мать, иногда даже чересчур. У одного сначала были дреды, потом мы отращивали волосы, выветляли, благо тогда жили на солнце. Оба красились и в синий, и в красный. Затем прокололи бровь, но уже наигрались и вытащили, потом ухо, хотели продырявить еще и нос, но испугались боли, может, вернемся к этому вопросу. Недавно Григорий сказал, что хочет черный цвет. Я предложила поехать к моему мастеру, там мы видеоизменили стрижку, покрасились, заодно разукрасили еще и ногти. Это какая-то субкультура в моде анимешная. Но лучше все попробовать сейчас, чем потом. Я не переживаю, сама в детстве была полгода металлизмом, да и кем только не была.

В фильме «День выборов»



- В форму пришлось приходить или вы всегда держали фигуру?

- После четвертого ребенка я долго не могла даже приблизиться к тому, что было раньше. 4-5 лишних килограммов застряли и приказали долго жить. Но прошлой весной, наконец, произошел скачок и это добро начало меня покидать. Плюс-минус держу нормальный вес, но иногда кажется, стоит только посмотреть на булочку, как сразу прилипает со всех сторон. С возрастом метаболизм замедляется. Раньше три дня ешь, потом денек голодаешь – и готово. Теперь по-другому. Мне скорее надо было приходить в форму эмоционально, сработал некий синдром самозванца: имею ли я право находиться здесь, законно ли я сейчас сижу в кресле судьи?

- Старшим сыновьям, двойняшкам, уже по 15 лет. С возрастом, наверно, и различия в характере у них проступили больше?

- Да, они очень разные, а сейчас

- А есть у них уже какие-то мысли по поводу будущих специальностей?

- Пока все сложно, у мальчиков, мне кажется, все всегда в последний момент, за редким исключением. Григорий увлекается сферой IT, какие-то отголоски слышу, потому что для меня компьютеры – это очень сложно, максимум, что освоила – телефон. Дмитрий долго рисовал, причем, хорошо, потом перестал, о чем лично я жалею. Но по-прежнему вижу у него много изрисованных листочков на столе... А вот большими картинками нас сын пока больше не радует. В общем, в размышлениях, конкретно не знаем, чего хотим.

- Вы, наверно, пока не работали, тоже много всего попробовали?

- В моей жизни разные сферы попадались, где я ничего не знала и приходилось углубляться и что-то делать. Я и детскими заведениями занималась, и тортками художественными, и в дизайн уходила. Перепробовала всякое.



МЫ ТАКИЕ РАЗНЫЕ... Как ужиться!

Говорят, противоположности притягиваются. Они помогают друг другу открывать новые горизонты. Но есть риск, что однажды придет понимание: «У нас нет ничего общего». Как этого избежать?

На начальном этапе отношения выглядят как Средиземное море, в которое хочется нырнуть с головой. В этот период влюбленные склонны жертвовать своими интересами ради партнера. Друзья, увлечения, привычки - все вокруг горит синим пламенем. Однако чуть позже флер романтики и страсти рассеивается, и люди открываются друг для друга с неожиданной стороны.

ЭТИ РАЗЛИЧИЯ МОГУТ ПРИВЕСТИ К КОНФЛИКТАМ

В идеальном мире люди, прежде чем вступить в серьезные отношения, откровенно разговаривают друг с другом, чтобы понять, насколько совпадают их мнения по тем или иным вопросам. Исходя из полученной информации, они совершают выбор - продолжать общение или попрощаться.

Но мы живем в реальном мире, где никто не проводит собеседование перед свиданием. А потому со временем в некоторых парах возникают конфликты из-за совершенно разных взглядов на ключевые моменты брака. Вот лишь некоторые из них.

Финансы. Один из партнеров считает, что бюджет должен быть общим, а другой настаивает на раздельном. Постоянных столкновений избежать не получится.

Быт. Вы убеждены в том, что все домашние дела нужно делить поровну. Но вторая половина так не

считает. Разные взгляды на питание, чистоту и общий уровень комфорта в доме также могут быть причиной разногласий.

Дети. Распространенная ситуация - женщина считает: мужчина сам должен догадаться о том, что она хочет троих детей. Ее партнер убежден - больше одного отпрыска на ноги поставить не сможет (или вообще не планирует становиться родителем). И как договориться, не поступившись своими принципами?

Жизненные приоритеты. Предположим, для одного из партнеров самое важное в жизни - это саморазвитие. Он постоянно получает новые навыки, ходит на тренинги, знакомится с интересными людьми и применяет полученные знания и умения. Второй партнер в это время сидит перед телевизором с баночкой пива. Он ни к чему не стремится, ему и так хорошо. Вероятность разрыва в таком случае повышается с каждым днем. Вопрос лишь в том, кто первый заметит, насколько они стали далеки друг от друга.

ПОЛНОЕ СЛИЯНИЕ - ПЛОХАЯ ИДЕЯ!

Итак, мы разобрались в том, что диаметрально противоположные взгляды на жизнь не могут быть основой для продолжительных отношений. Теперь давайте представим другую ситуацию.

Двое людей мыслят одинаково, договаривают друг за другом фра-

зы, одновременно засыпают в обнимку, вместе готовят, ходят на хоккей и в булочную и не расстаются ни на минуту. Им кажется, что в отношениях все идеально. На самом деле происходит эмоциональное слияние. Границы личностей партнеров расплываются. Они стремятся к любви, поддержке и признанию и в то же время боятся отвержения и конфликтов. Все время пытаются уловить сигналы друг от друга и понять, как правильно на них реагировать.

Со временем такие люди становятся тревожными и буквально закливаются на второй половине. Возникает невроз.

ГАРМОНИЧНЫЙ СОЮЗ

В гармоничных отношениях люди имеют схожие взгляды на жизнь, но при этом не растворяются друг в друге и не становятся копией своего партнера. Они позволяют себе роскошь оставаться самими собой, у них нет потребности «переделывать» себя или любимого. Как быть, если вы пока только в начале этого пути и хотите сохранить союз?

- Сместите фокус внимания. Если вы будете стремиться заметить различия между вами и вашим партнером, то их вы и будете находить. Со временем может появиться ощущение, что вы абсолютно разные люди. Однако раз уж вы оказались в отношениях, значит, между вами все же есть что-то общее. Важно заметить это.

- Признайте ценность друг друга. Любая попытка подавить другого вызовет либо отстранение, либо сопротивление. Гораздо продуктивнее признать ценность друг друга и научиться уважительно общаться на сложные темы.

- Не копите эмоции. Иначе есть риск, что однажды эмоциональная буря вырвется наружу и снесет все на своем пути. Стоит озвучивать партнеру свои чувства, используя «Я-сообщения» («Я чувствую себя плохо, когда ты делаешь так»).

- Попробуйте понять, а не осуждать. Признание реальности собеседника означает не его правоту, а вашу способность увидеть ситуацию его глазами. После этого и он будет готов услышать ваше мнение.

Чувствуете, что не справляетесь и конфликты продолжают отравлять ваши отношения? Рассмотрите возможность терапии.

Цель отношений не в том, чтобы стать одинаковыми. Встреча с непохожим человеком учит нас смотреть на мир глазами другого.

Вспоминаю свои школьные годы. Нервная, эмоциональная девочка. Каждый вечер зубрила уроки, чтобы на следующий день, трясясь от страха, рассказать параграф строгой учительнице. Зато вечером меня ждала награда. Мама, увидев пятерку в дневнике, улыбалась и произносила: «Вот теперь тебя люблю я!»

Я не сразу угадала в этой фразе строчку из «Мойдодыра». Долгое время считала: чтобы заслужить мамину любовь, мне нужно быть отличницей. К слову, к старшим классам я заработала себе гастрит на нервной почве. Мама тогда лишь фыркнула: «Ты ешь слишком много мучного!»

Привычка угождать всем надолго осталась со мной. Маму я до последних дней ее жизни тянула на себе. Вытаскивала из эмоциональной ямы, когда ее бросил отец спустя тридцать лет брака, поддерживала после того, как ей поставили неутешительный диагноз. Мама отказывалась от сиделки (не любит посторонних в доме), и я разрывалась между ней, работой и своим домом. Незадолго до смерти она прохрипела: «Ты была мне хорошей дочерью». И я заплакала.

С уходом матери мало что поменялось. Я настолько привыкла жить для других, что не замечала этой самоотдачи. Сейчас оглядываюсь назад и понимаю: для себя делала ничтожно мало.

Зато всегда помогала мужу. Он декан в университете, серьезный человек. Только вот этот человек без моей помощи и строчки написать не может. Как просят его выступить с очередным докладом - он тут же ко мне бежит. Пишу, ему несколько ночей подряд тезисы, помогаю с речью. Он приходит потом после своего триумфа и хвастается: «А меня сегодня проводили с овациями!» В этот момент я думаю про себя: «Ага, конечно, тебя...»

Вы не подумайте, своего супруга я люблю. В знак этой любви я ни разу не заикнулась о своей помощи в его проектах.

Такой же привычной стала и моя помощь дочери. Ей уже за тридцать, в наличии два сына-сорванца. Один - детсадовец, другой - младший школьник. Ну, и что прикажете с ними делать, когда оба родителя работают? Я тоже еще не на пенсии, но на работе меня уважают и на свободный график закрывают глаза. Иначе никак - с детьми, кроме меня, сидеть некому.

Сын тоже без меня не обходится, хотя давно вырос. Пока живет один, жениться не собирается. А что такое одинокий молодой мужчина? Пустой холодильник, не



«Я ОБНАГЛЕЛА?»

Я привыкла быть удобной, отзывчивой и доброй. Бросать свои дела ради близких, спешить на помощь по первому зову. Мне казалось, это правильно. Как же я ошибалась!

слишком прибранная квартира. Пару раз в неделю привожу ему горячие ужины. В выходные, помимо уборки у себя, стараюсь еще и у него пыль смахнуть. Жду не дождусь, когда же Максим женится и уже его избранница будет заниматься домом.

Такая же безотказная я и на работе. Как нужно приготовить отчет, так сразу «идите к Дарье Михайловне». Я старожил в офисе. А молодое поколение то и дело сменяет друг друга, новичкам требуется помощь. Не помочь я тоже не могу - воспитание не позволяет. Если кто-то спрашивает совета, стараюсь поделиться своим опытом. И как-то даже приятно станвится, меня ведь потом искренне благодарят, рекомендуют другим. А эти другие опять же приходят за советом. Получается замкнутый круг.

А еще меня считают самой креативной в коллективе. За все корпоративы я отвечаю. Приятно! Правда, к обычной работе прибавляются составление сценария, придумывание костюмов, распределение ролей и прочее, но зато все потом меня благодарят. Жаль, премию не выписывают.

Впрочем, деньги за помощь мне однажды предложили. Несколько месяцев назад в долгосрочную командировку уехала моя приятельница. Она долго ломала голову, с кем оставить свою старую овчарку Дину, и решила отдать собаку мне. Пыталась всучить деньги, но я отка-

залась. Неудобно как-то! Да, теперь приходится вставать ни свет ни заря, чтобы погулять с ней, покормить, но я прикипела к животинке.

Весь этот круговорот - дети, муж, чужие собаки, коллеги - мог бы продолжаться бесконечно, но недели три назад меня пригласили на интересную встречу. Это был психологический тренинг, на котором шла речь о том, как важно любить себя. Вышла я из зала словно озаренная. Пора было что-то менять. Я, наконец, записалась на танцы - раньше откладывала, считая, что у меня нет времени. Перестала задерживаться на работе. До дома доходила не сразу - то с подружкой в театр зайду, то в кафе в приятном одиночестве выпью чашку чая.

Честно говоря, думала, близкие за меня порадуются, но они взбунтовались. От сына я получила выговор за то, что не привезла ему очередной обед. Дочь вылила на меня ушат помоев, когда я предложила ей нанять няню (своих внуков я люблю, но забота о них превращает мою жизнь в цейтнот). Муж провалился на очередном выступлении, потому что я не написала ему речь.

«Обнаглена!» - поставили мне диагноз родные. А я задумалась... Может, они бунтуют, потому что я перестала быть удобной и безотказной?

Дарья.



ГОРОСКОП НА ИЮНЬ 2023 ДЛЯ ВСЕХ ЗНАКОВ ЗОДИАКА

ОВЕН



В этом месяце вы успешно поладите с многими людьми, в том числе и с теми, которые вас совершенно не понимают или не понимали раньше.

Несмотря на трудности и препятствия в делах, вы сохраните не только лидерские позиции, но и сможете приобрести то, о чем раньше и мечтать не смели. Звезды обещают вам удачу во всех делах и начинаниях, поэтому не бойтесь рисковать и предлагать союзникам смелые решения и цели. Тем более, что вы будете счастливы и сможете справиться со всеми трудностями самостоятельно, даже если обстоятельства и другие люди настроены против вас.

ТЕЛЕЦ



Июньские дни принесут вам долгожданный результат и приятные минуты только в том случае, если вы научитесь отпускать негатив и не поддаваться панике.

Девиз этого месяца для вас – спешите медленно. Все проблемы и трудности в этом месяце окажутся вполне разрешимыми и простыми, так что вы уже не станете переживать из-за того, что дело, о разрешении которого вы так мечтаете, разрешится совсем скоро и без вашего активного участия. Успех будет доступен только самым упорным и спокойным, мечтающим о достижении поставленной цели. Чем больше терпения и упорства вы проявите, тем больше будет награда за ваш труд.

БЛИЗНЕЦЫ



В июне настанет совершенно новый и приятный период в вашей жизни. Вы будете довольны сюрпризами, которые вам преподнесит жизнь и счастливы потому, что вам повезет больше, чем вы ожидали.

Большинство Близнецов в этом

месяце почувствуют крайнее везение и радость, особенно в самом начале месяца. Некоторые проблемы окажутся вполне разрешимы, и вы сможете справиться даже с тем, что раньше и не надеялись преодолеть. В июне вас ждет повышение или начальник высоко оценит ваши профессиональные качества, поэтому наберитесь терпения и ждите. Некоторые проблемы разрешатся сами собой, поэтому вам не всегда стоит прилагать усилия.

РАК



Пессимизм будет захватывать вас как никогда раньше, однако именно он будет способствовать творческому началу и проявлению способностей в деятельности или работе.

Несмотря на сниженный энергетический потенциал и работоспособность, вы будете счастливы и сможете открыть в себе совершенно новые качества или творческий потенциал. Многие станут делать то, за что никогда не брались раньше, и сниженное настроение этому никак не помешает, зато отношения с окружающими могут неожиданно для вас стать хуже. Постарайтесь больше времени проводить в одиночестве, если не настроены на общение. Это поможет вам справиться с

собственным настроением и сохранить добрые отношения с окружающими.

ЛЕВ



Первый месяц лета раскроет перед вами новые возможности и знакомства с интересными и влиятельными людьми. Наконец-то появятся предпосылки для карьерного роста.

Что действительно будет хорошо получаться у вас в этом месяце, так это общение и получение новых знаний и полезной информации. Вы без труда будете находить контакты с совершенно разными людьми и из всего извлекать для себя пользу. Особенно это пригодится Львам, которые захотят быстрого успеха и решат выделиться на фоне окружающих. Вы сможете не только

реализовать свои творческие способности, но и произвести достойное впечатление на окружающих.

ДЕВА



Основное ваше внимание в июне будет направлено на самореализацию и деятельность, о которой вы давно уже мечтали. Некоторые дела вы сможете завершить в короткие сроки, некоторые потребуют от вас терпения и снисходительности. Однако не спешите с быстрыми решениями: в вашей ситуации не все окажется так просто, как вы думали

раньше.

Энергия Дев будет направлена на активность и деятельность в этом месяце. Приготовьтесь к обилию дел и забот, но некоторые проблемы вы вряд ли решите быстро. Звезды подарят вам возможность дополнительно заработать или получить крупные деньги, однако вам придется много потрудиться прежде, чем вы решите проблему, которая вас беспокоит.

ВЕСЫ



Этот месяц принесет в вашу жизнь свежесть и новизну, несмотря на то, что вам захочется побыть дома, в тишине или отправиться на отдых у моря. Обстоятельства снова вернут вас в активную жизнь, где произойдет много интересного и яркого.

Несмотря на благоприятные изменения в жизни, настроение окажется подавленным и скучным. Вам захочется одиночества, уединения или общения только с самыми близкими друзьями, но неожиданный поворот событий может заставить вас снова приступить к тому, что вы забросили совсем недавно. Не бойтесь ничего менять в своей жизни: возможно, что вам придется проявить характер и действовать активно и решительно.

СКОРПИОН



Июнь может оказаться для вас непредсказуемым месяцем, особенно ближе к концу. В это время вы можете почувствовать, что готовы проявить себя и способны на большее, чем планировали раньше, однако некоторые обстоятельства помешают вам действовать быстро и быстро принять решение.

На пути к поставленной цели вы можете столкнуться с огромным количеством препятствий и неприятностей. Однако некоторые из них будут способствовать вашему опыту и удаче, поэтому придется делать очень многое, чтобы достичь поставленной цели и даже отложить принятие

важного решения в вашей жизни. Научитесь действовать активно и идти напролом.

СТРЕЛЕЦ



Энергетика июня будет способствовать вашему отличному настроению и улучшению здоровья и других показателей. Вы будете счастливы потому, что сможете сделать быстро то, на что раньше или не решались, или не хватало времени и сил. Но в общении с ок-

ружающими могут возникнуть неожиданные трудности, которые вряд ли вас обрадуют.

В июне у вас будет все получаться красиво и легко, кроме общения с окружающими. Препятствия будут связаны или с работой в коллективе и дружеским общением, или с любовью и личными отношениями. Однако звезды будут способствовать вашей успешности в делах. Вы можете не только завершить то, что задумали совсем недавно, но и смело воплощать в жизнь свои планы.

КОЗЕРОГ



Июнь станет удачным месяцем для тех представителей знака, которые точно наметили поставленные цели и начали следовать в выбранном направлении. Однако не ждите перемены в отношениях с окружающими: скорее всего, придется разрешать не одну конфликтную ситуацию.

В июне ваше настроение будет спокойным и ровным, однако окружающие сами станут их провоцировать на конфликт. Особенно постараются в этом близкие люди, которые могут сильно испортить вам настроение своей придирчивостью и противодействием. Чтобы не оказаться в неприятной ситуации, проявите характер, на этот раз придется защитить свои интересы и ценности. Для представителей этого знака июнь будет плодотворным месяцем.

ВОДОЛЕЙ



Звезды подарят вам шанс проявить себя и полностью изменить вашу жизнь. Особенно если вы давно планировали перемены, но не было возможности их осуществить. Проявите любознательность и постарайтесь узнать то, что раньше было от вас скрыто.

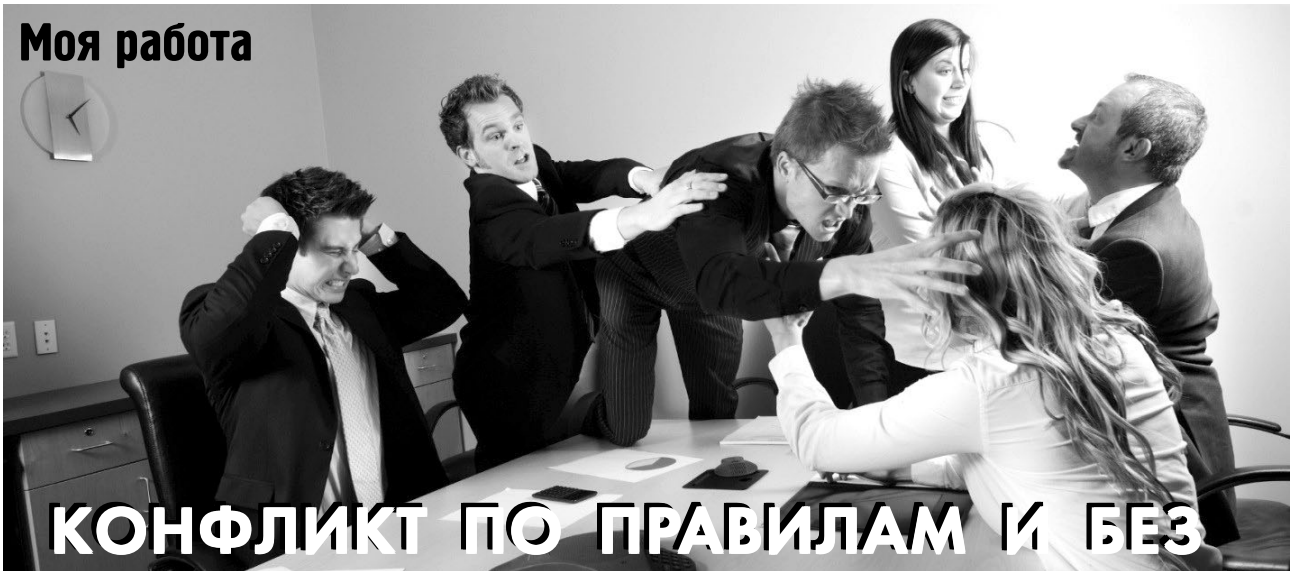
Представителям этого знака июнь подарит множество интересных возможностей. Вы будете довольны тем, что сможете справиться со всеми трудностями и станете работать на перспективу. Тем более что у вас появится шанс проявить себя и сделать то, на что вы долго не решались. Будьте активны и постарайтесь действовать в своих интересах. Тем более, что в июне вы почувствуете вдохновение и желание полностью изменить свою жизнь в лучшую сторону.

РЫБЫ



В этом месяце звезды подарят вам удивительное хладнокровие, спокойствие и выдержку. Наконец-то вы сможете побыть одни и насладиться одиночеством, во время которого обдумать свои решения и некоторые жизненные принципы. Уединение будет способствовать вашему личностному росту и развитию, а еще поможет продумать свои цели и сделать верный шаг навстречу мечте.

В июне большинство представителей знака будут настроены на уединение и уход в себя. Он будет некоторым из них просто необходим, чтобы обдумать собственные планы на будущее. Однако некоторые обстоятельства могут заставить вас снова вернуться в активную жизнь.



КОНФЛИКТ ПО ПРАВИЛАМ И БЕЗ

В вашем рабочем пространстве появился человек, который постоянно обижается, переходит на личности и выясняет отношения по любому поводу? Вот как можно избежать конфронтации.

В здоровом коллективе конфликт - это возможность донести свою точку зрения, найти компромисс и добиться результата. В идеале обе стороны ведут себя корректно, не опускаются до уровня кухонной склоки, не оскорбляют друг друга. Ситуация кардинально меняется, если в офисе есть тот, кто часто устраивает скандалы на пустом месте. Лучше всего держаться от таких коллег подальше, но иногда конфликта не избежать.

АГРЕССОР ИЛИ ЖЕРТВА?

Человек, который демонстрирует явно агрессивное поведение, поступает так по нескольким причинам. Скорее всего, за подобной реакцией лежат глубокие психологические травмы. Вероятно, в прошлом ему уже не раз приходилось переживать ситуацию унижения, когда он оказывался бессильным перед лицом более авторитетного противника. Не исключено, что у него были деспотичные родители. А может быть, он был жертвой буллинга в детстве. Негативный опыт сделал вашего коллегу болезненно ранимым, подозрительным и обидчивым. Любое неосторожное слово он воспринимает как нападение, как попытку унижить его личность и профессиональную компетенцию. Вам кажется, что вы обсуждаете рабочие моменты, а он борется за свое достоинство.

СПОКОЙСТВИЕ, ТОЛЬКО СПОКОЙСТВИЕ!

Главный прием, которым пользуются такие люди, - перевод профессионального спора на уровень бытового конфликта. В ход

идут прямые или завуалированные оскорбления («Да что может понимать женщина...») и «Понабрали тут по объявлению»). Заставив нервничать и обижаться, агрессор выбивает у вас почву из-под ног. Слово за слово - и вот вы уже забыли, чего хотели добиться, и ввязались в битву, в которой не может быть победителя.

Противостоять этому напору можно одним способом: сохранять спокойствие во что бы то ни стало. Не отвечайте оскорблением на оскорбление, даже если очень хочется. Вместо этого раз за разом возвращайте диалог в рабочее русло: «Давайте обсудим тендерные стереотипы в другой раз, а сейчас мне все же хотелось бы решить проблему с платежными ведомостями».

ПОДГОТОВКА К БЕСЕДЕ

Чтобы окружить себя непробиваемой броней спокойствия и невозмутимости, вам нужно подготовиться к разговору. Для начала мысленно пожелайте коллегу, представьте, как ему непросто живется с таким тяжелым характером. Можете мысленно обнять его. Затем четко сформулируйте, какого результата вы хотите добиться в ходе диалога. Возвращайтесь к этой мысли всякий раз, когда чувствуете, что эмоции берут верх над здравым смыслом.

Попробуйте заручиться поддержкой других сотрудников. Расскажите им о своем видении ситуации и попросите совета. Скорее всего, коллеги будут на вашей стороне. Когда скандалист увидит, что его возмущение не находит понимания у окружающих, возможно, он перестанет нападать на вас.

Публичность - ваш союзник. Если

вы заведете разговор при свидетелях, то, скорее всего, агрессор постесняется оскорблять вас, и вы сможете добиться желаемого.

ВЗЯТЬ ТАЙМ-АУТ

В идеале вы должны поговорить так, чтобы у вашего коллеги не возникло ощущение, будто на него нападают. Например: «Евгений Петрович, ваши презентации всегда идеальны, но мне кажется, в этот слайд закралась небольшая ошибка. Давайте вместе проверим». Почаще говорите слово «мы». Тем самым вы посылаете вербальный сигнал: мы с вами в одной лодке, делить нам нечего, давайте вместе подумаем над решением нашей общей проблемы.

Обязательно контролируете тембр своего голоса. Он должен быть спокойным и расслабленным. Любое повышение интонации или осязаемое напряжение тут же заставляет агрессора паниковать: «Кажется, намечается серьезный конфликт, пора принимать защитную стойку».

- **Отстаивая свою позицию, не опускайте взгляд, не начинайте срочно искать что-то на собственном рабочем столе. Уверенно смотрите в глаза собеседнику.**

Если все меры предосторожности не сработали и ситуация вышла из-под контроля, попробуйте взять тайм-аут. Скажите об этом прямо: «Видимо, мы оба сейчас на нервах, давайте дадим друг другу время остыть и обсудим ситуацию через час (два, три или вообще завтра)».

Коллега не хочет брать перерыв? Значит, позвольте ему высказаться. Человек должен закончить свою пламенную речь и ощутить удовлетворение. Постарайтесь не перебивать его, не спорить, не оправдываться - так вы лишь подольете масла в огонь.

Ваш любимый сканворд

Кисточка	Скрытый смысл	Арифметическая операция	Мучения Отелло	Философ-позитивист	Келья	Мексиканский блин	Точка зрения													
							Горб-боек		1		Стран-ник									Музы-кальные тарелки
	Ягодные заросли		Голос в ан-самбле								Горгип-ляныч									Антич-ный ор-намент
							Кювет													
	Сугроб на пути		Немец-кая пловчиха				Оружие скифа													
	"Нашест-вие", ре-жиссер		Влюб-ленный в Маль-вину								Риф		Двор на Полтав-щине							
Горная под-порка		Куда... телят не гонял	"Чаша" эфеса шпаги								Плата за доставку груза	Напиток с газами		Еда вегета-рианца						
Гречес-кая буква						Актриса Из-бель...	Ожере-лье													
Футбо-лист Диего...										Ее зовет малыш	Муза любов-ной поэзии	Библей-ский правед-ник								
Испол-нитель трюков	Слой торта					Задний план	Песня Рай-монда Пауса													
	...Челен-тано		"Женск." роль Лем-мона								Машина с ков-шом	Зефир	Сатира в искус-стве							
										Новое во-вкусах	...-ско-роходы									
	Частица энергии	У меня глаз-...	Арген-тинский танец	Ретро-авто из Англии									Архи-тектор Тома де...							Обо-лочка батона
						40 букв	Бабочка в шкафу			Побег из почвы										
	Австра-лия для Брита-нии		Ере-ванцы										"Золото Неа-поля", комик							
										Образец										
	Простор		Брюки офицера																	
										"Сестра" зуйки										



Духовой инструмент

История из жизни

Всю жизнь дразнили меня Кикиморой. И я так свыклась с этим прозвищем, что перестала обижаться. Меня волновало только одно - может ли Кикимора рассчитывать на счастье? Оказалось, да. Но не сразу...

КИКИМОРА

Я родилась в богатом приволжском селе, о котором часто писали хвалебные статьи в советских газетах. Было за что хвалить и само село, и моих земляков: коровы давали много молока, комбайнеры собирали рекордные урожаи зерновых. Сена и силоса запасали столько, что можно было прокормить полстраны. Но с каждым годом мое желание уехать из села становилось все сильнее и сильнее. Наверное, именно поэтому в старших классах из хорошистки я выбилась в круглые отличницы. Мечтала о золотой медали, которая открыла бы мне двери на любой факультет.

Сколько себя помню, жизнь в раздольном селе на берегу красавицы Волги мне всегда была чуждой. После школы я собрала чемодан и поехала в город. Перед отъездом, правда, пришла на берег попрощаться с малой родиной. По реке шел белый теплоход. Я помахала ему рукой, смахнула слезинку. Монетку в воду, чтобы вернуться домой (примета такая), не бросила. Не знаю, как так вышло, но теплоход ответил мне протяжным грустным гудком.

ВОТ ТАК ФАМИЛИЯ!

Ах да, упустила одну деталь.

Жители села называли меня Кикиморой. Но не потому, что я плохо выглядела. Всему виной фамилия моего отца - Кикимов.

Если в школе я обижалась на прозвище, то с годами смирилась. Ну, что поделата, Кикимора так Кикимора. Я понимала, что не со зла меня так называют. Но не скрою: хотелось поскорее выйти замуж, чтобы сменить фамилию. Если бы я знала, что судьба уготовила мне, то не спешила бы с этим решением.

Со своим будущим мужем я познакомилась на уборке картофеля, куда нас, студентов, отправили всем курсом. Работы с землей я не боялась: с детства была приучена к ней, а вот городским жителям пришлось несладко. Сережа в руках ни тяпки, ни лопаты никогда не держал, так как был, по его словам, из интеллигентной семьи. Я Сережу пожалела, помогла.

С того случая мы и подружались. Потом дружба плавно переросла в любовь. Или просто привязанность. Теперь трудно сказать...

Когда я пришла знакомиться с интеллигентной семьей, то была крайне удивлена. Мама, сотрудница секретного НИИ (потом я узнала, что она там работала завхо-

зом), выглядела такой изможденной и уставшей, что мне захотелось ей помочь: вымыть грязные окна, перетереть всю посуду, постирать фартук, больше похожий на тряпку. Из приготовленного ею я смогла съесть только ложку рыбного салата, после которого долго мучилась изжогой.

Папа вообще отсутствовал - был в длительной командировке. Потом выяснилось, что он давно уже жил в другой семье (первый раз я с ним увиделась только на свадьбе).

Через месяц после знакомства с мамой Сережи я превратилась в ее личную помощницу. Стала не то хозяйкой, не то уборщицей в доме будущего мужа. А мама его часто болела. Что конкретно болело - и по сей день не знаю, но лечилась женщина исключительно спиртосодержащими настойками. Потом, когда настойки перестали помогать, перешла на водку.

Быстро привыкший к чистоте в квартире и вкусным ужинам мой избранник решил, что нам пора пожениться. Назначили день свадьбы, выбрали кафе, пригласили родных - все, как полагается. Но за неделю до свадьбы случилась беда. Моя тетя попала в аварию, и спасти ее не удалось. Мы с ней были близки...

Я была в таком шоке, что ни о свадьбе, ни об учебе думать не могла. Слегла. Врачи диагностировали астению. Организовывать похороны взялся мой Сережа, я только выписала на его имя нотариальную доверенность. Потом себя корила за это... Но что сделано, того не вернуть.

НЕОЖИДАННОЕ НАСЛЕДСТВО

Сережа никогда не отличался деятельным характером, но за несколько дней, проведенных в селе, помимо организации похорон, занялся еще и оформлением моего наследства - тетя завещала мне свой дом.

Как потом мне написала школьная подруга, муженек мой носился по селу, расспрашивая, не хотел бы кто-нибудь приобрести наш дом со всем хозяйством. Ему объяснили: только я имею право на недвижимость, на что он показывал доверенность. Тогда я не придала этому значения.

После печальных событий свадьбу играть не стали, просто расписались. Узнав о моем приданом, свекровь стала вдруг необычайно мила со мной. На свадьбе ко мне подошел отец Сергея и шепнул на ухо, чтобы я звонила ему, если будут проблемы. Как в воду глядел!

Как только началась моя семейная жизнь, я поняла, что у моей «интеллигентной» свекрови алкогольная зависимость. Стесняться и изображать больную она перестала, выпивала почти каждый день. Все домашние дела легли на мои плечи. Работы я не боялась, но помимо всего прочего мне приходилось часто выслушивать оскорбления: «Вот лимиту безродную пригрела, Кикимору, а она нормально картошку пожарить не может» и тому подобное. Терпела, пока могла. Муж с мамой не спорил (его так воспитали), мне не помогал («Не мужское это дело!»), только нос воротил: то слишком мало соли в супе, то слишком много лука. Гурман...

Вскоре я поняла, что беременна. Что-то меня останавливало от того, чтобы рассказать о ребенке мужу и свекрови. Как-то спонтанно позвонила свекру - он показался мне приличным человеком. К тому же по профессии юрист - то, что мне и было нужно. Сообщила: пора заниматься моим наследством, а Сергею не хочу такую миссию доверять. Попросила съездить вме-

сте со мной в село. Как только Сергей с матерью узнали об этом, такого я наслушалась... Это и стало последней каплей, я приняла решение о разводе.

ВСЕ РАДИ ДОЧЕРИ

Покупатели тетиного дома нашлись быстро. Деньги предложили хорошие, свекор помог с оформлением документов. В город я уже вернулась с деньгами и сразу же нашла небольшую квартиру в спальном районе. Сбежала вовремя. Мама Сергея устроила грандиозный скандал, узнав о нашем разводе. Шумела так, что соседи вызвали полицию. Но меня это уже не беспокоило.

Когда родилась дочка, я взяла академический отпуск - благо деньги еще остались, и свекор иногда помогал. Ему-то про внучку я рассказала, а бывшему мужу и свекрови - ни слова. Дочка подросла, я отдала ее в ясли, а сама продолжила учебу. На пятом курсе нашла приличную работу чертежницей. Когда получила диплом, там же и осталась работать, но уже инженером.

Жили с дочкой потихоньку. Бывшему мужу я адреса не оставила, так что больше, к счастью, ни его, ни его «интеллигентную» мать не видела. Легкой, конечно, свою жизнь в то время я не называю: приходилось подрабатывать.



Зато малышка росла здоровенькой, послушной, училась хорошо. Иногда спрашивала про отца, но я так и не рассказала ей всей правды. А потом она перестала интересоваться. Поступила на географический факультет, встретила там хорошего парня, спустя время они вместе улетели во Владивосток. И осталась я одна...

ВОДЯНОЙ И КИКИМОРА

Потосковала, погрустила. А потом решила - поживу для себя. Заслужила же! Сделала модную стрижку, записалась к косметологу, купила абонемент в бассейн.

Однажды решила поплавать перед работой. В это время посетителей мало, иногда вообще никого нет. И вот пришла я в своем красивом купальнике, помахала рукой спасателю, как обычно, и стала «нарезать» круги по своей дорожке. Не почувствовала, как начала терять сознание и медленно уходить под воду.

Очнулась. Смотрю - на мне сидит мужчина, нажимает на грудь и внимательно вглядывается в глаза. Ужасно испугалась, стала колотить его. Он тогда выдохнул и счастливым голосом крикнул: «Ожила!» Тут я заметила, что вокруг люди собрались - улыбаются, в ладоши хлопают.

Выяснилось, что пока я плавала, спасатель на минутку отошел за кофе, и именно в эту минуту я начала тонуть. Вернулся, увидел меня на дне бассейна, закричал. Техник-смотритель не растерялся и сразу бросился в воду. Вытащил меня из бассейна, стал делать искусственное дыхание.

Когда я окончательно в себя пришла, то спросила своего спасителя: «Как вас зовут?» Он ответил: «Водяной. А вас?» Рассмеялась: «А я Кикимора!» Все испуганные сотрудники комплекса, которые сбежали посмотреть на ожившую без пяти минут утопленницу, так и покатались со смеху. Техник-смотритель, в прошлом кадровый военный по фамилии Водянов, мне сразу понравился.

Так и познакомились - Водяной и Кикимора. Мой спаситель после смерти жены долго горевал. Да и меня судьба не баловала... Надо же было ей устроить так, что мы оба оказались в нужном месте в нужное время.

Теперь живем, два сказочных персонажа, и делаем все для того, чтобы и жизнь у нас была сказочной.



ЧТОБЫ НЕ ВЫРОС ЧАЙЛДФРИ

Страх почти любого родителя - услышать от своего выросшего ребенка: «Внуков не жди. Я чайлдфри!». Причины такого решения чаще всего в воспитании и негативном детском опыте.

ДЛЯ СПРАВКИ

Чайлдфри - идеология, характеризующаяся сознательным нежеланием иметь детей. Термин появился в США в 1970-х годах.

Важно понимать, что речь не идет о людях, которые откладывают рождение детей на более поздний срок (или не имеют твердой позиции в данном вопросе).

Раньше считалось, что главная задача женщины - стать матерью и вырастить здоровое потомство. Те, кто не спешил с этим решением, сталкивались с осуждением окружающих: «Вам бы родить, часики-то тикают!».

Сейчас подобные советы признаются нетактичными и даже агрессивными. Естественно, они не заставят взрослых детей «одумать» и подарить родителям внуков». Вероятнее всего, это решение зрело в них давно, в том числе из-за условий, в которых прошло их детство.

СТАРШИЙ - НЯНЬКА ДЛЯ МЛАДШЕГО

Согласитесь, в нашей культуре распространено такое явление, как перекалывание обязанностей по уходу за младшими детьми на старших. В результате первенец лишается права на беззаботное детство (а ведь это право есть у всех, и старший не виноват в том, что родился раньше).

Я убеждена: с раннего детства можно и нужно привыкать убирать в комнате, мыть посуду, выносить мусор. В редких случаях допустимо и за малых присмотреть,

если родители заняты приготовлением обеда. Но перекалывать сложный и рутинный уход за маленькими детьми - мытье попы, кормление, укладывание, прогулки на старших полностью ни в коем случае нельзя.

Дети зачастую впечатлительны и брезгливы. И если старшему ребенку постоянно приходится менять малышу подгузники и выполнять другую грязную работу, то это может оставить в его подсознании неизгладимый след на всю жизнь (взрослому человеку это не всегда приятно, а ребенку и подавно).

«ПОДЕЛИСЬ С ДРУГИМИ! ТЕБЕ ЧТО, ЖАЛКО?»

Психологи давно говорят о том, что нельзя лишать ребенка личного пространства и заставлять его побыстрее повзрослеть. Например, забирать любимые игрушки со словами: «Ты уже большой, а все играешься!».

Внутри таких детей зреет протест (против родителей, младшего братика или сестрички) - и однажды это выливается в настоящую бурю эмоций.

Нередко у взрослых, которые вынуждены были отказаться от всех удовольствий в детстве ради младшего брата, пропадает желание становиться родителями. А все потому, что остается стойкое впечатление: из-за детей они лишаются личного пространства, своих вещей, свободного времени, друзей и т.д. Умом они понимают, что это всего лишь предрассудки, но прошлый опыт не позволяет мыслить здраво.

СИНДРОМ ОТЛИЧНИКА

Согласно наблюдениям исследователей, чайлдфри становятся дети с синдромом отличника. Он формируется из-за требований родителей: «Ты должен быть самым умным, сильным, смелым, успешным».

Выросший ребенок продолжает пытаться оправдать возложенные на него ожидания, не выходит из бешеной гонки за результатами. И пока его перфекционизм заставляет бежать за новыми достижениями, строить идеальную карьеру и вести идеальный образ жизни, то время идет.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ТРАВМА

Одна из грустных причин, по которой взрослые люди отказываются от рождения детей - это перенесенная в детстве психологическая травма. У человека появляется убеждение: мир - это страшное, небезопасное место, и он не имеет права приводить в него беззащитное существо.

Проработать такие травмы самостоятельно невозможно. Требуется помощь специалиста.

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ РОДИТЕЛЯМ

Самый очевидный совет, который можно дать родителям, - постарайтесь обеспечить атмосферу взаимопонимания, любви и поддержки в доме. Если ваше чадо регулярно наблюдает за тем, как ссорятся родители, то это может привести к непредсказуемым последствиям в будущем.

Важно позволить ребенку быть ребенком - встречаться с друзьями, радоваться жизни и иногда бездельничать. Если требовать от маленького человека взрослого поведения и взрослых решений, то спустя годы он, скорее всего, захочет почувствовать себя ребенком (нагнать упущенное). И защитить себя от ответственности, которая неизбежна при появлении детей.

Покажите на своем примере, что дети наполняют нашу жизнь смыслом. Сравните две ситуации. В первой мама каждый день приходит с работы и заявляет дочке: «Я так устала, а теперь еще нужно с тобой заниматься! За что мне это наказание?». А во второй родители стараются уделять ребенку как можно больше времени и радуются его победам, даже если нет сил улыбнуться.

Не всегда чайлдфри подразумевает инфантилизм и эгоцентричную жизненную позицию. Зачастую это отголосок собственного детства.

Не складываются отношения с родителями мужа

После свадьбы мы с мужем вынуждены жить у его родителей. С ними у меня не получается выстроить нормальные отношения. Как я могу изменить ситуацию?

Ангелина Росс.

Очень важно помнить об уважении в семье, в том числе по отношению к старшему поколению. Немаловажной составляющей является и благодарность: ведь именно эти люди вырастили, воспитали вашего супруга.

Однако уважение и благодарность не всегда защищают от проблем. В таких случаях стоит начинать с себя.

Следует попробовать относиться к свекрови с нежностью, которую редко кто не оценивает по достоинству. Не помешает и искренняя молитва о потеплении отношений. Можно молиться перед иконой Божией Матери «Умягчение злых сердец».

Установить семейный мир не так сложно. Если вы пришли в чужой дом и остались там, будьте добры следовать его правилам и традициям. Будьте добрее к тем людям, которые вас окружают. Лишний раз промолчите в силу возраста, а если надо, выслушайте и совет. Такие маленькие шаги навстречу друг другу медленно, но верно устанавливают доброе общение в кругу семьи.



Имя влияет на судьбу?

Свекровь настаивает на том, чтобы назвать внука именем церковного мученика. А я как-то слышала, говорили: «Назовешь именем мученика - всю жизнь дитя будет мучиться».

Ольга К.

Мученики являются святыми, отдавшими свою жизнь за Господа нашего, Иисуса Христа. Эти люди были верны Богу до самой смерти. Раньше в православных семьях детей называли исключительно их именами.

Считать, что имя мученика, данное новорожденному, способно принести ему какие-либо несчастья, неверно. Напротив, церковь рекомендует родителям выбирать имя ребенку с помощью святцев. Нарекая дитя именем того или иного святого, взрослые помогают младенцу установить связь с этим святым и обрести молитвенную помощь в дальнейшем.

В целом, церковь призывает разумно относиться к выбору имени и не вкладывать в него слишком

большой смысл.

Нет имен, которые могут повлиять на судьбу. Ее каждый человек создает сам, под чутким присмотром Господа Бога и по Его разумению.

Сегодня можно встретить немало оригинальных имен, далеких от привычных нам, однако и они допустимы. В то же время наблюдается интересная традиция возвращения в обиход старых славянских имен, и это благотворные изменения.

Пожалуй, здесь уместно привести слова Павла Флорентийского (священника): «Имя само по себе не дает хорошего или плохого человека. Оно - лишь музыкальная форма, по которой можно написать произведение: и плохое, и хорошее».

Зачем поститься по средам и пятницам?

Подскажите, почему православные держат пост именно в среду и пятницу? И можно ли это делать в другие дни?

О. Свибло.

Постящиеся в среду и пятницу таким образом вспоминают значимые события в жизни Иисуса Христа. В среду Спасителя предал Иуда, а в пятницу его распяли.

Однако далеко не все держат пост в эти дни. Как правило, только строго соблюдающие церковные каноны помнят о данном правиле. Следовать ему или нет - личное дело каждого.

Бывает, человек решается держать пост и не употреблять скоромную пищу, но не понимает, во имя

чего это делает. В таком случае пост превращается в диету. Чтобы он имел христианскую ценность, к отказу от определенной пищи следует прибавить также молитвы и другие аскезы (например, отказ от просмотра развлекательных программ и т. п.).

Целью поста должно быть желание очиститься от греховных страстей, постепенно приближаясь к Богу. Если этого нет, пост не имеет смысла. По данному вопросу можно посоветоваться с духовником.

Проблема!



ХОЧУ РАССТАТЬСЯ, НО НЕ МОГУ

Я в отношениях два года, но они меня уже просто вымотали. Мой мужчина может сорваться, накричать, часто придирается без повода, потом вроде все налаживается. Из-за этих качелей подумываю о расставании, но не могу решиться...

Юлия К.

Во взрослых здоровых отношениях оба партнера счастливы, и это аксиома. Если одного из них что-то не устраивает, это следует озвучивать и решать. Когда решить проблему невозможно, и это сказывается на обоих негативно, по-хорошему нужно идти дальше.

Отсюда вопрос первый: пытались ли вы изменить ситуацию? Говорили, что вам плохо, тяжело? Если оба хотят решить конфликт, обычно они доходят до какого-либо итога. Как быть, если консенсус не достигнут? Ответ один: выходить из этих отношений. Нет никакого смысла оставаться там, где вам плохо.

Расставание - это всегда травмирующее событие. Попробуйте некоторое время побыть отдельно от партнера.

ЗАВИДУЮ ЧУЖИМ УСПЕХАМ

Порой мне кажется, что вокруг одни успешные люди. Невольно задумываешься о собственных достижениях. А их нет... Каждый раз в таком случае впадаю в депрессию.

Ирина.

Сравнивать себя с остальными - это стратегия, заранее обреченная на провал. Ведь всегда найдутся те, кто лучше вас. И всегда будут те, кто хуже вас. Таков жизненный баланс. То, что окружающие демонстрируют в социальных сетях (или рассказывают вам), это лишь верхушка айсберга. Вы не знаете, как у них обстоят дела на самом деле и какой путь им пришлось пройти, чтобы достичь высот.

У каждого свое предназначение. Например, одна женщина может

Прислушайтесь к себе. Есть вероятность, что статус одиночки окажется куда более комфортным, чем союз с человеком, который вызывает у вас только отрицательные эмоции.

Присмотритесь к тому, что вас окружает. Если окажется, что ваша жизнь ограничена только этим мужчиной, велика вероятность ощутить страх его потери. А когда вы живете интересной жизнью, любите себя, имеете приятную работу, то вы сможете сделать выбор в пользу собственного благополучия.

В какой-то момент важно трезво взглянуть на вещи. В мире миллионы мужчин. Нет смысла заикливаться на том, жизнь с которым не приносит удовольствия. Вы имеете право выбирать.

преуспеть в бизнесе, а другая лучше ведет домашние дела и воспитывает детей. Если бы вторая стала завидовать первой и оглядываться на ее успех, то совершенно точно бы потеряла собственную уникальность и ценность (и наоборот).

Задумайтесь над тем, каков ваш путь. А на окружающих смотрите только для того, чтобы вдохновиться. Если в вашей сфере есть люди, которые пока лучше вас, пусть они станут маяком, указывающим, куда следует двигаться дальше.

МОЙ МОЛОДОЙ ЧЕЛОВЕК - СНОБ!

Не могу смириться с тем, что мой молодой человек высокомерно относится к окружающим и считает их ниже себя. Часто раздражаюсь из-за этого. Как быть?

Ольга.

Подумайте, что может стоять за подобным поведением близкого человека. Это поможет вам понять его. Например, часто таким образом проявляется гиперкомпенсация. То есть, на самом деле мужчина может быть не уверен в себе. Чтобы скрыть это, в обществе он начинает вести себя высокомерно.

Дайте ему обратную связь. Аккуратно и тактично объясните партнеру, что его поведение может отталкивать, вызывать негативные чувства. Он должен понять: для вас это камень преткновения.

Есть те, кто способен наступить себе на горло и что-то изменить в характере. Однако зачастую люди не хотят меняться - тем более для кого-то. В таком случае вы должны спросить себя: «Готова ли я быть с мужчиной, зная, что он не изменится?» Когда подобная черта характера любимого человека противоречит вашему собственному мировоззрению, рано или поздно она станет причиной разлада.

К чему это снится?

ПЕРЕЕЗД В ПЛОХУЮ КВАРТИРУ

Психологи считают, что переезд в новую квартиру во сне символизирует шаг вперед, саморазвитие, к которому мысленно человек уже готов. Но как трактовать ситуацию в том случае, если новая квартира во сне - плохая? Грязная, старая или просто вам неприятно в ней находиться.

Это значит, что вы волнуетесь из-за грядущих перемен. Страхи и ограничивающие убеждения из бессознательного наделяют новую жилплощадь во сне пугающими очертаниями и обстановкой.

Все новое пугает, но это не повод отступать от намеченных целей, не так ли? Не стоит воспринимать приснившийся сон как кошмар или плохое предзнаменование. Просто таким образом ваша психика сопротивляется - дайте ей время.

Вы знали о том, что ваш склад ума влияет на отношения с окружающими, самооценку и уровень удовлетворенности жизнью? Пройдите тест, чтобы понять, как работает ваш мозг, и затем использовать эту информацию себе во благо.

1. Вам срочно нужно принять решение. Что будете делать?

А. Попробую прислушаться к себе.

Б. Сделаю то, что первым придет в голову.

В. Даже в спешке попытаюсь все проанализировать.

Г. Задумаюсь, что мне будет выгоднее.

2. Как вы обычно реагируете на неудачи?

А. Думаю, что все это неспроста.

Б. Эмоционально - могу расстроиться, заплакать.

В. Начинаю работу над ошибками незамедлительно.

Г. Размышляю, какой опыт неудача мне принесла.

3. Предположим, вы застряли в лифте. Ваши действия?

А. Подумаю: а может, это знак? В жизни пора что-то поменять!

Б. Скорее всего, запаникую.

В. Первым делом вызову мастера.

Г. Найду, чем полезным заняться в ожидании.

4. Первая мысль после того, как вам сообщили неприятную новость:

А. «Почему это случилось со мной?»

Б. «Не может быть! И что теперь делать?»

В. «Кто мне поможет в этой ситуации?»

Г. «Спокойно, это тоже опыт!»

5. С кем вы обсуждаете личные проблемы?

А. Ни с кем: доверяю только себе.

Б. С друзьями. Им я могу все рассказать.

В. С теми людьми, кто может дать мне ценный совет.

Г. С семьей - они всегда говорят правду.

6. Наступила ночь перед важным событием. Как поступите?

А. Лягу спать пораньше.

Б. Вероятнее всего, не сомкну глаз.

В. Начну в уме просчитывать все варианты развития событий.

Г. Лягу поздно - до последнего буду заниматься подготовкой.

7. Ваш компьютер плохо работает. Что предпримите?

А. Буду следить за развитием событий - может, все нормализуется само собой.

Б. Стану нервно постукивать по клавиатуре.

КАКОЙ У ВАС СКЛАД УМА?

Решения, которые мы принимаем, во многом зависят от нашего склада ума. Он может быть практическим, эмоциональным и не только.



В. Вызову специалиста - пусть починит.

Г. Присмотрюсь к новым компьютерам.

8. После прочтения книги вы...

А. Долго размышляю над ее содержанием.

Б. Спешу поделиться эмоциями с близкими.

В. Думаю, чем эта книга была мне полезна.

Г. Советую ее прочесть другим людям.

9. Как вы ведете себя во время встреч с друзьями?

А. Больше слушаю, чем говорю.

Б. Делюсь всем - и хорошим, и плохим.

В. Спрашиваю совета, прислушиваюсь.

Г. Наслаждаюсь моментом.

10. Вы читаете инструкцию перед началом использования техники?

А. Нет, действую по наитию.

Б. Сначала делаю все неправильно, а потом вспоминаю про инструкцию.

В. Конечно! А как иначе?

Г. Читаю, но она мне мало помогает.

ПОДВОДИМ ИТОГИ

Большинство А Интуитивный

Ваш склад ума можно назвать интуитивным. Такие люди доверяют шестому чувству и полагаются на него при принятии жизненных решений. Чаще всего они не признают чужого мнения и не слушают советов со стороны. Правда, иногда интуиция дает сбои. Вот почему так важно хотя бы изредка прислушиваться к своим эмоциям и словам близких.

Большинство Б Эмоциональный

Ваши руководят эмоции. Все решения вы принимаете, следуя зову сердца, а не ума. Порой это вызывает проблемы, однако по-другому вы не умеете. Люди с эмоциональным складом ума эмпатичны и чувствительны. Порой им все же рекомендуется ставить переживания на паузу и активизировать рациональность.

Большинство В Аналитический

Когда нужно сделать непростой выбор, вы руководствуетесь здравым смыслом и не позволяете эмоциям взять над вами верх. Вы любите анализировать, взвешивать все за и против, советоваться с экспертами. Похвально! Но иногда не помешает «пускать дело на самотек», чтобы слегка расслабиться. Это поможет снизить градус ответственности и проще воспринимать окружающую действительность.

Большинство Г Практический

Для людей с практическим складом ума главное в любой ситуации - извлечь для себя пользу. Со стороны это может выглядеть меркантильно, но на самом деле они заботятся о себе, грамотно расставляя приоритеты. Умеют обращаться с деньгами, находить «правильных» друзей, с умом выстраивать личную жизнь. Все себе во благо!

— Конох вернулся, сэр. В Фернсе сегодня не было никакого посланного ни от вас и ни от кого другого.

Мистер Дунбар вытаращил глаза на хозяина. Несколько мгновений продолжалось молчание; с удивленным и с озабоченным видом смотрел банкир прямо в лицо хозяину и наконец медленно и спокойно сказал:

— Боюсь, не случилось ли с ним чего.

Хозяин, перебирая пальцами свою тяжелую цепочку от часов, пожал плечами с сомнительным видом.

— Действительно, сэр, это что-то странное, чтобы не сказать чего больше. Но, вы не полагаете, однако, что он... — Он поглядел на Генри Дунбара, как будто не знал, чем закончить свою речь.

— Я не знаю, что и думать, — вскрикнул банкир. — Помните только, что я в этих местах почти чужой. Этот человек мог сыграть со мною скверную шутку, обманом уйти от меня для какой-нибудь корыстной цели, хотя я и сам не знаю, для какой: для его личной выгоды ему было гораздо лучше остаться при мне. Однако, пожалуй, с ним могло что-нибудь и случиться... Что же такое могло с ним случиться?

На это хозяин заметил, что много чего могло случиться с человеком: он мог упасть в беспамьятстве, мог прошататься где-нибудь засветло, а как стемнело, сбиться с пути и упасть в воду. Ведь междувинчестерским собором и Фернсом много преглубоких мест в речке.

— Так распорядитесь поскорее начать поиски завтра же, с самого рассвета! — воскликнул мистер Дунбар. — Чего бы это мне ни стоило, но я не уеду из Винчестера, пока не разъяснится это дело. Распорядитесь так, чтобы ни одного вершка земли не осталось без поисков, пускай...

Он не кончил еще своей речи, как в нижней зале раздался внезапно шум, крик, топот, страшная суматоха. Хозяин отворил дверь и вышел на широкую площадку лестницы; за ним последовал и мистер Дунбар.

В нижней зале толпились слуги гостиницы, а у наружной двери теснились посторонние; до слуха людей, стоявших на крыльце, доносился глухой ропот, как будто из одной груди, хотя в действительности множество голосов сливалось в один гул, который становился все громче и громче до тех пор, пока не разразился одним страшным воплем: «Смертоубийство!» Генри Дунбар слышал и понял, в чем дело, потому что его красивое лицо покрылось синеватой бледностью, точно снег при лунном свете, и он

оперся о дубовые перила на лестнице.

Хозяин бросил гостя и сломя голову побежал вниз: не время было уже церемониться даже с банкиром.

Менее чем через пять минут хозяин вернулся. Он был почти так же бледен, как и мистер Дунбар.

— Боюсь, сэр, ваш друг, ваш слуга найден, сэр, — сказал он.

— Вы хотите сказать, что это он?..

— Боюсь, что так, сэр. Двое ирландских жнецов, возвращаясь от фермера Мантфильда, за пять миль от Сен-Красса, наткнулись на человека, лежащего в речке, под деревьями.

— Под деревьями! Где же?

— В том самом месте, где вы расстались с мистером Вильмотом, сэр.

— Боже! Но он еще жив?

— Он был мертв, сэр, совершенно мертв. Они перенесли его в трактир «Лесничий», потому что это ближе всего от того места, где нашли тело. Тотчас послали за доктором и много было хлопот; но доктор — мистер Крикльвуд, достойный уважения джентльмен, сэр, говорит, что этот человек уже несколько часов лежал в воде и что убийство совершено несколько часов тому назад.

— Убийство! — закричал Генри Дунбар. — Но зачем же убийство? Он, может быть, и не убит! Может быть, какой-нибудь несчастный случай причиной его смерти! Может быть, он нечаянно утонул!

— О нет, сэр. Он не мог утонуть, потому что в том месте, где его нашли, нет и трех футов глубины. Он был удушен веревкой; удушен сзади, потому что петля была затянута на затылке. Доктор Крикльвуд внизу; если вам угодно туда пройти, то он вам все расскажет, как было; он все это знает лучше других. Судя по тому, что говорят ирландцы, труп был притянут в воду веревкой; это показывают следы, оставшиеся на траве. Право, сэр, мне очень жаль, что такое несчастие случилось с той особой, которую вы ожидали здесь.

Жаль было смотреть на мистера Дунбара. Его мертвенное лицо было обращено к хозяину; глаза неподвижны; казалось, он даже не слушал, что ему рассказывали о совершившемся преступлении, а между тем он все слышал до последнего слова; наконец, он глухо, с расстановкой произнес:

— Удушен, труп притянут на веревке в воду. Кто же, кто это мог сделать?

— Вот в этом-то и дело. Все это совершилось, должно быть, ради денег, потому что на берегу тут же найден пустой бумажник. Именно в это время года часто шляются по

окрестностям бродяги, которые всегда готовы на какое угодно преступление, лишь бы добыть немного деньжат. Я помню — давно это было, лет сорок, а не то и больше, я еще тогда ходил в курточке, — так и тогда тоже был убит один джентльмен на твифордской дороге и говорили, что...

Но мистеру Дунбару было не до воспоминаний хозяина. Он прервал его рассказ и сказал с глубоким вздохом:

— Что я могу тут сделать? Что мне теперь надо делать? Нельзя ли тут чем-нибудь помочь?

— До завтрашнего утра, сэр, тут нечего делать, Я думаю, завтра произведено будет следствие.

— Да, да, разумеется, следствие будет произведено.

— Следствие-то? Ну конечно, сэр, непременно будет, — подтвердил хозяин.

— Подумайте только, что я совершенно незнаком с английскими обычаями и совсем не понимаю, как надо поступать в таких случаях. Не нужно ли сделать чего-нибудь для поиска убийцы?

— Непременно, сэр. Я уверен, что констебли распорядились уже. Не беспокойтесь: все будет сделано, что только зависит от них. Но я боюсь, что это именно такой случай, когда убийца легко может ускользнуть из рук правосудия.

— Почему вы так думаете?

— Потому что убийца имел время, для того чтобы скрыться так, что и следов не отыщешь; разумеется, этого не будет в том только случае, если вы укажете, какие были у убитого деньги или часы, или цепочка, или что-нибудь другое, по чему можно признать убийцу.

Мистер Дунбар покачал головой.

— Я даже не знаю, были ли у него часы или цепочка, — сказал он. — Ведь я только сегодня утром встретился с ним, и не имею никакого понятия, какие были у него деньги.

— Не угодно ли вам повидаться с доктором, сэр?..

— Да нет, ведь вы все мне рассказали.

— Точно так, сэр.

— Я лягу спать. Все это меня страшно утомило. Погодите минутку. Достоверно ли это признано, что человек, найденный убитым в речке, действительно тот и есть, кто сегодня приехал сюда со мной?

— О да, сэр; тут и сомнения никакого нет. Один из наших людей ходил из любопытства в «Лесничий» и в ту же минуту убит в убитом того джентльмена, который сегодня в четыре часа приехал с вами в нашу гостиницу.

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

Лунный календарь

	<p>7 СР ☾ 00:22 – начало 19-го лунного дня</p> <p>Символ – зеркало. Камни – аметист, шпинель. Большой риск ошибок. Не начинайте новые проекты, сконцентрируйтесь на выполнении повседневных дел.</p>	<p>14 СР ♀ 01:49 – начало 26-го лунного дня</p> <p>Символ – раковина. Камни – красная яшма, жемчуг. Завершите старые задачи, кройте сложные вопросы. Подготовьте почву для новых проектов и дел. Удачны сделки.</p>	<p>21 СР ☾ 06:10 – начало 4-го лунного дня</p> <p>Символ – гетард, готовящийся к прыжку. Камни – рубин, пирит. Неудачное время для решения деловых вопросов в любой сфере деятельности. Занимайтесь рутинной.</p>	<p>28 СР ☾ 15:17 – начало 11-го лунного дня</p> <p>Символ – фонтан. Камни – янтарь, опивин. Работа кипит, идеи бьют ключом, фронт дел расширяется. Общайтесь с руководством. Приложите силы, и все задуманное удастся.</p>	<p>1 ЧТ ☽ 17:44 – начало 14-го лунного дня</p> <p>Символ – колесо. Камни – благородный опал. Не все получится, но проявите инициативу и не помешает. Обсуждайте деловые и личные вопросы. Важные проекты пока отложите.</p>	<p>8 ЧТ ☽ 00:50 – начало 20-го лунного дня</p> <p>Символ – паук. Камни – лабрадор, хризолит, зеленый гранат. Откажитесь от сомнительных предложений: возможен провал. Не осложняйте отношения с коллегами.</p>	<p>15 ЧТ ♀ 01:58 – начало 27-го лунного дня</p> <p>Символ – жаба. Камни – нефрит, жадит. Занимайтесь только проверенной, хорошо знакомой работой, мелкими делами. Не рискуйте, уклоняйтесь от общения.</p>	<p>22 ЧТ ☾ 07:29 – начало 5-го лунного дня</p> <p>Символ – древо познания. Добра и зла. Камни – сардоникс, нефрит. Щадительно взвешивайте и обдумывайте решения, действия и слова. Разбирайтесь с бумагами, финансами.</p>	<p>29 ЧТ ☾ 16:44 – начало 12-го лунного дня</p> <p>Символ – лабиринт. Камни – опал, сердолик. Завершайте незаконченные дела, отложите проекты. Новые идеи придержите. Уделите внимание родным и близким.</p>	<p>2 ПТ ☽ 19:16 – начало 15-го лунного дня</p> <p>Символ – труба. Камни – глицинт, сапфир. Начинайте новые дела, делитесь идеями и планами. Особо активных и инициативных ждет премия или повышение.</p>	<p>9 ПТ ☽ 01:07 – начало 21-го лунного дня</p> <p>Символ – орел. Камни – красная яшма, жемчуг. Любые начатые проекты будут удачными. Упорно трудитесь над крупными операциями. Успехи будут вознаграждены.</p>	<p>16 ПТ ♀ 02:17 – начало 28-го лунного дня</p> <p>Символ – жезл. Камни – лильный аметист, изумруд. Удачное время для решения старых проблем, денежных вопросов, экспериментов и операций в любой сфере деятельности.</p>	<p>23 ПТ ☽ 08:47 – начало 6-го лунного дня</p> <p>Символ – единорог. Камни – бирюза, мрамор. Хорошо удастся текучка, требующая монотонности и внимания, аналитическая работа и проекты.</p>	<p>30 ПТ ☾ 18:17 – начало 13-го лунного дня</p> <p>Символ – сердце, чаша Грааля. Камни – лазурит, желтый коралл, перламутр. Действуйте дружно и последовательно. Занимайтесь рутинной, пассивной деятельностью.</p>	<p>3 СБ ☾ 20:51 – начало 16-го лунного дня</p> <p>Символ – змея. Камни – агат, гагат. Будьте осторожны, могут обмануть, подставить. Перенесите решения серьезных вопросов. Избегайте разногласий с коллегами и руководством.</p>	<p>10 СБ ☽ 01:19 – начало 22-го лунного дня</p> <p>Символ – табун лошадей. Камни – циркон, обсидиан. Совместные проекты будут успешны. Решайте вопросы с начальством, заключайте сделки.</p>	<p>17 СБ ☽ 02:32 – начало 29-го лунного дня</p> <p>Символ – лотос. Камни – плазма, аквамарин, молочный опал. Сосредоточьтесь на решении деловых вопросов: будет сопутствовать удача. Начните дела и проекты.</p>	<p>24 СБ ☽ 10:04 – начало 7-го лунного дня</p> <p>Символ – журавль, облака. Камни – плацит, циритин. Реализуйте планы в сфере недвижимости. Можете сменить работу, место жительства, принять путешествие.</p>		<p>4 ВС ☽ 22:21 – начало 17-го лунного дня</p> <p>Символ – голубь, бабочка. Камни – изумруд, жемчуг. Сегодня – накало креатива! Посвятите время себе и хорошо отдохните дома, послушайте музыку или сходите в театр.</p>	<p>11 ВС ☽ 01:27 – начало 23-го лунного дня</p> <p>Символ – слон. Камни – сапфир, нефрит. Не вступайте в конфликты, споры, проявите тактичность. Занимайтесь обычными делами и решением мелких вопросов.</p>	<p>18 ВС ☾ 07:37 – начало 1-го лунного дня</p> <p>Символ – струг. Камни – жемчуг, яшма. Занимайтесь текущими задачами. Будьте внимательны и сохраняйте хладнокровие. Одна ошибка может привести к краху.</p>	<p>25 ВС ☽ 11:20 – начало 8-го лунного дня</p> <p>Символ – роза ветров, пелух. Камни – сапфир, коралл. Любые разговоры продуктивны, позволят правильно подать себя начальству, заключить выгодные контракты.</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>5 ПН ☽ 23:34 – начало 18-го лунного дня</p> <p>Символ – колокол. Камни – прозрачный аметист, циркон. Хорошо сложится работа в торговле, сфере недвижимости, финансах. Реализуйте планы. Новые проекты перенесите.</p>	<p>12 ПН ☽ 01:34 – начало 24-го лунного дня</p> <p>Символ – крокодил. Камни – топаз, нефрит. Все немного взвинчены. Отложите проблемы на более подходящее время. Доведите до конца все запланированное ранее.</p>	<p>19 ПН ☽ 03:51 – начало 2-го лунного дня</p> <p>Символ – лампада, светильник. Камни – бриллиант, хрусталь. Время располагает к плановому мышлению. Разрабатывайте стратегические планы действий.</p>	<p>26 ПН ☽ 12:37 – начало 9-го лунного дня</p> <p>Символ – феникс. Камни – гранит, хризолит. Возможны стрессы и споры: по необходимости меняйте планы и тактику поведения. Обращайтесь за помощью.</p>	<p>Фазы Луны: растущая или убывающая Луна</p> <ul style="list-style-type: none"> ☽ Полнолуние ☾ Новолуние ☾ Знак зодиака, в котором находится Луна 	<p>6 ВТ ☽ Продолжается 18-й лунный день</p> <p>Символ – зеркало. Камни – агат, опал. Возможны трудности, ошибки, неприятное давление коллег. Отвлекитесь от забот домашними хлопотами или любимым хобби.</p>	<p>13 ВТ ☽ 01:41 – начало 25-го лунного дня</p> <p>Символ – медведь. Камни – обсидиан, малахит, нефрит. Самый счастливый день. Успешны любые начинания, дела и задумки. Смело делайте то, что давно хотели!</p>	<p>20 ВТ ☽ 04:55 – начало 3-го лунного дня</p> <p>Символ – рот изобилия. Камни – жадит, агат. Ищите деловых партнеров, делайте вложения. Вероятны денежные поступления, выгодные покупки и сделки.</p>	<p>27 ВТ ☽ 13:55 – начало 10-го лунного дня</p> <p>Символ – летучая мышь. Камни – черный жемчуг, александрит. Держите себя в руках: самоуверенность ведет к катастрофе. Меньше общайтесь, не поддавайтесь эмоциям.</p>
---	---	--	--	---	--	---	---	---	---	---	---	--	--	--	---	---	---	--	--	---	---	---	---	---	---	--	---	---	---	---	---	---	---

ЭФИРНЫЕ МАСЛА НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

Я использую эфирные масла только в бане и при массаже.

Если у вас болит голова, нанесите на виски несколько капель мятного масла и круговыми движениями вотрите в кожу. Через пару минут вы почувствуете себя лучше.

У вас появился небольшой ожог? Капля лавандового масла быстро успокоит кожу. Однако если ожог сильный, затрагивает большую поверхность кожи, то использовать этот метод нельзя. Обратитесь к врачу.

Масло чайного дерева эффективно борется с угрями. Достаточно протирать ватным диском с 1-2 каплями масла проблемные зоны дважды в день.

Чтобы защитить комнатные растения от вредителей, опрыскайте их водой с добавлением нескольких капель масла герани или цитруса. Кстати, после этого домашние животные перестанут грызть листочки растений.

Тамара.



СПАТЬ ХОЧЕТСЯ, НО НАДО РАБОТАТЬ...

Моя работа связана со стрессом и постоянными авралами. Не всегда удается выспаться, и порой днем глаза слипаются. Я для себя выработала удобный способ быстро и эффективно набраться сил.

Когда чувствую, что глаза закрываются, а мне нужно собраться на встречу, я ложусь спать ровно на 15 минут. Завожу себе будильник и через указанное время просыпаюсь как огурчик.

Почему именно 15 минут? Об этом я прочитала в Интернете. Оказывается, именно столько в среднем длится фаза быстрого сна. Если вы останетесь в кровати дольше, то проснуться будет гораздо тяжелее.

Оксана.



Копилка советов

КАК БЫСТРО УБРАТЬ ДОМ ПЕРЕД ПРИХОДОМ ГОСТЕЙ

Необязательно тратить все выходные для того, чтобы навести порядок дома. Перед вами несколько лайфхаков для быстрой уборки.

Для начала замочите посуду в раковине, а сантехнику залейте моющим средством. Пока вы будете разбираться с другим участком работы, чашки и тарелки отмокут, керамика отбелится, вам останется лишь ополоснуть все водой. Время сэкономлено.

✓ Для удаления пыли используйте салфетки из микрофибры – они не оставляют волокна на поверхностях.

1. Сода поможет очистить ковер. Глубокая чистка ковров занимает много времени. Избавить их от запаха и освежить внешний вид за 15 минут поможет питьевая сода. Распределите ее по ковру тонким слоем. Оставьте на указанное время, а затем пропылесосьте.

2. Если в кухне неприятный запах. В кастрюлю налейте 1 стакан воды, добавьте 3 ст. л. уксуса. Поставьте на огонь. Дайте воде покипеть 5 минут, и неприятные запахи исчезнут. Есть и другой способ - положите в кастрюлю

корочки апельсина, лимона и палочку корицы. Подержите на тихом огне 10 минут.

3. Разгрузить «открытые» зоны. Горизонтальные поверхности (столешницы, подоконники, полки), заставленные предметами, создают впечатление хаоса в доме. Попробуйте максимально разгрузить эти зоны: уберите статуэтки, журналы, посуду и прочие предметы. Впечатление о квартире кардинально изменится.

4. Сантехника блестит! Протрите чистой мягкой тряпочкой все краны и душ. От известкового налета можно избавиться с помощью уксуса. Налейте его в пластиковый пакет и с помощью резинки закрепите на головке душа. Через час снимите пакет и протрите насадку влажной тряпкой.

5. Жирные пятна сотрет ластик. Жирные пятна с дверных ручек и пластиковых поверхностей поможет удалить ластик. С небольшим нажимом обработайте им места загрязнения.

ЗАМОРОЖЕННЫЕ ЛИМОНЫ - ЛУЧШАЯ ПРИПРАВА

Недавно подруга сказала мне, что лучшая приправа к любому блюду - замороженные лимоны. Сначала я не поверила, но потом убедилась в этом на собственном опыте и теперь всем советую. Нужно убрать мытый лимон в морозильную камеру на ночь. Утром натрите весь лимон (вместе с кожурой). Приправа готова.

Посыпайте ею все овощные салаты, мороженое, добавляйте в супы, крупы, макароны, суши. Любое блюдо приобретет приятный, интересный вкус, которого вы, возможно, не ощущали раньше.

Кристина.



МАСТЕРИЦА

КРОТ-ДАЧНИК



Симпатичный крот в шляпе украсит интерьер дачного дома. А еще он может стать талисманом вашего участка!

2 Для головы на прямые спицы №3 светло-серой пряжей наберите 12 петель и вяжите лицевой гладью первые 2 ряда. В 3-м ряду и еще 6 раз в каждом 2-м ряду равномерно прибавьте по 6 петель. Итого на спицах 54 петли в 14-м ряду. Вяжите 11 рядов лицевой гладью без прибавок.

В следующем ряду и еще 4 раза в каждом 2-м ряду убавьте по 6 петель. В итоге на спице 24 петли.

2 ряда провяжите лицевой гладью розовой пряжей, затем в следующем ряду и еще 1 раз во 2-м ряду убавьте по 6 петель, на спицах снова 12 петель. В следующем лицевом ряду убавьте 4 петли, на спицах 8 петель. Провяжите еще 2 ряда и закройте петли лицевыми. Нить закрепите и обрежьте, оставьте длинный конец.

Детали туловища и головы сложите лицевой стороной и сшейте боковые края по кромочным петлям. У туловища стяните петли наборного ряда, у головы стяните петли последнего ряда. Детали выверните на лицо. На детали головы закрепите глазки, приклейте носик, ушки. Вложите наполнитель, стяните петли отверстий.

3 Переходим к лапкам (по 2 детали). Для передней лапы на носочные спицы наберите 8 петель светло-серой пряжей и равномерно их распределите на 4 спицы. Вяжите по кругу лицевыми петлями 2-го ряда, затем в следующих 2-х рядах прибавьте по 4 петли. Итого 16 петель.

Вяжите 20 рядов без прибавок. Затем замените нить розовой и провяжите еще 4 ряда без прибавок. В следующих 2-х рядах убавьте по 4 петли, на спицах 8 петель.

Заполните лапку наполнителем, петли стяните. Нить закрепите, обрежьте.

Для задней лапы на носочные спицы наберите 16 петель розовой пряжей и равномерно их распределите на 4 спицы. Вяжите по кругу лицевыми петлями 9 рядов, затем в следующих 2-х рядах прибавьте по 4 петли. Итого 8 петель. Петли пропустите через нить и

стяните. В лапку вложите наполнитель.

4 Для грудки на прямые спицы №3 синей пряжей наберите 20 петель и провяжите 14 рядов лицевой гладью. Петли закройте лицевыми, нить закрепите.

Для бретелей комбинезона (2 шт.) на прямые спицы №3 синей пряжей наберите 24 петли и провяжите 12 рядов лицевой гладью. Петли закройте лицевыми. Бретели сложите лицом вовнутрь, сшейте продольные края и выверните налицо.

5 Для тульев шляпы на прямые спицы зеленой пряжей наберите 54 петли и вяжите лицевой гладью 4 ряда. Затем в следующем ряду и еще 6 раз в каждом 4-м ряду убавьте по 6 петель. Итого на спицах 12 петель. Петли закройте изнаночными. Сложите деталь лицом вовнутрь, выполните шов тульи шляпы, петли последнего ряда стяните и выверните на лицо.

Для полей шляпы наберите 54 петли и вяжите лицевой гладью 2-го ряда. Затем в следующем ряду и еще 4 раза в каждом 2-м ряду убавьте по 6 петель. Итого на спицах 84 петли. Петли закройте изнаночными. Поля шляпы сшейте. Из картона вырежьте круг диаметром 14 см, внутри вырежьте круг диаметром 9 см. Полученное кольцо вложите между слоями полей. Пришейте поля к тулье.

6 На туловище пришейте лапки и голову. Затем пришейте грудку и бретели комбинезона. Бежевой пряжей по краю штанишек и грудки комбинезона прошейте декоративную строчку. Наденьте шляпу на крота.

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

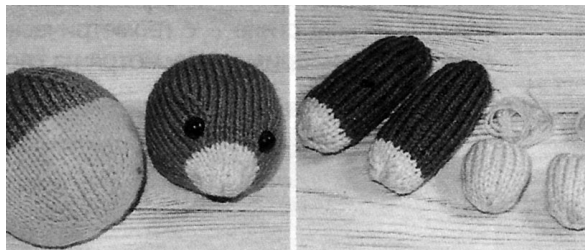
Пряжа пехорка (100% акрил, 50 г/200 м), спицы прямые №3, спицы носочные №3, наполнитель, игла для пряжи, глазки (14 мм), носик (10x15 мм), картон, леска для усов.

Все детали вяжите пряжей в две нити. Для туловища и головы мы использовали пряжу светло-серого цвета, для мордочки и лапок - розового цвета, для комбинезона - синего.

1 Для туловища на прямые спицы №3 синей пряжей наберите 12 петель и вяжите лицевой гладью первые 2 ряда. В 3-м ряду и еще 7 раз в каждом 2-м ряду равномерно прибавьте по 6 петель. Итого на спицах 60 петель в 16-м ряду.

Вяжите 6 рядов лицевой гладью без прибавок. Замените нить светло-серой и провяжите 5 рядов лицевой гладью. В следующем ряду и еще 7 раз в каждом 2-м ряду убавьте по 6 петель. В итоге на спице 12 петель. Все петли закройте лицевыми.

Нить закрепите и обрежьте, оставьте длинный конец для сшивания.



ПОЛНЫЙ HANDMADE

Хозяйке
на заметку

7 чистящих
средств,
которые
можно сделать
своими руками



Необязательно покупать бытовую химию для уборки в магазине. Некоторые средства можно сделать из подручных материалов, имеющихся почти в каждом доме. Выйдет дешевле и экологичнее.

1. Средство для удаления жира, нагара с посуды и плиты

Ингредиенты: горчичный порошок, вода.

Одна чайная ложка порошка на литр теплой воды отмывает до скрипа грязные тарелки, сковородки, плиту и столешницу. Сухая горчица впитывает неприятные запахи - например, можете насыпать ее в пиалу и поставить в холодильник. Также она спасает разделочные доски от рыбного «аромата».

2. Универсальное моющее средство

Ингредиенты: столовый уксус, вода, цедра лимона, эфирное масло.

Воду и девятипроцентный раствор уксуса смешайте в равных пропорциях, добавьте чайную ложку цедры, 5 капель любимого масла. Налейте в пульверизатор и потрясите, дайте настояться 5-7 дней. Это средство поможет избавиться от пятен на обоях, кухонных шкафчиках, разводах и плесени на кафеле. Уксус обеззараживает, лимон и масло ароматизируют.

3. Средство

для мытья окон и зеркал

Ингредиенты: два стакана воды, 1/2 стакана столового уксуса, 1/2 стакана водки, 5 капель эфирного масла лимона или мандарина.

Смешайте все компоненты, налейте в емкость с распылителем. Нанесите средство на мягкую тряпочку или на само стекло, протрите окно, отполируйте бумажным полотенцем. Смесь не стоит использовать в жаркий день, спирт и уксус быстро испаряются, оставляют разводы.

4. Средство от пыли

Ингредиенты: глицерин, вода.

Глицерин надолго защитит мебель от пыли, не зря же он входит в состав почти всех полеролей. Налейте 1/2 чайной ложки глицерина на тряпочку, протрите открытые поверхности. Об уборке можно забыть на 2-3 недели. Для мытья пола потребуется 3 столовые ложки средства на 5 литров воды. Кстати, спасает от запаха кошачьей мочи.

5. Освежитель для кухни

Ингредиенты: литр воды, 4 столовые ложки пищевой соды.

Водный раствор соды поможет избавиться от неприятных запахов в холодильнике, кухонных шкафчиках, мусорном ведре. Амбре идет из раковины? Насыпьте порошок из коробки прямо в

слив, оставьте на два часа, смойте теплой водой. Если нужно очистить смеситель от разводов, разбавьте соду водой до состояния кашицы. Нанесите пасту на кран, подождите 10 минут. Уберите средство и отполируйте мягкой тканью.

6. Пятновыводитель

Ингредиенты: перекись водорода, лимонный сок, вода.

Перекись водорода безопасна даже для младенцев, продается в каждой аптеке и стоит копейки. Смешайте ее с лимонным соком - от пятен на столе, белом кухонном текстиле и посуде не останется и следа. Обработайте поверхность, подождите 5-7 минут - и готово! Также перекись славится антибактериальными свойствами.

7. Средство

от плесени и затхлости

Ингредиенты: нашатырный спирт, борная кислота, вода.

Нашатырь поможет удалить колонию плесневых грибов на гладкой, непористой поверхности - например, на плитке в ванной. Смешайте его с водой в равных пропорциях, распылите средство на пораженный участок. Оставьте на полчаса, смойте теплой водой. Закрепите результат борной кислотой. Добавьте ее в воду в соотношении 1:10, нанесите раствор губкой. Смыть не надо, кислота послужит защитным барьером от плесени.



КАК ЗВЕЗДЫ ЗАБОТЯТСЯ О СЕБЕ

Звезды делают все для того, чтобы дольше оставаться молодыми и привлекательными. Они отдают предпочтение разным косметическим процедурам, порой весьма экзотическим. И все же некоторые можно взять на заметку.

Перед тем как записаться на ту или иную процедуру из нашей подборки, обязательно проконсультируйтесь с косметологом. Это позволит избежать аллергической реакции и других неприятных последствий.

Шакира: обертывание

С помощью обертывания можно вернуть коже тонус, избавиться от целлюлита (разумеется, в комплексе с правильным питанием и физической нагрузкой). На проблемные участки тела наносится состав на основе водорослей, меда, глины или шоколада. Тело необходимо обернуть пищевой пленкой. За 20-30 минут состав максимально глубоко проникает под кожу, и жировые отложения тают на глазах. Эту процедуру предпочитают Тери Хэтчер, Наталья Орейро, Николь Кидман, Шакира и другие селебрити.

Меган Маркл: криотерапия

Охлаждающие маски моментально уменьшают отечность, улучшают цвет лица и придают вам отдохнувший вид. Запишитесь на криотерапию в салон - вам проведут криомассаж жидким азотом.

Поддерживать результат можно с помощью кубика льда, протирайте им лицо каждое утро после умывания. До-

пустимо заморозить лимонный сок (как Кейт Мосс), травяной отвар (как Меган Маркл) или минеральную воду (как Сара Джессика Паркер).

Гвинет Пэлтроу:

лимфодренажный массаж

Бороться с возрастными изменениями тургора кожи помогает лимфодренажный массаж. По организму разгоняется лимфа, в результате выводится лишняя жидкость.

Проводить такой массаж можно вручную или с помощью некоторых средств. Так, Гвинет Пэлтроу и Миранда Керр предпочитают «расчесывание» всего тела с помощью сухой массажной щетки. Действовать нужно строго по массажным линиям, начиная снизу и постепенно продвигаясь вверх.

Валерия: плазмолифтинг

Еще один популярный метод инъекционной косметологии для борьбы с первыми признаками старения. Под кожу лица вводится плазма пациента. Она помогает восстановить ткани изнутри, сделать кожу гладкой, а цвет лица - ровным.

Процедура нравится Валерии, Кейт Бланшетт и другим звездам.

Рената Литвинова:

мезотерапия

Инъекционная косметология позволяет отсрочить старение эпидермиса. Мезотерапия подразумевает использование «коктейлей», которые содержат витамины, аминокислоты и другие полезные микроэлементы. Косметолог подбирает состав в зависимости от вашего типа кожи. В результате дерма увлажняется, обретает здоровое сияние, разглаживаются морщины и исчезают высыпания. Екатерина Стриженова, Рената Литвинова и Тутта Ларсен подтверждают!

Шарлиз Терон:

массаж кожи головы

Массаж головы стимулирует быстрый рост волос. Волосы насыщаются кислородом и полезными веществами, волосы становятся крепкими. Достаточно каждый день перед сном пользоваться массажной расческой или воздействовать на кожу головы пальцами. Так регулярно делают Синди Кроуфорд, Шарлиз Терон и Деми Мур.

Пэрис Хилтон: пилинг рыбками

В торговых центрах или на жарких курортах часто можно увидеть специальные аквариумы. Люди опускают туда ноги, а на них набрасывается... голодная стая рыб. Нет, это не акт наказания, а популярная бьюти-процедура.

Рыбки поедают остатки ороговевших частиц, делая пятки гладкими. Звучит страшно, но на самом деле человек не испытывает никаких неприятных ощущений, кроме легкой щекотки. Регулярно «подкармливают» рыбок Анджели-на Джולי и Пэрис Хилтон.

Кожный капюшон, который опускается на подвижное веко, называют нависшим. Чаще всего при таком строении глаза показана блефаропластика. Однако хирургическое вмешательство имеет противопоказания. Для начала стоит попробовать фейсфитнес, самомассаж, тейпы и не только.

В чем причина?

Самая распространенная причина нависания века - возрастные изменения. В эпидермисе снижается синтез коллагена и эластина, он утрачивает тонус. Под воздействием гравитации возникает обвисание.

Важно исключить врожденные патологии и травмы, которые привели к повреждению мышц век.

Веко может обвиснуть и при стремительном похудении. Именно поэтому специалисты не рекомендуют жесткие диеты.

Другие провоцирующие факторы: постоянный недосып, неправильное питание, агрессивный уход за кожей вокруг глаз.

Фейсфитнес

Эти упражнения помогают укрепить глазодвигательные мышцы, улучшают циркуляцию крови, стимулируют выработку коллагена и эластина.

Комплекс №1. Медленно поворачивайте глазами по часовой стрелке в течение 10 секунд. Сделайте то же самое против часовой стрелки. Поднимите глаза вверх, задержитесь в одной точке на 5 секунд, опустите взгляд вниз. Поднимите голову и быстро моргайте в течение 20 секунд. Закройте глаза, положите на веки указательные пальцы и максимально расслабьтесь.

Комплекс №2. Сфокусируйте взгляд на одной точке, пока не почувствуете напряжение в веках. Указательные пальцы положите на брови. Поднимите брови на 3 секунды, чувствуя сопротивление мышц. Повторите 5 раз.

Массаж

Перед массажем удалите макияж, вос-



ПРОЩАЙ, НАВИСШЕЕ ВЕКО!

Нависшее веко визуально прибавляет возраст, утяжеляет взгляд и меняет пропорции лица. Есть несколько способов решить эту проблему.

пользуйтесь тоником и легким кремом (он должен впитаться).

- * Подушечками указательных и средних пальцев слегка надавите на кожу вокруг глаз и выполните круговые движения (поглаживания). Начните с внешнего уголка глаза, двигаясь к внутреннему.

- * «Простучите» пальцами кожу, двигаясь от виска и закончив в области переносицы. Неприятных ощущений быть не должно.

- * Надавите 10 раз у внешнего уголка глаза, затем 10 раз у внутреннего уголка.

- * Указательные пальцы поставьте с обеих сторон от переносицы, надавите. Задержитесь в этом положении на 5-7 секунд.

- * В завершение массажа закройте глаза и расслабьтесь.

лица по определенной схеме. Такой способ помогает снять гипертонус мышц, предупредить мимические морщины, снизить отечность и слегка приподнять нависшее веко. Одного раза будет недостаточно: нужна регулярность, чтобы тейпы работали.

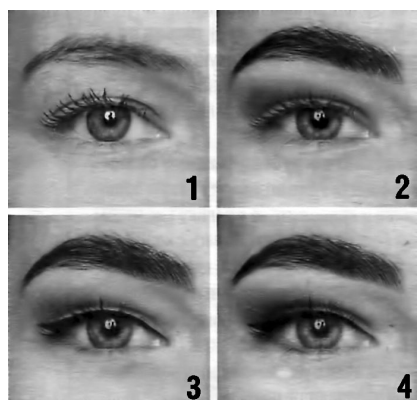
✓ **Лучше всего записаться на тейпирование к косметологу, потому что в домашних условиях велик риск растянуть нежную кожу вокруг глаз и усугубить проблему.**

Если вы все же хотите использовать тейпы самостоятельно, не располагайте их вплотную к ресничному краю или на подвижном веке. Зафиксируйте вокруг глаза 8 кусочков узкой ленты (длиной 2-3 см) на расстоянии от века 3-4 см. Оставьте на 5-6 часов.

Тейпы помогут?

Тейпы - это эластичные ленты на клейкой основе, которые крепятся на кожу

! **ОСВЕЖИТЬ ВЗГЛЯД ПОМОЖЕТ ОХЛАЖДАЮЩАЯ МАСКА СО ЛЬДОМ.**



1. Используйте праймер для век. Его еще называют базой под тени. Средство продлевает стойкость макияжа,

МАКИЯЖ ДЛЯ НАВИСШЕГО ВЕКА

облегчает нанесение теней и подводки. А еще выравнивает общий тон кожи и служит своеобразным барьером между дермой и косметикой.

2. Нанесите светлые тени на внутреннее уголки глаз. Чтобы визуально увеличить глаза и сделать взгляд открытым, воспользуйтесь светлыми тенями, желательно с шиммером (эффект мерцания). Пройдитесь кистью от внутреннего уголка до середины нижнего века.

3. Не опускайте «хвостики» стрелок. Нависшее веко придает лицу уставший вид. Чтобы не усугублять проблему, правильно рисуйте стрелки. Визажисты рекомендуют не опускать кончики - они должны стремиться вверх. Важный мо-

мент: не рисуйте слишком толстые стрелки. Это сделает ваши глаза меньше.

4. Растушуйте тени. В моде макияж глаз с использованием теней ярких оттенков. Однако если у вас нависшее веко, стоит быть осторожнее при выборе цветовой палитры. Если вы не готовы отказаться от любимых розовых теней, возьмите на заметку особую технику. Растушевывайте тени так, чтобы они выходили за пределы и подвижного, и нависающего века. Сделайте коррекцию бровей. Чтобы зрительно увеличить глаза, важно правильно скорректировать форму бровей. Ваш вариант - бровь приподнятая, без резких заломов.



ОТЛИЧНЫЕ ЗАКУСКИ!

Совершенно не обязательно ждать праздников, чтобы побаловать себя вкуснейшими закусками. Когда на столе красивые и яркие блюда, глаз радуется, сердце поет, а душа ликует!

Мини-пиццы

Понадобится: слоеное тесто - 500 г, шампиньоны - 3-5 шт., помидоры черри - 5-7 шт., моцарелла - 50 г, кетчуп - 2 ст. л., оливки - 1 ст. л., специи и зелень - по вкусу.

Тесто раскатайте в пласт, вырежьте формочками фигурки. Смажьте кетчупом. Шампиньоны и помидоры тонко нарежьте, выложите на тесто. Посыпьте нарезанной моцареллой. Выложите кружочки оливок. Посыпьте специями. Выпекайте при 190 градусах 25 мин. Посыпьте зеленью.

Шарики с сыром

Понадобится: картофельное пюре - 200 г, сыр - 100 г, мука - 2 ст. л., яйца - 2 шт., паприка - 1 ч. л., куркума - 0,5 ч. л., соль, черный перец - по вкусу, растительное масло для фритюра, панировочные сухари.

Сыр натрите на мелкой терке. Добавьте пюре, муку, одно яйцо, соль и перец. Сформируйте шарики. Взбейте яйцо. Отдельно соедините сухари, паприку, куркуму. Обмакните шарики сначала в яйцо, затем обваляйте в панировке. Раскалите масло, опустите шарики. Жарьте 2-3 мин.

Скандинавский торт

Понадобится: круглый бородинский хлеб - 1 буханка, творожный сыр - 600 г, сметана - 400 г, майонез - 3 ст. л., яйца (вкрутую) - 4 шт., копченая рыба (филе) - 200 г, укроп - 1 пучок.

Хлеб нарежьте на коржи от большего диаметра к меньшему. Взбейте сыр, сметану и майонез. Разделите массу на 3 части.

В одну добавьте яйца, в другую - рыбу и укроп. Смажьте коржи, чередуя крем. Бока торта смажьте оставшимся кремом. Украсьте по вкусу зеленью и овощами.

Куриный рулет

Понадобится: куриное филе с кожей - 1 кг, сыр фета - 100 г, шампиньоны - 5-7 шт., чеснок - 5 зубчиков, куркума - 1 ч. л., соль, черный перец, специи - по вкусу, растительное масло для жарки.

Филе разрежьте «книжечкой». Натрите солью, перцем, чесноком. Посыпьте куркумой. Грибы измельчите, слегка обжарьте на масле.

На мясо выложите грибы, нарезанный брусками сыр. Сверните рулетом.

том. Посыпьте специями. Заверните в фольгу. Запекайте при 180 градусах 1 ч.

Рулетки с творогом

Понадобится: кабачок - 1 шт., творог - 100 г, сливочный сыр - 2 ст. л., болгарский перец - 1/2 шт., помидор - 1 шт., чеснок - 1 зубчик, соль, черный перец - по вкусу, растительное масло для жарки, зелень для украшения.

Кабачки нарежьте слайсами. Обжарьте на масле до золотистого цвета. Посолите и поперчите.

Творог взбейте блендером со сливочным сыром и чесноком. Болгарский перец нарежьте полосками, помидор - дольками.

На полоску кабачка положите по 1-2 ч. л. крема, помидор и перец, сверните рулетом. Украсьте зеленью.



Шарики с сыром



Скандинавский торт



Куриный рулет



Рулетки с творогом

МИНТАЙ С ПОМИДОРАМИ И ЧЕСНОКОМ

По 0,5 кг филе минтая и помидоров, 2 луковицы, растительное масло, 3 зубчика чеснока, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 ст. ложка лимонной цедры, сушеные тимьян и чабрец, соль, перец.

Филе нарежьте средними кусочками, помидоры - дольками, лук - полукольцами. Приготовьте маринад. Соедините 1 ст. ложку растительного масла, сок и цедру лимона, пропущенный через пресс чеснок, травы, перец и соль. Залейте рыбу и оставьте на 30 минут. На дно формы, смазанной маслом, выложите лук в один слой, сверху - помидоры. Сбрызните овощи маслом, посолите, поперчите и запекайте 20 минут при 180 градусах. Распределите между овощами рыбу. Сверху полейте маринадом. Запекайте еще 10-15 минут.



ЛЕНИВЫЙ КАПУСТНИК

300 г капусты, по пучку зеленого лука и петрушки, соль, перец, помидор. Для заливки: по 3 ст. ложки сметаны и майонеза, 3 яйца, 70 г сыра, 2 ст. ложки муки.

Нашинкуйте тонко капусту. Помните ее хорошо с солью и перцем. Взбейте венчиком яйца с майонезом и сметаной. Всыпьте муку, соль, перец и взбейте до однородности. Добавьте половину натертого сыра в заливку. Помидор нарежьте на кружочки. В смазанную маслом форму выложите капусту. На нее - измельченную зелень. Потом - заливку. Сверху уложите кружочки помидора и присыпьте сыром. Запекайте 30-40 минут при 190 градусах. Подавать капустник можно со сметаной, смешанной с чесноком и зеленью.



ЗАПЕЧЕННАЯ ТЫКВА С МЕДОМ

500 г тыквы, апельсин, 2 ст. ложки меда, по 1 ст. ложке растительного масла и кунжута.

С помощью терки снимите с апельсина тонкий слой цедры. Разрежьте фрукт пополам и выжмите сок из одной половинки. Смешайте мед, масло, сок и цедру. Тыкву очистите, нарежьте не очень толстыми ломтиками или крупными кубиками. Залейте тыкву маринадом и тщательно перемешайте. Выложите в форму для запекания и поставьте в разогретую до 180 градусов на 40-50 минут. Кунжут слегка поджарьте на сухой сковороде. Готовую тыкву переложите на тарелку, полейте выделившимся при запекании соком и посыпьте кунжутом.



Индейка

со стручковой фасолью

600 г филе индейки, болгарский перец, кабачок, луковица, 150 г стручковой фасоли, 200 г кетчупа или томатного соуса, 1/2 стакана воды, специи по вкусу.

Индейку и овощи нарежьте средними кусочками. Обжарьте филе пару минут со всех сторон, добавьте лук и жарьте

ЗДОРОВЫЙ УЖИН НА СКОРОУ РУКУ

до золотистого цвета. Добавьте остальные овощи и жарьте еще 7-8 минут. Добавьте специи, кетчуп и воду. Тушите под крышкой на слабом огне 10 минут.

Рис с тунцом и овощами

120 г риса, банка тунца, 2 помидора, морковь, луковица, болгарский перец, кабачок, специи по вкусу.

Произвольно нарежьте все овощи и обжарьте лук с морковью до мягкости. Добавьте болгарский перец и еще через 3 минуты - помидоры и кабачок. Тушите все 5-7 минут, добавьте тунец и готовьте еще минуту. Параллельно отварите рис, выложите его к овощам, приправьте, перемешайте и через минуту снимите с огня.

Курица в кабачковой икре

500 г куриного филе, 300-400 г кабачковой икры, луковица, 50 мл сметаны, 1,5 ст. ложки растительного масла, соль и ароматные сушеные травы по вкусу.

Мелко нашинкуйте лук, слегка посолите и потопите в масле на сковороде минут пять. Прибавьте огонь и сразу же отправьте на сковороду кусочки филе. Обжаривайте, помешивая, 5 минут. Выложите в сковороду кабачковую икру и сметану. Перемешайте, убавьте огонь, всыпьте травы и тушите под крышкой около 20 минут. В конце приготовления посыпьте блюдо свежей зеленью.

Салат

из молодого картофеля

500 г молодого картофеля, 2 помидора, 2 фиолетовых луковицы, 4 веточки кинзы, 2 ст. ложки консервированного зеленого горошка, растительное масло, соль, перец.

Отварите картофель в подсоленной воде и разрежьте пополам. Лук нарежьте перьями, помидоры - дольками, кинзу измельчите. Добавьте горошек, сбрызните маслом, посолите, поперчите.



Полосатые «почтальоны»

Во все времена люди любили и почитали пчел за их способность делать мед. У шмелей такой способности нет, но и они весьма уважаемы в различных культурах. Скорее всего, здесь сыграло роль то, что они опыляют цветы.

Образ пчелы или шмеля - один из самых светлых, позитивных в эзотерике. С ним связываются такие понятия, как любовь, счастье, материальный достаток (заработанный честным трудом). Однако он может быть и предупреждением о надвигающихся неурядицах.

Все зависит от того, через какой цветок насекомое передает вам информацию. Оно выбирает его неспроста, так что следите за «полосатиками» внимательнее.

Цветы, цветы

Рассмотрим пчелиное поведение и научимся правильно его толковать. «Красные или розовые розы и пчела. Добрый знак, однако будьте осмотрительны. Вы сейчас

на вершине горы и нужно проявлять как можно больше решительности и упорства, чтобы там и оставаться. Не расслабляйтесь, и вы обязательно добьетесь своего.

Красные или розовые розы и шмель. Вы слишком разговорчивы и неосмотрительны. И слишком увлекаетесь сладостями. Не обсуждайте других, этим вы себе только навредите. Замечательное решение - вместо посиделок с вкусняшками отправляйтесь на прогулку или в спортзал.

Белые или чайные розы и пчела. Трудитесь усердно, и через некоторое время ваши усилия увенчаются успехом. Это касается как профессиональной, так и личной сферы. Скоро в вашем окружении появится человек, испытывающий к вам интерес. Он может стать потенциальным союзником и единомышленником.

Белые или чайные розы и шмель. Вы считаете себя мудрой и правой во всем. Желательно посмотреть на свои слова и поступки со стороны. Нет ли в них самоуверенности? И кто сказал, что

ШМЕЛИ И ПЧЕЛЫ У ВАШИХ ЦВЕТОВ

Заметили, что около букета или садовых цветов вьется шмель или пчела? Имейте в виду: это что-то да значит. Вселенная не зря посылает вам черно-желтых «гостей». Давайте подумаем, что означают их послания.

ваши суждения всегда верные? Остерегайтесь обидеть высокомерием окружающих: потом вам будет очень нелегко за это.

Шиповник и пчела. Вселенная хочет вам сообщить следующее: «Собирайся с силами! Скоро они тебе понадобятся!» Сейчас вам лучше никуда не торопиться и просто ждать знака. Он придет в виде человека, события или сна - встретившись с ним или увидев его, вы поймете, что надо делать.

Шиповник и шмель. Вы излишне активно стремитесь быть в центре внимания. Готовность действовать локтями не добавит ни вам, ни вашим близким ничего хорошего. Ваше стремление быть первой не предсудительно, но нельзя забывать о тактичности в отношении с людьми.

Ромашки и пчела. Назревает конфликт, поэтому ведите себя скромно и сдержанно. Постарайтесь умерить требования к себе и окружающим, но от помощи не отказывайтесь. Отличное решение - принять участие в совместном проекте. Не старайтесь перетянуть одеяло на себя, тогда воцарятся мир и покой, и никакого скандала не случится.

Ромашки и шмель. То, что вы делаете для других сегодня, завтра вернется к вам с избытком. Вы щедры, одариваете родных и близких вниманием, добротой, какими-то материальными вещами. Вселенная непременно это учтет и в ближайшем будущем одарит вас.

Маргаритки и пчела. Сейчас благоприятное время для профессиональных свершений. Но будьте терпеливы! Довольствуйтесь небольшими успехами, за ними придут крупные. Не забывайте о завистниках: они, как никогда, готовы всячески вам мешать и манипулировать вами.

Маргаритки и шмель. Будьте осторожны в делах сердечных!

Внимание со стороны противоположного пола принимайте разумно и не поддавайтесь ничьему обаянию. Скорее всего, вас просто хотят использовать. Уделите внимание здоровью: вспомните, когда последний раз вы были, например, у зубного врача?

Георгины и пчела. Вашему душевному состоянию сопутствуют везение и успех. Вы настроены на позитивную волну.

Близятся выгодные события, почти каждый шаг будет приносить удачу, которая окажется даже больше ожидаемой. Не забывайте расслабляться и отдыхать, иначе стресс не заставит себя ждать.

Георгины и шмель. Работайте не в одиночку, а с друзьями. На данный момент это наиболее выгодно. Остерегайтесь переоценки своих способностей, чтобы не выглядеть заносчивой. Начальство обратит внимание на коллективный успех и выделит каждого, кто этого достоин.

Не забываем о благодарности

Каким бы ни было послание от пчелы или шмеля, обязательно поблагодарите его. Ведь он принес вам информацию, которая поможет в будущем. Ее можно использовать, чтобы не совершать досадных ошибок и промахов. Мысленно направьте благодарность полосатому «почтальону», пусть даже не в форме слов.

Постарайтесь передать максимум позитивных вибраций, и они непременно вернуться к вам.

И, уж конечно, не стоит бояться ни пчел, ни шмелей! Они - наши союзники, а не враги.

Домашние любимцы



5 ПОРОД КОТОРЫЕ, ВЫВЕЛА ПРИРОДА

Всех собак можно разделить на две группы: выведенные человеком и аборигенные. Вторые сформировались в природных условиях и имеют особенности.

Считается, что аборигенные породы живут дольше выведенных собак. Их организм может приспособливаться к различным условиям (например, к высоким нагрузкам).

Басенджи

Эта собака не умеет лаять!

Появилась около 6 тысяч лет назад в Центральной Африке (второе название, неофициальное - африканская собака). Этих животных первыми приручили племена Конго, Либерии и Судана.

У басенджи есть уникальное отличие - она не умеет лаять. Но когда животное взволновано, то издает необычный звук, который некоторые сравнивают с национальным тирольским пением. До сих пор неизвестно, почему порода не лает. Проблем с голосовыми связками у нее нет.

Активность - 5

Уровень интеллекта - 5

Линька - 4

Сторожевые качества - 3

Переносимость одиночества - 2



Аляскинский маламут

Потомок волка

Древнейшая арктическая собака в мире. Название породы происходит от племени малемутов, которые проживали на Аляске и использовали этих смелых животных для езды по сугробам.

В 2004 году американские специалисты исследовали ДНК породы и выяснили, что аляскинский маламут имеет большое генетическое сходство с волком. Скорее всего, порода является потомком волков, одомашненных человеком. Маламуты отличаются высоким уровнем интеллекта и упрямством. Заводить такого питомца стоит только опытным хозяевам. В противном случае потребуется помощь кинолога.

Активность - 5

Уровень интеллекта - 5

Линька - 5

Сторожевые качества - 4

Переносимость одиночества - 3



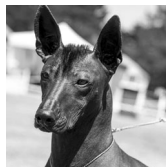
Ксолоитцкуинтли

Лысая порода

Одна из самых загадочных древних пород. Наши предки считали ксолоитцкуинтли проводниками в потусторонний мир и относились к этим собакам с уважением.

Шерсть у ксолоитцкуинтли либо отсутствует вовсе, либо короткая и жесткая. Родина породы - Мексика (возможно, произошла естественная мутация: исчезла шерсть, которая в жарком климате не особенно нужна).

Если вы ищете охранника, то сделайте



выбор в пользу этой породы. Считается, что пес чувствует появление незваного гостя задолго до его появления.

Активность - 4

Уровень интеллекта - 4

Линька - 2

Сторожевые качества - 4

Переносимость одиночества - 3

Афганская борзая

Упрямая и независимая

Впервые афганские борзые были замечены на территории Афганистана. Длинная шерсть помогала им защищаться от сурового горного климата. Когда-то их использовали в качестве пастухов. Современные борзые постепенно утратили свою «рабочую квалификацию» и превратились в декоративную породу.

По сравнению с другими собаками афганская борзая плохо поддается дрессировке. Слушаться человека ей мешает природное упрямство и стремление к независимости. Если все же рискнете завести такого питомца, ни в коем случае не применяйте силу во время дрессировки. У представителей породы низкий болевой порог - даже не сильный шлепок может принести животному страдание.

Активность - 5

Уровень интеллекта - 4

Линька - 5

Сторожевые качества - 4

Переносимость одиночества - 2



Фараонова собака

Самая дорогая в мире

Длинноногое создание с золотисто-каштановой шерстью и профилем египетского бога Анубиса в настоящее время является национальной породой острова Мальта. Там их называют «кельб таль-фенек», что в переводе означает «кроличья собака». Это неслучайно: раньше животные охотились на кроликов.

Считается, что фараонова собака появилась около 5 тысяч лет назад, и ее предки - шакалы. Поголовье породы в мире невелико, поэтому представители данного семейства входят в топ-10 самых дорогих собак в мире.

Те, кому посчастливилось стать хозяином «ручного фараона», отмечают миролюбивый характер питомца. Древняя порода комфортно чувствует себя в доме с детьми, кошками, другими животными и спокойно относится к гостям.

Активность - 5

Уровень интеллекта - 3

Линька - 3

Сторожевые качества - 4

Переносимость одиночества - 4





Как изменить интерьер без трат

Весной хочется перемен! Вопреки расхожему мнению, для этого не требуется серьезный бюджет и много времени. Порой достаточно внести несколько ярких штрихов.

Дизайнеры советуют пару раз в год проводить небольшую перестановку в квартире. Поменяв буквально несколько предметов мебели местами, вы можете получить абсолютно новое восприятие пространства. Вот несколько советов, которые помогут обновить интерьер.

Цветы и зелень. Любые растения оживляют обстановку. Это могут быть горшечные цветы, стоящие на подоконнике, или же симпатичный букет в вазе. Если остановитесь на последнем варианте, выбирайте цветы, которые долго радуют глаз - кустовые хризантемы и гвоздики, герберы, альстромерии, гипсофилы.

Симпатичные коврики. Речь идет не о паласах, занимающих весь периметр комнаты, а о небольших ковриках с длинным ворсом. Они могут расположиться у кровати, в детской комнате и даже в гостиной. А как приятно в них утопают ножки! Также в интерьере интересно смотрятся ковры в скандинавском стиле - с геометрическими узорами, например. Несмотря на свою выдержанность, они делают обстановку более уютной.

Яркие пятна. Это особенно актуально для интерьеров, выполненных в пастельных тонах. Ярким пятном может стать желтая или оранжевая подушка, небрежно брошенная на диван. Или же плед сочных весенних оттенков, расположившийся на кресле или стуле. Аккуратнее с количеством: таких деталей должно быть по минимуму, чтобы обстановка не стала слишком пестрой.

Постеры. Картины в интерьере смотрятся слишком строго, тогда как постеры оживляют пространство. Их может быть сразу несколько, но объединенных одной темой. Также в моде сегодня одиночные постеры с абстрактными рисунками или мотивационными надписями.

Порой можно освежить интерьер, придав некоторым предметам и вещам новое звучание собственными руками. Так, можно перекрасить комод в яркий цвет или позволить детям сотворить шедевр на ящике с игрушками. Почему бы нет?



«НАПОЛЕОН»

Понадобится: для теста: мука - 500 г, сливочное масло - 250 г, вода - 180 мл, уксус (9%) - 1 ст. л. Для крема: сахар - 100 г, мука - 3 ст. л., молоко - 500 мл, яйцо - 1 шт., ванилин - 1 пакетик. Для украшения: свежие ягоды. Масло нарежьте кубиками. Просейте муку, перетрите руками в крошку. Соедините воду и уксус, влейте в мучную смесь. Замесите гладкое тесто. Скатайте в шар, накройте пленкой. Уберите в холодильник на 40 мин. Тесто разделите на 6-8 частей. Каждую раскатайте в пласт, вырежьте коржи. Выпекайте вместе с обрезками теста при 180 градусах 10-15 мин. Соедините 250 мл молока с сахаром, доведите до кипения. Оставшее молоко взбейте с яйцом, ванилином и мукой. Соедините обе смеси. Варите, непрерывно помешивая, 7-8 мин. до загустения. Остудите. Смажьте коржи кремом. Остатки теста измельчите и посыпьте торт. Дайте пропитаться 2-3 ч.

КОРЗИНОЧКИ «ГРИБОЧКИ»

Понадобится: для теста: мука - 170 г, сливочное масло - 100 г, сахар - 50 г, желток - 1 шт., соль - 1 щепотка, разрыхлитель - 0,5 ч. л. Для крема: яичные белки - 2 шт., сахар - 180 г, вода - 50 мл, лимонная кислота - на кончике ножа, шоколадный бисквит - 100 г, сахарная пудра для посыпки.

Сливочное масло разотрите с сахаром. Вбейте желток, перемешайте. Просейте муку с разрыхлителем и солью. Добавьте в масляную смесь. Быстро замесите тесто. Уберите в холодильник на 30 мин. От теста отщипывайте по кусочку, распределите по формочкам. В центр насыпьте сухой горох. Из остатков теста сформируйте «шляпки». Выпекайте при 180 градусах 12-15 мин. Корзиночки остудите, смажьте повидлом. Бисквит раскрошите, разложите в корзинки. Соедините воду, сахар, лимонную кислоту. Сварите сироп. Белки взбейте до плотной пены. Тонкой струйкой влейте сироп, не переставая взбивать. Взбейте до устойчивых пиков. Отсадите, крем в корзинки, украсьте шляпками, пудрой.

ПЕЧЕНЬЕ С ДЖЕМОМ

Понадобится: мука - 200 г, творог - 250 г, яйцо - 1 шт., сливочное масло - 100 г, сахар - 2 ст. л. + для посыпки, разрыхлитель - 1 ч. л., любой джем - 100 г.

Взбейте яйцо с сахаром до легкой пены. Добавьте мягкое сливочное масло, перемешайте. Творог взбейте блендером или пропустите через сито. Добавьте в масляную смесь, перемешайте. Просейте муку с разрыхлителем, частями добавьте в массу, замесите мягкое, послушное тесто. Раскатайте в пласт толщиной 0,5 см, смажьте джемом. Сверните в рулет, нарежьте на кусочки. Выложите на противень на расстоянии друг от друга. Выпекайте при 180 градусах 20-25 мин. Посыпьте сахаром.

«МУРАВЕЙНИК»

Понадобится: мука - 600 г, сметана - 100 г, сливочное масло - 400 г, сахар - 100 г, ванилин - 1 пакетик, разрыхлитель - 1 ч. л., вареная сгущенка - 400 г, горький шоколад - 50 г.

Растопите 200 г сливочного масла, немного остудите. Добавьте сметану, сахар, ванилин, перемешайте до однородности. Просейте муку с разрыхлителем, добавьте в масляную массу, замесите послушное тесто. Пропустите через мясорубку. Выложите тесто частями на противень на небольшом расстоянии друг от друга. Выпекайте при 180 градусах 10-15 мин. до золотистого цвета. Остудите, измельчите в крупную крошку. Взбейте оставшееся масло с вареной сгущенкой. Добавьте крошку печенья, перемешайте, сформируйте горку. Посыпьте тертым шоколадом.

