СЕМЕЙНЫЙ ОТТОР
ПОДСКАЗКА
ЮС
№13
март 2024
цена:
2,5 лари

Диагноз
выдадут руки
стр.10

Как выглядит
ваша душа?
стр.30

Правила
здорового сна
стр.8

Как вернуть
былые чувства
стр.18

Мишель Мерсье:
“Я - настоящая Анжелика!”
стр. 24, 25

Шакира: стр.16, 17
«Я думала, что не переживу этого»

ГЛАВНЫЕ ЦВЕТА 2024 ГОДА

Сияющий красный (Radiant red)

Сочетая сияющий красный с другими цветами и аксессуарами, можно создать стильный и уникальный образ, который будет выражать яркие эмоции и внутренний свет.

Ореховая скорлупа (Nutshell)

Оттенок обладает естественной теплотой и тактильностью, которые ассоциируются с уютом, он отлично подойдет для придания лаконичности образу.

Кибер лайм (Cyber lime)

Он оживляет образы и придает им свежесть, и динамику. Не бойтесь экспериментировать и создавать уникальные сочетания, чтобы подчеркнуть красоту и стиль.

Цифровая лаванда (Digital lavender)

Не бойтесь экспериментировать с цифровой лавандой в своих образах — этот оттенок предоставляет множество возможностей для создания элегантных и стильных комбинаций

НАТАЛИ ПОРТМАН ОФИЦИАЛЬНО РАЗВЕЛАСЬ С МУЖЕМ

42-летняя актриса подала заявление на развод в июле прошлого года, а в прошлом месяце во Франции процесс был окончательно завершен. Неизвестно, останется ли Портман с двумя детьми в Европе, где проживала последние годы, или вернется с Алефом и Амалией в США. Тем более, что комментариев относительно опеки в прессу не поступало.

О том, что над звездной парой, которая познакомилась на съемках триумфального «Черного лебедя», сгущаются черные тучи, стало известно в мае 2023 года. Журналисты раскрыли продолжительный роман Мильпье с 25-летней экоактивисткой. Супруг во всем признался, раскаялся и делал все возможное, чтобы убедить Натали его простить и дать их семье второй шанс. Портман предательство не простила. Выйти из семейной депрессии обоим помогла работа. Бенджамин является хореографом второй «Дюны» и участвовал в международном промо фильма. А Натали занималась продвижением в прессе своей роли в драме «Май декабрь». В настоящее время она снимается в фильме Гая Ричи «Источник вечной молодости» и активно поддерживает собственный женский футбольный клуб «Энджел Сити». Уже бывшие супруги — скрытные и сдержанные, поэтому вряд ли мы когда-нибудь услышим реальную версию событий «из первых уст».

СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:
КОСМЕТОЛОГ, СТИЛИСТ, ВИЗАЖИСТ, МАНИКЮР И НАРАЩИВАНИЕ НОГТЕЙ, ПРОДАВЕЦ–КОНСУЛЬТАНТ ПАРФЮМЕРНОЙ ПРОДУКЦИИ.
Тел.: 5.93—200—223

УСПЕЙ КУПИТЬ
НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ
100 СКАНДВОРДОВ

СУД ПРИЗНАЛ ВИНОВНОЙ ОРУЖЕЙНИЦУ ФИЛЬМА «РЖАВЧИНА», НА СЪЕМКАХ КОТОРОГО АЛЕК БОЛДУИН ЗАСТРЕЛИЛ ОПЕРАТОРА

Дело о гибели оператора-постановщика фильма «Ржавчина» началось почти три года назад и, судя по всему, близится к завершению. 26-летнюю оружейницу Ханну Гутьеррес Рид признали виновной в непредумышленном убийстве, сообщает Daily Mail. Она отвечала за револьвер, из которой Алек Болдуин и выпустил боевую пулю. Обвинение доказало, что девушка выполняла свою работу «не должным образом», а также принесла на съемочную площадку заряженные патроны, которые «случайно» перемешались с холостыми. Суд заключил Ханну под стражу до вынесения приговора. Ей грозит до 18 месяцев тюремного заключения и штраф в размере пяти тысяч долларов.

В том, что девушка сядет за решетку, не сомневаются ни обвинение, ни ее защита, ни сторонние эксперты. И это крайне плохая новость для актера Алека Болдуина, который, собственно, и застрелил Галину. Адвокат Мигель Кустодио в разговоре с Fox News объяснил, что решение по делу Ханны, да и ход самого заседания — явные намеки на то, что актеру не стоит расслабляться. Известно, что защита девушки акцентировала внимание на том, что в трагедии виноват именно Алек. Обвинители рассказали о том, что актер и по совместительству продюсер пренебрегал мерами безопасности на съемочной площадке, а также размахивал оружием как указкой, когда не был в кадре. Окончательный вердикт по делу суд вынесет только летом.

Напомним, что полгода назад обвинения с актера были сняты, но с оговоркой, что это не освобождает его от новых претензий. К несчастью, следствие обнаружило новые факты, которые подтверждают, что Болдуин проявил «безрассудство в отношении стандартов безопасности на съемочной площадке».

КРИС МАРТИН СДЕЛАЛ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДАКОТЕ ДЖОНСОН

Дакота Джонсон спустя 6 лет отношений получила предложение руки и сердца от Криса Мартина. Об этом сообщает The Mirror.

По информации таблоида, 47-летний фронтмен группы Coldplay перед помолвкой даже получил благословение от своей идеальной бывшей Гвинет Пэлтроу и их общих детей.

Звездная пара не раз провоцировала слухи о помолвке. Так, в прошлом году на праздновании 34-летия Дакота была замечена с кольцом на безымянном пальце.

Напомним, что в 2016 году Крис Мартин развелся с Гвинет Пэлтроу. Экс-супругам удалось сохранить дружеские отношения. Гвинет не только не препятствовала новым отношениям бывшего мужа, но и помогла им однажды не разрушиться. По информации Us Weekly, в августе 2019 года Джонсон и Мартин, которые на тот момент уже два года как встречались, расстались. Вновь сошлась пара, как писали СМИ, именно с подачи Пэлтроу.

«Гвинет счастлива, если Крис счастлив», — прокомментировал инсайдер.

ДРЮ БЭРРИМОР ВОЗГЛАВИЛА КАМПАНИЮ DOVE

Актриса Дрю Бэрримор присоединилась к кампании Dove, направленной на защиту молодых девушек и парней от давления касательно внешности и красоты в социальных сетях. Инициатива стала ответом тренду под названием «Sephora Kids», вызвавшим обеспокоенность из-за давления в вопросах красоты и использования не подходящих по возрасту косметических продуктов среди детей.

Dove уверены, что данный тренд, получивший

распространение благодаря видео влиятельных личностей в TikTok, может нанести вред самооценке детей. Dove и Бэрримор, которая является матерью двух дочерей, запустили кампанию #TheFaceof10, подчеркивая важность обсуждения роли красоты в самовосприятии и пропагандируя идею о том, что косметика должна соответствовать возрасту и способствовать положительному восприятию себя без желания стать поскорее взрослой или взрослым.

БРЕНД COPERNI СДЕЛАЛ СУМКУ ИЗ ВОЗДУХА

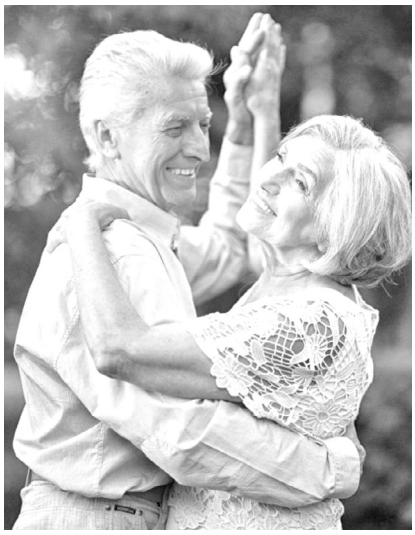
Работники марки Coperni — главные хулиганы-новаторы современной парижской сцены. То, как игриво они экспериментируют с невероятными материалами на примере своих знаковых вещей, — не делает никто. В качестве подопытного кролика каждый раз выбирают свою знаменитую it bag — сумку Swipe bag. Впервые она прославилась на весь мир и завоевала красные дорожки в варианте из стекла и дополненная демоническими рожками. Но новая модель «свайпа» Coperni, кажется, затмит успех своей предшественницы.

Новое изобретение марки — сумка, сделанная из воздуха. Точнее, из силиконового воздушного

геля. Сама разработка — космическая и патент принадлежит NASA. В космической промышленности этот гель используют для улавливания частиц космической пыли. В составе этого предмета так и написано «на 99% состоит из воздуха и на 1% из стекла».

Но понятие «воздушная» эта Swipe оправдывает легко, так как практически не ощущается в руках. Легкий и при этом прочный аксессуар весит всего 33 грамма! Ключи, телефон и помада уже превысят вес самой сумки раз в 10. При этом «выдержка» — выше всяких похвал: жара +1200 градусов по Цельсию и давление в 4000 раз больше ее собственного веса.

Вот это заявление, правда? Но уверяем вас, дорогие читатели, это не голословное утверждение. Чтобы вот так смело заявить о том, что бальные танцы отодвигают риск развития старческого слабоумия, ученые трудились не один год. Надевайте бальные туфли, а мы пока расскажем, как это работает.



Вальс спасет от деменции

Немного теории

Напомним, что деменция - это заболевание, выражающееся в стойком снижении познавательной деятельности, а также характеризующееся утратой в той или иной степени приобретенных за жизнь знаний и практических навыков. Конечно же, о приобретении новых умений речи уже не идет. То есть когнитивные способности мозга резко снижаются.

А если выбрать спорт, а не танго?

Исследователи на этот вопрос отвечают так: «Смотря какой спорт выбрать». Возвращаясь к танцам - оные буквально переформатируют кору головного мозга. Вдобавок к физической нагрузке, что само по себе прекрасно, человек во время танца задействует когнитивные функции мозга и вынужден концентрировать внимание. Это так называемая контролируемая физическая активность - ее «на автомате» не выполнишь. Нужно слушать и слышать музыку, ловить ритм, запоминать последовательность шагов и движений, подстраиваться под партнера - интеллектуальная нагрузка ого-го! При этом интеллектуальная нагрузка не истощает, а, напротив, стимулирует работу мозга.

Что ж касается спорта, то он хорош для поддержания физической формы, профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, отличного настроения. Но повторяющиеся, заученные движения не дают нагрузки мозгу, выполняются на автомате. К слову, это относится и к танцам. Недаром мы упоминаем именно бальные, где нужно активно подключать мозговую деятельность.

А как помогут танцы?

Изучая этот вопрос, ученые выяснили, что бальные танцы – это отличный вид стимулирующей активности, как физической, так ментальной и эмоциональной. А поэтому, танцуя, мы обеспечиваем себе гарантированное снижение рисков когнитивных отклонений.

Немного статистики

Учеными доказано, что риск деменции снижают:

- ✔ чтение - на 35%;
- ✔ катание на велосипеде и плавание - на 17%;
- ✔ решение кроссвордов и головоломок от 4 раз в неделю - на 47%;
- ✔ бальные танцы не менее 3 раз в неделю - на 76%.

Так что танцуйте на здоровье!

ПОЧЕМУ НЕТ СИЛ?

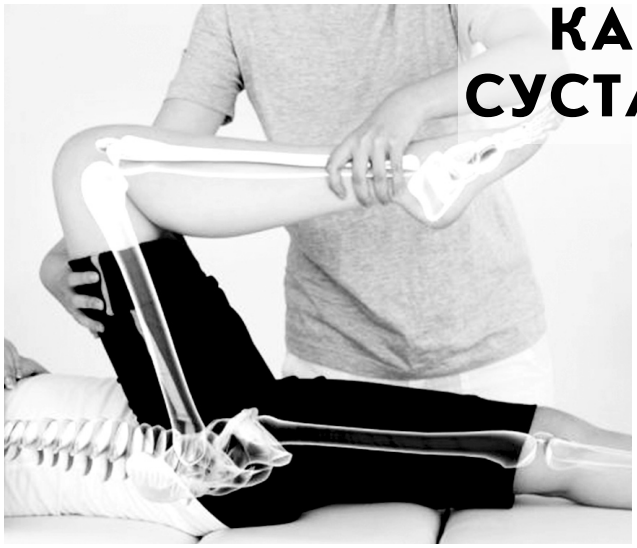
Слабость после болезни вполне объяснима. Организм потратил много сил на борьбу с инфекцией.

Но если чувство усталости не проходит даже после отдыха и возникает не только после физической, но и после умственной работы, а также сочетается с апатией – это не слабость, а астенический синдром. Он возникает из-за снижения иммунитета, повреждения вирусом клеток мозга и дефицита энергии на фоне гипоксии – недостатка кислорода в крови. В ней всё еще циркулируют микробные токсины, накоплен аммиак, организм отравлен продуктами обмена веществ.

Симптомы астенического синдрома бывают физическими, например боль в животе, в суставах, в сердце, тошнота, расстройство пищеварения, и неврологическими – к ним относятся головокружение, тревожность, резкие перепады настроения.

Можно попытаться справиться с астеническим синдромом самостоятельно. Начать с ходьбы, постепенно увеличивая нагрузку, при этом следить за пульсом. Как следить? Используйте какую-нибудь фразу, допустим: "Какой хороший день, какой хороший пень, какой хороший я и песенка моя". Легко произнесли её? Значит, надо увеличить темп ходьбы. Если появилась лёгкая одышка в конце, значит, нагрузку подобрали правильно. Если споткнулись на первых словах, надо уменьшить темп ходьбы.

P.S. Как показали исследование, у пациентов с астеническим синдромом часто бывает дефицит витамина D. Через месяц после начала приема 10000 единиц витамина D симптомы депрессии и тревоги ослабевают.



КАК ПОДВИЖНОСТЬ СУСТАВОВ ВЛИЯЕТ НА УМ?

Действительно - как? Разве тело может повлиять на то, как быстро мы соображаем? Оказывается, может: гибкость делает наш ум более подвижным и расширяет горизонты сознания. В древних восточных практиках, например, таких как цигун и йога, особое внимание уделялось связи ума и тела. Невозможно тренировать только тело или только ум, ведь наш организм - единая система. Об этой не всем очевидной связи рассказывает антиэйдж-специалист, велнес-коуч, инструктор хатха-йоги Анастасия Петерс.

Тело - "зеркало" души

Хотите узнать, насколько человек гибкий, хорошая ли у него растяжка, - посмотрите на его лицо. Эмоциональную подвижность выдают мимические морщинки, а мобильность ума - сияние глаз. «Гипсовая», не выражающая никаких эмоций маска на лице и потухший взгляд говорят о том, что перед вами негибкая личность - как физически, так и эмоционально.

Наше тело с высокой точностью отзеркаливает все радости и печали, переживания и ощущения. Так, подавленность провоцирует сутулость плеч. И наоборот - кривая спина, шаркающая походка могут стать источником плохого настроения, недовольства жизнью. Но это ещё полбеды. Сильные эмоции создают мышечные зажимы и впоследствии могут привести к серьёзным болезням.

«Модные» сегодня панические атаки, депрессия, невроз имеют свою физическую составляющую. И если нет сил или не получается бороться с психологическими недугами, надо зайти с другой стороны. Развивая гибкость тела, подвижность суставов, мы постепенно становимся более гибкими и в душевном плане, более мобильными и подвижными психологически, более уверенными, спокойными и счастливыми в целом. Так что гибкость тела - это ещё и гибкость нашей души.

Быстрая адаптация

Главный залог выживания - адаптивность. Для полноценной и счастливой жизни важно не то, насколько человек начитан, осведомлён, физически силён. Гораздо важнее, как быстро он может приспособиться к меняющимся обстоятельствам (что актуально в современном мире), т. е. насколько он адаптивен. Умственная адаптация (её ещё называют когнитивной гибкостью) - навык, который позволяет человеку быстро переключаться между задачами, совершать меньше ошибок, быстрее принимать решения.

К сожалению, со временем уровень приспособляемости снижается. Дети невероятно быстро схватывают и осваивают новую информацию, приноравливаются к любым условиям. Они быстро двигаются, их суставы подвижны, так же как подвижен их ум. Но чем старше человек, тем больше он закостеневает в своих привычках, убеждениях. Движения становятся скованными, а порой и вовсе даются с большим трудом. Вслед за телом ум делается более консервативным, неповоротливым.

На физическом уровне растяжка разогревает связки и сухожилия, делая их мягче и подвижнее. Мышцы насыщаются кислородом, усиливается приток крови. На эмоциональном уровне увеличивается концентрация внимания, глубокое дыхание помогает успокоиться. Неудивительно, что сегодня развитие гибкости считается одним из самых действенных методов омоложения.

Растяжка - важный этап тренировки и гимнастов, и бодибилдеров. Только растянутые мышцы помогают телу стать податливым, а уму - подвижным.

Гибкое тело, а вслед за ним и ум:

- ✔ увеличивают энергетику организма;
- ✔ усиливают концентрацию;
- ✔ помогают мыслить ясно и быстро;
- ✔ улучшают когнитивные способности.

Энергия жизни

В каждом человеке соединяются два начала - физическое и духовное. Прорабатывая одно, мы неизменно влияем на другое. То есть, занимаясь телом, воздействуем на наш ум. Согласно принципам хатха-йоги, работая над телом, т. е. энергетическими центрами организма, человек трудится и над своей духовностью. В дальнейшем это влияет не только на наш ум (развиваются внимательность, креативность, наблюдательность), но и на качество жизни в целом.

Когда мы говорим о гибкости, то не имеем в виду какие-то конкретные задачи, например может ли человек сесть на шпагат или долго простоять в мостике, - это формальные показатели. У каждого из нас своя природная гибкость, свои пределы. Мы можем улучшить состояние тела в общем, придать ему больше лёгкости и пластичности. Но истинная цель - привести организм в гармоничное состояние, когда тело и ум находятся в равновесии. Только владея своим телом, человек может стать хозяином своего ума, контролировать чувства и эмоции. Гибкий ум - это ещё и расширение сознания, более глубокое понимание мира, всего происходящего вокруг.

Никогда не поздно

Если всё пустить на самотёк, процессы «окостенения» не заставят себя долго ждать. Чтобы этого не произошло, нужно заниматься своим

телесным развитием. Продлить или вернуть гибкость можно в любом возрасте. Попробуйте упражнения из йоги и телесно ориентированной терапии.

1. "Змейка"

Сядьте на стул прямо, не опираясь на спинку. Представьте, что ваш позвоночник - спящая змея. И вот она начинает просыпаться: подвигайте шеей, потом плечами, лопатками и т. д., двигаясь сверху вниз. Включайте в движение весь позвоночник и таз. Старайтесь разнообразить движения по темпу, амплитуде и направлению.

Время выполнения: 10 минут.

2. "Полумост"

Лягте на коврик. Руки положите вдоль тела, согните колени и поставьте стопы на пол на ширине бёдер. Поднимите таз от пола, вытяните тело в одну линию. Надавите ладонями на пол и сожмите ягодицы.

Время выполнения: 5 дыхательных циклов (вдох - выдох).

3. Половина "позы саранчи"

Лягте на живот. Лоб положите на полотенце или на коврик, руки вытяните вдоль туловища и разверните ладонями вниз. Поднимите прямую правую ногу (примерно на 45 градусов) и удерживайте её в таком положении шесть дыхательных циклов. Опустите и повторите то же самое с левой ногой.

Время выполнения: 3 подхода на каждую ногу.

4. "Пальчики"

Снимите обувь, носки и колготки, освободите пальцы. Пошевелите ими. Растопырьте и сожмите. Рассыпьте на полу мелкие предметы (катушки, карандаши) и постарайтесь переложить их с места на место, захватывая пальцами ног. Разомните каждый пальчик.

Время выполнения: 5–10 минут.

5. Удлинения

Лягте на пол в позу «морской звезды». На вдохе одновременно потяните вверх правую руку и вниз левую ногу, как бы растягивая себя по диагонали. На выдохе вернитесь в исходное положение. Повторите с другой рукой и ногой. Амплитуда зависит от ваших возможностей.

Время выполнения: 5 минут.

ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ, КОТОРЫЕ, ЕСЛИ ПЕРЕБОРЩИТЬ С НИМИ, МОГУТ ДАТЬ ОБРАТНЫЙ ЭФФЕКТ И НАВРЕДИТЬ ЗДОРОВЬЮ.

Не переборщи!

1. **Принимаем витамины.** Люди, принимающие слишком высокие дозы витаминов (в 4 раза больше положенной нормы), могут столкнуться с онкологическими заболеваниями. Повышенный уровень поливитаминов в организме стимулирует рост клеток. Не факт, что только доброкачественных.

2. **Пьем вино.** Исследования показали, что красное вино полезно для сердца, но при условии, что в сутки выпиваете не больше одного бокала этого напитка. Превышение этой нормы может вызвать скачок кровяного давления, а значит, повышается риск инсульта и инфаркта.

3. **Скрабируем кожу.** Косметологи настоятельно рекомендуют эту процедуру отшелушивания кожи. Этот способ ухода за телом позволяет глубоко очистить кожу от грязи, жира и омертвевших клеток. Однако слишком частое использование средств для отшелушивания может пересушить кожу и вызвать раздражение. Если кожа сухая, очищать ее таким способом можно лишь раз в неделю, а обладателям жирной кожи – 2 раза в неделю.

4. **Чистим зубы.** В сутки достаточно чистить зубы утром и вечером – всего 2 раза. Все движения должны быть плавными и аккуратными. У тех, кто чистит зубы слишком часто, долго и тщательно, чаще изнашивается эмаль и появляются проблемы с деснами.

5. **Занимаемся спортом.** Человек, ведущий сидячий образ жизни, не может оставаться абсолютно здоровым. Поэтому важно больше двигаться. Но все хорошо в меру. Если подвергать себя частым и чрезмерно интенсивным физическим нагрузкам, организм не успевает восстановиться до следующей тренировки. Это негативно скажется на работе сердца и других органов, а также повысит риск получения травмы.

Знаете ли вы, что...

Еще древние люди знали, что тыквенные семечки полезны для мочевого пузыря. Они помогают ему полностью опорожняться, а у мужчин – уменьшить воспаление вокруг простаты, тем самым облегчая отток мочи. А недавно японские ученые заявили, что семена тыквы уменьшают недержание мочи: днем – на 40%, а ночью – на 68%.

БОЛИТ ШЕЯ?

1. Если внезапно появились острые боли, которые распространяются даже на руки, усиливаются при вибрации, поездке в транспорте, снижается чувствительность кожи, можно заподозрить воспаление нервных корешков. Это может быть связано с переохлаждением. Обязательно покажитесь неврологу. Временное облегчение могут дать противовоспалительные лекарства: ибупрофен, диклофенак. Но категорически нельзя греть шею!

2. Если боль в шее отдает под лопатку, одновременно появились слабость и потливость, стоит заподозрить проблемы с сердцем. Обычно такая боль усиливается после стресса или физической нагрузки. Это опасное состояние и требует обращения к врачу. Боли в шее, плече и руке – первый сигнал ишемической болезни сердца.

3. Кроме боли в шее, появились мушки в глазах и боль в висках, ухудшились зрение, слух и память? Эти симптомы могут указывать на нарушение мозгового кровообращения, и без медицинской помощи не обойтись.

Бессонница становится причиной усталости и проблем со здоровьем - вплоть до патологий иммунной и сердечно-сосудистой систем. Но вернуть себе глубокий, спокойный сон можно!

СПАТЬ И ВЫСЫПАТЬСЯ
ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СНА

В норме человек засыпает через 15-20 минут. Но когда этого не происходит и через час, необходимо искать причины. Среди факторов риска – эмоциональное перенапряжение, слишком плотный ужин, духота в помещении, большое количество кофеина в рационе и т.д.

4 способа быстро уснуть

Самый важный совет от сомнологов – соблюдайте гигиену сна. Ложитесь вечером и вставайте утром в одно и то же время каждый день, проветривайте спальню, ешьте лёгкую пищу на ужин.

Вот, что ещё можно сделать.

1. **Примите тёплую ванну.** Добавьте в воду морскую соль – она способствует расслаблению мышц. Также полезны эфирные масла шалфея, жасмина, мелиссы, нероли.

2. **Сделайте массаж.** Побороть бессонницу поможет активизация нескольких точек на теле. Первая располагается в углублении между четвёртым и пятым пальцами ноги. Вторая – в теменной области головы, на 3-4 см выше передней границы роста волос. Ещё несколько активных точек можно найти в центре стопы. Воздействуйте на них в течение 2-3 минут, надавливая со средней силой.

3. **Напрягите и расслабьте мышцы.** Лёжа в постели, поочерёдно напрягайте и расслабляйте различные группы мышц, начиная со ступней и заканчивая шеей. Схема проста: напрячь мышцы – сосчитать до пяти – расслабить.

4. **Выполните дыхательные упражнения.** Это упражнение называется дыхание по квадрату. Включает в себя четыре шага (по количеству сторон квадрата): вдох, пауза, выдох, пауза. Продолжительность каждого шага должна быть равна 4 секундам. Повторять цикл следует в течение 3-5 минут.

Дневной сон: польза или вред?

Повысить продуктивность поможет дневной сон, считают учёные из Гарвардского университета. Во время короткого сна мозг успевает обработать полученную информацию и перезагрузиться для новой работы.

Но бесконтрольный дневной сон не принесёт пользу, а навредит организму. Вы рискуете проснуться в "разбитом" состоянии. Именно поэтому важно придерживаться следующих правил.

Чёткое расписание. Лучший период для кратковременного сна – в первой половине дня (до 15:00). Вечером сиеста рискует плавно перетечь в полноценный ночной отдых.

Короткий отдых. Достаточно подремать 15-20 минут. За это время мозг не успеет перейти в состояние глубокого сна, из которого сложно выходить.

В какое время суток кофе бодрит?

Американские исследователи использовали данные о взаимодействии кофеина с гормоном кортизолом. Оказалось, оптимальный промежуток времени для кофе – с 9:30 до 11:30.

Сразу после пробуждения пить кофе не стоит. Гормона стресса в крови в этот момент и так достаточно: есть риск выработать толерантность к кофеину. Иными словами, действовать ободряюще он перестанет.

Поставить будильник. Определите, сколько времени вам требуется на засыпание. Прибавьте к нему 20 минут на сам сон. Поставьте будильник и отдыхайте спокойно.

Гаджеты в сторону!

Свет от экранов любых гаджетов разрушает синтез гормона мелатонина и не даёт полностью расслабиться.

Важно отказаться от использования мобильного телефона хотя бы за час до отхода ко сну. Вместо этого можно почитать книгу или подумать о чём-то приятном (только не о задачах на завтра).

Утром для мягкого пробуждения сомнологи напротив советуют использовать источники света. Например, можно приобрести световой будильник, который распространяет свет по комнате.

Утренние привычки для отличного самочувствия

Если вы хотите сделать свой день продуктивным, возьмите на вооружение несколько утренних привычек.

Контрастный душ. Эта процедура способна не только освежить тело, но и зарядить энергией на весь день.

Зарядка. Двигательная активность с утра помогает настроиться на работу, разогнать кровь по всему телу, "включить" все системы организма.

Медитация. Позволяет расслабиться, настроиться на продуктивный день. Кроме медитации, можно практиковать чтение аффирмаций – положительных утверждений. Например: "Мой день наполнен приятными событиями, каждое из которых идёт мне на пользу".

Планирование. После пробуждения психологи рекомендуют планировать грядущий день или строить планы на неделю/месяц вперёд. Это вдохновляет и в какой-то степени организует, мотивирует на активность.

Лишний вес: тяжело, неудобно, вредно для здоровья

Мне 26 лет, вес - 96 кг при росте 167 см. Тяжело ходить, большой живот доставляет много неудобств. Посоветуйте эффективные рецепты для похудения. С чего мне начать?

Елена

Отвечает фитотерапевт

Как и при любом другом заболевании, прежде всего необходимо выяснить возможные причины ожирения. Чаще всего первой и самой распространенной является переедание. Оно может быть связано с малоподвижным образом жизни и нездоровым питанием. Но в большинстве случаев это психологическая зависимость от еды. На фоне стрессовых событий (конфликты в семье, на работе, приближение проверок или экзаменов, недовольство собственной жизнью и т.п.) человек начинает неконтролируемо поглощать пищу, не испытывая насыщения. Еда превращается в расслабляющий, противотревожный и антидепрессивный фактор. При этом происходят нарушения в работе центров голода и насыщения в головном мозге. Нормальное количество пищи не подавляет чувство голода. Человек съедает намного больше, чем необходимо, и это приводит к тому, что избыточные питательные вещества (в основном углеводы и жиры) откладываются «про запас» в жировые депо, что ведет к прогрессированию ожирения.

Вторая причина - это болезни нервной системы, которые приводят к повреждению области головного мозга (после травм, инфекций, опухолевых процессов), отвечающей за насыщение и чувство голода, а также болезни эндокринных желез (сахарный диабет, гипотиреоз, гипогонадизм и др.) и генетические нарушения.

Чтобы исключить вероятность тех или иных заболеваний, необходимо пройти ряд лабораторно-инструментальных исследований. При ожирении следует сдать биохимический анализ крови (глюкоза, гликированный гемоглобин, липидограмма, креатинин, мочевая кислота, билирубин, гамма ГТ), а также анализы на гормоны (инсулин, ТТГ, Т4, лептин, витамин D, пролактин, ФСГ, ЛГ). Из инструментальных исследований проводят УЗИ органов брюшной полости, малого таза и щитовидной железы.

Лечением ожирения занимается врач-эндокринолог. Именно он направляет пациента на все необходимые диагностические исследования. В случае выявления того или иного заболевания потребуется лечение, что будет способствовать и снижению веса.

Если же патологий, приведших к ожирению, не выявлено, терапия ожирения включает в себя увеличение физической активности и коррекцию питания. Конечно, чтобы начать контролировать объем потребляемой пищи, потребуется большая сила воли. Поэтому важно настроить себя на упорную борьбу.

1. Устраните запасы вредных продуктов (переработанное мясо - колбасы, сосиски, ветчина; сдоба, конфеты, фастфуд, сладкие газированные напитки). Отсутствие в доме еды быстрого приготовления сократит количество перекусов.

2. Постарайтесь есть, только когда действительно голодны. Здесь важно отличать физический голод от психологического. В моменты стрессов и переживаний не сидите возле холодильника, а сделайте гимнастику, прогуляйтесь. Физические нагрузки, как известно, способствуют выбросу в кровь эндорфинов, которые являются естественными антидепрессантами.

3. Не ходите в магазин часто и без дела, чтобы не было соблазна купить что-нибудь «вкусненькое» - булочку, пирожок, пирожное и т.п. При походе за покупками старайтесь выбирать полезные и низкокалорийные продукты: если сорветесь, то наброситесь не на батон с беконом, а на овощи с йогуртом без сахара.

4. Не ставьте перед собой абсолютно жестких запретов на любимые в недалеком прошлом продукты. Иногда можно полакомиться и мороженым, и кусочком торта. Полный отказ от некогда вкусной пищи, ровно так же, как и строгие диеты, может увеличить вероятность срыва.

5. Ведите дневник питания, в который записывайте объем съеденной пищи и план на день. Так можно увидеть свои достижения и ошибки, чтобы в дальнейшем внести необходимые корректировки. Фитотерапия при ожирении применяется только в дополнение к основной схеме лечения с низкокалорийной диетой. Из лекарственных растений можно использовать регулирующие обменные процессы, общеукрепляющие и седативные. С целью восстановления витаминного и минерального обмена применяют шиповник, рябину, облепиху, иргу, бруснику, смородину, землянику, малину и др. Для повышения иммунитета полезны эхинацея пурпурная, родиола розовая, левзея сафлоровидная, лимонник китайский, исландский мох, ортосифон и др. Устранят интоксикацию и воспаление девясил высокий, топинамбур, лопух большой, ромашка аптечная, календула лекарственная, одуванчик обыкновенный, спорыш (горец птичий) и др.

Только ежедневная работа над собой, психологическое равновесие и позитивный настрой помогут полностью избавиться от проблем с лишним весом.

Красные пятна, шелушения, тремор – всё это может быть симптомом разных заболеваний. О многих болезнях можно узнать, взглянув на собственные ладони.

ДИАГНОЗ ВЫДАДУТ РУКИ

Восточная медицина утверждает: состояние здоровья человека "записано" на его ладони, а каждая её область связана с определённым органом или системой. Западные врачи при постановке диагноза также обращают внимание на руки пациента. Какого цвета ладони, есть или тремор и потливость и в каком состоянии ногти – это может многое рассказать о здоровье.

Тремор рук

Дрожание рук может быть физиологическим и патологическим. Первое вызвано естественными причинами, например переутомлением, эмоциональным перенапряжением. Такой тремор не нуждается в лечении и проходит самостоятельно. Дрожание рук может появляться на фоне приёма некоторых препаратов (в том числе антидепрессантов) или из-за избытка кофеина.

Патологический тремор является признаком таких заболеваний, как алкоголизм, а также при гормональных сбоях, болезни Паркинсона, рассеянном склерозе, различных неврологических нарушениях.

Потливость ладоней

Избыточное потоотделение в области ладоней называется гипергидроз. Оно может свидетельствовать о сбоях в работе эндокринной системы. Ладони могут потеть при сахарном диабете, когда нарушается углеводный обмен, а также при гипертиреозе, когда щитовидная железа производит избыточное количество гормонов.

Сухая кожа

Сухость и стянутость кожи рук часто появляется при авитаминозе. Ключевым фактором является дефицит витаминов D, A, E, железа, цинка. Возможно, это реакция организма на что-то извне: например, на агрессивное средство бытовой химии, косметику, мыло. При длительном приёме антибиотиков кожа на ладонях тоже может шелушиться, а шелушения в совокупности с бледностью кожи могут говорить и о гипотиреозе.

Рекомендуется сдать анализ крови и мочи, сделать УЗИ щитовидной железы.

Онемение пальцев

Часто руки немеют и болят при синдроме запястного канала. Особенно подвержены этому заболеванию женщины старше 40-45 лет. Лечение в этом случае назначает невролог.

Онемение мизинцев может говорить о заболеваниях сердечно-сосудистой системы, больших пальцев – о заболеваниях дыхательной системы. Иногда причиной является хроническое заболевание – ладонный фиброматоз. Из-за него кожа ладоней становится жёсткой и стягивается настолько, что пациенту сложно сжать руку.

Цвет кожного покрова

Бледность ладони и ногтевого ложа может свидетельствовать об анемии. Это заболевание связано с нехваткой клеток крови для транспортировки кислорода к тканям. В результате кислородного голодания кожа приобретает бледный оттенок.

Красные пятна на ладонях могут быть начальным признаком цирроза (так называемые красные "печёночные" ладони) и других болезней печени. Но всё же чаще красные пятна на руках свидетельствуют о кожных заболеваниях: атопическом дерматите, псориазе, красном плоском лишае, грибковых инфекциях.

Желтоватый оттенок ладони могут приобретать при дисфункции желчного пузыря и печени. А "мраморный" узор говорит о нарушении в работе вегетативной нервной системы, повышенном уровне стресса и эмоциональном перенапряжении.

Внимание на ногти!

Если ногтевая пластина потемнела, стоит проверить почки, а тёмная вертикальная полоса на ногте может говорить о меланоме.

Пожелтение ногтевой пластины указывает на заболевание дыхательных путей или лимфатической системы. А зеленоватый, серый или коричневый оттенок ногти приобретают при микозе.

Если вся ногтевая пластина посветлела, но на конце осталась тонкая тёмная полоска, стоит провериться на сахарный диабет и посетить кардиолога. Белые пятна могут говорить о дефиците витамина С.

Синдром "барабанных палочек", когда ногти приобретают полукруглую выпуклую форму, а пальцы утолщаются на концах, бывает при хронической гипоксии, а также при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и лёгких. А вогнутая форма может появиться при некоторых эндокринных заболеваниях и анемии.

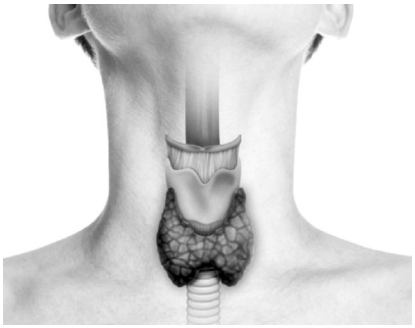
Дугообразные поперечные полосы на ногтях часто бывают у пациентов с диабетом, а вертикальные могут свидетельствовать о дефиците витамина B12, а также об избыточном углеводном питании.

Что расскажут суставы?

Если общий тонус пальцев снижен, а суставы стали недостаточно гибкими, это признак нарушений в работе печени и желчного пузыря. Хруст в суставах рук может говорить о том, что в организме не хватает кальция.

Припухлость и отёчность могут быть признаком полиартрита, а изменение формы суставов пальцев и появление болезненных ощущений – признаком артроза (заболевание, связанное с износом хрящевой ткани) или подагры (воспаление в суставах, вызванное отложением кристаллов мочевой кислоты).

Ищем потерянный голос



Моему сыну 50 лет. В 2018 году ему удалили гланды. Поначалу никаких последствий этого не замечали, но вдруг у него стало сильно першить в горле, появилась такая охриплость, что сын уже не может нормально говорить, перешел на шепот. Что ни назначали, ничего не помогает. Фониатр определил парез голосовой связки. Есть ли надежда восстановить голос?

К сожалению, это частое осложнение после операций на шее, но за свой голос, конечно, нужно бороться. Говорить шепотом нежелательно, потому что голосовые связки все равно напрягаются. Першение не так беспокоит, если увлажнять воздух в комнате - сейчас есть в продаже специальные увлажнители. Помогает и рассасывание любого масла. Но самое главное лечение голосовых связок - выполнение специальных голосовых упражнений.

Упражнения на расслабление

1. Исходное положение - сидя в удобной позе, руки висят, как плети. Закройте глаза и медленно перекатывайте голову из стороны в сторону (в середине амплитуды голова низко опущена вперед).

2. Медленные круговые вращения головой, начиная от одного плеча (сильно не запрокидывать назад!) к другому и обратно. Представьте, что вы подбородком рисуете круг. После нескольких повторов круговыми движениями отведите плечи назад - это необходимо, чтобы расслабить их.

3. Мычание. На выдохе издайте короткий звук, аналогичный тому, как мычит корова. Повторите несколько раз. Затем сделайте удивленный короткий вдох восхищения открытым ртом, плечи при этом остаются неподвижными. На выдохе снова промычите, как корова, не напрягаясь, но уже удлиненно, как будто с чувством усталости. Издайте удивленный возглас с закрытым ртом (вроде реакции, когда пробуете нечто необычное, но вкусное). Так настраивается резонатор.

4. Выполните на выдохе плавное движение головы от левого плеча к правому (подбородок описывает нижнюю дугу), издавая при этом непрерывный мычащий звук, потом обратно (два раза).

5. Выполните перекатывания головы с одновременным мычанием, когда подбородок описывает верхнюю дугу (два раза).

Делайте эти упражнения ежедневно.

Носовое дыхание

1. Сделайте вдох носом (как будто понюхали цветок), выдох - через рот. И наоборот: вдохните ртом (восхищенно) и выдохните через нос. Затем выполните вдох одной ноздрей, другой - выдох. Сделайте несколько повторов каждого упражнения.

2. Прикройте левую ноздрю большим пальцем левой руки, а указательным на выдохе теребите правую ноздрю, как струну. И наоборот: правую ноздрю прикройте большим пальцем правой руки, а указательным теребите на выдохе левую ноздрю.

3. В музыкальном магазине приобретите губную гармошку и в течение недели наращивайте выдох и вдох через нее (не отрывая губ, чтобы не подхватывать воздух со стороны). Это замечательный массаж. Гармошка создает необходимый барьер и заставляет напрячься, чтобы правильно вдохнуть, не поднимая плеч. Дышать так можно минуту-две - сколько хочется.

Выполняйте все эти упражнения в течение двух недель. Затем можно переходить к более сложным вариантам голосовой гимнастики.

АТРОФИЧЕСКИЙ ГАСТРИТ - ЭТО ОПАСНО?

? Мне 69 лет. Начал болеть желудок, появилась отрыжка. Прописали «Де-Нол», затем прошла ФГС. Заключение: хронический гастрит с умеренной атрофией слизистой, хронический дуоденит. Гастроэнтеролог направил меня на УЗИ брюшной полости. Выявили диффузное изменение печени и поджелудочной железы и мелкие включения в желчном пузыре до 1-1,5 мм. Что такое атрофический гастрит, лечится ли он и чем? Очень переживаю. В интернете прочитала, что это заболевание приводит к раку желудка.

Ольга

Атрофия в переводе с латинского «отсутствие питания». В подслизистом слое желудка проходят сосуды, которые питают его оболочку. Когда кровоток ухудшается, крови не хватает всей поверхности желудка или отдельным его участкам. Слизистая приобретает тусклый вид, становится более бледной. При атрофии уменьшается количество защитной слизи, желудок не может вырабатывать ее достаточно. Самые слабые участки органа атакуют бактерии, они становятся чувствительными к любым повреждениям (горячей или холодной пищей, химическими раздражителями). Поэтому на местах атрофии могут появляться клетки, не свойственные строению слизистой оболочки желудка. Риск возникновения онкологии невысокий. Большое значение имеет наследственность (были ли в семье случаи злокачественных опухолей желудка?). Чтобы обезопасить себя, исключите из меню газированные напитки, острые блюда, горячую и холодную еду.

Не навреди!

Плохой холестерин, если он в норме, не вреден, а нужен организму. Последние исследования доказывают: нельзя бороться с повышенным холестерином в крови, особенно с помощью таблеток - статинов, поскольку не сам повышенный холестерин виновен в сосудистых проблемах, а нарушение обмена веществ, тот же сахарный диабет и другие болезни. Они являются пусковым механизмом для его повышения, а значит, и лечиться надо от этих болезней. Очень важно не допускать резкого снижения плохого холестерина и его резкого повышения.

ПРОРОСТКИ: ЗЕЛЕНЫЕ МИКРОГИГАНТЫ

При низкой калорийности пророщенные семена и зерна обладают высокой энергетической ценностью. Регулярное применение их в пищу способствует повышению иммунитета, нормализации обмена веществ и кислотно-щелочного баланса, очищению организма от шлаков, улучшению пищеварения, замедлению процессов старения организма, его обогащению витаминами и минералами.

Проростки:

✔ **гречихи** - повышают уровень гемоглобина, укрепляют стенки кровеносных сосудов, уменьшают проницаемость капилляров. Полезны при ишемической болезни сердца и гипертонии, варикозе, сахарном диабете, анемии и хронических стрессах, бронхите и ангине;

✔ **тыквы** - улучшают работу головного мозга, поддерживают здоровье мочеполового тракта и предстательной железы. Особенно полезны мужчинам для профилактики и лечения простатита;

✔ **кунжута** - укрепляют скелет, зубы и ногти, способствуют профилактике остеопороза. Особенно полезны при падении остроты зрения и переломах, женщинам;

✔ **пшеницы и ржи** - способствуют нормальной работе мозга и сердца, стимулируют работу ЖКТ, облегчают последствия стрессов, улучшают состояние кожи и волос;

✔ **фасоли** - обладают сахароснижающим, мочегонным и противомикробным действием. Хороши при гастрите с пониженной кислотностью, атеросклерозе и нарушениях ритма сердца;

✔ **сои** - содержат полный набор аминокислот, необходимых человеку, нормализуют обмен веществ, понижают уровень «плохого» холестерина, способствуют профилактике сердечно-сосудистых заболеваний и нормализации работы печени, улучшают функции головного мозга, замедляют старение поджелудочной железы, снижают утомляемость и нервозность, улучшают сон. Особенно полезны детям, пожилым людям, беременным и кормящим женщинам;

✔ **льна** - богатый источник ценных жирных кислот (линолевой и линоленовой), оказывают обволакивающее и смягчающее действия при воспалительных и язвенных процессах слизистых оболочек ЖКТ, легкий слабительный эффект, снижают уровень «плохого» холестерина.

Как добыть ценную "младую поросль"?

1. Насыпьте 0,5 стакана зерен (семян) в дуршлаг или сито и промойте под проточной водой. Переложите в литровую банку и залейте водой - все, что всплывет, соберите и выбросьте.

2. Возьмите порошок марганцовки (на кончике ножа) и всыпьте в банку, тщательно перемешайте. Слейте воду и залейте чистой, затем снова слейте и залейте еще раз некипяченой - отстоянной водой на 1,5 см выше уровня семян. Слейте воду через 6-7 часов, как набухнут. *Лучше замачивать зерно утром или в полдень, а вечером слить воду, промыть зерно под проточной водой, сложить в литровую банку и оставить так на ночь (без воды). Банку слегка прикройте крышкой, не герметично. Утром промойте зерно под проточной водой: если ростки проклюнулись, оставьте их в банке еще на несколько часов, затем используйте. Если ростков еще нет, вечером промойте зерна и оставьте их до утра. Повторяйте процедуру, пока не появятся ростки - наибольшей ценностью и полезностью обладают зерна с длиной ростков 1-2 миллиметра. Чтобы замедлить прорастание, можно ненадолго поставить зерно в холодильник (не более 2 суток). Желательно съедать проростки сразу, хорошо их пережевывая, пока они не превратятся во рту в кашицу. Для облегчения пережевывания можно два раза прокрутить проростки через мясорубку. Именно хорошо измельченные проростки дают максимум пользы.

Простые приемы против кашля

Как только начинает «назревать» простудный кашель, в первую очередь обращаюсь к старым семейным рецептам. Использую эти средства регулярно и в комплексе и поэтому быстро избавляюсь от кашля.

1. **Луковое варенье:** измельчаю (в мясорубке или блендере) 3 средние нарезанные луковицы, добавляю стакан сахара, перемешиваю и оставляю на полчаса настояться. Варю на малом огне, постоянно помешивая, 7-8 минут. Остужаю, добавляю 1 ст. л. меда, хорошо перемешиваю. Храню варенье в холодильнике. Принимаю при кашле по 1 ст. л. 4-5 раз в день.

2. **Финиковый отвар:** 15 фиников заливаю 700 мл воды и варю 30 минут. Процеживаю, отжимаю и пью в горячем виде при сухом кашле. Можно сварить финики в молоке.

3. **Изюм:** 1 ст. л. изюма настаиваю в холодной кипяченой воде 45 минут. Достаю изюм и съедаю его перед сном, запивая стаканом горячего молока.

4. **Смесь с медом:** смешиваю по 2 ст. л. тертых свежих яблок и меда и 1 ст. л. тертого свежего лука. Принимаю в теплом виде по 1 ч. л. 5-6 раз в день.

5. **Чай:** смешиваю в равных частях сухие измельченные листья смородины и липовый цвет. 1 ст. л. сбора заливаю 200 мл кипятка. Настаиваю 30 минут. Пью теплым 3-4 раза в день.

Виктория

Домашняя мазь

Возьмите 40 г натурального пчелиного воска, 200 мл растительного масла (лучше оливкового), 2 ст. л. сахара. Воск раскрошите и всыпьте в масло, добавьте сахар и поставьте на малый огонь. Постоянно помешивая, растопите воск и сахар в масле (растворяется довольно медленно). Должна получиться однородная смесь. После остывания храните мазь в холодильнике в течение 10 месяцев.

Применяется от разных недугов

1. При гайморите: мазь растапливают в столовой ложке на водяной бане, набирают в пипетку и закапывают в нос - по капле в каждый носовой ход. Чтобы средство не застыло, все нужно делать быстро. Второй раз в нос закапывают через час. Используют несколько раз в день до выздоровления. Мазь пробивает гайморовы пазухи и вытягивает гной. При насморке и заложенности носа намазывают средство на переносицу по несколько раз в день.

2. При гнойном отите: из ваты скручивают жгутик, смазывают его мазью и вставляют в ухо. По мере надобности меняют жгутик, одновременно наносят мазь за ухом. Мазь хорошо вытягивает гной.

3. При гнойных нарывах в горле, гнойной ангине: каждый час мазью смазывают горло, миндалины, накладывают компресс со средством на область шеи - обновляют его по мере впитывания средства несколько раз. Через день нарывы, как правило, прорывают.

4. При бронхите, болях в желудке, кишечнике, ячмене на глазах: принимают внутрь по 0,5 ч. л. средства 3 раза в день до еды до улучшения состояния.

5. При кашле: растирают грудную клетку (грудь и спину).

6. При трофических язвах: прикладывают к проблемным местам салфетки с мазью и меняют каждые 2 часа.

7. При ожогах, ранах, отеках, суставной и зубной боли, растяжении мышц: наносят мазь на больное место перед сном, укутывают его и оставляют на ночь; смазывают десну у больного зуба.

Комментарий специалиста

Пчелиный воск - природный антибиотик, обладает противовоспалительным и антибактериальным свойствами. Продукт можно принимать и внутрь, но не более 10 г чистого вещества в день (для взрослого человека). Воск выполняет адсорбирующую функцию, связывая вредные компоненты и выводя их наружу, особенно эффективен в сочетании с продуктами, содержащими липиды (например, растительным маслом). Важно помнить, что он может быть опасен для людей, у которых есть аллергия на мед и прополис (в воске присутствуют микрочастицы этих веществ) или индивидуальная непереносимость. Для лечения нужно приобретать натуральный пчелиный воск хорошего качества: с приятным сладковато-пряным медовым ароматом; белого, желтого (разных оттенков) или серого цвета; не клеющийся к зубам; образующий при «царапании» острым предметом спиралевидную стружку, а не крошку; на разломе имеющий мелкозернистую и гомогенную поверхность. Воск долго сохраняет полезные качества, не требователен к условиям хранения, но для лечения лучше использовать продукт не старше трех лет (с момента его изготовления).

НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ЗДОРОВОГО ГОРЛА

✔ Сварите картошку в мундире и подышите ртом над картофельным паром 5-10 минут. Перед сном положите компресс на горло (смочите хлопчатобумажную ткань теплым картофельным отваром), наденьте шерстяные носки, предварительно насыпав в них сухого горчичного порошка.

✔ Смазывайте миндалины смесью лукового сока с медом (2-3 ст. л. меда на 0,5 стакана сока).

✔ При ларингите и «потере» голоса принимайте отвар анисовых семян: 0,5 ч. л. семян на стакан воды, кипятите 15 минут, процедите, добавьте 1/4 стакана липового меда. Доведите до кипения, остудите и влейте в смесь 1 ст. л. коньяка. Принимайте по 1 ст. л. каждые 30 минут до улучшения состояния.

✔ При хроническом тонзиллите пейте по стакану березового сока в сутки или по стакану настоя из листьев черной смородины 4-5 раз в день: 2 ст. л. сухого измельченного сырья заварите 0,5 л кипятка, настаивайте 5 часов, процедите.

✔ 0,5 стакана размолотых в кофемолке зерен тмина залейте стаканом воды и кипятите 15 минут. Процедите через сито, добавьте 1/4 стакана воды и снова доведите до кипения. Снимите с огня, влейте 1 ст. л. коньяка. Пейте каждые 30 минут по 1 ст. л. Боль в горле быстро проходит, достаточно принимать средство 4-5 часов. В запущенных случаях можно пить дольше, особенно при тонзиллите, фарингите, трахеите.

✔ При воспалении миндалин полощите горло теплым настоем алтея: 2 ст. л. сухих измельченных корней настаивайте 2 часа в 0,5 л кипяченой воды комнатной температуры (часто взбалтывая), процедите (не отжимайте!), подогрейте. Можно также полоскать горло настоями листа мать-и-мачехи, цветков календулы, ромашки.

✔ Размешайте свежее взбитое яйцо в стакане теплой воды, полощите горло такой смесью 5-6 раз в день.

✔ При хроническом тонзиллите полощите горло 5-6 раз в день теплым отваром коры дуба (50 г коры на 0,5 л воды, кипятите 20 минут) или сосновых и еловых шишек (100 г измельченного сырья на0,5 л воды, держите на огне полчаса, настаивайте до охлаждения).

✔ Полощите горло 3 раза в день в течение 3 суток отваром семян льна (1 ч. л. семян на стакан воды, кипятите 3-5 минут, настаивайте 2 часа).

От простуды могут избавить не только малиновое варенье и обильное питье, но и нетрадиционные способы – такие как йога или ароматерапия.

ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ ПРОТИВ ПРОСТУДЫ

Куриный бульон, малиновое варенье, чай с лимоном – мы выполняем эти рекомендации при простуде, но они помогают не всегда. Предлагаем попробовать новые способы лечения ОРВИ и гриппа.

Шот для иммунитета

Выжмите сок из одного апельсина, двух лимонов (кожуру снимать не нужно) и 1/4 стакана нарезанного корня имбиря. Добавьте к смеси щепотку молотого перца, 2 ч. л. куркумы и тщательно размешайте. При желании можно добавить 1 ч. л. меда.

Вы получите две порции шота, который укрепит иммунитет, а если выпить его при первых симптомах болезни – не даст ей перейти в острую форму.

Противовирусное меню

Наиболее полезным овощем при простуде считается капуста. Она богата витаминами А, В1, U, а по количеству витамина С во много раз превосходит цитрусовые. Поэтому, если захотите перекусить, сделайте салат из молодой капусты и греческого йогурта.

Другим полезным продуктом являются печеные яблоки с корицей. В яблоках много салициловой кислоты, препятствующей воспалению, а корица помогает быстрее избавиться от кашля.

✔ *Яблоки надо есть с кожурой. Она защищает мембраны клеток от свободных радикалов.*

Существует мнение: чем ярче пища, тем она полезнее во время болезни. Тыква, томаты, ягоды, зелень не только усиливают аппетит, но и насыщают организм витаминами, помогая ему бороться с вирусами.

Зарядка поможет избавиться от кашля

Если у вас нет температуры, но присутствует насморк и влажный кашель, можно попробовать сделать легкую зарядку.

Простые упражнения на общий тонус мышц помогут разогнать кровь и запустить процессы очищения организма. В частности, умеренная физическая нагрузка может поспособствовать выводу мокроты из дыхательных путей, а также слизи из носовых пазух.

✔ *Во время недомогания необходимо пить много теплой (почти горячей) воды.*

Принудительное чихание

Один из самых оригинальных способов избавления от простуды – принудительное чихание. Необходимо щекотать слизистую скрученной бумажной салфеткой или перышком до тех пор, пока не появится желание чихнуть. Желательно сделать это десять раз и более. Другие способы вызвать чихание – посмотреть на яркий свет или закапать в нос сок каланхоэ.

Этот способ советуют использовать китайские врачи. По их мнению, чихание позволяет быстро избавиться от вируса, так как с резким выходом организм освобождается от холодной энергии ци.

С позой льва ангина не страшна

Это простое упражнение, взятое из йоги, способно вылечить ангину без лекарств. Главное, правильно его выполнять.

Встаньте на колени, медленно опуститесь на пятки. Руки вытяните вперед и положите на пол, пальцы растопырьте. Откройте рот и максимально высуньте язык, стараясь дотянуться им до подбородка, глаза широко раскройте. Вы должны почувствовать сильное напряжение в области языка, горла, шеи, плеч. Задержитесь в этом положении на 5-10 секунд, расслабьтесь. Повторите упражнение 5-6 раз.

Эфирные масла

Последние годы проведено множество исследований, которые доказали эффективность эфирных масел против вирусов и простуды. Они помогают уничтожать микробы и сдерживать их рост, повышают защитные силы организма.

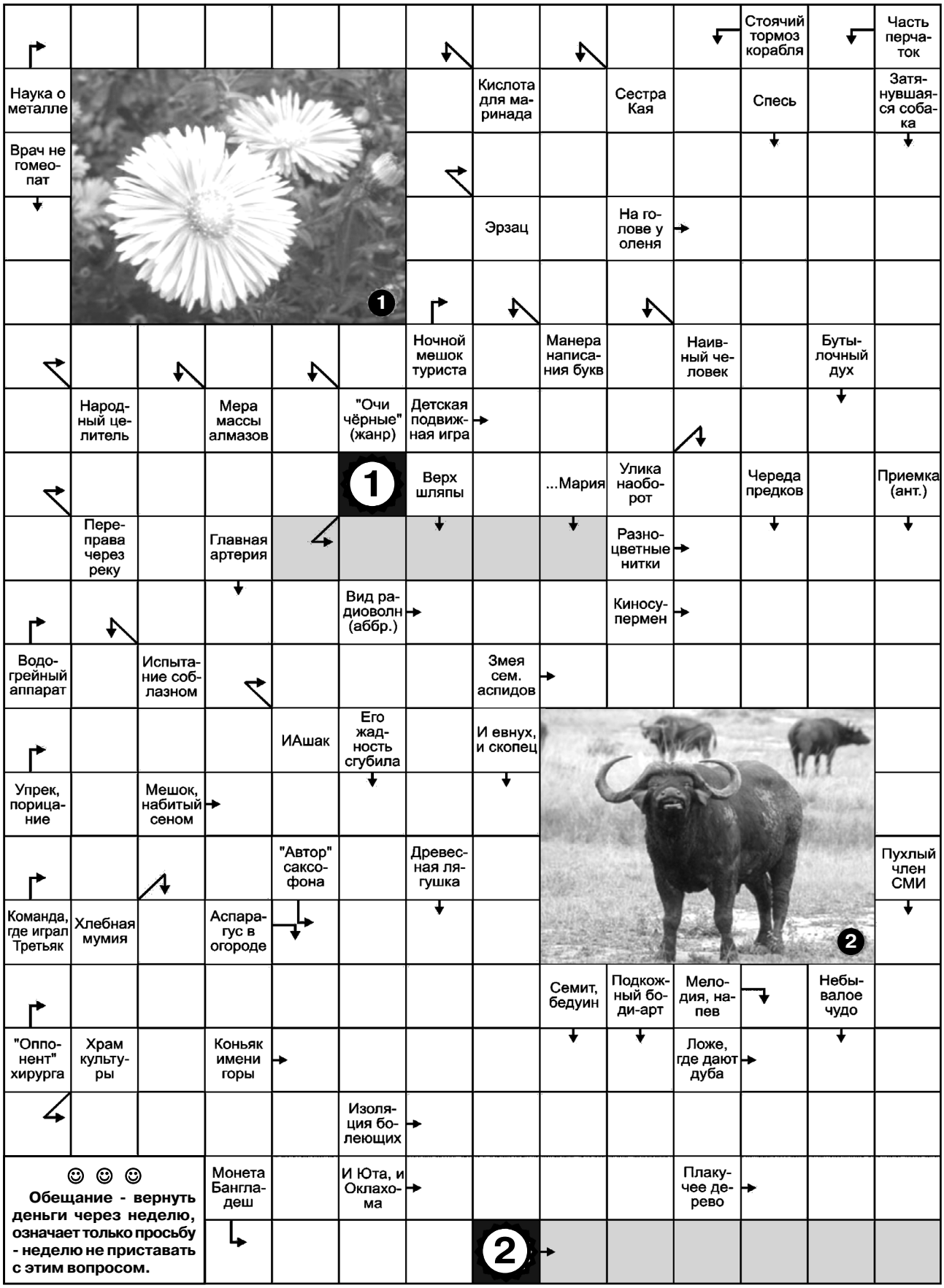
Сосудосуживающим действием обладают эфиры эвкалипта, розмарина, лимона, а для отхождения слизи из носоглотки подойдут имбирь, мята, лавр. Сухой кашель облегчит роза и ладан, а мокроту выведут сосна, пихта, мирт, эвкалипт.

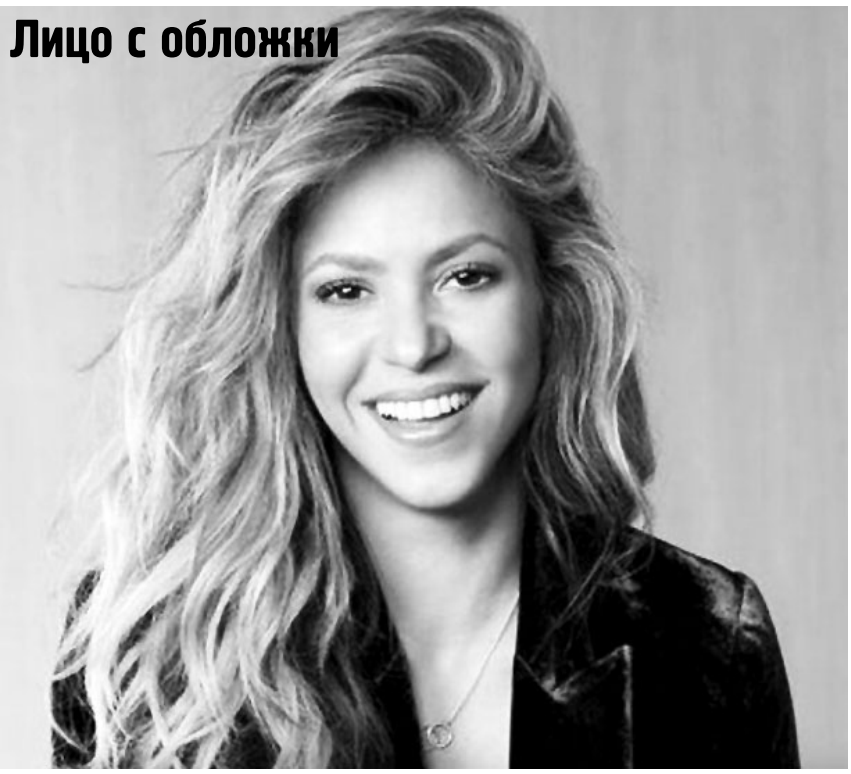
✔ *Эфирные масла можно использовать в аромалампе, диффузоре, в составе смеси для растирания.*

Смеяться разрешается!

Исследование, опубликованное в Европейском журнале вопросов обезболивания, показало, что пациенты, в окружении которых есть заботливые люди, идут на поправку быстрее, чем те, кто болеет в одиночку.

Также ученые отметили, что положительные эмоции сокращают срок болезни и улучшают самочувствие. Во время смеха происходит стимуляция легких, и организм быстрее избавляется от мокроты. Вот почему на больничном так полезно смотреть комедии и читать юмористические рассказы.


Стоячий тормоз корабля
Часть перчаток
Наука о металле
Кислота для маринада
Сестра Кая
Спесь
Затянувшаяся собака
Врач не гомеопат
Эрзац
На голове у оленя
1
Ночной мешок туриста
Манера написания букв
Наивный человек
Бутылочный дух
Народный целитель
Мера массы алмазов
"Очи чёрные" (жанр)
Детская подвижная игра
1
Верх шляпы
...Мария
Улика наоборот
Череда предков
Приемка (ант.)
Переправа через реку
Главная артерия
Разноцветные нитки
Вид радиоволн (аббр.)
Киносупермен
Водогрейный аппарат
Испытание соблазном
Змея сем. аспидов
ИАшак
Его жадность сгубила
И евнух, и скопец
Упрек, порицание
Мешок, набитый сеном
"Автор" саксофона
Древесная лягушка
Пухлый член СМИ
Команда, где играл Третьяк
Хлебная мумия
Аспарагус в огороде
2
Семит, бедуин
Подкожный боди-арт
Мелодия, напев
Небывалое чудо
"Оппонент" хирурга
Храм культуры
Коньяк имени горы
Ложе, где дают дуба
Изоляция болеющих
☺ ☺ ☺
Обещание - вернуть деньги через неделю, означает только просьбу - неделю не приставать с этим вопросом.
Монета Бангладеш
И Юта, и Оклахома
Плакучее дерево
2



ШАКИРА: «Я ДУМАЛА, ЧТО НЕ ПЕРЕЖИВУ ЭТОГО»

В феврале колумбийской певице Шакире исполнилось 47 лет. В начале 2000-х годов она как ураган ворвалась в мировой шоу-бизнес и покорила миллионы сердец своим необычным тембром и зажигательными танцами. С тех пор она обзавелась званием одной из самых сексуальных латиноамериканских исполнительниц и построила головокружительную карьеру. Однако насколько Шакира успешна в работе, настолько же неудачлива в личной жизни. Певица регулярно оказывается в центре любовных драм и скандалов, но всегда умудряется справляться с ними.

«ПОМЕНЯЛ ЧАСЫ ROLEX НА CASIO»

В июне 2022 года фанатов певицы шокировала новость о расставании Шакиры и ее гражданского мужа, футболиста Жерара Пике. В прессе тут же сообщили, что причина разрыва их отношений — бесконечные измены бывшего игрока испанской «Барселоны». В прессе утверждалось, что в предшествовавшие официальному заявлению месяцы он, не особо скрываясь, посещал ночные клубы в компании молодых женщин и в конце концов был пойман папарацци, когда держался за руки с юной Кларой Чиа Марти.

С тех пор бывшие возлюбленные не упускали шанса задеть или спровоцировать друг друга. Апогея ненависти их история достигла в январе 2023 года, когда Шакира выпустила новую песню, в которой, не называя имен, прошлась по Пике и высказала ему все, что думает о нем и его новой пассии. В треке исполнительница заявила, что он проводит «очень много времени в спортзале», но ему «следовало бы подкачать еще и мозг». А затем добавила, что футболист «променял Ferrari на Renault Twingo и часы Rolex — на Casio», тем самым намекая, что его новая избранница не стоит и ломаного гроша.

Песня мгновенно стала хитом, а видео с ней за 10 дней собрало более 180 миллионов просмотров на YouTube.

«ОНА БЛЕЕТ КАК КОЗЕЛ»

История успеха Шакиры Изабель Мебарак Риполь (именно так звучит полное имя певицы) хорошо известна. Она родилась в Колумбии, в маленьком портовом городе Барранкилья, с четырех лет она умела читать и писать, разучила под руководством бабушки-ливанки танец живота, в восемь написала свою первую песню, а в одиннадцать — освоила гитару. В будущем юная Шакира видела себя исключительно звездой шоу-бизнеса и дома постоянно пела для родственников и гостей. Родители всячески поддерживали любые начинания дочери и, увидев ее страсть к вокалу, отдали в хор при католической школе. Однако из этой затеи ничего не вышло: спустя пару занятий преподаватель пения заявил, что у девочки слишком сильное вибрато.

«Она блеет как козел», — так охарактеризовал певческие способности Шакиры педагог в разговоре с родителями девочки, прежде чем выгнать ее из хора.

Однако мать и отец считали дочь вундеркиндом и искренне верили в ее талант, поэтому оплатили ей персональные занятия вокалом, а заодно отправили учиться танцу живота. Еще не окончив общеобразовательную школу, Шакира начала исполнять песни собственного сочинения и участвовать в различных конкурсах местного масштаба — и частенько побеждала в них.

Как только юная исполнительница окончательно обрела уверенность в своих силах и осознала, что может зарабатывать деньги выступлениями, тут же перебралась из родного города в столицу Колумбии Боготу. Там ее быстро заметили менеджеры компании Sony и заключили с ней контракт на запись трех альбомов. Первые два оказались не слишком удачными, а в 1996 году состоялся релиз третьего, и на сей раз очень успешного диска Pies Descarlos, suenos blancos («Голые ноги, высокие мечты»). После релиза Шакира сразу отправилась в дебютное мировое турне и была признана женщиной года.

Спустя два года вышел очередной альбом певицы, который она впервые спродюсировала сама.

5 раз пластинка Donde Estan los Ladrones? («Где воры?») становилась платиновой. Успех был столь ошеломительным, что Шакиру тут же назвали самой яркой молодой звездой Латинской Америки, а в США впервые номинировали на «Грэмми». Престижную премию Шакира тогда не получила, но решила закрепить первые успехи в Европе и Америке. В 2001 году она выпустила свой первый англоязычный альбом Laundry Service («Прачечная»). Он быстро взлетел на вершину чартов, а песня Wherever, Wherever стала суперхитом во всем мире. Не менее громким оказался релиз пластинки Fijaciyn Oral, Vol. 1 и ее английской версии Oral Fixation Vol. 2, за которые певица получила 15 музыкальных наград.

Позже в карьере Шакиры было много удачных релизов и успешных коллабораций с известными артистами.

«Я ТАНЦЕВАЛА ЕЩЕ ДО ТОГО, КАК НАУЧИЛАСЬ ХОДИТЬ»

В свои 47 лет Шакира может похвастаться не только множеством наград, но и тем, что выглядит намного моложе своего возраста и остается в прекрасной физической форме. Помогают ей в этом прежде всего танцы, которые с начала карьеры стали фирменным элементом ее выступлений. Они для певицы — лучший тренинг, а заодно и возможность самовыражения.

В юности Шакире было достаточно танцев, репетиций, выступлений и обычной бытовой активности, чтобы

оставаться стройной и подтянутой. Поклонницей фитнеса она себя не считает, тем не менее с возрастом сделала его частью своей жизни.

Не менее тщательно ухаживает Шакира и за лицом. Она уверена, что все чувства, которые человек испытывает, отпечатываются на его «фасаде» и замаскировать их косметикой невозможно. Поэтому, по ее мнению, уход за кожей следует начинать с ментального и физического здоровья. Особое внимание Шакира уделяет заботе о голосе. В 2017 году у нее произошло кровоизлияние в голосовые связки, из-за которого она не могла петь и даже говорила с трудом.

ОТ АКТЕРА К СЫНУ ЭКС-ПРЕЗИДЕНТА АРГЕНТИНЫ

Любовь тысяч поклонников и мировая известность — в профессиональной сфере Шакиры все складывалось более чем успешно, однако в личной жизни она была не слишком удачлива. Знойная колумбийка с огромными карими глазами, длинными ресницами и изящной фигурой никогда не была обделена вниманием мужчин. Ее первым избранником, о котором стало известно, стал колумбийский актер Освальдо Риос. Поклонники были в восторге от пары, но спустя четыре года певица ушла от него к адвокату и сыну экс-президента Аргентины Антонио де ла Руа.

Они были очень влюблены друг в друга. Через год после начала отношений мужчина сделал Шакире предложение, но за 10 лет, что пара была вместе, поклонники так и не дождались свадьбы. По слухам, артистку не устраивал брачный контракт, на котором настаивал отец жениха. Однако официально она заявляла, что боится связывать себя узами брака и предпочитает оставаться вечной возлюбленной.

Антонио был не только женихом Шакиры, но и ее бизнес-менеджером. Именно на период их отношений пришелся пик карьеры артистки.

Однако уже в 2006 году в таблоиды просочилась информация о романе Шакиры с вокалистом Алехандро Сансом, с которым она записала трек Te lo Agradezco, Pero No («Я тебя благодарю, но нет»). Певица, конечно, все отрицала, и разгоревшийся было скандал удалось замять.

Затем слухи о скором расставании Шакиры и де ла Руа поползли во время съемок клипа на песню Waka Waka. В нем принимали участие многие футболисты, в том числе и игрок испанской «Барселоны» Жерар Пике. Между ним и певицей проскочила искра, которую сложно было скрыть. Артистка вновь пыталась отшутиться, Пике с серьезным видом рассуждал о дружбе, но журналисты узнали, что Шакира и де ла Руа внезапно решили пожить отдельно. После этого ей ничего не оставалось, кроме как подтвердить разрыв отношений.

«На протяжении 11 лет мы горячо любили друг друга. Это были прекрасные годы нашей жизни. Между тем с августа 2010 года наша любовная связь по взаимному согласию прервана», — сообщила Шакира журналистам. Она заверила, что они с де ла Руа планируют даже после расставания продолжать совместные проекты и быть друзьями.

Она действительно хотела остаться с де ла Руа в хороших отношениях, но он ее желания явно не разделял — и подал против бывшей возлюбленной иск на 250 миллионов долларов, посчитав, что имеет право на раздел совместно нажитого в гражданском браке имущества, так как помог певице построить карьеру. Шакира подала ответный иск и выиграла. Требования де ла Руа суд отклонил, и он остался ни с чем.

ОТНОШЕНИЯ МЕЧТЫ

Сразу после расставания певица переехала из США в Барселону. Год она молчала о личном и лишь в 2011-м подтвердила то, о чем многие и так уже догадались: они с Пике — пара. В сети, конечно, обсудили разницу в возрасте между влюбленными — футболист ровно на 10 лет моложе, — но в целом отнеслись к их роману благосклонно.

Шакира называла новые отношения «главным приключением в жизни» и «лучшей наградой, ради которой можно пройти через все». В 2013 году у пары родился первенец Милан, а в 2015-м — второй сын, которого назвали Саша. Однако вступать в официальный брак Шакира и Пике не спешили.

«Брак пугает меня до чертиков. Я не хочу, чтобы он смотрел на меня как на жену. Пусть лучше видит во мне свою девушку, возлюбленную. Такой запретный плод. Я хочу держать его на кончиках его пальцев. Чтобы он понимал: все возможно и зависит только от его поведения».

ФИНАНСОВЫЕ МАХИНАЦИИ, СКАНДАЛЬНЫЙ РАЗВОД И ПРОЧИЕ НЕПРИЯТНОСТИ

Шакира и Пике долгое время казались идеальной парой, которая благополучно проживет вместе до старости. Они, держась за руки и светясь от счастья, посещали многочисленные светские мероприятия, делились трогательными семейными фото. Певица назвала Пике ответственным и заботливым отцом, который много времени уделяет сыновьям. Он же ходил на ее концерты, поддерживал во всех начинаниях и в интервью объяснялся в любви.

Слухи об их расставании время от времени возникали в прессе, но никто не воспринимал их всерьез, ведь каждый из партнеров то и дело их развеивал словом, делом или песней. Однако семейная идиллия неожиданно закончилась. Все произошло в 2017 году, когда у Шакиры начались проблемы с голосовыми связками. Вскоре выяснилось, что Пике систематически нарушал правила дорожного движения, из-за чего ему даже грозил тюремный срок, однако он сумел отделаться штрафом в 48 тысяч евро.

Последовали неприятности с законом и у самой Шакиры: в Испании ее признали виновной в уклонении от уплаты налогов и в мошенничестве с офшорными счетами. Дело в том, что с 2011 года певица практически постоянно жила в Испании, а согласно европейскому законодательству, если человек проводит на территории страны более 183 дней в год, он автоматически становится налоговым резидентом, то есть обязан платить налоги с доходов, в том числе полученных за границей.

В довершение к проблемам с законом весной 2022 года в прессе стали настойчиво появляться слухи о серьезном кризисе в отношениях Шакиры и Пике. Журналисты писали о многочисленных изменах футболиста то с неизвестной 20-летней блондинкой, то с бывшей девушкой, то с коллегой, с которой он был пойман в ночном клубе. Фотомодель Сьюзи Кортес открыто заявила, что получала от него непристойные сообщения, а затем на горизонте замаячила Клара Чиа Марти. В конце концов СМИ через анонимные источники узнали, что Пике съехал из их дома и живет в квартире, а певица отправилась в отпуск с сыновьями.

В начале лета того же года слухи подтвердились: Шакира и Пике опубликовали совместное заявление о расставании.

«С сожалением подтверждаем, что мы расстаемся. Это все ради благополучия наших детей. Они являются нашим приоритетом. Просим уважать частную жизнь. Спасибо за понимание», - Шакира и Жерар Пике из официального заявления в соцсетях.

Довольно быстро стало понятно, что разрыв не окажется мирным: бывшие партнеры будут публично выяснять отношения и делить совместно нажитое еще долго. Прежде всего им предстояло решить вопрос опеки над детьми. Футболист хотел жить с сыновьями в Каталонии, а певица — увезти их в США. В результате 12-часового судебного заседания Пике согласился оставить детей с бывшей партнершей, причем видеться с ними он будет только с ее разрешения. Пике также требовал, чтобы Шакира оплатила его долг в 400 тысяч, но претензии удовлетворены не были.

А дальше начался раздел имущества и взаимный обмен колкостями в многочисленных интервью.

ЖИЗНЬ ПОСЛЕ

После расставания с Пике и вынесения решения об опеке Шакира переехала с детьми в США, где ей пришлось заново налаживать быт и выстраивать рабочие процессы. Немного придя в себя, она призналась, что начинать все с нуля оказалось непросто, особенно потому, что она не до конца оправилась от неудачных отношений с футболистом.

Вместе с тем певица заверила, что личная драма помогла ей принять свою уязвимость и понять, что она сильнее, чем думала.

Не отрицала Шакира и того, что вознаграждением за боль от разрушения семьи стал взлет ее пошедшей было на спад карьеры, хотя наслаждаться этим в полной мере у нее пока не получается. Однако это наверняка лишь вопрос времени.

КАК ВЕРНУТЬ БЫЛЫЕ ЧУВСТВА

Многие пары со стажем жалуются, что их отношения с годами превратились из любовных в родственные. Возможно ли вернуть былую страсть и пламя?

Первые, самые сладкие месяцы влюблённые – это дьявольский коктейль из бушующих гормонов и чувства новизны. Будем реалистами: второй раз окунуться в это состояние вряд ли получится. Следующий этап – чувство любви, близости и спокойного счастья. В паре царит атмосфера доверия, но и сексуальное желание тоже никуда не ушло. И если приложить усилия, то можно вернуться на эту стадию отношений.

ВОСПОМИНАНИЯ

Существуют психологические исследования, которые показывают, что ностальгия не только делает отношения более крепкими, но и вызывает романтические чувства. Не случайно многие семейные психотерапевты начинают парные сессии именно с вопросов о том, как пара познакомилась, что их привлекло друг в друге. Напомните себе и своему партнёру, как зародилась ваша любовь. Посмотрите вместе фотографии, вспомните, куда вы любили ходить на свидания, вернитесь туда, где вы провели первый совместный отпуск. Перечитайте сообщения, которые писали друг другу, когда отношения были на пике, переслушайте "ваши" песни.

ЯЗЫК ЛЮБВИ

Вам кажется, что вы знаете всё о своём партнёре? Давайте проверим эту теорию. Задайте ему простой вопрос и дайте время на размышление: "Что тебе нужно, чтобы почувствовать, что тебя любят и ценят?" Ответ может вас удивить. Кому-то необходимо, чтобы партнёр ежедневно терпеливо выслушивал жалобы на жизнь. Кому-то требуется постоянный тактильный контакт. Кто-то предпочитает подарки, а кому-то хочется, чтобы жена хоть раз в жизни поехала с ним на рыбалку. Договоритесь, что вы будете изо всех сил стараться говорить на языке любви друг друга.

РАЗГОВОРЫ

Помните, как в начале отношений вы могли часами говорить обо всём и ни о чём? А теперь вы в лучшем случае обсуждаете прошедший день и бытовые вопросы. Куда делись разговоры по душам? Кажется, что все интересные темы для бесед вы уже исчерпали. Как это исправить? Самый простой способ – регулярно читать новости из разных источников (не только про политику) и черпать оттуда темы для обсуждения. Простой вопрос "а ты помнишь то время, о котором рассказывают в "Слове пацана"?" может стать началом долгой увлекательной беседы.

Многие пары, даже прожив много лет бок о бок, так и не научились говорить о сексе. Самое время учиться общаться на деликатные темы. Если в вашей паре всё в порядке с доверием, то можно завести разговор напрямую и сказать, что вам хотелось бы расшевелить ваши сексуальные отношения. А дальше, называя вещи своими именами, постарайтесь вдвоём придумать, как вернуть секс в вашу жизнь.

БЛАГОДАРНОСТЬ

Когда партнёры находятся в прочных стабильных отношениях, они часто воспринимают заботу, помощь и доброту своей половинки как должное. Зачем говорить жене "спасибо" за вкусный ужин? Ведь она делает это каждый день, и вообще – это её обязанность! Точно так же: зачем благодарить мужа, если он ехал через все вечерние пробки, чтобы забрать вас с работы? В конце концов, мы ради этого и покупали машину.

В результате партнёрам кажется, что их усилия не ценятся. Поэтому так важно практиковать благодарность. И дежурное "спасибо" – пусть и лучше, чем ничего, но этого недостаточно. Выделите время, возьмите листок бумаги, подумайте и по пунктам распишите, за что вы благодарны своему партнёру. Затем при первом удобном случае начните практику благодарности со слов: "Я так рада, что ты есть в моей жизни. Чтобы я без тебя делала? Спасибо тебе за..."

СВИДАНИЯ

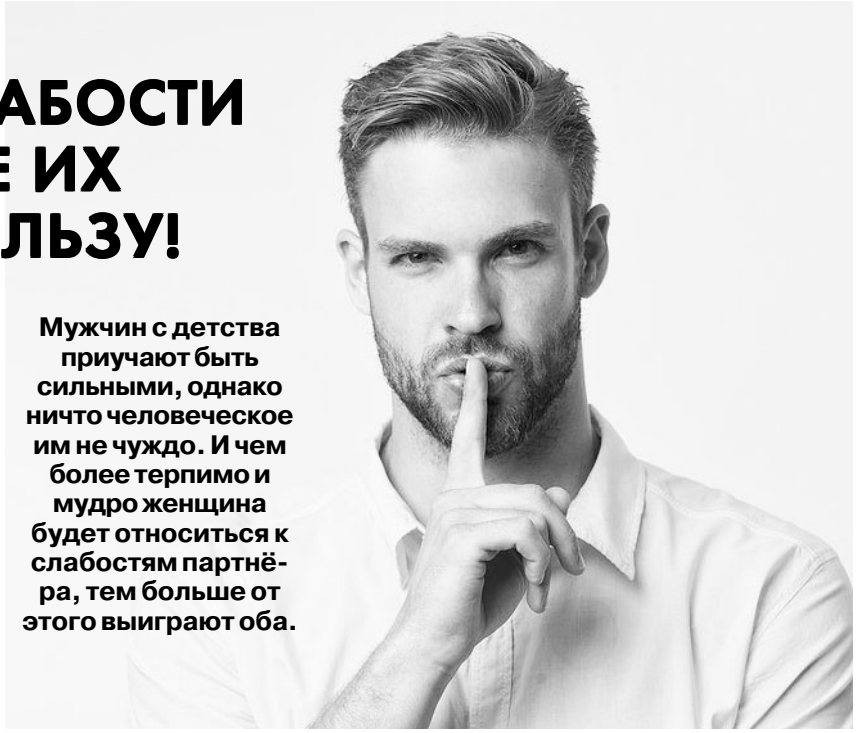
Существует миф о том, что секс обязательно должен быть спонтанным, что такие вещи нельзя планировать. Секс-коучи считают это вредным заблуждением. Женатые пары, прямо как в молодые годы, могут назначать друг другу свидания с чётким пониманием того, что этот вечер закончится интимом.

Если нет времени, сил или денег на походы в рестораны, романтический вечер можно организовать и дома. Даже не обязательно зажигать свечи и разбрасывать на кровати лепестки роз. Просто позаботьтесь о том, чтобы остаться вдвоём, и немного измените привычный ход вещей. Накройте стол не на кухне, а в гостиной или на балконе, вместо домашнего костюма наденьте красивое платье, выключите телевизор и поставьте романтичную музыку.

ОБЩИЕ ИНТЕРЕСЫ

Если вечером жена отправляется смотреть любимый сериал, а муж рубится в танчики на компьютере, значит, их отношения свернули не в ту сторону. Чтобы быть интересными друг другу, иметь общие темы для обсуждения, проводить вместе время, супругам стоит найти общее хобби. Можно превратить это в увлекательный квест: каждую неделю вы по очереди вносите свои предложения, а потом на выходных вместе пробуете что-то новое. Скажем, сегодня у вас индивидуальный урок по танцам, а через неделю вы вместе идёте на футбольный стадион. Даже если хобби не приживётся, вы наверняка весело проведёте время.

МУЖСКИЕ СЛАБОСТИ ОБЕРНИТЕ ИХ В СВОЮ ПОЛЬЗУ!



Мужчин с детства приучают быть сильными, однако ничто человеческое им не чуждо. И чем более терпимо и мудро женщина будет относиться к слабостям партнёра, тем больше от этого выиграют оба.

Ярлык сильного пола во многом ограничивает мужчин. Им нельзя заплакать на трогательном моменте фильма, тосковать по другу, связь с которым утеряна, скучать по дому из-за переезда. Табу наложено не только на сентиментальность: чрезмерное увлечение хобби или желание посидеть после работы перед телевизором тоже часто воспринимаются негативно. “Ты же мужчина!” – а значит, должен быть во всём первым, всегда находиться в строю, не позволять себе раскисать, долго отдыхать и прочее.

Вот только слабости у мужчин всё равно были, есть и будут. Зато если относиться к ним грамотно, то можно обратить их себе на пользу.

СЛЁЗЫ – ЭТО НОРМАЛЬНО

Горе тому, кого в детстве дразнили нытиком. Это клеймо привязывалось прочно и надолго, его боялись больше всего. “Терпи!” – говорил папа. “Не плачь, ты же мужчина”, – вторила ему мама.

Такой мальчик вырастал с привычкой держать всё в себе. Не жаловаться, не показывать слабость. Копил обиды, разочарования, слёзы. Пока однажды не оказывался в больнице с инфарктом или инсультом. Потому что засевшие внутри и невыраженные эмоции ещё как поражают сердце и сосуды.

Если не хотите лечить партнёра, восстанавливать его душевное равновесие, вытаскивать из пагубных зависимостей, которые часто выливается подобная стойкость, легализуйте эмоции в семье. Покажите мужчине, что слёзы – это не слабость, а признак наличия большого сердца. А порой можно их и вовсе не заметить.

Побуждайте партнёра рассказывать о своих чувствах, проявлять эмоции. Покажите: рядом с вами можно быть самим собой.

КТО УСТОИТ ПЕРЕД ЖЕНЩИНАМИ?

Так уж устроены мужчины: они не могут не заметить привлекательную даму. Когда кавалер свободен, он попытается познакомиться, а если занят, ограничится безмолвным восхищением.

Женщинам кажется, что получить бонусы от чрезмерного внимания партнёра к слабому полу невозможно, но это не так. Просто задача состоит в том, чтобы обратить то самое повышенное внимание не на окружающих красоток, а на себя! Как? Не помешает задуматься над стилем, уходом за собой, саморазвитием. Когда рядом сногсшибательная королева, мужчина охотно будет увиваться за ней, а не за посторонними дамами.

ХОББИ – НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ ЖЕНЩИН

Принято считать, что хобби – женская история. Это нам интересно вышивать, заниматься каллиграфией, рисовать, мастерить браслеты из бисера. А какое увлечение может быть у мужчины?

Увы, хобби сильного пола часто связано с зависимостью. Яркий тому пример – компьютерные игры. Увлечение? Ещё какое! Но пользы ноль: лишь отнимает время, сил и лишает гармонии в браке.

Поэтому старайтесь поддерживать у партнера даже слабый интерес к любому безвредному увлечению, будь то рыбалка, разбор старых автомобилей или коллекционирование солдатиков. Мужчина может и сам мне признаться в том, как рвётся его душа к столь увлекательной деятельности, ведь это “не по-мужски”. Тем не менее именно в подобных занятиях сильный пол часто находит отдушину, возможность неформально пообщаться, проявить себя.

НА ДИВАНЕ С ПИВОМ? ТОЛЬКО НЕ ЭТО!

Ещё одна слабость сильного пола – хорошенько отдохнуть после рабочего дня. У женщин принято обесценивать и критиковать такой отдых, ведь они тоже трудятся, но при этом должны ещё и ужин приготовить, и с детьми уроки сделать.

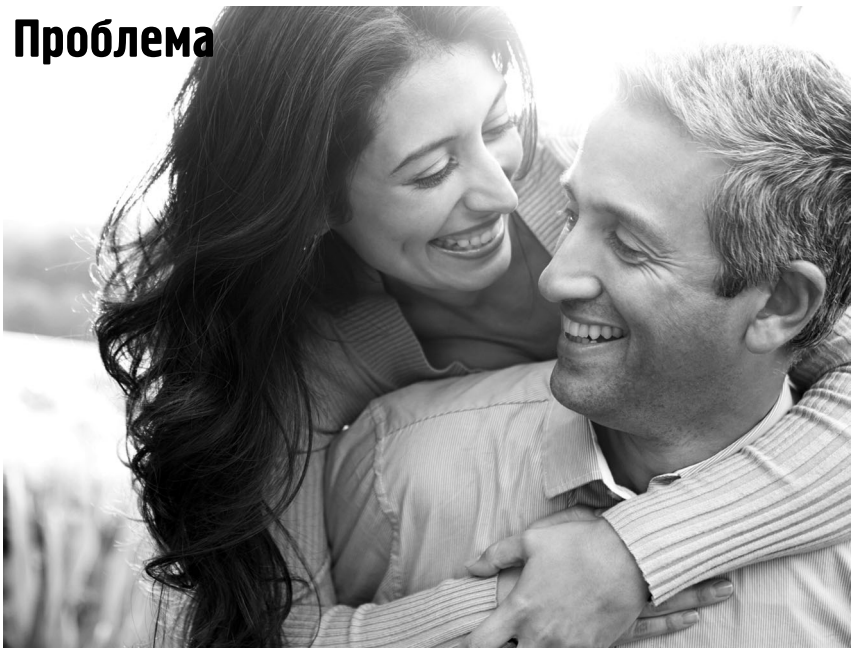
Однако мужчины отличаются от женщин: порой им просто необходимо “зависнуть” в ничегонеделании, освободить мозг от мыслей. Чтобы это не превратилось в привычку и не повредило семейным отношениям, такой отдых желательно контролировать. Например, договориться, что супруг вечером отдыхает законные полчаса, а потом включается в семейный режим. Или же спланируйте совместный отдых: время после работы посвятить ужину и детям, а перед сном посмотреть хорошую комедию. Вдвоём!

Комментарий специалиста

КТО В ДОМЕ ХОЗЯИН?

Даже те мужчины, которые выступают за равноправие, в глубине души мечтают о статусе “хозяина дома”. Это подогревает мужское эго, позволяет чувствовать себя вожаком стаи, даёт возможность всё контролировать. Женщине порой достаточно уступить партнёру в какой-нибудь мелочи, чтобы он почувствовал прилив сил и энергии. Так почему бы это не сделать? Маленькая женская хитрость позволит пробудить в мужчине его лидерские инстинкты.

**** В глубине души каждый мужчина тщеславен. Не вредничайте, потешьте его самолюбие: лишний раз скажите, какой он у вас герой, похвалите за оказанную помощь и восхититесь телосложением. Для вас мелочь, а ему приятно!***



СУПРУГИ СО ВРЕМЕНЕМ СТАНОВЯТСЯ ПОХОЖИ?

Смотрю на своих родителей, на знакомые пары и поражаюсь тому, как они с годами стали похожи друг на друга. Даже внешне! Почему так происходит?

Психологи действительно выявили интересную закономерность: люди, которые провели в браке более двадцати лет, чаще всего становятся похожи друг на друга. Проявляется это и во внешности.

Прежде всего этот феномен объясняется схожим образом жизни, который формируется с годами. У людей появляются общие интересы, стремления, цели.

Также в процессе семейной жизни мужчина и женщина переживают похожий опыт. Вместе они проходят через трудности и испытания, радуются и восхищаются чем-то. Со временем их мимика, жесты становятся похожими, даже морщинки пролегают в одних и тех же местах.

Не стоит забывать и о том, что по природе своей большинство из нас довольно эмпатичны. Это значит, у нас есть привычка отзеркаливать эмоции близких людей, копировать их. Мы начинаем невольно подражать тому человеку, с которым проводим большое количество времени ежедневно. Это касается манеры речи, привычек, взгляда, речевых оборотов и т.д. Таким образом, с годами супруги становятся единым целым. Чем крепче их связь и счастливее отношения, тем лучше это бывает заметно.

ПОЧЕМУ ЛЮДИ ВЕРЯТ МОШЕННИКАМ?

За последнее время сразу несколько моих знакомых отдали деньги мошенникам. Говорят, сами не понимают, как так получилось. А ведь казались такими здравомыслящими!

Мошенникам удается завоевать доверие тех, кто руководствуется первым порывом вместо того, чтобы сесть и спокойно обдумать ситуацию.

Нечестные на руку личности ставят своих жертв в ситуацию стресса. “Ваши деньги находятся в опасности!” – например, говорят они по телефону. Есть люди стрессоустойчивые, воздействовать на которых непросто. А есть – слабые, чувствительные. Мошенники стараются их напугать. Страх же отключает разум, и человек ведет себя не так разумно, как обычно. В последнее время среди мошенников популярно прикрываться “заботой”. “Мы хотим обезопасить ваш вклад, поэтому…” – твердят они, представляясь сотрудниками банка. И люди верят: им хотят помочь. Чтобы не попасться на уловку, никогда не принимайте поспешных решений. Посоветуйтесь с кем-нибудь, дайте себе время подумать. Как правило, этого оказывается достаточно, чтобы не совершить ошибку.

МУЖЧИНА ПРОСИТ ВЕРНУТЬ ПОДАРКИ

Недавно я ушла от мужчины после двух лет отношений. Теперь он буквально требует, чтобы я отдала ему все, что он мне дарил за это время. Честно, противно…

Вы оказались в довольно некрасивой ситуации. Требовать вернуть подарки – мелочный поступок, ситуацию еще и усугубляет то, что просит это сделать мужчина. Скидку можно сделать лишь на то, что возлюбленный обижен на вас из-за разрыва и хочет побольнее уколоть. Видимо, других рычагов воздействия у него нет, вот и давит на материальные блага.

Какие бы заводы, газеты и пароходы он вам ни презентовал за время отношений, сейчас лучше их вернуть. Не потому, что это правильно, а потому, что только так вам удастся сохранить лицо и остаться в стороне от этой ситуации. Иначе события могут начать развиваться непредсказуемым образом. Например, бывший возлюбленный предаст вашу ситуацию огласке или будет караулить у дверей, требуя возврата. Вам это нужно? Подобные выпады не делают чести мужчине, но пусть это останется на его совести. С гордо поднятой головой верните все, что вам дарил этот кавалер, и забудьте его как дурной сон.

К ЧЕМУ ЭТО СНИТСЯ? БЕСПОРЯДОК В САНУЗЛЕ

Отсутствие порядка в любой комнате, которое вы наблюдаете в сновидении, напрямую указывает на беспорядок в жизни. Но неприбранный санузел – наиболее точный звоночек.

Есть вероятность, что вам пора разобраться с тем, что происходит с вашим настоящим. Какие люди вас окружают? Не пора ли избавиться от тех, кто давно тянет вас вниз?

Также ассоциативно беспорядок в санузле связывается с беспорядком в прошлом. Быть может, вы до сих пор не разобрались в своих старых историях и продолжаете впускать их в свой сегодняшний день: Распутайте этот клубок, и все само собой разложится по полочкам – как в жизни, так и во снах.

Взрослые часто жалуются на подростков: ничего не хотят, ничем не интересуются и учатся из-под палки. При этом родители и не подозревают, что своим поведением сами убивают инициативу подростка.

"НЕ ХОЧУ, НЕ БУДУ!"

Что убивает инициативу у подростка

Любой адекватный родитель желает лучшего своему ребенку. Поэтому он воспитывает, наставляет, оберегает чадо. И напрочь забывает про важный принцип воспитания – "не навреди". Есть несколько ошибок родителей, которые приводят к нежеланию у ребенка что-то делать.

ЗАСТАВЛЯЙТЕ ДЕЛАТЬ НЕНУЖНОЕ

"Я тебе уже сто раз говорила...", "неужели тебе сложно...? ", "есть такое слово: "надо" – используйте эти коронные родительские фразы как можно чаще. При этом постепенно повышайте голос, переходя на крик. А как еще заставить этого лентяя и бездельника навести порядок в комнате? По своей воле он этого никогда не сделает.

И не надо! Пусть в его "свинарнике" царит полный хаос. В конце концов, это его территория, и ему там жить. Чтобы сберечь свои родительские нервы, просто пореже заходите в детскую. В конце концов, в квартире наверняка есть места, свободные от детей.

Смысл в том, чтобы осознанно пересмотреть свои требования и не настаивать там, где без этого можно обойтись. Если предъявлять слишком много претензий, то подросток начнет воспринимать в штыки даже весьма разумные правила вроде "мыться нужно каждый день".

МАНИПУЛИРУЙТЕ

"У тети Кати сын учится на одни пятерки, участвует в олимпиадах, играет на скрипке, занимается легкой атлетикой, вежливый со всеми. А ты?" Этот запрещенный родительский прием может сработать с маленькими детками, но у подростка вызовет только злобу и желание сделать наоборот.

Тягаться с сыном тети Кати он точно не будет. У повзрослевших детей уже есть понимание того, что если тебя любят за олимпиады и хорошие оценки, то это не настоящая любовь. Да и слово "манипуляция" они давно выучили. С самыми чувствительными детьми еще может сработать вариант из серии "я тебя растила, я тебя воспитывала, я из-за тебя ночей не спала, а ты...?", но большинство подростков лишь огрызнется: "Я не просил меня рожать!".

НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ЕМУ СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ

Ребенок должен расти разносторонне развитым, поэтому вот тебе, деточка, музыкальная школа, репетитор по математике, поход в музей, премьера в театре и хорошо бы еще куда-нибудь впихнуть бассейн. Что значит не хочешь?

В подростковом возрасте ребенок уже может сам решать, какие дополнительные занятия ему необходимы. "Но он же ничем не интересуется!" – уверены многие родители. Точно ничем? А может, он однажды робко попросил вас оплатить онлайн-курсы по рисованию аниме, но вы не захотели тратить деньги "на всякую ерунду"?

Попробуйте мягко, без нажима поинтересоваться, чем бы хотел заняться сам подросток. Приготовьтесь подхватить идею и направить ее в нужное русло. Вот простой пример: четырнадцатилетняя Настя мечтала уехать в Корею, чтобы стать участницей k-pop группы. Идея малореалистичная, но на волне своего увлечения Настя начала активно осваивать английский. Нашлись мотивация и время и на курсы языка, и на изучение корейской культуры.

УПРАЖНЯЙТЕСЬ В ОСТРОУМИИ

Иногда кажется, что детям нет дела до родительских криков. Любая критика с них как с гуся вода. Но это только видимость. На самом деле вашего ершистого подростка может серьезно ранить любое неосторожное слово, шутка или замечание.

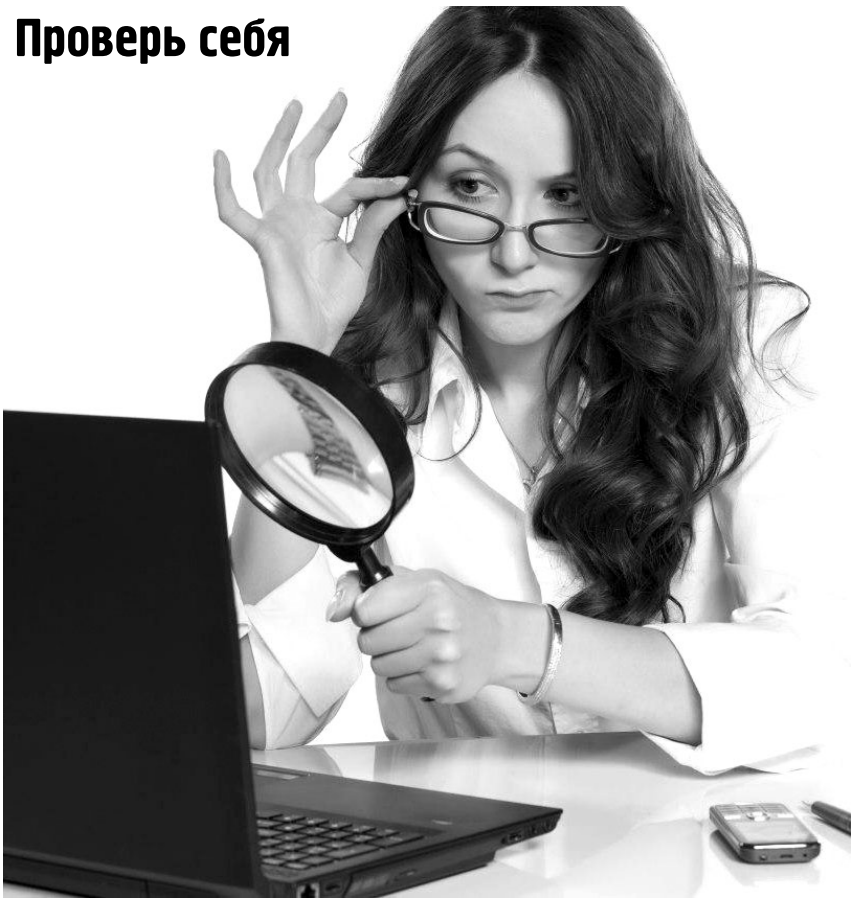
Предположим, в кои-то веки ребенок сам приготовил завтрак. Или навел порядок в комнате. Или получил хорошую оценку за контрольную по математике. А в ответ он слышит: "Боже мой, нам как будто ребенка подменили!", или "Не прошло и полугода, как мы тебя об этом попросили", или "Ну ведь можешь же, когда хочешь".

Все эти ироничные замечания лучше оставить для взрослых, которые смогут правильно считать подтекст неприкрытого сарказма и не будут травмированы им. С подростком лучше быть сдержанней. "Классно!", "Какой ты молодец!", "Спасибо!" – этого будет достаточно.

ОТБЕРИТЕ ТЕЛЕФОН

Крайне больная тема в современных семьях – подростковая зависимость от компьютера и Интернета. Некоторые родители пытаются решить ее радикальным способом: отключить wi-fi, отобрать телефон, выдавать ноутбук только для выполнения домашних заданий. Они надеются, что освободившееся время подросток будет использовать более плодотворно.

Будем честны: у вас не получится выиграть эту битву. Только мифические подростки, живущие в родительских фантазиях, возьмутся за томик Чехова, если останутся без телефона. Чтобы современный ребенок добровольно отложил гаджет, ему нужно предложить что-то более интересное. Для одного это будет вечер игры в настольные игры, для другого – возможность сходить с друзьями на лазертаг. Важно услышать, чего хочет сам подросток. И тогда вы наверняка обнаружите, что у ребенка есть масса интересов, о которых вы даже не подозревали.



ЛЮБОЗНАТЕЛЬНЫЙ ЛИ ВЫ ЧЕЛОВЕК?

1. Вы услышали от соседки (или где-то случайно) какую-то новость. Как вы поступите дальше с этой информацией?

А. Пропущу мимо ушей и забуду через 5 минут.

Б. Если это касается выгодной акции в магазине, то «намотаю ее себе на ус».

В. Постараюсь запомнить все детали, чтобы использовать эту новость себе на пользу.

2. Когда к вам в город приезжает выставка, или проводится ярмарка, спешите ли вы посетить это мероприятие?

А. Нет, не особо, пусть молодежь таким интересуется.

Б. Если там раздают какие-нибудь подарки, то могу и сходить. А так — предпочитаю узнавать подробности от тех, кто там побывал.

В. Да, мне интересно посещать и узнавать что-то новое.

3. Нравится ли вам узнавать о жизни других людей, слушать рассказы о чьих-нибудь родственниках, знакомых?

А. Стараюсь избегать таких тем и вежливо перевожу разговор в другое русло.

Б. Мне интересно узнавать только о жизни хорошо знакомых мне людей.

В. Да, мне интересно почти все: сколько у кого детей и внуков, как они устроились в жизни и т.д.

4. На рынке открылся павильон с ассортиментом товаров, которые вас никогда особо не интересовали. Заглянете туда?

А. А зачем попусту тратить время?

Б. Будет время — загляну, возможно, этот товар может быть интересен моим близким.

В. Обязательно пойду — вдруг неожиданно там найду что-то интересное и для себя.

5. Принимаете ли вы приглашения посетить бесплатную рекламную демонстрацию (дегустацию) какого-либо продукта?

А. Нет, конечно, я обхожу стороной такие мероприятия.

Б. Только если это дегустация чего-нибудь вкусного.

В. С удовольствием — там можно узнать что-нибудь новое и потом поделиться впечатлениями со знакомыми.

6. На улице собралась толпа людей и непонятно, что там происходит. Подойдете ли вы поближе и постараетесь ли разузнать, что случилось?

А. Нет, не думаю, что меня это касается.

Б. Подойду и взгляну одним глазком, в чем дело.

В. Конечно, обязательно подробно расспрошу всех, что произошло.

7. Любите ли вы смотреть передачи о нашей планете, животных, космосе?

А. Не очень, они нагоняют на меня сон.

Б. Если они с самого начала меня заинтересовывают, то с удовольствием смотрю.

В. Да, в них всегда узнаешь какие-то новые вещи, о которых порой даже не задумывался.

8. Интересны ли вам новости, факты из жизни знаменитостей?

А. В большей степени — это вранье, сплетни, поэтому не интересуюсь.

Б. Периодически слежу за жизнью любимых исполнителей и актеров.

В. Люблю узнавать любые скандальные новости и обсуждать их.

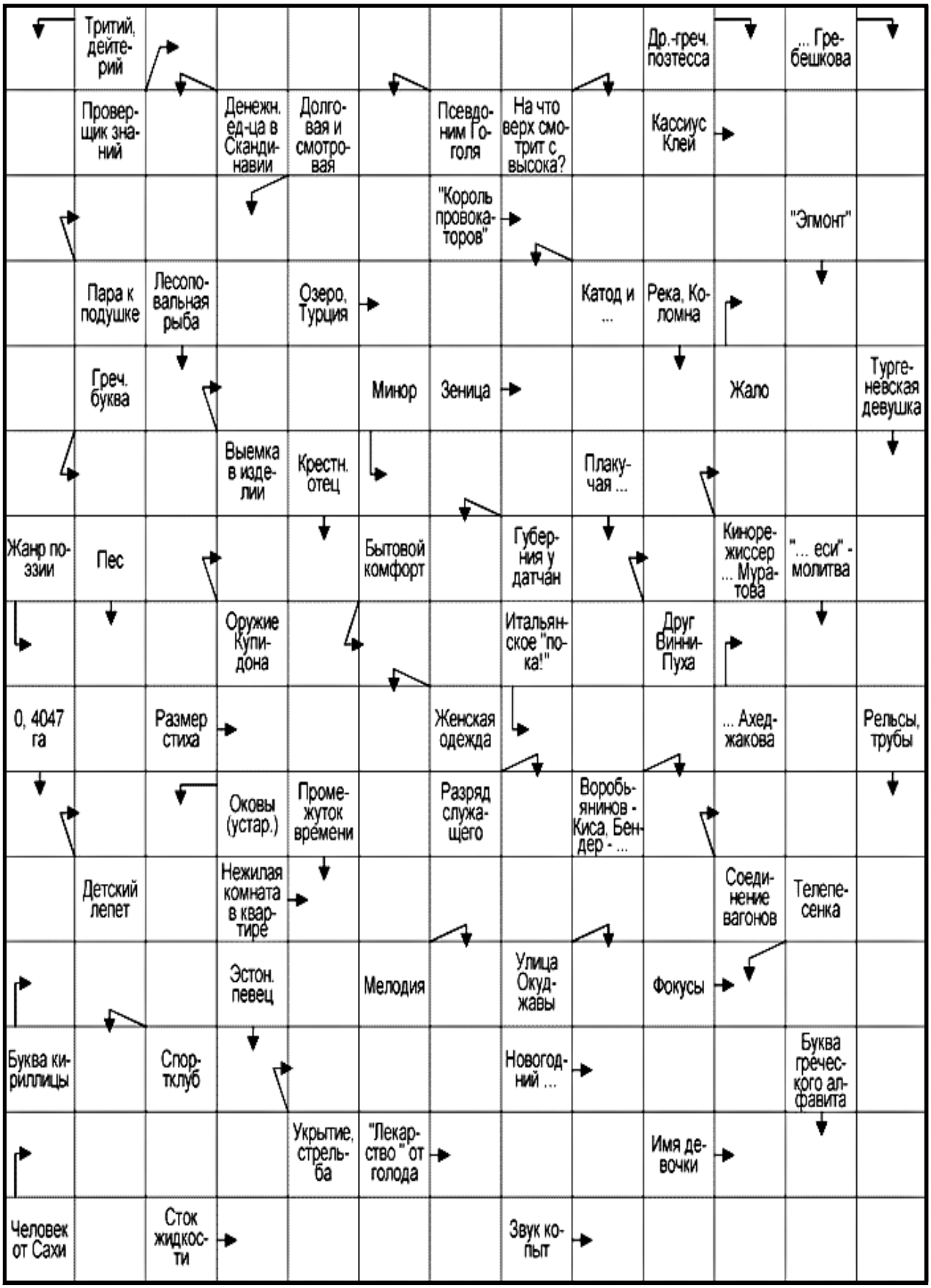
РЕЗУЛЬТАТЫ

За каждый ответ «А» — 1 балл, ответ «Б» — 2 балла, ответ «В» — 3 балла.

8-12 БАЛЛОВ: вы давно для себя определили, что вам интересно, и больше ни в какую не хотите пополнять этот «список». А зря — узнавание новой информации полезно для мозга, это держит его в тонусе и позволяет создавать новые нейронные связи.

13-18 БАЛЛОВ: вы довольно любознательны, но порою просто не хотите прилагать особых усилий для обогащения информацией — предпочитаете, чтобы сорока принесла вам на хвосте ее сама. Если вас с самого начала не заинтересовать, то вы и не будете стремиться узнать подробности.

19-24 БАЛЛА: можно сказать, что вы не просто любознательны, а даже очень любопытны. Вы хотите знать все обо всем и обо всех, частенько вас не беспокоят никакие рамки и границы — ни чьи-то личные, ни какие-либо другие. Такая активность полезна для мозга, но может быть не всегда приятна окружающим.


Тритий, дейтерий
Др.-греч. поэтесса
... Гребешкова
Проверщик знаний
Денежн. ед-ца в Скандинавии
Долговая и смотровая
Псевдоним Гоголя
На что верх смотрит с высока?
Кассиус Клей
"Король провокаторов"
"Эгмонт"
Пара к подушке
Лесоповальная рыба
Озеро, Турция
Катод и ...
Река, Коломна
Греч. буква
Минор
Зеница
Жало
Тургеневская девушка
Выемка в изделии
Крестн. отец
Плакучая ...
Жанр поэзии
Пес
Бытовой комфорт
Губерния у датчан
Кинорежиссер ... Муратова
"... еси" - молитва
Оружие Купидона
Итальянское "пока!"
Друг Винни-Пуха
0, 4047 га
Размер стиха
Женская одежда
... Ахеджакова
Рельсы, трубы
Оковы (устар.)
Промежуток времени
Разряд служащего
Воробьянинов - Киса, Бендер - ...
Детский лепет
Нежилая комната в квартире
Соединение вагонов
Телепесенка
Эстон. певец
Мелодия
Улица Окуджавы
Фокусы
Буква кириллицы
Спортклуб
Новогодний ...
Буква греческого алфавита
Укрытие, стрельба
"Лекарство" от голода
Имя девочки
Человек от Сахи
Сток жидкости
Звук копыт

МИШЕЛЬ МЕРСЬЕ: «Я — настоящая Анжелика!»

Зрители помнят ее под именем Анжелики. Ее сценический псевдоним – Мишель. И только близкие люди знают, что при рождении она получила имя Жоселин.

Когда вы приезжаете на юг Франции, то погружаетесь в магический, насыщенный мир Средиземноморья с виноградниками и оливковыми деревьями на склонах холмов. Под голубым небом темные кипарисы склоняются от дуновения нежного бриза, и везде разлит аромат лаванды. Именно в Каннах в районе Калифорния, где обосновались французские кинозвезды, живет Мишель Мерсье. Вилла легендарной Анжелики поражает размахом, однако не думайте, что это величественное здание принадлежит ей. Мишель снимает в доме две комнаты. Пенсия, назначенная государством, невелика, а проценты от проката фильмов актриса не получает. Нельзя сказать, что Мишель бедствует, но точно не купается в роскоши.

Несколько лет назад у Мишель обнаружили онкологию. Актриса констатирует: «Это кажется немыслимым, пока однажды не произойдет именно с тобой. Из-за болезни мы чувствуем себя беспомощными, одинокими, как дикие звери в лесу. У всех разная реакция, когда узнают о заболевании: одни люди плачут, другие отрицают, но я не собиралась сдаваться. У меня все же есть друзья, на которых я могу рассчитывать, и восхитительный племянник – мой верный помощник. И я знаю, что высекут на моей могильной плите: «Вы заставили нас поверить в мечту»! Русские, китайцы, японцы, повторяли мне это на пятидесяти языках. Я до сих пор получаю множество писем от зрителей. Дети присылают мне рисунки с сердечками и пишут слова любви. Когда первые серии об Анжелике вышли на экраны, то детям до двенадцати лет их смотреть запрещалось. Но все равно они были в меня влюблены. Спустя пятьдесят шесть лет эти зрители предлагают мне руку и сердце.

– Ваша жизнь – настоящий роман!

– Чужая жизнь всегда кажется загадочной. Я играла роль Анжелики во всех пяти фильмах. Но в последующих пятидесяти была иной героиней. Я прожила яркую, счастливую жизнь – такую, что вы себе даже не представляете!

– Но, вероятно, были и страдания?

– У меня на сердце очень много ран, и они до сих пор болят. Один Бог свидетель моих страданий. Наступает день, когда вам кажется, что вы уже не можете терпеть, вам кажется, что стоите на краю пропасти, впереди – бездна, но появляется невидимая рука, которая отводит опасность. Несколько раз в жизни мне приходили мысли о самоубийстве. Я не знала, как выпутаться из той или иной ситуации и составляла... завещание. Мне хотелось оставить о себе память, и я расписывала, кому из моих друзей я завещаю картину, кому – мебель, безделушки и когда я заканчивала писать, то время проходило, появлялись новые мысли, и проблемы решались сами по себе. И я потом задумывалась над своим безумным желанием – умереть. Но однажды у меня была такая сильная головная боль, что не было сил терпеть. Моя квартира ранее находилась на девятом этаже. Выбежав на балкон, я вскарабкалась на парапет, и у меня закружилась голова. Я упала.... Но, к счастью, внутрь балкона. Потом случай повторился, но к этому времени я жила на первом этаже. Сейчас я смеюсь над своей глупостью и борюсь за каждый день жизни.

– Зрители помнят вас под именем Анжелики, ваш сценический псевдоним – Мишель, и только близкие люди знают, что при рождении вы получили имя Жоселин.

– Я родилась в Ницце, в семье фармацевта Мерсье. У меня были еще две сестры, младшая из которых – Мишель – умерла в раннем детстве. Я росла, окруженная любовью и вниманием. Обожала танцевать и мечтала стать балериной. В этом меня поддерживал дед – заядлый театрал. Отец же хотел, чтобы я продолжила его дело - стала фармацевтом. Но я об этом даже слышать не хотела. Мало-помалу родители смирились, и я стала учиться большому искусству.

– Вы мечтали стать актрисой?

– Я занималась в студии классического балета. Причем, у меня отлично получалось. Однажды в Ниццу приехал режиссер Мишель Одияр. Он искал девушку на роль служанки в своем фильме. Эта весть быстро распространилась по всей Ницце и конечно дошла и до нас. Как бы это не прозвучало слишком пафосно, но в свои шестнадцать лет я считалась одной из самых красивых невест Лазурного побережья и, наверное, смогла понравиться режиссеру. Одиар пригласил

меня сыграть в картине. Я была очень наивной, и все было в новинку. Многому пришлось учиться. Режиссер много возился со мной, да к тому же и роль оказалась несложной. Перед выходом фильма режиссер сказал мне, что мое имя не подходит для восходящей звезды – его просто никто не запомнит. Я посоветовалась с родителями и взяла себе имя Мишель, в память о своей сестре. С тех пор я снимаюсь под этим именем.

– А как обстояли дела с личной жизнью?

– В двадцать лет я встретила свою большую любовь. Он был веселым и компанейским, этот парень. Обожал сорить деньгами, а поскольку своих у него отродясь не было, то мои деньги таяли, словно весенний снег. Мой муж был очень ревнив. Часто за моей спиной он отказывал режиссерам, говорил, что я нездорова, что отказываюсь сниматься. Случилось так, что он отказал Луису Бунюэлю, который предлагал мне роль в фильме «Дневная красавица». Эту роль затем сыграла Катрин Денев. Много лет спустя мы случайно встретились на одном коктейле в Голливуде. Столкнулись с Луисом, что называется нос к носу, и он, взяв мое лицо в свои руки, долго разглядывал, затем поцеловал в лоб и сказал с сожалением: «Как жаль...» Я ничего не понимала и лишь после объяснения залилась слезами. Мне тоже было жаль, что потеряла такую роль. Жизнь моя превратилась в кошмар. Положение оказалось критическим. Пришлось обратиться в суд. Но не тут-то было! Спившийся муж, используя шантаж и обман, попал в психушку и злорадствовал: «Ну что, Мишель, получила! С сумасшедшими разводиться нельзя!» Только после мучительной тяжбы адвокатам удалось все уладить, и я получила развод.

– Наверное работа помогла вам забыть этот несчастливый брак?

– Именно в этот период давний друг Ален Небо дал мне прочитать книгу Анн и Сержа Голон «Анжелика». Я залпом «проглотила» роман и влюбилась в героиню. Эта женщина была так похожа на меня. Я получила роль, была счастлива и подписала контракт, что называется не глядя. Я согласилась сниматься за смехотворную плату. Съемки «Анжелики» проходили в течение нескольких лет, а получила я за это гроши, но и всемирную славу в придачу.

– Каковы были отношения с авторами книги - Анн и Сержем Голон?

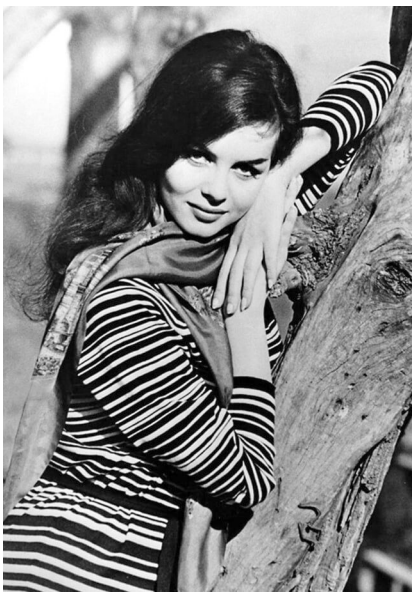
– У нас были очень теплые отношения. Серж Голон, а это был псевдоним Всеволода Голубинова, русского по происхождению, три года проработал в библиотеке Версаля, изучая исторические материалы XVII века. И после кропотливой работы вышла книга о приключениях Анжелики, снискавшая большую популярность во всех странах мира, а потом решили снять фильм. Супруги Голон сами меня выбрали, сказали, что я – настоящая Анжелика.

– В период шестидесятых было целое созвездие актрис – Брижит Бардо (Б.Б.), Клаудиа Кардинале (К.К.) и вы – Мишель Мерсье (М.М.). Вы завидовали друг другу?

– Зачем? У каждой из нас была своя судьба, свои роли, свои мужья... Клаудиа много снималась в Италии, и я с ней была едва знакома. Зато с Брижит или Бри-Бри, как я ее называю, мы были очень дружны. Часто случалось жить в одном отеле в период съемок. Брижит любила слушать музыку по ночам. Мне это не мешало (очень крепко сплю), но нашим соседям ужасно не нравился шум, и они жаловались директору отеля. Мы были молодые, любили посмеяться от души. Бри-Бри была очень жизнерадостная. После того, как она закончила сниматься в фильмах, стала заниматься животными, защищать их, создала свой фонд. Многим это было не по нраву, ее критиковали. Но я всегда повторяла: «Браво, Бри- Бри, всегда иди до конца и осуществляй все дела, которые ты затеяла». Кстати, мои родители летом всегда снимали дом в Сан-Тропе, тогда это было не такое популярное место, как сейчас, и отдыхающие запросто ходили босиком по чистому песку. Однажды их соседями стала мама Брижит. И что называется наши мамы спелись, им было, о чем посудачить: «Несносные! Одеваются ужасно! Кавалеры не те, режиссеры не те!» Но в целом это были лишь разговоры, на самом деле наши мамы очень нас любили и гордились.

– Для многих мужчин вы были идеалом женщины. А каков ваш идеал мужчины? Существует ли он?

– Возможно существует, но я его не встречала. Теперь времени для такой встречи уже и нет. У меня остались очень хорошие воспоминания о Марчелло Мастроянни. Мы вместе снимались в фильме «Казанова». Я его обожала. Он не только замечательный актер, но и мужчина с идеальными манерами. И совсем не Казанова, как многие думают. В то время он очень страдал, потому что его бросила любимая. Марчелло рыдал, как ребенок! Я даже не представляла, что мужчины могут так переживать.



– Значит, для вас доброта – одно из важных качеств мужчины?

– Это очень важно. Как и чувство юмора, и умение проявить нежность. Но мужчины, знаете ли, такие эгоисты...

– Говорят, что артистическая карьера и личная жизнь редко удаются одновременно...

– Как всякая нормальная женщина, я хотела заботиться о муже, но совместить карьеру и семейную жизнь у меня не получилось, хотя я и прилагала к этому много усилий.

– Прошло более полувека с выхода первого фильма об Анжелике, но публика до сих пор с интересом смотрит эти фильмы. Вы не можете объяснить успех популярности?

– Люди нуждаются в романтике. Красивые костюмы, страсть, некоторая лирика и атмосфера любви – все это составляющие фильмов, которые нравятся публике. Я думаю, что приключение Анжелики, книги и фильмы, будут известны ещё долгое время. Это произведение бессмертно. Ведь именно героиня произведения – Анжелика помогает осознать, что настоящая любовь существует и за нее нужно бороться!

КЛЕТЧАТКА
СЕКРЕТЫ ЛЕГКОГО ПОХУДЕНИЯ

Считается, что невозможно похудеть, полноценно питаясь. Однако доказано: сбросить вес можно и без чувства голода!

Похудение – это комплексный процесс, который правильно называть словом "жиросжигание". Когда организм получает меньше энергии, чем тратит, он начинает расщеплять жир. Таким образом происходит восполнение энергии. Поэтому любая диета начинается с уменьшения калорийности рациона.

Однако важно, чтобы организм получал все необходимые питательные вещества. Создавая дефицит калорий, следует учитывать его потребности в жирах, белках и углеводах. В этом случае процесс жиросжигания будет комфортным, и вы не будете испытывать мучительный голод.

В процессе похудения эффективным продуктом считается растительная клетчатка. Она низкокалорийна и почти не переваривается, при этом заполняет желудок, тем самым обеспечивая ощущение сытости.

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ФИГУРЫ

Пользу клетчатки открыл английский врач Хью Трауэлл в середине XX века. Изучая коренные народы Кении, он заметил, что они не страдают ожирением. Трауэлл доказал: причина в том, что их рацион включает большое количество растительной пищи. Клетчатка бывает двух видов: растворимая и нерастворимая. Растворимая клетчатка содержится в яблоках, цитрусах, зерновых. Она полностью расщепляется в кишечнике. Полезное действие заключается в том, что она снижает холестерин, препятствует всасыванию жиров и создаёт питательную среду для микробиома.

Нерастворимая клетчатка проходит по желудочно-кишечному тракту в неизменном виде и как щётка "выметает" из организма токсины и вредные вещества. Она содержится в отрубях и цельнозерновой муке, крупах, бобовых, зелени и листовых салатах, капусте, кабачках.

ФАКТОР ТАНИ ЦУКЕРБРОТ

Диетолог Таня Цукерброт впервые создала систему питания, в которой клетчатка занимала главное место. Название диеты – "К-Фактор". Как показала практика, она помогает скинуть до 8 кг в месяц.

Диета рассчитана на четыре недели, суточный калораж не превышает 1300 ккал. Из рациона исключаются быстрые углеводы (сахар, очищенный рис, белая мука), а также продукты с высоким содержанием жиров, ограничиваются чай и кофе. В основе меню – пища, богатая растительной клетчаткой, а также белок.

Для этой диеты важно постепенное вхождение. Резкий переход на рацион с высоким содержанием клетчатки может спровоцировать проблемы с ЖКТ.

При заболеваниях желудочно-кишечного тракта (болезнь Крона, язвенный колит, синдром раздражённого кишечника) эта диета не рекомендуется.

К тому же длительное потребление клетчатки в больших количествах приводит к дефициту жирорастворимых витаминов и микроэлементов. Поэтому диета "К-Фактор" не может быть постоянной основой питания.

НЕ КЛЕТЧАТКОЙ ЕДИНОЙ

Белки и жиры – необходимые нутриенты в вашем рационе. Норма белка – 1-2 г на килограмм веса, а жиров – 1,1 г. Жиры лучше получать из полезных источников: авокадо, орехи, нежирная рыба, маслины, нерафинированные масла. Белок содержится в мясе, орехах, некоторых крупах (например, в гречневой). Также полезны растительные источники белка (такие как тофу).

Если соблюдать норму потребления белков и жиров, процесс похудения пройдёт легко и без чувства голода.

Тест

ВАШ СПОСОБ СБРОСИТЬ ВЕС

1. В какой зоне у вас откладывается больше всего жира?

а) Равномерно по всему телу.

б) Бёдра и ягодицы.

в) Живот и талия.

2. Ваше телосложение…

а) Худощавое, мышцы слабо развиты.

б) Гармоничное: бёдра и плечи примерно одинаковой ширины.

в) Крупное, ширококостное.

3. Вам сложно худеть и набирать вес?

а) Тяжело набираю вес, но легко скидываю.

б) Да, легко набираю вес. И легко худею, стоит только понервничать.

в) Легко набираю, но тяжело скидываю вес.

4. Какова ваша окружность запястья?

а) Менее 16 см.

б) 16-18,5 см.

в) Более 18,5 см.

Больше ответов А: эктоморф.

Этот тип телосложения характеризуется быстрым метаболизмом, поэтому, скорее всего, с лишним весом у вас нет проблем. Но не забывайте поддерживать мышцы в тонусе. Вам рекомендованы 2-3 силовые тренировки в неделю.

Больше ответов Б: мезоморф.

Это телосложение считается наиболее гармоничным. Как правило, похудение не требует больших усилий – достаточно убрать из рациона сладкое и мучное и ввести спортивные нагрузки 1-2 раза в неделю. На долю углеводов должно приходиться не более 50%, на долю белков – 30%, жиров – около 20%.

Больше ответов В: эндоморф.

У вас есть склонность к быстрому набору веса. Чтобы похудеть, необходимо скорректировать рацион: большая часть должна приходиться на белки (около 50%). Полезных жиров – 10%, а углеводов не более 40%. Также обязательна нагрузка. Лучше всего подойдут йога, фитбокс, аэробика, плавание.

5 ДЕТСКИХ ПРОФЕССИЙ РОДОМ ИЗ ПРОШЛОГО

Это сегодня детский труд под запретом, а раньше младшее поколение активно эксплуатировали. Это было дёшево, просто и, главное, эффективно!

Если вы хоть раз играли в боулинг в специальном клубе, то замечали, что кегли там устанавливаются автоматически. Но раньше этим занимались пинбои – маленькие мальчики, которые благодаря небольшому росту могли легко пролезть в желоб. Какие ещё профессии были доступны ребятам?

БУДЕТ-БУДЕТ ТРУБОЧИСТ ЧИСТ!

Когда в Европе в домах стали растапливать камины и печи, хозяева обнаружили, что со временем в трубах скапливаются уголь и сажа. В результате помещения наполнялись вредными испарениями.

Так возникла необходимость в трубочистах, но это должны были быть юркие ребята, обладающие определённой сноровкой. Обычно для этой цели набирали мальчишек 4-8 лет. Они могли легко проникнуть в дымоход, чтобы очистить его от сажи.

Это была не только грязная, но и опасная работа. Система дымоходов в домах подчас была сложна, а сама малышня регулярно подвергалась воздействию токсичных веществ.

КУРЬЕРЫ – ГЕНИИ ДОСТАВКИ

Сегодня работа курьера сложна, а пару столетий назад она и вовсе была опасной. Ведь районы могли быть криминальными, улицы – плохо освещёнными. А работать на этой должности приходилось в основном подросткам среднего школьного возраста. Иногда они доставляли посылки даже ночью, в кромешной тьме.

Однако далеко не каждый мальчишка мог пойти работать курьером. Претендент должен был отлично знать город и быть расторопным. Зато и привилегии полагались: например, в Великобритании каждому почтовому курьеру выдавали специальную форму, фуражку, сумку и даже велосипед. Неудивительно, что среди озорников – эта работа считалась весьма престижной.

“ПАДАЛЬЩИКИ”: НЕОПРАВДАННО ОПАСНО

Одной из самых опасных работ считалась работа “падальщиков”. Эти ребята собирали упавший под станки хлопок, а вместе с ним пыль и масло. Трудились они на хлопчатобумажных фабриках, где производство не останавливалось ни на минуту.

Взрослый человек пролезть под станок не мог, поэтому подобное задание доверяли малышнице девушкам и мальчикам от 5 до 8 лет. Несчастных случаев было очень много. Не желая останавливать станок, детей заставляли успевать собрать хлопок за один оборот прядильной машины. Из-за проволочек несчастные часто теряли руки, ноги, а иногда дело и вовсе кончалось летальным исходом.

“КОМУ СВЕЖУЮ ГАЗЕТКУ?”

Чтобы пойти работать газетчиком, нужно было быть юрким и предприимчивым малым. Такие спозаранку отправлялись в разные издательства, чтобы скупить свежеиспечатанную прессу. Затем в течение дня они распространяли её по большой цене.

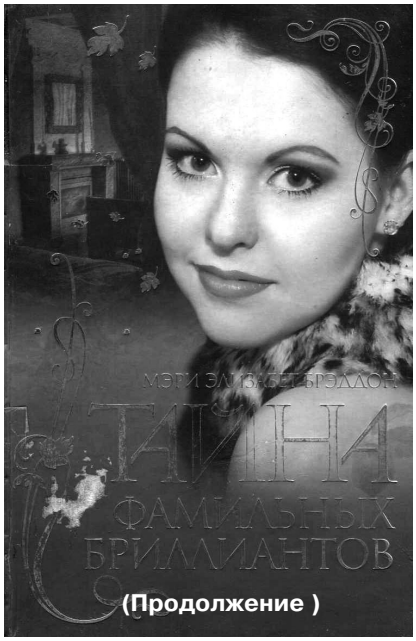
Чтобы заработать на хлеб и масло, приходилось прибегать к уловкам. Так, мальчишка мог притвориться инвалидом или сиротой, чтобы вызвать жалость.

ТЕ ЕЩЁ “ОБЕЗЬЯНКИ”

Должность пороховых мальчишек была доступна исключительно за границей. Например, в Великобритании на кораблях хранили порох в специальных каютах, куда вели узкие проходы. Нужно было быть худощавым, чтобы туда добраться.

Как правило, для этой цели отлично годились 10-13-летние мальчишки-юнги. “Обезьянками” их называли за юркость. Они отправлялись в плавание, чтобы подносить порох. Помимо этого, им можно было дать задание отдраить палубу, почистить оружие или даже отправиться в разведку.

**** Для детей труд был способом немного заработать и помочь семье, для работодателей – выгодным предприятием. Платили они мало, а результат получали более чем качественный***



(Продолжение)

ТАЙНА ФАМИЛЬНЫХ БРИЛЛИАНТОВ

— Зачем вы задаете мне этот вопрос? — спросила она наконец, гордо выпрямляясь.

— Я не могу вам этого сказать в настоящую минуту, миледи, — ответил сыщик, — но даю честное слово, что без основательной причины я никогда бы не осмелился беспокоить вас.

— Хорошо, я вам отвечу откровенно, — сказала Лора, смотря прямо в глаза мистеру Картеру. — Я отвечу вам, потому что вы мне кажетесь честным человеком. Мы с отцом не питаем большой любви друг к другу. Это, может быть, несчастье, но тут нет ничего удивительного, потому что мы были разлучены в течение многих лет. И когда он приехал, то мы встретились как чужие люди, между нами была какая-то преграда, через которую мы никак не могли переступить. Одному небу известно, как пламенно я ожидала возвращения отца из Индии и как глубоко я была огорчена, когда открыла мало-помалу, что мы с отцом никогда не будем питать тех чувств, которые обыкновенно связывают отца с дочерью. Но не думайте, пожалуйста, что я жалуюсь на моего отца; нет, он всегда был добр, снисходителен и щедр по отношению ко мне. Последним его делом перед несчастным случаем на железной дороге было съездить в Лондон, чтобы купить бриллианты мне на ожерелье. Я упоминаю об этом не из-за того, что очень любила бриллианты, но мне приятно думать, что мой отец, несмотря на внешнюю его холодность, чувствует все же ко мне привязанность.

Мистер Картер не смотрел на Лору, но устремил свой взгляд в окошко.

— Бриллиантовое ожерелье! — пробормотал он сквозь зубы. — Гм, бриллиантовое ожерелье! Оно, вероятно, у вас, миледи?

— Нет, бриллианты были куплены, но еще не отделаны.

— Мистер Дунбар сам купил неограненные камни?

— Да и, кажется, на огромную сумму. Пока я была в Париже, мой отец писал мне, что он повременит с заказом ожерелья, пока не выздоровеет и не будет в состоянии поехать на континент, потому что лондонские рисунки ему не нравились.

— Конечно, — ответил сыщик, — они ему и не могли понравиться.

Лора вопросительно взглянула на мистера Картера. В его тоне слышалась какая-то далеко не почтительная ирония.

— Благодарю вас от всей души за вашу откровенность, леди Джослин, и поверьте, что я не упущу из виду и ваших интересов в этом деле. Я тотчас начну поиски и будьте спокойны: пропавший человек найдется.

— Не думаете ли вы, что он лишил себя жизни в каком-нибудь болезненном припадке?

— Нет, леди Джослин, — решительно ответил сыщик, — такая мысль далека от меня.

— Слава Богу.

— Могу я вас попросить, миледи, прислать сюда камердинера мистера Дунбара и оставить нас одних в этих комнатах? Он, может быть, в состоянии дать мне какие-нибудь сведения, которые могут навести меня на след вашего отца. Нет ли у вас его портрета, миниатюры, фотографии или чего-нибудь в этом роде?

— Нет, к сожалению, я не имею никакого портрета.

— Жаль, но делать нечего; мы должны суметь обойтись без этого.

Лора позвонила, и на пороге тотчас появился один из великолепных слуг, украшавших холл Модслей-Аббэ. Она послала его за камердинером мистера Дунбара и, пожелав доброго утра сыщику, отправилась на другую половину дома, где жила еще до замужества. Камердинер мистера Дунбара был очень рад поговорить о происшествии, которое так взволновало весь дом. Но с сыщиком трудно было болтать; он умел всегда срезать человека и неожиданным вопросом прекратить пустую болтовню; потому словоохотливый слуга был вынужден рассказать кратко, без всяких ненужных подробностей, все, что знал об отъезде своего господина.

— Гм, гм! Да, да! — бормотал сквозь зубы сыщик. — Вы говорите, что с вашим господином был на дружеской ноге только один человек, по имени Вернон, поселившийся недавно в вудбайнском коттедже на лисфордской дороге. Он приходил к вашему господину в любое время, отличался очень странными манерами и одевался чрезвычайно странно: сначала просто ходил в лохмотьях, а потом стал франтом и сорил деньгами в Лисфорде. Да, да, вы слыхали, как ваш господин говорил на повышенных тонах с этим джентльменом; то есть вам так показалось, а может быть, в сущности, они только громко и живо рассказывали друг другу анекдоты; это часто бывает. Позвольте, вы еще говорите, что ваш господин носил какой-то пояс под рубашкой, что вы сами его видели, укладывая мистера Дунбара в постель. Он никогда его не снимал и с беспокойством поглядывал на вас, сменяя рубашку. Вы полагали, что это какой-нибудь гальванический пояс или что-нибудь в этом роде. Вам однажды удалось ощупать его, и он весь состоял из маленьких горошинок, крепких как железо. Вот все, что вы имеете сказать, кроме того, что вы всегда полагали, что в его голове что-то неладно, и вы это приписывали подозрению, возбужденному против него во время винчестерской истории.

Выразив, таким образом, в нескольких словах все сказанное камердинером, мистер Картер сделал несколько заметок в своей записной книжке и, спрятав ее в карман, медленно прошел по всем комнатам, внимательно их осматривая.

— В каком платье уехал мистер Дунбар?

— На нем были серые панталоны и жилет, толстое пальто на собольем меху и небольшой плед.

— Пальто черного цвета?

— Нет, темно-синего.

Мистер Картер снова вынул свою записную книжку и записал слова слуги.

— Ну а наружность мистера Дунбара?

Камердинер подробно описал все черты и выражение лица.

— Да, да, — промолвил мистер

Картер и записал: «высокого роста, широкоплечий, нос с горбом, злые глаза, каштановые волосы с проседью».

Кончив это, сыщик надел шляпу, но, прежде чем выйти из комнаты, остановился у стола, на котором стояла лампа.

— Эту лампу заправили вчера вечером? — спросил он.

— Да, сэр, ее каждый день наливали полную.

— А как долго она горит?

— Десять часов.

— Когда ее зажгли?

— В семь.

Мистер Картер снял стеклянный колпак с лампы, подойдя к камину, вылил находившееся в ней масло.

— Она, должно быть, горела до четырех часов утра, — сказал он.

Слуга посмотрел на мистера Картера с каким-то суеверным ужасом, словно на колдуна. Но сыщик слишком спешил, чтобы обратить на него внимание. Он узнал все, что ему было нужно, и теперь нельзя было терять ни минуты. Выйдя из Модслея, он побежал к воротам, где его ожидал мистер Тобльс, которого он тотчас послал на шорнклифскую станцию, приказав ему следовать за путешественником в темно-синем пальто на меху, если таковой явится, оставив у начальника станции записку для мистера Картера.

XVII
СЛУЖАНКА В ВУДБАЙН-КОТТЕДЖЕ

Оставив Модслей-Аббэ, мистер Картер отправился в вудбайнский коттедж, куда и приехал через четверть часа. Отпустив извозчика, он вошел в садик и позвонил у стеклянной двери. Ему долго не открывали, и он имел достаточно времени, чтобы подробно рассмотреть сквозь эту дверь коллекцию раковин и чучел птиц, украшавшую маленький холл. Он позвонил во второй раз, и, наконец, минут через пять появилась девушка с завязанным лицом. Сыщик спросил, дома ли майор Вернон, и девушка, без дальнейших разговоров, прямо провела его в маленькую гостиную.

Владелец коттеджа сидел в кресле перед камином. Комната эта была довольно темная, потому что единственное окошко, освещающее ее, выходило в крошечную оранжерейку, наполненную всевозможными кактусами, которые очень любил прежний владелец вудбайнского коттеджа.

Мистер Картер устремил пронзительный взгляд на джентльмена, сидевшего в кресле; он ему показался очень почтенной наружности, лет пятидесяти или шестидесяти, с седыми усами и блестящими глазами, выражавшими твердый характер.

— Я пришел вас расспросить об одном вашем приятеле, мистер Вернон, — сказал сыщик, — именно, о мистере Дунбаре, владельце Модслей-Аббэ, который исчез из дома сегодня ночью в четыре часа.

Майор, сидя в кресле, курил трубку, и, когда мистер Картер произнес, по-видимому, ничего незначащие слова «четыре часа», зубы мистера Вернона судорожно щелкнули об янтарный мундштучок.

Сыщик тотчас заметил это, и пришел к тому заключению, что майор, конечно, видел Джозефа Вильмота и знал, что он оставил Аббэ в четыре часа, потому-то он и вздрогнул, узнав, что час отъезда банкира известен не ему одному.

— Вы знаете, куда уехал мистер Дунбар? — спросил сыщик, смотря еще пристальнее на майора.

— Напротив, — ответил тот, — я думал сегодня вечером отправиться к нему в Аббэ.

— Гм, — пробормотал сыщик, — так мне совершенно бесполезно вас расспрашивать об этом предмете.

— Конечно. Вы говорите, что Генри Дунбар уехал из Аббэ; а я полагал, что он еще болен и не может встать с дивана.

— Это так и было; но, несмотря на все, он исчез.

— Что вы имеете в виду под словом «исчез»? Он уехал, вот и все. Он, кажется, имел право выезжать когда и куда хотел.

— Бесспорно.

— В таком случае тут нет ничего удивительного, — воскликнул майор, вытряхивая золу из трубки в камин, — ему просто надоело сидеть в четырех стенах. Но скажите, зачем вы отыскиваете его, словно он ребенок, убежавший от своих родителей? Вы, может быть, его доктор?

— Нет, я действую по приказанию леди Джослин, и надо вам откровенно сознаться, — сказал мистер Картер с самым простодушным выражением лица, — я не более и не менее как полицейский сыщик и нарочно приехал из Лондона, чтобы найти пропавшего джентльмена. Вот видите, леди Джослин боится, не произвели ли в нем маленького умственного расстройства продолжительная его болезнь и постоянное одиночество. Мне кажется, это очень вероятно, — прибавил мистер Картер с видом совершенно откровенного человека. — В подобном случае мы можем опасаться самоубийства. А вы что думаете об этом, мистер Вернон, вы — самый закадычный друг пропавшего джентльмена?

Майор улыбнулся.

— Даю вам слово, — сказал он, — вы, по моему мнению, не очень далеки от истины. Генри Дунбар, действительно, после несчастного случая на железной дороге отличался многими странностями.

— Именно так, — ответил сыщик, — я полагаю, вы ничего не будете иметь против того, чтобы я осмотрел ваш дом и сад? Ваш друг мог спрятаться здесь, ибо, если человек пускается на странности, им не может быть никаких границ.

Майор Вернон пожал плечами.

— Я не думаю, чтобы Дунбар мог попасть в мой дом без моего ведома, — сказал он. — Но сделайте одолжение, осмотрите этот дом, от чердака до подвалов, если это только вам доставит удовольствие.

С этими словами он позвонил, и сказал вошедшей девушке с перевязанным лицом:

— А, у вас опять болят зубы, Бетти? Это отличный повод, чтобы ничего не делать. Вот этот джентльмен желает осмотреть наш дом; покажите ему все, да пожалуйста, поскорей — пора обедать.

Бетти неловко поклонилась и повела мистера Картера в холл.

— Бетти! — воскликнул майор, когда девушка только что собиралась взойти на лестницу вместе с сыщиком. — Бетти, подите сюда!

Она повиновалась, и мистер Картер слышал, как майор стал с ней говорить шепотом. Последние слова его он расслышал очень ясно.

— Если ты не будешь держать язык за зубами, так ты мне поплатишься.

«Эге! — подумал сыщик. — Мисс Бетти должна держать язык за зубами — увидим!»

Девушка повела мистера Картера в две парадные гостиные в передней части дома. Это были маленькие, старомодные комнаты, очень низенькие, с большими, странного вида шкафами в углах. Мистер Картер заглянул в каждый из этих шкафов, из которых несло сальными свечами и ромом, любимым напитком прежнего владельца коттеджа.

Осмотрев с полдюжины шкафов, мистер Картер и его проводница отправились на верхний этаж, в спальню майора, где на мебели валялись всякого рода платья и множество трубок, а в воздухе стоял страшный табачный запах.

Бетти открыла дверцу маленького шкафа, находившегося в углу за кроватью, но, вместо того, чтобы осмотреть его, мистер Картер неожиданно бросился к двери, запер ее и положил ключ в карман.

Мэри Элизабет Брэддон
(Продолжение следует).

КАК ВЫГЛЯДИТ ВАША ДУША?

НИКТО ЛУЧШЕ ВАС САМИХ НЕ ПОДДЕРЖИТ И НЕ УКРЕПИТ ВАС

О своей душе принято говорить как о чём-то абстрактном: да, душа принадлежит вам, это именно вы сами, но она "где-то там", на неосязаемом и недосягаемом уровне, а вы – здесь, в физическом мире во плоти. И всё же душу можно увидеть.

ВО ВСЁМ ЕСТЬ СМЫСЛ

А для чего вообще видеть свою душу? Пригодится ли это в жизни? Пригодится. Увиденная как нечто реальная душа наполнит вас осознанием, что вы – бессмертны. Многие боятся перехода за грань, в иное неведомое измерение, когда заканчивается земное путешествие в этом теле. Так вот, видение души успокаивает и побеждает этот страх.

Кроме того, увиденная душа напоминает, что есть нечто более значимое, нежели просто жизнь. Ходить на работу, заниматься семьёй, развлекаться – всё это, конечно, тоже делается не просто так, но именно душа скажет, зачем вы пришли в этот мир, зачем вы здесь и сейчас. Видение своей души и её осознание поднимает вас как личность на более высокий астральный уровень, вы понимаете, что вы – уникальное и неповторимое создание, вы можете и способны на действительно великое.

ВСЁ ДОВОЛЬНО ПРОСТО

И так, сядьте в тихом и спокойном месте, желательно на природе, вокруг не должно быть никого. Расслабьтесь, закройте глаза и сделайте глубокий вдох носом. И сразу сожмитесь, напрягите всё тело – вы словно сжатая пружина. Досчитайте до семи и резко расслабьтесь, выдохнув через рот – пружина "выстрелила". Снова глубокий вдох носом, задержка дыхания секунд на десять и спокойный выдох через рот. Серию из этих действий нужно повторить семь раз. Делайте это, ни о чём не думая. Так вы отрешитесь от реальности и войдёте в измененное состояние сознания.

Представьте перед внутренним взором экран словно вы сидите в кинотеатре. Соедините ладони в молитвенном жесте на уровне груди и попросите Высшие силы показать вам вашу душу. Обращение в произвольной форме, если вам привычнее взывать к Богу или ангелу-хранителю – не стесняйтесь.

Видение души может проявиться сразу или постепенно, хотя с первого раза вы можете не увидеть ничего – чем богаче ваш астральный опыт, тем быстрее проявится результат. Повторяйте эту практику раз в день, и в конце концов вы обязательно что-то увидите. Вне зависимости от результата медитации выходите из неё постепенно: сначала просто откройте глаза, освойтесь с окружающим миром, нормализуйте дыхание, и только после этого поднимайтесь на ноги.

АВТОПОРТРЕТ

Увиденным изображением души может оказаться что угодно: лицо (вовсе не обязательно ваше), животное, цветок, явление природы, геометрическая фигура или просто какое-то свечение. У них нет никакого приоритета: какой-то сложный образ вовсе не "лучше" простенького, ведь все души равны. Суть видения – исключительно в самом знании.

Теперь перед вами стоит другая задача – найти эту картинку в телесном мире. Речь не об осмысленном поиске. Просто живите обычной жизнью, смотрите по сторонам, и однажды ваш взор наткнётся на нужную картинку – не обязательно это будет один в один то, что вы увидели в медитации, но благодаря озарению вы поймёте, что это и есть портрет вашей души.

Постарайтесь завладеть этим изображением. Если это невозможно, то сфотографируйте и распечатайте фотографию, или нарисуйте, можно даже вышить крестиком. Повесьте изображение у себя в комнате, лучше всего над кроватью – оно неизменно будет приносить вам успокоение, так как через него осуществляется связь с домом души, откуда вы пришли, где вас всегда понимают и принимают. Это очень сильная энергетическая подпитка.

ДУША ПОДСКАЖЕТ

Теперь, когда вы сблизились со своей душой даже на телесном плане, можно получать у неё советы. Войдя в изменённое состояние сознания по описанной выше методике, раскиньте руки ладонями вверх, как весы, и представьте, что на них покоятся два шара: на левой руке – ваша личность, т.е. душа в её нынешнем воплощении, а на правой – сама душа. Её шар должен быть ярче и сильнее, ведь ваша личность – всего лишь его часть. Затем медленно соедините руки – снова в молитвенном жесте на уровне груди, – чтобы оба шара слились, как они в действительности и пребывают.

Посидев так минуты две-три, разъедините руки и на вдохе (носом) приложите их к груди в районе сердечной чакры анахаты. Досчитайте до трёх и выдохните (ртом) – почувствуйте, как энергия растекается по всему телу. Откройте глаза – в мыслях появится необыкновенная ясность, вы поймёте, что делать с терзающими вас жизненными проблемами. Такую практику можно делать уже дома, рядом с изображением своей души, но не часто, максимум раз в месяц.

СЫВОРОТКИ ДЛЯ ЛИЦА

КОМУ И КАКИЕ ВЫБРАТЬ?

После зимы кожа нуждается в дополнительном увлажнении, восстановлении и мягком отшелушивании. Такого эффекта можно добиться, если ввести в бьюти-рутину сыворотку. Какую именно?

Сыворотка для кожи лица (второе название – серум) – это концентрированное средство, которое, в отличие от крема, проникает в кожу глубже и действует быстрее. Подбирать средство желательно индивидуально, учитывая особенности и потребности кожи.

ЖИРНАЯ КОЖА
особые кислоты

Такая дерма склонна к появлению воспалений и комедонов, поэтому косметика для ухода должна обладать антисептическим действием и регулировать работу сальных желез. Ваш выбор – сыворотки с кислотами.

Существует несколько групп кислот – AHA, BHA, PHA. Их основная функция – отшелушивание омертвевших клеток эпидермиса.

✓ После первого применения возможно лёгкое покраснение, шелушение. Это нормально. Через некоторое время кожа адаптируется.

AHA-кислоты называют фруктовыми, так как впервые они были обнаружены в составе фруктов. Они работают на поверхности кожи, делая ее гладкой и сияющей. В этой группе молочная, гликолевая, миндальная, яблочная, лимонная и фитиновая кислоты.

BHA-кислоты являются жирорастворимыми, а потому способны регулировать выработку кожного себума (и уменьшать жирный блеск). Самая популярная и эффективная BHA-кислота – салициловая. Она борется с акне любой степени, закрытыми комедонами и слегка сужает поры.

PHA-кислоты относятся к новому поколению кислот. Они деликатнее воздействуют на кожу за счет молекулярной структуры. Чаще всего используются глюконовая и лактобионовая кислоты.

НОРМАЛЬНАЯ КОЖА
гиалуроновая кислота и керамиды

Гиалуроновая кислота интенсивно увлажняет кожу (за счет притяжения и связывания молекул воды), делает ее упругой и эластичной. Этот компонент подходит для кожи любого типа. Сыворотки с гиалуроновой кислотой отличаются легкой текстурой, моментально впитываются и не оставляют ощущения жирной пленки.

✓ Для большего эффекта поверх сыворотки используйте увлажняющий крем.

Также советуем присмотреться к сыворотке с керамидами. Она освежает, увлажняет и слегка охлаждает кожу. Хорошо использовать такое средство по утрам: снижается отечность и лицо становится отдохнувшим.

СУХАЯ КОЖА
коллаген, глицерин и аминокислоты

Эти компоненты предотвращают обезвоженность, шелушения и мелкие морщинки. Сыворотка с коллагеном и глицерином придает сияние тусклой коже, подтягивает ее и делает более гладкой. Рекомендуем наносить такую сыворотку под макияж, так как тональный крем и пудра могут пересушивать эпидермис. Кроме того, обратите внимание на сыворотки с пантенолом. Они интенсивно питают и восстанавливают защитный барьер кожи.

КОМБИНИРОВАННАЯ КОЖА
ниацинамид

Ниацинамид регулирует работу сальных желез, глубоко увлажняет, укрепляет защитный барьер кожи и предотвращает пигментацию. Начинать советуем с невысокой концентрации активного вещества – 2-3%, постепенно повышая до 20%. Допустимо сочетать этот компонент с ретинолом (например, утром сыворотка с ниацинамидом, на ночь – крем с ретинолом).

При склонности к высыпаниям сделайте выбор в пользу сыворотки с ниацинамидом и цинком. Уже через три недели количество воспалений снизится.

ЧУВСТВИТЕЛЬНАЯ КОЖА
центелла азиатская, экстракт женьшеня и зеленого чая

Чувствительной коже противопоказаны активные вещества вроде ниацинамида, ретинола и кислот. Ей подойдет сыворотка с центеллой азиатской – она глубоко увлажняет, снижает чувствительность, уменьшает зуд. А экстракты женьшеня и зеленого чая поддерживают pH-баланс на уровне 5,5.

Многие растительные компоненты обладают успокаивающим действием. Сыворотки с экстрактами листьев алоэ вера, камелии китайской, полевого хвоща и одуванчика восстанавливают эпидермис после пилингов и чисток.

✓ Сыворотки применяют курсом 10-20 дней. После этого нужен перерыв не менее двух месяцев.

ОСТРЫЙ ПЕРЧИК

Острый перец – культура красивая и полезная. И прекрасно растет в квартире на подоконнике. Главное – учесть его предпочтения, чтобы растение хорошо росло и плодоносило.

Жгучий перец можно выращивать семенным способом или черенкованием.

ПОДГОТОВКА К ПОСЕВУ

Перцы не любят пикировку, поэтому их лучше сеять в индивидуальные стаканчики по одному-два семени, а как сеянец подрастет, пересадить перевалкой в более объемный горшок. Для этого хорошо подходят именно одноразовые стаканчики – при перевалке их можно просто разрезать.

Субстрат для посева берите с пометкой «Для рассады» или «Для перцев». Семена желательно приобретать у производителей, которые на рынке не первый год и дорожат своей репутацией. Сорта выбирайте подходящие для выращивания в комнате. Они неприхотливы, устойчивы к недостатку тепла и света, отличаются скороспелостью и низкорослостью. Это, например, Огонек, Аладдин, Бабье лето, Медуза, Маленькое чудо.

Перед посевом семена (Если они не дражированные) необходимо дезинфицировать в течение 15 мин. В растворе биофунгицида или марганцовки (1%), промыть, выложить на ватный диск, смоченный в воде, и капнуть сок алоэ или другой стимулятор роста. Можно обойтись и без стимулирующих добавок. Основные условия для проращивания семян – тепло (22-25°) и влага. Также семена допустимо сеять сухими (без предварительного проращивания). В этом случае желательно обеспечить парниковый эффект – высеиваете во влажную почву и накрываете каждый стаканчик пищевой пленкой до тех пор, пока не появятся бело-зеленые петельки сеянцев.

Когда сформируются 2-3 настоящих листика, растение надо пересадить в горшочки побольше, объемом 1 л, а когда они достигнут 12-15 см в высоту, переселить в постоянные горшки, объемом примерно 3 л. На дно горшков насыпьте дренаж. Почву можно использовать магазинную, предназначенную для перцев, или самостоятельно приготовить субстрат из перегноя, листовой земли и песка.

УХОД ЗА ПЕРЧИКОМ

В первое время уход за перчиками – типичный для всей рассады: регулярные поливы (переувлажнение недопустимо), при необходимости подкормки. Температура воздуха должна быть достаточно высокой – 20-25^0. Если в комнате будет прохладно, рост перца остановится. В жаре растению тоже будет некомфортно, оно может сбросить листья. К свежему воздуху перец относиться хорошо, но сквозняков боится. Если холодный воздух проникает через щели в окнах, горшки поставьте на пенопластовую подушку.

Что касается влажности воздуха, достаточно 50-70%. При более высокой, особенно в сочетании с прохладой, перчик может заболеть. Но и рядом с батареей, где воздух слишком сухой, растение лучше не ставить. Оптимально, если есть возможность контролировать уровень влажности с помощью увлажнителя воздуха со встроенным гигрометром.

В осенне-зимний период комнатным растениям часто не хватает солнечного света, поэтому без фитолампы в это время не обойтись. Необходимо включать ее на 10-12 часов.

Когда перчики вырастут до 20 см, верхушки прищипните. Это стимулирует рост боковых побегов, растения будут более пышные.

Подкармливают перец слабым раствором гуматных удобрений. Можно взять комплексные минеральные удобрения: во время наращивания зеленой массы – с повышенным содержанием азота, а в период формирования плодов – с содержанием калия и фосфора. Когда перчик будет цвести и плодоносить, используйте добавки раз в 2 недели, до этого – раз в 3-4 недели.

Опылители перчикам не нужны, но для более эффективного опыления можно слегка встряхнуть растения. Так пыльца распределиться еще лучше.

Летом перец желательно вынести на свежий воздух. А собирать плоды стоит сразу, как только они достигнут биологической спелости.

Осенью перчик сбрасывает листья. Но не забывайте, что это многолетнее растение. Поэтому его можно обрезать, а затем подкормить. Через некоторое время перчик выпустит новые побеги и листики, и при обеспечении всех необходимых условий цикл плодоношения начнется по новой.

ВРЕДИТЕЛИ И БОЛЕЗНИ

На комнатный перец нередко нападает паутинный клещ. Листья при этом начинают деформироваться, а потом на них появляются паутинки. В борьбе с вредителем помогут биофунгициды, а также обработка табачной пылью.

При переувлажнении молодое растение может поразить черная ножка. Если это произошло, его, как правило, спасти уже невозможно. А вот чтобы остальные перчики не заболели, нужно следить за уровнем влажности почвы и не допускать сквозняков.

✓ ***Если вы планируете собирать семена, не сажайте острые сорта рядом со сладкими.***

МАГИЯ КОШЕК

Жрецы богов, знатные вельможи, посланники небес – или слуги нечистой силы? Во все века кошек наделяли сверхъестественными свойствами.

Человек приручил кошку около 10 тысяч лет назад, но эти животные по-прежнему остаются для нас загадкой. В Древнем Египте кошки считались проводниками между миром богов и людей. За такое служение их почитали, берегли, заботились о них. Хвостатым "жрецам" даже было позволено находиться в храмах. А кошки в свою очередь ловили мышей и тем самым спасали храмовое имущество от порчи.

ОСОБА, ПРИБЛИЖЕННАЯ К ИМПЕРАТОРУ

Кошки, жившие в домах богатых людей, при дворцах фараонов, пользовались особым уважением, как и их знатные хозяева. При раскопках были найдены маленькие кошачьи дворцы. Причинить вред такой кошке было нельзя: это каралось смертной казнью. После того как животное уходило в мир иной, его бальзамировали и помещали в хозяйской усыпальнице. Подобное почитание кошек было прекращено на законодательном уровне лишь в IV веке.

В Европе отношения между людьми и кошками развивались иначе. Во времена средневековой священной инквизиции, когда повсюду преследовали ведьм, кошек стали считать животными, имеющими связь с потусторонним миром. За подозрение в связях с колдунами их преследовали и умерщвляли, особенно доставалось черным кошкам. В результате численность этих животных в средневековых городах сократилась, зато развелось огромное количество крыс, которые и принесли эпидемию чумы.

ВОЛШЕБСТВО ИЛИ НАУКА?

Почему же они считаются магическими животными? Это связано с их удивительно тонкой нервной системой. Кошки способны предугадывать некоторые события, например, стихийные бедствия, пожары, бытовые аварии. Бывали случаи, когда своим беспокойством питомец будил хозяев и тем самым спасал им жизнь.

Считается, что кошки могут видеть призраков и защищать от них дом. Так ли это – большой вопрос, но с ними в доме точно становится спокойнее. И, наконец, мистической считается способность кошек лечить человека. Однако здесь никакого волшебства нет: научно доказано, кошки генерируют мощное электрическое и магнитное поле. Благодаря контакту с этими животными самочувствие человека становится лучше.

А еще кошки хорошо чувствуют людей. Многие хозяева отмечают, что, когда в дом входит новый человек, кот может игнорировать его или проявить агрессию, а может встретить приветливо. Как говорится, делайте выводы!

ТРЕХЦВЕТНАЯ КОШКА – К УДАЧЕ?

Необычный окрас позволяет считать трехцветных кошек особенными. Многие люди верят, что такое животное приносит удачу. Ведь оно объединяет в себе сразу три символа: белый цвет означает здоровье и жизненную силу, черный приносит успех и отпугивает неудачи, а рыжий – солнечный цвет богатства и благополучия. Если такая кошка пришла к вам в дом, не прогоняйте ее. Приласкайте, покормите. Как знать, может, и вам после этого удача улыбнется.

Встретили трехцветную кошку на улице с утра – день пройдет отлично и все намеченные дела будут иметь успех. А если она сама подошла к вам – ждите приятного сюрприза. Перебежала дорогу – в народе говорят: жди скорой свадьбы.

Ну а если трехцветная кошка забрела на само торжество – это прекрасная примета: значит, брак будет долгим и очень счастливым.

✓ ***Считается, что кошка забирает на себя плохую энергию и очищает ее подобно фильтру.***

СКВОЗЬ ТЕРНИИ... К КОШКАМ!

Астрономы с удивлением отмечают один интересный факт: среди множества созвездий до сих пор нет посвященного кошке. Но когда-то ее пытались поместить в звездный список...

Французский астроном Жозеф Лаланд обожал кошек и мечтал, чтобы на небесной карте непременно появилась хотя бы одна из них. Он не раз предлагал внести "мурчащее созвездие" в официальный перечень, но тщетно. Коллеги его не поддержали.

Кошка виделась Лаланду в скоплении небесных светил в южном полушарии между созвездиями Насос и Гидра. Некоторые ученые, например, Иоганн Боде, все же рисовали ее в атласах, что не соответствовало реальности. Но кошачьи все же пробрались в космос. Рядом с созвездиями Жирафа, Большой Медведицы и Малого Льва сегодня во всем блеске сияет Рысь!

БОЛЬШЕ НИКАКОЙ ПЫЛИ!

Полностью избавиться от пыли невозможно, но значительно сократить ее количество в квартире – вполне реально.

Первый и самый главный совет, который поможет сократить количество пыли в доме, – придерживайтесь принципов минимализма. Попросту избавьтесь от лишних вещей, на которых может оседать пыль. Что еще может помочь?

Внимание на ковры. Ковры – это красиво, мягко и тепло, но именно на них скапливается максимальное количество пыли. Так что или откажитесь от этих пылесборников, или регулярно и тщательно ухаживайте за ними. Пылесосить ковры рекомендуется раз в неделю, проводить влажную уборку – один раз в месяц.

Санитарный день для цветов. На листьях растений также накапливается пыль. Крупные листья протирайте мягкой салфеткой, для мелких устраивайте душ или опрыскивайте их один раз в неделю.

Увлажнитель в помощь. В отопительный сезон это незаменимая вещь. Из-за батарей воздух становится сухим, а это – лучшая среда для пыли. Включайте увлажнитель каждый день, а чтобы узнать влажность в комнате, используйте дополнительный прибор – гигрометр. Идеальные значения влажности зимой – 30-45%.

Очищение – сверху. Когда делаете уборку, начинайте смахивать пыль сверху, а пол мойте в последнюю очередь. Только так вы сможете полноценно избавиться от грязи. Не забывайте про высокие шкафы, холодильники, люстры.

Никакой статики. В условиях повышенной сухости воздуха возникает статическое напряжение: пыль буквально притягивается к поверхностям. Чтобы этого не происходило, смачивайте тряпку для уборки в растворе: разведите кондиционер для белья с водой в соотношении 1:4.

Меньше мелких деталей. Если у вас в серванте или шкафу громоздятся мелкие фигурки, будьте уверены: они станут излюбленным местом для пыли. Лучше сократить количество таких украшений – и дышать станет легче.

Жалюзи и шторы – в зоне риска. Регулярное проветривание помещения – еще один способ борьбы с пылью. Однако для качественного результата важно, чтобы зона вокруг окна тоже была чистой. Например, жалюзи можно протирать специальный метелкой для пыли или просто чистым старым носком.

Наши пушистые друзья. В период линьки кошки могут оставлять большое количество шерсти на мягкой мебели и полу. В это время чаще вычесываете их шерстку и проводите влажную уборку. Хороший помощник в этом деле – робот-пылесос.

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР
ПОДРУГА
женский журнал

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"
Наш адрес: Грузия. Тбилиси. 0112 ул. Г. Чубинашвили, 50, 3-й этаж.
Гл. редактор Нина Сурова
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 №12

СКАНВОРД НА СТР. 15

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

СКАНВОРД НА СТР. 23

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

СУП ЧАУДЕР С МОРЕПРОДУКТАМИ И СЛИВКАМИ

Морепродукты (креветки, мидии, кальмары, гребешки) – 500 г, картофель – 2-3 шт., лук репчатый – 1 шт., сельдерей – 2 стебля, морковь – 1 шт., чеснок – 2 зубчика, сливки – 1 стакан, рыбный или овощной бульон – 1 л, мука – 2 ст. л., сливочное масло – 50 г, соль, перец – по вкусу, лавровый лист – 1 шт., тимьян – 1 ч. л.

Нарежьте лук, сельдерей и морковь мелкими кубиками. Картофель очистите и нарежьте кубиками. В большой кастрюле растопите сливочное масло и обжарьте лук, чеснок, сельдерей и морковь до мягкости. Добавьте муку и перемешайте, готовьте на медленном огне в течение пары минут. Влейте бульон, добавьте картофель, лавровый лист и тимьян. Доведите до кипения, затем уменьшите огонь и варите до готовности картофеля. Добавьте морепродукты и готовьте до их полной готовности (примерно 5-10 минут в зависимости от их размера и типа). Убавьте огонь и влейте сливки. Подогрейте суп, но не доводите до кипения после добавления сливок. Приправьте суп солью и перцем по вкусу.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА, ЗАПЕЧЕННАЯ С СЫРОМ

Цветная капуста – 1 головка, оливковое масло – 2-3 ст. л., соль и перец – по вкусу, чеснок (измельченный) – 2 зубчика, тертый сыр (чеддер, пармезан или грюйер) – 1/2 стакана, сливки или молоко – 1/2 стакана, панировочные сухари – 1/4 стакана (по желанию), свежая зелень для украшения.

Разогрейте духовку до 200°С. Разделите цветную капусту на соцветия и выложите их на противень, застеленный пергаментной бумагой. Сбрызните соцветия оливковым маслом. Посыпьте солью, перцем и добавьте измельченный чеснок. Хорошо перемешайте, чтобы равномерно распределить приправы. Запекайте капусту в духовке примерно 20-25 минут, пока она не станет золотистой и немного мягкой. Смешайте тертый сыр с сливками (или молоком) и равномерно распределите смесь поверх запеченной капусты. По желанию добавьте панировочные сухари для хрустящей корочки. Верните капусту в духовку и запекайте еще 10-15 минут, пока сыр не расплавится и не образует золотистую корочку.

ТВОРОЖНО-МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА

Изюм – 50 г, морковь – 500 г, творог – 500 г, сливки жирностью 20% – 20 мл, манная крупа – 2 ст. л., сахар – 2 ст. л., ванильный сахар – 1 ч. л., сок и тертая цедра 1 апельсина, яйца – 2 шт., сливочное масло – 15 г, панировочные сухари – 2 ст. л., сахарная пудра для подачи – по вкусу.

Подготовьте ингредиенты для запеканки. Изюм тщательно промойте и сложите в мисочку. Залейте теплой водой и оставьте на 15 минут. Затем откиньте на сито и обсушите бумажным полотенцем. Морковь очистите, вымойте и натрите на мелкой терке. Творог пробейте блендером вместе со сливками. Добавьте манную крупу и перемешайте. Соедините с морковью. Всыпьте обычный сахар и ванильный. Добавьте сок и тертую цедру апельсина. Вбейте яйца и тщательно перемешайте творожно-морковную массу. Добавьте изюм. Снова перемешайте. Оставьте на 15 минут при комнатной температуре. Форму для запекания диаметром 20–22 см смажьте сливочным маслом и присыпьте сухарями. Выложите в нее творожно-морковную массу и разровняйте. Духовку нагрейте до 190°С. Поместите форму с творожно-морковной массой на средний уровень духовки. Готовьте около 30 минут. Затем накройте фольгой и запекайте еще 30 минут. Дайте творожно-морковной запеканке остыть в форме до теплого состояния. Затем аккуратно переверните на большую тарелку. Посыпьте сахарной пудрой через мелкое сито и подайте на стол.

9 772720 805005