

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОЛТА ЛЮС

№45

ноябрь 2023

цена:
2,5 лари

Копилка

СОВЕТОВ

стр.30, 31

Собака в городе

что важно знать?

стр.33

Целебная сила

эфирных масел

стр. 14

Хобби для

женщин за 60

стр. 24, 25

Цикорий: начинаем

день с полезного напитка

стр.12

Майли Сайрус :

стр. 16, 17

“Раньше я была сумасшедшей – просто я была молодой”

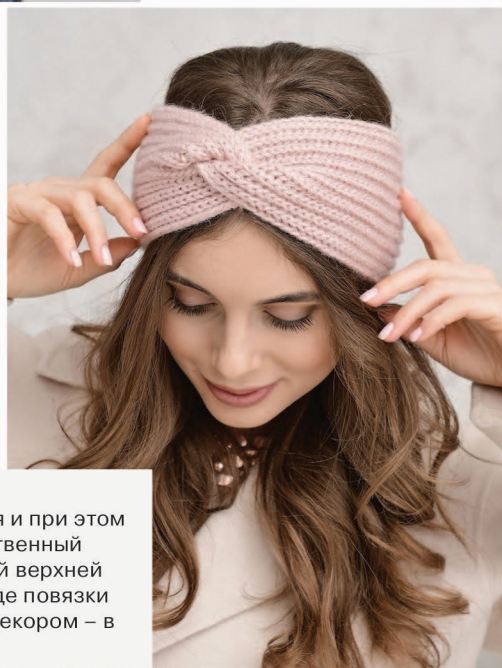


Эффектное кепи

Можно ли выглядеть сногсшибательно при помощи одного аксессуара? Да, когда речь идет о кепи! В тренде кепи ярких цветов и классические черные, украшенные цепочками или надписями. Кстати, именно с кепи можно создать прелестный образ в стиле винтаж. Головной убор особенно удачно сочетается с кожаными куртками, пальто – образ получается дерзким и современным.

Изыщная шляпа

Выделиться из толпы точно поможет шляпка. Это изысканность, женственность и шик в одном флаконе! Шляпа с принтом станет яркой изюминкой вашего образа – аксессуар лучше всего смотрится с классическим или плюшевым пальто.



Нежная повязка

Повязка – отличный способ утеплиться и при этом не испортить прическу! Милый и женственный аксессуар прекрасно подходит к любой верхней одежде: от жилетки до пуховика. В моде повязки со стразами, жемчужинами и другим декором – в холодные дни вы точно будете сиять!



Классическая шапка

Как же без шапки – самого теплого и любимого аксессуара холодного сезона? Сейчас в тренде объемные шапки крупной вязки, с веселыми помпонами, шапки с отворотами и, конечно, классическая обтягивающая бини. Теплая шапка украсит любой образ без исключения!



Выбираем головной убор

Именно благодаря теплому головному убору образ может заиграть новыми красками. Рассказываем о модных аксессуарах и о том, что с чем носить.



Модная косынка

Косынка- давно не бабушкин головной убор, а стильный и изысканный фэшн-аксессуар. В тренде и однотонные платки, косынки, и модели с принтом. Лучше всего этот элемент гардероба сочетается с пальто или плащом – завязанная под подбородком косынка придает образу загадочности и элегантности.

Бейсболка

Джинсовая бейсболка станет прекрасным дополнением к кожаной куртке, короткому объемному пуховику, жилетке или классическому тренчу. С таким головным убором образ станет легким и непринужденным.

Французский берет

Настоящая вечная классика! Если в повседневной жизни вам не хватает романтического настроения Парижа, скорее надевайте яркий берет! Он идеальный спутник стеганой куртки, пальто, куртки-пилота. Дополните образ легким шарфом – и лук во французском стиле готов!



РОБЕРТ ПАТТИНСОН ВПЕРВЫЕ СТАНЕТ ОТЦОМ



Британский актер Роберт Паттинсон и его возлюбленная, певица и модель Сьюки Уотерхаус, ждут ребенка. Отмечается, что пару заметили во время прогулки в Лос-Анджелесе. В Daily Mail опубликовали фотографии с прогулки 37-летней

звезды киносаги «Сумерки» и его 31-летней возлюбленной, на которых отчетливо видно округлившийся живот исполнительницы. Известно, что оба артиста, которые вместе уже с 2018 года, впервые станут родителями.

КИАНУ РИВЗ ВЫСТУПИЛ СО СВОЕЙ РОК-ГРУППОЙ DOGSTAR В ГОЛЛИВУДЕ

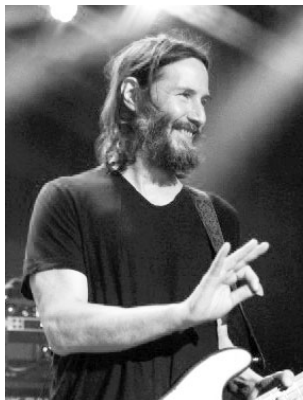
Звезда фильма «Джон Уик» сыграл во время выступления в студии Amoeba Records, представив новый альбом «Somewhere Between the Power Lines and Palm Trees». Об этом сообщает издание Daily Mail.

Группа, которая сыграла после двадцатилетнего перерыва, планирует 25-дневный тур, охватывающий концертные залы по Калифорнии, всему США, а также Японии. Поклонники не могли сдержать эмоций во время появления знаменитости. 59-летний актер и музыкант начал свою карьеру

в музыкальной сфере в 1991 году вместе со своими коллегами по группе, Робертом Мейлхаусом и Греггом Миллером. Хотя группа распалась в 2002 году, фанаты никогда не забывали их выступления. Инди-рок-группа Dogstar, в которой играет и голливудская звезда Киану Ривз, выпускает первый за последние 23 года альбом, который называется «Somewhere Between the Power Lines and Palm Trees». Диск выпущен на собственном лейбле группы Dillon Street Records. В целом же это — третий студийный альбом музыкантов. Вторая пластинка коллектива, «Happy Ending», увидела свет в 2000 году.

Киану снова играет на бас-гитаре вместе с гитаристом/вокалистом Бретом Домроузом и барабанщиком Робертом Мейлхаусом.

В альбом вошли ранее выпущенные синглы «Everything Turnsaround», «Breach», «Glimmer», «Somewhere Between the Power Lines» и другие треки.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

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

Тел.: 5.93-200-223

БОЙФРЕНД ТЕЙЛОР СВИФТ КУПИЛ РАДИ НЕЕ РОСКОШНЫЙ ОСОБНЯК



Бойфренд американской певицы Тейлор Свифт футболист Трэвис Келси купил роскошный особняк за шесть миллионов долларов ради того, чтобы произвести на нее впечатление. Об этом сообщает New York Post со ссылкой на свой источник.

По данным издания, Келси чувствовал себя «неуверенно» из-за относительно скромного жилья после начала романа со Свифт.

Кроме того, прежний дом футболиста не обеспечивал необходимый уровень приватности и привлекал внимание со стороны фанатов.

Новый особняк Келси располагается в закрытом охраняемом поселке в городе Канзас-Сити. Площадь жилья составляет более 1,4 тысячи квадратных метров, внутри него шесть спален и шесть ванных комнат. Помимо основного здания, на участке имеются бассейн с водопадом и теннисный корт.

Ранее стало известно, что Тейлор Свифт одолжила свою квартиру в Нью-Йорке звезде сериала «Игра Престолов» Софи Тернер. Актриса вместе со своими детьми заняла жилье на время судебных разбирательств с бывшим мужем, певцом Джо Джонасом.

СКАРЛЕТТ ЙОХАНССОН ПОДАЛА В СУД НА ПРИЛОЖЕНИЕ С ИСКУССТВЕННЫМ ИНТЕЛЛЕКТОМ

Приложение с искусственным интеллектом без разрешения использовало имя и внешность актрисы в онлайн-рекламе.

Актриса Скарлетт Йоханссон появилась в 22-секундной рекламе, размещенной на X/Twitter программой искусственного интеллекта, которая генерирует изображения под названием Lisa AI: 90s Yearbook & Avatar. Представители актрисы подтвердили изданию Variety, что Йоханссон не является представителем приложения, а ее адвокат Кевин Йорн занимался этой ситуацией на законных основаниях.

Рекламный ролик, с которым ознакомилось издание Variety, начинается со старого клипа с Йоханссон за кулисами «Черной вдовы» от Marvel. Йоханссон говорит: «Как дела, ребята? Это Скарлетт, и я хочу, чтобы вы пошли со мной...», после чего ее рот закрывается графикой, а на экране появляются сге-



нерированные искусственным интеллектом фотографии, которые делают отсылки к внешности актрисы. Затем голос, имитирующий голос Йоханссон, продолжает звучать, рекламируя приложение с искусственным интеллектом. «Это не ограничивается только аватарка-

ми. Вы также можете создавать изображения с текстом и даже свои видео с искусственным интеллектом. Думаю, вы не должны это пропустить», — говорит голос, онлайн-клона Йоханссон.

Несколько приложений Lisa AI, созданных компанией Convert Software, остаются в App Store и Google Play. Производитель приложений не ответил на запрос издания Variety о комментариях.

Представитель актрисы подтвердил, что Скарлетт Йоханссон не имела никакого отношения к приложению и отметил, что эта ситуация будет рассмотрена соответствующими юридическими механизмами. Недавно подобный случай случился с Томом Хэнксом, который обратился к своим поклонникам в социальных сетях, чтобы предупредить их об использовании его образа в стоматологической рекламе без его разрешения.

МЭРАЙЯ КЭРИ ОБВИНЕНА В НАГЛОМ ПЛАГИАТЕ РОЖДЕСТВЕНСКОГО ХИТА

Не успела Мэрайя Кэри объявить о старте рождественского сезона, как ей был предъявлен иск. В документах говорится, что певица нагло своровала идею, мотив и слова культовой песни All I Want For Christmas Is You у кантри-певца Энди Стоуна, передает Usmagazine.

Что примечательно, Стоун подает на Кэри в суд уже второй раз. Свой первый иск он отозвал добровольно, а затем, заручившись поддержкой юриста по авторскому праву, сделал это снова. Артист настаивает, что праздничную песню он написал аж в 1989 году. И хотя успех настиг сингл только в 1993-м,

это все равно случилось за год до того, как Мэрайя выпустила свою версию.

«Если вы посмотрите на обе песни, вы увидите, что около 50 процентов слов одинаковы, почти в том же порядке. Я считаю, это достаточно веская претензия. Теперь мы продвигаемся к финансовому выводу либо через урегулирование, либо через судебное разбирательство. Это просто случай нарушения авторских прав», — заявил законный представитель Стоуна.

В иске также говорится, что Мэрайя Кэри сфабриковала даже историю создания хита. И это может



подтвердить ее соавтор песни Уолтер Афанасьев.

Сама звезда пока никак не прокомментировала скандальный иск.

БЕНА АФФЛЕКА ЗАСНЯЛИ НА ПРОГУЛКЕ С БЫВШЕЙ ЖЕНОЙ ДЖЕННИФЕР ГАРНЕР



Мужа Дженнифер Лопес Бена Аффлека вновь заметили на прогулке с бывшей женой Дженнифер Гарнер. Об этом сообщает Daily Mail.

Актеров заметили в Санта-Монике, когда они гуляли вдвоем. Как отмечают журналисты, Дженнифер Гарнер «выглядела грустно» до момента, когда Бен Аффлек не стал гладить ее по плечу. Папарацци успели заснять момент на камеру.

Жена актера Дженнифер Лопес пока не комментировала возникшие слухи о расставании.

В сентябре сообщалось, что Дженнифер Лопес помогла мужу Бону Аффлеку наладить отношения с его бывшей супругой, Дженнифер

Гарнер. Источник в беседе с Daily Mail отметил, что Лопес очень рада тому, что они снова общаются.

Бен Аффлек впервые сделал Дженнифер Лопес предложение руки и сердца в 2002 году, однако свадьба, запланированная на 2003-й, так и не состоялась. В 2021-м бывшие звезды возобновили свои отношения, а в апреле 2022-го повторно обручились.

Дженнифер Гарнер и Бен Аффлек поженились в 2005 году, а в 2015-м объявили о расставании. Развод был официально оформлен в 2018 году. У бывших супругов есть трое детей: Вайолет Энн, Серафина Роуз Элизабет и Сэмюэль.

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Если кашель не проходит длительное время, обязательно обратитесь к врачу. Таким образом организм сигнализирует о серьезной проблеме. Если нет других болезненных симптомов, кашель проходит за неделю-две. Но может перерасти в хронический.

Кашель - повод для тревоги

К врачу придется обратиться, если:

- беспокоит длительный (несколько недель) кашель в течение дня;
- беспокоит кашель по утрам;
- при кашле выделяется большое количество мокроты (гнойной или кровянистой);
- изменился характер кашля (из утреннего перешел в постоянный, добавилась ночной кашель);
- возникает одышка при физической нагрузке;
- время от времени мучают приступы кашля или затрудненного дыхания, а вы не можете понять, с чем приступы связаны.

Органы дыхания у людей с возрастом меняются. Изменения распространяются на легкие, грудную клетку, сосудистую систему малого круга кровообращения. У пожилых людей из-за изменений скелета нарушается подвижность грудной клетки, что не лучшим образом сказывается на легочной вентиляции. Бронхи постепенно пропитываются солями и лимфоидными элементами. В них скапливается слизь, просвет бронхов сужается и при вдохе через них проходит значительно меньшее количество воздуха.

Ближе к 70-ти годам у многих людей начинается процесс атрофии эпителия бронхов, и бронхиальные железы работают все слабее. Легочная ткань также претерпевает изменения. Она теряет эластичность, а это, конечно же, сказывается на дыхательной ёмкости лёгких.

Организм перестает справляться с физическими нагрузками из-за нарушения газообмена в лёгких. Течение заболеваний органов дыхания у пожилых людей протекает тяжелее, чем у молодых. Объясняется это недостаточным насыщением артериальной крови кислородом, нарушением вентиляции и кровотока лёгких, снижением жизненной ёмкости лёгких.

Но если тренировать дыхательную систему, активно двигаться, можно отодвинуть начало неприятного процесса.

Заболеваниям лёгких и дыхательных путей способствует как сырой, холодный, так и сухой, перенасыщенный углекис-

лым газом и пылью воздух. Старайтесь как можно чаще проветривать помещение и ежедневно проводите влажную уборку. Нашим легким комфортно при температуре воздуха 20 градусов и влажности воздуха около 70 процентов. Не забывайте о закаливании.

Упражнения, которые полезно делать по утрам

1. Встать прямо. Руки вдоль тела, голову поднять вверх. Поднимитесь на пальцах ног, сделайте глубокий вдох носом. Задержитесь в этом положении на пять секунд. Медленно опуститесь на пятки, выдыхая. Повторите упражнение 3 раза.
2. Встать прямо. Руки положить на грудь, глубоко вдохнуть и слегка постучать по груди пальцами рук. Задержать дыхание, выдохнуть через нос.
3. Сесть на стул. Полностью выдохнуть и сделать «брюшной» вдох, надувая живот «шариком», постепенно наполняя воздухом грудь. Задержать дыхание, сначала выдохнуть воздух из груди, а затем из живота.
4. Лечь на спину, глубоко вдохнуть, «заполнив» живот. Задержать дыхание. Выдохнуть, подтянув живот.
5. Ходьба на месте или по комнате. Вдох - на первые три шага, выдох - на четвертый шаг.
6. Встать прямо, отвести плечи назад. Приподнимаясь на носках, сделать глубокий вдох. Опуститься на пятки, возвращая плечи в исходное положение, медленно выдохнуть. Упражнение повторить пять раз.

Выполняйте такие упражнения ежедневно по утрам и заряжайтесь бодростью и жизнерадостностью.

Немаловажное значение имеет рацион питания. Замечательно, если ежедневно ваше меню насыщено полезными продуктами. Особенно это важно в период болезни. Некоторые продукты питания могут встать на защиту лёгких.

В период лечения простуды рекомендуют чаще употреблять молочные продукты, особенно сыр. Продукт богат кальцием и витамином D. Эти полезные вещества не только укрепляют кости. Люди, не испытывающие недостатка кальция и витамина D, реже испытывают про-



блемы с дыханием, объем лёгких у них больше. Молочные продукты облегчают течение болезни и защищают бронхи.

Сельдь богата полезными жирными кислотами омега-3, которые улучшают состояние легочной ткани, способствуют увеличению просвета бронхов, снимают воспаление. Старайтесь чаще включать в рацион питания морскую рыбу, но только не слишком соленую.

Не забывайте о чесноке. Это известный помощник иммунитету. Фитонциды, которыми богат чеснок, отлично очищают бронхи от мокроты и вредных веществ. Природный антибиотик уничтожает болезнетворные бактерии еще на подступах к трахее. Не забывайте ежедневно съедать минимум два хороших зубчика чеснока.

Кешью - лидер по содержанию магния, необходимого для клеток лёгких. Магний способствует тканям лёгких своевременно восстанавливаться, дыхательным мышцам - правильно работать. Магний очищает лёгкие от токсинов, частичек пыли, борется с воспалением, снижает вероятность осложнений после простуды.

Травы, помогающие справиться с кашлем:

	Мокрый кашель	Сухой кашель
1	Иссоп лекарственный;	Девясил
2	Плющ	Чабрец
3	Подорожник	Мать-и-мачеха
4	Алтей	солодка
5		Багульник

В аптеках сейчас большой выбор натуральных средств от кашля. Можно купить готовый сироп или приобрести травы и готовить самостоятельно отвары или настои. В комплексном лечении простудных, инфекционных и вирусных болезней травы оказывают отличный лечебный эффект.



Некоторые из нас склонны использовать еду как пищу для души, не осознавая, что этим разрушают и душу, и тело. Как распознать сигналы тревоги?

Еда: когда (и почему) мы впадаем в крайности

В нашем обществе еды много, иногда слишком много, и обходимся мы с ней по-разному. Расстройства пищевого поведения встречаются сегодня все чаще. Большинство психотерапевтов полагают, что это симптоматическое поведение, попытка приспособиться к реальности и воздействовать на семейные процессы, которые кажутся неуправляемыми.

Анорексия

Что это. Болезнь полного холодильника: в психоанализе он символизирует мать, первый источник пищи в нашей жизни. Анорексия часто развивается у девушек-подростков как реакция на кризис в семье, на развод родителей, особенно если нет контакта с матерью. Контроль над телом становится бессознательной попыткой выйти из хаоса. Возможно также, что ребенок получает выгоду от болезни в виде внимания родителей. Бывает, что анорексия дочери спланировала родители, лишая их времени для ссор, или заставила одного из родителей избавиться от пристрастия к алкоголю.

Кто страдает. Эталоны красоты вынуждают подростков худеть, чтобы нравиться противоположному полу. Проблема молодеет, девушки начинают прибегать к способу контроля своего веса через отказ от еды и голодание. В основном анорексия проявляется в возрасте от 10 до 14 лет у девочек, мальчики заболевают примерно в четыре раза реже.

Однако анорексии подвержены и девушки постарше. Чаще это чувствительные натуры с низкой самооценкой, эмоционально реагирующие на трудности, несмотря на внешнее благополучие. Для них контроль над весом - способ уменьшить свою эмоциональность и избегать стресса. Отказываясь от еды, они отказываются и от удовольствия,

доставляемого едой, создают своего рода защитный панцирь, не позволяющий чувствовать голод. Постепенно эта тенденция распространяется и на другие области жизни, где можно получать удовольствие, исчезают партнерские отношения, сужается круг общения.

Когда начинать беспокоиться. Сами больные не замечают своей болезни, поэтому беспокоиться стоит их близким, если они наблюдают следующие 5 признаков:

Диета без цели. Диета предполагает цель - сбросить лишний вес. Когда цель достигнута, диета заканчивается. Если же родственник перестает есть без какой-либо цели, это тревожный сигнал. Подросток на диете обычно жалуется на ограничения в еде. Анорексик не жалуется - голодание вызывает у него эйфорию.

Сортировка продуктов. Употребление низкокалорийных продуктов, отказ от жира и сахара, долгое тщательное пережевывание. Анорексик следит, чтобы продукты не смешивались и не прикасались друг к другу.

Гиперактивность. Анорексик занимается спортом, доводя себя почти до истощения, и при этом замкнут, у него нет интереса к миру.

Желание очиститься. Больной пьет очень много воды - до 6 литров в день, может использовать слабительные, клизмы и мочегонные средства. Симптом анорексии - желание надолго уединиться в туалете.

Суперконтроль. Контролировать питание многим трудно, и анорексики чувствуют свою исключительность: им это удастся лучше всех.

Что делать. Анорексия в 10% случаев заканчивается смертельным исходом, поэтому обращение к психиатру необходимо. Но анорексия - семейный симптом, который стабилизирует ситуацию, и после вы-

здоровления есть опасность возврата к прежней модели поведения, поэтому полезной будет помощь семейного психолога.

Булимия

Что это. Неконтролируемое обжорство, поедание всего, независимо от вкуса. Страдающий булимией утрачивает естественные чувства голода и насыщения, пытается заполнить пищу невыносимое чувство пустоты внутри. Булимия как симптом может символизировать наказание матери, которая воспринимается как недостаточно внимательная; наказание себя за какие-то свои желания; булимия со рвотой может указывать на невозможность «переваривать» некие межличностные отношения.

Кто страдает. Булимия возникает у 9 из 10 девушек с анорексией. Они начинают есть все подряд и снова набирают вес. Бывают и такие случаи, когда полные люди перестают обращать внимание на свой вес, и тогда только проблемы со здоровьем могут привести их к врачу. Булимия может возникнуть, когда взрослые дети начинают жить отдельно: женщины, посвятившие себя семье, теряют смысл жизни, и еда становится их утешением.

Когда начинать беспокоиться. Если есть проблемы с лишним весом. В случае эпизодов обжорства дважды в неделю или чаще в течение последних трех месяцев.

Что делать. Обратиться за помощью к психиатрам и психотерапевтам, квалифицированно работающим с пищевыми расстройствами.

Компульсивное переедание

Что это. Те же вспышки яростного обжорства, что и при булимии, но больные не вызывают у себя рво-

ту. Каждый раз, когда возникает тревога, пища заглушает ее; питание не связано ни с телесным голодом, ни с чувством насыщения. Переедание может быть вызвано бессознательным страхом перед сексуальными отношениями или отражать детский страх голодной смерти. Еда не приносит удовольствия, наоборот, возникает чувство вины за невозможность удержаться. После обжорства наступает период воздержания как компенсации переедания.

Кто страдает. Те, кто болезненно переживает свою полноту, реальную или мнимую. Тревожные люди, которые чувствуют, что теряют контроль над своей жизнью. У них нередко депрессии и бессонница.

Когда начинать беспокоиться. Если кризисы случаются раз в неделю в течение полугода.

Что делать. Позаботиться о своем внутреннем ребенке, научиться принимать себя. Помните, что каждое ограничение в пище готовит срыв. При необходимости обратиться к специалисту.

Орторекия

Что это. Навязчивое стремление питаться правильно, «нездоровая фиксация на чем-то изначально здоровом», как определил ее врач Стивен Братман (Steven Bratman).

Кто страдает. Орторекия не признана заболеванием. Но число имеющих фиксацию на здоровом питании оценивается в 6,9% от обследованных¹, и, возможно, их количество растет.

Когда начинать беспокоиться. Когда мысли о еде приходят часто и без связи с приемом пищи, становятся способом оценки других людей.

Что делать. Признать проблему: иногда этого достаточно. Стивену Братману, который пережил период фиксации на здоровой пище, помог здравый смысл: однажды он осознал, что руководства по правильному питанию противоречат друг другу: сладкое нельзя, но мед полезен; яйца - прекрасный источник белка, любой животный белок - это яд, и так далее. Осознание того, что он следует противоречивой философии, поставило его на путь выздоровления. Но иногда предстоит разобраться в причинах, вызвавших навязчивые идеи.

ЯЧМЕНЬ НА ГЛАЗАХ: ПРИЧИНЫ И ДЕЙСТВЕННЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

Ячмень на глазу нередко появляется в межсезонье.

Когда недостаток витаминов, погода переменчива. Иммуитет падает. А еще ячмень на нижнем веке опаснее, чем на верхнем.

Давайте разбираться, почему и что делать.

Причины появления ячменя на глазу

Обычно ячмень на глазу появляется, когда иммунитет ослаблен. Это бактериальная инфекция, которую в 90-95% случаев вызывает золотистый стафилококк.

Есть еще ряд причин появления ячменя на глазу. Среди них: переохлаждение, нехватка витаминов, гастриты, колиты и прочие заболевания желудочно-кишечного тракта, проблемы с эндокринной системой, сахарный диабет, перенесенные инфекционные заболевания, фурункулез.

Но опять же связывать напрямую появление на глазу ячменя с переохлаждением тоже будет не верным. Это может быть одна из причин, которая влияет на развитие воспаления. Но воспаляется глаз из-за бактериальной инфекции. Иногда бывает, что эта инфекция вызвана демодексом (кожным клещом).

Если ячмень появляется на верхнем веке, то это так называемый наружный тип болезни. Небольшой гнойник сначала похож на обыкновенные угри, и он формируется внутри самого века.

Боль зудящая и подергивающая изнутри. Глаз опухает. Иногда сильно, что плохо видно. Проходит несколько суток и из него начинает течь гной.

Ячмень на верхнем веке менее опасен, чем на нижнем. На начальной стадии его крайне осторожно можно смазывать зеленкой или йодом.

Ячмень на нижнем веке

Обычно причина появления ячменя на нижнем веке связана с бактериями и серьезным воспалительным процессом в железах века. Основные признаки - краснеют глаза, появляется отек, болит голова, боль на месте воспаления, температура может повышаться, лимфоузлы увеличиваются.

Иногда глаз, на нижнем веке которого появляется ячмень, начинает видеть хуже.

Как избавиться от ячменя на глазу

Почему-то, как только ячмень появляется на глазу, тот час же многие



вспоминают старый бабушкин способ - втыкать иголку в окно с той стороны оконной рамы, где образовалось воспаление. Но эффективнее все-таки лечить, а не заговаривать.

Пока ячмень на веке созревает (2-3 дня), он зудит. Именно в этот период рекомендуют припухлость обрабатывать этиловым спиртом, настойкой календулы, спиртовым раствором зеленки или йода. Но делать это нужно крайне аккуратно, чтобы не попасть на слизистую оболочку глаза. Есть еще различные антибактериальные капли и мази для глаз.

Три раза в сутки в течении пяти дней нужно наносить антибактериальную мазь на воспаленный участок века. Обычно там образуется характерная для ячменя припухлость.

Не повредят и теплые компрессы из календулы, ромашки. Просто прикладывайте к припухлости на веке примочки 3-4 раза в день. И держи по 5 минут.

Ни в коем случае не пытайтесь вскрыть ячмень. Это может только все усугубить - инфекция распространится дальше.

Тепло, согревающие компрессы, если появился ячмень на глазу, противопоказаны. Могут воспалиться соседние ткани.

При первых признаках появления ячменя на глазу сходите к офтальмологу. Он может назначить как капли, так и необходимые антибиотики. И забудьте на период лечения про линзы. Их носить не стоит.



ХОРОШО СИДИМ? КАКИЕ ПРОБЛЕМЫ МОЖНО «НАСИДЕТЬ»

Согласно исследованиям, у работников, проводящих сидя на рабочем месте по восемь и более часов, риск диабета выше на 7%, а сердечно-сосудистых заболеваний - на 20%! И это далеко не все неприятности, которые можно легко «насидеть».

Среднестатистический человек проводит в сидячем положении от 7 до 10 часов в день. Мы сидим на работе, в общественном транспорте, дома перед телевизором, не задумываясь о том, что каждую минуту это губит наше здоровье. Именно малоподвижный образ жизни является четвертой по распространенности причиной смерти в мире и ежегодно уносит жизни более трех миллионов человек!

От простатита до бесплодия

Из-за отсутствия активности в области малого таза происходит застой крови, что вызывает воспалительные процессы в мочеполовой системе, а также способствует отложению жира на животе и талии. У мужчин эти процессы приводят к перегреванию мошонки и простатиту, у женщин - пиелонефриту, циститу, слабости мышц тазового дна. У обоих полов на фоне малоподвижного образа жизни может сформироваться «сидячее» бесплодие.

Согласно результатам исследований, у женщин, работающих на сидячей работе, более выражены симптомы менопаузы. Также они более склонны к депрессивным и тревожным расстройствам. А риск возникновения онкологии шейки матки возрастает на 10% у тех, кто мало двигается - считают ученые из Оксфорда.

Болезни кишечника

Исследования показывают: когда вы стоите, ваш кишечник работает эффективнее. И наоборот, когда вы сидите, мышцы живота слабеют, и нарушается пищеварительный процесс. На этом фоне могут ухудшиться

микрофлора и всасываемость полезных веществ.

Кроме того, частое сидение приводит к геморрою. О его начальной стадии свидетельствует дискомфорт в области ануса, а в запущенных формах возможно выпадение венных узлов.

Сердечные недуги

Ученые доказали, что у людей, проводящих на диване перед телевизором более 23 часов в неделю, риск развития сердечно-сосудистых заболеваний на 64% выше, чем у тех, кто выбирает более активный отдых и проводит за просмотром только 11 часов. От частого сидения снижается тонус мышц, что негативно сказывается на сердечно-сосудистой системе: ухудшается эластичность сосудов, увеличивается частота сокращения сердца, а питание миокарда, наоборот снижается. По статистике, около 6% смертей от ишемической болезни сердца - прямое последствие сидячего образа жизни.

✓ *Многочасовое сидение, особенно в позе нога на ногу, негативно влияет на сосуды. Со временем появляются сосудистые звездочки на ногах и варикоз.*

Проблемы

с позвоночником

Для офисных работников у врачей есть специальный термин - «компьютерная шея». От частого

Прежде чем отправиться в офис, с утра сделайте зарядку. Достаточно выполнять простые упражнения в течение 10 минут, чтобы пробудить организм.

Следите за осанкой: спина - прямая, плечи - расслаблены и опущены.

сидения в нефизиологической позе костная ткань не получает достаточно питания, а мышцы атрофируются. Как результат - деформация позвоночного столба, из-за которой нагрузка на него возрастает на 40-50%. Это приводит к протрузиям позвонков, остеохондрозу, грыжам межпозвоночных дисков и другим заболеваниям. По наблюдениям врачей, среди современных офисных работников старше 50 лет каждый второй страдает такими заболеваниями позвоночника, как сколиоз, шейный остеохондроз, защемление нервных окончаний. А когда сдавливаются сосуды, питающие мозг, снижается концентрация и появляются частые мигрени, головокружения, шум в ушах.

Как избежать последствий?

✓ Во время долгого сидения напрягайте и расслабляйте интимные мышцы и мышцы ануса. Это поможет избежать ослабления тазового дна и опущения внутренних органов.

✓ Если на работе вы преимущественно сидите, 2-3 раза в неделю занимайтесь спортом по 40-50 минут. Присмотритесь к кардио нагрузкам - плаванию, бегу, фитбоксингу, велоспорту. Это поможет «разогнать» кровь и лимфу и избежать застойных явлений. Лучше не останавливаться на чем-то одном и комбинировать разные упражнения, чтобы в работу включались все мышцы.

✓ Вставайте каждые 30 минут, независимо от того, смотрите ли вы телевизор или сидите на рабочем месте. Можно пройтись, немного попрыгать или потрясти руками и ногами, чтобы разогнать лимфу.

60-80 ударов в минуту - это норма частоты сердечных сокращений взрослого здорового человека. Если сердце бьётся чаще, 90 ударов, значит, начинается приступ тахикардии.

Начался приступ тахикардии

Сопровождается приступ симптомами кислородного голодания, снижается артериальное давление и появляется страх умереть. Так бывает и при сердечной или дыхательной недостаточности, гипертоническом кризе. Нарушение частоты сердечных сокращений может привести к инфаркту, инсульту, острой сердечной недостаточности, тромбофлебиту...

Что делать во время приступа

1. Выпейте стакан холодной воды мелкими глотками. Горячая вода, и тем более кофе или крепкий чай запрещены. Также нельзя обливаться холодной водой.

2. Охладите лицо. Можно положить на лоб и виски полотенце, смоченное в холодной воде.

3. Откройте окно: приток свежего воздуха во время приступа необходим. Организм испытывает кислородное голодание.

4. Освободите грудную клетку и шею - расстегните пуговицы, ослабьте воротник, снимите галстук. Плотная одежда стесняет дыхание.

5. Правильно дышите. Сделайте медленно глубокий вдох - задержите дыхание на 5-8 секунд - медленно выдохните. И так несколько раз. Такие упражнения замедляют сердечный ритм.

6. Если появились признаки паники, выпейте успокоительное.

7. Если приступ тахикардии случается не впервые, примите предписанные врачом антиаритмические препараты.

8. Примите горизонтальное положение. Это снимет нагрузку с сердца и сосудов.

Не навреди!

При тахикардии в молодом возрасте можно сделать массаж шеи и затылка. Пожилым он противопоказан из-за высокого риска развития инфаркта и инсульта.



9. Подложите под шею подушку. Но не запрокидывайте голову. Это может вызвать нарушение кровообращения, что недопустимо при тахикардии.

Когда звонить в скорую

Если тахикардия не проходит в течение 15-20 минут, особенно на фоне приёма антиаритмических препаратов, нужно немедленно вызывать скорую помощь.

Другие причины вызвать врача.

✓ Сердце бьётся с частотой 120 ударов в минуту и выше;

✓ резкая боль за грудиной, которая сопровождается потливостью, страхом смерти, жжение распространяется в левую руку, нижнюю челюсть или живот;

✓ тахикардия сопровождается сильной головной болью и ощущением онемения конечностей или половины лица;

✓ приступ случился при беременности.



ОСЕННЕ-ЗИМНЯЯ ПАМЯТКА "СЕРДЕЧНИКАМ"

Вспыльчивый характер осени заставляет нас быть в тонусе.

Сегодня за окном +11, а на следующее утро - 2. С утра светит солнышко, а к обеду вдруг небо на кого-то обиделось, нахмурилось и проплакало двое суток. Не успел просушить зонт, как лужи покрылись тонкой корочкой льда - доставай шапку и перчатки...

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

1. Лекарства. Ох, непросто в межсезонье приходится людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Согласно статистике, в осенне-зимний период количество сердечных приступов и других острых состояний сердечно-сосудистой системы увеличивается на 35-40%! Предлагаем памятку пациентам с заболеваниями сосудов и сердца.

1. Правильно питаемся. В межсезонье важно включать в рацион жирные сорта рыбы (для профилактики атеросклероза); чеснок (для борьбы с гипертонией и вирусными); авокадо (источник жирных кислот и калия); грейпфруты (для бесперебойной работы сердечной мышцы); злаковые и льняное масло (борцы с холестерином); ягоды (кладёз витаминов и минералов); горький шоколад (даст бой тромбозам).

2. Гуляем каждый день. 40-60 минут ежедневных прогулок помогут «разогнать кровь», напитать ее кислородом, «прокачать» сердце, укрепить сосуды. Лишь в сильные морозы «сердечникам» стоит ограничиться частым проветриванием квартиры. Серьезных перепадов температур больное сердце не любит.

3. Одеваемся по погоде. В холодное время года отлично работает принцип многослойности. Лучше несколько тонких одежек, чем один толстый

свитер. Плюс теплая, удобная обувь. И обязательно шапка и перчатки. При воздействии холода происходит спазм капиллярных сосудов кожи, и рефлекторно такой же спазм возникает в коронарных сосудах. Замерзли руки или голова - начинает сбоить сердце, возникает приступ стенокардии.

4. Не забываем принимать лекарства. А при ухудшении состояния стоит немедленно записаться на ближайшее время к врачу.



ВАННОЧКИ ДЛЯ НОГ

У мужа обнаружили облитерирующий атеросклероз сосудов ног. Назначили лечение, но что делать с тем, что ноги всегда мерзнут и болят? Читала про белые скипидарные ванночки. Стоит их делать или бесполезно?

Отвечает фитотерапевт

Действительно, в вашем случае белые скипидарные ванны могут облегчить боль, если их использовать в комплексном лечении. Чтобы их приготовить, нужно купить в аптеке специальный состав. Но у ванн есть противопоказания: аллергия на скипидар или эфирные масла хвои, гипертония второй-третьей степени, аритмия, состояние после инфаркта миокарда или инсульта, онкозаболевания, нарушения свертываемости крови, воспалительные заболевания кожи.

Как их готовить, указано на емкости с составом. Есть и пра-

вила, которые необходимо соблюдать.

✓ Температура воды должна быть около 37 градусов.

✓ Процедуры нужно проводить через день-два, лучше вечером, за час до еды или через два часа после. Курс - 10-15 процедур.

✓ Соблюдать принцип постепенности: первый сеанс - пять минут, затем увеличивать время на три-четыре минуты, доводя до 20 минут, не более.

✓ После ванны не нужно принимать душ и вытираться полотенцем. Просто наденьте теплую одежду и отдохните полчаса.

✓ При любом дискомфорте процедуру нужно прервать.

В комплексное лечение входит диета (назначает врач), регулярный контроль уровня холестерина, ар-

териального давления и глюкозы в крови, лечебная физкультура и отказ от вредных привычек.

✓ Для улучшения кровообращения можно выполнять такое упражнение: лечь на живот, согнуть ноги в коленях и раскачивать ими, стараясь касаться ягодич.

✓ Также полезны ежедневные прогулки на небольшие расстояния.

✓ Чтобы согреть ноги, их можно массировать: нанести несколько капель столового уксуса на подошвы и растереть пять минут. Затем укутать и полежать несколько минут.

✓ Можно перед сном делать ванночки: в таз влить 2 л теплой воды, добавить в нее несколько капель эфирного масла хвои, греть ноги десять минут. Затем надеть хлопковые носки и лечь спать. Курс - две недели.

ОТВЕЧАЕТ ТЕРАПЕВТ

Чаще всего на погодные изменения реагируют те, у кого есть проблемы с сосудами, и те, у кого отсутствует физическая активность. Уязвимы и люди с хроническими заболеваниями. Так, перепадам атмосферного давления подвержены люди с сердечно-сосудистыми патологиями.

К сожалению, магнитную бурю нельзя предотвратить, но можно предотвратить меры.

- Прежде всего - не впадать в панику, а следить за прогнозом погоды и расписанием магнитных бурь.

- Тем, кто страдает головными болями и раздражительностью на фоне активности солнца, стоит принять в этот день аптечную настойку валерианы или пустырника (25 капель

Снова штормит...

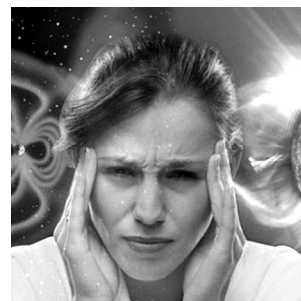
Подскажите, как справляться с магнитными бурями? Что делать, чтобы они не сказывались на самочувствии?

на пол-рюмки воды). Можно заварить листья мяты - 1 ч.л. измельченного сухого сырья на 250 мл кипятка. Помогает некрепкий чай с лимоном.

- В такие дни у гипертоников артериальное давление подскакивает, а у гипотоников, наоборот, падает. Поэтому и тем, и другим необходимо контролировать его уровень. Все предписанные медикаменты должны быть под рукой. Гипертоникам важно снизить количество соли, так как она задерживает жидкость в организме и ведет к повышению АД. А гипотоникам можно принять

тонирующую настойку элеутерококка или лимонника китайского (после консультации с врачом, так как есть ряд противопоказаний).

- В эти дни старайтесь не переедать. Откажитесь от фастфуда, жареной и копченой еды. Алкогольные напитки лучше вообще исключить. В рационе почаще должны быть морская капуста, овощи, фрукты, соки, свежая зелень, орехи, чеснок, лук, морепродукты, сухофрукты, печеные яблоки, клюква. Кофе и крепкий чай лучше заменить фитонастоями ро-



машки, липы, мяты, мелиссы.

- Улучшить самочувствие помогают утренняя зарядка, контрастный душ, хвойные ванны.

- Больше гуляйте. Последние два часа перед сном должны быть расслабляющими. Никакой работы за компьютером, никакого телефона и телевизора.

- По возможности старайтесь избегать в дни магнитных бурь эмоциональных и физических нагрузок.

Бассейн после инсульта

? *Моему мужу 54 года. Полгода назад он перенес геморрагический инсульт, который случился из-за патологии сосудов головного мозга. Ему сделали операцию, но левая (пораженная) сторона восстанавливается не так быстро, как хотелось бы. Нам посоветовали водолечение. Можно ли мужу начинать плавать в бассейне и выполнять какие-либо упражнения в воде?*

ОТВЕЧАЕТ РЕАБИЛИТОЛОГ

Гимнастические упражнения в воде, равно как и просто плавание, будет однозначно на пользу вашему мужу. Это вид физической активности с относительно низкой нагрузкой на суставы и кости, что важно для пациентов после инсульта. Кроме того, плавание поможет:

- тренировать сердечно-сосудистую систему, увеличить эластичность сердечной мышцы;
- нормализовать артериальное давление;
- усилить кровоток;
- увеличить снабжение органов кислородом;

- тренировать дыхательную систему;
- развивать мышцы без перегрузок и травмирования;
- уменьшить стресс и тревожность.

Как начать тренировки

- Первое, что следует сделать, - проконсультироваться с врачом. Если он одобрит занятия, то нужно определить, какие упражнения в воде будут безопасны и эффективны.
- Выбор бассейна - тоже важный пункт. Хорошо бы начать тренировки



там, где есть медицинский работник. А еще лучше заниматься под его наблюдением.

- Температура воды имеет значение - она должна быть не ниже 32 градусов.
- Начинать занятия следует с простых упражнений и постепенно увеличивать интенсивность и продолжительность.

КАРТОШКА - НАРОДНАЯ НЕОТЛОЖКА!

? *Давно страдаю от повышенного давления, да и сердце стало пошаливать. Понятно, что сказывается возраст. А тут как-то разговорились с соседкой, и она рассказала, что делает при подобных проблемах. Очищает две-три сырые картофелины, мелко нарезает и заливает 250 мл кипяченой воды. Настаивает ночь, а утром выпивает процеженный настой натощак. Курс - две-три недели. Затем делает недельный перерыв и повторяет. Я тоже решила поддержать сердце таким средством. Надеюсь, вреда от него не будет?*

КОММЕНТИРУЕТ ФИТОТЕРАПЕВТ

В состав картофеля входит калий. Он способствует выведению из организма натрия, что приводит к снижению артериального давления.

Поэтому в качестве дополнительной терапии можно попробовать.

Также людям, страдающим гипертонией, рекомендуют картофель в мундире в качестве элемента здорового питания.

И еще один момент. Повышенное давление - понятие неоднозначное. При 150/90

мм рт.ст. картофельный настой может сработать, а вот при 220/100 мм рт.ст. экспериментировать не советую. Здесь нужны серьезные гипотензивные препараты, назначенные кардиологом. И только потом в дополнение можно пробовать методы фитотерапии с разрешения врача.

Напоследок еще раз напомню, что артериальная гипертония - хроническое заболевание, которое требует постоянного и непрерывного лечения медикаментами и средствами народной медицины.



Калий в крови и аритмия: в чем связь

? *Проходила ежегодное обследование, и в анализе крови обнаружили низкий уровень калия. Чем это опасно?*

ОТВЕЧАЕТ КАРДИОЛОГ

Низкий уровень калия в крови называется гипокалиемией. Она может стать одной из возможных причин рецидивирующих аритмий (частая экстрасистолия, мерцательная аритмия). Заподозрить это нарушение можно в следующих случаях:

- ✓ длительный прием мочегонных или слабительных, особенно если он бесконтрольный (не редки случаи самостоя-

тельного безосновательного применения с целью снижения веса);

- ✓ повторная рвота или диарея при отравлениях и интоксикациях;
- ✓ эндокринные нарушения;
- ✓ злоупотребление алкоголем.

Кроме нарушений ритма, снижение уровня калия может проявляться и другими симптомами: эмоциональной лабильностью, общей слабостью, болями и судорогами в мышцах.

На каждый день

Вы часто бываете в печали? Жизнь видится в черном цвете? Отправляйтесь в спортзал! Доказано, что физические упражнения - лучшее средство от депрессии. Физическая нагрузка - отличный антидепрессант. Причем она эффективнее таблеток. Не хотите принимать лекарства или идти со своими проблемами к психологу? У вас есть выбор - он называется спортзал.



ЦИКОРИЙ: НАЧИНАЕМ ДЕНЬ С ПОЛЕЗНОГО НАПИТКА

А знаете ли вы, что корень цикория может достигать 12-15 метров в длину? Да-да, того самого цикория, который до XVIII века считался обычным сорняком, а сегодня взлетел на пьедестал почёта полезнейших для здоровья растений. А с тем, что это растение полезно для здоровья, не станет спорить даже официальная медицина. Что же в нём такого уникального? Рассказываем.

Инулин всем нам необходим

Цикорий исключительно богат инулином, и в этом его главный плюс. Инулин – это пребиотик, который питает полезные бактерии в нашем кишечнике, тем самым помогая нормализовать микрофлору. А значит, наладить пищеварение, укрепить иммунитет и чувствовать себя бодрым.

Инулин, конечно, содержится не только в цикории. Его источниками также являются чеснок, лук, топинамбур и артишок. Но, положив руку на сердце, ответим себе честно – где наш повседневный рацион и где артишоки с топинамбуром? Да и лук с чесноком перед работой или походом, скажем, на почту или в банк не очень-то хочется есть, правда? А вот чашечка цикория перед трудовыми подвигами дня – самое то! Главное, выбирая готовый порошок или гранулы для приготовления полезного напитка в магазине, следите, чтобы содержание инулина в 100 г продукта было не менее

Это интересно

Радиккьо – это листовая разновидность цикория обыкновенного. Его называют также итальянским цикорием. Пряные горьковатые листья растения используют в салатах и составе горячих блюд.

✓ **Пожилым людям полезно есть халву.** В ней много витаминов и клетчатки, улучшающей пищеварение. При этом вид халвы не имеет значения, все они одинаково хороши. Так, в подсолнечной много витамина Е, который улучшает состояние кожи, в арахисовой – достаточно кремния, положительно влияющего на кости и зубы, в кунжутной – кальция, в миндальной – маг-

50%, а вот кофеин в нем должен отсутствовать вовсе.

Бактерии накормили, а что еще?

Конечно, корень цикория богат не только инулином. В нем так же высоко содержание витаминов группы В, каротина, органических кислот и макроэлементов. А это значит, что напиток из цикория:

• благотворно влияет на нервную систему, помогает справиться со стрессом;

• помогает снижать артериальное давление и уровень сахара в крови; повышает аппетит;

• благотворно влияет на сосуды и печень (обладает желчегонным действием), стабилизирует работу сердца.

И при анемии тоже!

Витамины группы В и железо в составе напитка помогают повысить уровень эритроцитов крови. А те, в свою очередь, доставляют кислород во все органы и ткани организма.

Банановый латте на основе цикория

Смешать в чаше блендера 1 стакан миндального молока, 1 стакан кипятка, 1 банан, 3 ч. ложки порошка цикория, щепотку корицы и 1/2 ч. ложки меда. Все хорошо взбить до образования пены. Пить сразу.

“Погоняем” желчь

150 г высушенного корня цикория измельчить и залить 500 мл воды. Закипятить и варить на малом огне 30 минут. Употреблять за 30 минут до еды по 150 мл трижды в день.

На заметку

Для того чтобы усилить лечебный желчегонный эффект корня цикория, лучше выбирать не готовый напиток, а делать отвар из корня самостоятельно. Можно добавлять в него мать-и-мачеху, корень одуванчика, пастушью сумку.

Цикорий полезен и при всевозможных артритах, так как обладает мощным противовоспалительным действием и, в отличие от кофе, не вымывает кальций из костей.

Поэтому цикорий полезен при анемии и беременности.

А худеющим?

И им тоже цикорий будет полезен. Напиток из корня растений притупляет чувство голода, улучшает обмен жиров и углеводов, снижает уровень холестерина. Пить его, правда, рекомендуется в этом случае без животного молока и сахара.

Для тех, кому за...

ния, в льняной-ненасыщенных жирных омега-3 кислот.

✓ **А вот мороженым людям в возрасте лучше не увлекаться.** Дело в том, что в состав продукта входит большое количество насыщенных жиров, что грозит повышением уровня холестерина и образованием атеросклеротических бляшек. А это уже

означает усугубление проблем с сердцем. Ещё вреднее, если в мороженом не молочный жир, а пальмовое масло – оно сильно забивает сосуды. Ещё мороженое противопоказано при панкреатите, проблемах с пищеварением и желчнокаменной болезни.



Невероятно освежающая и ароматная. Со вкусом, который ни с чем не спутаешь. Это все про мяту. Благодаря своей универсальности она занимает особое место в списке трав «к чаю». Рассказываем, чем полезна мята и как ее правильно применять.

6 причин начать пить чай с мятой

Благоприятное воздействие на пищеварительную систему

Перечная мята может предотвращать вздутие и расстройство желудка. Недавние исследования также показали, что её экстракт расслабляет органы и облегчает боли и спазмы. Респонденты отмечают, что спустя 4 недели приема перечной мяты симптомы расстройства пищеварения снижаются примерно на 40%. К тому же капсулы перечной мяты предотвращают тошноту у тех, кто проходит курс химиотерапии, но и для всех, кто сталкивается с тошнотой по другим причинам, перечная мята будет очень полезна.

Уменьшение головных болей и мигреней

Благодаря тому, что перечная мята расслабляет мышцы и снимает напряжение, она может стать вашим верным помощником в борьбе с некоторыми видами головных болей. Безопаснее всего будет втирать масло перечной мяты в виски из-за того, что она может повысить давление. Но для всех, кто страдает от пониженного

давления, чай с перечной мятой будет отличным решением.

Помощь в похудении

Чай с перечной мятой обладает освежающим сладковатым вкусом и при этом не содержит калорий и кофеина. К тому же перечная мята способна немного снизить аппетит, что немаловажно в борьбе с лишними килограммами.

Улучшение концентрации

Для тех, кто испытывает трудности с концентрацией, перечная мята станет незаменимым помощником. Перечная мята также позитивно воздействует на память и скорость реакции.

Борьба с бактериальными инфекциями

Перечную мяту можно использовать как вспомогательное средство борьбы с

Исследования чая с этим ингредиентом показали, что он может положительно влиять на нервную систему, повышать уровень энергии и предотвращать сонливость в дневное время.



некоторыми бактериями, в числе которых стафилококк, сальмонелла и листерия. Мята препятствует размножению микроорганизмов, а также способна частично обеззараживать полость рта и благоприятно воздействовать на дыхание.

Рецепт в тему Марокканский чай с мятой

Марокканский чай с мятой пользуется популярностью во всем мире. Для приготовления напитка используются зеленые чайные листья. Чай готовится следующим образом.

Ингредиенты: 10 г зеленых чайных листьев; 500 мл воды; 2-3 ст. л. свежей мяты; сахар по вкусу.

В чайник кладется чайная заварка. Листы заливаются кипятком и оставляются на 10-15 минут. Чай процеживается. По вкусу добавляется сахар. Чай доводится еще раз до кипения, пока не растворится сахар. Добавляются свежие листья мяты. Чай настаивается в течение 5 минут. При разливе напитка по чашкам, чайник необходимо держать на высоте около 0,5 метра. Это делается для того, чтобы жидкость максимально насытилась кислородом и достигла комфортной температуры для чаепития.

Каждая клетка человеческого организма содержит белок. Он необходим для нормальной работы организма. В твороге содержатся аминокислоты, которые помогают телу производить белок. Кроме того, творог - незаменимый источник полноценного белка, то есть аминокислот, которые необходимы организму и не могут вырабатываться самостоятельно.

В состав творога входит витамин B12, необходимый для нормальной работы нервной системы, витамин B2 (рибофлавин), который отвечает за метаболизм и работу жизненно важных органов. Витамин А, содержащийся в твороге, помогает выработке клеток, которые отвечают за иммунную систему, состояние кожи. Как

СКОЛЬКО ПОЛЬЗЫ В ТВОРОГЕ?

Творог помогает сбросить вес, является прекрасным источником белков, витаминов группы В, полезных жиров, а также минералов - кальция, магния, калия, фосфора, цинка и селена.

и другие молочные продукты, творог содержит кальций и фосфор, которые укрепляют кости и зубы. Кальций также улучшает состояние нервной и мышечной системы. Также в твороге есть натрий, необходимый для регуляции давления.

В отличие от сыров, которые вряд ли можно считать диетическими, творог

- это прекрасный продукт для тех, кто хочет сбросить вес или просто следит за фигурой. В 100 г творога содержится меньше 100 килокалорий, тогда как в 100 г сыра - около 400.

Здоровый человек может есть творог в любое время суток. Всё зависит от рациона, режима дня и личных предпочтений. Тво-

Творог содержит ненасыщенную пальмитолеиновую кислоту, которая, как выяснили учёные, снижает риск диабета II типа.

рог богат белком, который долго усваивается, поэтому прекрасно подходит для завтрака. Позавтракав творогом, вы не будете чувствовать голод несколько часов. Правда, не стоит на ужин есть жирный творог, чтобы не перегружать поджелудочную железу. А вот обезжиренный в качестве ужина подойдёт. Потому что прекрасно насыщает и снижает утреннее чувство голода. А ещё для усвоения белков требуется больше калорий - в результате ускоряется метаболизм, и вы быстрее сбрасываете вес. То есть, если завести привычку перекусывать творогом с вечера, вам будет проще сбросить лишние килограммы. Ещё один плюс - творог улучшает качество сна.



Одни запахи способны поднять настроение, другие-улучшить концентрацию внимания, третьи-повысить либидо. Но для достижения желаемого эффекта нужно правильно применять ароматические масла.

ЦЕЛЕБНАЯ СИЛА ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

Воздействие масел происходит на психоэмоциональном и физиологическом уровне. Они проникают в организм, когда человек втирает их в кожу или вдыхает аромат.

Как масла действуют на организм

Все эфирные масла можно разделить на три группы по воздействию.

✓ **Релаксанты.** Снимают нервное и мышечное напряжение, помогают восстановить душевное равновесие, дают ощущение мира и покоя. Борются с бессонницей, последствиями стресса и предотвращают развитие депрессии. К релаксантам относятся эфирные масла валерианы, ладана, сандала, жасмина, душицы, сосны.

✓ **Стимуляторы.** Повышают уровень энергии, стимулируют умственную активность, улучшают концентрацию внимания. Самыми эффективными стимуляторами являются масло корицы, мяты, имбиря, пихты, муската, чабреца. В группе стимуляторов есть подгруппа-масла, повышающие либидо: нероли, иланг-иланг, мирра, ваниль.

✓ **Адаптогены.** Помогают организму восстановиться в период постстрессового расстройства, во время метеопатических реакций (ухуд-

шение самочувствия при изменениях погодных условий). Снижают вероятность панических атак. В списке адаптогенов масло кипариса, герани, кедра, майорана, розы.

✓ Ощущаете головную боль? Нанесите на виски несколько капель мятного масла и вотрите в кожу. Через пару минут вы почувствуете себя лучше.

Лампа, ингаляции или ванны?

Самый популярный способ применения эфирных масел-вдыхать их. Удобнее всего делать это при помощи керамической аромалампы. Она представляет собой небольшую вазу с полым основанием, куда устанавливается свеча, и чашей для воды и эфирных масел. Зажженная свеча подогревает смесь - и приятный запах распространяется по помещению.

Некоторые носят аромакулон, чтобы в случае необходимости быстро снять эмоциональное напряжение.

Также допустимо проводить ингаляции с маслами - например, при заболеваниях органов дыхания. Для этой цели используйте масло мяты, эвкалипта, кедра, аниса, кипариса, лаванды или можжевельника. За счет прямого воздействия на сли-

зистую оболочку органов дыхания во время ингаляции процесс оздоровления ускоряется.

Другой способ применения эфирных масел (самый приятный!) - это ароматические ванны. Температура воды должна составлять 37-38°. Эфирное масло нужно смешать с эмульгатором (морской солью, молоком или небольшим количеством меда) и добавить в ванну.

Нанесите на кожу

Две-три капли эфирного масла нанесите на запястье, согрейте теплом своих рук и вдохните аромат. Вы почувствуете мгновенный эффект! Каким он будет - зависит от выбранного масла.

*Не наносите эфирное масло на кожу в чистом виде! Комбинируйте его с базовыми маслами - миндальным, оливковым, кокосовым, виноградных косточек и т. д. На 30 мл базы приходится 10-15 капель эфирного масла.

Раз в неделю рекомендуется делать аромамассаж. В ходе воздействия компоненты масла проникают в кровеносную и лимфатическую системы, обеспечивая комплексное воздействие.

Ароматический массаж применяют не только для нормализации работы нервной системы, но и для коррекции фигуры.

Для справки

Эфирные масла - это выжимка из плодов, цветков и стеблей растения, которые содержат витамины, аминокислоты, микроэлементы. Получают аромасла методом паровой дистилляции (от латинского *distillatio* - стекание каплями). Растительное сырье нагревают, смешивают с молекулами пара, охлаждают. Выделившееся эфирное масло стекает в специальный отсек.

Для красоты и молодости

Добавьте в свой ежедневный уход за кожей эфирные растительные масла.

Миндальное масло от высыпаний. Идеально подходит для проблемной кожи, так как содержит витамины E и F, которые регулируют работу сальных желез и подсушивают высыпания.

Масло жожоба против сухости. Его иногда называют "растительным воском" за счет особой текстуры и богатого состава. Масло эффектив-

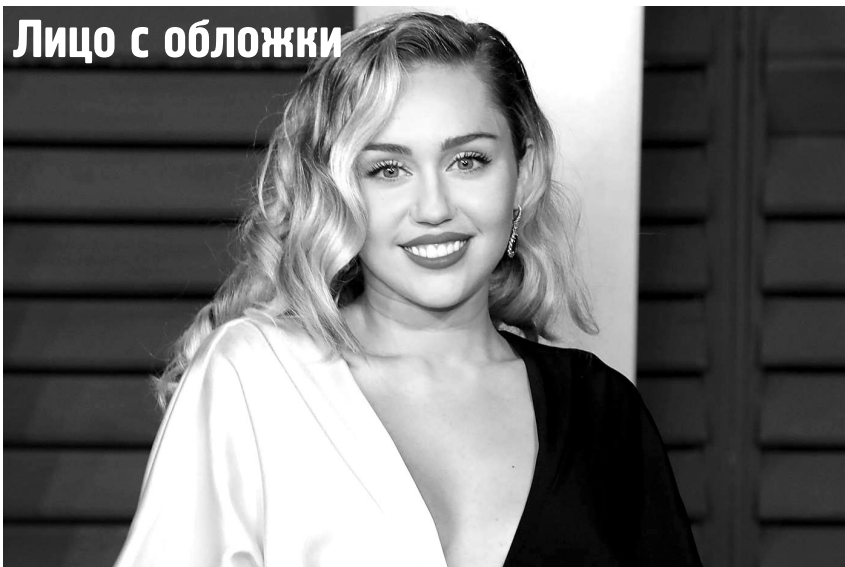
но борется с шелушениями, растяжками, а также подходит для кожи вокруг глаз.

Масло авокадо для тонуса кожи. Устраняет морщины и сухость дермы, но из-за плотной консистенции его лучше использовать в смеси с другими, более легкими маслами.

Масло примулы вечерней от пигментации. Разглаживает мимические морщины, осветляет пигментные пятна, повышает эластичность и упругость кожи.

					Процесс, идущий по кругу						Баня в Римской империи						
Его папа - индеец, а мама - белая	Оцепенение под гипнозом		Социальное положение		"Краб" на фуражке срочника	Стук копыт по мостовой		Его съели аборигены		Певица ... Гурцкая							
					Отдел контроля качества												
Монаршая немилость	Современный персиянин		"Я в поросятах знаю ..."				В нём прятались солдаты от пуль	Высота от пяток до макушки		Думский писец							
						Живущая в тереме (песен.)											
Латинский "спор"	Пушной налог с сибиряков	Грузоподъёмная машина					Знамя древнего воина	Карты вместо кофейной гущи		Персонаж романа "Идиот"							
				<p style="text-align: center;">☺ ☺ ☺</p> <p>Ошибся номером, ору в трубку: - Ну ты где? Сколько тебя можно ждать!?</p> <p>Незнакомый женский голос отвечает: - Да не ори ты так, сейчас приеду... А ты кто?</p> <p style="text-align: center;">☺ ☺ ☺</p> <p>- Почему Вы ходите в пивную? - Да там музыка. - Тогда почему Вы не ходите в оперу? - Да там пива нет!</p>													
Там есть парная	Головной умнее спинного														Деньги Бангладеш	Город вокруг Ватикана	
Предмет обсуждения																	
Звук копыт по мостовой	Девушка из осеннего стиха	Нательное искусство "боди-..."													Военный сигнал	Маслянистый тропический фрукт	Сливочная конфетка
					Девочка, погубившая Бастинду	Интриги, чаще всего амурные											
	Под ... (втихаря)	Парная одежда для ног		Браслеты каторжника				Шаблонная, затасканная мысль		Вратарь Дасаев по имени							
						"... не исчезай, ... не улетай"	Десять баллов по Бомфорту										
	Вещество с ароматом мяты	Подзывание кошки					Государство с Бангкоком	Корейское авто									
					Сигнал немедленной остановки												
Здание после бомбёжки	Изобретатель акваланга	Доставка товара в страну					Кусочки мяса в остром соусе	Румынский грузовик									
					Ипостась вакуума												

Лицо с обложки



МАЙЛИ САЙРУС : “Раньше я была сумасшедшей — просто я была молодой”

В интервью она рассказала о личной жизни, отношении к профессии и славе, а также о том, как сильно она изменилась в последнее время.

ОБ ОБРАЗЕ СИЛЬНОЙ УСПЕШНОЙ ЖЕНЩИНЫ В ШОУ-БИЗНЕСЕ

«Это так чертовски банально. Единственное, чего я бы не хотела, — это чтобы мое интервью превратилось в жалобу на то, что я женщина в индустрии мужчин. Мне не нужно, чтобы это была история о расширении прав и возможностей женщин. Я олицетворяю собой расширение прав и возможностей женщин. Мне не нужно отстаивать это».

О СЛАВЕ И УСПЕХЕ ПЕСНИ FLOWERS

«Может быть, сейчас я номер один, но номер два на подходе. Ничто не вечно. Во многих заголовках (в последнее время) говорилось: “Это момент Майли”. И я подумала: “Это именно то, что происходит сейчас. Это миг, и он закончится”. Это не пессимизм. Это просто честно, и меня это устраивает. На самом деле мне это нравится. Мне не нравится оставаться на высоте. Я уже бывала в Эдемском саду раньше, и я ела красное яблоко, и это никогда не доставляло мне удовольствия».

Песня Майли Сайрус Flowers имела грандиозный успех: быстрее всех композиций в истории набрала 100 млн прослушиваний на стриминге Spotify и дебютировала на первой строчке чарта Billboard Hot 100. Полклонники певицы предположили, что этот “гимн мести” и любви к себе адресован ее бывшему мужу Лиаму

Хемсворту. В песне действительно есть упоминания конкретных событий, которые Майли пережила с Лиамом, — например, того факта, что их дом в Малибу был уничтожен лесным пожаром в 2018 году. Пользователи сети даже устроили в тиктоке флешмоб, публикуя ролики о любви к себе, сопровождая их строками из песни “я сама/сам могу купить себе цветы и держать себя за руку”. Трек Flowers вошел в новый альбом Сайрус Endless Summer Vacation.

О ЗРЕЛОСТИ

«На самом деле теперь я не ищу внимания, просто сижу здесь как 30-летняя зрелая женщина. Я привлекала к себе внимание, потому что отделяла себя от персонажа, которого играла. Любой, когда ему 20 или 21, пытается всем доказывать, что он не такой, как его родители, что он такой, какой есть. Я годами носила в себе чувство вины и стыда из-за того, сколько споров вызывала и сколько огорчений доставляла другим. Теперь, когда я повзрослела, я понимаю, как сурово меня судили. В детстве взрослые были строги со мной, и теперь, став взрослой, я понимаю, что сама никогда не стала бы судить строго ребенка. Конечно, в 20 лет я была такой же, как все 20-летние. Ты думаешь, что ты взрослая, но теперь я понимаю, что я была совсем ребенком».

Майли Сайрус прославилась в подростковом возрасте, сыграв глав-

ную роль в сериале Disney “Ханна Монтана”. После 20 лет певица и актриса отказалась от образа милой девушки и кумира подростков и начала экспериментировать с внешностью — коротко постриглась, сделала несколько татуировок, стала носить откровенные наряды, снималась обнаженной, делала провокационные заявления, выпускала скандальные песни и клипы, вызывавшие бурные обсуждения у широкой общественности.

О ПРОШЛЫХ ОТНОШЕНИЯХ И РАЗВОДЕ С ЛИАМОМ ХЕМСВОР- ТОМ

«Я бы не стала ничего менять в прошлом и не хотела бы, чтобы моя личная история была стерта из памяти. Интересная жизнь способствует интересному повествованию в песнях».

Майли Сайрус и Лиам Хемсворта связывала долгая история отношений. Они начали встречаться в 2009 году после совместных съемок в фильме “Последняя песня”, обручились в 2012-м, а через несколько месяцев расстались. Спустя три года они возобновили отношения и снова объявили о помолвке. В 2018 году Сайрус и Хемсворт поженились, а спустя восемь месяцев объявили о расставании. Официальный развод пары, который очень широко обсуждался, был завершен в 2020-м. Инсайдеры сообщали, что причиной окончательного разрыва стала измена Сайрус, закрутившей роман с девушкой. Майли не раз заявляла, что не в восторге от того, что ее отношения с Лиамом были слишком публичными, однако сама откровенно рассказывала о них в песнях.

О СВОЕМ ПАРНЕ МАКСЕ МОРАНДО

«Нам устроили свидание вслепую. Ну, это было свидание вслепую для меня, а не для него. Я подумала: “В худшем случае я просто уйду”. Теперь, когда он звонит, на моем телефоне начинает играть песня Turgone Эрики Баду. Я называю это “сексуальным рингтоном для парня”».



Майли Сайрус и бывший муж
Лиам Хемсворт

Макс Морандо играет на барабанах в группе Lily, а ранее играл в панк-рок-группе The Regrettes. В свободное время музыкант также рисует, его иллюстрации использовал в своих коллекциях дизайнер Шейн Кастрл. Макс на шесть лет младше Майли, впервые об их романе стало известно в 2021 году.

О ПРОФИЛАКТИКИ ПРОТИВ ЗВЕЗДНОЙ БОЛЕЗНИ

Я сходила на вечеринку Gucci, потом на мероприятие Versace, и я вроде как вернулась к образу поп-звезды, и я заметила, что во мне вспыхнула эта вспышка звездности. А потом, когда я пошла кататься на лыжах, я почувствовала себя лучше. Я думаю, это было потому, что в моем лыжном снаряжении никто не узнавал меня. На мне были мои большие очки, и никто бы никогда не узнал, кто я.



Майли Сайрус и Макс Морандо

О ПЕСНЯХ ПРО ТУСОВКИ И НОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

Недавно ко мне пришел автор песен с треком. Это было похоже, знаете, на стандартный трек f**ked up in the club ("оторвалась на полную в клубе" — распространенная строчка в песнях поп- и рэп-исполнителей. — Прим. ред.). Я сказала: «Я два года не пью. Я провожу время не в клубах. Вы скорее увидите, как я гуляю с друзьями в парке или как мы вместе идем в музей. Дело не в том, что я стала серьезнее относиться к себе. Я просто развиваюсь. Я знаю, раньше я была сумасшедшей. Я знаю, что раньше со мной было весело. Многие говорят, что раньше я была безбашенной. Я отвечаю, что просто раньше я была молодой».

ЦИТАТА ИЗ ДНЕВНИКА МАЙЛИ, КОТОРЫЙ ОНА ВЕДЕТ В СВОЕМ ТЕЛЕФОНЕ

«Я делаю выбор, которым я горжусь, который защищает меня... Я ставлю свое психическое и физическое здоровье выше материальных благ... Я освободила для себя пространство, чтобы побыть с друзьями и семьей, занимаясь любимым делом, то есть занимаясь спортом, хорошо питаюсь, изучая способы улучшения своей жизни, оставаясь преданной практикам и протоколам, которые специально разработаны для меня».

КАКОЙ ВЫ КУЛИНАР?

Оказывается, способность к приготовлению пищи напрямую зависит от психологических особенностей характера.

1. Если бы вас попросили описать увиденное художественное полотно, вы бы:

- а) подчеркнули цветовую гамму;
- б) рассказали о сюжете;
- в) отделились кратким «прекрасная картина»;
- г) обратили бы внимание на стоимость;
- д) поговорили о художнике;
- е) описали детали.

2. Подруга жалует вас на отсутствие денег. Вы:

- а) предлагаете ей разослать резюме в самые крутые компании;
- б) даете советы;
- в) говорите, что помочь ей не можете;
- г) анализируете финансовый кризис;
- д) предлагаете денег в долг на четкий срок;
- е) обещаете порекомендовать ее знакомым.

3. В качестве перекуса вы предпочтете:

- а) яркий фрукт;
- б) мясо;
- в) овощной салат;
- г) мюсли, хлопья;
- д) любой фастфуд;
- е) бутерброд с сыром.

4. В качестве подарка на юбилей свадьбы вы бы предпочли получить от мужа:



- а) предмет интерьера;
- б) что-то сделанное мужем собственноручно;
- в) согласованный с вами подарок;
- г) шубу, платье, туфли;
- д) украшение;
- е) деньги или подарочный сертификат.

5. В незнакомом супермаркете вы в первую очередь обращаете внимание на:

- а) оформление и интерьер магазина;
- б) наличие в ассортименте ваших любимых продуктов;
- в) количество людей;
- г) упаковку и цены;
- д) распродажи;
- е) выкладку товаров, незнакомые марки.

6. Для полноценного отдыха вы выберете:

- а) посещение парка;
- б) встречу с друзьями;
- в) одинокую прогулку по набережной;
- г) поход в необычное место;
- д) активный спорт;
- е) чтение.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

Больше ответов «а». Способность к кулинарии у вас в крови. Вам удаются практически все блюда, но если хотите прославиться — делайте ставку на десерты.

Больше ответов «б». Есть вы любите не меньше, чем готовить. Подходите к делу с выдумкой, особенно вам должны удаваться экзотические блюда. Чем необычнее, тем лучше.

Больше ответов «в». Вы очень придирчивы в еде. Основная ваша особенность — предпочитаете готовить сами, не доверяя это дело никому из домашних. Простые блюда — ваш фирменный стиль. И если вам не удаются блюда из рыбы, просто перестаньте их готовить.

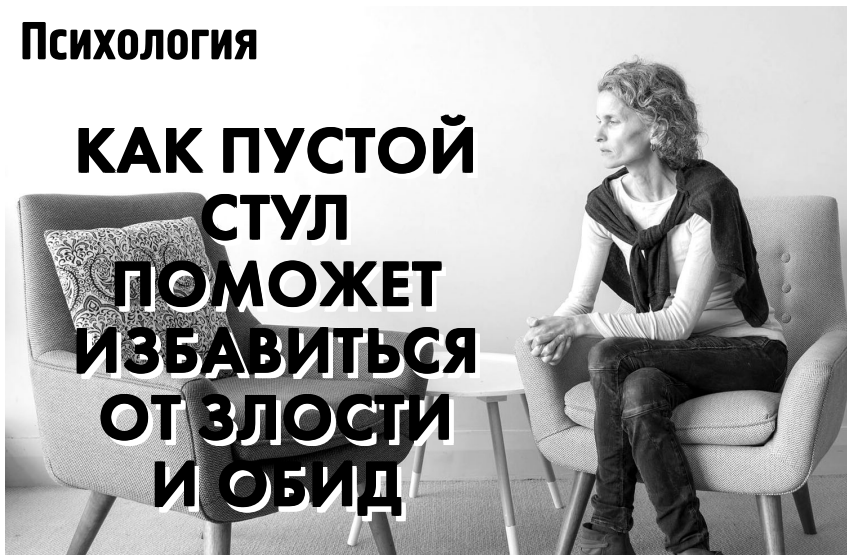
Больше ответов «г». Вам не сто-

ит замахваваться на сложные блюда, на них у вас не хватит выдержки. Наверняка вы отдаете предпочтение здоровой пище — совершенствуйтесь в этой области.

Больше ответов «д». Вам стоит делать основной упор на то, чтобы сформировать себе правильный рацион, — у людей этого типа есть склонность есть что попало. Так что составьте себе меню и готовьте строго по нему. И не ешьте полуфабрикаты, они вам противопоказаны.

Больше ответов «е». Вы без преувеличения королева на кухне. И способны стать шеф-поваром любого дорогого ресторана. Ваша изюминка — авторские блюда. Единственный нюанс: старайтесь делать приготовленные блюда менее калорийными.

КАК ПУСТОЙ СТУЛ ПОМОЖЕТ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЗЛОСТИ И ОБИД



ЧТО ТАКОЕ «ПУСТОЙ СТУЛ»

Это упражнение гештальттерапии, во время которого человек разговаривает с воображаемым собеседником, сидящим напротив него на пустом стуле. Задача говорящего — высказать всё, что у него на душе, все мысли и чувства, которые вызывает визави. Также часто пытаются моделировать диалог, то есть отвечать за собеседника. В роли последнего могут быть не только живые или умершие люди, но и нечто символическое, например цель или внутренний критик.

Упражнение придумал основоположник гештальттерапии Фриц Перлз в 40-х годах XX века. Чаще всего его делают вместе с психотерапевтом.

ЗАЧЕМ НУЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТЕХНИКУ «ПУСТОЙ СТУЛ»

Чтобы разобраться в своих чувствах

Начиная диалог о проблеме, которая вас беспокоит, вы можете даже не подозревать, как на самом деле относитесь к собеседнику. Но во время упражнения вы определите свои истинные эмоции. В ваших словах, интонациях и жестах могут проявиться гнев, страх, печаль, безнадёжность или любые другие чувства. Когда вы заметите это, вы сможете разобраться с проблемой.

Чтобы свободно выражать чувства и избавиться от них

Иногда трудно проявить настоящие эмоции в разговоре один на один. Собеседник может перебить вас, резко сменить тему или эмоционально закрыться. Ещё одна проблема заключается в том, что вас могут осудить, если вы будете открыто высказывать претензии, злиться или плакать.

Во время выполнения упражнения не нужно об этом переживать. Пустому стулу вы можете говорить всё, что хотите. Это поможет избавиться

от негативных эмоций, преодолеть боль.

Чтобы избавиться от чувства вины

Небольшое исследование показало, что упражнение уменьшает у человека чувство вины перед собой или окружающими. Всё дело в том, что перед пустым стулом человеку легче разобраться в причинах произошедшего, признать свои ошибки.

Чтобы разрешить внутренние или межличностные конфликты

В этом помогает моделирование диалога, когда вы предъявляете претензию собеседнику на пустом стуле, а затем переходите на его место и вслух самому себе отвечаете. Это позволяет лучше понять оппонента и, возможно, даже принять его точку зрения.

Чтобы справиться с психологическими травмами

Во время упражнения вы сможете высказать всё, например, воображаемому родителю, который когда-то был грубым с вами, или обидчику, который угрожал вам. Вы сможете наконец-то ответить так, как хотели бы в тот момент. И при этом будете в полной безопасности.

Чтобы подготовиться к трудному диалогу

Предположим, вас ждёт серьёзный разговор с человеком, с которым вы в плохих отношениях. Из-за предстоящей встречи или звонка вы, вероятно, переживаете о том, что говорить и как, или боитесь, что что-то упустите. Практика «Пустой стул» поможет проговорить всё заранее и благодаря этому снизить уровень тревоги и стресса.

Чтобы разобраться в отношениях

Объективно оценить отношения довольно сложно. Иногда трудно быть до конца честным с партнёром, и это может стать причиной недопо-

нимания. С помощью искреннего разговора с пустым стулом вы сможете выявить проблемы, которые вам необходимо решить.

Более того, во время упражнения вы, вероятно, заметите то, что раньше не так сильно бросалось в глаза. Например, то, что отношения нездоровые или же, наоборот, они делают вас счастливым, но кое-что всё же хочется изменить.

Чтобы улучшить коммуникативные навыки

Когда эмоции берут верх, невозможно построить конструктивный диалог. Техника «Пустой стул» помогает избавиться от лишних переживаний и волнения. Также с её помощью можно научиться грамотно формулировать свои мысли.

Можно ли выполнять упражнение «Пустой стул» дома

Да, но с терапевтом будет эффективнее. Впрочем, попробовать освоиться от эмоций всё же можно. Американский семейный психотерапевт Стюарт Капловиц рекомендует своим пациентам делать это упражнение по мере необходимости, чтобы выплеснуть негатив в отношении кого-то или чего-то. От того, что вы выскажетесь, хуже не будет.

Как делать упражнение самостоятельно

Убедитесь, что вы находитесь в комфортной обстановке, вас ничего не отвлекает и вокруг полная тишина.

Возьмите пустой стул, поставьте его перед собой и сядьте напротив. На начальных этапах стул обязателен, но в дальнейшем вы сможете обойтись и без него.

Представьте, как человек или же что-то символическое (например, лень или внутренний критик) садится на пустой стул. Лучше составить его портрет максимально подробно. Если возникают сложности, не переживайте и просто начните говорить. В процессе у вас, возможно, сложится впечатление, будто вы действительно видите собеседника перед собой.

Дайте волю эмоциям и выскажите то, что чувствуете, не стесняясь в выражениях. Хотите кричать — кричите.

Если захотите выстроить диалог с воображаемым собеседником, просто займите его место и начните отвечать самому себе.

Важное условие: воспринимайте происходящее серьёзно и без шуток проговаривайте то, что на душе. Только тогда упражнение будет по-настоящему эффективным.

Когда вы поймёте, что вам больше нечего сказать кому-то или чему-то, что находится на пустом стуле, просто попрощайтесь с образом и представьте, как он встанёт и уйдёт.

Что важнее - любить или быть любимым? Как развить в себе способность любить? Какие качества нужно развивать зрелому человеку, чтобы быть счастливым в отношениях? Ответить на эти вопросы поможет теория любви Эриха Фромма.

Если вы слышали про Эриха Фромма, то, вероятно, знаете, что немецкий психоаналитик трактовал это чувство как навык, которому можно и нужно учиться, набираясь знаний, опыта, работая над психической зрелостью. Способность любить - это не про «я без тебя не могу» или «ты мне нужен», а тонкое искусство отдавать, заботиться, расти вместе с объектом симпатии. Это когда у вас нет желания с помощью партнёра заполнить душевную пустоту, но есть потребность самому что-то вкладывать, делиться знаниями, энергией, любовью. Вы не стремитесь переделывать другого, а принимаете партнёра со всеми широкотастиями его характера.

Эрих Фромм делил любовь на здоровую и нездоровую. По его убеждению, к нездоровой форме близости стремятся инфантильные и незрелые личности, которые делают ставку на внешнюю привлекательность, деньги, статус, престиж. В таких отношениях нет личности, есть симбиоз людей, которые убегают от себя, одиночества, строят союз на контроле, ревности, подчинении сильного слабому. Тот, кто не ценит и не любит себя, вступает в созависимые отношения, теряет свою индивидуальность.

ЧЕТЫРЕ ШАГА К ЗДОРОВОЙ ЛЮБВИ

Эрих Фромм считал, что любой человек может прийти к здоровой форме близости, для этого нужно в своём личностном развитии пройти четыре шага.

Первый шаг - принятие своей уникальности, умение быть настоящим, искренним в отношениях, жить в удовольствии, а не ломать себя в угоду другим.

Второй - избавление от нарциссизма и зависимостей. На этом этапе нужно проработать конфликты с родителями, проанализировать негативные установки на тему отношений, избавиться от влияния внешних авторитетов и внутренних проекций. Как только вы перестанете идеализировать партнёра, приписывать ему свои мысли и желания, научитесь видеть и слышать его настоящего, вы станете ближе к исцелению.

Третий шаг - развитие внутренней свободы и независимости. Такой человек умеет опираться на себя, получать удовольствие от одиноче-



ИСКУССТВО ЛЮБВИ

ства, тишины, творчества. Даже без второй половины важно оставаться целостными, получать удовольствие от общения, хобби, карьерного роста. Партнёр не может всегда быть рядом, у вас могут быть разные интересы и потребности, и это нормально.

Четвёртый шаг - развитие умения делиться с любимым тем, что у вас в избытке. Это не значит жертвовать собой, подстраиваться, отдавать себя целиком, ничего не принимая взамен. Фромм был против жертвенного мышления. В здоровых отношениях люди заботятся друг о друге потому, что сами этого хотят, у них много тепла, энергии, радости, которыми можно поделиться. Они сами выбирают расти и развиваться вместе.

ГЛАВНЫЕ КАЧЕСТВА ЗРЕЛОГО ЧЕЛОВЕКА

Какие качества нужно тренировать, чтобы развить способность любить?

- Самоценность. Чувство внутреннего достоинства служит оберегом от манипуляторов, потребителей, разрушительных отношений. Когда вы знаете, что достойны лучшего, верите в себя, не зависите от мнения окружающих - вы раскрываете свой потенциал по максимуму и выбираете таких же здоровых людей в качестве партнёров.

- Умение сохранять объективность, смотреть на мир глазами наблюдателя, контролировать свои эмоции, не бояться признавать ошибки.

- Зрелый человек должен иметь стойкие принципы, прокачивать дисциплину, терпение, искать персональную заинтересованность в партнёре, тогда любовь не будет зависеть от внешних условий, настроения, чужих оценок, вы сможете пройти вместе длительную дистанцию.

- Способность жить здесь и сейчас, ценить настоящий момент.

ЛЮБОВЬ К СЕБЕ И ДРУГИМ

В зависимости от объекта, любовь по Эриху Фромму делится на несколько типов:

1. Безусловное чувство, или любовь матери к ребёнку. Не требует никаких правил и условий, достаточно существования маленького человека. Во многом отличается от отцовской любви, которая требует соответствовать правилам, оправдывать ожидания, не отлынивать от обязанностей.

2. Эротическая любовь, основой которой является сексуальное желание, слияние с объектом страсти.

3. Братская любовь, фундаментом которой является уважение, принятие особенностей партнёра, ответственность и забота друг о друге. Это любовь двух равных людей, здесь нет жертвенности и служения, как при безусловной любви.

4. Любовь к себе, которая предполагает заботу о себе, принятие своей уникальности, наполненность, внутреннюю свободу. Не путайте её с эгоизмом.

5. Любовь к Богу, высшему началу, миру, подразумевает стремление к единству со всем сущим, желание принадлежать к чему-то большему.

Здоровая любовь объединяет в себе все эти пять ипостасей. Человек должен научиться любить себя безусловно, стремиться к росту, развитию, поиску своей идентичности, от слепого поклонения божествам прийти к сознательному выбору. Здоровая любовь - результат работы над собой, развития внутренней зрелости и осознанности, когда человек преодолевает собственные барьеры, познает себя, партнёра, мир. Не нужно искать того, кто вас полюбит, достаточно самому любить, отвечать за свои поступки и выборы, быть открытыми новому опыту, использовать любые возможности. Это не про «я буду тебя контролировать» или «ты мне должен», а про «я принимаю тебя любимым» и «я сам первым люблю».



БЕРЕГА ТВОЕЙ ЖИЗНИ:

установление личных границ

Современный мир чрезвычайно многообразен и полон возможностей. Однако на пути к здоровой и счастливой жизни иногда встречаются препятствия.

Один из способов достижения внутренней гармонии и успеха состоит в установлении личных границ. Аналогия с берегами реки совершенно объясняет, как эта концепция работает.

Берега реки определяют ее территорию и направление. Точно так же личные границы устанавливают границы между нашей внутренней сферой и внешним миром. Это наш способ защитить свою эмоциональную, психологическую и физическую цельность.

Берега реки могут быть разными – высокими и крутыми, или менее обильными. Так же и границы могут быть крепкими и негибкими или гибкими. Крепкие границы могут служить защитой от негативных влияний, помогая сохранить наше эмоциональное благополучие. Гибкие границы позволяют нам взаимодействовать с миром, предоставляя возможность обмениваться опытами и впечатлениями.

Подобно берегам реки, наши границы могут меняться. Они могут расширяться или сужаться в зависимости от ситуаций и обстоятельств. Важно понимать, когда целесообразно, чтобы сохранить баланс между защитой и открытостью.

Определяются разные типы границ:

- физические границы определяют личное пространство и физические границы;

- эмоциональные границы касаются ограничений в ощущениях и эмоциях, которые мы допускаем к себе и делимся с другими;

- социальные границы включают то, как мы устанавливаем границы во взаимодействии с другими людьми.

Изучая эти границы, мы начинаем понимать, как сохранять свою индивидуальность и поддерживать свое эмоциональное равновесие.

С чего все начинается? Уже от 2,5 лет дети начинают реагировать на родительские предложения категорическим «НЕТ». Важно понимать, что это значит. Первые «НЕТ» детей свидетельствуют об их стремлении стать самостоятельными личностями и выражать свои собственные желания и мысли. Это обычный этап их развития.

Реакция родителей на эти «НЕТ» должна быть с пониманием и принятием. Для детей первое «нет» – это заявление о том, что они имеют право контролировать свою жизнь. Этот этап взросления ребенка может быть трудным для родителей, которые должны развивать понимание потребностей своего ребенка.

Очень важно давать детям выбор и возможность принимать решения самостоятельно. Это помогает им научиться ответственности и самоконтролю. Подумайте о каждом «нет» вашего ребенка как о шаге к

тому, как он научится говорить «нет» опасным ситуациям в будущем.

Адекватная реакция родителей на установление границ и ограничений играет немаловажную роль в формировании у детей понимания ответственности и саморегуляции. Вот несколько способов, которыми родители могут способствовать этому процессу.

ОТКРЫТОСТЬ К ОБСУЖДЕНИЮ

Важно создать атмосферу дома, где дети чувствуют, что могут открыто говорить о своих потребностях, желаниях и мыслях. Родители должны поддерживать детей в выражении своих мнений, даже если они отличаются от мнений родителей.

ОБЪЯСНЕНИЕ ГРАНИЦ И ПРИЧИН

Детям важно понимать, почему устанавливаются определенные пределы и ограничения. Родители могут объяснять, что это помогает им оставаться в безопасности и понимать важность соблюдения правил.

Соблюдение обещаний

Важно соблюдать обещания, данные детям в отношении правил и границ. Это помогает строить доверие между родителями и детьми и учит детей ответственности.

Пример со стороны родителей

Взрослые могут выступать в качестве примера саморегуляции и ответственности. Показать, как родители соблюдают свои собственные правила и ограничения, может быть обучающим для детей.

Совместное обсуждение решений

Приглашение детей участвовать в процессе принятия решений, касающихся правил и ограничений, может усилить их ответственность и понимание.

Получение положительных результатов

Важно признавать и хвалить детей, когда они соблюдают установленные правила и границы. Это подчеркивает способность принимать ответственность за свои действия.

В общем, адекватное и положительное взаимодействие родителей с детьми в установлении границ и ответственности важно для создания здорового фундамента для развития саморегуляции, понимания границ в будущем.

Личные границы – это важная составляющая здорового взаимодействия с миром и с другими людьми. Они помогают сохранить баланс между защитой и открытостью, а также развивают навыки ответственности и саморегуляции, которые будут полезны в дальнейшей жизни.



ПРОКЛЯТИЕ "ДРУЗЕЙ": как сложились жизни Росса, Чендлера, Моника и других

Финальный эпизод "Друзей" смотрели более 50 миллионов зрителей по всему миру в 2004 году. После этого судьбы исполнителей главных героев сложились совсем по-другому.

После внезапной смерти Мэттью Перри, исполнителя роли Чендлера Бинга, фанаты "Друзей" выражают скорбь по любимому актеру. Рассказываем, как сложились судьбы всей шестерки после окончания культового сериала.

МЭТТЮ ПЕРРИ

"Чендлер Бинг" был дважды номинирован на "Эмми" в категории "Лучший приглашенный актер в драматическом телесериале". Также довольно популярным Перри сделала комедия "Девять ярдов" (2000) и ее сиквел (2004), однако с окончанием "Друзей" карьера актера постепенно пошла на спад.

Мэттью признавался, что имел проблемы с запрещенными веществами, из-за чего даже не помнит целые годы съемок ситкома. В 2018 году американско-канадский актер пережил очередную операцию, поэтому стал еще реже появляться на публике. Всего в мемуарах он рассказывал о 14 операциях на желудке и 15 реабилитациях.

В конце октября 2023 года Мэттью Перри внезапно ушел из жизни на 55-м году жизни. Его нашли в джакузи своего дома. "Чендлер" не был женат и так и не стал отцом.

ДЖЕННИФЕР ЭНИСТОН

Единственный "Золотой глобус", завоеванный "Друзьями", ушел именно "Рэйчел Грин" — за лучшую

женскую роль в комедийном сериале в 2003-м.

Через год после этого актрису признали самой красивой женщиной мира, по версии журнала People, затем она также получила титул женщины года от GQ, а еще через год стала самой стильной, по мнению People.

Энистон сыграла во многих картинах, например, "Брюс Всемогущий", "Марли и я", "Жена напрокат", "Загадочное убийство", "Мы — Миллеры", а также звезда экрана появилась в "Утреннем шоу" с Риз Уизерспун.

Дженнифер сначала была замужем за Брэдом Питтом, который появился в одном из эпизодов "Друзей". Впоследствии избранником знаменитости стал Джастин Теру, однако и с ним история актрисы закончилась. Она так и не стала мамой, откровенно рассказывая о своем бесплодии.

ЛИЗА КУДРОУ

"Фиби" впоследствии исполнила главную роль в сериале "Возвращение". Однако он имел низкие рейтинги и не получил даже второго сезона. После этого Кудроу сыграла в картинах "PS. Я люблю тебя", "Отель для собак" и "Отличница легкого поведения".

Мужем актрисы белорусского происхождения является руководитель по рекламе Мишель Штерн. Они женаты с 1995 года. У пары общий 25-летний сын Джулиан.

КОРТНИ КОКС

Кроме Моника Геллер, в тот же период Кортни Кокс получила роль Гейл в сериале "Крик", продолжение которого вышло в 2022

году. Также она могла сыграть одну из ролей в культовом сериале "Отчаянные домохозяйки", однако из-за беременности дочерью Коко отозвалась.

Еще одной яркой страницей творческой жизни Кокс является сериал "Город хищниц", за роль в котором она была номинирована на "Золотой глобус".

В 1999 году актриса вышла замуж за Дэвида Аркетта. Они вместе воспитали дочь Коко, которая родилась в 2004 году. Однако в 2013 пара развелась. Сейчас "Моника" встречается с младшим на 12 лет музыкантом Джонни Мак-Дейдом.

ДЭВИД ШВИММЕР

Исполнитель роли Росса Геллера впоследствии озвучил жирафа Мелмана в "Мадагаскаре", а еще сыграл Роберта Кардашьяна в первом сезоне "Американской истории преступлений", за которую получил номинацию на "Эмми".

В 2010 году актер женился на Зои Бакман. Впрочем, через 7 лет их союз распался. Пара стала родителями дочери Клео.

МЭТТ ЛЕБЛАН

Актер даже получил отдельный сериал под названием "Джоуи", который вышел на экраны практически сразу после культового ситкома, однако получил низкие рейтинги и остался без продолжения.

В 2011 году Леблан появился в сериале "Эпизоды", за который получил "Золотой глобус".

У актера есть 19-летняя дочь Марина от союза с Мелиссой Макнайт. После развода актер начал романтические отношения с Аврой Маллиган.



“ТЫ БЕЗ МЕНЯ НИКТО!”

Ощущение ненужности и никчёмности не возникает на пустом месте. Обычно его возвращают годами-родные, коллеги, друзья. Человек живёт, будучи уверенный, что он никто в этой жизни.

Когда муж в очередной раз злобно кричал на меня, я почему-то вспоминала папу. Пожалуй, он был единственным, кто меня в этой жизни по-настоящему любил.

Не могу сказать, что мама и брат с сестрой не испытывали ко мне родственных чувств. Возможно, они старались, но получалось плохо. Я была средней из детей: “ни туда ни сюда”, как говорила мать. Если послушать её, я не умела, кажется, ничего. Полы мыла плохо, в школе училась хуже брата и сестры, в кулинарии ничего не смыслила. На самом деле всё было не так печально, но мама привыкла округлять в наименьшую сторону.

Вслед за ней сестра с братом тоже начали считать меня “среднячком”. Старшая сестра шутила: “Нам с Вовкой природа дала по максимуму, а на тебе сэкономила”. Я на неё не обижалась, но едкие слова прочно оседали в моей голове.

В школе я была сама по себе: ни отличница, ни двоечница. Наша классная руководительница, которая вроде бы относилась ко мне неплохо, часто вздыхала: “Эх, Мариша, ищи себе мужа, потому что в учёбе ты вряд ли преуспеешь”.

С тех пор воображаемый муж мне казался спасением. Я мечтала, что найду мужчину, который будет меня любить, но, что важнее, ценить. Но кого могла привлечь я, которую в течение многих лет убеж-

дали в никчемности? Конечно, тирана.

Впрочем, я не сразу поняла, что всё настолько плохо. Ведь Вадим был серьёзным человеком, на семь лет меня старше. Красиво ухаживал, обещал золотые горы. Я слышала, что у него был некрасивый развод с предыдущей женой, но почему-то не поинтересовалась подробностями. Зря.

Но я смело шагнула в семейную жизнь. Верила, что попала под надёжную защиту. На деле же - в клетку, и отнюдь не золотую. Хорошо было только первые полгода, после чего Вадик понял, что я от него никуда не денусь и показал своё истинное лицо.

Он был - глыба, скала, я - что-то вроде обслуживающего персонала, приставки к нему. Дома я должна была выполнять все его прихоти вплоть до приготовления нескольких вариантов ужина - на выбор. Скоро стало понятно, что с таким количеством домашних забот я попросту не буду успевать на основной работе. “Так оставь её”, - предложил муж. Подруги за меня порадовались: “Какой у тебя Вадик заботливый, думает о тебе”.

На деле же он думал только о себе. Сразу объявил, что отныне я работаю дома. И тут же стал предъявлять куда более строгие требования. После работы проверял все поверхности. Не дай бог

находил там пыль - мне приходилось тут же браться за тряпку и приниматься за уборку.

На людях я играла роль счастливой жены. Выступать не запрещалось. “Говорить буду я! - требовал супруг. - А ты никто и ничто. Ляпнешь ещё что-нибудь...” “И я молчала. Только поддакивала, когда кто-нибудь начинал петь моему мужу дифирамбы. В такие моменты я даже задумывалась: а вдруг он и правда хороший, а это со мной что-то не так? Но когда мы приходили домой, сомнения развеивались.

В доме, хоть он и был условно общим, я не имела права голоса. Даже стиральную машинку, пользовалась которой исключительно я, выбирал Вадим. “Тебе что, напомнить, кто дома хозяин?” - отчитывал он меня при продавце-консультанте в магазине.

Пожаловаться было некому. Детьми мы с Вадиком так и не завели - он считал, что “это лишнее”. Большинство подруг со временем разбежались куда. Родителей я давно потеряла, с братом и сестрой не общалась. Моя жизнь напоминала беспросветную тьму.

Как-то раз я обронила в разговоре со знакомой: “Да я неумеха, всё у меня из рук валится, ничего не могу”. А она в ответ: “Это ты неумеха?” И в ответ начала перечислять все мои достоинства, в числе которых были и самые вкусные борщи, и аккуратно связанные носочки, и дом, который я всегда держала в чистоте.


После этого разговора я невольно задумалась: а может, я слишком критично к себе отношусь? Действительно ведь: вяжу на славу, готовлю так, что пальчики оближешь! Много читаю, много знаю, даже подтягивала как-то раз сына соседки по математике. Педагогического образования у меня, конечно, нет, но знаний для пятиклассника хватило.

Не скажу, что с того разговора моя жизнь кардинально изменилась, но я стала чуть счастливее. Завершила общение с приятельницами, которые в меня никогда не верили. Стала больше себя ценить.

Теперь, услышав от мужа очередную колкость, я пропускаю её мимо ушей. Будто и не про меня он это говорит! Да и сам он стал меньше позволять едких выражений в мою сторону. Видимо, чувствует, что я изменилась, и меня теперь не так-то просто задеть.

Не знаю, что будет дальше, но с некоторых пор я верю в себя гораздо больше, чем раньше. И не обращаю внимание на то, что говорят на этот счёт другие.

Ваш любимый сканворд

			Угроза королю	Владеет в Чёрное море	... Турман	Абориген Назрани	Тенор ... Карузо
			"Гнедой" краситель		"И с мухами дружил"	"Пол" водоёма	"Ристалище" боксёров
			Дело рук композитора	Завитушки от бигуди			
Порт в стране Суоми	Гостинец к чаю	Без пяти минут монах					
			Маугли XX века	"Половина" батарейки	Жена Джона Леннона		
Немецкий писатель Томас ...	Бумажный "глашатай"	"Широка ... моя родная"				Другое название щирцы	"Минус" в кастрюле
			Вдвует "жизнь" в колесо	"Никто" на "Наутилусе"			Нечто округлое
"Такси" на конной тяге				Крейсер лейтенанта Шмидта			
"Загадочная" литера			"Организатор" ссоры				"Скелет" бетонной плиты
Земля Германии	Перегонный сосуд	Еда среди бела дня	Ударение в стихе	Нефтяная монархия			
					"Оплачено" в квитанции	Исследование крови	"Паркинг" для катеров
Балет, изложенный на бумаге	Его заворачивает рулетка	Полевое укрепление	Такса, но не собака	Буханка "в детстве"			
					"Мишень" для носа Буратино	Верблюд с одним горбом	
Дорога через реку	"Культ" гурмана			Лежбище у печи в избе			
			Ему всего мало			Поток от прожектора	
Мьчит и хрюкает в хлеву	Краснеют от стыда			Оружие с эфесом			
			Белый ... парламентаря			Комната в стенах музея	

ХОББИ ДЛЯ ЖЕНЩИН ЗА 60

После выхода на пенсию многие женщины сталкиваются с тем, что не знают куда им девать большое количество свободного времени. Мы собрали несколько вариантов, которые помогут вам занять досуг и возможно позволят открыть в себе скрытые таланты. Помните, что учиться новому и ставить перед собой цели никогда не поздно.



САДОВОДСТВО

Это одно из самых популярных хобби для женщин. Если у вас есть возможность и желание, можно заняться обустройством клумб или сада. Достаточно небольшого участка земли и базового набора инвентаря, чтобы приступить к реализации своих замыслов.

Если же вы хотите менее энергозатратное увлечение, можно заняться разведением комнатных растений. Такое хобби тоже имеет много преимуществ. Доказано, что забота о растениях снимает стресс и тревожность, и даже стимулирует умственную активность. Вы будете изучать потребности каждого растения, разбираться в том, какие условия нужны ему для нормального роста, составлять график полива и внесения удобрений. Все это способствует поддержанию ясности ума и развитию когнитивных навыков. Продумывание композиций сада и сочетания растений вносит элемент творчества.

Интересно: согласно исследованиям, ежедневный уход за растениями снижает риск деменции на 36%. При этом комнатные цветы сами по себе приносят пользу для вашего организма: они очищают воздух от болезнетворных бактерий и насыщают его кислородом.

Садоводство становится настоящим источником радости. Наблюдая за тем, как ваши «подопечные» цветут или начинают приносить плоды, вы будете гордиться собой. Такое хобби дает возможность обмениваться опытом с единомышленниками, что позволит обзавестись новыми

друзьями. И наконец, растения преобразят домашнюю обстановку или приусадебный участок.

ФОТОГРАФИЯ

Фотография может быть одним из тех увлечений, на которые не хватало времени до выхода на пенсию. К тому же, сейчас это искусство стало доступным каждому, ведь начинающему фотографу достаточно самого обычного смартфона.

Фотографирование позволяет запечатлеть моменты своей жизни и мира вокруг. Это придает значимость обыденным событиям и местам, помогая увидеть красоту в деталях. Вы вольны выбирать объекты, ракурсы и обработку снимков по своему вкусу. Также фотография позволяет изучать мир вокруг себя. Вы будете интересоваться архитектурой, природой, портретами и многими другими аспектами, что расширит ваш кругозор и знания.

Кроме всего перечисленного, такое хобби способствует физической активности. Вы будете исследовать новые места, гулять на свежем воздухе и прикладывать усилия, чтобы запечатлеть нужный кадр. А результат ваших трудов будет радовать вас долгое время.

НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ

Настольные игры — это прекрасный способ разнообразить досуг и хорошо провести время с семьей или в компании друзей. При чем это могут быть не только шашки и шахматы. Сейчас доступно большое разнообразие игр, интересных не только молодежи, например:

1. Дженга — игра с деревянными блоками, которые нужно вынимать из башни и укладывать сверху без ее обрушения. Это отлично тренирует моторику, внимание и реакцию.

2. Алиас — игра, в которой необходимо объяснить слово, используя синонимы. Побеждает тот игрок или команда, которые назовут больше всего правильных ответов за установленный промежуток времени. Эта игра отлично тренирует мышление и способствует социальному взаимодействию.

3. Монополия — классическая настольная игра. Она требует стратегического мышления и умения управлять ресурсами.

4. Каркассон — игра, в которой нужно построить средневековый пейзаж, размещая карточки с нарисованными на них городами и дорогами. Она способствует развитию пространственного мышления и тактической стратегии.

Как видите, выбор огромный и это лишь малая часть увлечений, которые могут понравиться женщинам старшего возраста. Можно сделать небольшой традицией собираться вместе с подругами и играть в новую настольную игру.

СПОРТ: СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА, ПЛАВАНИЕ, ЙОГА

Согласно статистическим данным, большинство людей старше 65 лет, более 10 часов в день проводят сидя или лежа. Это повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний и ожирения. Кроме этого, спорт важен и для психического здоровья. Ежедневная физическая нагрузка увели-

чивает количество эндорфинов, природных антидепрессантов.

Интересно: физическая активность позволяет регулировать сон. Регулярные тренировки избавляют от бессонницы, стресса и тревоги.

Все больше женщин в возрасте за 60, выбирают скандинавскую ходьбу. Это физическая активность с использованием специальных палок, напоминающих лыжные. Главная идея скандинавской ходьбы заключается в том, чтобы сделать обычную ходьбу более интенсивной и эффективной. Палки придают стабильности, силу и координацию движениям, что позволяет увеличить скорость и интенсивность тренировок.

Если же необходима физическая активность с минимальной нагрузкой на суставы, стоит заняться плаванием. Вода создает приятное сопротивление, что способствует укреплению мышц и улучшению координации движений.

Также стоит обратить внимание на йогу. Кроме физической нагрузки такая практика включает дыхательные упражнения и медитацию, что способствует расслаблению, снижению стресса и улучшению психического здоровья. А групповые классы йоги станут прекрасной возможностью для пенсионеров встречаться, общаться и поддерживать друг друга. Это помогает формировать социальные связи и укреплять дружеские отношения.

ИЗУЧЕНИЕ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА

Учиться никогда не поздно, поэтому даже на пенсии можно начать осваивать новый язык. Прежде всего, это зарядка для ума и памяти. Регулярные умственные нагрузки укрепляют когнитивные функции мозга, сохраняют ясность ума и позволяют легко справляться с интеллектуальными задачами.

Изучение иностранного языка также открывает новые социальные возможности. Вы можете использовать полученные знания в путешествиях, наслаждаясь общением с местными жителями. Так вы погружаетесь в мир традиций, истории и обычаев страны, где он используется. Это расширяет кругозор и делает вас более образованным и интересным человеком.

БЕРДВОТЧИНГ

Еще один вариант хобби, которым могут заняться женщины на пенсии – это наблюдение за птицами в их естественной среде обитания, или же бердвотчинг. Такое занятие идеально подходит для людей, которые живут вблизи с природой или же имеют возможность выезжать за город. Главный плюс этого увлечения в том, что оно не требует специального инвентаря. Достаточно бинокля и дос-

тупа к Интернету.

Для начала можно ознакомиться с птицами, которые обитают в вашем регионе. Приобретите справочник или используйте специальные мобильные приложения для определения вида. Изучите их основные характеристики и поведение. В сети можно найти много групп и форумов для общения и обмена опытом с единомышленниками.

ЛОСКУТНОЕ ШИТЬЕ

Лоскутное шитье, или квилтинг, — это творческое хобби, которое поможет занять досуг на пенсии. Это искусство создания уникальных изделий из множества маленьких тканевых кусочков. Вот несколько причин, почему стоит попробовать такое хобби:

1. Шитье — это отличный способ расслабиться и уйти от повседневных забот. Сосредоточиваясь на точности и деталях, вы забудете о стрессах и заботах.

2. Ваши готовые работы легко найдут практическое применение. Они могут стать замечательными подарками для друзей и семьи или украшением вашего дома. При желании эти изделия можно продавать, превратив хобби в дополнительный источник дохода.

3. Лоскутное шитье позволяет развивать творческий потенциал. Вы можете выбирать цвета, узоры и дизайн, создавая уникальные произведения.

Для начала потребуется только немного ткани, нитки, иголка и швейная машинка. А освоить искусство лоскутного шитья помогут онлайн-уроки и книги.

ЧТЕНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ КНИЖНОГО КЛУБА

Если вы любите читать, подумайте о том, чтобы собрать книжный клуб, где можно встречаться с единомышленниками и делиться впечатлениями. Суть простая: группа людей выбирает одну книгу, читает



ее, а после собирается для обсуждения.

Женщинам на пенсии часто не хватает общения, а такие встречи как раз избавляют от этой проблемы и помогают обзавестись новыми знаниями. Кроме этого, зная, что нужно прочитать книгу до следующего собрания, у вас появится мотивация читать регулярно. И само собой, подобные обсуждения способствуют расширению кругозора и часто приводят к интересным дебатам.

Обратите внимание: если вы любите кино, можно таким же образом организовать киноклуб. Достаточно собрать друзей, выбрать фильм, а после просмотра обсудить его за чашкой чая или кофе.

РЫБАЛКА

Вопреки стереотипам такое хобби пользуется популярностью и у женщин. Это не только отличная возможность провести время на свежем воздухе, но и шанс подарить себе уникальные эмоции и расслабление.

Если вы никогда раньше не рыбачили, начните с выбора снаряжения. Не нужно сразу покупать дорогие удочки, можно начать с самых доступных вариантов. Чтобы найти подходящий водоем проконсультируйтесь со знакомыми рыбаками или обратитесь за помощью к Интернету. После остается только наслаждаться процессом, природой вокруг вас и временем, проведенным у воды.

ИЗГОТОВЛЕНИЕ СВЕЧЕЙ

Изготовление свечей – увлекательное хобби, которое позволяет не только создавать красивые и ароматные предметы декора, но и находить гармонию в процессе. Это хобби идеально подходит для женщин, которые ищут творческое занятие, способное приносить удовольствие и пользу.

Вы сможете экспериментировать с цветами, формами и ароматами, а процесс плавления воска и добавления ароматических масел станет настоящим ритуалом расслабления. Сейчас в продаже можно найти самые разные виды воска, красители и формы для литья, что позволяет много экспериментировать. Нужно только выделить комфортное место для работы и запастись терпением. Первые попытки могут получиться далеко не идеальными и это нормально.

Помните, что возраст – это не преграда для творчества и новых увлечений. Выход на пенсию дает возможность наслаждаться моментом, развиваться и насыщенно проводить свой досуг. Какое бы хобби вы ни выбрали, надеемся оно принесет вам удовольствие.

Как я похудела



ХУДЕТЬ ИЛИ СТРОЙНЕТЬ?

Если вы решили избавиться от лишних килограммов с помощью строгой диеты, знайте: эта битва заранее проиграна. Попробуйте чуть более долгий путь — станьте адептом «философии стройности» и получите надежный результат.

На первый взгляд, разница между словами «худеть» и «стройнеть» не так заметна. В обоих случаях речь идет о борьбе с лишними килограммами. Но на самом деле в основе каждого подхода лежит определенная концепция отношения к собственному телу и образу питания.

МИФ 1. СТРОЙНЕТЬ СЛОЖНО

Предубеждение. Благодаря строгой диете мы четко понимаем, что можно, а чего нельзя. Без этих ограничений очень сложно правильно питаться, а еще сложнее — сбросить вес.

Почему это неверно? У тела есть свой собственный «разум», выстроенный на определенных психологических потребностях и на личном психоэмоциональном фоне каждого человека. Сколько с телом ни спорь,

оно всегда будет пытаться восполнить недостающее. И получается, что единственный возможный выход заключается в том, чтобы придерживаться естественного баланса — своего естественного веса. Это тот вес, которого мы достигаем, когда не окружены бесконечными ограничениями, но при этом не позволяем себе излишества: например, не продолжаем трапезу после того, как наелись.

Правильная линия поведения: найти свой естественный вес, вернуться к нему и перестать постоянно сдерживать себя.

- Поддерживайте хорошее настроение, старайтесь не критиковать себя.

- Держитесь подалеже от весов. Они служат очередным доказательством, что вы не идеальны.

- Отличайте свои физиологические нужды от психоэмоциональных.

Когда мы говорим себе «я голоден» — это физиология, а вот любимая всеми фраза «что бы съесть такого вкусенького» — исключительно эмоции.

- Чем лучше вы будете различать эти два вида голода, тем ближе вы окажетесь к правильной модели питания.

- Старайтесь не есть, если не испытываете чувства голода. Некоторые из нас едят 5-6 раз в день, а кому-то достаточно лишь двух. Уважайте свой ритм и свои предпочтения. Этим вы поможете своему телу оставаться в естественном весе. Пусть еда перестанет быть навязчивой идеей.

МИФ 2. СТРОЙНЕТЬ ДОЛГО

Предубеждение. Если сидеть на диете, то килограммы будут таять быстро — это мотивирует. А если на питание всего лишь «обращать внима-

ние», то уменьшается мотивация, но не вес.

Почему это неверно?

Потеря килограммов далеко не всегда ведет к худобе. После диет люди часто набирают гораздо больше, чем они потеряли, что напрочь убивает всякую решимость двигаться дальше. На пути, ведущем к стройности, а не к худобе, речь идет об изменении самого отношения к пище и к своему телу. Это и дает долговременные результаты. Мотивация в данном случае замещается понятиями хорошего настроения и удовольствия. Вы начинаете жить в мире и согласии со своим телом и с тем, что вы едите.

Правильная линия поведения: изменить свое отношение к еде, питаться осознанно.

- Начните с принятия идеи о том, что не существует «плохой» пищи. Мы одинаково нуждаемся в сахаре, соли и жирах, клетчатке, витаминах и питательных веществах. Помните, что чем больше мы «очерняем» продукты и ограничиваем себя в них, тем больше наше тело их требует.

- В повседневном режиме питания учитывайте свои вкусы, не наклеивайте на продукты ярлыки «хорошо» или «плохо». Удовольствие от еды — это гарантия хорошей, с учетом индивидуальных особенностей, фигуры.

- Для еды выбирайте приятное место и окружение. Желательно, без внешних раздражителей вроде телевизора, радио, книг и телефона. Ешьте сидя, а не стоя или на ходу.

- Ешьте медленно, хорошо пережевывая пищу, концентрируйтесь на ее вкусе, запахе и консистенции. Это поможет получить удовольствие во время еды и с большей легкостью определить свой порог насыщения. Бессознательный, автоматический прием пищи исключает удовольствие и ведет к пресыщению.

МИФ 3: СТРОЙНОСТЬ НЕДОСТАТОЧНО ЗАМЕТНА

Предубеждение. Когда сильно и быстро худеешь, то фигура радикально меняется, и это очень заметно. А стройность, в отличие от худобы, совершенно незаметна.

Почему это неверно? Если в случае с диетами фигура резко, хотя и ненадолго, меняется, то правильный способ похудения моделирует тело, учитывая все персональные особенности фигуры. Ошибкой было бы думать, что под слоем лишних килограммов находится то самое идеальное тело, о котором мы мечтаем. Вряд ли существует универсальный уровень худобы, который идет всем женщинам без исключения.

Правильная линия поведения: научиться жить со своим телом, преобразуя свою фигуру.

- **Красивая фигура** — это в первую очередь тело, с которым пребывают в гармонии. Раскройте плечи, поднимите голову... Отбросьте робость и стыд.

- **Наладьте контакт со своим телом.** Сходите на массаж, обертывания, в хаммам. Принимайте ванны, пользуйтесь увлажняющим кремом, красиво одевайтесь. Чем больше вы уверены в себе и своем теле, тем более целительным будет эффект.

- **Занимайтесь спортом.** Выберите тот вид активности, который доставляет вам наибольшее удовольствие и соответствует вашим возможностям. Помните, что регулярность занятий предпочтительней интенсивности. Будьте максимально вовлечены в процесс — прислушивайтесь к своим мыслям, эмоциям и ощущениям. Это оказывает благоприятный эффект единения с телом и дарит легкость в общении с ним.

* Уделяйте особое внимание тем частям тела, которые вы любите больше всего. Фокусируйтесь на том, что не нравится, разрушает веру в себя.

НА ВСЕ ВОПРОСЫ ОН ОТВЕЧАЕТ: “НЕ ЗНАЮ...”

Нашим отношениям с мужчиной - около года. Я уже хочу определённости, но на все мои вопросы о совместном будущем он отвечает одно: “Не знаю”. Может, просто не хочет быть вместе?

Женщинам в гораздо большей степени, чем мужчинам, важна определённость в отношениях. Им требуется знать, что они “за мужчиной”, что их выбрали. Если партнер не обозначает чётко план дальнейших действий, появляются тревоги, сомнения, страхи.

Год - достаточное время для того, чтобы понять, готов ли ты быть с тем человеком, который находится рядом. Однако, для некоторых людей именно этот срок становится переломным.

Попробуйте дать своему возлюбленному время, но заранее обозначьте сроки. В открытом разговоре признайтесь, что неопределённость вас тревожит, и договоритесь, что в течение месяца должны решить вопрос о совместном будущем.

Не давите на партнёра. Он может и не сказать вам, что готов жениться. Важно другое - понять, что вы по крайней мере смотрите в одном направлении и заинтересованы друг в друге как в спутниках жизни.



О ЧЁМ РАССКАЖУТ РУКИ СОБЕСЕДНИКА

Не раз замечала, что все люди по-разному используют жесты в разговоре со мной. Кто-то закрывает, другие активно жестикулируют. Расскажите, о чём говорят такие действия.

Жесты действительно могут быть “говорящими”. Язык тела, в отличие от привычных нам слов, обманывает куда реже. Истинные чувства собеседника могут вырваться наружу как раз благодаря мимике и жестам.

Так, скрещенные на груди руки - классическая “закрытая поза”. В таком случае можно сказать, что собеседник не идет на контакт с вами. У вас наверняка разные точки зрения или вы находитесь по разные стороны баррикад.

Если визави во время беседы все время что-то вертит в руках, вероятно, он сомневается в ваших словах. Другой вариант - ему попросту наскучил текущий разговор. Если

же его движения нервные и резкие, есть вероятность, что он сильно волнуется.

Когда человек дотрагивается до кончика носа или мочки уха, у него есть какие-то сомнения по поводу ваших слов. Но, возможно, в этот момент он думает о чём-то своём.

За спиной руки держат, как правило, люди, склонные к доминированию. Если при этом у них ещё и задран подбородок, дело плохо: ваш диалог вряд ли даст результаты.

Смущаясь, визави может положить руки в карманы, не зная, куда их спрятать. Если перед вами человек с раскрытыми ладонями, будьте уверены в том, что с вашим мнением считаются.

ПОСТОЯННО СРЫВАЮ СРОКИ

Я совершенно не дружу со временем. На работе выбиваюсь из графика, любое дело заканчиваю позже времени, постоянно опаздываю. В чём проблема?

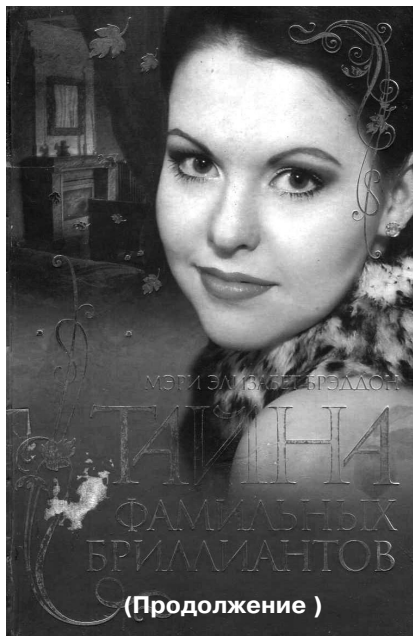
Проблема в том, что вы не умеете адекватно оценивать масштаб ситуации. Предпочитаете надеяться на успех, даже если со своей стороны не делаете максимум для его свершения.

Чтобы избежать возможных накладок в любом деле, советуем вам заранее подходить к нему со всей серьёзностью. Научитесь планированию и расписывайте каждый шаг, который собираетесь совершить. Это уберезит от форс-мажор

ров и проблем со сроками.

Не помешает также заранее предусмотреть любой исход событий. Конечно, настраиваться стоит на лучший вариант, но что, если он не сработает? План В еще никому не помешал!

Постарайтесь хладнокровно оценивать свою работу на каждом из этапов. Если речь идёт о важном рабочем проекте, разбейте его на части по окончании каждой делайте сверку. Что успели? Что ещё предстоит сделать? Такой подход позволит вовремя принять обеспечительные меры, если вдруг вы поймёте, что можете подвести по срокам.



ТАЙНА ФАМИЛЬНЫХ БРИЛЛИАНТОВ

вы желаете.

Мистер Дунбар отрицательно покачал головой.

— Я не ищу подобных драгоценностей, — сказал он. — Может быть, настанет день, когда моя дочь или ее дети будут вынуждены продать свои бриллианты. Я — человек коммерческий и хочу приобрести за восемьдесят тысяч фунтов коллекцию таких камней, которые можно было бы всегда продать за ту же цену. Я желал бы, чтобы вы выбрали мне бриллианты средней величины ценой около сорока или пятидесяти фунтов за штуку.

— В таком случае я должен буду обратить особенное внимание только на их цвет, так как они предназначены для ожерелья, — сказал мистер Гортгольд.

Банкир пожал плечами.

— Не заботьтесь об ожерелье, — сказал он с нетерпением. — Опять повторяю, я — человек коммерческий и желаю только, чтобы товар, который я покупаю, вполне стоил заплаченных за него денег.

— И вы останетесь довольны, — поспешно произнес торговец.

— В таком случае мы поняли друг друга, и мне нет причины дольше оставаться. Вы приготовите бриллианты на сумму восемьдесят тысяч фунтов или около того к будущему вторнику. А покамест размещаете этот чек и удостоверитесь, с кем имеете дело. Прощайте.

Он оставил торговца, пораженного его хладнокровием, и возвратился к кэбу, который все это время его дождался. Он хотел сесть, как вдруг кто-то слегка дотронулся до его плеча; он обернулся и узнал джентльмена, называвшего себя майором Верноном. Но майор уже не был тем нищенски одетым незнакомцем, который присутствовал на свадьбе Филиппа Джослина с Лорой Дунбар в лисфордской церкви. Майор Вернон возродился, как феникс, великолепным, блестящим из пепла своих старых платьев. Истертый воротник исчез; разорванные сапоги заменились непромокаемыми веллингтонскими; грязная белая шляпа уступила место блестящей шляпе с модными, отогнутыми по бокам полями. Майор Вернон был истинно великолепен. Шея его была по-прежнему закутана, но теперь его шарф сиял всеми цветами радуги. Его толстое пальто было темно-оливкового цвета, с поднятым воротником из бле-

стящего бурого меха, известного в народе под названием поддельного соболя. Из-под этого воротника виднелся пестрый шелковый шарф, в сравнении с которым его багровый нос терял всю свою прелесть.

Майор Вернон курил огромную, дорогую сигару, в руках у него была большая палка, и мирные жители Сити невольно оборачивались, проходя мимо него, пока он стоял на тротуаре, разговаривая с Генри Дунбаром.

Банкир вздрогнул от прикосновения руки своего индийского знакомого.

— Чего вам от меня надо? — спросил он сердито. — Зачем вы шпионите за мной и останавливаете на улице? Не довольно разве я для вас сделал? Разве вам этого мало?

— Да, старина, — ответил майор, — совершенно доволен, даже более чем доволен в настоящую минуту. Но ваш покорный слуга просит, как говорят мясники и булочники, не оставлять его и впредь своими милостями. Посадите-ка меня с собой в кэб, мистер Дунбар, и попотчуйте хорошим обедом; я еще не потерял вкуса к роскошным кушаньям и дорогим винам, хотя, признаться, в последние годы все больше жил на пише святого Антония. Nante dinari, nante manjare, как мы читывали в классике, а я это перевожу так: нет кредита ни у мясника, ни у булочника.

— Перестаньте говорить эти пошлости, — прервал его Дунбар.

— Они вам неприятны, дорогой друг мой, не правда ли? Однако я помню время, когда... но все равно пусть «разбитое останется разбитым», как говорит поэт, что по-нашему означает: пусть прошлое останется прошлым. Вы покупали бриллианты, старина?

— Кто вам это сказал?

— Вы сами, выходя от мистера Исаака Гортгольда. Я случайно проходил мимо, когда вы зашли к нему, и опять случайно проходил, когда вы вышли от него.

— Вы шпионили.

— Вовсе нет, старина, это просто случай, уверяю вас, больше ничего как случай. Я вчера был в банке, разменял мои чеки и узнал ваш адрес; сегодня утром заходил в Кларендонский отель, где мне сказали, что вы только что вышли; я посмотрел вниз по Альбеморльской улице, и действительно вижу, что вы

Мистер Гортгольд пробормотал, что это совершенно излишне, но все же принес чернильницу и с довольным видом поглядывал, пока банкир писал чек своим твердым, красивым почерком.

«Дело хорошее», — думал мистер Гортгольд.

— Теперь, сэр, что касается рисунка ожерелья, — сказал он, пряча чек в карман своего жилета, — вероятно, вы имеете какую-нибудь оригинальную идею, и потому, может быть, желали бы увидеть несколько образцов бриллиантов.

Говоря это, он открыл один из железных ящиков, вынул из него множество маленьких бумажных свертков, весьма тщательно сложенных, и развернул их очень бережно и осторожно.

— Вам, вероятно, понадобятся сальные капли, сэр? — поинтересовался он. — Сальные капли в особенности хороши для ожерелья.

— Что такое сальные капли?

Мистер Гортгольд взял щипчиками один из бриллиантов, показал его банкиру.

— Вот это — сальная капля, сэр, — сказал он. — Этот камень, как вы можете заметить, имеет форму сердца; но мы называем его сальной каплей, потому что он очень похож на сальную каплю. Вы, разумеется, желаете иметь большие камни, хотя они и очень дорого стоят. Есть бриллианты, известные во всей Европе; бриллианты, принадлежавшие коронованным особам и столь же известные, как имена лиц, которым они принадлежали. Герцог брауншвейгский почти очистил европейский рынок от этого товара; но все же можно еще достать несколько похожих экземпляров, если

садитесь в кэб; я взял карету, которая ехала быстрее вашего кэба, и догнал вас на углу этой улицы.

— Вы следите за каждым моим шагом, — с горечью заметил Дунбар.

— Не говорите этого, старина; следить за человеком или шпионить — дело подлое; случай привел меня сюда в одно время с вами. Если вы хотите гневаться на кого-нибудь, то гневайтесь на слепой случай, а не на меня.

Дунбар сердито отвернулся.

Его приятель следил за ним с той же лукавой улыбкой, которая обезобразила его лицо под освещенным портиком Модслей-Аббэ; он казался грубым, необузданным Мефистофелем, на его челе даже не светился луч «адского божества».

— Вы покупали бриллианты, — заметил он после некоторого молчания.

— Да. Я покупал их для ожерелья моей дочери.

— Вы очень любите вашу дочь! — с усмешкой заметил майор.

— Мне необходимо сделать ей подарок.

— Разумеется, и вы даже не доверили подобное дело ювелиру, а взяли весь труд на себя.

— Подобная покупка обойдется мне самому гораздо дешевле, чем если бы я обратился к ювелиру.

— О, разумеется, — ответил майор Вернон, — причина ясная, как день.

Он помолчал несколько минут и вдруг тяжело опустил руку на плечо своего старого друга, нагнулся к самому уху банкира и громко сказал, чтобы слова его не были заглушены шумом экипажа:

— Генри Дунбар, вы — ловкий малый и, верно, воображаете, что гораздо умнее меня; но, клянусь небом, если вы захотите сыграть со мной какую-нибудь шутку, вы ошибетесь. Вы должны назначить мне капитал, с которого бы я получал пожизненный доход. Понимаете вы это? Прежде чем вы улизнете вправо или влево или скажете, что ваша душа принадлежит вам самим, вы должны назначить мне пожизненную пенсию.

Банкир оттолкнул руку майора и обернулся к нему; лицо его было бледно, но дышало грозной решимостью, вызывало как бы весь свет на бой.

— Берегитесь, Стевенс Валлонс, — сказал он, — берегитесь угрожать мне. Я полагаю, что вы меня давно знаете и настолько умны, что будете всегда вежливы со мной. Что касается того, что вы у меня просите, то я это исполню или нет — как мне вздумается. Если же и исполню, то когда сам захочу, а вас

спрашивать не стану.

— Так вы меня не боитесь? — промолвил майор, отодвигаясь назад и значительно понижая тон.

— Нет!

— Вы очень смелы.

— Может быть. Помните старую басню о курице, которая несла золотые яйца? Жадные люди убили ее из бессмысленной корысти, но басня не выставляет их как образец мудрости. Нет, Валлонс, я вас не боюсь.

Валлонс прислонился к спинке кэба и, злобно кусая свои ногти, задумался, что ответить мистеру Дунбару; но, вероятно, не придумал ничего хорошего, ибо молчал все время продолжительной езды; когда они остановились у Кларендонского отеля и он вышел из кэба, то очень походил на сердитую собаку, поджавшую хвост.

— Прощайте, майор Вернон, — спокойно сказал банкир, когда лакей в ливрее отворил ему дверь отеля. — Я очень буду занят в течение нескольких дней, которые проведу в городе, и потому не буду в состоянии доставить себе удовольствие вас принять.

Майор в недоумении вытаращил глаза.

— О, — произнес он бессознательно, — вот что! Разумеется, вы лучше знаете свой интерес. Прощайте!

Лакей захлопнул дверь под самым носом майора, а он все еще бессмысленно смотрел перед собой, не вполне понимая, что с ним и где он. Но вскоре он очнулся, вздернул свой кашемировый шарф еще выше ушей, вынул из кармана красный, сафьяновый портсигар, закурил сигару и медленно пошел по Вест-Эндской улице, погруженный в глубокую думу.

— Хладнокровен, нечего сказать, дьявольски хладнокровен, — бормотал он сквозь зубы, — пожалуй, иные назовут это нахальством. Но он прав: не надо забывать басни о курице и золотых яйцах. Одно только жаль, что глупое правительство назначает такую маленькую награду — одну несчастную сотенку — за раскрытие страшного преступления! Эти преступники не наказаны, то за это отвечают бессмысленные законы. Мой друг — тонкий, хитрый человек, дьявольски хитрый, но я буду за ним зорко следить. «Моя надежда на время беспредельна», как сказал какой-то поэт. Мой друг теперь важничает, задирает нос высоко, но, быть может, придет день, когда он будет нуждаться в моей помощи, и если когда-нибудь я буду ему нужен, то, клянусь, я сдеру с него хорошую сумму. Тогда я его не пожалею, возьму все, что захочу.

IV ОТЪЕЗД

В среду утром в назначенный час Генри Дунбар явился в контору бриллианщика. Он был не один, а в сопровождении мистера Балдерби, которого просил взглянуть на камни, купленные им для дочери.

Мистер Балдерби широко открыл глаза от удивления, увидев бриллианты, и торжественно объявил, что это более чем царский подарок. Но, быть может, тот же мистер Балдерби совершенно иначе взглянул на это дело, когда несколько часов спустя мистер Исаак Гортгольд явился в контору на улице Св. Гундольфа и представил чек на семьдесят пять тысяч восемьсот фунтов.

Генри Дунбар, выходя от бриллианщика, бережно застегнул пальто на все пуговицы; в боковом его кармане находился маленький ящичек, стоивший около восьмидесяти тысяч фунтов. Он не отправился прямо в Кларендонский отель, но, перейдя Смитфильд, углубился в узкую, мрачную улицу; сделав несколько шагов по этой улице, он вошел в маленькую, невзрачную лавчонку шорника и выбрал два куска замши. В другой лавке он купил несколько больших иголок, полдюжины мотков вошеного шелка, пару больших ножниц, две крепкие пряжки и большой наперсток. Сделав все эти закупки, он остановил первый попавшийся кэб и вернулся в свой отель.

Он отобедал в общей зале, выпил бутылку бургонского и приказал отнести к себе в номер чашку самого крепкого чая. Вернувшись очень рано в свой номер, банкир запер наружную дверь в коридор, выпил свой чай, освежился, помыв голову холодной водой, и сел за письменный стол у самого камин, который топился у него всю ночь.

Но он не принялся за писание, а, отодвинув бумаги и чернильницу, вынул из кармана вещи, купленные им в тот день. Растянув на столе всю длину обе замшевые шкурки, он разрезал каждую на две большие полосы шириной около фута. Смирив себе талию, он принялся сшивать полосы вдоль с обеих сторон, потом прошел один из концов наглухо, так что у него вышел пояс с потайными кармашками внутри. Работа эта была нелегкая, и банкир провозился с ней долго, почти до двенадцати часов.

Покончив это дело, он вынул из кармана пять маленьких полотняных мешочков; каждый из этих мешочков был полон бриллиантов.

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



ЧТОБЫ ЗОНТ ПРОСЛУЖИЛ ДОЛЬШЕ

Настала дождливая пора, а это значит, зонтики мы будем раскрывать все чаще. Хочется, чтобы этот аксессуар служил как можно дольше. Вот, что поможет в этом вопросе.

Правильная сушка

Мы привыкли сушить зонт в раскрытом виде, но это растягивает ткань. Не сушить его вовсе тоже нельзя. Так как же правильно? Нужно повесить зонт куполом вниз в сложенном виде, но не закреплять спицы.

Если зонт испачкался

В Интернете можно найти много советов по очистке загрязнений на зонте, однако лучше не экспериментировать. Ацетон или бензин испортят ткань.

Возьмите обычный мыльный раствор и проведите чистку в собственной ванне. Большинству загрязнений этого будет достаточно.

Избавляемся от ржавчины

Ржавчина может появиться на спицах при длительной и неправильной эксплуатации. С ней легко справиться с помощью лимонного сока. Обработайте им металл и смойте через 30 минут. Средний срок эксплуатации зонта – 3-4 года при бережном использовании.

ЗАМОРАЖИВАЕМ ПОМИДОРЫ НА ЗИМУ



Воспользуйтесь урожайным сезоном и заготовьте на зиму свежие помидоры.

Делается это так. Нарезаем помидоры кружочками. Раскладываем в один ряд на пищевую плёнку. Затем подворачиваем плёнку, чтобы она накрыла помидоры. На этот слой плёнки выкладываем следующий ряд томатных кружочков и снова подворачиваем. Благодаря такому способу помидоры не слипнутся. Отправляем всё в морозилку на сутки-двое. Затем замороженные помидоры можно освободить от плёнки и переложить в пакет или контейнер. Храните в морозилке и используйте по назначению.

СОВЕТ. Сохранить в морозилке можно и томатное пюре. Приготовьте из помидоров пюре с помощью блендера. Разложите массу в формочки для льда и заморозьте.

Оладушки - словно пуховые!

Многие советуют для пышности добавлять в тесто на оладьи соду. Но есть и другой способ! Я не добавляю яйцо целиком. Сначала кладу желток. Потом отдельно взбиваю охлаждённый белок до твёрдых пиков. И в самом конце лопаточкой перекалдываю получившуюся массу в тесто. Тесто насыщается воздухом, и оладьи прекрасно поднимаются.

Как избавиться от запаха сырости на одежде

Если вещь приобрела неприятный сырой запах, с этим можно справиться двумя способами.

Повесьте вещь на открытом балконе, чтобы на неё попадало солнце. Ультрафиолет убьёт микробы, а на свежем воздухе запах выветрится. А небольшую вещь можно положить в морозилку. Мороз тоже уничтожает бактерии, которые вызывают неприятный запах. Только не забудьте её упаковать, а то примерзнет.

Как нарезать мягкий хлеб?

Свежий, мягкий хлеб бывает сложно резать. Он мнётся и крошится. Но этого можно избежать! Предварительно опустите нож в кипяток. Подержите его там 2 минуты. Затем хорошо вытрите салфеткой или чистым полотенцем. Теперь можно нарезать хлеб. Кусочки получатся ровные и красивые.

Сварили макароны-воду не выливайте

Воду после варки макарон я использую в готовке. Дело в том, что эта вода содержит крахмал. А крахмал обычно добавляют в соус, чтобы сделать его густым. Попробуйте и вы приготовить соус на основе воды из-под пасты. Он получается однородным, лёгким и вкусным. Такой соус хорошо пропитает макароны и не даст им слипнуться.

Разжечь мангал поможет... коробка из-под яиц

Хочу поделиться отличным способом розжига мангала. Газету и жидкость для розжига использовать не люблю – всё-таки химия. Но зато наверняка у каждого найдётся дома картонный лоток из-под яиц. Насыпьте на дно мангала угли. Положите несколько крупных углей в выемки такого лотка и поставьте его в мангал. При его горении выделится больше тепла, чем от газеты. Верхние угли хорошо накалятся. После этого просто перемешайте их кочергой.

А в сырую погоду удобно разжигать огонь с помощью картофельных чипсов: они сухие и пропитаны маслом.

Хорошая привычка



Совершать покупки осознанно

Признаюсь честно, я шопоголик со стажем. И раньше могла спустать на покупки две трети собственной зарплаты, удивляясь, почему мне всё время не хватает денег. Теперь же, отправляясь в магазин, я стараюсь себя контролировать.

Увидев вещь, которая мне нравится, я не покупаю её сразу, следуя первому порыву, а даю себе время. Как правило, на следующий день спрашиваю, так ли она мне важна? Как я её буду использовать?

Такой подход позволяет мне более грамотно подходить к процессу совершения покупок и экономить деньги.

Пить яблочный уксус по утрам

Яблочный уксус я использую не только для заправки блюд и ополаскивания волос. Я пью его по утрам, за 30 мин. до еды: 1 ст. л. уксуса на 1 стакан тёплой воды.

Мой эксперимент длится уже месяц, и вот какие существенные изменения я заметила:

- * улучшился процесс пищеварения, исчезла изжога, которая мучила меня раньше;
- * я стала лучше спать: в яблочном уксусе имеется магний, полезный для нервной системы;
- * стала быстрее терять лишние кило, ведь считается, что уксус помогает расщеплять жиры.

Больше слушать, меньше говорить

А вы знаете, как стать хорошим собеседником? Лично я прочла немало литературы на эту тему и в итоге вывела для себя главное правило на этот счёт. В разговоре я теперь стараюсь меньше говорить самой и больше слушать другого человека.

После этого друзья стали замечать, что я хороший слушатель, со мной приятно общаться и на меня можно положиться. А ведь я всего лишь начала их слушать!



ЧТОБЫ ВЕЩЬ НЕ ПОЛИНЯЛА

Очень неприятно, когда новая вещь линяет при стирке. Особенно если вы стираете её с другой цветной одеждой. С давних пор использую одну хитрость.

Перед стиркой надо ненадолго замочить каждую вещь в солёной воде. Главное-соблюдайте рекомендованный режим стирки, который указан на бирках.

ИЗВЕСТКОВЫЙ НАЛЕТ ЛИМОН УБЕРЕТ

Даже у самых хороших хозяек со временем на сантехнике (кранах, душевой лейке) появляется известковый налет. Виною тому - растворенные в воде твердые минералы. К счастью, есть простое, дешевое и эффективное средство от налета - лимонный сок. Он меня всегда выручает.

Лимон разрезаю пополам и выжимаю из него сок. Смачиваю в нем бумажное полотенце или мягкую салфетку и про-

тираю поверхности с налетом. На сильно загрязненных местах оставляю смоченное в соке полотенце или салфетку на 1-1,5 часа. Для очистки душевой кабины или ванны использую пульверизатор.

Можно смешать стакан лимонного сока с 1/3 стакана соды. Вылить смесь в пакет и поместить внутрь него лейку душа. Пакет прочно закрепить резинкой или скотчем и оставить на ночь.

ВРАГИ В ВАШЕМ ДОМЕ

Семь источников в доме, которые могут вызвать рак

1. Радон. Радиоактивный газ, о котором только недавно узнали медики. После курения это второй наиболее распространенный фактор риска по раку легких. Радиоактивный газ без запаха присутствует в каждом доме, прячась в куче ненужных вещей.

2. Косметика. В ее составе, чаще дешевой, есть формальдегид, гидрохинон, ртуть и свинец, парабены, фенилендиамин, каменноугольные смолы, диэтаноламин, 1,4-диоксан и нефтяные дистилляты - все они мощные канцерогены.

3. Посуда с антипригарным покрытием. Это покрытие создается с использованием перфтороктановой кислоты - мощнейшего синтетического канцерогена, который напрямую попадает в пищу, вызывая рак желудка.

4. Краска. Запах краски или клея у человека, вдыхающего его, может повышать риск развития онкологии. В большинстве промышленных красок содержатся метилхлорид и бензол, которые при вдыхании оказывают на организм примерно та-

кое же воздействие, как и угарный газ.

5. Пластик. Любая еда из пластиковой посуды повышает риск развития рака. Вещество под названием бисфенол-А сегодня содержится практически везде, но из пластика оно может напрямую попасть в пищу, а оттуда - в организм человека. Ученые сегодня называют бисфенол-А самым опасным из химикатов.

6. Моющие средства и освежители воздуха. Они раздражающе действуют на любую часть тела. Приводят к воспалению, которое потенциально может перерасти в рак. В некоторых средствах концентрация вредных веществ в 100 раз превышает норму.

7. Пестициды и гербициды. Обитают на фруктах и овощах и внутри них. Ученые уверены в том, что в любом случае при этом повышается риск развития рака. Чтобы обезопасить себя, тщательно мойте овощи и фрукты под струей воды и насухо вытирайте. Очищайте от верхнего слоя.





ЛИФТИНГ ДЛЯ ВАШЕЙ КОЖИ

Упругость кожи снижается после 30 лет. Кроме салонных косметических процедур, поддержать её можно в домашних условиях.

Способность кожи сохранять эластичность и упругость называется тургор. Со временем он снижается, но возраст - не единственная причина. Негативно влияют на кожу несбалансированное питание, стрессы, вредные привычки. Алкоголь даже в небольших количествах препятствует усвоению витаминов А, Е и С, которые необходимы для синтеза коллагена.

Эффект будет!

Лифтинг (подтяжка) - это комплекс процедур, направленных на восстановление молодости кожи. Показаниями являются выраженная носогубная складка, наличие "брылей", второго подбородка, мешков под глазами.

✓ **Домашний лифтинг с помощью масок и сыворотки не проводят при наличии аллергии и механических повреждений кожи, воспалительных процессов. Хрупкие сосуды - противопоказание для использования массажёров.**

Маски. Сейчас большое разнообразие подтягивающих масок (тканевых или гелевых). Они наносятся на очищенную кожу на 15-20 минут. Выбирайте маски, в составе которых есть морской коллаген, гиалуроновая кислота, муцин улитки, пептиды.

Чтобы подтянуть овал лица, используйте компрессионную маску-бандаж с гидрогелевым слоем. Она накладывается на очищенную кожу и крепится за ушами так, чтобы подбородок находился в самом центре конструкции. Эту маску рекомендуется держать не менее 40 минут. Бандаж улучшает кровоток, разгоняет лимфу и насыщает клетки кислородом.

✓ **Значительное провисание тканей (птоз) эта маска не уберёт.**

Однако сделает проблемные участки более подтянутыми.

Кремы и сыворотки. Добавьте в ежедневную рутину средства с ретинолом, витамином Е, гиалуроновой, линоленовой и фруктовыми кислотами, глицирином, пептидами, коэнзимом Q10.

После умывания протрите лицо тоником, нанесите сыворотку и крем. Для выраженного лифтинг эффекта можно воспользоваться ручным массажёром-роллером из нефрита или розового кварца. Делайте массаж ежедневно по 10 минут. Плавно, с лёгким нажимом двигайтесь по массажным линиям: от центра лица к периферии, а также сверху вниз.

✓ **Перед процедурой охладите роллер. Массаж будет способствовать снижению отёчности.**

Здоровый образ жизни. Любые процедуры бессильны, если вы много нервничаете, не высыпаетесь, неправильно питаетесь и не занимаетесь спортом. Нормализуйте режим дня, сбалансируйте белки, жиры и углеводы в своём меню. Пейте не менее 1,5-2 л чистой воды в сутки. Найдите возможность для физической активности и чаще бывайте на свежем воздухе.

Домашние маски

Маски с крахмалом, глицерином и рисовой мукой повышают упругость кожи, смягчают и защищают её, ускоряют межклеточный обмен. Рекомендуется применять каждую маску два раза в неделю курсами по 8-12 процедур.

С крахмалом и какао. Для основы к 1 ст. л. крахмала добавьте 150 мл воды и размешайте до загустения. Эту смесь можно хранить в холодильнике не более 2-3 дней. Смешайте 2 ч. л. крах-

мальной массы, 2 ч. л. жирной сметаны, 0,5 ч. л. масла (миндального, персикового или оливкового) и 1 ч. л. какао-порошка. Нанесите на кожу, через 15 минут смойте.

Медовая с глицерином. Взбейте 1 белок, добавьте 1 ч. л. глицерина и 1 ч. л. мёда.

✓ **Если мёд густой, растопите его на водяной бане и дождитесь полного остывания.**

Нанесите смесь на лицо и зону шеи и декольте. Через 15-20 минут смойте.

С рисовой мукой. Смешайте 1 ст. л. рисовой муки и 1 белок, добавьте 1 ст. л. молока или сливок. Распределите маску кисточкой или ватным диском по массажным линиям на лицо и зону декольте. Оставьте на полчаса, а затем умойтесь прохладной водой.

Как защитить руки во время уборки?

Чтобы не навредить нежной коже рук, используйте резиновые или нитриловые перчатки (под них можно надеть хлопчатобумажные). Это защитит кожу и ногти от раздражающего воздействия мощных средств.

Предварительно нанесите на руки питательный крем. После уборки его можно смыть - лучше жидким мылом и только тёплой или прохладной водой, чтобы не пересушивать дерму. Отдавайте предпочтение мощным средствам с экологичным составом. Они не должны содержать parabens, сульфаты, агрессивную щелочь.

После уборки сделайте ванночку с морской солью на 15-20 минут, после чего помассируйте руки с маслом ши, кокосовым, миндальным, макадамии (на ваш выбор).

Мы легко адаптируемся к условиям жизни в мегаполисе. А вот собаки - не всегда. В некоторых случаях может потребоваться помощь хозяина. Ваша задача - вовремя начать социализацию питомца, разучить команды и не только. Так вы сэкономите своё время, силы и сделаете счастливее свою собаку.

Социализация

Как только в вашем доме появился любимец, начинайте социализацию. Чем раньше вы познакомите его с окружающим миром, тем лучше.

Если щенку недавно исполнился месяц, выходите с ним на прогулки, держа питомца на руках. Пусть он привыкает к посторонним запахам, шуму (звукам машин), другим людям и животным. Постепенно исследуйте район и окрестности, затем поменяйте маршрут. Животное будет чувствовать себя комфортно в постоянно меняющейся обстановке.

Активные прогулки

Если вы не готовы гулять с собакой хотя бы по 2 часа в день, то, возможно, решение завести питомца следует отложить. Отсутствие полноценных прогулок (двухминутный забег вокруг дома не считается) может негативно отразиться на поведении здоровья любимца.

Проводить время можно не только в парке, но и на дрессировочных площадках. Так вы познакомитесь с собаководами, а ваш пёс - с другими "хвостиками". Тем более, на оборудованной территории животному куда интереснее.

Отработка команд

Чтобы без проблем путешествовать и ходить в гости с собакой, тем самым утоляя её любопытство, придётся обучить животное базовым командам. Так можно натренировать выдержку и хорошие манеры. Вам не придётся опасаться того, что любимец запрыгнет на прохожего, а значит, не понадобятся оправдания в духе: "Он просто хотел поздороваться".

Во-первых, питомец должен знать своё имя, то есть реагировать на него. Во-вторых, собака должна понимать, кто её хозяин, и выполнять простые команды: "Ко мне!", "Нельзя!", "Голос!", "Сидеть!", "Лежать!".

Дрессировать любимца нужно начинать с раннего возраста. Позднее может потребоваться помощь кинолога.

Комфорт и уют в квартире

Важно, чтобы собака чувствовала себя комфортно в квартире. Ей необходимо укромное место (лежанка), если захочется побыть в одиночестве. Не лишними будут "умные" игрушки, которые развлекут вашего питомца, пока вас нет дома. Это может быть резиновый мяч диспенсер с отделением для лакомства или игрушка-неваляшка в форме яйца с пластинами и отверстиями (через них в процессе игры высыпается корм).



СОБАКА В ГОРОДЕ ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ?

В квартире в условиях ограниченного пространства и частого отсутствия хозяев собака может грустить. Как сделать её жизнь более комфортной?

Помимо корма иногда допускаются угощения из зоомагазина, а не с вашего стола.

✓ **Ссоры среди членов семьи, громкие звуки, выяснение отношений вызывают стресс у питомца. Собака становится тревожной и непослушной.**

Предсказуемость и режим

Установите в доме правила, которым любимец будет следовать постоянно. Плохая идея пускать пса на кровать, когда у вас хорошее настроение, и запрещать это делать, если вы не в духе. Выберите один вариант и придерживайтесь его.

У собаки должна появиться ассоциативная связь: "Если я сделаю то-то, тогда обязательно случится то-то". Например, если я всё время буду лаять на проходящих мимо собак, то меня не спустят с поводка и не дадут вдоволь набегаться на прогулке.

Предсказуемость действий хозяина (и других членов семьи) и режим очень важны для питомца. Так он будет знать, как себя вести, а чего делать не стоит. А значит, уменьшится

стресс из-за непредсказуемых и спорных ситуаций.

Общение с хозяином

Иногда у хозяина не остаётся времени на питомца. С утра - на работу, вечером - в магазин, проверить уроки у детей, уложить спать. А собака всё это время преданно ждёт, когда же на неё обратят внимание.

Не заставляйте её слишком долго ждать. Выделите время для прогулок, объятий и... разговоров. Доказано, что собаки являются эмпатами и могут запомнить в среднем до 70 слов. Возможно, любимец поймёт вас, когда вы расскажете ему о том, как прошёл день. Но даже если этого не произойдёт, собака будет счастлива просто тому, что слышит ваш голос.

Разговоры с питомцем полезны и для людей. По исследованиям британских учёных, так можно снизить уровень стресса и повысить осознанность.

✓ **Если вы уходите из дома на целый день, оставьте собаке свою вещь. Питомцу будет гораздо спокойнее дожидаться вас, лёжа на футболке или кофте, которая пахнет хозяином.**

Полезные советы



ВЫБИРАЕМ ПОСТЕЛЬНОЕ БЕЛЬЕ: КАКАЯ ТКАНЬ ЛУЧШАЯ

Комфорт сна складывается из комплекса факторов – это и температура в спальне, и наличие свежего воздуха, и отсутствие раздражителей.

Однако есть один фактор, который считается приоритетным – это постельное белье и то, насколько оно вам подходит.

Синтетика или нет?

Синтетика прочнее и дешевле, за ней

проще ухаживать, но для постельного белья этот материал не подходит – он хуже пропускает воздух, может вызывать раздражение и аллергии. Оптимальный вариант для наволочек, простыней и пододеяльник – это стопроцентно натуральные ткани, хлопок, лен или шелк.

Разные виды хлопковой ткани

Остановимся на самой популярной ткани – хлопке, так как шелк слишком дорого стоит, а лен пользуется гораздо меньшим спросом.

Хлопковые ткани отличаются качеством сырья (чистота, длина волокна, сорт хлопка), плотностью и методом плетения. У каждой ткани есть свои преимущества, каждая ткань по-своему воспринимается на ощупь.

Например, бязь имеет немного шероховатую фактуру, но зато она прочная. Поплин – это тонкая и нежная ткань, которую чаще выбирают для младенцев и детей, но и взрослым будет приятно спать с таким постельным бельем. Сатин – это двухсторонняя ткань с нитями разного плетения, у которой одна сторона глянцевая, а вторая матовая. Сатин считают хлопковой тканью премиум сегмента, но при желании можно найти сатин меньшей плотности, он будет стоить дешевле. Перкаль – это очень плотная и прочная ткань, но на ощупь она нравится не всем.

Преимущества тканей

Если у вас в приоритете долгий срок службы, то подойдут сатин и страйп-сатин. Это комфортное постельное белье, которое подходит для любого сезона.

Поплин и бязь считаются универсальными тканями с лучшим соотношением цена-качество. Если вы не хотите разбираться в нюансах, то спокойно выбирайте постельное белье из бязи или поплина со стопроцентным содержанием хлопка.

Бязь и сатин выбирают для жарких ночей, когда человек больше потеет, и ему комфортнее спать при хорошо вентилируемом постельном белье.

Лен и шелк выбирают, если есть аллергии и раздражения на другие типы тканей. Если позволяет бюджет, то оптимальным вариантом становится нежный шелк, но за ним нужен деликатный уход.

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР
ПОДРУГА
жесткий и мягкий ЖУРНАЛ

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"
Наш адрес: Грузия. Тбилиси. 0112 ул. Г. Чубинашвили, 50, 3-й этаж.
Гл. редактор Нина Сулова
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 №44

СКАНВОРД НА СТР. 15

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

СКАНВОРД НА СТР. 23

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

МЯСНОЙ ПИРОГ

ИНГРЕДИЕНТЫ: Для теста: мука пшеничная 375 г, вода 75 мл, маргарин 125 г, соль 3 г, яйца куриные 1 шт. Для начинки: свинина 700 г, лук 2 шт., чеснок, зубчики 3 шт., томаты 500 г, масло сливочное 45 г, вода 200 г, панировочные сухари 80 г, лавровый лист 1 шт., соль, перец черный молотый, специи - по вкусу.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: сначала сделайте начинку. Для этого помойте мясо и порежьте кусками. Пропустите через мясорубку. Чеснок и лук почистите и измельчите. Помидоры нарежьте кубиками. Разогрейте сковороду с маслом, спассеруйте лук с чесноком. Положите помидоры и протушите 3 минуты. Добавьте фарш, лавровый лист, специи, посолите, поперчите и перемешайте. Налейте воду и тушите 30 минут. В конце добавьте панировочные сухари, перемешайте. Охладите до комнатной температуры. Достаньте лавровый лист. Пока фарш охлаждается, сделайте тесто. В миску просейте муку, добавьте кусочки размягченного маргарина, соль, воду и замесите тесто. Разделите тесто пополам, раскатайте каждую половину по размеру формы диаметром 25 см. Положите одну часть теста в форму, сверху выложите начинку и накройте второй частью теста. Защипите края и поколите верх вилкой. Взбейте яйцо и смажьте пирог. Отправьте мясной пирог в духовку, разогретую до 200°C, и оставьте там на 10 минут. Затем убавьте нагрев до 180°C и выпекайте еще 25 минут.

СОЛЕННЫЕ МАФФИНЫ С СЫРОМ И ЦУКИНИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: мука пшеничная 355 г, разрыхлитель 1 ч. л., соль 1 ч. л., перец черный молотый 1 ч. л., молоко 360 мл, масло сливочное 115 г, яйца куриные 2 шт., кабачки 285 г, сыр чеддер 85 г, сыр фета 45 г, лук 2 шт.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: в большой миске смешайте сухие ингредиенты: муку, разрыхлитель, соль и перец. Взбейте молоко, масло и яйца, добавьте в сухие ингредиенты и вымешайте тесто до максимальной однородности. Натрите на терке цукини, чеддер и фету. Мелко нарежьте лук и добавьте все овощи и сыр в тесто. Хорошо смешайте. Равномерно распределите массу по формочкам для кексов и выпекайте 15-20 минут в разогретой до 200 °C духовке — до появления золотистой корочки. Дайте маффинам остыть в открытой духовке еще 10 минут и подавайте к столу.

ЛИМОННЫЕ БУЛОЧКИ С ЙОГУРТОВОЙ ГЛАЗУРЬЮ

ИНГРЕДИЕНТЫ: Для глазури: 200 г сахарной пудры, 100 г греческого йогурта, 50 г сливочного масла, 1 ч. л. ванильного сахара, 3 ст. л. лимонного сока. Для начинки: 50 г сливочного масла, 80 г сахара, 4 ч. л. молотой корицы. Для теста: 500 г муки, 350 г греческого йогурта, 100 г сахара, 80 г сливочного масла + 20 г для смазывания формы, 1 ч. л. ванильного сахара, цедра 1 лимона, 2 ч. л. разрыхлителя для теста, 1 ч. л. соды, 1 ч. л. соли.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: разогрейте духовку до 190 °C. Прямоугольную форму размером 24 x 30 см смажьте маслом. Растопите и остудите сливочное масло. В большой миске смешайте муку, соль, обычный и ванильный сахар, цедру, разрыхлитель и соду. Добавьте греческий йогурт и треть сливочного масла и замесите тесто. Заверните в пленку и оставьте на 15 мин в тепле. Для начинки разотрите лопаткой сахар, корицу и сливочное масло. Раскатайте тесто в пласт толщиной 5 мм и смажьте начинкой. Сверните рулет, разрежьте на 12 частей. Уложите булочки в форму и выпекайте 30 мин. Для глазури тщательно смешайте все ингредиенты. Выньте форму с булочками из духовки и покройте глазурью. Остудите булочки в форме.

