

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОСЛАТКА

ПЛЮС

№30

июль 2023

цена:

2,5 лари

5 модных
стрижек на лето

стр.37

Домашнее
мороженое

стр. 38

Семь способов
сбросить вес

стр.24, 25

Как успешно пройти
собеседование

стр.22

Фаина Раневская

Обреченная на одиночество

стр.20, 21

Марина Александрова: стр. 16, 17

«Буду стараться спасти мир творчеством»

Настроение – отпуск!

Купальники нового сезона

Перед отпуском хочется побаловать себя обновкой, и купальник - лучший выбор! Расскажем о новых трендах пляжной моды.



Слитные

Купальники с глубоким V-образным вырезом, декоративными кольцами, контрастными вставками, асимметричные на одно плечо и минималистичные модели на тонких бретельках. Подчеркивайте «сильные стороны» вашего тела цветом и оригинальными акцентами.



Бикини

Вариаций множество: ретро-купальники с высокими трусиками, отдельные купальники с верхом на одно плечо, закрытый верх халтер. Не менее интересен декор: бахрома, шнуровка, прорези. В тренде яркие цвета, колорблок, тропические принты.



МАДОННА ВЫШЛА НА СВЯЗЬ ВПЕРВЫЕ ПОСЛЕ ГОСПИТАЛИЗАЦИИ



Впервые после госпитализации певица Madonna вышла на связь. На своей странице в одной из социальных сетей она опубликовала обращение к фанатам и написала, что не хотела бы разочаровывать слушателей.

Первыми, о ком подумала Madonna, по признанию самой певицы, были ее дети. Сразу после пришла мысль, что она не хочет разочаровать

тех, кто приобрел билеты на ее большой тур.

“Мне не хотелось бы подвести людей, которые работали со мной последние несколько месяцев над созданием шоу. Я ненавижу кого-либо разочаровывать”, - подчеркнула певица. Madonna добавила, что в настоящее время усиленно занимается своим здоровьем и пообещала фанатам вернуться, как только сможет.

СЪЕМКИ ФИЛЬМА “ДЭДПУЛ 3” ПРИОСТАНОВИЛИ ИЗ-ЗА ЗАБАСТОВКИ АКТЕРОВ



Съемки фильма “Дэдпул 3” пришлось приостановить из-за забастовки американской гильдии актеров SAG-AFTRA. Об этом пишет Deadline.

По информации портала, неизвестно, когда студия Marvel возобновит работу над фильмом. “Дэдпул 3” стал первым крупным проектом, который заморозили из-за протес-

тов артистов. “Эта новость появилась всего через несколько дней после того, как Райан Рейнольдс поделился первым фото с Росомахой Хью Джекманом в “Дэдпуле 3” в своих социальных сетях”, - говорится в публикации.

Изначально планировалось, что картина выйдет на большие экраны а мае 2024 года.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

ЭНРИКЕ ИГЛЕСИАС С АННОЙ КУРНИКОВОЙ СЫГРАЛИ ТАЙНУЮ СВАДЬБУ

Радостную новость сообщил на одном из испанских телешоу брат Энрике, Хулио Иглесиас-младший!

По словам Хулио, его брат терпеть не может как излишнее внимание обществу, так и грандиозные торжества, и именно поэтому они с Анной не стали устраивать пышную свадебную церемонию, а решили пожениться втайне от всех. В целом же данное событие является для многих вполне ожидаемым, ведь певец состоит в отношениях со спортсменкой уже около двадцати пяти лет, и у пары есть трое общих детей: в 2017 году у них родились близнецы Люси и Николас, а еще через два года Энрике с Анной стали родителями очаровательной дочурки Маши! Познакомились же артист и теннисистка во время съемок клипа на песню Escape – в нем Анне досталась роль возлюбленной Энрике. И с тех самых пор влюбленные больше никогда не расставались!



Правда, из-за их слишком закрытого образа жизни общественности не было известно об этой семье практически ничего – лишь изредка счастливые родители баловали публику фотографиями своих подрастающих детишек. И когда именно влюбленные наконец-то зарегистрировали свои отношения официально – тоже никому неизвестно, ведь дату свадьбы своего знаменитого брата Хулио так и не раскрыл!

ГОЛЛИВУДСКИЙ СКАНДАЛ: НА АМЕРИКАНСКОЙ КИНОСТУДИИ УСТРОИЛИ БУНТ

Буквально за день американская киностудия оказалась парализована. Сотни тысяч актеров и сценаристов устроили самую масштабную за полвека забастовку и отказываются сниматься и писать, пока им не повысят зарплату. Оказалось, что в Голливуде платят гроши.

«Что мы хотим? Контракты! Когда мы их хотим? Сейчас!» – кричат актеры.

Киноиндустрия Голливуда всего за день фактически остановилась. Порядка 160 тысяч членов Гильдии киноактеров США прекратили свою работу. Самые непримиримые вышли на забастовку. Эта группа попыталась блокировать офис Netflix. К самой масштабной киностажке присоединяются звезды первой величины.

«Я член ассоциации актеров, поэтому я здесь. Компа-



нии сделали все, чтобы усложнить жизни людей», – заявляет американская актриса Сюзан Сарандон.

«Я целиком и полностью поддерживаю профсоюзы, я состою в Гильдии киноактеров», – отмечает австралийская актриса Марго Робби.

«Мы полностью поддер-

живаем гильдию. Вперед!» – отмечает актриса Николь Кидман. На паузу встали десятки проектов, премьеры которых ждет весь мир. Продолжение популярного сериала «Эйфория» от Netflix поклонники теперь увидят только через 3 года. Marvel приостановил съемки третьей

части «Дедпула». Киностудии прекратили работу над новыми главами «Гладиатора» и Mortal Kombat. Из-за забастовки звезды не будут сниматься в фильмах и сериалах и перестанут рекламировать проекты. И никакие бюджеты уже не спасают. Оказалось, настоящим рабочим лошадкам Голливуда, актерам второго и третьего эшелона, от этих миллиардов перепадают гроши.

Подобных забастовок Голливуд не видел уже 60 лет. Из-за протестов артистов может быть отложена церемония вручения «Эмми». Ожидается, что меньше всего от забастовки пострадают стриминговые сервисы, где есть иностранный контент. А вот американскому телевидению придется не сладко, там уже начали крутить повторы старых проектов.

БРИТНИ СПИРС ПРЕДСТАВИЛА ПУБЛИКЕ ОБЛОЖКУ СВОИХ МЕМУАРОВ

На просторах сети уже появилась обложка мемуаров певицы под названием «Женщина во мне», а выход самой книги запланирован на 24 октября!

В пресс-релизе указано, что данная книга – «это смелая и удивительно трогательная история о свободе, славе, материнстве, выживании, вере и надежде». Также, по словам представителей принадлежащего Simon & Schuster издательства Gallery Books, мемуары Бритни Спирс показывают «непреходящую силу музыки и любви – и важность того, чтобы женщина рассказывала свою собственную историю на своих условиях». Что же касается гонорара артистки за эти мемуары, то



он составил 15 миллионов долларов – данная издательская сделка стала одной из крупнейших после сделок принца Гарри, а также Барака и Мишель Обамы. В своей книге Бритни поведает поклонникам о проведенных под отцовской опекой годах, о своем непросто пути к свободе, об этапе восстановления и, конечно же, об отношениях с мужчинами – и она затронет не только тему отношений со своими экс-возлюбленными Джастином Тимберлейком и Колином Фарреллом! Кстати, поклонники певицы уже с огромным нетерпением ждут данную книгу, а издатели убеждены в том, что эти мемуары станут главным книжным событием года!

ЭЛТОН ДЖОН ЗАВЕРШИЛ СВОЙ ПРОЩАЛЬНЫЙ ТУР

Сэр Элтон Джон отыграл последний концерт своего впечатляющего по продолжительности прощального тура, и на этом гастрольная деятельность артиста длиной более чем в полвека была благополучно завершена!

Финальное шоу прошло в Стокгольме на арене Tele2. В целом же прощальное турне 76-летнего Элтона Джона, получившее название Farewell Yellow Brick Road и включающее в себя 330 концертов на территории США и Европы, стартовало еще в 2018 году! «Лебединой песней» мэтра стала композиция Goodbye Yellow Brick

Road из датированного 1973 годом одноименного альбома, а перед этим Элтон Джон исполнил свой давнишний хит Your Song (1970). Но, прежде чем перейти к своей

заклучительной песне, певец вспомнил: «Мой первый концерт в Швеции был 7 июля 1971 года, то есть почти 52 года назад!» Также артист подтвердил, что в тур-

не он больше действительно никогда не отправится, однако при этом мэтр не исключил, что иногда он все-таки будет выступать. Что же касается заключительного пятилетнего турне, то за него Элтон Джон заработал около 900 миллионов долларов – эти гастрольные стали самыми кассовыми в истории! Правда, не исключено, что данный рекорд вполне может быть побит текущим туром поп-звезды Тейлор Свифт Eras – некоторые эксперты прогнозируют, что к своему заключительному концерту исполнительница запросто соберет более миллиарда долларов!



Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Если вы мечтаете об активном долголетии, недостаточно заботиться о здоровье сердца, суставов и костей. Ведь качество жизни зависит в первую очередь от состояния головного мозга.

5 вредных привычек, ускоряющих старение мозга



Почему одни люди до глубокой старости сохраняют ясность ума, а другие, к сожалению, с возрастом теряют память и способность мыслить разумно? Ученые выявили несколько популярных привычек, которые негативно влияют на здоровье нашего мозга.

№1: многозадачность

Сегодня большинство людей живут в режиме многозадачности, совмещая работу и домашние дела, общение в соцсетях и приемы пищи...

Однако, пытаясь моментально переключаться с одного занятия на другое, мозг испытывает колоссальный стресс. К концу дня человека накрывает апатия, которая может перерасти в депрессию. А в долгосрочной перспективе многозадачность снижает способности к творческому и логическому мышлению и способствует уменьшению объема серого вещества в зоне мозга, отвечающей за эмоциональный интеллект.

Что делать:

✓ Жить и работать по принципу «одна задача – в одну единицу времени»;

✓ Планировать распорядок дня, стараясь оставлять «окошки» для отдыха. Важное примечание: лишение ленты новостей - это не отдых для мозга. Лучше отложить гаджеты в сторону и послушать спокойную музыку, почитать книгу или прогуляться;

✓ «Разгружать» свой мозг, используя ежедневники и стакеры с напоминаниями о важных делах.

№2: алкоголь и сигареты

Ученые проводили опыты на грызунах, вводя их в состояние алкогольного опьянения. У несчастных на 40% сократилось производство нервных клеток в гиппокампе - области мозга, отвечающей за способность к обучению. Выводы очевидны: чем сильнее влияние алкоголя в нашей жизни, тем слабее память и способность к усвоению новой информации.

В другом исследовании ученые наблюдали за разными группами людей: одни вели здоровый образ жизни, другие - имели в прошлом вредные привычки, но отказались от них, третьи - регулярно пили и курили. Тесты на умственные способности показали, что самые заметные возрастные изменения, связанные с памятью и скоростью мышления, - у лиц из третьей группы.

№3: не поддерживать отношения с близкими

Люди, сохранившие в старшем возрасте общение с друзьями и родственниками, на 44% реже страдают деменцией. Чем старше мы становимся, тем более важны для нас социальные связи. Встречаясь с друзьями людьми, мы разговариваем, смеемся, спорим. В это время наш мозг ведет активную работу, и это помогает ему оставаться в тонусе.

№4: не заботиться о своем слухе

Еще 10 лет назад американские ученые выявили взаимосвязь между потерей слуха и повышенным риском развития деменции. В юности при потере слуха центральная нервная система запускает приспособительные реакции, позволяющие организму функционировать даже без восприятия звуков. Но в пожилом возрасте организм уже не может приспособиться к новым условиям. Больные могут терять пространственную ориентацию, забывают о месторасположении нужных им предметов.

№5: малоподвижность

Нейрофизиологи утверждают: после 40 лет у людей, не ведущих активный образ жизни, мозг начинает постепенно уменьшаться в размерах и проявляет признаки старения. Ученые объясняют это уровнем потребления кислорода и питательных веществ, содержащихся в крови, клетками мозга. При активных физических нагрузках кровообращение усиливается, соответственно, ткани и клетки головного мозга получают больше питания и могут генерировать новые нейроны и новые связи в мозжечке.

При малоподвижности в клетки поступает меньше кислорода и питательных веществ, что и приводит к постепенному «усыханию» мозга.



Люди, которые следят за фигурой, часто отдают предпочтение обезжиренным продуктам. Считается, что они помогают похудеть. Но так ли это? И чего в них больше: пользы или вреда?

ПРОДУКТЫ БЕЗ ЖИРА Есть ли польза?

В конце прошлого века американские ученые объявили: избыток жиров в рационе повышает вероятность сердечно-сосудистых заболеваний. Тогда на полках магазинов начали появляться первые обезжиренные продукты. Однако сейчас научно доказано, что дефицит полезных жиров может сильно навредить организму. Тем не менее обезжиренные продукты до сих пор пользуются большим спросом. Чем опасна такая замена?

Зачем нужны жиры?

Жиры необходимы для нормального функционирования организма: они позволяют поддерживать энергию, входят в состав клеток, в них синтезируются гормоны и происходит усвоение витаминов. Полиненасыщенные жирные кислоты из рыбьего жира и нерафинированных масел необходимы для нормальной деятельности сердечно-сосудистой системы. Также достаточное количество жиров помогает сохранить здоровье кожи, волос и ногтей.

✓ *Употребление насыщенных жирных кислот снижает риск нейродегенеративных заболеваний.*

Вредная замена

Чтобы обезжиренные продукты не проигрывали обычным по вкусовым характеристикам, производители добавляют в них ароматизаторы, усилители вкуса, рафинированные растительные масла, а также много сахара, крахмала и отбеленной муки. То есть вместо жиров в таких продуктах оказывается много простых (быстрых) углеводов. Кроме того, из обезжиренных продуктов удаляются и жирорастворимые витамины (А, Е, D, К). Некоторые производители потом добавляют их отдельно, но для их усвоения необходима жировая составляющая.

Без жиров похудеть не получится!

Когда организм испытывает дефицит жиров, все липиды, поступаю-

щие из пищи, начинают откладываться про запас. Вес при этом растет. Также замечено, что при нехватке жиров в рационе человек стремится восполнить дефицит за счет простых углеводов, например сладостей и выпечки. Это приводит не только к увеличению массы тела, но и провоцирует множество сопутствующих проблем, вплоть до диабета.

Молочные продукты вызывают повышение инсулина в крови, но если из них не убраны жиры, то этот скачок будет не такой резкий. При этом важно помнить, что инсулин препятствует активному жиросжиганию, поэтому вопреки ожиданиям обезжиренные продукты не помогут похудеть.

В норме у женщин должно быть 18-20% жировой ткани. У мужчин меньше - до 15%. Но даже если у вас этот процент повышен, полностью отказываться от жиров в рационе нельзя. Выбирая, например, молочную продукцию, просто отдайте предпочтение менее жирным продуктам - от 3%.

Жиры - полезные и не очень

Диетологи и нутрициологи рекомендуют получать основную часть

жиров из нерафинированных растительных масел, жирной рыбы и рыбьего жира, орехов, авокадо, яиц. Это ненасыщенные жиры. Их можно употреблять из расчета 1 г на 1 кг веса.

А вот рафинированные масла, маргарин, жирное жареное мясо нанесут вред здоровью. На их долю в рационе должно приходиться не более 10% от общего количества жиров, а на трансжиры - менее 1%.

Сало! На здоровье!

Много споров ходит вокруг сала. Этот продукт богат жирорастворимыми витаминами А, D, Е, незаменимыми аминокислотами и арахидоновой кислотой, из которой формируются мембраны клеток. Но чтобы сало принесло пользу, нужно употреблять его в свежем виде (при жарке в нем образуются канцерогены) и делать это умеренно (не более 20-30 г в день). Если имеются заболевания ЖКТ, желчного пузыря или печени, нарушен холестерин обмен, употреблять сало следует с осторожностью. Также из-за избытка соли оно может приводить к задержке жидкости в организме и, как результат к отекам.

Что будет, если...

КАЖДЫЙ ДЕНЬ ЕСТЬ БАНАНЫ?

Ваше сердце скажет спасибо. В бананах много калия, который необходим для поддержания здоровья сердечно-сосудистой системы. Исследование показало, что употребление 4000 мг калия в сутки снижает риск ишемической болезни сердца почти на 50%. А содержащееся в бананах железо участвует в процессе кроветворения и предотвращает анемию.

Наладится пищеварение. Бананы являются прекрасным пребиотиком - это вещество для питания полезных бактерий в желудочно-кишечном тракте. Они легко усваиваются. При этом

чем спелее банан, тем больше он будет слабитель, в то время как незрелые плоды, наоборот, крепят и могут оказывать мочегонный эффект.

Вы почувствуете себя счастливей. Все дело в аминокислоте триптофан, которая, попадая в организм человека, синтезируется в серотонин - гормон радости. Кроме того, в бананах есть магний, который способствует снижению стресса. Регулярное употребление этого продукта не вылечит депрессию, но поможет стабилизировать эмоциональный фон и устранить бессонницу.

ТОНЕТ ИЛИ КУПАЕТСЯ? 5 ОПАСНЫХ МИФОВ

Как на самом деле ведут себя утопающие и почему в воде погибают даже опытные пловцы? Развенчиваем главные мифы об утоплении. Эта информация может спасти жизнь!

С началом пляжного сезона учащаются случаи трагедий на воде. Многим несчастным можно было бы помочь, если бы люди на берегу знали простые правила.

время, по статистике, человек прекращает борьбу и уходит под воду. А если человек проведет под водой шесть минут, то откачать его будет невозможно.

МИФ 1

Утонуть около берега невозможно

Несмотря на то, что большинство людей действительно тонет на глубине, бывали несчастные случаи и в прибрежной зоне. Чаще всего это случается в водоемах с сильными подводными течениями и ямами около берега. Человек проваливается в яму, его подхватывает течение и уносит от берега. Также нередко случаи утопления у берега людей в алкогольном опьянении. Человек падает в воду, но из-за нарушенной координации движений не может сразу выбраться на сушу и захлебывается в нескольких метрах от берега. Поэтому не стоит совмещать алкоголь с отдыхом в прибрежной зоне.

МИФ 2

Утопающий зовет на помощь

Забудьте то, что вы видели в кино или мультфильмах! Поведение тонущего человека не похоже на то, которое показывают нам на экранах. На самом деле человек не кричит и не машет руками: он инстинктивно перестает совершать энергичные движения в надежде, что вода сама вытолкнет его на поверхность.

Понять, что человек тонет, можно по следующим признакам: он то появляется над водой, то погружается (состояние поплавка), сохраняя вертикальное положение и не двигая ногами, при этом он не кричит, но может издавать нечленораздельные звуки. Важно вовремя отследить такое поведение. На спасение будет от 20 секунд до одной минуты - именно через это

МИФ 3

Жилет и спасательный круг - гарантия безопасности на воде

Утонуть в спасательном жилете действительно невозможно, но лишь в том случае, если он подобран и надет правильно. Часто люди пренебрегают правилами и не застегивают нижние ремни на жилете, из-за чего человек, а тем более ребенок, может выскользнуть из него.

Спасательный круг и надувные игрушки и вовсе бесполезны. Они помогают держаться на воде, но легко выскальзывают из рук, а с надувного матраса ребенок может упасть. Кроме того, если игрушка уплывет, ребенок, в надежде достать ее, может уйти далеко от берега и потерять опору под ногами.

МИФ 4

Если умеешь плавать, не утонешь

По статистике, больше половины утонувших умели плавать. Причиной утопления даже опытного пловца могут стать судорога (особенно при купании в холодных водоемах), подводное течение, инсульт, тепловой удар или любая случайность, приведшая к панике. Поэтому не стоит ходить на пляж в одиночку. Кстати, по статистике, взрослые тонут в четыре раза чаще, чем дети.

✓ Существует и «сухое» утопление - это легочный спазм из-за воды, которая осталась в легких после того, как человека извлекли на сушу. Поэтому, даже если тонущего удалось вовремя откачать, необходимо наблюдение за его состоянием еще 1-2 дня.



МИФ 5

Опасны только дикие пляжи

Как правило, места, не оборудованные для купания, действительно таят в себе много опасностей. В таких водоемах возможны подводные течения, на дне могут попадаться камни, коряги, мусор, в море - морские ежи, которые приводят к травмам и могут мешать движению. Кроме того, в таких местах бывают перепады температуры: человек купается в теплой воде, но попадает в холодный поток, и у него сводит ноги. На море встречаются «тягуны» - волны, которые уносят человека на большую воду.

Но статистика предупреждает, что и на оборудованных пляжах необходимо точно так же соблюдать меры предосторожности.

Важно помнить!

✿ Ходите на пляж в компании и всегда держите в поле зрения людей, которые находятся в воде. Даже минутное отвлечение может стоить им жизни. Также попросите кого-то присматривать за вами во время купания.

✿ Постоянно контролируйте ребенка на пляже, а чтобы его было лучше видно, наденьте на ребенка яркий купальник или плавки!

✿ В незнакомом водоеме сначала осторожно изучите дно, проверьте, где начинается глубокое место. Не прыгайте в воду с разбегу.

✿ Во время отдыха у воды откажитесь от алкоголя. По статистике, на утопления в состоянии алкогольного опьянения приходится до 70% трагедий на воде.

✿ Не подплывайте к местам парковки водного транспорта, не подныривайте под лодки, катера и пристани.



Чаще всего операции на любых артериях, в том числе и на сонных, выполняются по поводу атеросклероза.

Бляшка в сонной артерии

- Чем опасна операция на сонной артерии?

- Нарушением кровообращения в головном мозге (это инсульт) и параличом рук и (или) ног, нарушением речи. Причиной чаще всего становится отрыв кусочка бляшки во время операции на сонной артерии и его попадание в сосуды головного мозга, реже - закупорка сонной артерии оторвавшимся тромбом. Но риск такого развития событий очень низок - всего 1-3%.

Другое осложнение, которое тоже вызывает закупорку сосудов, - формирование тромба вдоль стента. Случается и такое осложнение, как повторная закупорка сонной артерии.

- После операции на артериях можно ли считать себя здоровым?

- Чаще всего операции на любых артериях, в том числе и на сонных, выполняются по поводу атеросклероза. У каждой такой операции есть свои особенности, но все пациенты получают и общие рекомендации, как вести себя после хирургического вмешательства. Восстановительный период - наиболее опасный, можно ждать различных осложнений. Самое неожиданное: со временем бляшки могут сформироваться снова. Атеросклероз коварен, он способен поражать любые артерии. Поэтому очень важно выполнять все рекомендации врача, иначе сонная ар-

терия после стентирования снова окажется забитой.

Особого ухода за раной не требуется. Врач может порекомендовать несколько дней обрабатывать ее зеленой - этого достаточно. А вот беречь рану от травм, следить, чтобы ее не натирала одежда, и не переохлаждать шею надо обязательно. Если швы не требуется снимать или они сняты, можно принимать негорячий душ. Вода должна быть теплой. Мочалкой не пользуйтесь! После мытья промокните (не трите!) область раны полотенцем. Просушили рану - можно обработать ее зеленой.

В течение первого месяца после операции необходим щадящий режим. Рана должна зажить, а организм - привыкнуть к новым особенностям кровоснабжения. Поэтому не рекомендуются физические нагрузки, баня, сауна, переохлаждение. И полностью исключите алкоголь.

- Как избежать повторной операции?

- Соблюдение простых правил, которые должны войти в привычку, помогут не только избежать повторных операций на артериях, но и сохранить здоровье на многие годы.

После операции на сосудах полезно ходить пешком, работать по дому, в саду, подниматься по лестнице. Можно заниматься лечебной физкультурой, плавать. Но важно помнить: все физические нагрузки, которые заставляют изрядно потеть, нежелательны. Если же они неизбежны, всегда держите при себе бутылку с водой, чтобы не было обезвоживания организма, а значит, и загущения крови.

О диете. Изменение рациона питания необходимо, чтобы нормализовать вес и снизить уровень холестерина, который играет огромную роль в образовании бляшек в сосудах.

О лекарствах. Ни в коем случае самостоятельно не отменяйте эти лекарства. Прием лекарственных препаратов после хирургического вмешательства на артериях крайне важен. Это должно войти в ежедневную привычку. Не забывайте принимать таблетки. После операции на артериях назначаются кроверазжижающие препараты (антиагреганты и антикоагулянты). Они могут избежать тромбоза. Но надо строго соблюдать режим приема и дозировку и быть начеку: прием

В течение первого месяца после операции необходим щадящий режим. Рана должна зажить, а организм привыкнуть к новым особенностям кровоснабжения.

кроверазжижающих препаратов может провоцировать различные кровотечения - носовые, менструальные, кровотоочивость десен, неожиданное образование синяков на теле. Незамедлительно сообщайте об этом врачу. Если в такой ситуации обращаетесь

к другому специалисту, например к стоматологу или гинекологу, предупредите, что принимаете кроверазжижающие препараты. Чтобы затормозить развитие атеросклероза, назначаются статины для снижения уровня холестерина.

И самое главное, регулярно посещайте врача, проходите необходимые обследования: анализы крови, УЗИ сонных артерий. Это поможет вовремя выявить образование новых бляшек на стенках сосудов.

Борис Мусатов, ангиохирург, врач высшей категории.

Полезно знать

✓ Ученые сегодня не советуют вообще отказываться от животных жиров, чтобы нормализовать уровень холестерина. Замечено: у людей, которые переходят на растительные масла и не употребляют мясо, уровень холестерина в крови снижается, но чаще случаются инфаркты. Поэтому, не исключайте сливочное масло и другие живот-

ные жиры, а просто не злоупотребляйте ими.

✓ Доказано, что у людей, которые мало спят, уровень хорошего холестерина снижается, а плохого - повышается. Достаточно всего недели недосыпания, чтобы в ор-

ганизме начались такие изменения.

✓ Если бы артериальное давление снижали не 22% гипертоников, а все, то случаев инсультов в стране было бы на 37% меньше, инфарктов - на 22%, случаев сердечной недостаточности - меньше на 46%. Все-го, и надо, измерять давление и пить назначенные врачом таблетки.

✓ После кожи, но впереди мозга. Печень - самый крупный внутренний орган, а по общему размеру она стоит на втором месте после кожи. По площади и объему она опережает мозг человека. Мужская печень весит около 1500 грамм, у женщины она чуть легче - около 1200 грамм. По отношению к другим частям тела печень особенно велика у новорожденных детей - она составляет 1/20 от всего веса. У взрослых ее вес не больше 1/40 от общей массы. Примерно 70% веса печени составляет вода и еще 10% - жир.

✓ **Ее ресурсов хватит на 300 лет.** Как и почки, печень усиленно работает в режиме 24/7, не останавливая свою активность ни на секунду. Одновременно она участвует почти в 500 различных процессах - пищеварительных, иммунных, выделительных, обменных и барьерных. По мнению ученых, если не истязать орган алкоголем и вести относительно здоровый образ жизни, ресурсов печеночных клеток хватит на 300 с лишним лет. Это связывают с тем, что печеночные клетки лучше, чем многие другие клетки тела, восстанавливаются после повреждения.

✓ **«Воскреснет» за 3 недели.** Даже после удаления или гибели практически трети всей печени (а то и по-

ЭТОТ ОРГАН “ВОСКРЕСНЕТ” ЗА ТРИ НЕДЕЛИ

Что вы знаете о печени? Что это самый большой орган и что он перерабатывает алкоголь. Но есть и другие интересные факты.

ловины) человек может спокойно жить... Если устранить все негативные факторы, повреждающие орган, через три недели ткань печени восстановится и вырастет заново.

✓ **Супермощный фильтр.** Печень каждые сутки пропускает через себя такой объем крови, который поместился бы в 10 ваннах объемом по 250 литров. Причем кровь не просто протекает через печень, а еще и активно очищается от различных веществ - лекарств, обломков клеток, токсинов, пищевых вредных веществ. Печень - самый мощный биологический фильтр тела человека.

✓ **Печень - кормилица мозга.** Если бы печень не работала в полную мощь и

не запасала сахар в форме гликогена, люди падали бы в обмороки при малейших стрессах, нагрузках и как только проголодались. Печень подкармливает мозг, выпуская из своих запасов глюкозу, если у человека нет времени поесть или он занимается тяжелым физическим трудом. Но запасы у печени ограничены, ее гликогена хватит примерно на сутки. Небольшая его часть запасена в мышцах, но эти запасы кормят сами мышцы.

✓ **Собственная грелка для тела.** Поскольку печень постоянно фильтрует кровь, внутри нее поддерживается стабильная температура в 37,5-39°C. За счет этого она согревает все остальные внутренние органы и помо-



гает поддерживать температуру всего тела. Даже при сильном переохлаждении печень остывает самой последней. Кстати, это свойство используют в криминалистике. По изменению температуры печени можно определить время наступления смерти.

✓ **Витамины не лучше алкоголя.** Думаете, что печень убивает только алкоголь? Это не так. Опасны лекарства, среди которых, прежде всего, антибиотики и препараты из группы обезболивающих и нестероидных препаратов, которые используются при болях в суставах. Особенно опасен парацетамол и его сочетание с алкоголем. Для печени опасны и витамины, и БАДы, при этом их токсичность зависит не только от дозы, но и их взаимодействия между собой. Иногда комбинации усиливают негативное действие друг друга.

В. Авакян, нефролог, врач высшей категории.

Без печени человек может прожить два дня. Но есть и хорошая новость: печень можно пересаживать от доноров, причем не обязательно даже целиком. Хватит небольшого кусочка, примерно в треть размера органа. Нередко из-за проблем с совместимостью и подбором подходящего органа свою часть печени жертвуют родственники, у них чаще есть шанс на совпадение.

Ученые нашли связь между потреблением сахара и развитием 18 заболеваний, связанных с нарушением обмена веществ, 10 сердечно-сосудистыми болезнями и некоторыми видами рака. А еще у сладкоежек плохие зубы, нездоровая печень, хрупкие кости, аллергии и неврологические недуги.

Больше всего сахара мы получаем из сладкого чая, кофе; газированных, фруктовых напитков. Если выпивать всего одну бутылку этих вкусностей в неделю, к примеру, риск развития поджелудочной железы повышается на 4%, а диабета - на все 50%.



Очень сладко!

Сколько ложек сахара в день можно съесть без вреда для здоровья? Мой муж кладет в чай 3-4 чайн. ложки. И не хочет слышать, что этого делать не стоит.

Наталья Сергеевна.

Почему после сладостей хочется есть? Потому что сладкая еда стимулирует чувство голода. Это связано с действием сахара на поджелудочную железу. В кровь выделяется огромное количество инсулина, избыток которого провоцирует голод. Если вы не можете полностью отказаться от сахара, хотя бы соблюдайте простые правила безопасности.

✿ Ешьте сладкое только после сытного обеда или завтрака.

✿ Не надо специально поддерживать свой характер, чтобы потом слопать пирожное. С голодухи съедите больше.

✿ Необязательно есть целое пирожное. Если откусывать понемногу и при этом не запивать чаем или кофе, чтобы не смыть вкус, то, воз-

можно, вам хватит и половинки. А через полчаса-час - пейте больше воды.

✿ Покупайте пирожное, содержащее белок. В его составе должны быть яйца, творог, еще какой-то источник протеина. Например, бывает зефир на яичном белке, а бывает из взбитого ягодного пюре и агар-агара. Выбираем первый вариант.

✿ Если уж решили съесть что-то сладкое, то съешьте с удовольствием и без душевных терзаний. Организм не выставляет вам счет каждый день. Лишние 300 килокалорий можно недобрать завтра.

И. Соловьева, терапевт.



Жуем в спешке

Боль и дискомфорт в кишечнике приходит внезапно и остается надолго, если человек недостаточно пережевывает пищу. Прихватить может где угодно - на работе, в театре и во время путешествия. При этом многие из нас сами провоцируют возникновение заболеваний кишечника. И все потому, что торопимся, заталкиваем в рот огромные куски. Хоть и говорили с детства, что пищу надо тщательно пережевывать.

Во-первых, так она лучше усвоится и переработается. Во-вторых, вы не съедите лишнего, так как жевание ускоряет процесс насыщения. А вот еда, попавшая в пищеварительную систему одним большим куском, провоцирует образование газов.

Кроме того, пока вы неспешно пережевываете пищу, в желудке вырабатываются пищеварительные ферменты. Если их недостаточно, то пища не расщепляется должным образом, и можно нажить множество проблем: несварение желудка, вздутие живота, изжогу, запор, даже головную боль и упадок сил. К тому же во время жевания пища обильно смачивается слюной, что тоже облегчает процесс пищеварения.

Пьем кофе на голодный желудок

Он увеличивает выработку соляной кислоты в желудке, а лишняя кислота приводит к синдрому раздраженного кишечника. Поэтому

ВЗДУТИЕ, БОЛИ, ПРОБЛЕМЫ СО СТУЛОМ

? *И это еще не все мои проблемы. Утром живот вроде бы плоский, а к обеду его распирает. Спасает только широкая, не обтягивающая тело одежда. Желудок и кишечник здоровы, камней в желчном нет. Тогда что со мной?*

О. Голованова.

заменять завтрак кофе не советуем, у кого есть гастрит, язва, склонность к повышенной кислотности. Кофе натошак раздражает желудок и слизистую оболочку тонкой кишки.

Еще один момент - утром в организме естественным образом скапливаются кортизол с адреналином. Если «столкнуть» эту смесь с кофеином, это может спровоцировать лишнюю нервность.

Не высыпаемся...

Проснулись слишком рано? Ваш организм еще не завершил ночной цикл пищеварения. Кишечнику придется начать новый цикл, не завершив старый. Все, что не переварилось, может напомнить о себе болью и повышенным газообразованием. От недосыпа в кишечнике также уменьшается количество полезных бактерий, ухудшается их качество и замедляется процесс пищеварения. Тут и до воспаления недалеко.

Не умеем справляться со стрессом

Замечали? Как только вы перенервничаете, тут же появляются проблемы с кишечником: ощущение вздутия, распирания. Это происходит из-за того, что во время стресса вы часто и прерывисто дышите, заглатываете большое количество воздуха. Так что фраза «живот скручивает в узел от стресса» - не просто выражение. Стресс, краткосрочный или долгосрочный, может привести к различным желудочно-кишечным проблемам, таким как несварение желудка, запор или диарея. А хроническое душевное беспокойство, как показали исследования, изменяет микробиоту кишечника.

Жуем жвачку

Популярная пищевая добавка E171 (наночастицы диоксида титана),

которую используют для отбеливания в сотнях продуктов, в том числе жевательной резинке, может вызывать воспаление в кишечнике. Постоянное воздействие наночастиц изменяет состав микробиоты кишечника. А микробиота кишечника - страж здоровья человека. Любые изменения ее функции сказываются на здоровье.

Сутулимся...

Неправильная осанка приводит к смещению суставов, в итоге появляются боли в шее и спине. Но мало кто знает, что сутулость плохо влияет и на пищеварение. «Чем сильнее вы горбитесь, тем сильнее сжаты ваши внутренние органы, в том числе желудочно-кишечный тракт», - убежден Джозеф Джо-лай, доктор медицины, хирург-ортопед Университета Майами. Он провел исследование, которое показало: если человек сутулится, это приводит к расстройству желудочно-кишечного тракта и даже к кислотному рефлюксу.

Слишком много клетчатки

Фасоль, чечевица, орехи, свекла, цветная и белокочанная капуста, яблоки и другие здоровые продукты с высоким содержанием клетчатки и питательных веществ очень полезны, но только не для людей с повышенной чувствительностью желудочно-кишечного тракта. Сложные углеводы перевариваются сложно, и если их слишком много, в кишечнике начинается брожение. Оно, в свою очередь, провоцирует боль, диарею, газы, запор и вздутие живота. Поэтому будьте умеренны во всем. А еще лучше термически обрабатывайте продукты - в таком виде организм их переваривает легче.

Е. Синявская, гастроэнтеролог, врач высшей категории.

Здоровье сердечно-сосудистой системы во многом зависит от рациона питания, его сбалансированности и насыщенности минералами и витаминами. Особое значение при этом имеет и «натуральность» минералов и витаминов. Природные витамины и минералы сопровождаются массой сопутствующих веществ, которые играют ведущую роль в усвоении и оздоравливающем воздействии на организм.

Как сохранить здоровье сердца?

По данным кардиологов в магнии нуждаются 98% пациентов, страдающих сердечной недостаточностью и у большинства пациентов, перенесших инфаркт, в организме имеется дефицит магния. Недостаток калия в организме является основной причиной развития сердечно-сосудистых патологий.

Магний и калий содержит перга - натуральный кардиотоник. Причем, содержащийся в перге калий легко усваивается кишечником и способствует насыщению клеток сердечной мышцы. Перга препятствует скоплению холестерина и формированию атеросклеротических бляшек внутри сосудов, укрепляет стенки артерий и капилляров, способствует образованию гемоглобина, предупреждая развитие малокровия. Перга содержит антиоксиданты, препятствующие развитию многих патологических процессов в человеческом организме. Благодаря уникальному биохимическому составу перга замедляет процессы старения организма и ускоряет регенерацию поврежденных клеток.



Личинки пчелиной огневки содержат уникальный пищеварительный фермент - цераза, не имеющий синтезированных аналогов. Присутствие этого фермента и сбалансированный биохимический состав наделяет средства из личинок огневки способностью рассасывать тромбы и бляшки в сосудах и регенерировать рубцовые ткани после инфаркта. Средства на основе личинок огневки препятствуют образованию сгустков крови, нормализуют артериальное давление и уровень холестерина, предотвращают отложение жиров в печени и стенках кровеносных сосудов. Оказывают антиоксидантное и укрепляющее действие, улучшают микроциркуляцию, снижают тромбообразование и тормозят развитие атеросклероза.

ИНФАРКТ В НАСЛЕДСТВО

? У меня в семье болезни сердца передаются по наследству. Мне 35 лет. Как можно избежать инфаркта и можно ли его вообще избежать? Каковы причины возникновения инфаркта?

О. Бутенко.

Инфаркт - самое распространенное на планете заболевание, ему подвержены как женщины, так и мужчины, причем возраст человека, который может пострадать от инфаркта, вовсе не обязательно должен быть преклонным.

Как правило, инфаркт возникает, если организму не хватает калия и натрия. Наша повседневная пища богата натрием, а вот калий нужно добирать при помощи определенных продуктов или препаратов. Нелишним будет периодически (хотя бы раз в год) принимать калий в капсулах или таблетках, а также употреблять в пищу продукты, насыщенные калием. К ним относятся картофель (желательно в мундире), творог, изюм, курага, абрикосы. Особенно богаты калием бананы. Если каждый день съедать по одному банану, то инфаркта можно не опасаться.

В. Колмейко,
кардиолог.

Учитывая, что приступы возникают после физической нагрузки и проходят после приема лекарства, можно предположить развитие стенокардии. А это значит, что сосуды уже не в порядке. И, скорее всего, у вас повышенное содержание холестерина в крови. Об инфаркте пока речь не идет, но такие приступы нельзя оставлять без внимания. Надо показаться врачу. Часто инфаркт развивается потому, что пациенты недооценивают первые приступы боли в сердце. Кстати: инфаркт чаще всего наступает в состоянии покоя. Возможно, даже во сне. Са-

ИНФАРКТ ЛЮБИТ УТРО...

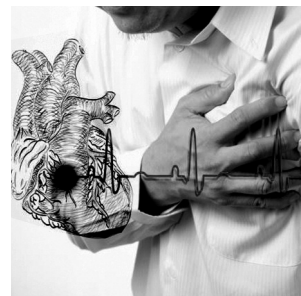
? Живем в селе. Приходится много работать. Заметил: как только перетружусь, сердце начинает болеть... Перетерплю - и опять за работу...

Анатолий Ильич.

мое любимое его время - раннее утро.

Первым признаком становится сильная боль за грудиной, которая может отдавать в руку, плечо, спину, шею. Приступ длится более 20 минут. Таблетки валидола или нитроглицерина не приносят облегчения. Иногда начинается рвота, затруднено дыхание. Пытаться «перетерпеть» ни в коем случае нельзя. Промед-

ление опасно. Самые правильные действия - принять нитроглицерин и вызвать врача. Если сдают нервы, выпейте 30-40 капель валокордина и ждите приезда скорой. Чтобы не рисковать, при малейшем подозрении на инфаркт врачи отправляют больного в реанимационное отделение. Ведь только в течение первых нескольких часов с помощью специальных препа-



ратов (тромболитиков) или коронарной ангиопластики можно растворить свежий тромб и восстановить кровоток в коронарной артерии.

Л. Князева,
кардиолог, врач
высшей категории.



Это самое свежее увлечение мировых звезд и сторонников долгой полноценной жизни. Целебную силу напитку придает набор пряностей, каждая из которых полезна сама по себе, а вместе они превращаются в мощное средство.

Золотое молоко – эликсир молодости

О пользе чудо-напитка

Главные ингредиенты золотого молока - куркума, кардамон, корица, имбирь, черный перец. Группа поддержки - любое молоко, мед или кленовый сироп. Чем же так хорош этот напиток?

✓ Мощно укрепляет иммунитет. Куркума - самое сильное растительное противовоспалительное средство. Соперничать с ней может только имбирь. А в тандеме - это супергерои, которые резко повышают сопротивляемость организма к вирусам и бактериям. Более того, эта идеальная парочка способна не только предотвращать и уменьшать воспалительные процессы, но и восстанавливать поврежденные клетки! Некоторые ученые уже говорят о том, что золотое молоко может стать основой антираковой терапии.

✓ Замедляет старение. У куркумы, имбиря и черного перца сильные антиоксидантные свойства. Вместе они максимально эффективно выводят токсины и шлаки, очищают кровь, улучшают состояние и цвет кожи (нет, она не желтеет!) и вообще замедляют возрастные изменения.

✓ Улучшает дыхание. Во всех смыслах. Кардамон благотворно влияет на работу дыхательной системы и освежает дыхание в частности.

✓ Снижает холестерин и ускоряет обмен веществ. Корица и черный перец отвечают за снижение уровня сахара и плохого холестерина в крови. А вся смесь пряностей в целом ускоряет переработку жиров и может помочь при расстройстве пищеварения. Сердце и желудок точно за золотое молоко!

✓ Повышает настроение. Кардамон и корица - пряности радости. Они активируют гормоны счастья, мозговую деятельность, улучшают память. Золотое молоко - верное средство в борьбе со стрессом и депрессией.

Пряности для золотого молока должны быть свежайшими. Покупайте их в проверенных местах и храните не более полугода.

убавьте огонь, чтобы смесь тихонько кипела. Варите примерно 5 минут - до тех пор, пока молоко не станет однородного золотистого цвета, а по кухне не распространится волнующий аромат пряностей. Процедите и пейте или сразу, или остудите и поставьте в холодильник - там оно может храниться несколько дней. Обычно золотое молоко пьют горячим, но некоторым нравится и холодное.

Сколько нужно пить?

Самое ценное вещество в золотом молоке - куркумин. В стандартной чайной ложке молотой куркумы - 200 мг куркумина, а для реального противовоспалительного эффекта специалисты рекомендуют от 500 до 1000 мг этого природного лекарства ежедневно. Соответственно, трех чашек золотого молока будет вполне достаточно.

Можно просто готовить чай из порошка куркумы - 2 чайн. ложки порошка на 4 стакана горячей воды, остальное - по вкусу. Но золотое молоко гораздо полезнее и приятнее на вкус.

Не рекомендуется употреблять золотое молоко беременным и больным гепатитом.

Как приготовить золотое молоко?

Для одной порции напитка понадобится 1 чайн. ложка порошка куркумы, по 1/2 чайн. ложки молотой корицы (можно заменить одной палочкой корицы) и имбиря (порошка или натертого корня), растертые в ступке семена кардамона из 5-6 коробочек, щепотка молотого черного перца, 1 чайн. ложка меда или кленового сиропа и стакан молока (примерно 230 мл). Смешайте все ингредиенты в небольшой кастрюле. Доведите до кипения и

К ВЕЧЕРУ СТРАШНО ГУДЯТ НОГИ...

? *Мне 50 лет. Весь день на работе провожу стоя. Ноги к вечеру страшно гудят, а ночью бывают судороги. Как с ними справиться?*

Людмила.

Из-за малоподвижности в венах скапливается углекислая и молочная кислоты. Это приводит к усиленному поглощению кальция, которого и так мало у женщин вашего возраста. Поэтому, ноги болят и их сводит судорогой.

✿ Приходя с работы, на 10 минут ложитесь на спи-

ну. Поднимите ноги вверх и приложите их к стене. Это обеспечит отток от ног лимфы и крови.

✿ Или примите теплую ванну. Приподняв ноги под углом 30 градусов, поливайте их душем от пяток к бедрам.

✿ Три-пять раз в день делайте по 10 глубоких вдо-

хов до головокружения. Кислород позволит дожить избыток кислот в крови и предотвратит связывание кальция.

✿ Утром и вечером смазывайте ноги гепариновой мазью от пальцев к бедру, после чего 5-10 минут поглаживайте от пятки к колену.

✿ Если боль и судороги все-таки не проходят, выпейте стакан молока или примите 2 таблетки кальция вместе с обезбо-

ливающим, и все прекратится.

✿ Если стали отекать ноги, наполните пол-литровую банку наполовину резаными листьями каланхоэ. Залейте доверху водкой или самогонкой и поставьте на неделю в темное место. Натирать по вечерам настойкой ноги, начиная от стоп и двигаясь к коленям и выше. Облегчение наступает очень быстро, проходят боль и отечность.

И. Пушкарев, сосудистый хирург, врач I категории.

О ГОРОХОВОМ СУПЕ И БОРЦЕ С ФАСОЛЬЮ

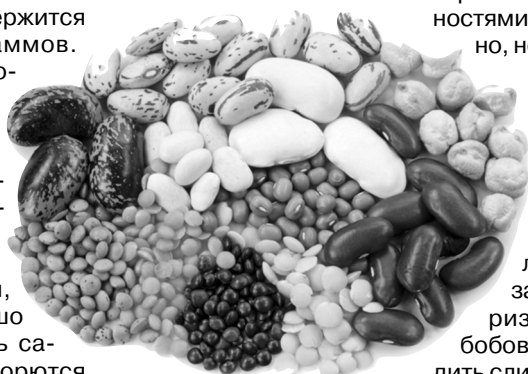
Бобовые являются неотъемлемой частью здорового рациона. Но для того чтобы все полезные вещества из них усвоились, бобы категорически нельзя смешивать с некоторыми продуктами.

К семейству бобовых относят фасоль, горох, сою, нут, чечевицу, чину, маш, а также арахис. Все эти продукты - прекрасный источник белка. В бобах его содержится от 15 до 24 граммов. Кроме того, в бобовых много полезного жира - от 2 до 4%, крахмала - 38-34%, пищевых волокон - 6-12%, железа - 3-11%.

Блюда из сои, например, хорошо снижают уровень сахара в крови и борются с вредным холестерином. Арахис богат жирными кислотами, клетчаткой, полифенолами, улучшает умственные способности и помогает пищеварению. Считается, что горох продлевает жизнь. В нем много витаминов В1 и В9, благодаря чему он способствует обновлению клеток, восстановлению организма после болезней. Горох полезен для сердца, сосудов и нервов.

В чечевице много калия, поэтому она очень полезна для сердечно-

сосудистой системы. Еще чечевица оказывает на клетки противовоспалительное действие, защищает их от старения.



Фасоль богата кальцием, серой, магнием и фосфором, укрепляет иммунитет, нормализует гормональный фон и улучшает репродуктивное здоровье.

Несмотря на все плюсы бобов, есть слишком часто их все-таки не

стоит. Оптимально - 2-3 раза в неделю небольшими порциями. Дело в том, что бобы очень медленно усваиваются, в них много грубой клетчатки. Еще хуже они усваиваются в сочетании с мясом, алкоголем и грибами. Поэтому наваристый борщ с фасолью на мясном бульоне или ароматный гороховый суп с копченостями - это очень вкусно, но не слишком полезно: переварить такие блюда будет сложно.

Если есть бобы слишком часто и в слишком большом количестве, можно заработать метеоризм. Кроме того, бобовые могут навредить слизистой желудочно-кишечного тракта, если уже есть воспаление. Поэтому бобы под запретом при колите, панкреатите, гастрите, язве желудка, подагре. Кроме того, бобовые нужно есть осторожно в пожилом возрасте.

О. Скобеева,
врач-диетолог.

Знаете ли вы, что...

Бобовые перед приготовлением обязательно нужно замачивать. Дело в том, что в бобах содержатся олигосахариды, которые становятся причиной газообразования в желудке. Во время замачивания они растворяются.

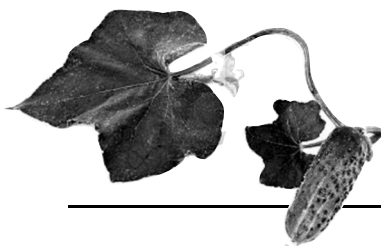
✿ В огурцах содержатся особые вещества - стерины. Они помогают снизить уровень холесте-

Чем полезны огурцы

стерина в крови. А клетчатка регулирует давление - как повышенное, так и пониженное.

✿ Волокна огурца улучшают пищеварение. Чтобы избавиться от хронических запоров, ешьте этот овощ каждый день.

✿ В огурце содержатся особые соединения - лигнаны. Они снижают риск возникновения некоторых видов рака. В том числе яичников, молочной и предстательной железы и матки.



Песок в мочевом пузыре?

Чтобы ускорить выведение кристаллов соли, специалисты рекомендуют употреблять не менее 3 л жидкости в день.

Если в мочевом пузыре обнаружили песок, из рациона нужно полностью исключить некоторые продукты, иначе толку от лечения не будет. Это:

- ✓ жирные сорта мяса и рыбы;
- ✓ молочные и кисломолочные продукты жирностью более 1%;
- ✓ пряную, острую и кислую пищу, копчености;
- ✓ спиртные напитки (включая слабоалкогольные), минеральную газированную воду;
- ✓ кофе и крепкий черный чай;
- ✓ шоколад и кондитерские изделия;
- ✓ соль и соленые соусы (майонез, кетчуп), томатную пасту.



А чтобы нормализовать выделительную функцию, в меню нужно добавить:

- ✓ яйца;
- ✓ зелень, ягоды, фрукты;
- ✓ отварные овощи;
- ✓ нежирную рыбу (хек, минтай, щука, судак) и мясо (индейку, кролика, курицу);
- ✓ крупы (овсяную, гречневую, рисовую).

Важно и то, как готовить пищу. Овощи, мясо и другие разрешенные продукты тушат, отваривают или запекают.

Д. Остапов, уролог,
врач 1-й категории.

Для профилактики мочекаменной болезни очень полезно включать в рацион настои шиповника, морсы из клюквы, брусники, березовый сок, арбузы.



НАПИТКИ ИЗ СССР ПОЧЕМУ ОНИ СНОВА ПОПУЛЯРНЫ?

Напитки на основе чайного гриба и цикория пользовались в Советском Союзе большой популярностью. Их любили за своеобразный вкус и считали полезными для здоровья. А что о них думает современная медицина?

Чайный гриб и цикорий - натуральные продукты с чистым составом и высоким содержанием различных микроэлементов. Кроме того, приготовление этих напитков достаточно просто и не затратно.

Чайный гриб

Чайный гриб (он же медузомицет, комбуча) пришел в Европу с Востока и в XX веке обрел огромное количество почитателей в Советском Союзе. Наверное, в каждой второй кухне имелась трехлитровая банка, накрытая марлей: именно в таких сосудах и происходило формирование знаменитого гриба. Этим напитком утоляли жажду, его считали альтернативой покупному лимонаду и даже пытались решить несложные проблемы со здоровьем.

Можно ли с уверенностью сказать, что чайный гриб полезен? Несмотря на то что представительные клинические испытания не проводились, считается, что высокоферментированный чайный квас (еще одно название этого напитка) решает проблемы пищеварения, поскольку в нем содержится много пробиотиков. Кроме того, он обладает антиоксидантными свойствами, укрепляет сердечно-сосудистую систему, нормализует давление, оказывает благотворное действие на психику, может помочь даже в лечении депрессий.

Чтобы понять, подходит ли вам чайный гриб, надо его попробовать. В наше время уже не обязательно заводить домашнюю «чайную ферму» - готовый напиток

(комбучу) можно купить в продуктовом магазине. Но обратите внимание на противопоказания: не стоит увлекаться грибом людям с повышенной кислотностью желудочного сока, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, беременным и кормящим женщинам, не рекомендуется давать чайный квас маленьким детям и тем, у кого зафиксирована аллергия на грибы.

Выращиваем гриб

Во времена СССР люди делились друг с другом чайным грибом: кусочек поселяли в стеклянной банке, подкармливали сладкой заваркой, периодически промывали. Так же можно поступить и сейчас, если у вас есть знакомые обладатели «чайной фермы». Но можно вырастить гриб с нуля. Для этого заварите 4-5 ст. л. чая 2 л кипятка, через 15 минут процедите, добавьте 10 ст. л. сахарного песка, перемешайте, перелейте чай в чистую 3-литровую стеклянную банку, накройте марлей и поставьте в теплое затемненное место на 1,5-2 месяца. За это время в банке образуются грибы!

Чайный квас

Вам понадобится: вода - 2,5 л, сухой черный чай - 7 ст.л., сахарный песок - 150 г, чайный гриб - 1 шт.

Приготовление: заварите чай крутым кипятком, через 15 минут процедите, добавьте сахар, залейте чаю остыть и поместите в него гриб. Накройте банку марлей, поставьте в темное теплое место.

Через 3-5 дней квас будет готов!



Кофе из цикория

Напиток из цикория готовится практически также, как и обычный кофе. Растворимый - завариваем в чашке. Молотый можно сварить в турке, гейзерной кофеварке, кофемашине. С сахаром или без, добавив молоко или сливки - что вам больше по вкусу!





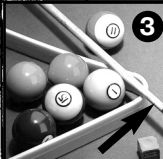

Цикорий

Именно в советский период в нашей стране стали особенно популярны кофе и его заменитель - горячий напиток из корня цикория. Современные диетологи и нутрициологи утверждают: цикорий весьма полезен.

В напитке из цикория содержится растворимая клетчатка инулин, которая стабилизирует работу желудочно-кишечного тракта. Также корень цикория богат минералами и витаминами. Кофе из цикория может быть полезен сердечникам и гипертоникам. Кроме того, отсутствие в напитке кофеина делает его потребление безопасным - он не возбуждает нервную систему и психику.

Косметологи отмечают, что регулярное употребление напитка из цикория способствует улучшению внешнего вида кожи, волос, делает ногти более крепкими.

Однако имеются и противопоказания. Напиток может вызывать сильные аллергические реакции, а также его с осторожностью следует употреблять гипотоникам: цикорий расширяет сосуды и способствует разжижению крови, что может вызвать понижение артериального давления.

▼	Гипсовая копия	Статуэтка на письменном столе					Добро устали священника	4	▼				
	 1		Яхта для катания по льду		Часть слова для переноса		Регион, поросший тайгой			Мелководье для перехода	 2	Веревка среди игрушек	
			Благородная "выправка" царицы		Клара с ролями в "Двенадцатой ночи"					Молоко, "добытое" на ферме		Лондон, придумавший Белого Клыка	
	Революционный Санкт-Петербург		Велосипед для двоих		Франсиско - мастер гравюр							Жюлик из библиотеки	Подкожные накопления
					Волчья арка на луку					Капитан - враг Питера Пена			
Мама беспокойного крошки Ру	Бревенчатый четырехугольник						☺ ☺ ☺ - Спасибо, дедушка! Скрипка, которую ты подарил мне на день рождения, действительно приносит мне кучу денег! - То есть ты уже так хорошо играешь? - Нет, просто мне все родные и соседи платят, чтобы я не играл...			Канатоходец, знакомый с Суок	Посудина с золотой каемочкой	Домашнее удобство	
▼	Стопочка на тонкой ножке	3					☺ ☺ ☺ Накатила на меня грусть. Спрашиваю мужа: - Когда я умру, ты снова женишься? - Нет! Больше никогда в жизни!			Автор оперы "Орфей и Эвридика"			
	Киношный получеловек-полувампир		Материал для талового пальто				☺ ☺ ☺ - От чего умерла Ваша теща? - Она слишком быстро щелкала семечки. - И что? Подавилась? - Нет, захлебнулась подсолнечным маслом!				Номер на корабельном борту	Огневая точка пулеметчика	
'Острога' рядом с ложкой	Монтажник, работающий "под облаками"	1					☺ ☺ ☺			Зигмунд - легендарный психолог	Университетский город Англии	Громкий призыв о помощи	
	2		"Кучерявая" генеральская шапка										
			Северные просторы с ягелем							Дорогой сорт кофе		Стадион для теннисных баталий	Брезентовый навес
	Безосновательная болтовня		Сгусток, заткнувшийся сосуд		Темнокожий муж Дездемоны		Сталь родом из Дамаска						
							Дверь в недра танка			"Упрямая вещь" в доказательство			
	 3											 4	
			Хозяин гарема, "перешедшего" к Сухову		Мартин - реформатор от церкви								
	Первый росток нового									Спешащая парочка			



МАРИНА АЛЕКСАНДРОВА: «Буду стараться спасти мир творчеством»

- Посмотрела первую серию — довольно смело, с взрослыми темами и сценами. Вас сразу заинтересовал сценарий или пришлось что-то корректировать?

- Я познакомилась с режиссером «Открытого брака» Иваном Китаевым на других пробах. Тогда он предлагал мне работать над новым проектом, но я сказала, что сниматься не хочу, сценарий мне не нравится, ничего не выйдет. Как он потом признался, своим отказом я вызвала в нем такой спортивный интерес, что захотелось привлечь меня во что бы то ни стало. Позднее Иван прочитал сценарий «Открытого брака» и сразу увидел в этой истории меня, так же, как и актера Антона Васильева. Когда сценарий попал ко мне в руки, клянусь, проглотила все 10 серий за сутки. Причем как простой обыватель, а не как актриса. Читала non-stop, даже муж заинтересовался: «Что там такое? Тебя не оторвать!». Мне были интересны многие вещи, тем более что сценарий писали женщины — некоторые моменты показаны именно с женской позиции. Все выглядит очень жизненно — длительные взаимоотношения, дети, бытовые и рабочие проблемы.

Все, что знакомо чуть ли не каждому зрителю.

Именно, ведь важно не только представить историю, но и оживить ее. А в сегодняшней линейке сери-

алов много придуманных идей, которые не обрастают настоящей жизнью, социум в них замкнут или отсутствует. Вспомним такие советские фильмы, как «Москва слезам не верит» и «Любимая женщина механика Гаврилова» — они цепляют нас настоящими героями и реальными проблемами. Так и в «Открытом браке» — каждый узнает себя. Я, например, понимаю свою героиню как мать, как супруга, как подруга. Ее проблемы нарастают как снежный ком. Ситуация знакомая. Это меня и подкупило в сценарии.

- Вы вообще умеете удивлять, взять хотя бы выбор ролей: то играет преподавателя университета, то Екатерину Великую, сейчас станете адептом открытого брака и своего рода femme fatale.

- Приятно, что вы это заметили, ведь для меня крайне важно быть на экране разной. Необходимо время от времени менять свой вектор, иначе профессия становится мертвой, а не смелой и хулиганской, какой должна быть. Обожаю эпиграф к фильму «Ла-Ла Ленд»: там написано, что картина посвящается «безумным мечтателям». И актерство — это действительно профессия безумных мечтателей. Если ты попал в эту сферу, надо расправлять крылья и позволять себе то, чего не можешь попробо-

вать в обычной жизни. Мне интересно менять амплуа и жанры, нести с экрана какие-то важные меседжи, выходить на новые уровни профессионализма. При этом, когда читаю сценарии, точно понимаю, моя это героиня или нет. Ведь карьера зависит не только от того, на какие проекты ты соглашаешься, но и от каких отказываешься. Если же тебе выпала та самая роль, в которой ты можешь сделать больше, чем твои коллеги, если вы сошлись с режиссером, партнером, материалом, — это большая удача. И в «Открытом браке» для меня сошлось все.

- В сериале показаны проблемы множества пар: семья есть, дети есть, со стороны кажется, что все хорошо, но по сути между людьми пропасть. Реально ли не доводить отношения до подобного кризиса? Если слушать психологов, нужно чаще разговаривать по душам, удивлять друг друга, не забывать про роли не только родителей, но и жены и мужа. Легко сказать, но сложно реализовать.

- Люди в нашей стране с трудом решаются на какие-то откровения. Наверное, только жители больших городов ходят к психологам. Но большинство замыкаются в себе и живут в коконе. Поскольку искусство — это отражение общества, с помощью сериала мы вскрываем эти проблемы, показываем людям, что они не одни. Отношения — это огромная работа с обеих сторон. Правила игры — как на футбольном поле, где важны обе команды. Если только один игрок будет пинать мячик, то ничего не выйдет. Конечно, необходим момент удивления — не только как человеком, но и как профессионалом, матерью, любовницей. Во всех постасях должно происходить постоянное узнавание друг друга.

- Мы недавно обсудили, что вы точно умеете удивлять.

- Мне в браке тоже скучать не приходится, я счастлива. И могу сказать, что спустя годы своего мужа люблю еще больше, чем в начале отношений.

- Вам не кажется, что в современном мире стал меньше цениться институт брака? Это какая-то слабость людей перед решением проблем или, наоборот, шаг к более свободному обществу?

- Чем дольше живу, тем отчетливее понимаю, что у всех своя философия. Если в детстве мне казалось, что каждому необходимы мама и папа, и они должны жить хорошо, то, уже поступив в институт, узнала, что у 25 из 30 моих однокурников так или иначе не все

благополучно в семье. Поняла, что мир не настолько идеален, как я себе представляла. Мне в этом плане повезло, у меня крепкая семья. Когда ехала на интервью, прочла в соцсетях интересную мысль: у хороших родителей всегда хорошие дети, и наоборот. Это взаимосвязь поколенческая, в какой-то степени перевертыш: сначала родители заботятся о тебе, а потом ты о них. Эту ценность можно привить только своим примером. Любая привычка, черты характера или хорошие манеры вырабатываются годами, стремлением не отступать от своих принципов. А сегодняшняя жизнь подкидывает нам огромное количество испытаний принципиального характера, мы ежедневно делаем выбор. Находимся в положении канатоходца, который должен балансировать и не упасть. Только обладая сильными внутренними постулатами и несгибаемыми принципами, можно выстоять. Эти парадигмы не могут меняться из-за колебаний условий, в которых ты живешь. Они существуют с самого детства. В моей семье верность — это часть отношений, часть целостности семьи, как забота, доверие, взаимопомощь и уважение. Это распространяется на всю жизнь. Поэтому мне сложно кого-то обвинять или говорить, что так правильно, а так — нет. У всех своя история. Повторюсь, мне повезло: я и с богом встретилась довольно рано, и семья у меня надежная. Даже если и делала какие-то ошибки, они стали для меня опытом и дали возможность роста, чтобы в итоге суметь построить по-настоящему крепкие отношения.

- Ваш муж, режиссер Андрей Болтенко, смотрит проекты с вашим участием?

- Пока он видел единственный сериал из моей биографии — «Домашний арест». Смотрел его всю ночь и разбудил меня в пять утра, чтобы сказать, насколько ему понравилось. Но это, скорее, исключение. Муж уже давно признался, что считает меня потрясающей актрисой, но хочет воспринимать как человека, как жену. При этом может прийти на мой спектакль.

- В «Открытом браке» вашего мужа сыграл Антон Васильев, как давно вы знакомы?

- По сценарию сериала моя героиня Оксана и его герой Сева живут в браке 20 лет. Я была в полной уверенности, что с Антоном мы познакомились на пробах. После проб общалась со своей подругой, дизайнером и художником по костюмам Алиной Герман, и вдруг она говорит: «Так мы его знаем, он же был в «Стритрейсерах», в банде». Присылает фото, я вижу Антона и со-

вершенно его не узнаю! Так и выяснилось, что мы знакомы уже 17 лет. Когда у нас с Антоном была встреча с режиссером, нас спросили: «20 лет взаимоотношений — как это показать?». Я говорю: «Мы знакомы 17 лет, точно что-нибудь придумаем». Тут Антон улыбнулся: «А я хотел тебе признаться в последний съемочный день». Он очень изменился, работал над собой во всех смыслах, за эти годы вырос в большого артиста, просто невероятно. Нам с ним удалось создать реальную пару на экране. Хочу сказать, что это один из самых прекрасных партнеров в моей жизни.

- Как ваши дети относятся к соцсетям и гаджетам?

- Сын лет до 7 вообще не играл ни в какие игры и не сидел в телефоне, разве что когда мы в дороге смотрели фильмы. Но социум довлеет, и однажды Андрей сказал мне: «Мама, чувствую, что я неинтересен». Я обратилась к психологу, и она попросила рассказать о сыне. Говорю: «Он играет на гитаре, знает древнегреческие мифы, учит японский, испанский, английский, прекрасно ориентируется в западной музыке». Она: «Классный парень, но лет 25, а не 7. А со сверстниками на каком языке он общается? Я, как мать, понимаю ваши страхи, но поймите и его тоже». И тогда мы дали ему телефон. Сейчас сыну 11 лет, он пытается пользоваться гаджетами осознанно, но индустрия такова, что регулярно всплывают какие-то приманки: здесь нужно улучшить свой уровень, здесь купить какого-то футболиста. Постоянно говорю сыну, что мир должен быть out of the box — то есть не ограничиваться рамками смартфона. Вот если ты будешь мыслить и чувствовать out of the box, то тогда эта коробочка не будет иметь над тобой власти. Это философия сильного человека — уже сейчас делать выбор и учиться себя контролировать в каких-то привязанностях.

Дочь очень любит рисовать. Она с самого детства красиво сочетает цвета, настоящий визуал. Ей важно, во что она одета, как она выглядит или как выгляжу я. Недавно вышла в новой шелковой пижаме, дочка сказала: «Мама, ты такая богемная!». Она умеет делать комплименты, классно общается с людьми, коммуникабельная. Сын более сдержанный, а она открытая. Дети друг друга дополняют в этом смысле. Также дочка — сейчас ей 7 лет — танцует, играет на фортепиано, учит французский, английский. Хочется дать детям возможность освоить разные навыки, чтобы они сами впоследствии поняли, что им ближе.



С детьми



С мужем

- Недавно наткнулась на интервью Татьяны Черниговской, где она как раз говорит об этом, насколько иностранные языки и музыка важны для настройки нейронной сети, именно с детства.

- Да, Черниговская утверждает, что музыка дает возможность задействовать все зоны головного мозга. Например, в моей жизни была арфа, у детей — фортепиано и гитара. Это же здорово: общаться на разных языках или сесть за рояль и сыграть что-нибудь из творчества Адель. Но самое главное для меня, конечно, чтобы детям это нравилось, чтобы они были счастливы.

- У вас самой остается время на какие-то увлечения?

- В силу профессии я все время занимаюсь какими-то хобби: то учусь бить чечетку, то фехтовать, то ездить верхом. Постоянное развитие. Еще я люблю танцы. Если бы мне предложили интересную роль, где нужно много танцевать, с удовольствием согласилась бы.

- Если говорить про лето, что планируете?

- У меня будет 2 недели отпуска с мужем и детьми. Так совпало, что дни рождения почти всех членов семьи выпадают на одну неделю, поэтому я всегда беру отпуск на эти даты. В этом году планируем очень необычное путешествие, нетуристический маршрут. В остальное время — много работы. Буду стараться спасти мир творчеством.



НАЗНАЧЕННЫЙ СУДЬБОЙ Для чего вы встретились?

Иногда отношения между мужчиной и женщиной трудно объяснить привычными психологическими терминами. И тогда на помощь приходит астропсихология и понятие «кармические связи».

Карма, согласно индийской религиозной философии, представляет собой влияние наших прошлых жизней на настоящую. Поэтому если в предыдущей жизни мужчину и женщину связывали сильные эмоции, обиды, неразрешенные конфликты, то велика вероятность, что в следующей жизни им будет дан шанс встретиться снова и решить свои проблемы. Кармические связи входят в нашу жизнь как урок, как расплата или как награда.

ПРЕПОДАЛИ УРОК

Жила-была одна молодая, красивая и уверенная в себе девушка. Неожиданно в отпуске она с первого взгляда влюбилась в мужчину намного старше себя. И теперь родные едва узнают ее: девушку как будто подменили. Она превратилась в ревнивую, подозрительную особу, устраивает скандалы своему возлюбленному, проверяет его телефон, выходит из себя, стоит ему просто заговорить с другой женщиной. Здесь налицо все признаки кармической связи: случайная встреча, разница в возрасте, быстрая и сильная эмоциональная привязанность. Девушка действительно верит, что их свела судьба. Только почему же эти отношения причиняют так много беспокойства и боли?

Это пример негативной кармической связи: Он и Она будут встре-

чаться снова и снова, чтобы чему-то научить друг друга. Общая задача таких уроков одна - научиться жить в гармонии с собой и окружающим миром. То есть девушка должна понять, что мы не можем контролировать жизнь и поступки других людей. Ей нужно начать доверять своему партнеру, заново обрести уверенность в себе.

Если она не сумеет этого сделать и разрушит отношения, значит в следующей жизни ей суждено снова встретиться с этим мужчиной. И так будет продолжаться, пока она не выучит свой кармический урок.

РАСПЛАТА, НО ЗА ЧТО?

История из реальной жизни: Ольга, студентка, еще на первом курсе встретила мужчину другой национальности и вероисповедания. Он отвалил от нее всех других ухажеров. Пара начала жить вместе, результат - девушка забеременела. Но молодой человек не сделал ей предложение. Более того, женился на другой, которую ему выбрали родители. Ольга плакала, страдала, порывалась уйти, но он каждый раз ее возвращал. И вот уже пятнадцать лет она живет в статусе матери-одиночки и любовницы женатого мужчины. Он помогает материально, по возможности проводит время с сыном, иногда даже ночует в своем «запасном доме» и пресекает любые попытки своей любовницы жить самостоятельной жизнью.

Подруги удивляются: «Почему ты его не бросишь?» Но это не так просто сделать, ведь, судя по всему, их соединяет сильная кармическая связь. Скорее всего, в этой жизни они поменялись местами: раньше она мучила и терзала мужчину, может быть, даже довела его до тюрьмы или самоубийства. Поэтому сейчас несет кармическое наказание. И что же делать? Молча терпеть?

Разумеется, нет, ведь жизненное предназначение каждого человека - быть свободной гармоничной личностью. Поэтому задача человека, оказавшегося в таких отношениях, превратить наказание в урок. Карма заставляет человека лично испытать страдания, которые он причинял раньше. То есть с позиции жертвы женщине нужно увидеть, какое поведение в отношениях абсолютно неприемлемо. Следующий шаг - разорвать связь и сделать выводы из этого травматичного опыта.

НАГРАДА СВЫШЕ НАМ ДАНА

Судьбоносные отношения могут быть и позитивными. После того как мы выучили все кармические уроки и отдали все кармические долги, мы готовы к тому, чтобы строить здоровые гармоничные отношения. Тогда карма дарит встречу с человеком, рядом с которым мы можем выполнить свое жизненное предназначение. И он будет не мешать, а наоборот, помогать на этом пути. Как понять, что рядом находится «та самая» кармическая половинка?

Основной критерий - ваши личные ощущения. Если отношения можно сравнить с прогулкой по минному полю, то это явно «не то». Рядом с кармическим партнером должно быть тепло, уютно и комфортно. Если случаются разногласия и проблемы, вы находите компромисс. У вас похожие взгляды на жизнь, и вы ставите перед собой одинаковые цели. Вы чувствуете внутреннюю связь с партнером, доверяете ему. И еще один важный показатель: партнер помогает вам расти, развиваться, становиться лучшей версией себя.

Однако такие отношения в жизни появятся только после того, как вы проведете работу над ошибками. Если вы снова и снова наступите на одни и те же грабли, значит нужно остановиться, взять паузу, побыть одной и спросить себя, что заставляет вас, например, влюбляться в инфантильных лентяев, эгоистов или ловеласов. И когда вы поймете, что спасать мужчину - это не ваша кармическая задача (каждый человек должен быть сам себе спасателем), тогда и судьба увидит, что вы наконец готовы к новому жизненному сценарию и заслуженной награде.

Пару лет назад моя невестка вышла из декрета на работу. Внуку было всего полтора года, но она решила, что пора, и принялась искать для Сашеньки няню. Перебрала немало вариантов, прежде чем пришла в слезах ко мне: «Наталья Павловна, вы - моя последняя надежда!»

Ну не бросать же их! Из-за нового статуса няньки мне пришлось оставить стабильную работу, где я трудилась последние десять лет. Начальник этому решению удивился и предупредил: обратное он меня вряд ли возьмет. «Может, еще передумаете? Дети ведь неблагодарные...» Но я и слышать ничего не хотела!

Несколько лет сидела с Сашей дома, фактически стала ему второй мамой. А пару месяцев назад невестка набросилась на меня с обвинениями. По ее словам, я кормлю внука вредной едой, не занимаюсь с ним, позволяю смотреть телевизор, разрешаю сладкое. Видимо, я ей просто под горячую руку попала...

Однако итог был плачевный - невестка перевелась на удаленную работу, а я осталась у разбитого корыта. Обратно на работу меня, как и обещали, не взяли. А с поиском другого места возникли проблемы. Вот и получилось: хотела помочь, а осталась виноватой.

То, что добро - сомнительная штука, я поняла еще в детстве. Помню, мама попросила взять под опеку дочь ее подруги. Она была новенькая в нашем дворе и на два года меня младше. Конечно, я не отказала, из-за чего в итоге и пострадала. Эта положительная со всех сторон Леночка оказалась той еще разбойницей - замышляла хулиганства, а сваливала все на меня. В итоге мне попадало и от моей мамы, и от ее.

Позже, уже в институте, ко мне присосалась еще одна знатная пиявка по имени Таня. Несчастливая рассказала душераздирающую историю о том, что она сирота, приехала из другого города и в общежитии ей места не досталось. Я по наивности предложила ей на двоих снимать комнату и платить пополам. Таня согласилась, но денег от нее я так и не увидела. Пока я по вечерам мыла полы, пытаюсь заработать хоть что-то, она водила в нашу комнату кавалеров. С одним из них я ее однажды и застукала - но не решилась выгнать на улицу. Подумала: ей же некуда идти...

Знакомые нередко говорили о том, что у меня доброе сердце. Я считала это комплиментом, радовалась и, конечно, после этого ни в чем не могла им отказать. «Наташенька, ты такая умная! Доде-



НЕ ДЕЛАЙ ДОБРА - НЕ ПОЛУЧИШЬ ЗЛА!

Нас с детства приучают к тому, что нужно быть хорошими, добрыми, правильными. Только почему-то никто не рассказывает, что успеха в жизни добиваются как раз те, кто всеми этими пунктами пренебрегает.

лаешь за меня отчет?» или «Твоя доброта не знает границ. Не обидишься, если мы с Костиком сходим в кино? Вы все равно друг другу не подходите».

Да, и в отношениях с мужчинами было то же самое. Долгое время я отчего-то считала, что они ценят женщин хороших, воспитанных, честных, умных. И старалась быть такой. Жалела мужа из-за его больной спины: оставляла лежать на диване, а сама мчалась на вторую работу. Закрывала глаза на то, что он не помогает мне по дому.

А потом искренне удивилась, когда он нашел себе другую. Я еще по наивности думала, что эта другая лучше меня, но оказалось совсем наоборот. Новая избранница была стервой: оставила ребенка бывшему мужу, а моего семь шкур спустила. Он как миленький стал работать с утра до вечера, а через несколько лет умер от инфаркта, чему я не удивлена. А все потому, что я его разбаловала добротой...

Даже собственный сын умудрился мне преподать урок. Как только ему стукнуло восемнадцать, Игорь буквально прижал меня к стенке: «Мама, хочу машину!» Я все понемалу - мальчишка, любит технику, перед друзьями пофорсить хочет. Пришлось взять кредит и дать ему

‘денег. Получилось немного, так что и машину он купил не ахти - подержанную, отечественную, с большим пробегом. Довольно скоро она стала сыпаться на ходу. Так сыночек вместо благодарности стал меня обвинять - дескать, не смогла его проспонсировать должным образом.

С сыном мы, конечно, помирились - не держать же обиду. Но с некоторыми людьми мне пришлось расстаться после очередного порыва доброты. Вспоминаю Женечку, мою знакомую, которая то и дело ссорилась с мужем. После очередного конфликта она пришла ко мне в слезах. «Люблю его - не могу! Сделай что-нибудь!» Я помирила этих непутевых, а через месяц получила по шапке. Женин благоверный опять изменил ей, а виновата оказалась я. «И зачем ты только влезла? Я ведь хотела от него уйти! Разве ты не знаешь, что нельзя в чужую семью вмешиваться?»

Теперь знаю. И стараюсь держаться в стороне от чужих проблем. Но получается плохо... Уж такой у меня характер - не могу пройти мимо чужой беды или просьбы, за что опять и опять получаю по заслугам. И почему меня жизнь ничему не учит?..

Наталья.



ФАИНА РАНЕВСКАЯ

Обреченная на одиночество

Веселая, общительная, остроумная, Раневская тяжело страдала от одиночества. Родные были далеко, друзья давно умерли, семью она так и не создала. Оставался только зритель, ее преданный зритель...

После окончания очередного спектакля Фаина Георгиевна пробиралась сквозь толпу поклонников к автомобилю. Ей протягивали пышные букеты и признавались в чувствах. Раневская остановилась и грустно произнесла: «Столько любви, а в аптеку сходить некому...» В этой фразе она заключила всю трагедию своей жизни, в течение которой рядом было огромное количество людей, но близких - почти никого.

«КУДА С ТАКИМ НОСОМ!»

Это началось еще в детстве, когда Фаня Фельдман была «одной из» детей в состоятельной еврейской семье. Как назло, именно ей судьба-злодейка отсыпала меньше всего привлекательности. В сравнении с красавицей-сестрой Изабеллой Фаина была настоящим гадким утенком. С самого детства она ненавидела свой нос, считая его «позором лица», страдала из-за крупной и несколько неуклюжей фигуры. Но главное - девочка заикалась! Это создавало проблемы в общении. Какие уж тут друзья, когда от волнения она и двух слов чисто сказать не могла?

Многие подростковые проблемы Фаины сошли бы на нет, если бы только ею занималась мать, которую она боготворила. Но женщина разрывалась между детьми, мужем и хозяйством, и для дочери, жажду-

щей ласки, времени ей не хватало. В редкие минуты, проводимые с матерью, Фаня как губка впитывала ее рассказы о жизни и с упоением слушала, как мать читает ей классиков.

Тогда-то и родилась у девочки любовь к книгам. Их она буквально проглатывала, нередко рыдая над самыми трогательными моментами.

В двенадцать лет Фаине впервые перепал билет в кинотеатр. Крутили немое кино «Ромео и Джульетта». Герои не произнесли ни слова, но Фаине и этого хватило, чтобы восхититься.

В четырнадцать лет она отправилась из родного Таганрога в Москву специально, чтобы увидеть постановку «Вишневый сад» во МХАТе. Домой Фаина возвращалась совершенно другим человеком. Довольно скоро девушка убедилась родителей в том, что ей непременно нужно учиться в частной театральной школе. Те посчитали театр всего лишь невинным увлечением и возражать не стали.

Споры и скандалы в семье Фельдман начались позднее, когда отец семейства обнаружил, что дочь всерьез думает об актерской карьере. «Профессию я не выбирала, она во мне таилась», - признавалась будущая актриса, но родные и слушать ничего не хотели.

Несколько лет домочадцы ругались и спорили, а когда девушке

исполнилось восемнадцать, она собрала свои нехитрые пожитки и сообщила, что уезжает в Москву.

ФИАСКО В ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ

Фаине отчего-то казалось, что столичные театральные учебные заведения с радостью примут ее в своих стенах. Не тут-то было! Девушку не взяли никуда, заявив, что у нее нет ни таланта, ни привлекательной внешности. И если со вторым пунктом она и сама давно смирилась, то насчет первого была готова поспорить. Однако надо было что-то делать.

Первое время Фаине удавалось на накопленные деньги брать уроки в частной театральной школе, но потом средства закончились. Чтобы заработать на жизнь, приходилось за гроши играть в массовке в театрах.

Фаине везло: на ее пути встречались равнодушные люди. Так, балерина Екатерина Гельцер вскоре пристроила девушку в один из подмосковных театров. Фаине давали роли без слов, но и этому она была рада. Наблюдала за игрой известных артистов и считала это своей школой.

Позже Фаина познакомилась с актрисой Павлой Леонтьевной Вульф, которая и пожалела ее и взяла под свое крыло. Фаина быстро завела знакомства в литературных и театральных кругах. Общалась с Осипом Мандельштамом, Мариной Цветаевой, Владимиром Маяковским.

Жизнь налаживалась, но ей хотелось большего! Только куда пойдешь с еврейской фамилией, которая так и бросается в глаза? Актриса долго искала ей замену и нашла совершенно неожиданную. Как-то раз она вместе со знакомым пошла в банк: мать изредка посылала непутевой дочери небольшие передачи. Получив очередную сумму, Фаина вышла на крыльцо и, как назло, уронила деньги. Сильный порыв ветра подхватил купюры. Фаина стояла, не шелохнувшись. «Как красиво улетают...» - задумчиво произнесла она. Спутник Фаины заметил: «Да ты как Раневская!» Фамилия чеховской героини прочно пристала к актрисе.

Сама же Фаина любила шутить, что псевдоним Раневская она взяла потому, что постоянно что-то роняет. Фаина всегда чувствовала себя неуклюжей, несимпатичной и совсем не удивлялась, что поклонников у нее нет.

Единственный романтический опыт закончился провалом. Актрисе нравился молодой человек, однако на взаимность она и не надеялась. Но вдруг кавалер сам напросился к ней в гости. Фаина под-



«Подкидыш» (1939)



«Весна» (1947)

готовилась: накрыла стол, нарядилась. А избранник пришел навеселе и с симпатичной девушкой. «Не прогуляешься, пока мы тут уединимся?» - внаглую спросил он хозяйку. Та опешила, не зная, что ответить. С тех пор Фаина не влюблялась - себе дорожке.

ДЕНЬГИ ПРОЕЛА - ПОЗОР ОСТАЛСЯ

Когда в стране грянула революция, семья Фельдман решила эмигрировать. С родными Фаина в последний раз увиделась в Таганроге, куда приехала пожелать им хорошего пути.

Сама Фаина осталась на родине; здесь же пережила Гражданскую войну. В непростое время вместе с семьей Павлы Вульф отправилась в Крым. Играла спектакли в Керчи и Феодосии, перебивалась крохотными заработками. Нередко падала в голодные обмороки: есть было в прямом смысле нечего.

В Москву актриса вернулась только в 1930-е годы. Она долго не могла найти «свой» театр - скиталась от труппы к труппе, не находя общий язык с коллегами и режиссерами. Первые ее побаивались и недолюбливали, а вторые открыто терпели, разглядев недоюжинный талант.

Пробовала Фаина себя и в кино. В 1934 году состоялся ее дебют: режиссер Михаил Ромм пригласил Раневскую в фильм «Пышка». Роль получилась яркой, однако сама актриса сниматься не полюбила. Шутила, что кино - это тот случай, когда «деньги съедены, а позор остался».

Тем не менее несколько запоминающихся ролей Раневская все же исполнила. Революционировала во вспыльчивую Лялю в «Подкидыше», экономку Маргариту Львовну в «Весне» и знаменитую мачеху в «Золушке».

В 1961 году Фаине Георгиевне дали звание народной артистки СССР. Казалось бы, чем не радость? Но актриса чувствовала, что ее талант используется лишь наполовину. Будучи характерным персонажем, она вынуждена была играть в основном второстепенные роли. Это касалось и кино, и театральных постановок. Когда ее

в очередной раз не брали в интересный спектакль, Раневская сравнивала себя с пианистом без пальцев. Может, дело было в неуживчивом характере артистки?

В 1956 году в театральной среде разразился скандал. Из уст в уста передавалась сцена, разыгранная в театре им. Моссовета. Главный режиссер Юрий Завадский разругался с Раневской. «Вон из театра!» - бросил он в сердцах артистке, проработавшей в этих стенах семь лет. «Вон из искусства!» спокойно ответила ему Фаина Георгиевна и была такова.

«МОЯ ЖИЗНЬ УЖАСНО ГРУСТНА!»

Однако даже несмотря на ореол скандальности, витавший над Раневской, многое ей прощалось. Любили актрису и власти - в том числе Леонид Ильич Брежнев. В 1976 году он вручал Фаине Георгиевне в честь ее 80-летия орден Ленина. «А вот идет наша Муля - не нервируй меня!» - поприветствовал генсек Раневскую. Та парировала мгновенно: «Леонид Ильич, так ко мне обращаются только мальчишки или хулиганы». Брежнев смутился: «Простите, просто я вас очень сильно люблю...»

Любили Фаину Георгиевну и друзья. Все считали ее преданным человеком, который последнее отдаст, но близкому поможет. Возвращаясь от Раневской, гости нередко находили у себя в карманах сладости, небольшие подарки или даже купюры. С пустыми руками актриса никого не отпускала. Она была готова помочь и малознакомым людям. Однажды на улице актрису остановила женщина, заверившая ее, что они не раз виделись, и пожаловалась на свою нелегкую судьбу. Не раздумывая, Фаина Георгиевна сняла с себя шубу и отдала ей - «Вам нужнее!»

Раневская нередко по наивности раздавала заработанные деньги, не замечала, как домработницы в открытую обманывают ее. Защитить Фаину Георгиевну было некому. Близкие друзья один за другим отошли в мир иной - их уход актриса переживала очень тяжело. Семья была далеко...

Лишь однажды Раневская получила весточку. Из Турции писала сестра Белла. Она хотела приехать к Фаине Георгиевне, но не надеялась, что власти ее выпустят. Актрисе пришлось лично обращаться к Фурцевой, чтобы разрешить ситуацию. Увы, вместе родные прожили недолго - вскоре у Изабеллы обнаружили рак. Раневская бросила все свои силы и связи на то, чтобы спасти сестру, но ей это не удалось. После того как Беллы не стало, у женщины опустились руки.

Ради кого ей теперь жить? Семью Раневская так и не создала, виня в этом несуразную внешность и одержимость театром. Так и осталась одна, не скрывая, насколько ей одиноко. На просьбу знаменитого фотографа быть чуть веселее во время съемки Фаина Георгиевна заметила: «Моя жизнь ужасно грустна, а вы хотите, чтобы я воткнула себе куст сирени и станцевала перед вами стриптиз?»

Единственное существо, которое было с ней до последнего, - пес по кличке Мальчик. Несчастную дворнягу Фаина Георгиевна подобрала на улице, вылечила и оставила у себя. Его фигуру изобразили на надгробии актрисы. Он сидит там, навечно застывший возле своей знаменитой хозяйки.

ХОРОШО СКАЗАНО!

«Отпускайте идиотов и клоунов из своей жизни - цирк должен гастролировать».

◆ ◆ ◆

«Есть люди, в которых живет Бог, есть люди, в которых живет дьявол, а есть люди, в которых живут только глисты».

◆ ◆ ◆

«Жить надо так, чтобы тебя помнили и сволочи».

◆ ◆ ◆

«Женщины, конечно, умнее. Вы когда-нибудь слышали о женщине, которая бы потеряла голову только от того, что у мужчины красивые ноги?»

◆ ◆ ◆

«Если больной очень хочет жить, врачи бессильны».



КАК УСПЕШНО ПРОЙТИ СОБЕСЕДОВАНИЕ

Залог успеха любого дела - тщательная подготовка. И в первую очередь это касается собеседований с потенциальным работодателем. Здесь нужно показать себя во всей красе.

Что делает перед собеседованием идеальный соискатель? Составляет хорошее резюме, надевает безупречный костюм, рассчитывает время на дорогу, готовит ответы на возможные вопросы... Но есть и другие, менее очевидные пункты подготовки, о которых многие претенденты забывают.

ИМИДЖ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ

Претендуя на серьезную должность, будьте уверены: специалист по найму обязательно полистает ваши социальные сети. В идеале у него должно создаться впечатление о вас как об ответственном, вдумчивом человеке с хорошим вкусом. Поэтому фото с зажигательных вечеринок и провокационные снимки в купальнике желательно убрать под замок или удалить. В современных реалиях лучше почистить любые политические и остросоциальные посты - вполне может оказаться, что ваша точка зрения не совпадает с принятой в компании. Совсем хорошо, если работодатель увидит, что вы подписаны на профессиональные сообщества, читаете и репостите бизнес-статьи и посещаете деловые мероприятия.

ХВАЛИМ СЕБЯ ПРАВИЛЬНО

Для начала составьте список своих главных достижений. Выполнили успешный проект, прошли обучение, владеете важными профес-

сиональными навыками? Озвучьте это! Ваши формулировки должны транслировать уверенность в себе, поэтому говорите «я смогла», «я добилась», «я осуществила». Чтобы показать себя хорошим командным игроком, вставляйте фразы вроде «мы с нашим отделом» или «я и моя команда». Приводите примеры ваших успехов. Мало сказать «у меня хорошие коммуникативные навыки», нужно конкретизировать: «Ко мне обычно отправляют самых сложных клиентов. Вот буквально вчера в наш магазин пришла покупательница, которая принципиально носила только черные вещи. Она считала, что другие цвета ее полнят. Мне удалось убедить клиентку, что с правильно подобранным фасоном яркие цвета могут смотреться выигрышно на любой фигуре».

ОТВЕЧАЕМ НА КАВЕРЗНЫЙ ВОПРОС

Многих соискателей ставит в тупик вопрос о профессиональных неудачах и личных недостатках. Одни уверяют, что у них нет слабостей, а другие начинают рассказывать, что их главные недостатки - это перфекционизм и трудолюбие. Таких «сказочников» HR-специалисты тут же заносят в черный список.

Как же правильно ответить на эти сложные вопросы? Внимательно перечитайте требования к кандидатам в тексте вакансии. Каким

из пунктов вы соответствуете не на 100%? Это и будут ваши слабые стороны. Обязательно расскажите, что конкретно вы предпринимаете прямо сейчас, чтобы устранить свои недостатки. Например: «Я пока не очень уверенно владею компьютерной программой X. Но я недавно начала ходить на курсы и уже через пару месяцев стану продвинутым пользователем». Точно так же, упоминая прошлые профессиональные просчеты, говорите о том, как вам удалось решить проблему и с честью выйти из сложной ситуации. Посыл должен быть таким: «Не ошибается только тот, кто ничего не делает. Я умею работать над ошибками и никогда не наступлю дважды на одни и те же грабли».

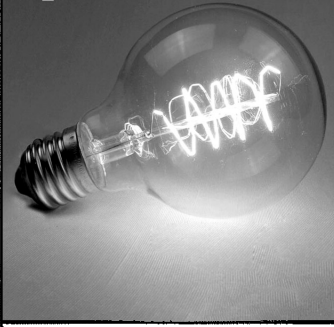
ПРОВОДИМ РАЗВЕДКУ

Многим работодателям важно понимать, насколько искренне кандидат заинтересован в работе в этой компании. Даже если на самом деле вас волнуют только зарплата и бесплатные обеды, постарайтесь создать впечатление, что проходите собеседование в компанию мечты. Обязательно подготовьтесь заранее к вопросу: «Почему вы хотите работать у нас?» Соберите всю возможную информацию о работодателе. Изучите официальный сайт, расспросите знакомых, почитайте отзывы в Интернете. И даже если вас не спросят напрямую, вы всегда сможете вернуть комплимент, как вам понравилась последняя рекламная кампания фирмы или какие прекрасные отзывы о психологическом климате в коллективе вы слышали.

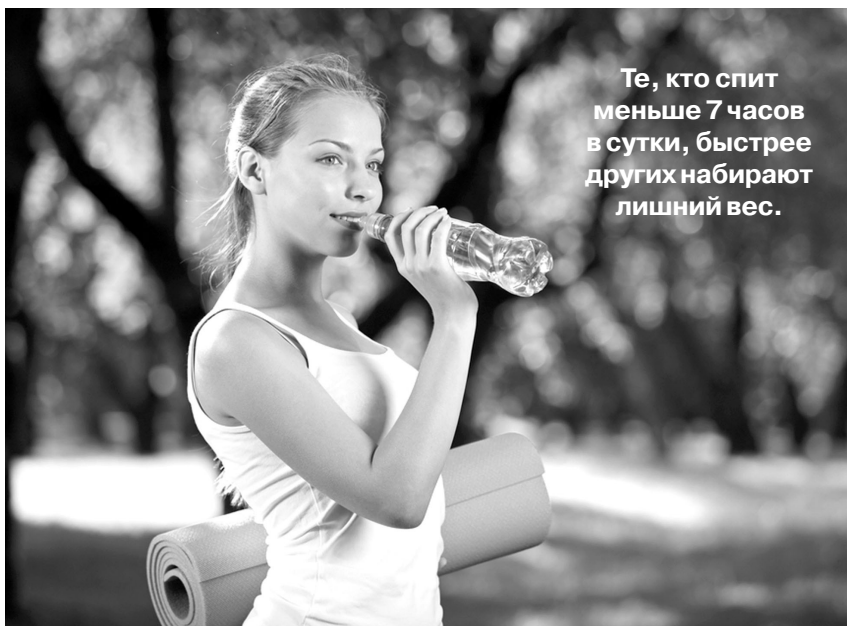
ПОЗИТИВНЫЙ НАСТРОЙ

Работодатели высоко ценят искреннюю увлеченность делом. Хорошо, если кандидат демонстрирует неподдельный энтузиазм, энергичность и позитивный настрой. Никому не нужны сотрудники с кислой миной на лице и потухшим взглядом. Но как изобразить энтузиазм, когда у вас уже девятое собеседование за неделю? Попробуйте сделать следующее. Найдите в своем окружении максимально позитивного человека. Того, кто буквально фонтанирует новыми идеями. Общайтесь с этим человеком-зажигалкой как можно чаще, чтобы зарядиться его энергией. Перед каждым новым интервью прокручивайте в голове все хорошее, что вы знаете о компании, представляйте самые радужные перспективы. Накрутите себя так, чтобы вам искренне захотелось там работать. Тогда у вас тоже загорятся глаза, и работодатель это обязательно почувствует.

Ваш любимый сканворд

								И город, и рыба	Мертвая... в воздухе	Дворянство
Бескорыстный человек	Каучуковый сок	Монахиня мать...	Везение	Раздуватель самовара	1	Сто и более серий	Иосиф... на эстраде			
Крутилка пряжи	Футбольные ворота (разг.)	Машина с кубиками	Бумажка из военкомата							
				Кошка из Патагонии						
Житель Астаны			Глухой шум			Пестрые в глазах				
"Вкусная" телепередача					1	Пузырек для духов	Не сотвори себе его	Жители страны		
Отметка на дереве	Развешаны на трассе	Сельский богатырь								
						Светит влюбленным				
	Башня, колонна	"Стой, стрелять буду!"	Горелка			Главный город Мексики	Космические неформалы	Верх крыши избы		
					Металл для спирали					
Спорт Чака Норриса						Учение о морали	Обувь скомоухов	Царь злодей		
			Исторический период	Прыжок на коньках					Птица с человеческим лицом	Река в Нефтекамске
	Альтернатива колготкам	Коктейль "Кровавая..."				Чадающий светильник	Фронтонный рацион питания			
				Убогое жилье						
Транспорт Сыроежкина	Звезда, альфа Волопаса	Античный философ	Республика с Якутском			"Кракит", писатель	План расходов и доходов	Непарнокопытный зверь	Пятистишие, 31 слог	
			Германские племена	Следы зубов на теле	Когда не грязно					
	Десертное блюдо	Мочалка					Река в Сибири			Алтайский поселок
					Препятствие					
	Рукав реки	Гастроли по свету					Зажимное устройство			
	Первой бежит с корабля				Три месяца					

Как я похудела



Те, кто спит меньше 7 часов в сутки, быстрее других набирают лишний вес.

7 СПОСОБОВ СБРОСИТЬ ВЕС Советуют врачи

Вес тела зависит не только от питания и образа жизни, но и от состояния здоровья. Вот что советуют врачи тем, кто хочет похудеть без голодания и изнурительных тренировок в спортзале.

Частые диеты - главная причина лишних килограммов. К такому выводу пришли американские исследователи. Резкое ограничение калорий заставляет организм паниковать и запасаться «на черный день». Даже если удастся немного скинуть на строгом питании, ушедшие килограммы возвращаются с избытком через несколько недель. Если часто практиковать разные виды диет, то можно и получить расстройство пищевого поведения и повысить риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

*** Препараты, которые назначают при гипертонии, диабете, депрессии, могут привести к набору лишнего веса. В таком случае желательно подобрать альтернативные лекарства.**

Обратите внимание на иные способы похудения.

1. ПРОВЕРЯЕМ ЩИТОВИДНУЮ ЖЕЛЕЗУ

При гипотиреозе лишний вес набирается очень быстро, особенно в области живота.

Первыми признаками дефицита гормонов щитовидной железы считаются диарея, одышка, сухость кожи, депрессия, сонливость, упа-

док сил, повышенная чувствительность к холоду и быстрое увеличение веса. Последнее происходит из-за того, что в организме нарушаются минеральный, белковый, солевой и жировой обмены.

Если вы набрали лишний вес в рекордно короткие сроки (например, 5 кг за месяц) и никакие диеты не способны остановить этот процесс, срочно к эндокринологу!

Для диагностики вам потребуется сдать анализ крови на гормоны щитовидной железы (Т3 свободный, Т4 свободный, ТТГ, антитела к ТПО), а также исследовать орган с помощью УЗИ. По результатам анализов врач назначит лечение.



*** При болезнях щитовидной железы в ежедневном меню должны быть источники йода - водоросли, морская рыба и морепродукты.**

2. ВСЕ ДЕЛО В ГОРМОНАХ?

Предположим, вы правильно питаетесь и занимаетесь спортом, но продолжаете набирать вес. Все дело в гормонах лептин и грелин - они отвечают за аппетит и жировые запасы в организме.

Лептин контролирует, поступила ли пища и сколько жира в организме. Он же подает сигнал, когда пищи недостаточно, и мы чувствуем голод.

Грелин стимулирует рост жировых отложений в организме и является своего рода антиподом лептина. Чем выше его уровень, тем сильнее чувство голода.

Когда баланс этих гормонов в организме нарушен, человек ощущает голод даже после приема пищи. В таком случае назначается гормональная терапия. Кроме того, на чувствительность к лептину и грелину влияет образ жизни - питание, физическая активность, режим сна и наличие стрессов.

Худейте постепенно. Избегайте быстрых диет и голодания: они дают лишь временный эффект, после чего вес вернется.

Высыпайтесь. При хроническом недосыпании уровень грелина стабильно держится на высоком уровне, стимулируя чувство голода и ускоряя набор килограммов.

Снизьте уровень воспаления в организме. Оно влияет на чувствительность к лептину. Употребляйте продукты, снижающие воспалительные процессы и помогающие организму регулировать жировой обмен: морскую рыбу, бобовые, орехи (нежареные и несоленые), льняное масло, коричневый рис, геркулес, фрукты, ягоды, овощи.

3. ОБМАНИТЕ АППЕТИТ

Самый известный способ снизить аппетит перед приемом пищи - выпить стакан воды или 1/2 стакана томатного сока. Однако не всем эта хитрость помогает. В таком случае стоит рассмотреть другие варианты.

Ешьте часто и маленькими порциями. По мнению диетологов, есть нужно 5-6 раз в сутки небольшими порциями. Перерывы между приемами пищи не должны превышать 4-5 часов. При этом до 80% калорий приходится на завтрак и обед.

Используйте цветотерапию. Некоторые специалисты уверены: аппетит зависит от того, какую посуду мы выбираем. Например, тарел-

ки красного, оранжевого и желтого цветов стимулируют аппетит. Зеленый благотворно влияет на мозг и напоминает о здоровом питании, а бирюзовый, наоборот, подталкивает поддаться искушению и съесть еще один аппетитный кусочек.

Добавляйте специи. Во время похудения старайтесь максимально сократить употребление соли и перца - они стимулируют аппетит. А вот специи не только придают пище яркий вкус, но и улучшают обмен веществ, способствуют выведению шлаков и притупляют чувство голода. Обратите внимание на фенхель, розмарин, душицу.

4. СТРАХИ, КОТОРЫЕ ОТКЛАДЫВАЮТСЯ НА ТАЛИИ

Эмоции влияют не только на нашу психику, но и на тело. Наиболее сильные негативные эмоции проявляются блоками, зажимами, психосоматическими заболеваниями и... отложениями жира.

Ученые из Чикагского института психоанализа отметили: в основе любого расстройства пищевого поведения лежит неспособность справиться с психическим напряжением. Чаще всего люди переедают, когда им грустно, одиноко, тревожно или страшно.

Так, жировой валик вокруг талии чаще всего является следствием страхов.

*** Жировые отложения на боках нередко появляются у перфекционистов и тех, кто катастрофически боится ответственности.**

Еще одна зона накопления жира - ягодицы и бедра. Согласно некоторым исследованиям, «апельсиновая корка» может говорить о страхах, связанных с критикой и неспособностью добиться успеха, с желанием показаться идеальной. Такие женщины властные, жесткие, они стремятся все держать под контролем.

Когда лишний вес связан с

психосоматикой, для гармоничного похудения необходима проработка старых обид, детских травм, страхов. Лучше обратиться за помощью к психологу. Он поможет найти скрытые ресурсы, научит расслабляться.

5. РЕШАЙТЕ ЗАДАЧИ ПО МАТЕМАТИКЕ

Казалось бы, как могут быть связаны математические задачи и похудение? Однако канадские ученые обнаружили интересную взаимосвязь. В ходе эксперимента выяснилось, что при умственных нагрузках сжигаются калории. Это объясняется тем, что для работы нашему мозгу необходима энергия, так же как и мышцам. Особенно много энергии мозг тратит во время занятий, которые требуют повышенной концентрации внимания. Так что задачи на внимательность, математические головоломки и изучение иностранного языка не только развивают интеллект, но и способствуют похудению.

6. ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ДИЕТИЧЕСКИХ ПРОДУКТОВ

Многие из продуктов в «здоровом» меню вовсе не так полезны, как кажется. Например, в баночке магазинного йогурта содержится более 100 ккал, а также 3-4 ложки сахара, которые мешают вам похудеть. В граноле и злаковых батончиках есть пальмовое масло, сахар и патока. По калорийности они приравниваются к пирожному.

Еще опасность для худеющих представляют фрукты (особенно ананас): у них высокий гликемический индекс. Это означает, что они вызывают резкое повышение инсулина, что замедляет похудение.

Также не стоит питать иллюзий относительно горького шоколада. Да, в нем меньше сахара, чем в молочном, но калорийность почти такая же, как у сливочного масла.

*** Источники скрытых калорий -**

сладкие снеки, молочные продукты с добавками, финики, сладости с медом, растительные масла.

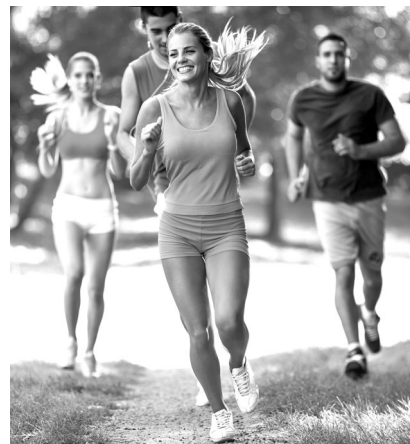
7. ДОСТАТОЧНО ЛИ ВЫ ДВИГАЕТЕСЬ?

Ученые из Университета Миссури доказали: если каждый день сидеть в течение 5-7 часов, в организме сокращается выработка липаза-фермента, который необходим для нормального расщепления жиров.

Чтобы сбросить лишний вес, лучше двигаться часто и понемногу, а не изнурять себя в спортзале раз в неделю. Старайтесь больше ходить пешком, откажитесь от лифта, делайте короткую зарядку на работе и каждый час вставайте из-за стола.

Помните о том, что стресс повышает уровень кортизола в крови. В результате разрастаются жировые клетки, увеличивается процент опасного висцерального жира. Физическая нагрузка позволяет его снизить.

Кстати, со стрессом помогает бороться не только спорт, но и продукты с витаминами группы В и магнием.



Комментарий специалиста

ЕСЛИ ТЯНЕТ НА СЛАДКОЕ

От сахара отказаться сложнее, чем от любого другого продукта. А все потому, что сахар воздействует на те же участки мозга, что и наркотические вещества. Механизм сахарной зависимости прост, когда человек съедает сладость, в организме происходит выброс дофамина и он чувствует прилив радости. Правда, эффект быстро пропадает, и снова хочется повторить приятные ощущения.

Чтобы вырваться из сахарных объятий, важно понять, что именно вы хотите компенсировать сладостями. Чаще всего это потребность в дружбе, понимании, доверии. Попробуйте обратиться за помощью к близким (или к психологу).

ЧАЙ ДЛЯ СТРОЙНОСТИ

Некоторые виды чая не только тонизируют, улучшают самочувствие, но и снижают аппетит.

Мате. Содержит немало полезных элементов, среди которых витамины А, С, Е, Р, группы В, биофлавоноиды, полифенолы, органические кислоты. Этот чай благотворно влияет на пищеварительную систему, улучшает обмен веществ, обладает мочегонным и жиросжигающим эффектами, выводит из организма вредные вещества. Кроме того, мате помогает снять напряжение и успокоить нервы.

Черный листовый. Как ни удивительно, но традиционный черный чай стимулирует работу ЖКТ, выводит шлаки и токсины, улучшает метаболизм. Однако не стоит пить чай литрами - достаточно 3-4 чашек в день. Если превысить норму, начнет вымываться магний, а его недостаток негативно сказывается на нервной системе.

Зеленый. В составе зеленого чая есть катехины, которые нормализуют обмен веществ. Многие фитнес-тренеры рекомендуют за 30-40 минут до начала тренировки выпивать чашку зеленого чая без сахара - эффект от упражнений будет более заметным.



ПОЧЕМУ ДЕТЯМ НРАВЯТСЯ СТРАШНЫЕ ИГРУШКИ

Желания и выбор ребенка нужно уважать - по такому принципу живут современные родители. Но иногда дети выбирают в магазине такие ужасные игрушки, что хочется вспомнить про право родительского вето. Почему детей тянет к каким-то монстрам, уродливым куклам и насколько это опасно для детской психики?

Настойчивость ребенка при этом ставит в тупик даже самую демократичную маму.

«Я довольно свободно отношусь к тому, какие игрушки выбирает мое чадо. У них в садике постоянно меняется мода - то в одно играют, то в другое. Кто-то принесет игрушку, и остальным надо такую же. Поэтому в магазине у нас особенных ограничений нет. Я сказала «нет» буквально один раз, когда в детском отделе сын вцепился в какое-то страшное изделие с дикими глазами и огромным зубастым ртом. Он устроил целый скандал, когда я попыталась подсунуть ему другую игрушку. Пришлось пообещать этого монстра. Сын мне потом объяснил, что это какой-то Хагги Вагги и он очень популярен сейчас у детишек. Я не понимаю, как они в это играют, потом кошмары не замучают?» - сомнения и страхи Елены, мамы пятилетнего мальчика, разделяют многие родители. Насколько обоснованы эти опасения?

РАЗНИЦА ВОСПРИЯТИЯ

Начнем с прописных истин: одни и те же явления взрослые и дети могут воспринимать совершенно по-разному. У ребенка меньше жизненного опыта, меньше негативных

ассоциаций, меньше контекста. Возьмем того же Хагги Вагги. Острые зубы вызывают у нас ощущение опасности, потому что наш жизненный опыт включает в себя ужастики про акул и реалистичные документальные фильмы о дикой природе. А ребенок замечает совсем другое: яркие цвета, мягкий мех, смешные длинные, как у обезьянки, руки.

К тому же, в отличие от взрослых, ребенок знает историю компьютерного персонажа Хагги Вагги. Сначала монстр был добрым, но из-за аварии на фабрике превратился в злодея. Вместо страха ребенок вполне может испытывать к нему жалость и сострадание. Поэтому, если в магазине игрушек ваш малыш требует себе нечто страшное и лохматое, изобразите искренний интерес и спросите у него, что это вообще такое. Если он начнет с энтузиазмом рассказывать вам увлекательную историю чудовища, можете выдохнуть спокойно: детской психике ничего не угрожает.

ПОД КОНТРОЛЕМ

Однако бывает и так, что ребенок испытывает страх, но все равно хочет игрушку. Почему так происходит? Здесь работают примерно те же

процессы, которые заставляют взрослых мчаться на бешеной скорости с горы или прыгать с парашютом. Всплеск адреналина оставляет после себя приятное послевкусие как у взрослых, так и у детей. Наступает расслабление, в ход идут другие гормоны, вроде дофамина и серотонина. Помните, как в детстве мы любили рассказывать друг другу истории про черный-черный город, где есть черная-пречерная улица?

Еще один эффект, который дают страшные игрушки, - это ощущение контролируемого страха. Ребенок рассуждает примерно так: «Да, сейчас мне немножко страшно смотреть на этого монстра, но в любой момент я могу убрать его подальше и никогда его больше не увижу». Появляется ощущение контроля над потенциально опасной ситуацией. И этот опыт может быть очень полезен. Он помогает ребенку, лучше формулировать и выражать свои настоящие фобии и учит сражаться со страхом темноты и монстрами под кроватью.

РЕАЛЬНАЯ УГРОЗА

И все же страшные игрушки могут быть опасны для психики ребенка. В первую очередь это касается малышей в возрасте до трех лет, ведь они еще не умеют отличать правду от вымысла. Поэтому монстры кажутся им вполне реальными и могут действительно напугать. С осторожностью стоит покупать «страшилки» гиперчувствительным детям с богатой фантазией. Они могут себе такого напридумывать, что и Стивену Кингу не снилось, поэтому не стоит провоцировать их тревожность и страхи.

Внимательно наблюдайте, как ребенок взаимодействует с игрушкой. Если он спокойно играет, задействует монстрика в разных ситуациях (то он член семьи, то ученик в школе, то одинокий ковбой), значит, он не чувствует страха и вам не о чем беспокоиться. Но если ребенок старается засунуть игрушку подальше, отдает ее вам, отказывается спать с ней в одной комнате - стоит незамедлительно избавиться от нее. На случай, если ребенок начнет спрашивать, где игрушка, придумайте увлекательную историю о том, как чудовище уехало путешествовать и вернется не скоро.

И, наконец, самое главное - не транслировать собственные страхи и предрассудки. «Не говорить «фу, какая отвратительная игрушка», а выяснить, почему ребенок хочет именно ее. Взрослые шутки и сарказм тоже лучше оставить за дверью детской комнаты.

Помните, что ребенок копирует ваше поведение, поэтому если вы спокойны, то и малыш понимает: бояться нечего, в нашей семье все под контролем, можно спокойно играть.

БУДЕШЬ КАК ВСЕ!

Мы росли в советское время, когда не принято было выделяться. Нас так и воспитывали - скромными и послушными. Проще говоря - удобными.

Я всегда поддерживаю творческое самовыражение своего ребенка, уважаю его выбор во всем: одежда, еда, игры, хобби. Его мнение важно даже в том, куда поедем гулять в выходные. И вот он начал ходить в детский сад.

Как-то утром, отправив сына в группу, я замешкалась возле его шкафчика. В это время за стеной воспитательница громко занималась детьми.



«Кто тут считает себя особенным? Нет тут особенных, вы такие же, как все!» - многократно раздавалось из-за двери, пока воспитательница собирала детей в шеренгу, чтобы строем вести их на занятия для развития творческих способностей. Вот такой парадокс.

Екатерина.

ВСТРЕЧА С МЕЧТОЙ

В детстве я мечтала стать зоологом и посвятить себя изучению дельфинов. Я их обожала, несмотря на то, что никогда не видела вживую. Да и негде было увидеть! Читала о них книжки, рисовала их, а любимым мультфильмом у меня был «Девочка и дельфин».

И вот я выросла, уже вышла замуж, и однажды мы с мужем улетели в отпуск на Тенерифе. На этом острове очень красивые зоопарки, есть и океанариум. Мы пришли туда на выступление дельфинов. И я, совсем уже взрослая девочка, проливая слезы счастья, впервые увидев своих любимцев.

После шоу я подошла к бассейну. У самого края задержался один дельфин. Я наклонилась к нему и долго смотрела ему в глаза, а он не уплывал, как будто понимал: здесь только что сбылась огромная детская мечта. Все-таки дельфины - уникальные существа!

Марьяна.



ХВОСТАТЫЙ КУПИДОН

В молодости у меня были проблемы с лишним весом и самооценкой в целом. Помню, я тогда даже смирилась с тем, что мне не удастся построить личную жизнь, и решила посвятить себя собакам.

Прошла курсы кинолога, развеяла объявления, где предлагала выгул и дрессировку собак.

Спустя некоторое время у меня появился клиент - женщина, которая никак не могла справиться с собакой своего сына, пока тот был в длительной командировке. Мы договорились о встрече.

Я быстро нашла общий язык с животным, и уже через пару недель пес вел себя адекватно и слушался меня.

Со временем мы с этой женщи-

ной подружились и стали часто общаться.

Однажды она пригласила меня в гости. Прихожу, а в дверях меня встречает симпатичный высокий парень - как оказалось, ее сын.

Не вдаваясь в подробности, скажу, что мы с ним познакомились, стали общаться, понравились друг другу и в итоге я вышла за него замуж.

А не так давно муж признался мне. Говорит: «Я сразу понял, что буду дураком, если упущу девушку, которой удалось укротить моего пса».

Я до сих пор с благодарностью смотрю на теперь уже нашего Чарли - хвостатого купидона.

Светлана.

МОИ ГРАНИЦЫ НЕ НАРУШАТЬ!

А вы замечали, как по-разному люди воспринимают физические границы? Одни любят тесниться, другие - сохранять дистанцию. Когда в метро приходит поезд из депо, одни люди садятся подальше от всех, другие же в почти пустом вагоне подсядут вплотную к кому-нибудь, еще и плечом обопрутся. Я стала обращать на это внимание после одного случая.

Мы с семьей ехали домой с дачи. В метро было довольно свободно. Чемоданы и рюкзаки мы аккуратно сложили в уголке, они никому не мешали. На остановке вошла женщина с большой спортивной сумкой, осматрелась... и поставила сумку на пол, четко вписав ее среди наших вещей. Было некомфортно, для меня это нарушение границ. Я вежливо сказала ей об



этом, а она искренне удивилась: «Надо же, никогда бы не подумала, что кому-то это может быть неприятно! Я вот наоборот люблю, чтобы хаоса не было». Плечо к плечу, никаких пустот - как в тетрисе.

Я так подозреваю, что люди из этих двух категорий различаются как лед и пламень. И вряд ли друг друга поймут.

Настя.



ОТЛОЖИТЬ ДО ЛУЧШИХ ВРЕМЕН?

Будущее - это место, в которое так удобно складывать свои мечты. Когда окончишь вуз, вырастишь детей, построишь дом... У каждого свой «Эверест», но общим остается одно: на пути к счастью надо терпеть и ждать.

Установку «отложить до лучших времен» мы переняли от старшего поколения. Родители, бабушки-дедушки мечтали о светлом будущем и жили «на черновик». К сожалению, у многих до чистовика дело так и не дошло. И как бы мы сегодняшние ни пытались прожить свою жизнь здесь и сейчас, зачастую неосознанно скатываемся в этот сценарий.

ОБЕСПЕЧИТЬ СТАРОСТЬ

Мария обратилась к психологу с проблемой: она хватается за все проекты и подработки, несмотря на то, что работает на себя и не нуждается в деньгах. Не позволяет себе остановиться и полноценно отдохнуть. Как оказалось, родители ей с детства твердили: «Надо заработать на будущее! Отдохнешь потом!» Как же сами родители прожили жизнь? Отдохнули на пенсии? К сожалению, нет. Родители Марии до пенсии не дожили.

Молодыми специалистами они уехали на Крайний Север на заработки. Зарплаты у северян были действительно достойные. Но родители не тратили деньги на то, что захочется, а копили, чтобы потом купить сразу все: кооператив, машину, гараж и дачу. Жили очень скромно. Вещи им отдавали те, кто возвращался «на материк». В квар-

Вы ждете подходящего момента, а в это время ваша настоящая жизнь проходит незамеченной.

тире все было бывшим в употреблении - от мебели до занавесок, и даже телевизор. То, что изредка покупалось для хорошей жизни, не носили - берегли.

«Мои родители копили на безбедную жизнь в будущем, - рассказывает Маша. - И она бы наступила, если б не перестройка, когда деньги стали обесцениваться. Они заработали и отложили огромные средства, которых хватило бы на все, о чем только можно мечтать! Трехкомнатная квартира, новые жигули «шестерка», дом в саду-водстве. Мы могли обставить квартиру импортной мебелью и новейшей техникой. Но родители успели оплатить только кооператив. Остальные деньги превратились в простые бумажки. Мы смогли лишь нанять трехтонный контейнер, в который сложили старенькие пожитки. Помню, когда заезжали в свою пустую кооперативную квартиру, кто-то из соседей сказал: «Что за нищета въезжает в наш элитный дом!» Мама не смогла пережить крушение своей мечты и заболела астмой».

ЖИЗНЬ В ОЖИДАНИИ БУДУЩЕГО

Термин «синдром отложенной жизни» ввел в обиход доктор психологических наук Владимир Серкин. Он изучал тот самый «северный сценарий». Общаясь с жителями Магаданской области, ученый сделал вывод: в суровых климатических условиях людей грела

идея возвращения на родину с приличными накоплениями. Они верили, что настоящая жизнь начнется, лишь когда они улетят обратно в свои города и села с мягким климатом, хорошей инфраструктурой и комфортными условиями жизни.

Сегодня многие из нас точно так же чего-то ждут. Есть те, кто не живет на буднях, поэтому каждый понедельник начинает ждать пятницу. Кто-то осенью впадает в «зимнюю спячку» и пробуждается только к лету. Время, которое протекает у этих людей до ожидаемых счастливых периодов, оказывается напрасно прожитым. Это похоже на стояние в очереди за своим кусочком счастья. Пока стоишь, не можешь сфокусироваться ни на чем другом. Устаешь, раздражаешься, жалеешь времени, но как будто ничего не можешь изменить.

На самом деле можешь - просто уйти из этой очереди, перестать все время откладывать жизнь на потом. Достаточно начать.

ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС

Наладьте связь с собственным телом. Фиксируйте ощущения, насколько вам комфортно сейчас быть. Вам удобно на диване, который отдали родственники? Приятно находиться в этом рабочем коллективе? Вы легко переносите климат того города, куда уехали учиться или работать?

Записывайте то хорошее, что у вас есть в настоящем, чтобы по достоинству оценить его

Впускайте фрагменты будущего в свое настоящее. Вот пример, как это можно сделать. Не получается провести месяц на Мальдивах? Слетайте на 3 дня на море в Батуми. Создавайте небольшие ритуалы изобилия и достатка, ходите по солидным магазинам и примеряйте одежду и аксессуары. Можно купить что-то небольшое, но атмосферное. Не всю одежду капсулу сразу, а одну хорошую вещь раз в месяц.

Дружите и общайтесь с теми, кто радуется жизни и умеет получать удовольствие от мелочей. Смейтесь с единомышленниками. Сбегайте с плохих постановок и фильмов. Покупайте шампанское и икру не только к новогоднему столу.

Выпишите все дела и идеи, реализацию которых вы постоянно откладывали. Смените схему с «Хочу, могу, сделаю потом...» на «Хочу, могу, делаю сейчас!» Если мечта масштабная, осуществляйте что-то для ее реализации - понемногу каждый день.

В чем заключается женская мудрость? Одни считают, что в умении промолчать в нужный момент. Другие уверены: она - в способности сохранять здравомыслие в любой ситуации. А что думаете на этот счет вы? И главное, считаете ли мудрой саму себя? Если сомневаетесь, самое время пройти тест, который расставит все точки над «i».

1. Ссоры в семье - нормальное явление. Вы согласны?

А. Понимаю, что это так, но все же стремлюсь к их отсутствию.

Б. Нет, конечно! Люди, которые любят друг друга, не должны ссориться!

В. Абсолютно согласна с этим. Главное - уметь их правильно решать.

2. Вы часто после конфликта первой идете на примирение?

А. Стараюсь, хотя обида нередко дает о себе знать.

Б. Нет, обычно жду, когда первый шаг сделает другой. Я редко бываю виновата...

В. Да, даже когда понимаю, что я права. Просто не люблю ссоры и ругань.

3. Ребенок разбил чашку. Ваша реакция?

А. Досчитаю до десяти, чтобы не сорваться.

Б. Как и любой нормальный человек, я буду ругаться. А как иначе?

В. Скажу, что посуда бьется к счастью. Это же всего лишь чашка!

4. Как вы обычно просите мужчин о помощи?

А. Делаю это в крайних случаях. Обычно мне неудобно в такие моменты.

Б. Я привыкла сама справляться со всеми задачами и неприятностями.

В. Прямо и решительно. На самом деле мужчины любят помогать женщинам.

5. Мудрость и ум - одно и то же?

А. Пожалуй, нет, но и тому и другому можно научиться - это главное.

Б. Конечно! Вот почему важно получать образование и узнавать новое.

В. Нет, необразованный человек может быть умнее обладателя нескольких дипломов.

6. Часто ли вы идете на компромисс?

А. В исключительных случаях и только когда мне это выгодно и не сложно.

Б. Обычно жду, когда свои позиции сдаст кто-то другой.

В. Стараюсь, если это не противоречит моему мировоззрению.

7. По вашему мнению, можно изменить мужчину?



МУДРАЯ ЖЕНЩИНА!

Это про вас?

Пожалуй, каждая женщина хотела бы считать себя мудрой, однако далеко не все действительно заслуживают этой характеристики. Как насчет вас?

А. Да, но это сложный и долгий процесс. Зачем?

Б. Думаю, его вполне можно переделать под себя. Но на это нужно время!

В. Это невыполнимая задача. Легче найти другого, который будет вам подходить.

8. Коллега совершил ошибку. Вы:

А. Буду смотреть за происходящим издалека, как наблюдатель.

Б. Обсужу ее с остальными. Люблю чужие промахи.

В. Предложу свою помощь. Может, однажды и он поможет мне.

9. Прислушиваетесь ли вы к чужим советам?

А. Только если этот человек - авторитет для меня.

Б. Да, потому что со стороны обычно виднее.

В. Обычно я внимательно их слушаю, соглашаюсь, но поступаю по своему.

10. Подруга сегодня отлично выглядит. Скажете ей об этом?

А. Если представится такая возможность.

Б. Нет уж! Но про себя это обязательно отмечу, а может, и позавидую.

В. Конечно! Это поднимет настроение не только ей, но и мне.

ПОДВОДИМ ИТОГИ

Большинство А

Спешим обрадовать: вы на верном пути! В силу опыта или молодости вы пока не можете похвастаться достаточной мудростью, однако в вас заложены правильные основы. Вы не только образованны, но и умеете использовать свои знания в общении с людьми. Вас отличает умение промолчать в нужную минуту. Но и о себе и своих интересах вы не забываете! Однако вам пока есть над чем работать. В некоторых ситуациях вы можете быть несдержанны, забывая про альтернативные пути решения проблем. У вас все впереди!

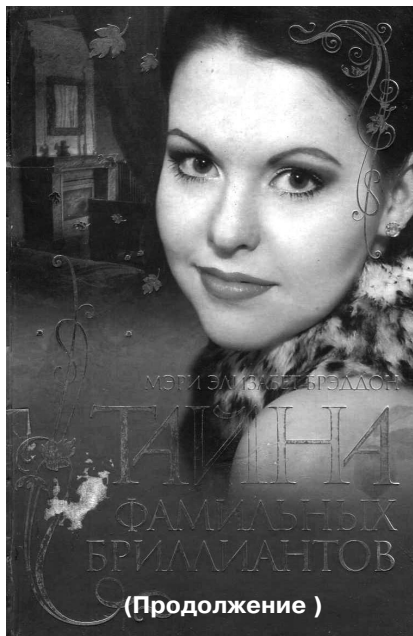
Большинство Б

Званием мудрой женщины вы пока похвастаться не можете. В чем же причины? Чаще всего дело в характере. Некоторые люди по природе импульсивны, привыкли сначала делать, а потом думать. В этом

есть свои плюсы: их отличает искренность и открытость. Но в жизни эта особенность может мешать им выстраивать личные отношения и преуспевать на рабочем месте. К счастью, мудрость можно приобрести, общаясь с людьми, изучая литературу, увлекаясь психологией. Вам есть к чему стремиться!

Большинство В

Вас по праву можно назвать мудрой женщиной. Вы не кичитесь этим и не пытаетесь стать лучше, просто воспитание и взгляды на жизнь сформировали в вас правильное отношение к миру и к людям. Вы не раздаете советы, но всегда готовы помочь; промолчите в нужный момент и подскажете, когда вас попросят; вы бережно относитесь к близким и умеете разрешать конфликты. Конечно, и у вас могут случаться ошибки, однако вы относитесь к ним философски. Идеальных нет!



ТАЙНА ФАМИЛЬНЫХ БРИЛЛИАНТОВ

ные обычаи. Это убийство было словно делом душителя.

Но одно обстоятельство говорило в пользу Генри Дунбара — ограбление убитого. Англо-индеец мог вынуть из бумажника покойного все деньги и бросить его на землю для того, чтобы обмануть судей и полицию; на это требовалось не более пяти минут времени. Но вероятно ли, даже возможно ли, чтоб убийца, посреди белого дня и ежеминутной опасности, что его накроют, возможно ли, чтобы он стал раздевать мертвеца и прятать его платье для одной цели — отклонить от себя подозрение, которое и без того не могло пасть на него? Гораздо вероятнее, что Джозеф Вильмот, засидевшись в каком-нибудь кабаке до сумерек, по дороге домой был убит каким-нибудь разбойником, который его и ограбил.

Все эти мысли промелькнули в голове Ловеля. Маргарита пристально следила за ним; она ясно видела по выражению его лица, что в душе его боролись сомнение, ужас, нерешительность, но молодой адвокат чувствовал, что он обязан действовать в пользу своего клиента, несмотря на все страшные сомнения, мгновенно возникшие в его голове. Одно только полное убеждение в виновности Генри Дунбара могло заставить его отказаться от защиты банкира, только оно одно могло оправдать его измену. Но он не был убежден в виновности банкира; его душа лишь дрогнула от первой тени сомнения.

— Мистер Дунбар не хочет вас видеть, — сказал он Маргарите, — и, по правде сказать, я не знаю, какую пользу может принести ваше свидание? Между тем если вы нуждаетесь в чем-нибудь, а вы, по всей вероятности, в затруднительном положении, то он готов вам помочь и даже согласен назначить пожизненную пенсию.

Говоря это, он открыл кошелек Генри Дунбара, но молодая девушка посмотрела на него с холодным презрением.

— Я скорее пойду по улицам просить милостыню у чужих, я скорее умру от голода, чем приму помощь от Генри Дунбара. Никакая сила на свете не заставит меня принять и гроша из его руки.

— Почему?

— Вы знаете почему, я вижу это по вашему лицу. Скажите мистеру

Дунбару, что я буду ждать у дверей, куда он не выйдет ко мне; я умру на месте, но не уйду, не увидев его.

Ловель пошел к мистеру Дунбару и передал ему все, что сказала молодая девушка. Банкир ходил взад и вперед по комнате, опустив голову.

— Клянусь небом! — гневно воскликнул он. — Я велю прогнать девчонку с помощью полиции, если... — Он вдруг остановился и замолчал.

— Я бы вам советовал непременно поговорить с ней, — сказал Ловель. — Если она уйдет отсюда в теперешнем настроении, то может устроить скандал. Ваше нежелание видеть ее подтвердит только подозрения, которые...

— Что? — воскликнул мистер Дунбар. — Она смеет меня подозревать?

— Я боюсь.

— Она вам говорила?

— Нет, она не говорила словами, но из ее обращения и манер ясно видно, что она вас подозревает. Вы не должны этому удивляться. Несчастливая смерть ее отца была, конечно, страшным ударом для бедной девушки.

— Вы предлагали ей денег?

— Да.

— Ну?..

— Она отказалась.

Мистер Дунбар вздрогнул, словно весть об отказе девушки поразила его в самое сердце.

— Если так, — сказал он, — то я приму эту несносную и докучливую женщину, но не сегодня. Теперь мне нужен отдых. Скажите ей, чтоб она пришла завтра в десять часов утра, я ее приму.

Артур Ловель передал Маргарите слова банкира.

Девушка пристально и недоверчиво посмотрела на него.

— Вы меня не обманываете? — спросила она.

— Нет, уверяю вас.

— Мистер Дунбар действительно обещал меня принять завтра?

— Да.

— Так я уйду. Но пускай Генри Дунбар не пытается меня обмануть. Я последую за ним на край света. Мне все равно где, но я отыщу убийцу моего отца.

Она медленно вышла из холла и отправилась на церковный двор, по которому несколько дней тому назад ее покойный отец проходил рука об руку с Генри Дунбаром. Игравшие мальчики ответили на все

Прочитав эти строки, Ловель нахмурился. Он слышал историю о фальшивых векселях, но никогда не знал всех подробностей и считал это легкомысленным юношеским проступком, из которого злые языки сделали почти скандальное, позорное преступление. Теперь перед ним было самое верное доказательство этого преступления. Эти строки, написанные двадцать пять лет тому назад Самсоном Вильмотом, проливали новый свет на ужасное убийство Джозефа Вильмота.

Генри Дунбар мог быть заинтересован в смерти своего старого слуги, знавшего тайну его юности.

Молодой человек упал в кресло и молча перечитывал письмо старого приказчика. Он не любил Генри Дунбара. Его юное, привязчивое сердце влекло его к отцу любимой им женщины, но при первом свидании с банкиром его обдало холодом, и он совершенно разочаровался в нем. Однако внимательно обсудив все показания свидетелей, он пришел к убеждению, что Генри Дунбар невиновен в смерти Джозефа Вильмота.

Теперь он смотрел с новой точки зрения и ему все представлялось в ином свете. Письмо старого приказчика объяснило повод, который Генри Дунбар мог иметь для совершения убийства. Банкир и его слуга отправились вместе в глухую рощу; слуга стал грозить своему бывшему хозяину, они повздорили и... Нет! Убийство не могло произойти таким образом. Злодей был вооружен роковой веревкой и, подкравшись сзади, напал на свою несчастную жертву. Это не было простое убийство: веревка и роковой узел напоминали жестокие восточ-

ее вопросы и повели ее к месту, где найдено было тело убитого.

День был мрачный, туманный; ветер выл в густых, старых деревьях. Дождевые капли падали с поблекших листьев в мутные воды ручья, из которых еще так недавно бледное лицо мертвеца смотрело на ясное, звездное небо. Немного позже Маргарита прошла на уединенное кладбище, где теперь покоилось тело ее отца.

Многие приходили посмотреть на эту могилу, хотя она ничем не отличалась от других могил. Добрые граждане Винчестера уже поговаривали о том, что рошу близ Сен-Кросса посещали духи; уверяли, что призраки убитого прогуливались под тенью деревьев при лунном свете.

На другое утро, ровно в десять часов, Маргарита пришла в отель «Джордж».

Она провела ночь в бедном трактире, за чертой города, и только и думала, во сне и наяву, о встрече с мистером Дунбаром. В тревожных снах она видела его то в одном, то в другом месте, но никогда не видела его лица. Она старалась посмотреть на его лицо, но каким-то чудным образом оно всегда было скрыто от нее.

У дверей отеля стоял тот же слуга, который говорил с ней накануне; увидев девушку, он посмотрел на нее с удивлением.

— Так вы не уехали, мисс? — воскликнул он.

— Уехала? Нет! Я осталась, чтобы видеть мистера Дунбара.

— Странно, — возразил слуга, — разве он обещал вас принять?

— Да, он мне велел прийти сегодня в десять часов.

— Странно, очень странно.

— А что? — поспешно спросила Маргарита.

— Да мистер Дунбар и молодой человек, который был с ним, уехали вчера ночью экспресс-поездом.

Маргарита Вильмот не выразила ни удивления, ни негодования, и молча отправилась к сэру Ардену Весторпу. Она рассказала ему все, что случилось; ее слова были записаны и подписаны ею точно так же, как накануне.

— Мистер Дунбар убил моего отца, — сказала она, — и потому теперь боится меня видеть.

Судья задумчиво покачал головой.

— Нет, нет, моя милая, — сказал он, — вы не должны этого говорить. Я не могу допустить, чтобы вы называли убийцей человека невинного. Если мистер Дунбар хоть маломальски причастен к этому делу, то он, конечно, вас непременно бы принял, чтоб уничтожить все ваши подозрения. Его отказ вас видеть только доказывает, что он — себя-

любивый человек. После всех тревог и волнений, перенесенных им из-за этого несчастного дела, он, вероятно, не хотел подвергаться еще новой, неприятной, а может быть, и скандальной сцене.

XVI

СТРАХ ЭТО ИЛИ ЛЮБОВЬ?

Прибыв в Лондон, Генри Дунбар и Артур Ловель провели ночь в отеле, потому что банкир не хотел беспокоить свою дочь, явившись домой так поздно. В этом, по крайней мере, он выказал себя заботливым отцом.

Артур Ловель употребил все возможные усилия, чтобы уговорить банкира не выезжать в ту ночь из Винчестера и не нарушать слова, данного им Маргарите Вильмот. Но Генри Дунбар стоял на своем, и молодому адвокату пришлось повиноваться. Если его клиент решался на бесчестное дело, несмотря на все его советы, то, конечно, он не отвечал за это. Что же касается его самого, то Ловель был очень рад возвратиться в Лондон: там была Лора Дунбар; а где она, там был земной рай в глазах влюбленного молодого человека. На другой день рано утром Генри Дунбар и Артур Ловель сошли в столовую отеля. Утро было светлое, и даже Лондон при солнечном сиянии казался приятным городом. Генри Дунбар подошел к окну и некоторое время смотрел на улицу. Отель, в котором они остановились, находился на одной из новых улиц Вест-Энда.

— Вы, вероятно, находите, что Лондон очень изменился, мистер Дунбар? — сказал Артур Ловель, взяв со стола газету.

— То есть как изменился? — спросил рассеянный банкир.

— Я хочу сказать, что за время вашего отсутствия появилось много нового. Вот эта улица, например, проложена только шесть лет тому назад.

— Ах да; я помню, здесь раньше были поля.

Они сели за чай. Генри Дунбар был очень рассеян и мало ел. Выпив чашку чая, он вынул медальон с портретом Лоры и стал молча смотреть на него. Наконец он снял его с цепочки и подал через стол Ловелю.

— Моя дочь — красавица, если она похожа на этот портрет, — сказал он. — Находите ли вы сходство?

Молодой адвокат посмотрел на портрет с нежной улыбкой.

— Да, — сказал он задумчиво, — портрет очень схож, но только...

— Только что?

— Только она гораздо прелестнее.

— Неужели? Она и тут очень хороша. Лора похожа на свою мать,

которая была совершенная красавица.

— Я слышал от вашего отца, что рот и подбородок мисс Дунбар очень напоминали ему ваше лицо. Я должен сознаться, что решительно не вижу этого сходства.

— Вероятно, его и нет, — ответил банкир небрежно. — Вы не должны забывать, что прошло много лет со времени моего отъезда из Англии, я постарел и многое перенес в жизни. Конечно, мой рот и подбородок гораздо резче и грубее, чем у Лоры.

Больше ничего не было сказано о сходстве портрета. Вскоре мистер Дунбар встал, взял шляпу и пошел к дверям.

— Вы поедете со мной, Ловель, — сказал он.

— Ах нет, мистер Дунбар, не хочу вам мешать в такую минуту. Первое свидание отца с дочерью после такой продолжительной разлуки слишком священо, чтобы посторонний человек присутствовал при нем. Я...

— Фи, мистер Ловель, я не думал, чтобы сын старого стряпчего был способен на такие нежности. Я буду очень рад видеть мою дочь, и, судя по ее письмам, она мне так же обрадуется. Вот и все! К тому же вы знаете Лору гораздо лучше меня, и потому пойдемте вместе.

Наружность мистера Дунбара странно противоречила небрежности его слов. Лицо его было покрыто смертельной бледностью, а губы судорожно сжаты.

Лору никто не предупредил о приезде отца. Она сидела у того же окна, у которого Ловель сделал ей предложение. Она сидела в том же самом роскошном, уютном кресле; у ног ее лежала любимая ньюфаундлендская собака.

Дверь в комнату была открыта. Она выходила на лестницу, и банкир остановился на площадке, неожиданно схватившись за перила. В первую минуту казалось, что он упадет; но бронзовые перила поддерживали его, он только сильно прикусил нижнюю губу своими здоровыми, белыми зубами. Артур Ловель не без удовольствия смотрел на это волнение; его огорчила небрежность, с которой Генри Дунбар говорил о своей прекрасной дочери. Теперь было очевидно, что хладнокровие банкира было только маской, под которой скрыт человек старался скрыть свои чувства.

Несколько минут оба стояли на лестнице; мистер Дунбар смотрел вокруг себя, стараясь побороть волнение. Все его окружающее было ново для него, ибо этот дом, равно как и Модслей-Аббэ, были куплены не более двадцати лет назад.

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



СИГНАЛЫ - ПОДСКАЗКИ

Все в нашей жизни происходит не просто так. Кто-то называет это Случаем, кто-то - Судьбой, но за каждым событием стоит определенная закономерность, скрытая от людей. Хотя иногда Вселенная все-таки дает нам шанс заглянуть за «занавес» и посылает особые знаки.

Раз, два, три

Неспроста три считается волшебным числом. Обычно, перед тем как мы совершим неверный шаг, Вселенная дает нам три предупредительных сигнала. Таким образом, она пытается уберечь нас от неправильного выбора. Первый сигнал довольно слабый. Выражается в виде мелких неприятностей (потерялись ключи, сломался каблук, неудачно постригли, сделали маникюр и т.п.). Обычно на такие мелочи мало кто обращает внимание. Второй сигнал гораздо «громче». Его воплощением служат неприятности покрупнее - увольнение с работы, выход из строя техники, частые ссоры и конфликты. Не обращать внимания на такое гораздо сложнее. Третий сигнал - своего рода набат, который невозможно игнорировать. Сюда можно отнести болезни, аварии, разрыв с любимым человеком и т.д., вплоть до трагедии. Обычно после второго сигнала люди начинают задумываться о своих действиях. Но бывает, что некоторые упорно их не замечают и словно ждут третьего. А кто-то и вовсе пропускает все сигналы, и тогда они начинают повторяться с удвоенной силой. Приведем пример. Первый «круг» и первый сигнал - вы забыли в мага-

зине сдачу. Второй сигнал - вы совершили крупную необдуманную покупку. И третий - потеряли, либо у вас украли деньги. Второй круг и первый сигнал - сломалась машина. Второй сигнал - взяли кредит на ее ремонт. Третий - попали в аварию.

О чем говорит Вселенная?

Прежде всего о том, что мы движемся в неправильном направлении. И чтобы дать нам это понять, она «давит» на наши болевые точки. Для матерей - это дети, для деловых людей - неудачи в бизнесе, для владельцев домашних животных - болезни их питомцев и т.д. Так, если ребенок часто болеет, это служит сигналом о нездоровой атмосфере в семье. Родители часто ссорятся, обвиняют друг друга или даже изменяют. Предприниматель совершает финансовые махинации, на первый взгляд, безобидные. Но при этом испытывает проблемы с деньгами, мелкие, но неприятные. Это - знак того, что до роковой ошибки рукой подать. Домашние животные чувствуют, что с их хозяином что-то не так. Поэтому если ваш питомец часто грустит или болеет, обратите внимание на свое состояние, как физическое, так и душевное. Иногда

Вселенная дает нам «пинка» для того, чтобы мы вышли из зоны комфорта. К примеру, вас сократили на работе: не является ли это сигналом о том, что вы занимаетесь не своим делом? Или вас опять бросил мужчина. Подумайте, скорее всего, вы действительно не созданы друг для друга. Таким образом, Вселенная заставляет вас пересмотреть свои взгляды на отношения и потенциального партнера.

Распознаем сигналы

Не все наши неприятности являются знаками Вселенной. Отличие обычной «непрухи» от вселенской - цикличность. Т.е. вы совершаете действия по кругу, сами того не осознавая.

Остановитесь и подумайте, нет ли в ваших действиях закономерности? Обнаружив закономерность, направьте силы не на исправление ее последствий, а на устранение причины, ведущей к провалу. Допустим, вы часто болеете. Тратите кучу денег на лекарства, бегае по врачам, проходите обследования. Вам кажется, что у вас ослаблен иммунитет или просто такое время года. Но на самом деле Вселенная дает вам понять, что вы слишком много тратите сил. Работаете на износ, выполняете чужие обязанности, несете повышенную ответственность. И пока вы не измените ситуацию, болезни вас не оставят. Одним словом, нужно «зреть в корень» проблемы, а не лечить ее «симптомы».

Пища для размышлений

Не всегда сигналы Вселенной можно трактовать однозначно. Иногда следует серьезно подумать о том, что привело вас к какой-либо ситуации. Мысленно попросите Вселенную помочь «расшифровать» тот или иной знак. Вспомните, что с вами случилось недавно. Какие слова вы говорили, какие поступки совершали, с какими людьми общались. Суммируя эту информацию, вы поймете общую закономерность. Предположим, вы поняли, что вы слишком стараетесь все контролировать и из-за этого нервничаете, срываетесь на близких, страдаете от нервного напряжения. Ваша энергия тратится впустую, а могла бы быть направлена на созидание. Попробуйте, что называется, отпустить ситуацию. Грубо говоря - забейте и не парьтесь. Мир не рухнет без вашего контроля, а вы обретете душевный покой и умиротворение. Или такая ситуация. Вы постоянно теряете деньги, либо они сами вылетают «в трубу». Как ни следите за расходами, не понимаете причину такого финансового положения. А она может заключаться в том, что вы кому-то задолжали и до сих пор не вернули долг. Только вы расплатитесь с долгами, и ваше финансовое положение наладится.

ЧЕМ ОТБЕЛИТЬ НОГТИ

Ногти могут желтеть по разным причинам, в том числе из-за курения или от воздействия бытовой химии. Для их отбеливания я советую следующие способы.

Смешайте масло чайного дерева с любым базовым маслом (оливковым, кокосовым, из виноградных косточек) и каждый день наносите на ногти. Они станут светлее, а кроме того, масло чайного дерева защитит их от грибка.

Такое же действие окажут ежедневные теплые ванночки с содой (2-3 ч. л. на 1-2 л воды).

Еще полезно протирать ногти ватным диском, смоченным в 3%-ном растворе перекиси водорода.

Татьяна.



КАК СДЕЛАТЬ ВОЗДУШНЫЙ ПЛАСТИЛИН

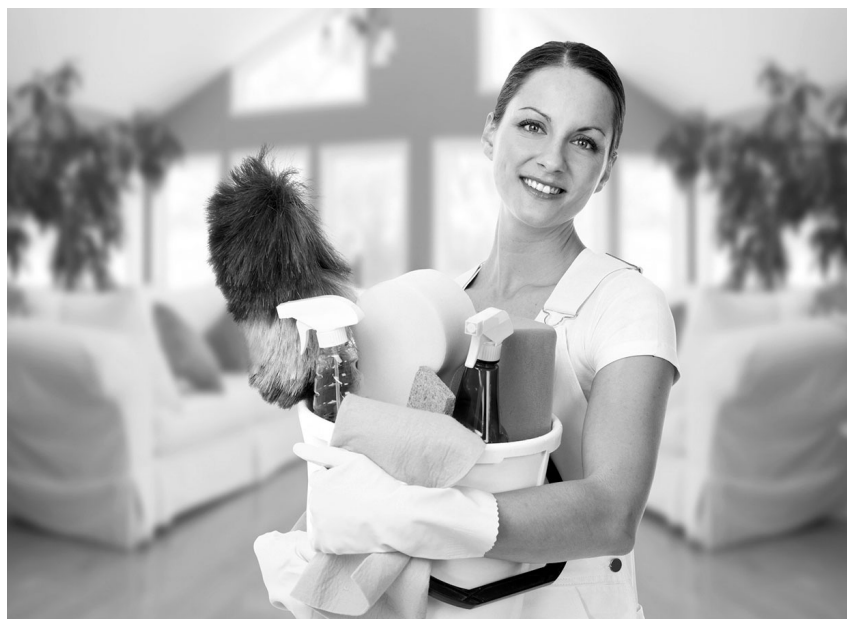
В Интернете много разных рецептов детского пластилина, но в них часто нужны ингредиенты, которых может не оказаться под рукой, либо такое тесто нужно готовить на плите.

Я же пользуюсь самым простым рецептом, для которого нам понадобится 1 стакан кукурузного крахмала и полстакана кондиционера для стирки.

Все соединяем в однородную массу, хорошо вымешиваем руками, и готово.

Тесто получается очень пластичным. Но хочу предупредить, что детям до 3 лет его лучше не давать - вдруг в рот потянут.

Зинаида.



МЕНЬШЕ ПЫЛИ!

Кажется, сколько ни убирай, а пыль мгновенно появляется снова, загрязняя воздух и создавая опасность аллергии. Знакомо? Наши советы помогут вам справиться с этой проблемой.

Свежий воздух дома - мечта любой хозяйки, и борьба с пылью - первый шаг к этому.

ти и протрите сухой тряпкой.

1. Нет лишним вещам

Освободите пространство от лишней мебели и предметов декора - на них собирается больше всего пыли. По максимуму откажитесь от вещей - пылесборников - мягких игрушек, ковров с высоким мягким ворсом, декоративных подушек и портьер.

5. Очищаем

и увлажняем воздух

В сухом воздухе пыль лучше распространяется, а также размножаются клещи, поэтому рекомендуем поддерживать постоянную влажность в доме не ниже 40-60%. Время от времени очищайте вентиляцию.

2. Преградите пыли дорогу

Коврик в прихожей задержит большую часть грязи на пороге. Не держите окна открытыми - через них пыль легко попадает внутрь квартиры. Отдайте предпочтение мебели с дверцами и используйте специальные кофры и чехлы для хранения вещей.

6. Если уборка, то сверху вниз

Чтобы пыль не оседала на уже вымытых поверхностях, начинайте уборку сверху (люстра, шкафы, полки, жалюзи), постепенно переходя вниз.

3. Выбираем отделку

Выбирая материалы, учтите, что гладкие поверхности лучше ворсистых. Важен и наполнитель вашего матраса: предпочтительнее натуральный латекс или полиэфирное волокно. И лучше, если у него будет сменный чехол.

7. Внимание на текстиль

Регулярно чистите подушки и одеяла. Все, что сложно выстирать дома (портьеры, тяжелые покрывала), отдавайте в химчистку.

8. Уход за питомцем

Не забывайте вовремя стирать подстилку и игрушки вашего питомца, а также вычесывать шерсть, чтобы она не распространялась по квартире.

4. Уборка с антистатиком

Используйте средства, препятствующие оседанию пыли. Для техники вам пригодится антистатик, для деревянных поверхностей - полироль, для мягкой мебели - специальная пропитка. Можно приготовить антистатик самостоятельно: добавьте в воду кондиционер для белья, опрыскайте поверхнос-

9. Растения,

которые чистят воздух

Домашние растения (хлорофитум, сансевиерия и др.) хорошо очищают воздух. Важно их регулярно протирать влажной салфеткой или устраивать зеленым «защитникам» банный день.

МАСТЕРИЦА

СУМКА-ШОПЕР



Сетчатые сумки-шоперы снова на пике моды! Обязательно свяжите себе такую яркую и удобную сумочку на лето. Вяжется она из трикотажного шнура всего за несколько часов.

Размер сумки произвольный, а при соблюдении рекомендаций по выбору пряжи и крючка получается сумка с размером доньшка 22x11 см и высотой 24 см без учета ручек.

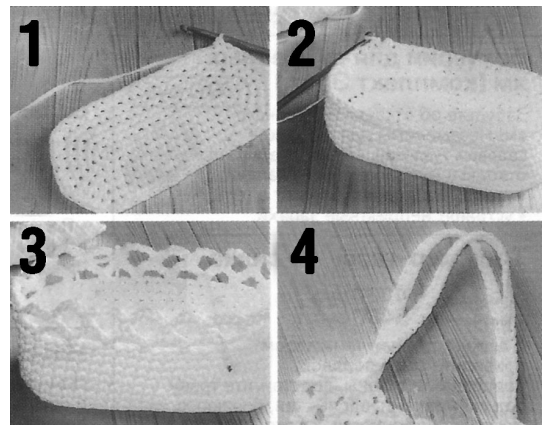
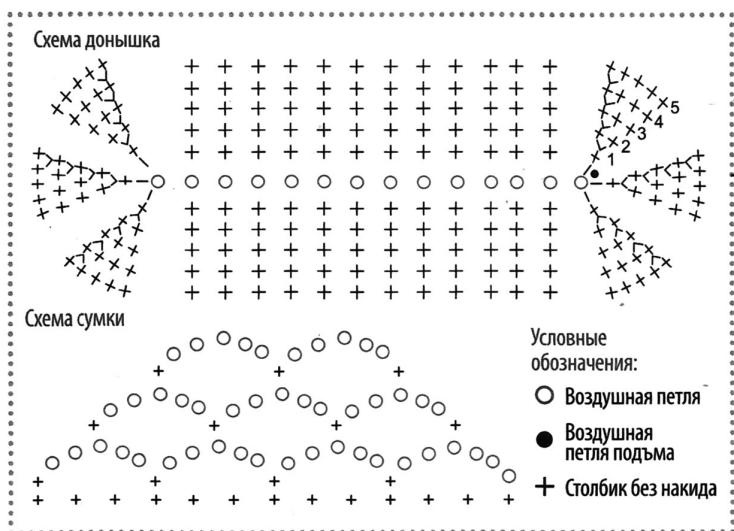
1. Наберите 15 воздушных петель (вп), одна из которых вп подъема, и обвяжите их вокруг столбиками без накида (сбн) по кругу, равномерно прибавляя петли по краям (см. схему доньшка). Провяжите по схеме 5 круговых рядов (**см. фото 1**).

2. Далее провяжите один ряд без прибавок, вводя крючок за заднюю полупетлю предыдущего ряда. Следующие семь рядов вяжите сбн без прибавок по кругу (**см. фото 2**).

3. Начинаем вязать сетчатый узор (см. фото 3). Свяжите арку из 5 вп и присоедините ее в третью петлю сбн (см. схему сумки). Продолжайте вязать арки из вп по кругу. Всего 20 арок. Таким узором вяжите 8 рядов (это примерно 18 см).

4. Ручки сумки должны располагаться симметрично. В каждую арку между ручками по боковым сторонам вяжите по 3 сбн, а в арки, от которых идут начало и конец ручки, вяжите по 1 сбн. Длина ручки - 40-45 вп (**см. фото 4**).

5. В каждый сбн предыдущего ряда провяжите по 1 сбн, ручки обвяжите сбн в каждую вп. Шнур закрепите и обрежьте. Сумка-шопер готова!



Если неизвестно, лиянет ли вещь, проверьте это перед стиркой. Смочите ткань водой в незаметном месте, а затем приложите белую бумажную салфетку. Если она окрасилась, значит, вещь линяет.



10 СОВЕТОВ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Они помогут справиться с бытовыми проблемами без лишних хлопот и траты денег.

1. Часто в кухонных шкафчиках скапливаются разномастные кружки - остатки бывших сервисов. Если использовать их по прямому назначению уже не хочется, а выбросить жалко, превратите посуду в цветочные горшки. Только предварительно просверлите в доньшках кружек отверстия для стока воды. Это можно сделать дрелью с насадкой для керамики или стекла.

2. Полиэтиленовые пакеты, которые еще могут послужить, удобно хранить в салфетнице - картонной коробочке с отверстием по центру. Прикрепите ее на внутреннюю поверхность двери кухонного шкафчика, и пакеты всегда будут под рукой.

3. Чтобы в ведре для мусора не появился неприятный запах, выстелите его дно газетой и только затем вложите пакет.

4. Если вы пользуетесь твердым мылом, положите его на новую губку для мытья посуды - так вам не придется каждый раз промывать пластиковую подставку или поверхность раковины.

5. Проблему разорвавшегося на кожаной куртке шва можно решить самостоятельно. Аккуратно вы тащите порвавшийся нитки. Возьмите иглу и крепкую нитку. Натрите ее воском, чтобы она лучше проходила через кожу, и зашивайте.

6. Избавиться от крошек и пыли в клавиатуре компьютера поможет старая зубная щетка. Пройдитесь ее щетиной по всем щелям, и весь мелкий мусор окажется снаружи.

7. Следы от ручки, на одежде можно удалить томатным соком. Смочите

им испачканное место и потрите руками, как при стирке. Повторите несколько раз. Особенно эффективно сок справляется с пятнами на тонких тканях.

8. Если вы разлили лак для ногтей на пол или на стол, засыпьте его сахаром и перемешайте зубочисткой. Лак моментально слипнется с сахаром, и вам останется только его смести.

9. После каждой стирки в машинке протирайте кювету для порошка насухо и оставляйте открытой минут на 20. Это поможет избежать появления в ней плесени.

10. Чтобы очистить пальцы от суперклея, налейте в баночку воды (250 мл) и добавьте 3 ст. ложки поваренной соли. Тщательно размешайте: на дне не должно остаться ни одного кристаллика. Опустите руки в раствор и держите полминуты. За это время, клей должен полностью отслоиться, и вам останется только помыть руки с мылом.

Салон красоты



ЧЕМ УВЛАЖНИТЬ КОЖУ?

Интенсивное очищение кожи лица, несбалансированное питание, недостаток сна и стресс негативно отражаются на состоянии дермы. Она становится сухой и тусклой, теряет тонус. Чем помочь себе?

Глубокое увлажнение необходимо коже любого типа. Оно избавляет от шелушения, раздражения, чувства стянутости. Кроме того, увлажняющие компоненты помогают избежать преждевременного старения и укрепить гидролипидную мантию - естественный барьер, который защищает эпидермис от негативных факторов окружающей среды.

Базовый уход

Ежедневно после умывания используйте тоник, затем сыворотку или бустер, эмульсию или мист - ассортимент увлажняющих средств сегодня широкий. После этого нанесите крем. Выбирать его необходимо исходя из типа кожи.

Сухая или обезвоженная. Ищите в составе крема гидрофиксаторы, например гиалуроновую кислоту. Они «запечатывают» влагу в дерме. А масла карите, жожоба и авокадо восстанавливают гидролипидную мантию.

Жирная или комбинированная. Вам подойдет увлажняющий крем-гель с матирующим эффектом. Благодаря легкой текстуре он не забивает поры и

не вызывает воспалений. В составе продукта не должно быть масел.

Нормальная. Используйте любую увлажняющую текстуру: крем, гель, крем-гель, эмульсия. Обратите внимание на средства с экстрактом голубого лотоса. Этот компонент насыщает дерму влагой и придает коже отдохнувший вид.

Чувствительная. В креме не должно быть минеральных масел, отдушек, активных кислот и спиртов. Безопасные для вас компоненты: термальная вода, экстракт центеллы азиатской, сквалан, нейросенсин.

Маски обязательны!

Раз в неделю рекомендуется использовать маски для лица - профессиональные или домашние, на основе фруктов и ягод.

✓ **Фруктовые и ягодные маски подходят не всем. Стоит от них отказаться при аллергии, кожных заболеваниях, солнечных ожогах, повышенной чувствительности эпидермиса.**

Маска с арбузом увлажняет сухую и обезвоженную кожу, «стирает» следы усталости.

100 г мякоти арбуза разомните вилкой. Добавьте 7 ч.л. сока алоэ, 3 капли эфирного масла ромашки и перемешайте. Нанесите состав на кожу лица на 15 мин., избегая области вокруг глаз. Умойтесь теплой водой и нанесите увлажняющий крем.

Состав с бананом прекрасно подойдет любому типу кожи. Такая маска тонизирует и интенсивно питает дерму.

Смешайте мякоть банана (40 г) и персика (20 г). Добавьте 1 ст. л. жирных сливок. Маску распределите по коже лица и зоне декольте, оставьте на 75 мин. Смойте теплой водой.

Для мягкого обновления эпидермиса и снижения выработки подкожного сала используйте натуральные ягодные маски. Также добавляйте в бьюти-рутину тканевые маски. Они помогают поддерживать нормальный уровень влаги в коже.

Профессиональные процедуры

Увлажняющие салонные процедуры желательно делать хотя бы раз в год (курсом). Начинать можно после 30 лет. **Биоревитализация.** Инъекционная процедура, которая предусматривает попадание увлажняющих компонентов (чаще всего гиалуроновой кислоты) в глубокие слои дермы. В результате стимулируется выработка коллагена, сокращается вероятность пигментации, замедляется старение кожи.

Мезотерапия. Коктейли с витаминами и ферментами вводятся под кожу инъекционно. После курса из 5-7 процедур выравнивается тон лица, снижается отечность, признаки усталости становятся менее выраженными.

Биорепарация. Одна из недавно появившихся косметологических процедур, в ходе которой используются препараты нового поколения (в их основе - биомиметические пептиды). Считается, что уже после первого сеанса кожа становится увлажненной, приобретает естественное сияние и тонус.

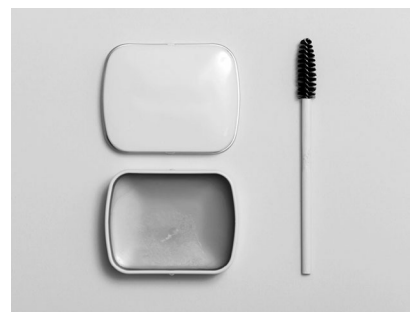
ЗАЧЕМ НУЖНО МЫЛО ДЛЯ БРОВЕЙ?

Основная задача мыла для бровей - не гигиена, а фиксация волосков. В его составе больше глицерина, чем в обычном белом брусочке, и у него прозрачная текстура (можно не опасаться белого налета на бровях).

Некоторые производители добавляют в продукт увлажняющие и ухаживающие компоненты. Уровень pH в мыле для бровей приближен к

среднему значению 5,5. А значит, раздражение кожи этим продуктом исключено.

Чтобы уложить и зафиксировать волоски, распылите на поверхность мыла дезинфицирующий спрей. Наберите щеточкой-ершиком (идет в комплекте) небольшое количество продукта и прочешите волоски в нужном направлении.



5 МОДНЫХ СТРИЖЕК НА ЛЕТО-2023

Ультрамодные стрижки придутся по душе как любителям романтических образов, так и тем, кто предпочитает смелые решения.



В летнем сезоне стилисты рекомендуют отдать предпочтение строгим геометрическим формам, объему или многослойности.

«Бикси»:

еще больше объема
Если скрестить боб и пикси, получится «бикси». Она универсальна и подходит женщинам любого возраста. Хорошо смотрится на густых волосах, но и тонким способно придать дополнительный объем. «Бикси» отличает большое количество слоев, которые помогают создать необходимую текстуру прически. Челка - одна из обязательных составляющих «бикси». Можно сделать ее короткой или слегка удлиненной. Этот вариант практичен, так как укладка для «бикси» не требуется. Она будет держать форму в любом случае. Поправить прическу можно, просто слегка взъерошив ее пальцами.

«Итальянка»:

лучше, чем каскад
Стрижку «итальянка» часто путают с классическим каскадом. Они действительно похожи, но итальянская версия отличается более чет-

ким ярусным шагом. Независимо от длины волос верхний ярус всегда остается коротким. Этот вариант идеален для густых и жестких волос. А вот с мягкими и редкими волосами следует быть аккуратнее. «Итальянка» может сделать их визуально еще тоньше. Такая стрижка хорошо смотрится с любым типом лица. По желанию ее можно носить как с челкой, так и без нее. «Итальянке» требуется укладка, однако если хорошо зафиксировать ее сутра, она продержится без нареканий целый день.

«Рапсодия»:

полная импровизация
Стрижка героини Дженифер Энистон из популярного сериала «Друзья», которую в 1990-х все старались повторить, - как раз «рапсодия». Эта стрижка предполагает импровизацию: пряди в этой стрижке имеют разную длину, за счет чего и достигается эффект объема. На макушке оставляют короткую длину: это позволяет создать «шапочку» сверху. Лицо обрамляют локоны, создающие много-ступенчатую лесенку. Такой вариант стрижки по-

зволяет сделать овал лица визуально более вытянутым, а также смягчить черты. Отлично смотрится в сочетании с мелированием.

Ровный срез:

четко и по делу
В моде этим летом четкие контуры и геометрические линии. Все это сочетают в себе стрижки с ровным срезом. Они выглядят строго, лаконично и аккуратно. Эффектнее всего такой вариант среза смотрится на каре - обычном или удлиненном. Волосы должны быть прямыми, чтобы ровная линия была хорошо видна. Однако при желании стрижку с ровным срезом можно превратить в романтические локоны. Такой вариант полностью исключает филированные кончики: срез должен получиться густым. Зато челку никто не отменял - напротив, она идеально смотрится в подобном варианте стрижки. Единственный минус - такая стрижка требует укладки, если вы хотите, чтобы она смотрелась презентабельно.

«Гаврош»

художественный хаос
«Гаврош» будет отлично

смотреться как на юной хрупкой девушке, так и на зрелой женщине, уверенной в себе. Можно сочетать ее с ярким окрашиванием, которое придаст этому варианту бунтарские нотки. При создании «гавроша» используется филировка: пряди получаются резки-



Гаврош

ми и острыми, за счет чего прическа смотрится слегка хаотично. В этом есть свои плюсы: для ее укладки достаточно использовать мусс или пенку. Можно слегка начесать волосы на макушке. Часто «гаврош» дополняет челка - асимметричная, в форме шапочки, неаккуратная или треугольная.



Бикси



Итальянка



Рапсодия



Ровный срез

ДОМАШНЕЕ МОРОЖЕНОЕ



ЧЕРНИЧНОЕ

Понадобится: черника - 300 г, сливки (33%) - 150 мл, молоко - 250 мл, сахар - 100 г, яичный желток - 2 шт., ванилин - 1 пакетик.

В сотейнике соедините молоко и сахар (отложите 1 ст. л.). Доведите до кипения, но не кипятите. В желтки добавьте отложенный сахар и ванилин. Разотрите венчиком до однородности и растворения сахара.

Тонкой струйкой влейте половину горячего молока, непрерывно помешивая. Перелейте смесь к молоку в сотейнике. Поставьте емкость на водяную баню. Помешивая, дождитесь, когда масса начнет густеть (5-7 мин.). Процедите крем через сито. Остудите, уберите в холодильник на 30-40 мин.

Сливки взбейте до пиков. Чернику вымойте, взбейте блендером или пропустите через сито.

Соедините крем, сливки и черничное пюре. Перемешайте, разлейте по креманкам. Вставьте палочки. Уберите в морозилку на 2 ч.



С ЦУКАТАМИ

Понадобится: творог - 250 г, сливки (10%) - 100 мл, сгущенное молоко - 200 г, ванилин - 1 пакетик, апельсиновые цукаты - 50 г, горький шоколад - 50 г, карамелизированные апельсины для украшения.

Творог взбейте блендером до гладкой консистенции или пропустите через сито дважды. Добавьте сливки, сгущенное молоко и ванилин. Взбейте миксером.

Цукаты мелко нарежьте, добавьте в творожную массу, перемешайте. Выложите в форму, утрамбуйте. Уберите в морозилку на 4 ч. Каждый час массу перемешивайте и снова трамбуйте.

Горький шоколад растопите в микроволновке, полейте мороженое. Украсьте карамелизированными апельсинами.

КРЕМ-БРЮЛЕ

Понадобится: молоко - 300 мл, сливки (33%) - 300 мл, сухое молоко - 1 ч. л., кукурузный крахмал - 0,5 ч. л., сахар - 2 ст. л., вареная сгущенка - 200 г, ванилин - 1 пакетик.

Соедините сахар, ванилин и сухое молоко. Влейте молоко (оставьте 50 мл), добавьте вареную сгущенку. Перемешайте и доведите до кипения, но не кипятите.

50 мл молока соедините с кукурузным крахмалом. Добавьте в основную массу. Помешивая, варите до загустения. Процедите массу через сито.

Сливки взбейте до пиков, аккуратно вмешайте в массу. Разложите по формочкам. Уберите в морозилку на 1-2 ч.



ЯГОДНОЕ

Понадобится: замороженные или свежие ягоды (клубника, малина, черная смородина) - 200 г, кокосовое молоко - 200 мл, йогурт (любой) - 150 г, лимонный сок - 1 ч. л., сахар - по вкусу, ванилин - 1 пакетик, сушеный базилик - на кончике ножа.

В ягоды влейте лимонный сок, добавьте сахар. Перемешайте, оставьте на 10-15 мин. Взбейте блендером.

Соедините кокосовое молоко, йогурт, сахар и ванилин. Взбейте миксером до однородности. Добавьте ягоды и сушеный базилик, перемешайте.

Выложите массу в форму. Уберите в морозилку на 2 ч. Раз в 1,5 ч. массу взбивайте блендером, чтобы не образовывались кристаллы льда.

С ЛИМОННЫМ КУРДОМ

Понадобится: сливки (33%) - 400 мл, сахар - 100 г, яичный желток - 3 шт., лимон - 1 шт. Для глазури: белый шоколад - 100 г, растительное масло - 1 ч. л., желтый пищевой краситель.

С лимона снимите цедру и выжмите сок. Добавьте желтки и сахар. Перемешайте, поставьте на слабый огонь. Постоянно помешивая, доведите до кипения, но не кипятите. Варите до загустения (5-7 мин.), процедите. Уберите в холодильник на 20 мин.

Сливки взбейте до устойчивых пиков. Частицами добавьте лимонный курд, перемешивая в одном направлении. Разложите массу по формочкам, вставьте палочки. Уберите в морозилку на 2-3 ч.

Шоколад растопите. Добавьте краситель (согласно инструкции). Перемешайте.



ЛЮЛЯ-КЕБАБ ИЗ БАРАНИНЫ

500 г баранины, 2 зубчика чеснока, пучок укропа и петрушки, пучок зеленого лука, соль, перец, молотый кориандр по вкусу, 20 мл минералки без газа.

Предварительно залейте шпатель холодной водой. Мясо нарежьте на кусочки, пропустите через мясорубку, влейте минеральную воду и отбейте фарш. Измельчите лук, чеснок и зелень, добавьте к фаршу. Всыпьте соль и специи. Тщательно вымесите фарш, снова отбейте и поставьте в холодильник на 30-50 минут. Разделите на 6 частей и оберните каждую вокруг шпателя, плотно прижимая ладонью. Выложите люля-кебаб на противень, застеленный пергаментом. Запекайте 15 минут при 200 градусах. Переверните и готовьте до появления румяной корочки.



ЛЕПЕШКА С ПОМИДОРАМИ И ОЛИВКАМИ

180 г муки, 125 мл воды, 1 чайн. ложка сухих дрожжей, сахар, соль, сухие травы по вкусу, растительное масло. Для начинки: 10 томатов черри, рость оливков, перец-горошек.

Дрожжи залейте теплой водой, добавьте 1/2 чайн. ложки сахара, перемешайте. Оставьте на 10-15 минут. Муку и 1/4 чайн. ложки соли просейте в миску, добавьте травы. Влейте дрожжевую смесь и вымесите тесто. Вмешайте в него 1 ст. ложку масла. Вымешивайте тесто 5 минут, накройте и поставьте в теплое место на 30 минут. Переложите в смазанную маслом форму. Сбрызните лепешку маслом. Слегка вдавите в поверхность черри, оливки, перец, посыпьте солью. Накройте и оставьте минут на 20. Выпекайте 15-18 минут при 220 градусах.



Зеленый салат с орехами

400 г листьев салатов, грецкие орехи, луковичка, растительное масло, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 чайн. ложка горчицы, соль, перец.

Салатные листья тщательно промойте, обсушите, нарвите или нарежьте крупными кусочками, соедините со 100 г очищенных грецких орехов, тонкими полукольцами лука. Смешайте 4 ст. ложки масла с лимонным соком и горчицей, добавьте соль, перец. Заправьте салат, аккуратно перемешайте.



Холодный томатный с чесноком

2 крупных помидора, болгарский перец, по 2 веточки петрушки и мяты, 3 зубчика чеснока, по 2 ст. ложки растительного масла и бальзамического уксуса, соль и перец по вкусу.

Помидоры залейте кипятком на 1 минуту, после обдайте холодной водой и очистите от кожицы. Нарежьте томаты и перец небольшими кусочками. Поместите в блендер вместе с чесноком и зеленью, добавьте масло, соль и перец. Взбейте. Готовый суп поставьте в холодильник. Подавайте с подсушен-

ЛЕТНИЙ СУП ЗА ПЯТЬ МИНУТ

ным белым хлебом. В каждую тарелку влейте немного бальзамического уксуса.

Ботвинья свекольная

Пучок свекольной ботвы с маленькими свеколками, 3 картофелины, морковь, луковичка, по пучку укропа и зеленого лука, 2 л воды, сметана, соль и перец по вкусу.

Ботву тщательно промойте, измельчите. Свеклу очистите и нарежьте тонкими пластинками, картофель - брусочками. Измельченные лук и морковь слегка обжарьте на растительном масле. Картофель опустите в кипящую воду, через минуту добавьте свеклу. Доведите до кипения и варите на медленном огне 5 минут. Добавьте зажарку и ботву, варите 5 минут. Готовый суп посолите и охладите. При подаче добавьте в тарелку нарубленную зелень и сметану.

Фруктовый с йогуртом

По 1 стакану ванильного йогурта и

молока, 20 ягод черешни, 2 ст. ложки бальзамического уксуса, 1 чайн. ложка корицы, 4 веточки мяты, грецкий орех.

Смешайте йогурт и молоко, добавьте измельченные листочки мяты. Поставьте в холодильник. Черешню залейте уксусом и дайте немного настояться в холодильнике. В тарелку сначала налейте молочную смесь, на нее - ягоды. Припудрите корицей. Можно украсить листочками мяты, посыпать орехами.

Овощной на кефире

Половина авокадо, 2 помидора, огурец, зубчик чеснока, укроп, 100 мл кефира.

Ошпарьте томаты кипятком или опустите в горячую воду на 10 секунд, снимите с них кожицу. Нарежьте на четвертинки. Измельчите произвольно очищенные огурец, авокадо, чеснок. Сложите в блендер все овощи, укроп, чеснок, влейте кефир и взбейте. Подавайте со свежей зеленью и растительным (желательно оливковым) маслом.



СОКРОВИЩА С АНТРЕСОЛЕЙ КАКИЕ ВЕЩИ ВЫГОДНО ПРОДАТЬ?

Разбирали кладовку? Купили квартиру и обнаружили на антресолях чемодан старых вещей? Или соседи вынесли коробку советских «древностей»? Присмотритесь! Возможно, коллекционеры охотятся именно за такими вещами.

Сегодня в моде минимализм. Мы ценим новые вещи, свободное пространство и не жалуем разного рода пылесборники. Поэтому иронично относимся к «богатствам» старшего поколения. Нас удивляет: зачем хранить старые игрушки, пластинки, фотоаппараты?

Однако у винтажных предметов есть ценители, которые ищут их на барахолках и блошиных рынках, отслеживают в Интернете. И покупают. Причем за небольшие деньги.

Банкноты и монеты

Во времена СССР считали, что можно накопить на машину, скидывая 15-копеечные монетки в пятилитровую банку или 10-копеечные в бутылку из-под шампанского. Люди откладывали мелочь разного номинала. Кто-то набирал нужную сумму; у других банки так и стояли наполовину заполненные. Если вы стали обладателем такой мелочи либо обнаружили оставшуюся с советских времен чью-то записку из бумажных денег, найдите в Интернете рынок монет и купюр и смело выставляйте свои на продажу!

Особенно ценятся монеты номиналом 1, 2 и 3 копейки 1947 и 1958 годов, 10, 15 и 20 копеек 1947 года и 10 копеек 1958-го.

Виниловые пластинки

До сих пор есть люди, которые пред-

почитают цифровым записям винил. Если вы - обладатель коллекции советских пластинок, попробуйте поискать информацию в Интернете о ценах и местах продажи, и вы обязательно найдете того, кто будет рад приобрести вашу коллекцию.

Марки, открытки, значки

Альбомы с марками, коллекция значков - все это артефакты, интерес к которым с годами только возрастает. Обязательно проверьте каждую единицу коллекции: вы можете оказаться обладателем самых настоящих раритетов.

Игрушки

Целлулоидные пупсы и плюшевые игрушки советской поры имеют отличную перспективу попасть в чью-то коллекцию. И чем винтажнее они выглядят, тем охотнее их купят. Особая тема - елочные игрушки и украшения. На них спрос есть всегда!

Фарфор и хрусталь

Коллекционеры очень ценят старую посуду, особенно китайский фарфор, советские чайные сервизы до 50-х годов выпуска, синий и красный хрусталь, продукцию Ленинградского фарфорового завода и Дулево, а также известный сервиз «Мадонна» производства ГДР. Такие

вещи были не только качественно сделаны, но и очень нарядны, поэтому их доставали только на праздничные застолья.

Здесь ценность определяется по принципу: чем старше, тем дороже.

Книги

Книги в СССР издавались большими тиражами и потому в основном не представляют большой ценности для коллекционеров. Однако действительно редкие книги - на вес золота.

Наиболее ценными будут ранние издания Пастернака, Цветаевой, Булгакова, некоторые романы Достоевского. Обратят на себя внимание коллекционеры довоенные издания в хорошем состоянии, а также детские книги с красочными иллюстрациями (например, сборник русских сказок 1956 г.).

Фототехника

Некоторые образцы фототехники времен СССР высоко ценятся по сей день. Например, фотоаппараты Смена-8М (1970-х гг.), «Ленинград» (1956-1968 гг.), «ФЭД-2» и «ФЭД-3», зеркальный «Зенит-19».

Кроме того, интерес представляют и диапроекторы - «Чайка», «Агат-18», «ФЭД-Микрон» и др., а также диафильмы к ним.

Холодильники

Если вы унаследовали холодильник середины прошлого столетия типа «Зил» или «Орск», можно вас поздравить. Сегодня модно реставрировать такие холодильники, окрашивать в яркие цвета и размещать в кухне.

Фотографии и письма

Среди коллекционеров есть спрос и на старые фотографии и письма, и если вы решите их продать - покупатель непременно найдется.

Где искать покупателей

Самый очевидный вариант - в Интернете.

Печатные издания (книги, открытки) можно предложить в магазинах, монеты - на различных сайтах для коллекционеров.

Также можно обратиться в комиссионные магазины, антикварные лавки, прийти на барахолку. Киностудии нередко готовы приобрести старинные предметы для использования в качестве реквизита.

В музеях бывают тематические выставки, где могут пригодиться любые ваши находки, даже совсем не ценные. В этом случае вы, конечно, не получите много денег, но будет моральное удовлетворение: вещь не выброшена, нашла свое место в музее, а значит, сохранилось самое главное - память, живая история.



«ОН ПРОСТО ПУШИСТЫЙ»? 5 ПРИЧИН ЛИШНЕГО ВЕСА

Ролики с пухлыми котиками массово рассылаются в соцсетях, вызывая умиление и смех. Между тем животное с лишним весом нередко страдает. И смешного в этом нет ничего. Как понять: ваш котик просто крупный, холеный и в меру упитанный или ему срочно пора на диету и к ветеринару?

Начнем с осмотра. Жировые складочки на боках, свисающий практически до пола живот, чересчур широкая спина, отсутствие шеи - тревожные признаки. У котов с избыточным весом сложно прощупать ребра и позвоночник.

Также обратите внимание на поведение питомца. Если он игнорирует активные игры (лазерная указка, мышка), с трудом запрыгивает на диван, временами наблюдается отдышка, значит, пора принимать меры.

✓ **Персидская, британская и шотландская кошки склонны к набору лишнего веса больше, чем другие породы.**

«Он такой милашка!»

Не спорим, питомцы с лишним весом могут выглядеть очаровательно. Но если у кота диагностировано ожирение, следует прислушаться к советам ветеринара. В противном случае не исключены негативные последствия.

- * Лишний вес снижает выработку гормона инсулина. Он необходим для усвоения глюкозы. Если глюкоза не усваивается, развивается сахарный диабет.
- * Увеличивается нагрузка на опорно-двигательный аппарат. В будущем это может стать причиной артрита или артроза.

* Жир откладывается не только под кожей, но и в брюшной полости. В результате они перестают нормально функционировать.

* Коты с лишним весом склонны к заболеваниям сердечно-сосудистой системы. Кроме того, повышен риск развития мочекаменной болезни, нарушения метаболизма и повышения артериального давления.

Вы перекармливаете питомца

Несбалансированное питание, большие порции, бесконтрольная выдача корма - самые распространенные причины ожирения.

У некоторых животных может отсутствовать чувство меры, поэтому строго следуйте инструкции на упаковке корма. Производитель указывает суточную норму кормления в зависимости от возраста и веса кота.

Вы балуете его лакомствами

«Разве можно отказать этим глазам?..» - сокрушается хозяин и подает якобы голодному животному очередную банку паштета. Возможно, то же самое делают другие домочадцы. Результат - вес растет не по дням, а по часам. Вам трудно устоять перед мольбой по-

прошайки? Просто не пускайте его на кухню во время вашего обеда, ведь такая «забота» вредит здоровью животного.

Изменился гормональный фон

Стерилизованные питомцы более склонны к полноте, чем другие животные. У них меняется гормональный фон, и повышается аппетит. Наряду с этим животное становится менее активным. После стерилизации придется скорректировать рацион питомца, чаще играть с ним и регулярно взвешивать.

Стресс и заболевания

Домашние животные, как и люди, способны заедать стресс, который может быть вызван любыми переменами в жизни питомца (переезд, пополнение в семье). После адаптации интерес к еде снизится. Здесь может помочь зоопсихолог. Иногда любимец начинает переедать на фоне проблем со здоровьем. Обязательно обратитесь в ветеринарную клинику.

Как помочь коту похудеть

Вот это самое сложное! Легче не допустить появления лишнего веса, чем убедить питомца похудеть. Тем не менее это возможно. От вас потребуются твердость характера, сила воли и убеждение, что ваши усилия только на пользу коту.

Резкое ограничение объема пищи недопустимо, это наносит вред здоровью. Оптимальный темп - снижение массы тела не более чем на 1% в неделю. Установите время приема пищи. Бездонная миска с сухим кормом - самый очевидный фактор ожирения у кошек. Если животное ест мягкий корм, выдавайте порцию утром и вечером, сразу после этого убирайте миску. Сухой корм кошки передают реже. Однако если ваш питомец позволяет себе это, миску также придется убирать. Оставляйте на день символическую порцию. Убедитесь в том, что корм подходит питомцу. Проконсультируйтесь с врачом. Полезен сухой ветеринарный корм (желательно класса премиум), а влажный часто провоцирует проблемы со здоровьем и набор веса.

Играйте с котом. Используйте игрушки-«дразнилки»: мышки, перья, мячики, - чтобы разбудить охотника внутри вашего пушистого лентяя. Если его интересует только корм, приобретите игрушку-головоломку с добычей лакомства.

Еда с вашего стола - категорически под запретом! Колбаска, курочка, буженинка, сметанка... В результате соленая, копченая, жареная и жирная пища ведет к набору веса, а главное - провоцирует развитие многих серьезных заболеваний, и не только ЖКТ.

✓ **Котам нужно не менее 30 минут активности в день.**



Монокини

Настоящее открытие сезона! Это открытый купальник, в котором верх и низ соединены между собой с помощью тесемок, цепочек или полосок ткани. Такая деталь выглядит оригинально, а также визуально вытягивает фигуру, делая ее стройнее.



Бандо

Для тех, кто желает получить ровный красивый загар! Бандо акцентирует внимание на плечах и груди. Если вы хотите визуально увеличить грудь с помощью купальника, выбирайте модель с пушапом или дополнительным декором в верхней части, а также отдайте предпочтение моделям светлых оттенков.



Платье-купальник

Обратите внимание на купальники из ткани металлик, отдельные купальники с юбочкой в качестве низа, слитные купальники-платье свим-дресс, которые прикрывают бедра, бикини с крупными воланами в области груди или с удлиненным рукавом для защиты от солнца.



САЛАТ «ИТАЛИЯ»

Понадобится: макароны спиральки - 150 г, помидоры черри - 5 шт., моцарелла - 100 г, маслины без косточек - 1 горсть, рукола - 1 пучок. **Для заправки:** оливковое масло - 3 ст. л., яичный желток - 1 шт., чеснок - 1 зубчик, горчица - 1 ч. л., сахар - 0,5 ч. л., уксус (9%) - 1 ч. л., соль, черный перец, специи - по вкусу.

В чашу блендера влейте оливковое масло, добавьте яичный желток, очищенный зубчик чеснока, горчицу, сахар, уксус, соль, перец и специи. Взбейте до однородной консистенции. Уберите в холодильник на 30-40 мин. Макароны отварите в подсоленной воде до готовности. Откиньте на дуршлаг, слегка остудите. Добавьте соль, перец, специи, перемешайте. Помидоры черри разрежьте пополам. Из моцареллы слейте жидкость. Соедините все ингредиенты, украсьте салат руколой и маслинами. Перед подачей соус хорошо перемешайте и заправьте салат.

РУЛЕТКИ С СЫРНОЙ ПАСТой

Понадобится: кабачок - 1 шт., чеснок - 2 зубчика, фета - 100 г, сметана - 2 ст. л., укроп - 2 веточки, соль, черный перец - по вкусу, растительное масло для жарки. **Для второго варианта начинки:** лук - 1 шт., морковь - 1 шт., вареное яйцо - 1 шт., плавленый сыр - 100 г, чеснок - 1 зубчик, соль, черный перец, специи - по вкусу, растительное масло для жарки.

Кабачок нарежьте тонкими слайсами с помощью овощечистки. Разогрейте в сковороде растительное масло. Обжарьте кабачки с двух сторон до легкого золотистого цвета, посолите и поперчите. Зубчик чеснока очистите, пропустите через пресс. Смажьте полоски кабачков. Соедините сметану, фету, укроп и очищенный зубчик чеснока. Взбейте блендером до однородности. Для второго варианта начинки: лук и морковь измельчите, обжарьте на масле 5 мин., добавьте чеснок, сыр, соль, перец, специи. Взбейте блендером. На край полоски кабачка положите по 1-2 ч. л. начинки, сверните рулетом.

ОВОЩИ НА МЕДУ

Понадобится: кабачок - 1 шт., морковь - 1 шт., лук - 1 шт., капуста - 150 г, болгарский перец - 1 шт., помидоры - 2 шт., мед - 1 ст. л., петрушка - 1 пучок, чеснок - 2 зубчика, вода - 150 мл, соль, черный перец, специи - по вкусу, растительное масло для жарки.

Капусту тонко нарежьте. Разогрейте в сковороде масло, выложите капусту. Жарьте 3-5 мин. Морковь натрите на крупной терке. Лук нарежьте тонкими полукольцами. Кабачок нарежьте полукружьями. Добавьте овощи к капусте и жарьте еще 5 мин. Болгарский перец и помидоры вымойте, нарежьте крупными кубиками. Добавьте к остальным овощам. Тушите 2-3 мин. Добавьте соль, перец, специи, мед и воду. Доведите до кипения, убавьте огонь до минимума. Накройте крышкой, тушите 3-5 мин. Чеснок очистите, пропустите через пресс. Петрушку мелко нарежьте. Все добавьте к овощам, перемешайте.

ЛОСОСЬ НА «ПОДУШКЕ»

Понадобится: филе лосося - 300 г, стручковая фасоль - 200 г, горчица - 1 ч. л., лимонный сок - 1 ст. л., оливковое масло - 1 ст. л., молотая паприка - 1 ч. л., молотый имбирь - на кончике ножа, вода - 100 мл, соль, черный перец - по вкусу.

Соедините горчицу, лимонный сок, оливковое масло, паприку и имбирь, перемешайте. Филе лосося нарежьте порционными кусочками, посолите, поперчите, смажьте соусом. Оставьте на 15-20 мин. Стручковую фасоль вымойте, срежьте кончики, нарежьте кусочками. Выложите в форму для запекания. Влейте воду, добавьте соль, перец. Выложите рыбу. Форму накройте фольгой, сделайте 2-3 отверстия. Поставьте в разогретую до 200 градусов духовку на 20-25 мин. За 5 мин. до приготовления фольгу снимите.

