

СЕМЕЙНЫЙ ПСИХОЛОГ

ПОЛЮС

№43

Ноябрь 2023

Необычный

ГОРОСКОП

стр.30

Почему

дергается глаз?

стр.10

7 причин

полюбить хурму

стр.12

Как отучить

ребенка от фастфуда?

стр.22

Ирина Мирошниченко

Она выбрала одиночество

стр.24, 25

Ким Кэттролл:

стр.16, 17

«Я больше не Саманта Джонс»

цена:

2,5 лари



5 СТИЛЬНЫХ ОБРАЗОВ, КОТОРЫЕ ЛЕГКО ПОВТОРИТЬ

Футболка + кардиган + пальто

Многослойность — путь к комфорту в переменчивую погоду. Идеальное комбо на любой случай - футболка, кардиган и пальто. Комбинируйте его с джинсами прямого кроя или брюками из шерсти. Образ выйдет очень практичным: в помещении вы можете остаться как в футболке, так и в кардигане, а от холодов на улице вас точно спасет любимое пальто. Завершит аутфит вместительная сумка и пара удобных лоферов.

Кожаный бомбер + джерсер + юбка мини

Холода — не повод отказываться от женственных образов. Дерзкую юбку мини носите с уютным джемпером. Идеальным завершением станет кожаный бомбер, который «соберет» весь образ воедино. Главное, чтобы он и юбка были примерно одной длины — так лук выйдет более аккуратным. Стильно дополняют юбку ботфорты или сапоги до колена. Ну а чтобы точно не замерзнуть, надевайте колготки - черные или трендовые цветные.



Свитер с высоким горлом + юбка макси + палантин

Если мини вам не по душе, вместо нее надевайте трендовую макси и комбинируйте ее с уютным кардиганом или свитером с высоким горлом. Ботильоны или сапоги с острым мысом сделают лук более элегантным, а еще визуально удлинят рост. Утепляйтесь при помощи палантина или длинного шарфа с бахромой и минималистичной шапки-бини. В качестве верхней одежды к такому образу подойдет практически все: от объемного бомбера до шерстяного пальто.



Кожаная куртка + брюки + завязанный на плечах свитер

Комфортной «униформой» может стать комбо из свободных брюк и кожаной куртки. В офис под куртку надевайте классическую рубашку, на вечеринку — соблазнительный кружевной топ или полупрозрачный лонгслив, а на прогулку — худи или водолазку. На плечи повяжите свитер: он не только украсит образ, но и отлично согреет.



Свитер с высоким горлом + дутый жилет

Сезон пуховиков еще не наступил, а вот для дутых жилетов как раз самое время. Эту верхнюю одежду можно сочетать буквально со всем: от женственных платьев-свитеров до спортивных худи и объемных джемперов. С последними надевайте свои любимые мешковатые джинсы и кроссовки и дополняйте образ стильной сумкой кросс-боди.

ГВИНЕТ ПЭЛТРОУ ПРОЩАЕТСЯ С ГОЛЛИВУДОМ



Гвинет Пэлтроу дала свежее интервью, где сделала весьма неожиданное и даже шокирующее заявление: звезда намерена распрощаться с шоу-бизнесом, передаст Enews. Актриса рассказала, что через несколько лет она планирует продать свой на шумевший проект Goor. И это будет

первым шагом к ее исчезновению из сферы медиа.

«Пока я не имею представления о том, кто может купить компанию. Думаю, нам нужно еще несколько лет, чтобы к этому прийти. А потом я буквально пропаду с радаров общественной жизни. Никто больше меня не увидит», — рассказала знаменитость.

Гвинет Пэлтроу наметила, что, возможно, она «покинет вечеринку» в 2027 году, когда ей исполнится 55 лет. Впрочем, тихая жизнь актрисы вне света софитов имеет все шансы быть не менее роскошной, чем сейчас. Ведь компания Goor оценивается примерно в \$300 000 000. Но деньги, по словам звезды, не играют для нее большой роли.

УИЛЛ СМИТ ПРОЛИЛ СВЕТ НА ОТНОШЕНИЯ С ДЖАДОЙ ПИНКЕТТ-СМИТ

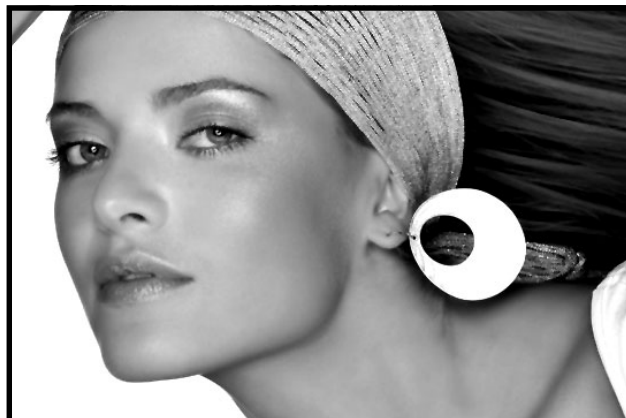


Заявление Джады Пинкетт-Смит о том, что она и Уилл Смит расстались семь лет назад, было неожиданным для многих. Сам же актер признал, что он даже не догадывался, какие переживания выпали на долю его супруги. Но теперь настала его очередь рассказать правду, передает Enews. Так, Уилл вместе с детьми появился на одном из мероприятий в рамках книжного тура Джады, где взял слово и публично поделился своими чувствами.

«Я здесь, чтобы поддержать тебя, как ты когда-то поддерживала меня. Да, наши отношения были

долгими и бурными, жестокими и красивыми одновременно. Но сегодня, стоя перед тобой в данный момент, я чувствую себя счастливее, чем когда-либо в своей жизни. Ведь я добился всего, чего так хотел. Но эти мечты во многом были построены на твоих жертвах», — поделился он.

В финале своей речи Уилл Смит уверенно заявил, что он будет поддерживать Джаду Пинкетт-Смит до конца своих дней, назвав ее своим лучшим другом. Актриса же в ответ искренне улыбнулась мужу, тихо назвав его «деткой».



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

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

Тел.: **5.93—200—223**

СПУСТЯ 6 ЛЕТ МЭРИЛ СТРИП ПРИЗНАЛАСЬ, ЧТО РАССТАЛАСЬ С МУЖЕМ

Одна из самых титулованных актрис в истории кино Мэрил Стрип и ее муж Дон Гаммер расстались после 45 лет брака. Как следует из официального заявления по этому поводу, 74-летняя обладательница премии «Оскар» и ее 76-летний супруг «тихо прекратили романтический характер своих отношений еще шесть лет назад».

«Дон Гаммер и Мэрил Стрип расстались шесть лет назад, и хотя они всегда будут заботиться друг о друге, они выбрали жизнь порознь», — говорится в сообщении представителя Мэрил Стрип.

Хотя пару не видели публично вместе с момента вручения премии «Оскар» в 2018 году, знаменитую актрису запечатлели с обручальным кольцом на пальце совсем недавно, на церемонии вручения премии принцессы Астурийской в Испании. А 30 сентября 2023 года пара отметила 45-ю годовщину свадьбы.

Дон Гаммер, скульптор из Луисвилля, штат Кентукки, познакомился с



братом Мэрил Стрип в 1978 году. В то время она оплакивала смерть своего бойфренда, коллеги-актера Джона Казейла, который умер от рака легких. Как только Мэрил Стрип познакомилась с Гаммером, между ними мгновенно установилась связь. Они поженились всего шесть месяцев спустя в доме ее родителей.

На протяжении многих лет супруги особо не рассказывали о своей личной жизни. У Мэрил Стрип и Дона Гаммера четверо общих детей: сын Генри и дочери Мэйми, Грейс и Луиза.

VICTORIA'S SECRET ОТКАЖЕТСЯ ОТ БОДИПОЗИТИВА ИЗ-ЗА ПЛОХОЙ ВЫРУЧКИ

Бренд женского нижнего белья Victoria's Secret откажется от феминистского облика из-за падения продаж, пишет The Independent.

Руководители компании хотят вернуться к «сексуальной привлекательности» взамен бодипозитива после того, как ребрендинг плохо сказался на бизнесе.

Victoria's Secret разработал план увеличения доходов, который включает возрождение купальников и спортивной одежды и расширение ассортимента платьев-комбинаций и корсетов.

В 2018 году бренд нижнего белья отказался от гламурных подиумов и фирменных «ангелов» и начал



продвигать разнообразную повестку, приглашая на показы моделей плюс-сайз и трансгендеров.

Однако прибыль от продаж ежегодно понижалась. В этом году выручка ожидается в размере 6,2 миллиарда долларов, что на миллиард меньше зарегистрированных в 2018 году. Руководители оценили убытки и решили вернуться к первоначальному образу.

«Сексуальность может подчеркнуть разнообразный опыт наших клиентов, и это то, на чем мы сосредоточены», — заявил президент бренда молодежного предприятия компании Victoria's Secret & Pink Грег Юнис.

ДЖОАН РОУЛИНГ: «С РАДОСТЬЮ ОТСИЖУ ДВА ГОДА»



Джоан Роулинг сделала весьма шокирующее и смелое заявление о том, что она готова отправиться в тюрьму хоть завтра. И причиной тому ее стойкое убеждение, что мужчины, совершившие трансгендерный переход, для нее не женщины, передает Usmagazine.

Сообщив об этом в сети еще раз, Джоан получила несколько напоминаний о недавней инициативе лейбористского правительства Великобритании: члены партии предложили объявить уголовным преступлением на почве ненависти умышленное обращение к кому-либо неправильными местоимениями.

«Я с радостью отсижу два года, если альтернативой будет принудительная речь и принудительное отрицание реальности и важности пола. Возбуждайте дело в суде. Это будет веселее, чем выход на красную дорожку», — ответила Джоан Роулинг.

ЛЕДИ ГАГА ВЫШЛА В СВЕТ В ЭКСТРЕМАЛЬНО НОВОМ ИМИДЖЕ

37-летняя Леди Гага за свою карьеру сменила бесконечное число образов, но в итоге решила остановиться на челке. С новой прической певицу заметили в Нью-Йорке.

Артистка появилась на концерте группы Rolling Stones, продемонстрировав каскадную стрижку длиной чуть ниже плеч и стильную челку. Цвет волос Гаги также изменился и приобрел более золотисто-русый оттенок. Обладательница 13 премий «Грэмми» присоединилась к Мику Джаггеру и его коллегам на сцене, чтобы спеть их новую песню Sweet Sounds of Heaven.

Чтобы соответствовать своей стрижке в стиле 70-х, певица надела расшитый пайетками черно-бордовый комбинезон с глубоким декольте. К нему она добавила кожаную куртку и черный шарф. Из аксессуаров Гага выбрала ожерелье-цепочку, черную сумочку с фурнитурой и солнцезащитные очки.

Леди Гага успевает не только выс-



тупать на своих концертах и шоу коллег, но и строить политическую карьеру. Недавно стало известно, что певица получила высокую должность: теперь она – сопредседатель комитета по культуре и искусству Белого дома. Об этом сообщила администрация президента Джо Байдена.

В Белом доме также напомнили, что Гага вошла в рейтинг самых влиятельных женщин мира по версии журнала Forbes, а также в список ста наиболее влиятельных людей мира по версии журнала Time.

ДЖЕННИФЕР ЛОПЕС ПОДНЯЛА ЮБКУ НА ПУБЛИКЕ И ПОКАЗАЛА НИЖНЕЕ БЕЛЬЕ

Американскую актрису и певицу Дженнифер Лопес сняли в откровенном виде на публике. Соответствующая публикация появилась в ее аккаунте в социальных сетях модели Анастасии Караниколау.

54-летняя звезда продемонстрировала на модном показе новую коллекцию нижнего белья This Is Me Now, созданную совместно с итальянским брендом



Intimissimi. После дефиле манекенщиц знаменитость вышла на подиум в черном костюме, который состоял из расклешенной мини-юбки и укороченной блузки, украшенной объемными белыми розами. При этом артистка подняла подол наряда и продемонстрировала присутствующим присутствующую часть бедра и трусы. Затем Лопес завершила шоу поклоном.

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Почти 80% взрослых людей время от времени жалуются на боль в спине. Если у вас сидячая работа, вы часто волнуетесь или носите на руках ребёнка, вам определенно нужно знать о главных правилах профилактики.

Что нужно знать о боли в спине

Возможно, причина боли - вы сама

Представьте себе женщину чуть старше тридцати, у которой есть семья, работа и целый список домашних обязанностей. У этой женщины практически нет времени на отдых, она всегда торопится и нервничает, а стресс провоцирует развитие воспалительных процессов, которые чаще всего становятся причиной боли в спине. Прибавьте к этому, что наша героиня проводит рабочий день за компьютером, не занимается спортом, не пьет достаточно воды, но при этом частенько злоупотребляет кофе.

Чтобы избавиться от болезненных ощущений в спине, такой женщине нужно изменить повседневные привычки. Во-первых, стоит отказаться от напитков, содержащих кофеин: он вызывает обезвоживание организма, в том числе страдают и соединения между позвонками. Если эти своеобразные буферы содержат недостаточно жидкости, вероятны повреждения позвонков и, разумеется, боль. Во-вторых, нужно пить не меньше 8 стаканов воды в день. В-третьих, необходимо следить за осанкой.

Будьте осторожны: очень хрупко!

Межпозвоночный диск можно представить себе в виде пончика с вареньем: внутри него находится студенистая жидкость, по консистенции похожая на гель. Именно диски обезпечивают гибкость позвоночника и предохраняют от травм. Но с возрастом они начинают впитывать меньше влаги, а позвонки становятся уязвимыми. Продолжительная нагрузка (например, вы сидите неподвижно в течение нескольких часов подряд), неестественное положение позвоночника (вы сутулитесь) или травмы (вы резко подняли что-то тяжелое) ускоряют потерю влаги и приводят к повреждению дисков, а внутренняя студенистая жидкость просачивается наружу. Разумеется, при этом вы испытываете боль.

Чтобы защитить позвоночник, соблюдайте простые правила. Старайтесь не поднимать тяжести, а когда без этого не обойтись, избегайте резких движений. Не сидите неподвижно более часа. Если вы часто испытываете боль в спине, обратитесь к врачу. При необходимости принимайте противовоспалительные препараты и обязательно проводите курс лечения до конца, а не отказывайтесь от лекарств, как только боль пройдет.

Не ставьте ноги на колесики кресла

Вы замечали, как женщины сидят в офисных креслах? Большинство из них ставят ноги не на пол, а на колесики кресла. При таком положении создается дополнительная нагрузка на мышцы шеи и плеч. Если вы проводите за компьютером большую часть дня, не удивительно, что к вечеру у вас болит спина. Отрегулируйте высоту кресла таким образом, чтобы вам было удобно сидеть, поставив ступни на пол. Кроме того, старайтесь не наклонять голову вперед, когда пишете, читаете или едите. Причина проста: голова весит 4-5 кг, и когда вы наклоняете ее, нагрузка на шею возрастает вдвое на каждые 2-3 см.

Привыкайте спать на боку

Если чаще всего вы спите на животе, ваш позвоночник не отдыхает, но еще больше устаёт, и утром вы будете не в лучшей форме. Днём у вас болела поясница? Вечером, укладываясь спать, положите между коленей плоскую подушку, чтобы разгрузить спину.

Вы любите ходить на шпильках? Тренируйте пресс!

Дольная спина - настоящий бич женщин, которые каждый день носят туфли на каблуках. Такая обувь заставляет вас прогибать спину назад, чтобы сохранить равновесие. Если при этом у



вас сильные мышцы спины и пресса, они становятся опорой для позвоночника, и он страдает в меньшей степени. Каждый день делайте упражнения для укрепления пресса (самое эффективное из них - планка) и старайтесь не стоять на каблуках больше 2-3 часов подряд.

Ваша сумка весит больше 2,5 кг? У вас перевес!

Многие из нас носят в сумке практически всю свою жизнь - косметика, документы, салфетки, духи, бутылочка с водой, пара конфет, электронная книга, запасные перчатки... Проведите ревизию и избавьтесь от всего лишнего! Когда выбираете сумку в магазине, отдавайте предпочтение моделям с ручками, которые регулируются по длине. Если ремень у сумки слишком длинный, нагрузка на спину возрастает. И, конечно, покупайте самые легкие сумки. Когда идете по улице, обязательно меняйте руки, чтобы нагрузка была равномерной.

Болит спина? Не торопитесь ложиться в постель

В подавляющем большинстве случаев (около 90%) болезненные ощущения в спине связаны с перенапряжением мышц, и только 10% всех жалоб имеют отношение к хроническим заболеваниям. Обратитесь к врачу, чтобы прояснить причину, и, если ничего серьезного не обнаружено, не стоит укладываться в постель. Продолжайте вести привычный образ жизни, но с небольшими поправками. Не поднимайте тяжести, старайтесь не слишком прогибаться в пояснице, а если спина болит очень сильно, попросите врача подобрать поддерживающий корсет.



КАК ВОСПОЛНИТЬ ДЕФИЦИТ СНА

Хотя соблазнительно в будние дни лечь спать попозже, пытаться успеть все сделать, а потом в выходные поспать утром подольше, чтобы «наверстать упущенное», все больше исследований показывают, что это попросту невозможно. Другими словами, дополнительный сон, призванный восполнить предшествующий недостаток сна, не приводит к возвращению в норму внимания, концентрации и времени мышечной реакции.

Последствия потери сна сохраняются в течение очень длительного времени, если рассматривать их с точки зрения снижения работоспособности и внимания. Также примечательно, что лишенный сна человек в конечном итоге теряет способность правильно оценивать уровень своей сонливости и ошибочно считает себя функционирующим нормально, тогда как объективные показатели его работоспособности сильно падают.

Как же все-таки можно отоспаться

Наверстать упущенный сон можно, только придется действовать медленно и упорно, приняв для этого долговременный план. Первым делом стоит прикинуть, сколько примерно сна вы пропустили. Теперь вам придется добавлять дополнительный сон каждый день и еще больше на выходных, пока вы полностью не восполните потерянное.

Дефицит сна в итоге должен равняться нулю.

Если вы хронически недосыпаете, описанный выше план потребует недель или даже месяцев, чтобы погасить «недосып». Может быть разумнее взять вместо этого короткий отпуск, во время которого вы сможете самостоятельно планировать свой график. Выбрав такой сценарий, важно не загружать свои дни и ночи активностью. Главная задача: спать столько, сколько будет требовать ваш организм – до тех пор, пока ваши глаза не раскроются естественным образом и вы не проснетесь отдохнувшим.

Выделите время для "терапевтического" сна

Нельзя позволять будильнику искусственно прерывать ваш такой «терапевтический» сон. Поначалу вы можете быть удивлены тем, что спите по 12 или даже больше часов каждую ночь, но это количество

будет постепенно сокращаться (по мере уменьшения вашего дефицита сна), пока вы, наконец, не будете спать ровно столько, сколько вам нужно для сна на регулярной основе.

Важно, чтобы вы, устранив дефицит сна, не стали набирать его снова. Для этого нужно строго следить за своим режимом, выделяя время на то количество сна, которое вам необходимо каждый день. Соблюдайте правила гигиены сна, включая регулярное время пробуждения и отхода ко сну.

Если вам нужно вставать рано, и вы чувствуете, что ночи вам не хватает, попробуйте «догнать» нужный объем сна днем в выходные. Некоторым людям дневной сон помогает, тогда как другие считают, что он мешает их ночному сну. Как и во многих других случаях, связанных со здоровьем, здесь каждый должен принять самостоятельное решение, выяснив на собственном опыте, подходит ли ему дневной сон или нет.

Возможно, вы резко поднялись с постели - из горизонтального положения в вертикальное. Зная, что из-за резкого вставания с постели у вас кружится голова, не вскакивайте сразу. В начале сядьте, потом аккуратно вставайте. Почувствовать себя лучше вам помогут регулярные дозированные физические нагрузки, водные процедуры, плавание.

Гораздо серьезнее, когда недостаточное кровообращение вызвано аритмией, то есть сбоем сердечного ритма. Это опасное состояние, требующее врачебной диагностики. Вариантов аритмий много, способов лечения тоже несколько. Обычная ЭКГ может и не выявить аритмию. Кардиологи рекомендуют в таком случае сделать су-

Закружилась голова...

Головокружение и потеря сознания часто возникают при резком снижении артериального давления. Обычно это не опасно.

точное мониторирование ЭКГ по Холтеру. Не отказывайтесь. В особых случаях требуется проведение хирургического лечения и имплантации искусственного водителя ритма.

Резкое снижение давления и головокружение может быть связано с приёмом нового лекарства. Обратитесь к лечащему доктору и расскажите ему о возникших симптомах. Он изменит дозу или схему приёма.

Ещё один серьёзный повод для головокружения - нарушение коронарного и

мозгового кровообращения - требует неотложного обращения к врачу. Только скорейшее лечение сохранит жизнь и здоровье.

Внезапная слабость и головокружение могут быстро пройти без следа, при резком снижении сахара (гипогликемии) могут закончиться обмороком, а для некоторых людей - комой. Глюкоза жизненно необходима организму. Как машина не может ехать без топлива, так и организм не может жить без глюкозы. Пока её содержание в кро-



ви и в клетках в норме, организм получает энергию. Мозгу для того, чтобы руководить всеми жизненными процессами, также нужна глюкоза. Когда сахар снижается, мозгу сложнее справиться со своими обязанностями. Когда уровень глюкозы падает до критической отметки, клетки мозга начинают отмирать, что и влечёт за собой смерть всего организма.

ДЕТСКИЕ ЗУБЫ УЯЗВИМЫ УЖЕ С ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ, ПОЭТОМУ ОНИ НУЖДАЮТСЯ В ОСОБОЙ ЗАБОТЕ И УХОДЕ.

Ошибки родителей по уходу за зубами детей

К сожалению, не часто родители понимают, почему нужно регулярно посещать с ребенком стоматолога уже с рождения. Разберемся, какие ошибки допускают родители при уходе за детскими зубками.

Ошибка 1. Родители искусственно приучают детей к сахару

В Швеции очень мало детских стоматологов, так как они почти не имеют работы. У шведов есть такая традиция: раз в неделю детям устраивают день сладкого – например, в субботу. Во все остальные дни – детям не дают конфет и сладостей. У нас большинство родителей считают, что главным лакомством для детей – есть сладости.

Рекомендуется почистить зубы после каждого приема сладостей или хотя бы сполоснуть ротовую полость.

Ошибка 2. Родители не обращают внимания на первые привычки детей

Если ребенок сосет палец, врач обязательно должен научить вас, как убрать эту привычку. Потому что, чем младше ребенок, тем легче эту привычку изменить. Если ребенок сосет палец, то в будущем, может заработать неправильный прикус.

Обычно, во время первого визита ребенка в стоматологический кабинет, врач больше общается с родителями. Изучает привычки и перед тем, как начинают прорезываться зубы, он должен рассказать родителям как их надо правильно чистить.

Когда зубы начинают прорезываться – они начинают чесаться, и дети часто плачут. Прорезывание зубов – это то же воспаление десен, только вызванное травмой. Поэтому, для детей есть специальные массажеры, которые сразу же и чистят зубы и массируют.

Ошибка 3. Родители не убирают зубной налет после молока

Очень важно чистить зубы ребенку после грудного или бутылочного

кормления. На детских зубах остаются остатки молока, которые разрушают эмаль.

После кормления, буквально одним движением можно убрать налет, который образуется от молока, соков, чаев, компотов. Если этого не делать есть риск получить – бутылочный кариес.

Ошибка 4. Родители не понимают важности первого визита к стоматологу

Когда у ребенка появляется первый молочный зуб – в шесть месяцев, родители сразу же должны прийти к стоматологу и показать ребенка.

Первый визит к стоматологу должен быть связан не столько с зубами, сколько с привычками ребенка. На первом визите ребенок привыкает к стоматологу, понимает, что в его кабинете хорошо и ничего плохого не произойдет. И когда он придет на повторный визит в 12 месяцев – он уже будет спокойным и не бояться врача и клиники.

Самое важное, что врач должен спросить у родителей это то, как дышит их ребенок, то есть носом или ртом. Если ребенок, дышит носом неполноценно, то рекомендуется пройти обследование у детского отоларинголога, потому что у него может наблюдаться воспалительный процесс в полости носа, который заставляет его дышать ртом.

Длительное дыхание ртом у ребенка, в будущем, может сформировать неправильный прикус.

Ошибка 5. Родители не следят за чистотой зубов у детей

Не регулярная гигиена полости рта в будущем приводит к ряду заболеваний.

Уже с появлением первого зуба (это происходит примерно на 6 месяце жизни ребенка) и до 10 лет, родители должны контролировать как регулярно и как тщательно их ребенок чистит зубы. В большинстве случаев сами дети не возьмется с этой задачей, поэтому родители должны



помогать своему чаду чистить зубы. Проявите фантазию – превратите это в игру для ребенка.

Ошибка 6. Неправильный уход за первым постоянным зубом

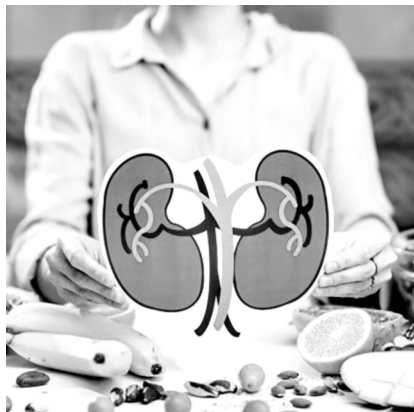
У ребенка в шесть-семь лет появляется первый постоянный зуб. Первый «взрослый» зуб можно сравнить с яичной скорлупой – он незатвердевший, уязвимый и хрупкий. С первых дней появления он требует особого ухода.

Те родители, которые склонны доверять мифу «молочные зубы чистить не надо» могут легко пропустить болезнь в постоянных зубах. Не знание родителей информации о появлении первого постоянного зуба у ребенка и неправильный уход приводят к тому, что первый зуб болеет. Неправильный уход за постоянным зубом приводит сначала к кариесу, а во втором-третьем классе к большой дырке. Позже ребенку ставят пломбу, потом пломба выпадет и так последовательно от класса к классу. Часто в десятом классе с зуба удаляют нерв или вообще удаляют зуб полностью. Чтобы этого не было, нужно постоянно ухаживать за первым взрослым зубом.

Ошибка 7. Не учим детей пить чистую воду, вместо сладких напитков

Очень важно, что пьет ваш ребенок. С самого рождения, не стоит приучать детей к сладким напиткам. У детей нет ощущения сладкого. Нужно как можно дольше удерживать их от сахара.

Лучшее, что может сделать мама – это приучить ребенка пить простую чистую воду. Она не повредит зубам.



ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОЧЕК ПРИВОДЯТ К НАРУШЕНИЮ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ. ПОМОЩЬ ОРГАНИЗМУ МОЖЕТ ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.

КАКОЕ ПИТАНИЕ ЛУЧШЕ ВСЕГО ПОДХОДИТ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПОЧЕК

Функция почек чрезвычайно важна для вашего здоровья и выживания. Главными задачами почек являются удаление продуктов жизнедеятельности из крови и поддержание баланса уровня солей и воды в организме. Вот почему соблюдение лучшей диеты при заболеваниях почек должно быть вашим главным приоритетом, когда эти важные органы сталкиваются с проблемами.

Существует два основных типа заболеваний почек.

1. Острое заболевание почек возникает, когда вы перенесли операцию, инфекцию или острую интоксикацию почек.

2. Хроническая болезнь почек относится к бактериальным, кистозным или аутоиммунным заболеваниям почек.

С каким бы типом заболевания почек вы не столкнулись, вы должны соблюдать питание, обеспечивающее все необходимые питательные вещества для работы почек. Вам также необходимо определить, какие продукты могут усугубить симптомы вашего заболевания, чтобы исключить их из своего рациона.

Чтобы приспособиться к этой новой системе питания, может потребоваться некоторое время. Но эти диетические изменения более чем того стоят.

Ограничьте количество белков

Чтобы лучше поддерживать почки, вам нужно ограничить потребление белка.

С ростом популярности низкоуглеводных диет мы постоянно слышим о том, насколько важно потреблять много белка. И действительно, белок играет важную роль в вашем физическом здоровье. Но белки также создают большую нагрузку на ваши почки. Когда ваш организм метаболизирует белок, он создает продукты обмена веществ,

такие как аммиак и мочевина. Затем ваши почки должны фильтровать эти отходы. Слишком много белка перегружает орган, который уже испытывает трудности.

Сбалансированное питание при заболевании почек защищает эти органы, включая достаточное количество белка для поддержания мышечной массы.

Питание при заболевании почек должно быть с низким содержанием фосфора

Фосфор является важным минералом для построения крепких костей, но его избыток может нанести вред организму и привести к ослаблению костей, плохому заживлению ран и хронической боли. Поскольку при болезнях почек затрудняется выведение фосфора почками, рекомендуется контролировать количество потребляемого фосфора. Слишком много фосфора мешает вашему организму использовать другие минералы, такие как кальций, железо, цинк и магний.

Исключите продукты с высоким содержанием фосфора, такие как:

- ✓ Алкоголь;
- ✓ Какао;
- ✓ Молочные продукты;
- ✓ Фасоль и чечевица.

Контролируйте уровень калия

Калий - это минерал, который содержится во многих продуктах питания. Организму нужен калий для работы мышц, но слишком много калия может быть опасным. Если почки плохо работают, они больше не могут сбалансировать минералы в вашей крови. Это может привести к скоплению калия и фосфора в крови. Высокий или низкий уровень калия влияет на работу ваших мышц.

Основные источники калия - это картофель, помидоры, дыни, апельсины и апельсиновый сок, бананы, молочные продукты. Постарайтесь

ограничить или избегать этих высококальциевых источников калия, если он повышен в крови.

Получите достаточно кальция для поддержки функции почек

Лучшее, что вы можете сделать для поддержания здоровой функции почек - это потреблять много кальция. Рекомендуемая суточная норма кальция для поддержки нормальной функции почек у людей составляет: 1000 мг для женщин от 19 до 50 лет и мужчин от 19 до 70 лет, 1200 мг - для женщин от 51 года, для мужчин от 71 года.

Как вы помните, вам также необходимо ограничить потребление фосфора, что означает отказ от молочных продуктов. Другими словами, вы должны получать кальций не из молока, йогурта и сыра.

Немолочные источники кальция включают:

- ✓ Шпинат и листовая капуста;
- ✓ Тофу;
- ✓ Миндаль;
- ✓ Кунжут;
- ✓ Семена;
- ✓ Инжир.

При необходимости вы также можете добавить кальций в виде добавок.

Придерживайтесь плана питания с низким содержанием углеводов

Низкоуглеводная диета - хорошая диета при заболеваниях почек. Избыток углеводов вызывает воспаление нефронов. Они также могут вызвать увеличение веса, особенно если вы потребляете много переработанных углеводов и рафинированного сахара. Это, в свою очередь, может вызвать дополнительную нагрузку на почки.

Тем не менее, помните, что «низкий уровень углеводов» - это не то же самое, что «высокий уровень белка». Вам все равно нужно ограничить потребление белка.

Выберите специи, а не соль

Заболевание почек иногда вызывает гипертонию, более известную как повышенное кровяное давление. В этом случае вам необходимо ограничить потребление хлорида натрия.

Хлорид натрия - это поваренная соль. Когда у вас гипертония, вы не можете правильно усвоить эту соль. Чтобы хоть немного сгладить отсутствие соли можно использовать специи: кориандр, пряные травы, тмин и т.д.

Сбалансируйте витамины и минералы

Люди с заболеванием почек часто потребляют определенные питательные вещества по частям, не осознавая, что продуктивная функция зависит от баланса всех необходимых витаминов и минералов. Эти элементы работают вместе и зависят друг от друга.

Например, чтобы должным образом усвоить кальций, нужно достаточное количество витамина D3.

Также нужен йод для удаления продуктов жизнедеятельности из клеток. Это особенно важно, когда речь идет о хроническом заболевании почек, вызванном кистами.

Здоровая диета для почек - это не столько полное исключение тонны продуктов, сколько контроль над порциями и поиск правильного баланса белков, жиров и углеводов, чтобы гарантировать, что вы потребляете достаточно калорий и питательных веществ.

Соблюдение диеты, благоприятной для почек, может показаться непосильной задачей и временами немного ограничивающей. Однако отказ от определенных продуктов питания или ограничение их употребления может помочь уменьшить накопление продуктов жизнедеятельности в крови, улучшить функцию почек и предотвратить дальнейшее повреждение.

Один из лучших способов помочь справиться со своим заболеванием и предотвратить его прогрессирование - это придерживаться здорового и сбалансированного питания.

Заболевание почек или нет, но то, что вы едите и пьете, влияет на ваше здоровье. Поддержание здорового веса и сбалансированного питания - ключ к контролю артериального давления и уровня сахара в крови. Высокое кровяное давление и диабет являются двумя основными причинами заболеваний почек, а также многих других состояний, включая сердечные заболевания.

На приеме у офтальмолога

Хочу ресницы нарастить это не вредно для глаз?

? *Хочу нарастить ресницы, чтобы были густыми и длинными. Но слышала, что эта процедура не полезна глазам. Так ли это?*

Во многом - да. Нарощенные ресницы крепятся с помощью специального клея. Если мастер нарушит технологию и клей случайно попадет в глаза, это может привести к ожогу роговицы и, как следствие, к снижению зрения. Кроме того, не исключены аллергические реакции в виде конъюнктивита и блефаритов (воспаление век). Таких пациентов становится всё больше. Воспаление возможно и из-за нарушения гигиены. Дело в том, что женщины с нарощенными ресницами стараются лишней раз их не трогать и не мыть, чтобы не отклеились раньше времени. Кроме того, собственные ресницы под тяжестью искусственных начинают обламываться и выпадать.

Муж зависает

в телефоне перед сном

? *Муж любит зависать в телефоне перед сном - читает новости, смотрит почту. Мало того, что лёжа, так ещё в полной темноте! Думаю, это плохо...*

Безусловно! Читать в темноте нельзя! Это быстро утомляет глаза. Если уж так хочется почитать с экрана телефона в постели, включайте свет. Лучше - общее освещение плюс настольную лампу или бра. В крайнем случае, если включить свет нет возможности, уменьшите яркость экрана - это снизит нагрузку на глаза.

У меня морщина между бровями...

? *Иньекции ботулотоксина в межбровье от морщин могут ухудшить зрение?*

К сожалению, да. Действия ботокса основано на том, что мышцы, куда вводится препарат, на время парализуются. Человек перестаёт хмуриться, и морщины в этом месте разглаживаются. Ну если врач ошибётся дозировкой или сделает инъекцию не в то место, может возникнуть небольшой паралич мышцы, отвечающей за движение века. Это приведёт или к блефароптозу (опущение верхнего века), или к диплопии (двоение в глазах). Могут также развиться сухость глаз и кератит (воспаление роговой оболочки глаза). К счастью, такие последствия обычно обратимы: действие



ботокса длится около полугода. Если же после укола красоты появился серьёзный дискомфорт, например двоение в глазах, - обязательно обратитесь к офтальмологу. А вообще, единственный способ избежать таких неприятностей - найти хорошего клинику, где опытные косметологи используют качественные препараты.

А вдруг просядет зрение!

? *Хочу сделать блефаропластику, но побаиваюсь: вдруг потом просядет зрение?*

После качественного проведения блефаропластики острота зрения ухудшиться не должна. А после некачественной возможно всё. Самое распространённое осложнение - лагофтальм: глаза закрываются не полностью. Из-за этого они хуже увлажняются. Это приводит к развитию кератоконъюнктивита, потере прозрачности роговицы. И, как следствие, ухудшению зрения. Бывают и другие побочные эффекты: двоение в глазах, слезоточивость. Поэтому подобные операции должны делать профессионалы. Тогда вероятность осложнений сведена к минимуму.

Зарядка - это бесполезно!

? *Считаю зарядку для глаз бесполезной и даже вредной - она не вернёт стопроцентное зрение. Люди напрасно тратят свои силы и время...*

На самом деле зарядка полезна. Глаза ежедневно поглощают большой объём информации и, естественно, устают от постоянного напряжения. Гимнастика позволяет расслабить особые глазодвигательные мышцы, улучшить кровообращение, нормализовать функцию слёзных каналов. Если у человека есть близорукость, дальнозоркость, пресбиопия, зрение гимнастика не улучшит.



Почему дергается глаз?

Нервный тик - так обычно называют явление, с которым хоть раз в жизни сталкивались большинство людей: обычно он проявляется невольным подергиванием глаза. Часто такие симптомы говорят о стрессе или перенапряжении и проходят сами, но иногда становятся признаками серьезных заболеваний нервной системы.

Какие бывают глазные тики и как они проявляются

Для начала стоит разобраться, что можно считать тиком, а что нет. Тики - непроизвольные движения или вокализмы, которые пациент может частично контролировать, поясняет невролог. Возникающее побуждение к совершению движения можно подавить на первых порах, но затем желание становится нестерпимым, и человек совершает свой тик. Движения при этом могут быть самыми разными - поворот головы, скручивание и подъем плеч, потряхивание кистями, вращательные движения корпуса, зажмуривание и так далее.

Неопасный глазной тик

Что касается подергивания глаз - это движение или спазм век или глазных мышц, которые невозможно контролировать. Явление, которое принято считать глазным тиком, на самом деле называется миокимия. Этот распространенный тип подергивания глаз, с которым хоть раз в жизни сталкивались большинство людей, не требует специального лечения и обычно не сопровождается другими симптомами. Он может затрагивать верхнее или нижнее веко, обычно только на одном глазу, и варьироваться от почти незаметного до раздражающего. Миокимия не сопро-

вождается другими симптомами, чаще всего проходит в течение нескольких минут, но иногда может повторяться несколько часов или дней подряд.

Опасные глазные тики

Другой тип подергивания глаз - доброкачественный эссенциальный блефароспазм (ДЭБ). Это расстройство движения век встречается у 5 человек из 100 тысяч. ДЭБ начинается с учащенного бесконтрольного моргания (непроизвольного сокращения круговой мышцы глаза) и может привести к смыканию век без явной связи с факторами внешней среды - вплоть до того, что глаза сложно открыть.

Еще один тип подергивания глаз - гемифациальный спазм. Это расстройство, при котором вовлекаются мышцы одной стороны лица, включая веко. Подергивания могут начаться вокруг глаза, а затем распространиться на другие части лица.

Почему возникают глазные тики

Каждый тип глазного тика имеет свою причину.

Причины появления миокимии:

- ✓ яркий свет;
- ✓ употребление алкоголя;
- ✓ избыток кофеина;
- ✓ перенапряжение глаз;
- ✓ физическая усталость, недостаток сна;

- ✓ раздражение роговицы или слизистой оболочки глаза;
- ✓ употребление никотина;
- ✓ стресс;
- ✓ ветер или загрязнение воздуха.

Доброкачественный эссенциальный блефароспазм может быть вызван травмой головы, лица или нарушением работы базальных ганглий - клеток нервной системы. Причиной возникновения ДЭБ также могут стать генетические изменения.

Гемифациальный спазм обычно возникает вследствие сдавления лицевого нерва. Когда пульсирующий кровеносный сосуд расположен слишком близко к нерву, он оказывает на него механическое воздействие - это и вызывает спазм мышцы.

Кроме того, глазные тики могут быть побочным эффектом использования некоторых лекарств - в частности, препаратов, которые применяют для лечения болезни Паркинсона, а также возникать как следствие сухости глаз или повышенной чувствительности к свету.

В редких случаях подергивание глаз свидетельствует о наличии некоторых заболеваний головного мозга и нервной системы, таких как паралич Белла, рассеянный склероз, лицева дистония, болезнь Паркинсона, синдром Туретта. При этом тики почти всегда сопровождаются другими признаками и симптомами.

Виды нервных тиков

Одновременно с движениями или самостоятельно могут отмечаться так называемые вокализмы - покашливание, причмокивание, похрюкивание и так далее. Поэтому в классификации различают простые моторные (только движения) или вокальные (только вокализмы) тики, а также комплексные тики, когда присутствуют как движения, так и голосовое сопровождение.

Врач отмечает, что тики чаще всего возникают в раннем возрасте из-за незрелости детского мозга или умственной и психоэмоциональной нагрузки. Именно поэтому типичный дебют тиковых расстройств приходится на период поступления ребенка в первый класс, а обострение - на пубертатный период.

Также тики делятся на локальные и генерализованные. Локальными называют тики в одной области тела, когда двигается только лицо, только руки, только ноги, только туловище или шея. Генерализованные тики могут захватывать все тело человека.

Симптомы глазных тиков

Частое моргание и щурение глаз;

- ✓ непроизвольное сокращение глазных мышц;

- ✓ боль и дискомфорт в области глаз;
- ✓ подергивание брови или носа;
- ✓ произвольное шевеление губами;
- ✓ механические развороты головы, кивания;
- ✓ неконтролируемые потопывания, похлопывания, причмокивание, похрюкивание, импульсивные бесвязные выкрики, покашливание.

Как лечить глазной тик

Для того чтобы самостоятельно справиться с подергиванием глаза, необходимо высыпаться, снизить количество стресса, отказаться от употребления алкоголя и никотина, уменьшить дозы кофеина. При соблюдении этих рекомендаций миокимия проходит за несколько дней или недель.

В случаях, когда тики связаны с сопутствующим заболеванием, специалист назначает пациенту индивидуальное медикаментозное лечение.

Когда стоит обращаться к врачу

- ✓ подергивания не проходят в течение нескольких недель;
 - ✓ веко опускается и трудно открыть глаз;
 - ✓ веко полностью закрывается при каждом подергивании;
 - ✓ подергивания мышц возникают не только в области глаз, но и в других частях лица или тела;
 - ✓ глаз красный, опухший, имеются выделения.
- В зависимости от симптомов следует записаться на прием к неврологу или офтальмологу. Специалист поможет выявить причину тика и назначит нужную терапию или хирургическое лечение.

ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ ВЫЛЕЧИТЬ ПСОРИАЗ? НА ВОПРОСЫ ОТВЕЧАЕТ ВРАЧ-ДЕРМАТОЛОГ.

В ГЕНАХ ПОЛОМКА...

- По какой причине на теле появляются зудящие бляшки?

- Ни один врач в мире не может похвастаться, что вылечил псориаз - хроническое заболевание, поражающее не только кожу. Историки утверждают, что Уинстон Черчилль, страдавший этим недугом, обещал поставить памятник из золота тому, кто придумает от него лекарство. А в Швеции счастливица ждёт премия в три миллиона долларов. Но пока напрасно.

Развитие псориаза объясняется поломкой генов человека, поэтому так трудно найти средство, чтобы навсегда избавить от него пациента. И всё лечение нацелено не на излечение, а на снятие воспаления, которое вызывает острая иммунная реакция организма. Только в XIX веке исследователи выяснили, что псориаз не заразен: микроорганизмы, грибы, вирусы его не вызывают. До этого недуг считали чуть ли не разновидностью проказы, больные становились изгоями. Времена невежества прошли, однако и сегодня многие люди, увидев, что кожа человека покрыта красными или розовыми шелушащимися пятнами, с опаской отступают в сторону.

- Псориаз считается не только кожным заболеванием?

- Просто клетки воспаленной кожи у больного псориазом обновляются не за месяц, как должно быть, а за четыре дня. В результате образуются уплотненные корочки-бляшки. Но страдает не только кожа. В патологический процесс вовлечена иммунная система: вместо того чтобы атаковать чужеродные организмы, она поражает здоровые орга-

ны. Разрушаются суставы, нарушаются функции внутренних органов.

- Болезнь эта наследственная?

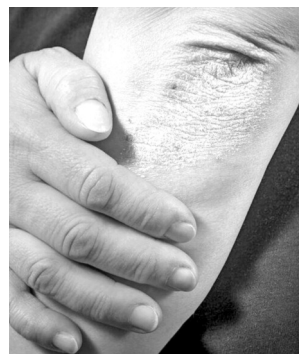
- Достоверно известно, что, если псориазом страдает один из родителей, у ребёнка шанс заболеть составляет от 25 до 40%. Если больны оба - около 60%. Наследование поломки гена не означает, что болезнь обязательно проявится. Это лишь увеличивает риск. Псориаз возникает при стечении ряда обстоятельств.

- Говорят, что псориаз появляется после стресса...

- Псориазом можно заболеть в любом возрасте. Им страдают и младенцы, и старики, но у большинства бляшки появляются в 15-35 лет. Во время сдачи экзаменов к дерматологу нередко обращаются подростки с характерным поражением кожи, которое вызвано нервным перенапряжением. Важно отметить: если псориаз проявляется впервые, он затем повторяется, например, у волнующихся перед соревнованиями спортсменов. Или у тех, кто тяжело пережил смерть близких.

Запускают болезнь некоторые лекарства, например бета-блокаторы, которые назначают при лечении сердечно-сосудистых заболеваний, противовоспалительные препараты. Приводят к псориазу стрептококковые инфекции - ангина, отит, гайморит.

Больные не всегда спешат к дерматологу. Псориазные бляшки на голове пациенты часто принимают за себорею. Но сложнее всего выявить псориазический артрит, когда начинают разрушаться суставы. При этом болезнь долго не проявляет себя характерными признака-



ми. Разрушение сустава видно лишь при рентгеновском или МРТ - исследовании. То, как будет протекать заболевание, затронет оно небольшую часть кожи или поразит весь организм, зависит от индивидуальной иммунной реакции. Причём у одного и того же человека, например, количество бляшек может неожиданно уменьшиться, а через какое-то время ими будет покрыто всё тело.

- Чем раньше диагностировано заболевание, тем лучше для больного?

- При любых поражениях кожи - шелушении, зуде - нужно как можно быстрее обратиться к врачу-дерматологу. Полностью вылечить псориаз нельзя, но можно добиться длительной ремиссии. При первой степени назначаются мази и кремы. Хорошо помогает санаторно-курортное лечение - грязи. При средней степени, когда поражена большая часть тела, используются специальные препараты для подавления иммунной реакции.

- Можно ли как-то усмирить эту болезнь с помощью народных рецептов?

- Какими только народными способами люди не борются с псориазом: в ход идут уринолечение, уксусная кислота, чистотел, череда и даже пиваки. Однако на причину псориаза - генетическую предрасположенность - эти средства никак не влияют. А время уходит. Своевременное лечение псориаза помогает контролировать его и сводит к минимуму количество обострений.



Хурма - любимый многими фрукт, кто-то предпочитает мягкую и сочную, другие выбирают жесткие сорта, но в целом у хурмы поклонников достаточно. Ученые доказали, что она не только обладает отменным вкусом, но также способна помочь в профилактике большого количества разнообразных заболеваний. Дело в том, что этот фрукт содержит достаточное количество полезных микроэлементов, и обладает множеством незаменимых и очень полезных свойств. К тому же, благодаря обилию глюкозы и фруктозы двумя-тремя плодами хурмы можно утолить голод. И хотя меди и цинка в яблоках больше, этот фрукт первенствует по содержанию натрия, калия, магния, кальция, железа. Да и пищевых волокон в хурме на порядок больше, чем в яблоках. Плоды хурмы способствуют улучшению работы желудочно-кишечного тракта, печени, зрения, нормализуют работу кожи и половых желез.

Улучшает общее состояние кожи

Хурма прекрасно тонизирует, освежает кожу и даже борется с первыми признаками старения. Экстракт этого фрукта содержится в огромном количестве косметических масок для лица. Помимо этого, существует огромное количество разнообразных рецептов масок из хурмы, которые можно воплотить в жизнь в домашних условиях. Так, например, маска из мякоти хурмы и яичного желтка просто незаменимый помощник при расширенных порах и склонности к угрям. А для общего тонуса кожи измельчите хурму на терке и смешайте со сливками в равных пропорциях. Получившуюся смесь нанесите на лицо и оставьте на 15-20 минут, после чего смойте

ОКАЗЫВАЕТСЯ, ЭТОТ ФРУКТ НЕ ТОЛЬКО НЕВЕРОЯТНО ВКУСНЫЙ, НО ЕЩЕ И ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНЫЙ.

7 ПРИЧИН ПОЛЮБИТЬ ХУРМУ

теплой водой. Не забудьте перед применением проверить себя на наличие аллергических реакций.

Налаживает работу сосудов

Многие из нас, жителей большого города, не понаслышке знакомы с таким неопасным, но крайне неприятным заболеванием как вегетососудистая дистония. Болезненная реакция на резкие перепады давления, мигрени, скачки артериального давления - все это последствия жизни в мегаполисе. Помимо разнообразных дорогих медикаментов, которых сегодня с избытком в аптеках, справиться с такой проблемой поможет хурма. Богатая витаминами С и Р, она благотворно влияет на сосуды, снижает их хрупкость и проницаемость, а значит, вполне способна облегчить вам периоды приступов. Также врачи рекомендуют употреблять в пищу хурму страдающим варикозной болезнью и кровоточивостью десен.

От стресса и анемии

Хурма богата железом, поэтому ее сок рекомендуют при анемии 2 раза в день по 50-100 мл перед едой. Кроме того, сок хурмы, особенно в сочетании с мякотью помогает нашей нервной системе справиться со стрессами, которые подстерегают нас повсюду. Если регулярно на протяжении зимних месяцев употреблять фрукт в пищу, можно значительно улучшить себе настроение, вернуть утраченную энергию и повысить общую работоспособность. Кстати, если вы мечтаете о здоровом, полноценном сне, съешьте пару кусочков на ночь, и у вас есть все шансы забыть о бессоннице.

От сердечных заболеваний

Плоды хурмы содержат рекордное количество калия, именно поэтому они так полезны для тех, кто в разной степени тяжести страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями. Оказывается, как утверждают исследователи, хурма вполне может заменить старый добрый валокардин. Если периодически вас мучают боли в сердце, мы рекомендуем вам съедать в сутки не менее 3-4 плодов, и вскоре вы забудете о болях в сердце.

При простудных заболеваниях

Помимо всех прочих достоинств и приятного вкуса, мякоть хурмы обладает бактерицидными свойствами, поэтому включение в рацион хурмы во время эпидемии гриппа, например, вносит свою лепту в общее лечение. К тому же хурма, так богатая витаминами, сможет стать отличным средством при профилактике разного рода инфекционных заболеваний. Так что самое время добавить к цитрусовым еще и этот вкусный фрукт. Также хурма - неплохое вспомогательное средство при болях в горле и сильном кашле. Правда в этом случае вам необходимо будет выдавить из плода сок, смешать его с водой и регулярно полоскать полость рта и горло.

От камней в почках

Помимо прочих витаминов, хурма богатый источник магния. Содержащийся в плодах магний резко снижает вероятность образования камней в почках, которые могут причинить вам в будущем немало неприятностей в виде более чем ощутимой боли и даже возможной операции. А хурма помогает выводить из организма соли натрия и ненужную жидкость, тем самым разгружая почки. К тому же этот фрукт обладает мочегонным действием и разнообразными тонизирующими свойствами.

Профилактика раковых заболеваний

Хурма способствует задержке роста возрастных новообразований, также, как и тыква, календула, облепиха, абрикос и другие желто-оранжевые плоды и овощи. Благодаря своему ярко-оранжевому цвету плоды хурмы содержат высокий процент бета-каротина, который является очень сильным антиоксидантом - веществом, способным бороться со свободными радикалами, разрушающими клеточные структуры, тем самым борясь с признаками старения нашей кожи. В качестве профилактики раковых заболеваний врачи также рекомендуют употреблять в пищу больше фруктов и овощей, содержащих бета-каротин, то есть продукты оранжевого цвета - апельсины, морковь, облепиху и хурму в том числе.

Лучшие каши при диабете

От одной каши организм возьмёт море витаминов и минералов, а другая окажется пустой калорийной бомбой и резко повысит сахар.

1. Гречневая каша. Это один из лидеров по уровню пользы. В ней белка больше, чем во многих других крупах, много витаминов группы В, минералов-кальция, магния, железа, калия. Гречиха содержит рутин. Это вещество является антиоксидантным, влияет на нормализацию тромбообразования, улучшает кровообращение. После гречневой каши резкое повышение сахара бывает редко. Конечно, речь идёт о крупе длительной варки (не хлопья и не кашиминутки).

2. Овсяная каша. Всё зависит от того, из чего вы её готовите, - из овсяной крупы или хлопьев. Чем больше обработок проходит продукт, тем сильнее он будет влиять на уровень сахара. Всё потому, что при дроблении и температурной обработке цепочки в сложных соединениях рвутся. Организм быстрее усваивает простые вещества, а на сложные затрачи-

вает больше времени и энергии. Соответственно, при равных калорийности и количестве углеводов от хлопьев сахар вырастет раньше, чем от крупы. Овсянка богата витаминами Е, С, К, группы В. В ней много железа, магния, калия, биотина, никотиновой кислоты, кремния, цинка.

3. Ячневая каша. Эту кашу диетологи рекомендуют включать в рацион тем, кто следит за массой тела. Всё из-за большого количества медленных углеводов, а также высокой концентрации биологически активных веществ. Кстати, каша включена в ряд лечебных диет. По витаминному составу нужно отметить содержание фолиевой кислоты (В9), токоферола (Е), ниацина (РР), эргокальциферола (D), тиамин (В1). По минеральному-кальция, хрома, магния, кремния, натрия, кобальта, калия, молибдена, бора, фосфора, фтора, серы, марганца, железа, меди, цинка.



4. Пшённая каша. В среднем в вязкой каше, приготовленной на воде, на 100 г будет около 17 г углеводов. Пшёнка очень сытная, богата витаминами и минералами. Эта каша улучшает жировой обмен.

5. Манка. Это самая пустая каша. У большинства диабетиков она вызывает резкий рост уровня сахара.

✓ От кукурузной каши при диабете лучше отказаться. При её употреблении, особенно если добавить молоко или масло, возможен критический скачок сахара. Но не стоит путать кукурузные зёрна с кукурузными рыльцами, которые снижают уровень сахара в крови.



ЕШЬТЕ ТЫКВУ ПОЧАЩЕ, И ОРГАНИЗМ СКАЖЕТ ВАМ ЗА ЭТО СПАСИБО

мужчин тыква особенно полезна, потому что уменьшает размеры воспаленной простаты, поддерживает мужскую силу. Тыква содержит все витамины группы В, которые важны для нервной системы и сжигают жировые отложения.

Три рецепта блюд с тыквой:

☛ **Первое-салат.** Нарезанную кубиками тыкву за-

пекаем в духовке 30 минут при 180°. Остужаем и смешиваем с нарезанными половинками оливок (4:1). Добавляем по вкусу брынзу, нарезанную кубиками. Посыпаем базиликом, заправляем винным уксусом и солью.

☛ **Второе блюдо - суп-пюре.** Запекаем тыкву в духовке из расчета 15 минут на каждые 0,5 кг продукта при 180°. Осту-

жаем, срезаем верх и вынимаем мякоть. Разминаем ее вилкой, перемешиваем с тушеными в малом количестве воды картофелем, морковью, кабачками. Добавляем кусочек сливочного масла, 1 столовую ложку сахара и 2 столовые ложки сливок. Солим, взбиваем блендером. Подаем с гренками.

☛ **И на десерт-тыквенное варенье.** Очищаем 1 кг тыквы, нарезаем кубиками, засыпаем 1 кг сахара. Оставляем на несколько часов, чтобы дала сок. Варим на маленьком огне 20 минут. Измельчаем блендером два апельсина без белой мякоти, но с цедрой и добавляем в варенье. Снимаем с огня, остужаем и раскладываем по банкам.

На заметку

➔ Резкое снижение уровня глюкозы в крови может случиться после чрезмерных физических нагрузок, большого перерыва между приемами пищи, после приема некоторых лекарств и при передозировке инсулина у диабетиков.

➔ Если почувствовали резкую усталость, острое чувство голода, внутреннюю дрожь, холодный пот, учащенное сердцебиение, онемение языка и губ, головокружение, срочно сядьте и съешьте сладкое.

Мало того, что мякоть с тыквы хорошо усваивается, так она еще и улучшает усвоение других продуктов, например мяса. Тыквенные блюда помогают похудеть и повышают иммунитет. Тыква ускоряет обмен веществ, обладает легким мочегонным и желчегонным действием. Если есть ее перед сном, помогает от бессонницы. В тыкве много калия, выводящего избыток жидкости из организма. Для



КАБЛУКИ ВРЕДНЫ, А КРОССОВКИ ПОЛЕЗНЫ? 4 МИФА, В КОТОРЫЕ НЕ СТОИТ ВЕРИТЬ

**Стоит ли менять туфли на шпильке на балетки ради здоровья ног?
И в каких случаях ортопедические стельки принесут больше
вреда, чем пользы?**

От выбора модели обуви зависит здоровье ваших ног. Слишком тесные, узкие туфли деформируют стопу, а высокий каблук вызывает варикоз и ухудшает состояние позвоночника. Это широко известные факты. Однако есть и другие интересные выводы специалистов.

1. "Если ноги здоровы, каблуки не навредят"

В обуви на каблуках нога выглядит визуально стройнее и длиннее, но платить за это приходится высокую цену. И речь не только про плоскостопие.

Дело в том, что каблук ставит ногу в нефизиологическое положение: пятка "висит", а вес тела распределяется по передней части стопы. Чтобы компенсировать нагрузку, стопа деформируется, становится шире и перестает выполнять функцию амортизации при ходьбе. Это негативно сказывается на коленных суставах, а в перспективе и на всем позвоночном столбе.

У тех, кто много и долго ходит на каблуках, со временем стопа искривляется, "появляется косточка".

✓ *Туфли на платформе дают экстремальную нагрузку и напряжение в области стопы, голени, коленей.*

2. "Балетки-идеальный вариант!"

Балетки, сланцы, кеды, эспадрильи и вьетнамки считаются "безобидной" обувью, но это заблуждение. Из-за тонкой подошвы в них не происходит амортизации,

то есть стопа ударяется об очень твердую поверхность. В результате возможны последствия, которые сразу незаметны: постепенно изнашиваются суставы, травмируется позвоночник.

Обувь без задней поддержки (например, шлепанцы, мюли или сабо) увеличивает риск возникновения вывиха. Нога при ходьбе в них постоянно смещается вперед-назад и из стороны в сторону.

Впрочем, в туфлях с твердой подошвой ноге тоже будет некомфортно. Лучше всего, если она будет умеренно гибкой и мягкой. Проверить это просто: достаточно при покупке сжать подошву. Она должна лишь немного сгибаться в том месте, где пальцы соединяются со стопой. Это обеспечит физиологичность движения и защитит от плоскостопия.

✓ *Если вы привыкли ходить в кедах или эспадрильях, пользуйтесь специальной стелькой, которая будет амортизировать при ходьбе.*

3. "Все исправит ортопедическая обувь"

Настоящая ортопедическая обувь предназначена для людей с деформациями стопы. Она изготавлива-

Лучший выбор!

Наиболее безвредной специальной считается удобную закрытую обувь из натуральной кожи на небольшом (2-3 см) каблуке. В таких туфлях нога принимает естественное положение, а нагрузка распределяется равномерно. Можно вложить анатомическую стельку.

Для зимы следует выбирать умеренно свободную обувь своего размера или на полразмера больше. Ноге не должно быть тесно.

ется по индивидуальным параметрам из особой упругой пены, которая не только облегчает нагрузку, но также является тренажером для стопы и "пробуждает" мышцы, которые обычно не задействуются.

В обувных магазинах можно купить готовую ортопедическую обувь, однако она вряд ли пойдет на пользу людям со здоровыми стопами. В ней нога постепенно перестает "работать" и со временем теряет гибкость. То же самое касается ортопедических стелек, супинаторов и других поддерживающих устройств. Они требуются для исправления дефектов стопы. Пользоваться ими можно только по назначению врача и далеко не каждому.

Другое дело - анатомическая стелька. Она повторяет анатомию стопы, поэтому идеально подходит для здоровых ног без каких-либо проблем. Такое приспособление способствует гармоничному распределению нагрузки по всей стопе и снижает усталость.

4. "В кроссовках - и в пир, и в мир"

Несмотря на кажущееся удобство кроссовок, к их выбору стоит относиться очень внимательно.

Большинство моделей предназначены только для занятий спортом. Производители используют для их изготовления искусственные материалы. Они плохо пропускают воздух и при длительном ношении способствуют созданию теплой влажной среды - то, что надо для бактерий и грибка. Поэтому спортивные кроссовки необходимо регулярно проветривать и стирать, чего многие попросту не делают.

Хотите вариант для повседневной носки - выбирайте модели, предназначенные для этого и ориентируйтесь на ценовой сегмент выше среднего.

↙	Окружающая местность (устар.)	↙	Актёр ... Уиллис	↙	"Осведомлённая" папка	↙	Народ-сосед хантов	↙	"Тамбовский" хищник	↙	Место стоянки кораблей	"...баты шли солдаты"
↘					Внеальбомный хит		Законное "взятие под крылышко"	→				↓
	Папа деревянного сына		Географический пояс	↙					Птица рода кукушек		Золочёный оклад иконы	
↘			↓		Система украшений фасада		Они решают всё	→		↓		↓
	"Взятка" на словах	Красный овощ в пучке	→					↙	Там прошла ножовка		Округ под управлением архиерея	Жрец в стане кельтов
↘				Апартаменты влиятельной особы		Российская эстрадная певица Ольга ...	↘				↓	↓
	Собачья команда	Торжествующий крик	↙						Появление на транспорте	→	Банный "повеса"	
↙				Международный аэропорт Парижа	→					↙	Вывод внизу ведомости	Волнистые листы металла
	Китаец, пашущий в порту	Брюллов или Маркс	→				Состязание в цене	→				↓
↙				Одноклеточная живность лужи	↘				И холостой, и чёрный	→		
	Его имя означает - "забияка"	Верхний слой почвы с травой		Возглас восторга		Глаз, за который мстят	→	На нём натягивают струны	→			"Довесок" к окладу
↙	Преувеличенное мнение о себе			Итальянское "гудбай"	↘				"Три ноги" по-английски	→		↓
↘						Рыба семейства сигов	<p>☺ ☺ ☺</p> <p>- Витя, давай ужасы посмотрим? - Ну ладно, Люся, смывай косметику!</p> <p>☺ ☺ ☺</p> <p>Никогда не понимала пожелания "Мужа тебе богатого!" Пожелайте мне просто богатства. Зачем мне посредник между мной и деньгами?</p> <p>☺ ☺ ☺</p> <p>Разговаривают две подружки: - Сегодня утром в метро я была самой красивой пассажиркой! - Что, неужели одна в вагоне ехала?!</p>					
	Спринтер среди собак	Минерал для лепнины		Порошок, убивающий клопов		Бумага с тиснением						
↘		↓		↓	↓							
	Медленно сообщаемый тип		Гимнастика из Китая	→								
↘												
	Эпистолярный мини-жанр		Женщина-"сорока"	→								



КИМ КЭТТРОЛЛ: «Я БОЛЬШЕ НЕ САМАНТА ДЖОНС»

Знаменитая четверка нью-йоркских подруг все же воссоединилась, но совсем ненадолго. Во втором сезоне «И просто так», появилась Саманта Джонс. Мелькнув в финальном эпизоде, который сняли без режиссёра и знаменитых коллег.

ВО ВСЁМ ВИНОВАТ ШЕКСПИР

Ким родилась 21 августа 1956 года в Великобритании, в семье, далекой от кинематографа. Отец был инженером, мать – секретарём, а после домохозяйкой. Когда малышке Ким было всего 3 месяца, семья переехала в Канаду, где будущая актриса жила до 11-летия. Но потом родители решили вернуться обратно в Британию – заболела бабушка Кэттролл. Именно там, на родине, Ким увидела пьесу Шекспира «Как вам это понравится».

Это и предопределило дальнейший путь – Ким решила стать актрисой. Она записалась в Лондонскую драматическую школу, первые ученические успехи открыли её. Девушка прошла учебный курс в кратчайшие сроки и получила диплом. Уже в 16 лет она отправилась сначала в Канаду, а затем и в США, покорять Голливуд.

«Папа всегда говорил мне: «Ты можешь все». Поэтому я выросла, думая, что если он верит в меня, то я смогу сделать все, что захочу», – признавалась Кэттролл в интервью Guardian.

ПЕРВЫЕ РОЛИ, РОМАН С ПОЛИТИКОМ И «СЫН» - ПРЕМЬЕР-МИНИСТР КАНАДЫ

Но как оказалось, талант в ней разглядели немногие и не сразу. Первую роль в боевике «Бутон розы» начинающая актриса получила бы-

стро. Но знаменитый режиссер Отто Премингер не разглядел в ней большого потенциала. «Дорогая, ты напоминаешь мне Мэрилин Монро – не внешне, конечно, а отсутствием таланта», – сказал Ким режиссёр, о чём затем рассказывала актриса.

Это задело Кэттролл, ведь она надеялась, что боссы Голливуда оценят её актерское мастерство, а не смазливое личико. Год спустя студия Universal подписала с актрисой пятилетний контракт на участие в шоу и телепрограммах. Ким стали узнавать на улицах, а продюсеры начали предлагать небольшие роли в различных проектах.

А редакторы светской хроники замечали эффектную блондинку рядом с канадским политиком Пьером Трюдо. Он был старше девушки – ему за шестьдесят, а Ким чуть за двадцать. Между начинающей актрисой и опытным политиком завязался скоротечный роман. Через много лет, благодаря всплывшим совместным фото, Ким попала в нелепую ситуацию: у неё появился «сын» – премьер-министр Канады Джастин Трюдо. Журналисты популярного телешоу подписали фото Ким с Пьером Трюдо, представив их как родителей Джастина. «У меня есть сын, премьер-министр Канады? Я не могла бы гордиться больше», – отреагировала на эту курьезную ситуацию Ким.

«КОЛОМБО» И «ПОЛИЦЕЙСКАЯ АКАДЕМИЯ»

В начале 80-х в копилке Кэттролл было несколько ролей в крупных проектах. Фильм об ужасах религиозной секты «Билет на небеса» даже номинировали на премию «Джини» (канадский аналог «Оскара»). Снялась она и в таких сериалах как «Старски и Хатч», «Ангелы Чарли», «Коломбо».

Но её карьера пошла вверх после картины «Порки». Фильм о взрослении и первом сексуальном опыте подростков, в успех которого не верила Ким, стал невероятно популярным. А роль второго плана превратилась в ярлык. Хотя изначально Кэттролл согласилась участвовать в проекте, чтобы оплатить аренду квартиры и не надеялась на успех. С тех пор актрисе стали поступать предложения сыграть коварных соблазнительниц, но это не устраивало амбициозную Ким.

По-настоящему прославила актрису комедия. В «Полицейской академии» она сыграла роль кадета Карен Томпсон. Здесь Ким – остроумная шатенка, которая легко очаровывает главного героя. Благодаря этой роли она получила приглашение на главную роль в романтической комедии, где сыграла... оживший манекен. Фильм «Манекен» критики разнесли в пух и прах, а зрителям он понравился, что подтвердили кассовые сборы. Так, Кэттролл потихоньку завоевывала свою аудиторию преданных поклонников.

ОТКАЗЫВАЛАСЬ ОТ РОЛИ, КОТОРАЯ ЗАТЕМ ПРОСЛАВИЛА ЕЁ

90-е подарили Ким путешествие в космическую одиссею. Она снялась в фантастическом боевике «Звездный путь VI». Там она – брюнетка с остроконечными ушами и графичными бровями.

А после наступило затишье. Роли знойных красок перестали предлагать, подруги главных героев в сценарии оказывались на 10 лет моложе Кэттролл, интерес к ней пошёл на спад. Но в 1997-ом ей поступило предложение, от которого она сначала отказалась. Героиня книг Кэндес Бушнелл – Саманта Джонс, казалась Ким блёклой, шаблонной и невыразительной. Кэттролл забраковала предложение. Только с третьей попытки продюсерам удалось уговорить актрису прочитать сценарий до конца. И Ким решила – она вдохнёт в Саманту жизнь.

«Секс в большом городе» стал знаковым проектом в карьере актрисы. Ким и Саманта для многих слились воедино. Раскрепощенная бизнес-леди, не лезущая за словом в карман и чётко знающая, чего хочет от мужчин и жизни, полюбила

многим. Её героиня стала символом сорокалетней женщины, которая не стесняется получать удовольствие от секса, хорошо зарабатывает и находится в отличной физической форме.

Во время съёмок Ким написала три книги о сексе. Но они не о личном опыте, а об исследовании женской сексуальности и больше походят на культурно-исторические эссе, чем на поток откровений.

В РАЗВОДАХ ВИНОВАТ СЕКС

За плечами у Ким три брака, но самые продолжительные отношения у актрисы с мужчиной, который так и не попросил её руки.

Ей было всего 19 лет, когда она вышла замуж за канадского писателя Ларри Девиса. Брак распался через несколько месяцев, а официальный развод оформили через два года. Причиной актриса назвала неопытность. В 1982 году Кэтролл вышла замуж за немецкого архитектора Андре Дж. Лайсона. Её любовь была столь сильна, что ради мужа она выучила немецкий. Но оставить карьеру, как хотел супруг, не смогла. Их брак убило расстояние. Он творил в Германии, она – снималась в Америке. Никто не хотел уступать. Развод оформили в частном порядке, и несколько лет актриса скрывала факт расставания со вторым мужем от прессы.

Но позже откровенно призналась, что у первых двух разводов была одна причина: «Я постоянно оправдывалась за неудачный сексуальный опыт. Плохой секс стал причиной распада первых двух браков», – рассказала Ким The Sun. – У меня всегда был сексуальный образ на камеру, но не было сказочной сексуальной жизни за кадром».

В 1998 году она встретила Марка Левинсона. Аудиоинженер раскрыл

для актрисы новые грани супружеской жизни. Их союз казался счастливым и гармоничным. Они вместе написали книгу «Удовлетворение: искусство женского оргазма». В интервью Ким называла супруга мужчиной всей её жизни, говорила, что он разбудил в ней настоящую чувственность и теперь её миссия – делиться знаниями с миром. Пока экранная Саманта эпатировала публику эротическими сценами, Ким рассказывала, как ей повезло с мужем в постели.

Но в 2004 году и этот брак распался. Кэтролл винула во всём прославивший её сериал. Дескать, из-за напряженного графика не хватало времени на мужа. Проект, по её словам, оставил её и без детей. На момент съёмок ей было за сорок. Не поздно, чтобы стать матерью, тем более по современным меркам. Но на тот момент выбор был сделан в пользу работы – с материнством не сложилось.

ВОЗВРАЩЕНИЕ САМАНТЫ ДЖОНС

От роли Саманты Кэтролл откровенно устала. Она не видела развития своего персонажа в предложенном продюсерами сценарии. С коллегами по сериалу возникли проблемы. Дружба на съёмках оказалась красивой историей для интервью в поддержку сериала. Споры из-за гонораров только подлили масла в огонь. Кэтролл отказалась возвращаться в «И просто так» за «смешные» деньги.

У Ким не заладились отношения с Сарой Джессикой Паркер – главной звездой и сопродюсером проекта. Гонорары Ким были в разы ниже, а от героини требовали больше пикантных сцен. Личная трагедия актрисы – самоубийство родного брата усугубило вражду, хотя, ка-

залось, какая тут связь. Паркер выразила соболезнования под постом коллеги в соцсети, а Кэтролл жёстко осадила её, призвав не пиариться на чужой трагедии. Этот выпад только подтвердил, что отношения между коллегами неважные.



И все же Саманта вернулась на экраны в «И просто так...». Маленький эпизод телефонного разговора сняли всего за 4 часа. Важно знать, что актриса отказалась встречаться с кем-либо из бывших коллег или режиссерской команды старого проекта на площадке. А согласилась, чтобы дать зрителям снова взглянуть на любимую Саманту Джонс.

ГЛАВНЫЕ РОЛИ И МЧТЫ О СИТКОМЕ

Чего же хочет Кэтролл сейчас? После «Секса в большом городе» она снялась в ряде крупных проектов со звездным составом: «Призрак», «Принцесса льда», «Мой мальчик Джек», «Свидетель обвинения».

Текущим летом-2023 отшумела премьера сериала «Гламурный», где она сыграла роль Мэдолин Аддисон – основательницы косметического бренда Catrall. А сейчас она работает с Робертом Де Ниро над фильмом «О моем отце».

В интервью её по-прежнему спрашивают о Саманте Джонс. Но Ким мечтает освободиться от этого образа и рассказать на экране историю женщины за шестьдесят.

«Я хотела бы сделать собственный ситком. Думаю, публике было бы весело наблюдать за женщиной моего возраста. У меня есть очень конкретное представление о том, чем я хочу заниматься», – рассказала она.

Актриса признается, что все еще исследует себя. Пытается бороться с надвигающейся старостью всеми возможными способами: ведёт здоровый образ жизни, занимается спортом и решила прибегнуть к услугам пластических хирургов. Ким по-прежнему честна со своим зрителем.



Кадр из сериала «Секс в большом городе»



О ЧЕМ ГОВОРIT ВАШЕ

ОТНОШЕНИЕ К ПУНКТУАЛЬНОСТИ

У психоаналитиков есть шутка «Если клиент опаздывает, значит, он злится, если он приходит раньше времени, значит, он тревожится, а если он приходит вовремя, у него навязчивость». Это, конечно, шутка, но и в ней есть доля правды.

ТЕ, КТО ВСЕГДА ПРИХОДИТ ЗАРАНЕЕ

Я тревожусь. Эти люди всегда волнуются, переживают по любому поводу, впадают в необоснованную панику, а главное тяготеют к планированию. Отпуск лучше всего продумать за полгода или даже за год, к свиданию начать готовиться за неделю, а выйти из дома за полтора часа до назначенного времени, особенно если добираться до него не больше пятнадцати минут. У такого поведения есть свои предпосылки. Дело в том, что для тревожного человека хороши любые средства во избежание стрессовой ситуации, в том числе и осуждения в случае опоздания. Именно поэтому людям склонным к стрессу гораздо проще прийти заранее, чем опоздать хоть на одну минуту. Приход раньше назначенного времени становится своего рода предохра-

нительным механизмом.

Я не уверен в себе. Приход заранее может означать и крайнюю степень неуверенности в себе. Тот, кто предпочитает являться на встречу минут за двадцать до назначенного времени, подсознательно сомневается в своей нужности, прощает говоря, панически боится опоздать на свидание и обнаружить, пустое пространство.

Я не умею себя уважать. Психологи утверждают — одной из причин ранних приходов может быть и недостаточное самоуважение. Иными словами: я ничего не стою, и прийти заранее — это попытка доказать окружающему миру свою ценность.

КТО ВСЕГДА ПРИХОДИТ ВОВРЕМЯ

Я перфекционист. Пунктуальность всегда ценится. Работодате-

ли предпочитают на ту или иную должность тех претендентов, которые являются на собеседование минута в минуту. Однако, пунктуальность вкупе с нетерпимостью к опаздывающим, говорит о признаках другой особенности характера — перфекционизме. Говоря научным языком — перфекционизм, это бесконечное стремление к совершенству. Педант стремится всё выполнять идеально правильно и в срок. Приходить на работу необходимо ровно в 00 минут, уходить — в 00, и не минутой позже, но и не минутой раньше. Будьте уверены, если у вас запланирована встреча, педант явится ровно в назначенный час. С завидным постоянством перфекционисты не опаздывают.

Часто пунктуального человека определяют как невротика — ведь, если что-то пошло не по плану, настроение резко портится, внутри поднимается волна гнева, справиться с которой довольно сложно, а день кажется неудачным.

КТО ВСЕГДА ОПАЗДЫВАЕТ

Вспомните, наверняка у вас есть знакомые, друзья, родственники, а может быть и все вместе, которые никогда никуда не приходят вовремя. Ругаться? Бесполезно. Умолять? Бесперспективно. Рыдать от злости? Эффективно, но никаких нервов не хватит. Впрочем, может быть не стоит зря тратить нервы? Оказывается, и у хронических опозданий есть свои причины, которые кроются в характере и психологии человека.

Я не хочу приходить. Забавно, но это — правда, встречаются и такие, кто предельно пунктуален, скажем, если речь идет о походе в театр, в кино, тем паче — о важной поездке, а вот в офис вечно являются минут на тридцать, если не на все сорок позже. Объяснить это можно тем простым фактом, что человек попросту не хочет приходить. Ему не нравится работа, занимаемая должность и просто не нравится работать там, где он работает. Такое положение вещей заставляет несчастного предельно оттягивать страшный момент, когда дверь офиса все-таки придется распахнуть и войти туда на целый день. С точки зрения психологии, посредством опоздания человеческая психика защищается от негативных эмоций, так что, сколько бы вы ни брали себя в руки, не поторапливались и не выходили на пятнадцать минут раньше, неизбежное остается неизбежным: вы опоздаете, потому что не хотите приходить.

Я хочу быть нужным. Одна из распространенных причин постоянных

опозданий, как это не странно — потребность в необходимости. «Меня ждут, значит, я нужен». Заставить себя ждать, значит, заставить других нервничать и беспокоиться. Желание это подсознательное и отнюдь не означает того, что опаздывающий желает вам зла и всякий раз строит планы, как бы заставить вас по-нervничать. Возможно, ему не хватает внимания. Может быть, стоит попробовать компенсировать эту нехватку другими способами?

Я хочу быть свободным. Многим из нас в детстве родители ставят довольно высокую планку, которой мы должны соответствовать. Мы растём в атмосфере железных правил и каменной дисциплины, не позволяя себе расслабиться ни на минуту. Такая невозможность «отпустить ситуацию» перебирается с нами и во взрослую жизнь. Правда, если всегда держать себя в ежовых рукавицах, контролировать и не оставлять права на ошибку, можно отправиться в больницу с нервным срывом. Для таких измученных воспитанием людей просто жизненно необходимо найти для себя своеобразную свободу, нарушить правило хоть в какой-то из сфер жизни. Поскольку «большую революцию» устроить не получится, не привыкли, то остаётся только один вариант — опаздывать. Это своеобразная свобода позволяет привыкшему к дисциплине человеку почувствовать себя свободным и независимым от чужих мнений и правил.

Я не хочу ждать. Да-да, существуют и такие, кто вплоть до панической атаки, до нервного срыва не переносит ожидания. Именно поэтому представителю этого «типа» проще прийти последним, а не первым. Томительное ожидание чего бы то ни было выматывает похлеще спринтерского забега к месту встречи под гневные звонки ожидающих.



ЕСТЬ ЛИ БУДУЩЕЕ У ВАШИХ ОТНОШЕНИЙ

Вы наверняка слышали про знаменитый прием «36 вопросов, чтобы влюбиться». Суть его в том, что, задавая очень личные вопросы друг другу, вы лучше узнаете партнера, а он — вас. Это позволяет паре если не влюбиться, то сблизиться — точно. Но есть способ выяснить будущее вашей пары гораздо быстрее.

Французский психолог Мария Джеймсон уже 15 лет консультирует семейные пары. На основе своих бесед она выявила, что похожие типы людей все же уживаются лучше, чем очень разные. Идеальными отношениями могут похвастаться только люди со схожими взглядами на жизнь. Нет, это не значит, что вы оба должны любить готовку или футбол. Но есть базовые вещи, которые должны быть схожими, например, темперамент. Иначе союз нерушимый продлится недолго.

На основе своих наблюдений доктор Джеймсон написала научную работу, где выделила три основных вопроса, которые влюбленные должны задать себе, прежде чем начать совместную жизнь. Чем больше общих ответов у вас будет, тем лучше. Нет, это не значит, что в случае разных ответов вам срочно нужно разбегаться, просто вам придется потрудиться, чтобы сохранить отношения. В отличие от тех, у кого все ответы совпадут, — для этих счастливиц совместная жизнь, скорее всего, будет легкой и приятной, ведь их темпераменты совпадают. И не переживайте, если ваш тест на совместимость провалился. Помните — у каждого правила всегда есть исключения.

Итак, что же это за вопросы?

1. ХОТЕЛИ БЫ ВЫ ОБЪЕХАТЬ МИР В ДОМЕ НА КОЛЕСАХ?

Вопрос-тест, раскрывающий ваш характер. Если вы грезите о путешествии на автофургоне, скорее всего, вас отличают закрытость и замкнутость. Людям, любящим общение, такой вояж приснится лишь в страшном сне. Так что поговорка «с милым рай и

в шалаше» для них звучит как угроза. Даже если такой человек счастлив с вами, ему нужно общение с другими людьми, свой круг и свое личное пространство.

2. ЛЮБИТЕ ЛИ ВЫ ФИЛЬМЫ УЖАСОВ?

Ответ на этот вопрос даст понять, хватает ли вашему партнеру адреналина в жизни или нет. Обычно люди, склонные к тревожности, авантюрам и рискованным видам спорта (альпинисты, дайверы, скайдайверы), не любят фильмы ужасов — они либо зависят от адреналина, который привыкли получать в жизни, либо настолько тревожны, что не хотят испытывать стресс еще и во время просмотра ужасиков. Обычному человеку, чтобы получить дозу адреналина, достаточно посмотреть канал «Дискавери» или «Эти странные дела». Так что, если он голосует за фантастику или детективы, а вы — за ужасы, вам не по пути.

3. ХОТЕЛИ БЫ ВЫ ЖИТЬ В ДЕРЕВНЕ ИЛИ В ГОРОДЕ?

Здесь все очевидно — это самый простой тест на совместимость. Человек, мечтающий о тихом загородном домике, никогда не поймет того, кто не видит себя без шумного мегаполиса. Вам знакомы люди, которые даже в выходной находят тысячу дел и приходят домой лишь переночевать? Вот таким сложно ужиться с домоседами и интровертами в доме на берегу дикого озера. Но, возможно, вы договоритесь об альтернативе — проведете молодость в центре города, а на старости лет уедете в тихое местечко.

Коротко о главном



ПОДАРОЧЕК С СЮРПРИЗОМ

После 20 лет, прожитых вместе с бывшим супругом, и разводом мне казалось, что больше о мужчинах я и слышать не захочу. Но прошло время, эмоции улеглись, обиды стёрлись. Да и дочка, повзрослев, переехала в отдельную квартиру, оставив меня в гордом одиночестве. Как тут не задуматься о спутнике жизни?

Своими размышлениями я поделилась с приятельницей. А она мне: "Есть кандидатура, подходящая для тебя!" Я была заинтригована. Василия она представила мне как разведённого мужчину одного со мной возраста, хозяйственного, работающего. Я решила познакомиться. В конце концов, что мне было терять?

Мужчина оказался действительно интересным, к тому же умел красиво ухаживать. Не скажу, что я испытывала к нему глубокие чувства, но он определённо был мне приятен.

"Не будем медлить..." - сказал как-то Василий и предложил мне жить вместе. А я лёгкая на подъём!

ИЗ РОДНОГО ДОМА-НИКУДА!

Я родилась в маленьком посёлке, откуда мечтала уехать ещё с ранних лет. Пообещала себе вырасти, твёрдо встать на ноги и перебраться в крупный город. Так и случилось: сегодня у меня отличная работа, зарплата, есть семья и дети.

Как только я финансово окрепла, предложила родным переехать поближе ко мне, в столицу. Со временем перебрались почти все: брат, сестра, двоюродная сестра. Оставались только родители.

Съехались. Мне хватило двух недель, чтобы сбежать из его дома, прихватив все свои вещи.

Василий оказался педантом. Чуть я с постели встану-она уже заправлена. Забуду убрать свою косметичку-она выброшена в мусорное ведро. А уж про волосы в раковине я и вовсе молчу-такой скандал вышел! Он контролировал, что я готовлю, требовал гладить носки, настаивал вместе с ним заниматься спортом.

А мне такой стресс разве нужен? Я взрослая, самостоятельная женщина. Думала, найду отдушину, друга, а тут тиран. Подарок оказался с сюрпризом!

Сколько я их не уговаривала-всё впустую...

Но полгода назад не стало отца. Мама осталась одна в большом доме. А ведь ей скоро будет 80. Да, она всё ещё бодра и энергична, но потеря мужа не прошла даром. Зову её к нам: обустроим, всё дадим. Тут ведь и дети, и внуки. А она ни в какую!

Говорит: "Здесь я родилась, здесь и умру". Понимаю её любовь к родным местам, но и моё сердце разрывается, зная, что мама так далеко.

ПОДУМАЙТЕ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ЗАВОДИТЬ КОШКУ

Меня буквально вывела из себя коллега. Месяц назад она завела себе котёнка. Не абы какого, а породистого-бенгальского. Потратила на него баснословную сумму и села ждать. Ждать, когда же он будет ей приносить удовольствие. По крайней мере, у меня сложилось именно такое впечатление после её рассказа.

"Представляете, он никак не может разобраться с лотком! У него слезятся глазки-нужно ехать к ветеринару. На руках он сидеть не хочет, а по ночам вообще пищит, спать не даёт!" Знала бы она, что его ещё и кастрировать позже надо будет...

Меня раздражает подобная безответственность. Домашний питомец требует ухода, заботы и вложений (часто-денежных). И это вовсе не гарантирует, что он будет благодарен за это вам по гроб жизни и станет вести себя идеально.

Это же живое существо! Не помещало бы задуматься об этом, прежде чем брать животное в дом.



Я БЫ ЗАПРЕТИЛА ТЕЛЕФОНЫ!

Собрались мы тут как-то с подружками. Чтобы вы понимали, такие встречи у нас случаются нечасто. К тому же в этот раз приехали две приятельницы из других городов.

Полчаса мы оживлённо разговаривали, а потом... Одна отлучилась поговорить с кем-то по работе, другая начала писать сообщение мужу, третья залезла в соцсети (якобы по работе), четвёртая стала проверять не пришёл ли её заказ. Все настолько погрузились в гаджеты, что даже не заметили, как официант принёс сладкое.

Я тоже сидела в телефоне, но не так долго. Большую часть времени наблюдала за собравшимися и думала. А что, если ввести правило на подобных встречах убирать телефоны вообще? В конце концов, вряд ли за 2-3 часа случится что-то критическое. Зато друзья смогут нормально пообщаться.

«КОЛЛЕГИ ПОСТОЯННО ОБСУЖДАЮТ МЕНЯ ЗА СПИНОЙ. КАК ВЕСТИ СЕБЯ С НИМИ?»

«Несколько месяцев назад я устроилась на новую работу — отличная должность, высокая зарплата, комфортные условия. Проблема в том, что я не могу найти общий язык с командой — я знаю, что коллеги постоянно обсуждают меня, сплетничают и в целом настроены негативно. Для меня важна здоровая атмосфера в коллективе — сейчас каждый день на работе я чувствую себя изгоем. Как быть?»

Ответ эксперта:

Считается, что в целом сплетни полезны для нашего эмоционального здоровья, но следует отличать ядовитые и вредоносные от тех, которые помогают нам социализироваться и завязывать деловые отношения. К сожалению, офисные сплетни нередко представляют собой именно первый тип.

Когда сотрудники проводят вместе много часов в день и соперничают за одни и те же ресурсы и позиции в компании, конкуренция неизбежна. Некоторые люди непреклонны во мнении, что сплетни являются неотъемлемой частью офисной среды и необходимым навыком для продвижения по карьерной лестнице. Другие полагают, что сплетни являются ненужной и потенциально вредоносной частью корпоративной культуры, которая убивает моральный дух и обостряет отношения в коллективе. Рассказываем о том, как правильно бороться со сплетнями.

• **Не участвуйте в сплетнях.** Звучит довольно очевидно, но просто выйти из взаимодействия может оказаться лучшим вариантом. Не давайте визуальных подсказок, что вам интересно слушать или как-то участвовать в обсуждении. Если кто-то передает вам интересную историю, не передавайте ее дальше. Возьмите на себя личную ответственность действовать честно и продолжайте спокойно работать. Кроме того, иногда мы забываем, что у нас есть возможность физически и эмоционально дистанцироваться от людей, которые ведут себя нежелательным образом. Сплетни на рабочем месте сложно контролировать, но вы можете контролировать свою реакцию на них — если вы заметили человека, который постоянно создает проблемы, примите необходимые меры, чтобы как можно меньше взаимодействовать с ним. Лучшая защита — это игнорирование.



• **Делитесь положительной информацией.** Вместо того, чтобы говорить негативные вещи о своих коллегах, сделайте ставку на то, чтобы транслировать нечто позитивное — так вы сможете изменить ситуацию или ее восприятие в глазах коллег.

• **Держите детали своей личной жизни в тайне.** Возможно, будет лучше, если команда будет знать о вас достаточно, чтобы иметь возможность вести дружеский разговор, но не настолько, чтобы любая имеющаяся у них информация могла помешать вашему продвижению по службе. Если вы хотите подружиться с коллегами в социальных сетях, подумайте о том, чтобы установить настройки конфиденциальности на своей странице, по крайней мере до тех пор, пока не почувствуете, что достигли определенного уровня доверия.

• **Боритесь со сплетником.** Если люди, которые сплетничают о вас, считают, что это не приведет к негативным последствиям, у них не будет стимула прекращать это делать. И наоборот, если они знают, что вы в курсе того, что они делают, это увеличивает шансы на то, что сплетни о вас прекратятся. Старайтесь открыто и спокойно донести свое послание до адресата — спросите, почему его беспокоит обсуждаемая информация, а если сплетня касается другого человека, сообщите, что вы готовы обсудить ее с тем, против кого она направлена.

• **Попробуйте помочь.** Вовлеките сплетников в разговор, который позволит им выразить свои настоящие обиды, и проявите понимание. Может быть, они недовольны тем, что упустили возможность обучения или повышения по службе, или их раздражает то, что у жертвы сплетен есть особые условия работы, удобный график. Копните немного

глубже и посмотрите, можно ли найти решение.

• **Сосредоточьтесь на решениях, а не на проблемах.** Когда группа коллег озабочена какой-то конкретной проблемой, возникает много сплетен. Если вы чувствуете, что разговор в коллективе ведет к жалобам или сплетням, спросите коллег, какие реальные решения проблемы они могут предложить. Конечно, группа может и не придумать ответа, однако переключение внимания на реальные решения сильно снизит желание посплетничать.

• **Помните, что на работе надо работать.** Вас наняли для выполнения определенных обязанностей, поэтому работа должна занимать большую часть вашего рабочего времени. Если вы потворствуете сплетням или полностью сосредотачиваетесь на том, что коллеги вас обсуждают, вы не только отвлекаетесь от достижения своих профессиональных целей, но и рискуете заработать сомнительную репутацию. Когда дело доходит до вашей работы, решение не отвлекаться на сплетни и непрофессиональное поведение только увеличит ваши шансы на успех.

• **Не принимайте все близко к сердцу.** Большинство офисных сплетен — это просто досужие разговоры. Они наполнены намеками, слухами и ложной информацией. Отнеситесь к ним с долей скепсиса, а не реагируйте всем сердцем.

Вооружитесь фактами. Всегда следует искать зерно истины, прежде чем приступить к решению проблемы — вы должны иметь возможность ответить фактами, а не эмоциями. Ищите фактические ответы, задавая вопросы людям, которые владеют наиболее полной и актуальной информацией, и тогда вам будет проще дать отпор.

Наши дети



КАК ОТУЧИТЬ РЕБЕНКА ОТ ФАСТФУДА?

Раньше детям запрещали грызть ногти, шлепать по лужам, драться или рисовать на стенах. Теперь же более вредной привычкой считается пристрастие к фастфуду.

Как же отучить ребенка от фастфуда без лишних нервов?

1. ИГРА

Начинайте формировать у малыша силу воли. Игровой формат в этом случае будет идеальным решением. Предложите ребенку неделю не есть вредную еду, в качестве вознаграждения выберете вместе подарок. Если подобная стратегия принесет положительные результаты - продолжайте дальше. Можно даже совместно нарисовать карту, где малыш сам будет отмечать свои результаты.

2. АЛЬТЕРНАТИВА

Альтернатива, которая может понравиться ребенку, - домашний аналог бургера. Чтобы не было «шило на мыло» выберете хорошее мясо для котлеты, свежие овощи, цельнозерновой хлеб. В качестве соуса используйте сметану и томатную пасту. И вкусно, и полезно!

3. ПРАЗДНИК

Любовь к фастфуду можно объяснить с психологической точки зрения - возможно, подобная еда и походы в заведения ассоциируются у ребенка с праздником. Может, ему не хватает внимания, положительных и ярких эмоций? Попробуйте приготовить с ребенком печенье или торт - завлеките его. Или же попробуйте украсить ваши блюда необычным образом. Яичница в форме котенка или солнышка, бутерброд в виде божьей коровки, каша-пингвиненок, портретные блинчики, котлетки-рыбки, постные суши «Панда» - у малыша поднимется настроение, он съест все с удовольствием и про скучную картошку-фри и вовсе забудет.

4. САМОАНАЛИЗ

И, наконец, начните с себя. Ну, конечно же! Если вы сами жить не можете без чипсов, сникерсов и

пепси, и это ваш типичный рацион, то что вы хотите от ребенка? Ежу понятно, что он будет копировать ваше поведение и вкусовые предпочтения. Либо избавляйтесь от них, либо кушайте втихаря!

КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО

Не пропускать завтрак

Никакой утренний хаос не может быть оправданием для пропущенного завтрака. Организм нуждается в питании после 10—12 часов ночного «голодания». Если есть хотя бы 10 минут, сделайте яичницу или омлет, подойдут и ржаные тосты. Если предвидится утренняя спешка, подумайте об этом накануне.

Следить за

«скрытыми» сахарами

Необходимо исключить из детского меню продукты, в которых «скрыт» сахар. Это фруктовые соки, ароматизированные йогурты, консервированные фрукты. Надо понимать, что надпись «диетический» и «обезжиренный» предполагает много рафинада. Хитрая уловка производителей менять слово «сахар» на «глюкозу», «фруктозу». Всего этого можно избежать, покупая продукты без упаковки, то есть свежее и натуральное.

Помнить о морозильной камере

После спортивных секций и кружков по интересам ребенку захочется сытно поужинать. Здесь на помощь работающей маме придет морозильная камера. На выходные можно приготовить домашние полуфабрикаты из овощей, мяса и рыбы, разделить на порции и заморозить. Тогда после работы достаточно быстро разогреть и красиво сервировать готовый ужин.

Планировать приемы пищи заранее

Если вовремя не позаботиться о семейном обеде, то в спешке часто приходится прибегать к неправильным решениям в приготовлении блюд. Поэтому старайтесь каждое воскресенье планировать меню на неделю вперед. Это очень приятно и полезно делать для вовлечения детей в дела семейные: вместе с детьми продумайте недельный рацион и закупите сезонные продукты.

Не держать в доме вредных продуктов

Сложно убедить голодного ребенка, что печенье на столе не стоит есть до обеда. Проще не держать его в доме. Тогда, когда малыши найдут что-то вкусненькое в шкафчиках, можно быть спокойным - в доме ведь только полезные продукты.

Превратить прием пищи в нескудное занятие

Старайтесь красиво питаться. В готовке используйте разноцветные овощи и во время еды попросите ребенка перечислить цвета на тарелке. Давайте блюдам свои интересные названия. Сервируйте тарелки «смайликом». Тогда здоровая еда еще будет приносить и массу положительных эмоций.

Приобщать детей к готовке

Ребенку всегда интереснее есть то, что он сделал сам. Такую еду дети особенно хвалят - им она кажется невероятно вкусной. Берите малышей с собой в магазин - им будет интересно понимать, что и откуда у них в тарелке.

Сделать размер порций меньше

Для взрослых и детей порции должны быть разные - у ребенка меньше. Также важно, чтобы 2/3 блюда на тарелке состояло из зелени и овощей, остальное - углеводы и белки. Важно научить малышек чувствовать насыщение. С самого детства учите не переедать.


Следить за питанием в школе


Интересуйтесь, чем детки питаются в школе. Если возникают вопросы, не стесняйтесь узнавать тонкости приготовления. Можно давать ребенку в школу фрукты, тогда шанс перекусить чем-то вредным гораздо снизится.

Не перебарщивать с контролем

Ничего страшного, если на празднике малыш съел гору конфет или притащил домой пачку чипсов. Важно, что преимущественно весь рацион ребенка состоит из правильных продуктов. Не стоит волноваться из-за порции мороженого или кусочка торта. Важно соблюдать соотношение 80/20.

Ваш любимый сканворд



				Полу- фабрикат справки	Понтий Пилат	Взрослое насеко- мое	Дама из высших кругов	"Паштет" из кабачков
				Перепра- ва, ког- да нет моста	"Пере- пев" старого кино			
							Спидо- метр на корабле	Обраще- ние с кнопкой
				Реакция на агрессию	Легко- вушка от ВАЗа			
Всевида- щее ...	Горная выра- ботка	Зона "путь- шествия" слухов					С серёж- ками, но не де- вушка	Плохо летаю- щий журавль
		Его де- лят в реакторе	Венгер- ский автобус	"Цино- ва" из камыша				
Кусачая трава					Период мезозоя	Герой трагедии У. Шекс- пира		
"Мигра- ция" кадров				Бастилия				
Благо- датный край	Искусный говорун					Высокая долж- ность	"Газ" из аквари- ума	
			Компо- зитор ... Кутуньо	Морской моллюск				
Градом течёт в сауне	"Счёт- чик" на стадионе	Музыка с востор- гом			Айдахо, Огайо	Вездесу- щий сорняк	Украше- ние потолка	Войлоч- ные "саложи"
		Не лезет в карман за шут- кой						
Корка на снегу			Помощ- ник аббата	Снесён- ная в Берлине				
"Сердце" Норвегии	С миру по нитке	Крупная поставка		Деталь лимонки		Юморист ... Шиф- рин	Аскет из лавры	
			"Реверс" топора	Работа с текстом				
Спортив- ные сани			Старин- ная "И"		Родом из Суоми			
Грецкий плод	Фиксиру- ет звуки			Боевая часть кортика				
			"Кушает" железо		Партиза- ны из Бургун- дии			



ИРИНА МИРОШНИЧЕНКО Она выбрала одиночество

В августе не стало блистательной Ирины Мирошниченко. Ее красотой восхищались, а от поклонников у актрисы не было отбоя. Жаль, настоящего женского счастья она так и не смогла познать.

Она вполне могла стать коренной москвичкой, однако в начале войны семью отправили в эвакуацию в Барнаул. Здесь и родилась девочка Ира, которой суждено было оставить свой след в кинематографе.

УЧЕНИЦА ЛЮБИМОГО МУЖА

Пока папа воевал, Ира росла с матерью и старшим братом. В 1944 году они вернулись в столицу и поселились в небольшой девятиметровой комнате в коммуналке.

Мать, Екатерина Антоновна, всегда мечтала стать актрисой, но по стечению обстоятельств могла работать лишь ведущей в Москонцерте. Давнюю мечту она переадресовала дочери, веря в то, что с ее милостивой внешностью и склонностью к публичным выступлениям она сможет занять свое место на сцене.

Любимицу Ирочку женщина наряжала в самые красивые платья, какие только могла достать. А когда той едва исполнилось семь, отправила учиться французскому языку и игре на скрипке. В школу при училище им. Гнесиных Ира честно отходила два года, но потом бросила - оказалось, не ее.

По окончании десятого класса девушка, уже твердо решившая стать актрисой, пришла в студию при театре Ленинского комсомола. Пройти отбор в учреждение было не так просто, но настойчивость сделала свое дело.

Именно здесь она познакомилась со своим первым мужем, который был ее... преподавателем. Михаилу Шатрову было 29, и он влюбился в красавицу с первой же встречи. Сама же Ира первое время лишь дружила со своим поклон-

ником. Юная Мирошниченко тянулась к Михаилу как к наставнику, а он не настаивал на чем-то большем. Но, видя, с каким интересом на красавицу поглядывают молодые люди, решил не терять времени. Спустя несколько месяцев драматург сделал предложение, и Ирина решила не отказываться.

ЖЕРТВА РАДИ РОЛИ

Кто-то сразу назвал союз Шатрова и Мирошниченко взаимовыгодным: мужчине доставалась красота и обаяние прелестницы, а ей самой роли в кино, так как ее муж был не последним человеком в кинематографе. Однако сама Ирина эти сплетни не комментировала.

В 1960 году молодые сыграли свадьбу, и вскоре Ирина пошла поступать во МХАТ. Уже на третьем курсе ей предложили съемки в кино. Речь шла о небольшой эпизодической роли в фильме Георгия Данелии "Я шагаю по Москве", но для Ирины это был шанс попасть на экран. Вот только руководство Школы-студии МХАТ было против киноизысков своих учеников. "Авось не узнают", - подумала Мирошниченко.

Конечно, тайное стало явным. К счастью, начинающую актрису ждал всего лишь выговор. А сама она была счастлива, почувствовав, что такое - стоять перед камерой.

После учебы Мирошниченко попала прямоком во МХАТ, где стала получать неплохие роли. Киношники тоже ее баловали - правда, в основном, эпизодами. Но ей-то хотелось большего! В конце концов, в 1966 году ее позвали сниматься в фильм "Их знали только в лицо".

Прочитав сценарий, Ирина возликовала: вот это удача! А через несколько дней узнала, что находится в положении... Ей было всего 24 года, и беременность в планы пока не входила.

Родные на удивление с пониманием отнеслись к ее предложению сделать аборт. "Делай и иди работать", - заявил муж. "Правильно, - поддакивала Екатерина Антоновна - Надо сначала кем-то стать, а уж потом о детях думать!"

ПОКЛОННИКОВ МНОГО, А ТОЛКУ НОЛЬ...

Лишь немногие знали о том, какой ценой Мирошниченко сыграла разведчицу Галину Ортынскую в картине "Их знали только в лицо". Своими переживаниями она не привыкла с кем-либо делиться.

Супруг актрису буквально боготворил и соглашался с каждым ее решением. Сама она старалась отвечать ему той же монетой - была хорошей хозяйкой и верной женой. Но съемки 1972-го года семейную идиллию разрушили.

Фильм “Это сладкое слово-свобода!” снимал литовский кинорежиссер Витаутас Жалакявичюс. Только увидев Мирошниченко, мужчина понял, что пропал. В Прибалтике у него остались дети и жена, с которой к концу съемок фильма он уже начал процедуру развода. Поддавшись страсти, мужчина сделал предложение Ирине, а та не знала, что и ответить. Уходить от мужа она не собиралась, но ситуация была некрасивой - об их романе уже давно судачили в Москве. Пришлось делать выбор.

Шатров настаивать и возвращать жену не стал. О том, что она совершила ошибку, Ирина поняла значительно позже. Сокрушалась: не надо было разрывать стабильный брак! Союз с литовским режиссером продлился всего шесть месяцев. Он оказался совсем не похож на Михаила, который супругу буквально на руках носил. Ирина не выдержала...

Некоторые коллеги отговаривали ее: Жалакявичюс тоже был режиссером, и мог помочь жене в карьере. Но оставаться рядом с ним только ради ролей Мирошниченко не собиралась.

А что касается мужчин, актриса никогда не страдала от отсутствия внимания. Скоро после развода у нее вспыхнул роман с актером Всеволодом Абдуловым. Вместе они играли на одной сцене во МХАТе. Однако до официального статуса этот союз не дорос: поговаривали, что Абдулов был не в состоянии удовлетворить все капризы возлюбленной.

На третий брак она решилась с актером Игорем Васильевым. Этот союз определенно мог быть счастливым, однако отношения вновь разрушило нежелание Ирины становиться матерью. Васильев просил, просил, а потом перестал, найдя другую. Мирошниченко вновь осталась одна.

РАБОТА ЧЕРЕЗ БОЛЬ

В 1980 году актриса рассталась со своим третьим мужем, дав себе обещание отныне жить без любви. На душе было скверно, спасала только работа. Однажды друзья пригласили ее на празднование Старого Нового года. На календаре был январь, скользко. До места проведения мероприятия Ирина решила добраться самостоятельно - машину она водила давно.

На очередном перекрестке в ее авто на полном ходу врезалась “Волга”. Актрисе диагностировали сотрясение мозга и тяжелую травму позвоночника. Врачи настаивали: ей нужно продолжительное восстановление, и о съемках пока лучше забыть. Но разве она могла их

послушаться? Тем более ей как раз прислали интересный сценарий - “Вам и не снилось...”, где Мирошниченко должна была сыграть мать главной героини.

Не послушав никого, Ирина приехала на съемочную площадку чуть ли не в медицинском корсете. Не успела даже покрасить отросшие корни волос - в одной из сцен на актрису пришлось надеть головной убор.

Чтобы окончательно восстановиться, Мирошниченко еще долго делала уколы. Один из них оказалась роковым: после него женщина оказалась почти обездвижена. Но на носу были новые съемки и уже в Венгрии. К счастью, за границей Ирине обещали помочь. И действительно, термальные ванны и лечебная физкультура сделали свое дело.

В Москву Ирина возвращалась практически здоровой и неожиданно... влюбленной. В Будапеште у нее завязался роман с венгерским скрипачом Альбертом Кучишем. Страсть оказалась коротка: больше они не виделись. Зато Мирошниченко страстно влюбилась в музыку - с тех пор она и сама стала петь и устраивать песенные вечера.

В 1985 году Ирина появилась за кадром фильма “Зимняя вишня”, во второй и третьей части снялась уже полноценно. Были и картины “Клюква в сахаре”, “Тайны мадам Вонг”, “Не сошлись характерами”. Но в 2000-х актриса сниматься перестала. Наступило время оглянуться назад и подвести итоги.

Больше всего Мирошниченко переживала из-за того, что ей так и не удалось стать матерью. Она признавалась: “Я думала, что материнство будет когда-нибудь потом. Мне всегда казалось, что вся жизнь впереди, и я буду вечно молодой”.

ЗДОРОВЬЕ ДАЛО СБОЙ

Возраст Ирины Петровны всегда был загадкой для окружающих. Активная, энергичная, легкая на подъем, в душе она точно была на десятилетие младше, чем значилось в паспорте.

Будучи в Москве, Мирошниченко часто приглашала друзей и коллег к себе в гости. Всегда вкусно угощала и радушно встречала, была великолепной хозяйкой. В подмосковной Опалихе, где у актрисы была дача, она с теплотой относилась к соседям.

Лишь за несколько месяцев до смерти ее настрой резко изменился. Близкие друзья стали замечать, что Ирина Петровна стала реже им звонить и чаще отказывать в визитах. Она будто замкнулась в себе, решив изменить своему характеру.



Союз с Всеволодом Абдуловым был красивым только на сцене. В жизни они так и не ужились



Даже в зрелом возрасте актрису всегда окружали поклонники. Но в душе она была одинока...

На болячки актриса жаловаться не привыкла, так что, когда в июле 2023 года заболела гриппом, тоже не придавала этому значения. Обычная простуда! Попыталась лечиться сама, но спустя несколько дней поняла, что дело принимает плохой оборот.

30 июля Ирину Петровну уже забрала скорая, а принявшие ее врачи ахнули! Согласно обследованиям, у актрисы было поражение сердечного клапана, доброкачественная опухоль головного мозга, кисты в почках, тромбоз, сепсис... Справляться с таким набором было не просто. Вскоре Мирошниченко пришлось подключить к ИВЛ, а потом у нее и вовсе остановилось сердце. В первый раз его удалось завести, но ненадолго... Утром 3 августа актрисы не стало.

Близкие говорят, умирать Ирина Петровна не собиралась, а потому и завещание не составляла.

Как я похудела



ЭФФЕКТИВНЫЕ ДИЕТЫ С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ФИГУРЫ

Среди множества различных диет для похудения есть 5 эффективных диет, которые принесут пользу не только вашей фигуре, приблизив ее к идеальной, но и для здоровья, улучшив состояние вашего организма.

Не все диеты для похудения являются безопасными для здоровья. Специалисты считают, что лучше всего организм человека переносит средиземноморскую, скандинавскую, флекситарианскую и другие системы питания.

СРЕДИЗЕМНОМОРСКАЯ

Средиземноморская диета уже несколько лет держится на первой строчке рейтинга лучших диет. При этой диете можно сбросить до 2 кг за месяц. Ее особенность в высоком содержании клетчатки и полезных жиров. Основой питания являются рыба, морепродукты, овощи, фрукты, цельные злаки, орехи, оливковое масло, зелень, сыр. Такие продукты, как красное мясо, рафинированная мука и сладости исключаются из рациона.

Суточный объем пищи необходимо разделить на 3-4 приема, например, можно есть каждые 3-4 часа. В перерывах допускается перекус орехами, ягодами или несладким йогуртом.

Средиземноморская диета – это скорее система питания (даже образ жизни), чем временная диета, поэтому калории считать необязательно. Предполагается, что человек ест только тогда, когда чувствует голод, а порции всегда небольшие. Похудеть удается за счет употребления полезных для организма продуктов. Растительная клетчатка помогает очистить кишечник от шлаков, благодаря чему уходит лишний вес и снижается риск появления онкологии кишечника. Обилие полезных жиров из рыбы, растительных масел и орехов – профилактика ранней деменции. Также на средиземноморской диете на 70% снижается риск сердечно-сосудистых заболеваний и на 52% – риск возникновения диабета.

Заметный эффект от диеты вы увидите спустя 1-2 месяца. В теле появится легкость, лишние килограммы ис-

чезнут, улучшится общее самочувствие.

СКАНДИНАВСКАЯ

Одной из 5 эффективных диет считается и скандинавская. За время этой диеты можно сбросить до 3 кг за месяц. Главный принцип скандинавской диеты – употребление местных сезонных продуктов. Считается, что они лучше усваиваются организмом, а значит, более полезны. Таким образом, осенью основной упор делается на яблоки, сливы, тыкву и другие овощи. Зимой в рационе появляется квашеная капуста, свекла, а весной – всевозможная зелень. В летний период диета включает сезонные ягоды, помидоры и огурцы.

Также необходимо включить в рацион фрукты с низким содержанием сахара: гранат, авокадо, киви, грейпфрут. Их можно употреблять круглый год в неограниченном количестве – в свежем, сушеном или замороженном виде.

В качестве источника полезных жиров разрешается есть семечки, орехи, растительные масла, жирную рыбу 2-3 раза в неделю. Также допустимо употреблять лесные грибы 1-2 раза в неделю. Суточное меню включает 50% растительных продуктов, 25% животных белков, 20% цельных злаков и 5% полезных жиров и молочных продуктов. Норма калорий для женщины должна составлять не менее 1500-1600 ккал в день.

ФЛЕКСИТАРИАНСКАЯ

При этой диете возможно снижение веса на 2-3 кг за месяц. Флекситарианство – это «гибкое» вегетарианство, при котором в основном рационе нет мяса, рыбы и молочных продуктов. Возможен и другой вариант, когда животные продукты не исключаются совсем, но сильно ограничиваются в суточном меню. Обычный прием пищи на 50% состоит из растительных продуктов, 25% приходится на белок – это могут быть бобовые, тофу, растительное молоко, се-

мечки. Продукты животного происхождения разрешено употреблять 1-2 раза в неделю, остальные дни должны быть полностью вегетарианскими.

Рыбе отдается большее предпочтение, чем мясу. Допустимо добавлять в ежедневный рацион яйца и молочную продукцию (раз в день). Суточная норма калорий при такой диете должна быть 1600-2000 ккал.

Специалисты ВОЗ называют флекситарианство самым разумным и правильным подходом к питанию. Диета помогает нормализовать уровень холестерина, сократить риск сердечно-сосудистых заболеваний. Она обеспечивает психологический комфорт, улучшает метаболизм.

DASH-ДИЕТА

Уход 1-2 кг за месяц этой диеты гарантирован. Система питания DASH была разработана врачами для людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Рацион составлен таким образом, чтобы человек мог похудеть и облегчить нагрузку на сердечно-сосудистую систему, при этом не испытывая дефицит витаминов и микроэлементов.

В основе рациона преимущественно продукты с низким гликемическим индексом: овощи – 2 раза в день (за исключением картофеля), зелень, цельнозерновые крупы (раз в день), белковая пища (нежирная рыба, птица, молочные и кисломолочные продукты – 2 раза в день). Мясо (тушеное, отварное) можно есть 2-3 раза в неделю. Такое питание призвано снизить количество «плохого» холестерина и очистить сосуды, а также улучшить обмен веществ и избежать скачков сахара в крови. Количество жиров придется сократить, оставив только растительные: орехи, авокадо, нерафинированные масла. Важным нюансом диеты является сокращение в рационе соли – до 1 ч.л. в день. Суточный объем калорий – около 2000 ккал. Разделите его на пять приемов пищи. Размер одной порции – 200-215 г.

Эта диета считается профилактикой диабета, онкологии кишечника и молочных желез.

ДИЕТА 16/8

Чтобы избавиться от 3-4 кг за месяц, можете воспользоваться рекомендациями этой диеты. Диета 16/8 (или интервальное голодание) считается одной из самых естественных схем питания. Если верить ученым, у наших предков был похожий режим питания. Когда мы едим, вырабатывается инсулин, который отвечает за запасание энергии и накопление жира. Во время голодания инсулин не вырабатывается, и организм тратит накопленную энергию. Благодаря этому происходит похудение. Главное правило диеты 16/8 – строго соблюдать режим. Есть можно что угодно, но в течение 8-часового «пищевого окна», например, с 9.00 до 17.00 (с 10 до 18 и т.д.). Далее следуют 16 часов без пищи, в течение которых можно только пить воду.

Схему питания следует подстраивать под себя, например, 14/10 или 18/6. В интервальном голодании почти нет пищевых запретов. Но лучше отказаться

от фастфуда, копченостей, рафинированных продуктов и сладостей. Иначе процесс похудения может затянуться.

У интервального голодания есть противопоказания: диабет, болезни почек, печени, ЖКТ. Обязательно проконсультируйтесь с врачом.

СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ – ЭТО ВАЖНО

Проблема большинства современных диет в том, что они не сбалансированы. Где-то полностью исключаются углеводы, где-то – жиры. Такое питание не только не полезно, но и опасно для организма. Например, белковая диета сильно нагружает почки, а если долго экспериментировать с безжировыми диетами, нарушается обмен веществ и происходит гормональный сбой.

Если хотите похудеть без вреда для здоровья, временные меры не помогут. Необходимо придерживаться полезного рациона на постоянной основе. Похудеть быстро, конечно, не удастся, но это к лучшему: стремительный сброс веса – серьезный стресс для организма. Также на любой диете важно не забывать о питьевом режиме. Вода вымывает шлаки и продукты распада, которых при смене питания обрывается больше, чем обычно.

Наконец, рекомендуется заручиться поддержкой близких. Это поможет вам избежать соблазнов и пищевых срывов во время похудения.

КАК УСКОРИТЬ ПРОЦЕСС ПОХУДЕНИЯ

Если вы хотите максимально ускорить процесс похудения, возьмите на заметку следующие привычки:

Займитесь спортом. Нагрузки, при которых «сгорает» жир, составляют 60% от предельной нагрузки, то есть тренировки должны быть не слишком интенсивными и экстремальными. Достаточно 2-3 раза в неделю давать телу кардионагрузку и 1-2 раза силовую – под контролем тренера.

Не пропускайте завтрак. Утренний прием пищи должен составлять 30% от суточного количества калорий. Именно завтрак запускает работу пищеварительной системы и активизирует метаболические процессы в организме.

Включите в меню продукты для быстрого обмена веществ. Острый перец улучшает метаболизм на 50%. Также полезны имбирь, корица, горчица, листовые овощи, сельдерей, зеленый листовый чай. В горячие блюда добавляйте кориандр: острая специя способствует «сжиганию» жировых отложений.

Не отказывайтесь от кофе. Кофеин, содержащийся в двух чашках кофе, помогает сжечь до 50 ккал в день. Но речь идет о классическом американо без сахара, а не о капучино или латте со всякими добавками.

Ешьте в тишине, без телевизора и телефона. А еще попробуйте жевать каждый кусочек пищи по 50-70 раз. Это позволит быстрее ощутить насыщение.

Принимайте ванны с магниевой солью. Быстрый и приятный способ убрать сантиметры с талии – ванны с магниевой солью. За счет ее высокой концентрации из организма выводится лишняя жидкость.



ОСТРОВ СОММАРЕЙ: МЕСТО, ГДЕ ОТСУТСТВУЕТ ВРЕМЯ

Время – единственный показатель, которого не видно, но он слишком важен и ощутим. При вопросе «Сколько времени?», кто-то видит перед собой стандартный часовой механизм со стрелками, а для кого-то это цифра на мобильном телефоне. Но от этого суть и значение не меняется, как и значимость.

Время позволяет спланировать свои действия и других, определить, в какой-то степени порядок жизни. По времени мы просыпаемся, пьем кофе или едим, ходим на работу и встречаемся с другими людьми. Иногда график сбивается, и тогда появляется хаос и неопределенность. В некоторых случаях это отличное решение многих проблем, но в большинстве своем – нарушение жизненного ритма, что выбивает из колеи и приносит неразбериху, путаницу и другие негативные последствия.

МЕСТО НА ПЛАНЕТЕ, ГДЕ ВРЕМЕНИ НЕТ

Несмотря на заполнившую нашу жизнь концепцию времени, на планете есть удивительное место, в котором отменена временная система, а значит и нет ограничений, связанных с ней. В итоге конец света не наступил, а вот жизнь людей, проживающих здесь, стала максимально комфортной. Где это уникальное место и почему о времени здесь забыли?



Норвегия – потрясающе красивая страна в Европе, имеющая еще одно название, Дороба на север. Прежде всего, стоит отметить, что по площади это государство очень маленькое – 385 203 кв. км. По сути, это удивительное по красоте место, для которого характерны экстремальные погодные условия. Но что самое интересное, так это небольшая часть страны, в которой нестандартное отношение ко времени. Здесь ему не отведена основополага-

ющая роль. В Норвегии есть небольшой по размерам остров Соммарей, находящийся за Полярным кругом. Проживает на нем приблизительно 350 человек местного населения. Такого понятия как «время», у островитян нет. Их жизнь, работа, отдых не заключены во временные рамки. В основе находятся чувства и ощущения каждого. Дело в том, что несколько лет назад этот остров подал обращение к правительству страны, в котором содержалась странная для многих жителей планеты Земля просьба – отменить систему времени.

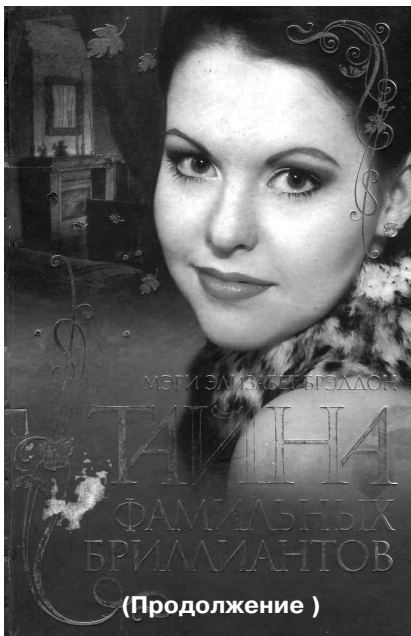
ЗАЧЕМ НУЖНА ОТМЕНА ВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЫ

Если для большинства людей время является основополагающим фактором, то для островитян оно большого значения не имеет в принципе, и это связано с особенностью этих широт. Полярный круг характеризует два главных явления – полярные ночи и дни. Солнце или вообще не уходит за горизонт, или не появляется. Продолжительность полярного дня – 2 месяца.

В это время очень легко запутаться, потерять счет времени. В промежутке с ноября и по январь еще один феномен, но уже полярной ночи. Ситуация со временем наблюдается аналогичная. Солнца в эти месяцы местные жители не увидят, а вот красивое северное сияние смогут наблюдать ежедневно.

По словам самих островитян, после полярной ночи, когда солнце совсем не восходит, летние дни, плавно перетекающие в месяцы, ими используются по максимуму. И тогда они абсолютно не следят за временем.

В час, два ночи, взрослые могут работать или выполнять какие-то дела по дому, а дети играть на улице, развлекаться. Такое понятие, как «зона без времени», даст возможность этим людям получить гибкий рабочий и школьный график, что положительно отразится на их работоспособности и качеству жизни.



ТАЙНА ФАМИЛЬНЫХ БРИЛЛИАНТОВ

бегали от одной цифры к другой, пока не дошли до последнего итога. Тут грудь его тяжело заколыхалась, и он глубоко вздохнул, как человек, который страдает удушьем. Последняя цифра итога была следующая: 137926 ф. и 17 ш. 2 п.

Сто тридцать семь тысяч девятьсот двадцать шесть фунтов семнадцать шиллингов и два пенса! Эти два пенса казались какой-то насмешкой; но деловые люди все равно что счетные машины, когда дело касается цифр.

— В каком виде эти деньги? — спросил Генри Дунбар, указывая дрожащей рукой на страницу, где красовалась эта красноречивая цифра.

— Пятьдесят тысяч помещены в индийской компании, — отвечал мистер Балдерби хладнокровно, словно сумма эта ему казалась безделицей, — двадцать пять тысяч в акциях железных дорог, а остальные деньги в билетах казначейства.

— Так вы можете разменять эти билеты?

Мистер Балдерби вздрогнул, словно кто-нибудь ему наступил на мозоль. Он был душой и телом банкир, и ему не могла быть приятна мысль об уменьшении капиталов банка.

— Это большая сумма, и как бы потеря ее не была чувствительна банку, — сказал он задумчиво.

— Я надеюсь, банк в состоянии выдать такую сумму, — воскликнул мистер Дунбар с изумлением.

— Конечно, банк в состоянии выдать и побольше; но иногда нам представляют очень большие требования. Вот, говорят, лорд Ярцфильд, один из наших самых старинных клиентов, хочет купить имение в Валлисе, и мы должны ожидать каждую минуту, что он вынет из банка большой капитал. Во всяком случае, деньги ваши, мистер Дунбар, и вы можете с ними делать, что вам угодно. Билеты казначейства будут тотчас разменены.

— Хорошо, и если вы можете выгодно продать акции железных дорог, то я вам буду очень благодарен.

— Вы хотите издержать...

— Нет, я намерен только поместить эти деньги в другом деле. Мне предлагают купить большое поместье под самым Лондоном, которое, я уверен, через несколько лет принесет сто процентов чистой выгоды. Но об этом мы поговорим в другой раз. Теперь же займемся только

бриллиантовым ожерельем моей дочери. Я куплю бриллианты сам, из первых рук, у торговцев, а не у ювелиров. Приготовьте необходимую сумму к уплате моих чеков к среде или четвергу.

— Они будут готовы, мистер Дунбар.

— Вот и все, кажется; мне остается теперь только проститься с вами и попросить вас пожаловать ко мне к обеду в Кларендонский отель в один из этих дней.

Это приглашение было сделано не очень радушно, и мистер Балдерби понял, что оно было одной лишь формальностью, которую банкир был обязан исполнить. Он пробормотал что-то в ответ на любезность мистера Дунбара, и, поговорив еще минут пять о различных посторонних предметах, компаньоны богатой фирмы расстались.

Мистер Дунбар вышел из кабинета Балдерби в длинный, темный коридор, который вел в контору банка. Сквозь большую стеклянную дверь банкир увидел, что в конторе сидела женщина и разговаривала с Клементом Остином. Банкир вдруг остановился и поспешно пошел назад в кабинет. Войдя в него, он бросил беспокойный взгляд по сторонам, словно ища чего-то.

— Я, кажется, забыл здесь трость, — сказал он.

— Нет, — ответил мистер Балдерби, — я не видел у вас в руках никакой трости.

— Ах, так я верно ошибся, — произнес банкир, не торопясь выходить из комнаты. Он подошел к окну и, очень медленно натягивая перчатки, устремил свой взгляд на каменную стену, окружавшую двор, в конце которой была маленькая деревянная калитка.

В это время в комнату вошел Клемент Остин с какими-то нужными бумагами. Генри Дунбар обратился к нему.

— Я видел, что вы разговаривали с какой-то женщиной, — сказал он, — это не очень прилично в конторе, мистер Остин. Кто эта женщина?

— Это девушка, сэр.

— Девушка?

— Да, сэр.

— Что ж ей нужно?

Клемент Остин колебался несколько секунд, но, собравшись с силами, произнес:

— Она... она желает вас видеть, мистер Дунбар.

— Как ее зовут? Кто она такая?

— Совершенно, — ответил мистер Балдерби, — и я буду очень счастлив помочь вам в этом деле.

— Мне только нужна большая сумма денег, — ответил банкир. — Я, может быть, увлекусь и убью на это ожерелье порядочный куш: леди Джослин будет что оставить в наследство своим детям. Вы и Джон Ловель из Шорнклифа были душеприказчиками моего отца и подписали трансферт его текущего счета на мое имя в прошлом сентябре.

— Точно так.

— Мистер Ловель писал мне об этом предмете. У моего отца, если не ошибаюсь, было два счета: один — взносов, другой — текущий.

— Точно так.

— И эти два счета продолжают теперь после моего приезда, как и при отце?

— Именно так. Мистер Персиваль Дунбар откладывал лично для себя по семь тысяч фунтов ежегодно. Он редко проживал все эти деньги, а иногда не расходовал и половины. Баланс этих денег и проценты, получаемые им с прибыли фирмы, вносились в его счет взносов, а в текущем записывались суммы, взятые им в различное время.

— Вы можете показать мне эти счета?

— Конечно, — ответил мистер Балдерби и позвонил. — Попросите мистера Остина принести дневной баланс и книгу взносов, — сказал он вошедшему конторщику.

Через пять минут явился Клемент Остин с двумя книгами в толстом сафьяновом переплете.

Мистер Балдерби открыл обе книги и положил их перед Генри Дунбаром. Тот взглянул прежде всего на счет взносов, и глаза его живо пере-

— Ее фамилия Вильмот, Маргарита Вильмот.

— Я не знаю ее, — гордо сказал банкир, с беспокойством поглядывая на полуотворенную дверь. — Закройте дверь, — приказал он кассиру, — из коридора ужасно дует. Кто это Маргарита Вильмот?

— Дочь несчастного Джозефа Вильмота, убитого в Винчестере, — ответил мрачно кассир, пристально глядя на Генри Дунбара.

Банкир ответил ему таким же взглядом и, не спуская с него глаз, произнес твердым, решительным голосом:

— Скажите этой девушке, Маргарите Вильмот, что я отказываюсь видеть ее здесь, точно так же, как отказался в Портланд-Плэсе и Винчестере. Скажите, что я никогда ее не приму, где бы и когда бы она меня ни поджидала. Я уже и так слишком много перенес неприятностей из-за этого несчастного дела и не намерен более сносить ее преследований. На что ей меня видеть? Если она нуждается, я всегда готов ей помочь, как уже объяснял ей не раз. Но если она находится в бедственном положении...

— Нет, мистер Дунбар, — прервал его Клемент Остин, — у нее есть друзья, которые никогда не допустят ее бедственного положения.

— Неужели? И вы, вероятно, один из этих друзей, мистер Остин?

— Да.

— Так докажите эту дружбу и уверьте Маргариту Вильмот, что она найдет во мне не врага, а доброжелателя. Если вы, как я подозреваю, питаете к ней более чем дружбу, если вы ее любите и она отвечает вам тем же, то женитесь на ней и она принесет вам приданое, которое не побрезговал бы любой джентльмен.

В голосе банкира теперь уже не слышно было ни гнева, ни нетерпения; напротив, в нем ясно проглядывало глубокое, неподдельное чувство. Клемент Остин посмотрел на него с удивлением — так неожиданно была эта перемена. Генри Дунбар заметил этот взгляд, и как бы отвечая на него, сказал:

— Вам нечего удивляться, что я не желаю видеть Маргариту Вильмот. Неужели вы не можете понять, что мне неприятно свидание с этой девушкой, которая, судя по ее упорным преследованиям, подозревает меня в убийстве своего отца? Я — старый человек, прожил тридцать пять лет в Индии, здоровье мое совершенно расстроено, и потому неудивительно, что меня пугает мысль о всякой трагической сцене. Я еще не оправился от потрясения, нанесенного мне винчестерской историей. Сделайте одолжение, передайте Маргарите Вильмот, что я готов

быть ее другом, самым добрым, истинным другом, если она согласна принять мою дружбу, но не намерен видеть ее до тех пор, пока она не переменит своего мнения обо мне.

Слова эти звучали с неподдельной простотой и искренностью. Клемент Остин, возвращаясь в контору, чтобы передать Маргарите слова банкира, невольно подумал, не ошибалась ли Маргарита Вильмот, — может, Генри Дунбар и неповинен в преступлении.

Не успел он скрыться за дверью, как Генри Дунбар поспешно обратился к мистеру Балдерби.

— Эта дверка, — сказал он, указывая на калитку в каменной стене, окружавшей двор, — выходит, кажется, в маленький переулок, сообщающийся с улицей Св. Гундольфа?

— Да, — ответил Балдерби.

— Она заперта?

— Нет, она всегда открыта до четырех часов. В нее часто бегают конторщики.

— Так я выйду через двор, — сказал банкир торопливо и едва переводя дух от волнения. — Вы пошлите немного погода мой экипаж в Кларендонский отель. Я ни за что не хочу видеться с этой девушкой. Прощайте.

С этими словами он поспешно вышел из кабинета. Мистер Балдерби проводил его до коридора, очень удивляясь непонятному волнению Генри Дунбара; банкир же прошел через маленький двор, открыл калитку и исчез в переулке.

Так он в третий раз избегнул свидания с Маргаритой Вильмот.

II

СВАТОВСТВО КЛЕМЕНТА ОСТИНА

В третий раз Маргарита Вильмот обманулась в своей надежде увидеть Генри Дунбара. Клемент Остин накануне вечером сказал ей, что банкир будет в конторе на улице Св. Гундольфа, и молодая учительница музыки изменила часы уроков, чтобы быть вовремя в Сити и увидеть Генри Дунбара.

— Он не посмеет отказать вам в свидании, — сказал Остин. — Он поймет, что подобный отказ возбуждает подозрения людей, окружающих его.

— Он это знал в Винчестере и все-таки улизнул от меня, — ответила Маргарита. — Он хорошо знал это, когда отказался принять меня в Портланд-Плэсе. Он и сегодня не пустит меня к себе, если я буду просить у него свидания. Мне только остается надеяться на нечаянную с ним встречу. Не можете ли вы это устроить для меня, мистер Остин?

Остин немедленно согласился устроить так, чтобы Маргарита встретила как бы случайно с мис-

тером Дунбаром, и вот почему дочь Джозефа Вильмота дождалась в конторе на улице Св. Гундольфа. Она пришла всего пять минутами позже мистера Дунбара и решила терпеливо дожидаться его при выходе и поговорить с ним, увидеть его лицо и убедиться, виновен ли он в смерти ее отца или нет, ибо она по-прежнему была уверена, что какое-нибудь, хоть смутное, неопределенное выражение в его лице откроет ей страшную тайну. Она была твердо убеждена, что испытание докажет его виновность, иначе зачем ему постоянно уклоняться от свидания с ней.

В третий раз ожидания ее были обмануты, и она грустно возвратилась домой, преследуемая призраком умершего отца; а Генри Дунбар ехал в Кларендонский отель в извозчикьем кэбе.

Маргарита застала в хорошенькой, маленькой гостиной своего коттеджа в Клапгаме одну из своих учениц и должна была тотчас сесть за фортепьяно. Более часа прошло, прежде чем кончился урок и она смогла свободно предаться своим грустным мыслям.

Ученица ее была бойкая, веселая молодая девушка, очень любившая свою учительницу музыки и с радостью готовая поболтать о модных шляпках, о зимних мантильях или о новом романе. Но бледное лицо Маргариты, казалось, безмолвно зывало к состраданию, и потому мисс Ломбертон надела перчатки, поправила шляпку перед зеркалом, висевшим над камином, и поторопилась уйти. Маргарита присела к маленькому круглому столу и открыла книгу. Но она не могла читать, хотя книгу эту ей дал Клемент, а она особенно любила читать все, что его интересовало. Она неподвижно сидела с устремленным на книгу взглядом, и тусклый свет двух свечек освещал ее взволнованное лицо. Грустные ее думы были неожиданно прерваны звоном колокольчика у крыльца, и вскоре хорошенькая, молоденькая служанка ввела в комнату мистера Остина.

Маргарита привстала, несколько смущенная приходом нежданного гостя. Это было в первый раз, что Клемент пришел к ней один. Он нередко посещал ее, но всегда в сопровождении матери.

— Боюсь, что побеспокоил вас, мисс Вильмот, — сказал он.

— О нет, вовсе нет, — ответила Маргарита. — Я сидела без занятия и думала...

— Вы думали о сегодняшней неудаче?

— Да.

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



КТО КАК ГРУСТИТ И КОМУ ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ

Осень... Кто угодно загрустит! Узнаем, как выражается грусть у представителей разных знаков.

ОВЕН

У относящихся к первому знаку зодиака бывают дни такой беспросветной тоски, что им просто не хочется дальше жить. Но дурное настроение быстро проходит, и вот уже печаль сменяется радостью. Самые тяжелые приступы меланхолии случаются у Овнов, когда они боятся потерять что-либо особенно ценное для себя.

ТЕЛЕЦ

Обладает способностью не только самостоятельно впадать в состояние глубочайшей депрессии, но и ввергать в него близких. Телец никогда не льет крокодиловых слез. Его слезы - это настоящие потоки скорби, извергаемые из самой глубины его сердца, но плачет он только наедине с собой.

БЛИЗНЕЦЫ

Когда "близняшке" тоскливо, всем хочется подойти и приласкать его, защитить от любых невзгод и проблем - таким он кажется трогательным и ранимым. После слов поддержки суровая складка на его лбу может разгладиться, и тогда лицо осветит сияющая улыбка.

РАК

Представители этого знака очень нежны, они страшно боятся быть непонятыми и отвергнутыми. Так

что, когда Рак прибежит к вам за утешением, весь в слезах, вы должны успокоить и утешить его. Обычно Раки не делают из своих проблем секрета и рассказывают о них тому, кто готов слушать. После разговора по душам их тоска непременно исчезнет.

ЛЕВ

Родившиеся под покровительством Солнца обожают внимание. А еще они на редкость сентиментальны и способны плакать часами. При этом они будут смотреть на окружающих с такой укоризной, словно те виноваты в плохом настроении. Львы любят производить впечатление полнейшей незащитности и впадают по любому поводу в глубокую депрессию.

ДЕВА

Слезы готовы хлынуть из ее глаз, но она сдерживается. А если вам все же доведется увидеть ее плачущей, то знайте: все действительно серьезно. Дева скорее умрет, чем позволит другим заметить ее слабость. Иногда она буквально ломает себя, только бы никто не подумал, что ей плохо.

ВЕСЫ

Следствием черных мыслей и слез являются болезни, а веселье и счастье ведут к чудесному исцелению.

Об этом всегда стоит помнить людям, рожденным под знаком Весы. Грустить им категорически противопоказано, иначе они начинают плохо себя чувствовать - простывают, страдают от головной боли.

СКОРПИОН

Повышенная восприимчивость Скорпиона часто выплескивается наружу в виде слез и истерик. Ему трудно управлять своими эмоциями, поэтому говорить с ним следует спокойно, давая логическое объяснение причинам грусти. Скорпионы склонны все преувеличивать, в том числе и негативные эмоции, но разумные доводы помогают им выйти из депрессии и вновь радоваться жизни.

СТРЕЛЕЦ

Сердце Стрельца может обливаться кровью, но никто об этом никогда не узнает, потому что он будет весело шутить и смеяться, даже больше, чем в другое время. Зато по ночам подушка будет мокрой от слез. Но этого никто не увидит, и потому окружающие будут думать, что у него, по обыкновению, все в порядке. Однако это не значит, что Стрелец не нуждается в помощи и внимании близких.

КОЗЕРОГ

Если что-то идет не так, как ему хочется, Козерог втихомолку плачет и терпеливо ждет, пока все само собой уладится. Терпеливость - одно из его неоспоримых достоинств. Когда вы почувствуете, что Козерог замыкается в себе, постарайтесь отвлечь его от тягостных мыслей.

ВОДОЛЕЙ

Хотя Водолеи внешне спокойны и даже безразличны, это не более чем манера поведения, за которой скрываются сильные душевные переживания. Они загоняют внешние проявления эмоций внутрь, что плохо отражается на здоровье, в частности на нервной системе. С замкнувшимся Водолеем непременно нужно поговорить: чувствуя поддержку, он выходит из подавленного состояния.

РЫБЫ

Непостоянство Рыб дает знать о себе всегда. Сначала они впадают в меланхолию, начинают хныкать, жаловаться на жизнь или устраивать скандалы на пустом месте. Потом они опять веселы и активны. Многие из-за этого относятся к Рыбам несерьезно, а зря. Они могут по-настоящему грустить, но стараться делать хорошую мину при плохой игре.

Кошки часто ассоциируются с уютом и нежностью, теплом и спокойствием, и все это благодаря их мурлыкающему характеру. Однако, порой они вызывают недоумение у своих хозяев быстрой переменой настроения. Многие владельцы кошек сталкивались с тем, что питомец кусается во время ласки. Причем сначала кошка принимает ласки, а затем внезапно кусает руку. Интересно, что скрывается за этой привычкой кусать руку, которая их ласкает?

Личное пространство и прикосновения

Кошки, прежде всего, являются независимыми животными, которые предпочитают контролировать ситуацию вокруг себя. Как и у людей, у них тоже бывают очень острые личные границы. Ведь, к примеру, не всем нравится, когда во время разговора их трогают за плечо, либо когда сильно устали или сладко уснули. Такие действия обычно вызывают негативную реакцию. Поэтому, если вы пытаетесь прикоснуться к кошке, когда она не в настроении или просто не желает общения, она может использовать укус, чтобы выразить свое недовольство. Важно уважать личное пространство животного и понимать, что язык её тела играет ключевую роль в коммуникации с ней. Наблюдение за мимикой, мурлыканьем, положением ушей и хвоста может помочь определить, когда ваша кошка настроена на ласки и когда следует оставить её в покое. Прижимание ушей, расширение зрачков, активные движения хвостом и прекращение мурлыканья кошки — это основные сигналы того, что вы ей уже порядком надоели. Не стоит забывать, что не все прикосновения нравятся кошкам. Например, большинство кошек не любят, когда трогают их живот. Они считают его самым уязвимым местом, поэтому обычно не дают почесать или погладить его. Даже легкое прикосновение к этому месту может вызвать неприятные ощущения у некоторых кошек. Поэтому укус иногда может быть реакцией на неприятные ощущения и даже боль. Если вы заметили, что ваша кошка испытывает дискомфорт, вздрагивает и мяукает при прикосновениях к определенным местам, то в этом случае лучше обратиться к ветеринару.

Игровое поведение и охотничий инстинкт

Некоторые кошки любят кусать руку во время игры и это совершенно нормально, так они выражают естественный охотничий инстинкт и показывают, что хотят продолжать игру, ведь это весело. Но это работает только в том случае, если кошка сама проявила инициативу и подошла к вам, а не вы увидели её отдыхающей и начали всячески «тискать».

Игривые укусы отличаются от агрессивных, они чаще всего мягкие, не причиняют сильного вреда и быстро заканчиваются. В такие моменты у кошки



ПОЧЕМУ КОШКА КУСАЕТ РУКУ, КОГДА ЕЁ ГЛАДИШЬ: СЕКРЕТЫ КОШАЧЬЕГО ПОВЕДЕНИЯ

обычно уши и хвост приподняты, усы направлены вперед, зрачки — немного расширены. Если кошка немного заигралась, она может начать вести себя немного агрессивно. Однако это не означает, что она хочет навредить, она просто остается верной своему охотничьему инстинкту. В такие моменты следует переключить её внимание, например, на игрушку. Ну, а если не получается, то просто остановить игру и подождать пока животное успокоится.

Выражение любви и заботы

Мягкие безболезненные укусы, сопровождаемые мурлыканьем, а иногда и вылизыванием руки хозяина, часто являются не только проявлением игривого поведения, но и привязанности, а также любви и заботы по отношению к человеку. Это поведение схоже с тем, как кошки ухаживают за своими котятами. Если понаблюдать за ними, то можно заметить, что кошка часто то прикусывает, то вылизывает котят. Кроме того, такое поведение характерно и при общении кошки с котом. Таким способом они выражают свою привязанность друг к другу. Также так кошка «ухаживает» за человеком, с которым у неё сложились доверительные отношения. Ведь подобным способом она ухаживает за своей шерстью, аккуратно покусывая и вылизывая её. Поэтому если вы заметили, что во время ласк кошка, мурлыкая, начинает логонько покусывать вашу руку, не стоит её ругать, просто погладьте кошку. Так вы покажете ей, что тоже любите её и заботитесь.

Попытка доминирования

Ещё одной из причин почему кошка ку-

сается — это желание показать, кто на самом деле хозяин в доме. Так кошки обычно добиваются подчинения сородичей, поэтому иногда кошка может проявлять такое поведение и с хозяином. Это заложено инстинктом, который побуждает её демонстрировать свою силу. Однако, если кошка кусает, не стоит на неё кричать или бить. Этим вы сделаете только хуже, ведь можете усилить её агрессию. Вместо этого, лучше попробовать отвлечь кошку например, щелкнув пальцами, хлопнув в ладоши или можно использовать пульверизатор, чтобы охладить боевое настроение.

Реакция на страх и стресс

Любая домашняя кошка может бояться посторонних. Поэтому, если к вам пришли гости, а кошка совершенно не проявляет интерес к ним и пытается держаться подальше, это означает, что гостям не следует пытаться к ней приблизиться, чтобы немного погладить или даже взять животное на руки. Не пытайтесь заставить её общаться с ними. Не поднимайте и не гладьте её, пока она не почувствует себя более уверенно, и сама не захочет подойти. Это особенно актуально, когда в гостях маленькие дети, которые, как правило, очень шумные и активные, и всячески пытаются потискать и так напуганное животное. В этот момент кошка может испытывать сильный стресс и даже на ласки хозяина может отвечать агрессивно. Поэтому детям следует объяснить, как правильно общаться с кошкой и то, что она может испытывать страх и беспокойство в присутствии незнакомых людей.

Коллекция рецептов



ФАХИТОС С КУРИЦЕЙ

Ингредиенты: куриное филе 450 г, болгарский перец 2 шт., репчатый лук 1 головка, лайм 3 шт., кумин (зира) 2 ч. л., дроблённый перец чили 1/2 ч. л., соль 1/2 ч. л., молотый чёрный перец 1/3 ч. л., оливковое масло по вкусу. Для подачи: лепёшки 5 шт.

Филе куриной грудки натрите солью и перцем. В глубокой миске смешайте оливковое масло (примерно 50-70 мл) с соком 3-х лаймов, кумином и острым дроблённым перцем. В получившуюся смесь отправьте куриное филе. Тщательно перемешайте, чтобы смесь покрывала филе со всех сторон. Накройте миску крышкой или пищевой плёнкой и уберите в холодильник минимум на полчаса. Спустя указанное время в сковороде разогрейте немного оливкового масла. Выложите маринованное филе и обжаривайте до золотистого цвета по 8-9

минут с каждой стороны. Готовое филе переложите на тарелку и дайте остыть в течение 10 минут. Затем нарежьте мясо небольшими полосками. У сладких перцев удалите плодоножку и семена, а затем нарежьте соломкой. Так же нарежьте очищенный лук. В сковороде, в которой готовилась курица, выложите лук и сладкий перец. Готовьте, помешивая, до мягкости (5-6 минут). Сюда же отправьте нарезанную курицу. Тщательно перемешайте и через 3-4 минуты снимите сковороду с плиты. Готовое блюдо подавайте с лепёшками тортильями.

ШАМПИНЬОНЫ В КЛЯРЕ

Ингредиенты: шампиньоны 250 г, пшеничная мука 130 г, соль 1 ч. л., молотый чёрный перец 1/2 ч. л., куркума 1/2 ч. л., чеснок 2 зубчика, молотый кориандр 1/3 ч. л., петрушка 1 пучок, миндальное молоко 125 мл, вода 100 мл, панировочные сухари 100 г. Для жарки: подсолнечное масло 150 мл.



Тщательно промойте грибы. Чеснок очистите и пропустите через пресс. В глубокую миску выложите муку, соль, измельченный чеснок и специи. Сюда же влейте молоко и воду. Тща-

тельно перемешайте. Если смесь получается слишком густой, добавьте немного воды, если слишком жидким - немного муки. В отдельную миску насыпьте панировочные сухари. В глубокой сковороде разогрейте растительное масло. Грибы окуните в мучную смесь, а затем панируйте в сухарях. Обжаривайте по 3-4 минуты с каждой стороны. Готовые грибы выложите на бумажные полотенца, чтобы они впитали лишнее масло.

КОФЕЙНЫЙ ТОРТ С ОРЕХАМИ

Ингредиенты: Для коржей: масло сливочное 225 г, пудра сахарная 225 г, мука белая 275 г, разрыхлитель 1 ч. л., яйцо куриное 4 шт., молоко 3,2 % 2 ст. л., кофе свежесваренный 2 ст. л., орех грецкий измельченный 75 г. Для крема: масло сливочное 75 г, пудра сахарная 225 г, молоко 3,2 % 2 ч. л., кофе свежесваренный 2 ч. л., орех грецкий измельченный 30 г.

Смешайте все ингредиенты для коржей до однородности. Выпекайте тесто 35 минут в разных емкостях, или в одной большой, в зависимости от того, хотите ли вы однородный или многоярусный торт. Когда тесто приго-

товится, оставьте его охлаждаться при комнатной температуре. В это время приготовьте крем: смешайте все ингредиенты в отдельной тарелке до однородности. Когда коржи охладятся, густо промажьте их кремом.



ЧИЗКЕЙК С БЕЛЫМ ШОКОЛАДОМ И МАЛИНОЙ

Ингредиенты: печенье рассыпчатое 150 г, масло сливочное 75 г, сыр маскарпоне 250 г, сливки 20% 300 мл, экстракт ванильный 1 ч. л., шоколад белый 200 г, малина свежая 400 г.

Растопите сливочное масло и белый шоколад в разных емкостях. Измельчите печенье в крошку в миксере или с помощью терки. Смешайте масло и шоколад. Распределите смесь по форме для чизкейка, не забывая про стенки формы. Чтобы основа была равномерной, распределяйте ее обратной стороной ложки. Смешайте сливки, маскарпоне и ванильный

экстракт до однородности. Затем добавьте растопленный шоколад и размешайте снова. Положите смесь на форму для чизкейка и немного потрясите, чтобы воздух вышел. Измельчите малину в блендере и полейте ею чизкейк. Сделайте небольшие отверстия в чизкейке, чтобы малина попала внутрь. Поставьте чизкейк в холодильник на 6 часов.



КАК ПРОИЗВОДИТСЯ СЛИВОЧНОЕ МАСЛО

Сливочное масло 82,5% производится из жирных сливок. Процесс производства можно поделить на этапы:

Сбор молока. Молоко может быть получено от разных животных: коров, овец, коз и даже лошадей. Но большая часть сливочного масла производится из коровьего молока, так как оно является наиболее доступным и распространенным.

Очистка молока. После сбора молоко подвергается очистке, чтобы удалить все примеси. Обычно это делается путем фильтрации молока через специальные фильтры или сепараторы.

Отделение сливок. После очистки молока производится отделение сливок – его жирной части, которая будет использоваться для производства продукта. Существует несколько способов отделения сливок: естественное отделение, сепарация и центрифугирование. При естественном отделении молоко оставляют на несколько часов, чтобы жир поднялся на поверхность и сливки можно было собрать. При сепарации молоко пропускают через специальные сепараторы, которые отделяют жир от других компонентов состава. При центрифугировании молоко вращается в специальной емкости на высоких скоростях, а результате чего жир отделяется от молока.

Взбивание сливок. Взбивание проводится для того, чтобы разбить жир на мелкие капельки, которые склеиваются в масло. Для ускорения процесса взбивания сливок используют специальные миксеры, которые создают высокочастотные вибрации.

Отделение масла. После взбивания сливок жирные капельки склеиваются в масло. Его отделяют от сыворотки, используя специальные сепараторы или фильтры. В результате получается чистый сливочный продукт, который мы видим на прилавках магазинов.

Качество масла напрямую зависит от качества сливок, а также от того, каким образом они были произведены. Лучший продукт получается из сливок, которые были получены из отборного молока, без добавления консервантов и антибиотиков. В процессе изготовления важно, чтобы сырье было свежим и не подвергалось какой-либо обработке.

КАК ВЫБРАТЬ СЛИВОЧНОЕ МАСЛО И ИЗБЕЖАТЬ ОБМАНА

При выборе продукта следует обращать внимание на несколько факторов:



КАКИМ ДОЛЖНО БЫТЬ СЛИВОЧНОЕ МАСЛО

Сливочное масло – очень распространенный продукт во всем мире. Оно используется в кулинарии, кондитерском деле, в косметологии и медицине. Но важно знать, что не все вариации этого продукта одинаково полезны и качественны. Мы расскажем вам, каким должно быть настоящее масло, приготовленное из сливок, как выбрать именно его, а не заменитель, и как часто нас обманывают производители.

Происхождение молока. Лучшее масло производится из молока высокого качества, полученного от здоровых коров, в еду которых не включают антибиотики и гормоны роста.

Состав. Масло из сливок может содержать только два ингредиента – собственно сливки и соль (если речь идет о соленой разновидности). Если на этикетке указаны другие компоненты, то следует отказаться от покупки.

Консистенцию. Масло, приготовленное из сливок, должно иметь однородную консистенцию и не содержать комочков.

Аромат и вкус. Натуральное масло из сливок должно иметь свежий, приятный аромат и нежный сливочный вкус.

Упаковку. Продукт должен упаковываться в плотную бумагу или фольгу, которая защищает его от света и воздуха.

КАК ВЫБРАТЬ СЛИВОЧНОЕ МАСЛО

К сожалению, не все производители добросовестно выполняют свою работу. Некоторые бренды добавляют растительные масла в сливки, чтобы увеличить объем и снизить себестоимость производства конечного продукта. Многие добав-

ляют искусственные ароматизаторы, которые изменяют не только аромат, но и вкус.

Некоторые производители не следят за качеством сырья, используя сливки, содержащие консерванты и антибиотики. Продукт, приготовленный из таких ингредиентов, не только не является полезным для здоровья, но и может нанести серьезный вред организму.

Но плохое масло – не всегда вина производителя. Магазины часто сами неправильно хранят продукт: не соблюдают температурный режим, товарное соседство, из-за чего ухудшается качество и теряются полезные свойства.

Сливочное масло, пригодное к употреблению, должно быть натуральным, свежим, однородным, с приятным ароматом и вкусом. При выборе продукта следует обращать внимание на происхождение молока, на состав масла сливочного, его консистенцию и запах.

Будьте осторожны и не доверяйте производителям на слово: всегда проверяйте продукт на качество, чтобы не навредить своему здоровью. Старайтесь покупать масло только у надежных изготовителей и хранить его в соответствии с рекомендациями на упаковке.

Полезные советы



СЕКРЕТЫ УДАЧНОГО ШОПИНГА

На что обращать внимание в первую очередь при обновлении гардероба и как не потратить деньги на то, что будет пылиться в шкафу

Качественная база

Скупой платит дважды — это особенно верно, когда мы говорим о базовом гардеробе. Действительно эффективный способ сэкономить — это вложиться один раз в качественные базовые вещи, которые прослужат вам несколько лет и не потеряют презентабельный вид после нескольких стирок. Если вы потратите большую часть своего бюджета на одежду на несколько вещей первой необходимости, вы сможете сэкономить деньги в долгосрочной перспективе.

Только идеально сидящие вещи

Даже самая дешевая вещь будет смотреться достойно, если она идеально сидит по фигуре. Плохо сидящая одежда ухудшает ваш внешний вид, и в итоге вы можете потратить больше денег на но-

вую одежду, если уже имеющаяся не совсем подходит. Вы можете избежать этой проблемы, если будете делать покупки с умом или даже закажете одежду на пошив. Не тратьте деньги на покупку вещей, которые не подходят по размеру в надежде на похудение или что-то еще.

Изучайте винтажные маркеты

Иногда найти вещь, которая станет одним из ключевых элементов вашего гардероба, можно в комиссионном или винтажном магазине. Возможно, вы почувствуете неловкость, войдя в двери такого магазина в поисках наряда, но это пока не почувствуете азарт от охоты на сокровища и не совершите первые успехи. Вы не поверите, что в наши дни люди отдают в комиссионки, особенно за границей (не теряйте времени в поездках).

Универсальная обувь и аксессуары

Покупайте обувь, которую можно надевать в разных случаях. Поскольку деловой стиль сегодня вполне может совпадать с повседневным, вы всегда можете выбрать что-то нейтральное. Носить кроссовки с костюмом больше не считается неуместным даже в офисе, а с джинсами сочетается практически любая обувь, так что вам есть из чего выбрать, но экстравагантных моделей для единичного случая лучше избегать. Есть два пути, по которым вы можете пойти при выборе аксессуаров в рамках маленького бюджета. Первый вариант — потратиться на несколько красивых аксессуаров, которые можно носить с чем угодно. Например, классический ремень надписью может украсить практически любой образ. Другой вариант — купить веселые, дешевые, модные аксессуары, которые можно менять каждые несколько месяцев. Эти менее дорогие предметы позволят вашему капсульному гардеробу выглядеть свежо, не разоряя кошелька.

Только действительно нужное и качественный уход

Во время шопинга не закликайтесь на ненужных вам вещах. Сосредоточьтесь на том, ради чего вы пришли в магазин, а не на других вещах, которые могут вызвать импульсивное решение о покупке. В следующий раз, когда вы обнаружите, что достали кредитную карточку в обувном магазине вместо того, чтобы купить нужное вам платье, сдержите себя. Ухаживайте за своей одеждой. Один из лучших способов избежать чрезмерных трат на новую одежду — заботиться о тех вещах, которые у вас уже есть. Чтобы одежда служила дольше, стирайте ее реже. При стирке выбирайте щадящий режим и, по возможности, холодную воду, а затем вышайте одежду сушиться. Сразу же обрабатывайте пятна и научитесь выполнять простые ремонтные работы. Когда речь идет об обуви, чистите ее дома. Когда ваша хорошая обувь изнашивается, обратитесь в мастерскую по ремонту обуви. Ремонт обуви почти всегда обходится дешевле, чем покупка новой пары.

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР
ПОДРУГА
жесткий и милосердный

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"
Наш адрес: Грузия. Тбилиси. 0112 ул. Г. Чубинашвили, 50, 3-й этаж.
Гл. редактор Нина Суrowa
Тел.: 574-03-21-59

ЦЕНА 2 лари 50 тетри.
В дайджесте использованы материалы, фото и сканворды из зарубежных журналов и газет.
Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. За материалы, не заказанные редакцией, гонорары не выплачиваются.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №42

СКАНВОРД НА СТР. 15

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

СКАНВОРД НА СТР. 23

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

ЖУЛЬЕН С ГРИБАМИ И КУРИЦЕЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: куриное филе 600 г, шампиньоны 300 г, репчатый лук 2 головки, молоко 300 мл, сливочное масло 2 ст. л., пшеничная мука 1 ст. л., сыр пармезан по вкусу, оливковое масло 1 ст. л., соль 1/3 ч. л., молотый чёрный перец 1/2 ч. л., мускатный орех 1 ч. л.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: для начала в кастрюле вскипятите воду. Опустите куриную грудку, посолите, убавьте огонь и варите 20 минут до готовности. Шампиньоны нарежьте небольшими кусочками и обжарьте до готовности. Лук очистите и нарежьте мелкими кубиками. В сковороде разогрейте оливковое масло и обжарьте в нём лук до мягкости (7-10 минут). В сотейнике растопите сливочное масло. Насыпьте муку и обжаривайте, помешивая, 5 минут. Помешивая обжаренную муку венчиком, постепенно влейте молоко. Доведите смесь до кипения и варите 5 минут до загустения. Добавьте мускатный орех и перемешайте. Курицу нарежьте небольшими кусочками и выложите в приготовленный соус. Сюда же отправьте нарезанные грибы. Посолите, поперчите и тщательно перемешайте. По вкусу натрите сыр на мелкой тёрке. Получившуюся смесь разложите по кокотницам, посыпьте тёртым сыром и отправьте в предварительно разогретую до 180 градусов духовку на 20 минут до образования золотистой корочки.

ЖАРКОЕ ИЗ СВИНИНЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ: свиная вырезка 300 г, вода 100 мл, лавровый лист 1 штука, молотый кориандр 1 ч. л., томатный порошок 10 г, картофель 500 г, репчатый лук 1 головка, морковь 1 штука, помидоры 1 штука, чеснок 2 зубчика, молотый чёрный перец по вкусу, соль по вкусу. Для украшения: петрушка 2 веточки.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: лук и чеснок очистите и нарежьте мелкими кубиками. Картофель и морковь очистите и нарежьте небольшими кубиками. Помидоры нарежьте дольками. Свинину нарежьте небольшими кусочками. Томатный порошок разведите в тёплой воде (соотношение 1:2). На сковороде разогрейте растительное масло. Выложите мясо и обжаривайте 1-2 минуты на сильном огне. Добавьте нарезанные лук, чеснок и обжаривайте, помешивая, ещё 2 минуты. Сюда же отправьте томатную пасту, а через минуту картофель, морковь, лавровый лист и кориандр. Залейте ингредиенты 100 мл кипятка, накройте крышкой и тушите на медленном огне 25-30 минут. При необходимости доливайте кипяток. За 5-7 минут до готовности добавьте нарезанные помидоры. Посолите, поперчите и тщательно перемешайте. Готовое блюдо подавайте, украсив рублёной петрушкой.

КРЕМ-БРЮЛЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: яичный желток 3 шт., сливки 35% 500 мл, сахар 3 ст. л., стручок ванили 1 штука, коричневый сахар 3 ч. л.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: стручок ванили разрежьте вдоль, достаньте семена и вместе со стручком положите в сотейник. Сюда же влейте сливки. Доведите до кипения и снимите с плиты. Подогретые сливки процедите через сито. В то время как сливки нагреваются, разотрите желтки с сахаром. Не прекращая взбивать желтковую смесь венчиком, тонкой струйкой влейте горячие сливки. Тщательно перемешайте до однородности и полного растворения сахара. Получившуюся массу разлейте в жаропрочные порционные формы объёмом 150-200 мл (ramekins или кокотницы). Формы поместите в одну большую форму для запекания. Влейте горячую воду так, чтобы она доходила до середины небольших форм. Выпекайте в предварительно разогретой до 150 градусов духовке 30-40 минут. Верхушка готового десерта должна иметь золотистый оттенок, серединка – дрожать при потряхивании. Готовому крем-брюле дайте остыть при комнатной температуре, а затем уберите в холодильник на 3-4 часа, а лучше – на ночь. Охлаждённый десерт посыпьте коричневым сахаром и карамелизуйте при помощи газовой горелки. Также крем-брюле можно поставить в разогретую духовку с включённым режимом «Гриль» на 1-2 минуты.

