

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОДАТГА

№37

сентябрь 2024

**Необычный
гороскоп**

стр.30

**Снижаем
холестерин**

стр.6

**История
из жизни**

стр.20, 21

**Сколько жидкости
нам необходимо?**

стр.14

**8 фруктов и овощей
для подоконника**

стр. 32

Джиллиан Андерсон:

стр.16, 17

**«Я не могла себе позволить
отказаться от ребенка»**

цена:
2,5 лари



Уютный домик

Вышиваем крестиком

Интерьер очень украшает текстиль, изготовленный своими руками. Попробуйте вышить этот домик!

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ:

пальцы с винтом, нитки мулине, игла.

Вышивка выполнена на канве «Аида 14» счетным крестом и швом строчка. Мулине можно использовать как хлопчатобумажные, так и шерстяные. Цвет подбирайте согласно цветовой схеме.

Для оптимизации процесса потребуются пальцы с винтом – деревянные или пластиковые. С их помощью канва на-

тянется ровно, и стежки будут получаться наиболее аккуратными.

Вышивание начинайте от центра, двигаясь по направлению к краям. Центр рисунка указан на схеме.

Главное правило аккуратной вышивки: все верхние стежки должны быть выполнены в одну сторону, а натяжение нити – в меру свободным, чтобы стежок получался объемным.

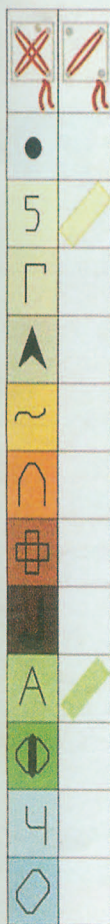
Не делайте длинных нитевых протяжек на изнанке, допустима протяжка не более 3



см. Если была допущена ошибка, распустите стежки при помощи распарывателя.

Шов строчка выполняется в последнюю очередь поверх крестиков методом «назад иголочка». Длинные стежки следует разбивать на небольшие фрагменты по 2 см, четко соблюдая рисунок.

Готовую работу прополощите в мыльном растворе, отожмите на полотенце и высушите в расправленном виде. Канву прогладьте с изнаночной стороны. Оформить вышивку можно в рамку или декоративные пальцы.





С чем носить оранжевый?

Оранжевый ассоциируется с теплом и энергией, а его использование в образе помогает расставить акценты и добавляет изюминку. С чем сочетать этот броский оттенок?

Оранжевый цвет имеет множество оттенков – от бледно-персикового до насыщенного тыквенного. Считается, что более светлые тона (персиковый, лососевый, коралловый, морковный) больше подходят для летнего гардероба, а более насыщенные и приглушенные (облепиховый, кирпичный, терракотовый) – для осенне-зимних аутфитов.

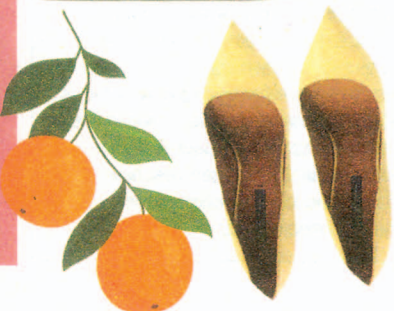
С чем сочетать оранжевый цвет? Для начала я рекомендую выбрать в пару к нему вещи в нейтральных оттенках – бежевом, белом, коричневом или сером.

Более смелые экспериментаторы могут присмотреться к следующим необычным вариантам.

- В паре с розовым цветом создается интересный контраст. Можно поиграть с фактурами, аксессуарами и теплотой обоих оттенков.
- Интересно смотрятся сочетания, где в качестве основного цвета выбран фиолетовый или пурпурный. На таком фоне ярко-оранжевые аксессуары будут смотреться максимально выигрышно.
- Зеленый и оранжевый гармонично сочетаются друг с другом. Следите, чтобы в образе они присутствовали в соотношении 1:1.
- Нежные оттенки оранжевого идеальны в сочетании с пастельными оттенками – лимонным, мятным или бледно-лавандовым. ■

ЯРКОЕ ДОПОЛНЕНИЕ

Внесите разнообразие в повседневный образ с помощью оранжевых деталей. Это могут быть яркие аксессуары – сумка интересной формы, обувь, шелковый платок, ремень, солнцезащитные очки, наручные часы. Или же цветной узор на однотонной вещи – горошек, клетка, полоска, абстракция.



ДЖАСТИН И ХЕЙЛИ БИБЕРЫ ВПЕРВЫЕ СТАЛИ РОДИТЕЛЯМИ

Джастин и Хейли Биберы официально стали родителями! Радостной новостью в своих соцсетях поделился новоиспеченный папа. Он выложил фото ножки новорожденного.

Кстати, селебрити не

миллионов лайков и более 300 тысяч комментариев. Коллеги и поклонники со всего мира продолжают поздравлять влюбленных с долгожданным пополнением.

Напомним, что впервые о беременности пара



стали скрывать ни пол, ни имени своего ребенка. У модели и певца родился мальчик, которого назвали Джек Блюз Бибер.

«Добро пожаловать домой, Джек Блюз Бибер», — написал Джастин.

Всего за 5 часов пост артиста собрал более 8

сообщила 10 мая, опубликовав в соцсетях фотографии, на которых Хейли Бибер позирует в кружевном платье, что подчеркивает ее округлый животик. Еще тогда 30-летний Джастин Бибер признался, что «очень взволнован» стать отцом.

НА NETFLIX ВЫЙДЕТ ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ СЕРИАЛ О ВИКТОРИИ БЕКХЭМ

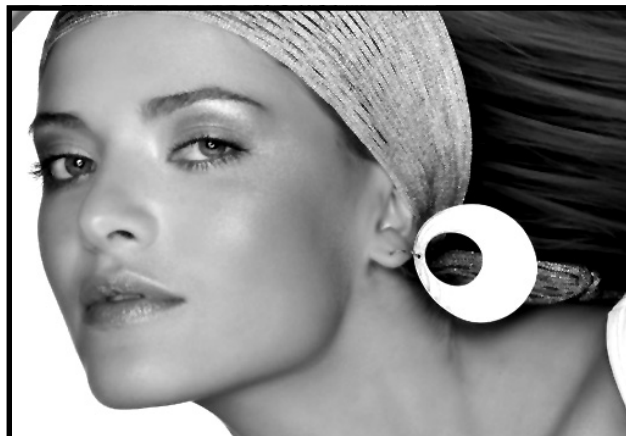


После успеха документального сериала о Дэвиде Бекхэме, Netflix решил продолжить историю одной из самых знаменитых пар мира. На этот раз в центре внимания окажется Виктория Бекхэм, бывшая участница Spice Girls, ныне известная, как успешный дизайнер.

Проект, название которого пока не придумали, расскажет о пути Викто-

рии от суперзвезды девяностых до современного лидера модной индустрии. Кроме Виктории, в сериале появятся и члены ее семьи, а также друзья и коллеги. Продюсированием шоу займется компания ее мужа-футболиста Studio 99, которая ранее выпустила документальный фильм «Бекхэм».

«Возможно, времена Posh Spice (прозвище Виктории во времена Spice Girls) остались позади, но сегодня Бекхэм находится на пути к созданию модной империи, и теперь поклонники смогут увидеть историю, которая стоит за всем этим», — говорится в официальном описании.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА Кети Мчедлидзе

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

Тел.: 5.93—200—223

ДОЛЛИ ПАРТОН ЗАПУСТИЛА СОБСТВЕННЫЙ БЬЮТИ-БРЕНД

Легенда кантри-музыки Долли Партон после успешного запуска своей линейки духов решила дебютировать в мире декоративной косметики. 78-летняя звезда представила первую мейкап линейку собственного бренда Dolly Beauty.

«Я верю, что красота идет изнутри, но немного красной помады никогда не помешает, — анонсировала исполнительница в соцсети выход линейки помад, — Я чувствую себя гламурной внутри, поэтому хочу выглядеть так же снаружи», — добавила знаменитость.

Коллекция состоит из помад под названием Heaven's Kiss, там представлены четыре оттенка, среди которых фирменный красный Jolene Red и нюдовый Birthday Suit.

На создание декоративной косметики певицу вдохновила собственная история жизни: Долли с детства хотела почувствовать себя красавицей.

«Я всю жизнь хотела быть красивой, как и боль-



шинство девушек, особенно сельских, которые мечтают о гламуре. Я начала создавать свои собственные маленькие штучки для макияжа дома, когда была еще ребенком, и я была известна тем, что носила макияж — обычно слишком много — в течение многих лет», — призналась Партон изданию WWD.

Флаконы помад оформлены в узнаваемом стиле артистки — в золотом цвете и украшены стразами. Цена помады — 20\$.

ДАУТЦЕН КРЕЗ ОБЪЯВИЛА О ВОЗВРАЩЕНИИ НА ПОДИУМ

Модель Даутцен Крез стала героиней новой обложки сентябрьского номера Vogue в Нидерландах. Она рассказала, что возвращается на подиум.

По словам звезды, в какой-то момент она утратила интерес к профессии. Ей казалось, что она не могла выразить себя через творчество.

«Все имели возможность самовыражения: фотографы, стилисты, визажисты... Но меня не было



слышно. Мне это надоело. Как у модели, у меня никогда не было голоса, и именно отсюда мой бунт. Мне пришлось на некоторое время выйти из этих «крысиных бегов», чтобы вернуться к нулю», — отметила Даутцен.

Спустя время модель решила вернуться на подиум. Она пообещала, что теперь будет больше времени уделять близким и самопознанию.

ДОЧЬ БРЭДА ПИТТА ОФИЦИАЛЬНО ОТКАЗАЛАСЬ ОТ ЕГО ФАМИЛИИ

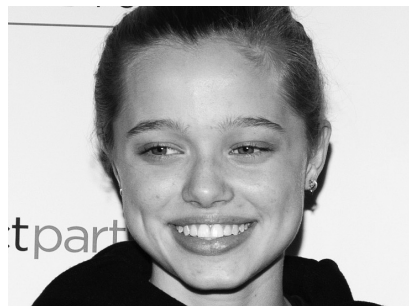
Старшая дочь Анджелины Джоли и Брэда Питта, Шайло, официально убрала приставку «Питт» из фамилии. Такое решение девушка приняла еще весной, в день своего совершеннолетия.

В июле стало известно, что заседание по делу Шайло пришлось перенести на 19 августа. Тогда ее адвокат заявил, что рассмотрение ходатайства было отложено из-за неполной проверки биографических данных. «Каждый, кто обращается с просьбой о смене имени, должен пройти проверку у секретаря суда, и из-за технической ошибки слушания по делу Шайло были

перенесены на новую дату», — пояснил тогда юрист Питер Левин.

Анджелина Джоли и Брэд Питт расстались почти 8 лет назад, однако вражда между ними продолжается по сей день. И общие дети экс-супругов четко дали понять, что встали на сторону матери. Хоть Шайло и единственный ребенок, который официально отказался от приставки «Питт» в фамилии, ее братья и сестры также не используют имя отца, представляясь как «Джоли».

Источник сообщил, что Брэд Питт знает об отказе дочери от его фамилии. «Конечно, Брэду нелег-



ко вспоминать о том, что он потерял своих детей. Он любит их и скучает по ним», — комментирует инсайдер.

НИК МЕЙСОН ИЗ PINK FLOYD ХОТЕЛ БЫ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ ДЛЯ ВОССОЕДИНЕНИЯ ГРУППЫ

Ник Мейсон, сооснователь и барабанщик группы Pink Floyd, считает, что искусственный интеллект может подтолкнуть участников коллектива к примирению. Об этом он сообщил в свежем интервью Daily Mirror.

«Было бы интересно посмот-

реть, что ИИ сможет сделать с новой музыкой, — поделился Мейсон. — Что нужно было бы сделать, так это создать ситуацию с ИИ, в которой Дэвид и Роджер снова стали бы друзьями. К тому времени, когда бы мы закончили с этим, мы могли бы стать как ABBA».

Кроме того, Ник высказался о конфликте между Гилмором и Уотерсом, посетовав на то, что он затмил собой всё творчество группы:

«Большая часть 55 лет нашей карьеры была очень веселой. Нам невероятно повезло стать успешными, гастролировать по миру и общаться с действительно интересными людьми. Это золотая карта, благодаря которой мы смогли познакомиться со всеми любимыми спортсменами и актёрами».

В настоящее время Ник Мейсон продолжает гастролировать с некоторыми хитами Pink Floyd, которые он исполняет со своей группой Nick Mason's Saucerful of Secrets.

В последний раз Дэвид Гилмор, Роджер Уотерс, Ричард Райт и Ник Мейсон выступали на одной сцене в 2005 году в Лондоне. Райт умер три года спустя, а в 2015 году Дэвид Гилмор сообщил о распаде группы в связи с тем, что она «исчерпала себя». Несмотря на это, поклонники всё ещё надеются, что лёд, разделяющий Гилмора и Уотерса, тронется, и станет возможным хотя бы частичное воссоединение легендарной группы.



Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Аллергия - повышенная чувствительность иммунной системы на изначально безобидные вещества.

Аллергиков все больше

Гиперчувствительность может развиваться на продукты питания, шерсть животных, пыльцу растений, химикаты, лекарства... Причем аллергиков становится все больше. Точные причины так и не установлены. Считается, что провоцируют аллергию разные факторы.

1. Появление дезинфицирующих гигиенических средств.

Наши дети стали намного реже сталкиваться с инфекциями. А в детском возрасте крайне важно, чтобы организм познакомился с окружающими микробами. Борются с паразитами и аллергией одни и те же механизмы. Поэтому, если ребенок не сталкивается с микробами, его организм начинает бурно реагировать и на безобидные вещества.

2. Позднее введение в детский рацион разных продуктов питания.

Отсюда - пищевая аллергия. Проведено несколько исследований

по поводу развития аллергии на арахис. Они показали, что если ввести арахис уже на первом году жизни ребенка, то вероятность развития аллергии на него снижается на 80%. Вполне вероятно, что то же происходит с другими продуктами.

3. Недостаток витамина D.

Ученые объясняют рост аллергических заболеваний недостатком витамина D. Этот витамин помогает иммунной системе адекватно реагировать на антигены. Известно, что основной источник витамина - это солнечные лучи, под воздействием которых он вырабатывается в организме. Дефицит витамина D приводит к ряду заболеваний, в том числе и аллергическим реакциям.

4. Чем дышим?

Загрязнение среды приводит к росту аллергических заболеваний. Об этом свидетельствуют десятки крупных исследований. Дети, живущие возле



крупных автомобильных магистралей, страдают аллергией на 50% чаще по сравнению с детьми, живущими вдали от шоссе.

Загрязнение воздуха провоцирует рост аллергических заболеваний и другим путем. Установлено, что повышение уровня углекислого газа в атмосфере способствует увеличению количества пыльцы - сильнейшего аллергена. Особенно это касается амброзии, она становится мощным аллергеном. Иммунитет на загрязненную пыльцу реагирует еще сильнее.

КОЛЕТ СЕРДЦЕ, В ШЕЮ ОТДАЕТ

А еще в лопатки, позвоночник... Первый вопрос, который возникает, - с чем это связано? Что делать? И от чего лечиться?

Чтобы избавиться от неприятных ощущений, надо знать причину их появления.

✓ **Межреберная невралгия.** Боль сильно жгучая. Может продолжаться от одного часа до суток. Снять симптомы помогут витамины группы В и противовоспалительные нестероидные препараты.

✓ **Остеохондроз позвоночника, грудного отдела.** Сопровождается колющей, ноющей, тупой и давящей болью в грудной клетке. Больно дышать. Неприятные ощущения не проходят после приема нитроглицерина. Облегчить боль можно уколом противовоспалительного препарата.

✓ **Вегетососудистая дистония.** При этом диагнозе основным признаком является то, что колет сердце при вдохе несколько минут. Что по-

может? Надо выпить валокордин (40-50 капель) и постараться успокоиться. Помимо колющей боли возможны тахикардия и тремор. Боль присутствует в грудной клетке и левой руке.

✓ **Перикардит.** Длительная колющая боль в грудной клетке, которая часто отдает в шею. Сопровождается отечностью лица, повышенной потливостью. Так проявляются сердечные заболевания, но существуют и другие болезни, подающие такие сигналы. Не поддавайтесь панике. Лишь в 10% случаев это свидетельствует о наличии серьезных проблем со здоровьем. И только в 20% можно расценивать как боль в области сердца. И все же, если появилась колющая боль, надо идти к врачу.

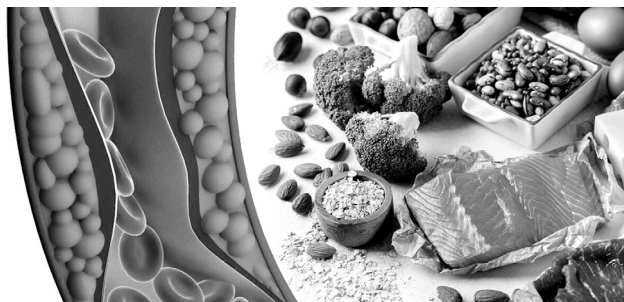
Терапевт

Не навреди

Инъекции ботокса опасны для зрения

Так считают французские офтальмологи.

Такие уколы делают в косметологических кабинетах. Природный яд ботулотоксин также используется в офтальмологии для лечения косоглазия и блефароспазма. Несмотря на то, что косметическая процедура считается безопасной, в практике врачи периодически фиксируют случаи осложнений после нее. А именно: двоение в глазах, «падение» верхнего века, снижение остроты зрения. Медики пришли к выводу, что эти осложнения вызваны ослаблением мышц после введения ботокса. И хотя зрение пострадавших самостоятельно нормализовалось через несколько недель, косметологи должны предупреждать пациентов о возможных неприятных последствиях ботокса для зрения.



Холестерин необходим организму. Он участвует в синтезе желчи и образовании многих гормонов, от него зависит состояние репродуктивной системы. Кроме того, он участвует в строительстве миелиновых оболочек нервов. Но когда холестерина становится слишком много, на стенках сосудов образуются бляшки, затрудняющие движение крови.

Не исключайте жиры

До 80% холестерина организм синтезирует самостоятельно в печени, и лишь 20% поступает в организм из пищи. Но вот парадокс: чем меньше жиров в рационе, тем больше холестерина вырабатывает печень. Так что на безжировой диете уровень «плохого» холестерина (ЛПНП) не только не снизится, но и может увеличиться.

Однако важно следить за качеством жиров. Сократите животные источники в пользу растительных: вместо сала ешьте орехи и авокадо, вместо сливочного масла - оливковое и льняное, вместо жирного мяса - белую рыбу и рыбий жир.

Лучше отказаться от жирной молочной продукции, сладостей и субпродуктов. И уменьшить количество яиц в рационе: трех штук в неделю будет вполне достаточно. Из морепродуктов стоит отказаться от креветок, крабов, икры, печени трески.

✓ *В полуфабрикатах и фаст-фуде много соли. Она приводит к сгущению крови и повышению холестерина. Употребляйте не более 1 ч. л. соли в день.*

Один зубчик чеснока в день снизит холестерин на 15%.

Больше клетчатки!

Клетчатки в рационе должно быть много: минимум 400-500 г овощей, фруктов и зелени в день. В зимний период, когда свежих овощей мало, добавляйте в рацион отруби. Они оказывают похожее воздействие.

Клетчатка замедляет всасывание жиров, а пектин, который содержится во многих овощах и фруктах, выводит избыточный холестерин. Больше всего пектина в яблоках, абрикосах, моркови, перцах, вишне.

Сладкие коктейли, ликеры, наливки, а также газированные алкоголь-

ные напитки особенно вредны при повышенном ЛПНП. Если анализы показали уровень холестерина 5 ммоль/л, о них и вовсе стоит забыть.

Физическая нагрузка сжигает «плохой» холестерин

Чем меньше движения, тем медленнее расходуется холестерин. И наоборот, даже 30 минут, проведенных в спортзале ежедневно, спустя три месяца способны понизить «плохой» холестерин на 5% и повысить «хороший» - на 4,6%.

Для большего эффекта выберите динамичные виды спорта - плавание, бег, аэробику, велоспорт. Главное условие: во время занятия должен учащаться пульс. Рассчитать нужный уровень можно по формуле: 220 минус ваш возраст. Далее посчитайте 65% от этого числа, чтобы узнать нижнюю границу, и 80% - чтобы узнать верхний предел. Так, пульс женщины в возрасте 50 лет во время тренировки должен быть не менее 110 и не более 136 ударов в минуту.

Бывает ли ломка при отказе от сахара?

В исследовании, проведенном на крысах, ученые выяснили: частое употребление сладкого в большом количестве вызывает изменение в мозге, похожее на никотиновую зависимость. И хотя сахар официально не признан наркотиком, при отказе от него возникает абстинентный синдром или, проще говоря, ломка. К счастью, ее проявления легче, чем при отказе от алкоголя или сигарет, и проходит она быстрее.

«Сахарная ломка» возникает через несколько часов после последнего

«сладкого» перекуса. Наиболее ярко симптомы проявляются через 1-3 суток после начала бессолевой диеты. Могут появиться повышенная раздражительность, ухудшение настроения, головная боль, слабость. Возможны вздутие и боли в животе.

Если удалось выдержать и не съесть очередную сладость, к пятому дню симптомы отмены пройдут эмоциональное состояние нормализуется, а физическое самочувствие улучшится.



КАК НАЧИНАТЬ ЗАНЯТИЯ ПОСЛЕ ПЕРЕРЫВА?

Формирование крепкого тела - постепенный процесс. С каждым занятием все больше укрепляются мышцы, увеличивается способность организма поглощать кислород (VO2max), повышается выносливость.

Во время перерыва в тренировках изменения во всех системах организма в обратную сторону тоже происходят постепенно. Считается, что сила мышц сохраняется, даже если вы не тренируетесь несколько недель, а VO2max снижается уже через неделю.

Если вы уже начинали заниматься спортом, но по какой-то причине поставили тренировки на паузу, не пытайтесь наверстать упущенное на первом же занятии.

В первый после перерыва день возьмите половину от привычной нагрузки: бегите в более низком темпе, сделайте не 10, а 5 подходов, позанимайтесь йогой не час, а 30 минут. Понаблюдайте за реакцией тела. Если будет тяжело, снизьте нагрузку еще, а потом постепенно наращивайте темп.

ЗАЩИТА ОТ ТРОМБОВ

По статистике, тромбоз встречается у 70% людей во всем мире. Особенно высок риск у тех, кто переболел COVID-19. Как вовремя обнаружить и предупредить возникновение тромбоза?

В организме постоянно образуются тромбы, и большинство из них не представляет опасности. При травмах повреждаются сосуды, и тромбоциты участвуют в их восстановлении: образуются сгусток крови (тромб), который не позволяет крови вытекать из раны. Как только ткани восстанавливаются, подключаются вещества, которые растворят этот сгусток.

«Плохие» тромбы имеют более постоянную природу и частично перекрывают ток крови. В случае если тромб полностью перекроет жизненно важный сосуд или артерию, возникает ишемия - кислородное голодание органа.

Почему возникают тромбы?

Одна из основных причин образования «плохих» тромбов - повышенная свертываемость крови вследствие нарушений обменных процессов или гормонального баланса. Второй важный фактор - застой крови в организме. При малоподвижном образе жизни, употреблении продуктов с избытком трансжиров, сахара, алкоголя кровь сгущается и больше подвержена образованию тромбов.

Какие анализы покажут тромбы?

Риск возникновения тромбов могут определить следующие ана-

лизы (их нужно сдавать раз в год при попадании в группу риска).

❁ **Коагулограмма** - гематологическое исследование на свертываемость крови.

❁ **Анализ на Д-димер** - тест для ранней диагностики тромбообразования.

❁ **Анализ на гомоцистеин** (при тромбозе он повышен).

❁ **УЗИ сосудов и сердца** (на вероятность тромба указывает сужение артерии на 70% и более).

❁ **ЭКГ** (наличие аритмии может указывать на тромб).

Кто в группе риска?

После 45 лет возрастает риск образования тромбов. Это связано с изменением состава крови и повышением ее свертываемости. Важно контролировать этот показатель, особенно при наличии сердечно-сосудистых заболеваний, таких как варикоз, ишемия, диабет, атеросклероз, гипертензия, тромбоз вен.

Также серьезным фактором риска признан лишний вес. С этим соединены такие факторы, как малоподвижный образ жизни, неправильное питание, вредные привычки (прежде всего курение). Прием некоторых лекарств (например, противозачаточных таблеток) также может спровоцировать тромбоз.

Для того чтобы сохранить сосуды чистыми, необходимо заботиться о здоровье комплексно.



Рациональное питание - в ежедневный рацион должны входить продукты, богатые клетчаткой (овощи, фрукты), полезные масла (нерафинированные), медленные углеводы и полезные жиры (из рыбы, орехов, авокадо). Следует избегать трансжиров (источник которых - жирное мясо, консервы, полуфабрикаты, жареные блюда).

Движение - не обязательно заниматься спортом, но чтобы кровь не застаивалась, важно регулярно разминаться: походите, поднимитесь и спуститесь по лестнице, сделайте приседания. Полезно переносить вес с мыска на пятку и обратно. Сидя, не следует класть ногу на ногу, чтобы не препятствовать току крови.

Прием витаминов - важная профилактическая мера. В первую очередь необходимы витамин С, рутин, ретинол, витамины А и Е, аскорбиновая кислота.

✓ *Витамины назначает врач на основе сданных вами анализов и только в случае выявленного дефицита.*

Компрессионные чулки или колготки полезны при наличии риска образования тромбов (в первую очередь - если у вас есть варикоз). Их рекомендуется носить 5-8 часов в день, а перед сном снимать.

Грамотный подход к питанию может значительно снизить риск тромбоза, т.к. некоторые продукты способствуют разжижению крови. В рацион следует включить следующие продукты:

Овощи - такие как капуста белокачанная, огурцы, свекла, сладкий перец, томаты.

Фрукты. Помимо известных своей пользой

Какие продукты делают кровь менее вязкой?

яблоком, очень важно регулярное умеренное употребление фруктов, богатых витамином С и аскорбиновой кислотой (гранаты, цитрусовые).

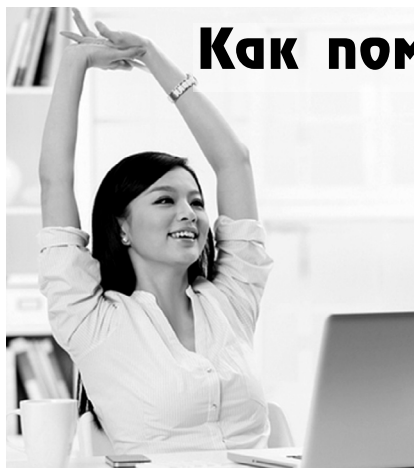
Мед. Этот продукт известен своей эффективностью в усилении восстановительных реакций организма, разжижает кровь

и снижает уровень холестерина.

Также следует соблюдать питьевой режим, ежедневно потребляя 1,5-2 л чистой воды без газа и промышленных вкусовых добавок. Допустимо употребление и травяных чаев, однако будьте внимательны: ряд трав обла-

дает кровосгущающими свойствами, например шиповник.

Разжижают кровь также нерафинированные растительные масла (льняное, оливковое, облепиховое и др.) и некоторые специи (чеснок, имбирь, корица, мята, хрен, острые приправы).



Как помочь спине при сидячей работе

Если вы ведете «сидячий» образ жизни, ваша спина подвергается повышенным нагрузкам. В перспективе это чревато заболеваниями позвоночника.

Позвоночник рассчитан на равномерное распределение нагрузки, но часто одно из звеньев выключается из работы. Если человек много сидит в течение дня, происходит сокращение подвздошно-поясничной мышцы. В результате мышцы пресса слабеют, а основную нагрузку берут на себя поясница и ягодичные мышцы. Плечи при этом «уходят» вперед, позвоночник приобретает S-образную форму, возникают мышечные спазмы, которые проявляются болями в спине.

В медицине такие болезненные ощущения, не связанные с заболеваниями, называют «неспецифическими». По статистике, на них приходится до 85% всех обращений к врачу с болью в спине. Устранить боль и вернуть позвоночник в естественное положение помогут специальные упражнения на растяжку поясницы и подвздошно-поясничной мышцы, укрепление мышц пресса и ягодиц.

Упражнения для офиса

В течение дня рекомендуется делать перерывы: пройтись, поприседать, выполнить несложные упражнения. Их можно делать прямо за офисным столом. Они улучшают осанку, снимают напряжение с мышц спины, укрепляют поясницу и мышцы шеи, помогают убрать спазмы.

✓ *Избегайте резких движений и поворотов. Все упражнения следует выполнять плавно и не торопясь.*

Развороты корпуса. Исходное положение - сидя на стуле. Правую ногу согните в колене и положите на левую. Левый локоть поставьте

на правое колено. Упираясь локтем в колено, поверните корпус вправо, раскрывая грудной отдел. Задержитесь на 5-10 с, затем повторите в другую сторону.

Размять плечи. Исходное положение - сидя на стуле. Выпрямите спину, сведите лопатки. Оставайтесь в этом положении несколько секунд, потом вернитесь в исходное положение или выведите плечи немного вперед, округляя спину. Повторите 12 раз.

Наклоны. Встаньте ноги на ширине плеч, руки по бокам. Зафиксируйте таз и совершайте наклоны корпусом вправо и влево. Руки при этом скользят вдоль корпуса вверх-вниз. Повторите по 10 раз в каждую сторону.

Укрепление мышц шеи. Выполняйте это упражнение стоя или сидя. Соедините ладони, положите на лоб. Давите головой на руки, выдвигая шею вперед, а руками создавая сопротивление. То же самое сделайте в обратную сторону - ладони создают сопротивление на затылке.

Раскрываем грудной отдел. Исходное положение - сидя на сту-

ле, стопы на ширине плеч. Руки заведите за голову, пальцы сцепите в замок на затылке. Локти максимально разведены в стороны. На вдохе руки разводятся в стороны, грудная клетка раскрыта, лопатки сведены. На выдохе руки сгибаются в локтях и возвращаются в исходное положение, спина скругляется назад.

Упражнения для дома

Если вы много сидите в течение дня, возьмите за правило выделять 10-15 минут каждый вечер на простые упражнения.

✿ *Используйте коврик для йоги или полотенце. Лягте на живот, ноги слегка разведите в стороны, носки прижмите к полу. Поднимите верхнюю часть тела, опираясь на прямые руки. Таз прижат к полу. Подъем происходит не только за счет рук, но и за счет спины. Во время выполнения упражнения почувствуйте, как поясница включается в работу.*

✿ *Встаньте на четвереньки, опора равномерно распределена между ладонями и коленями. На вдохе перенесите вес тела на правую руку, левую поднимите перпендикулярно полу. Грудная клетка раскрыта. На выдохе положите левую руку на пол, под правой рукой. Правое плечо и голова должны коснуться коврика. Повторите в другую сторону.*

✿ *Стоя на четвереньках, попеременно выгибайте спину вверх (на выдохе) и вниз (на вдохе).*

✿ *Встаньте на колени, ноги сведены вместе. Опустите таз на пятки, а живот на бедра. Руки вытяните вперед ладонями вверх, лоб касается коврика. Расслабьтесь в этой позе, почувствуйте, как растягивается позвоночник.*

✓ *Обеспечьте телу комфортное положение во время работы. Стопы должны стоять на полу, а спинка стула - поддерживать спину. Не сидите нога на ногу. Экран должен располагаться на уровне глаз.*

Комментарий специалиста

Предупредить, а не лечить

Во время работы за столом старайтесь почаще менять позу, делайте простую растяжку (потянуться руками вверх и в стороны, сделать несколько круговых движений плечами), раз в час делайте перерывы и двигайтесь. При частых болях в спине рекомендуется заниматься плаванием - в воде нагрузка на позвоночник снижается.

Женщинам стоит отказаться от ношения высоких каблуков на постоянной основе - в такой обуви нарушается баланс осанки, что приводит к неравномерному увеличению нагрузки на позвоночник. При наличии плоскостопия носите ортопедические стельки.

Фигура любого человека с возрастом меняется не в лучшую сторону. Стройных и подтянутых единицы. Большинство людей толстеют. Причем по-разному, потому что причины разные и требуют разных способов борьбы.

ПОЧЕМУ С ГОДАМИ МЫ ТОЛСТЕЕМ, ПРИЧЕМ ПО-РАЗНОМУ

Ожирение от переедания

Это самый распространенный тип ожирения. Если равномерно увеличивается верхняя часть тела - растёт живот, заплывают жирком щеки и затылок, становится больше обхват груди и рук, значит, вы переедаете. Интересно, что люди с таким типом ожирения обычно утверждают, что едят совсем немного. Может, это и так, но существует большая разница между количеством съедаемой пищи и потраченными калориями. Как бороться с таким ожирением?

Прежде всего перестать класть сахар в чай и кофе. С этими напитками вы получаете в день приличную порцию чистой глюкозы. Если недостаточно получать физических нагрузок, она почти полностью переходит в подкожный жир. Кофе без сахара кажется невкусным? Добавьте в него корицу, ваниль или немного нежирного молока. А чай можно сдабривать кусочками фруктов или ягод. От фруктовых чаев фабричного производства лучше отказаться. В них добавляют синтетические ароматизаторы. Чтобы почувствовать себя сытым и при этом не съесть лишнего, за 30 минут до еды выпейте 1-1,5 стакана воды.

При склонности к ожирению от переедания очень важно сжигать большую часть получаемых калорий. Нет времени на посещение спортзала? Ходите пешком на работу и с работы, активно занимайтесь домашними делами. Например, уборка квартиры - очень хорошая замена занятиям на тренажерах.

“Нервный” живот

Большой живот свидетельствует о стрессе или тревожности. Люди, склонные к такому типу ожирения, обычно успокаивают себя сладостями или имеют привычку грызть что-нибудь, например семечки, сухарики, чипсы. Это отвлекает от тяжелых мыслей. Как похудеть таким бедолагам?

Во-первых, придется контролировать себя и не покупать торт каждый раз, когда настроение испорчено. Во-вторых, учиться воспринимать неприятности более спокойно. Не исключено, что многие из ваших проблем вовсе не являются катастрофой. Кроме того, полезно найти для себя какое-то увлечение, например прогулки по лесу, походы в баню, рукоделие. Это поможет отвлечься от рутинного течения жизни, найти новых знакомых и в итоге легче переносить жизненные неурядицы.

Глютенное ожирение

Лишние отложения жира в области бедер, скорее всего, происходят на фоне гормонального дисбаланса. Такое ожирение называется глютенным, оно часто бывает у женщин в период менопаузы. Здесь требуется вмешательство эндокринолога. Он поможет нормализовать обмен веществ. Важно также отказаться от вредных привычек и увеличить физическую активность, иначе врач может оказаться бесполезным.

Атерогенный метаболический дисбаланс

При таком типе ожирения лишний вес накапливается в брюшной полости: увеличивается обхват верхней части живота и под грудью. У человека, полнеющего из-за атерогенного метаболического дисбаланса, как правило, появляются одышка и головокружение. Сложно наклоняться и приседать на корточки, ухудшается сон из-за недостаточной вентиляции легких.

Ситуация не только неприятна, но и опасна. Необходимо срочно отказаться от курения и алкоголя, увеличить физические нагрузки и уменьшить количество животной пищи в рационе. На столе должны быть овощи и фрукты. Есть смысл пройти медицинское обследование на выявление сахарного диабета 2 типа и гипертонической болезни.



Ожирение венозных каналов

Этот тип ожирения имеет наследственные причины. Страдают преимущественно женщины, особенно во время изменения гормонального фона при беременности или в период менопаузы. Проявляется это тяжестью в ногах, отеками и накоплениями жира в области икр и голеней. Что делать? Получать правильные физические нагрузки. Для женщины, страдающей ожирением венозных каналов, опасны занятия на тренажерах, поднятие тяжестей. Лучшие варианты - ходьба, лыжи, гребание, хождение пешком по лестницам и велосипед, то есть все нагрузки, которые препятствуют застою жидкости в нижней части тела и поддерживают в тонусе мышцы. Разумеется, все занятия должны разрешать врач.

Ожирение от бездействия

Такое ожирение бывает у людей, которые резко перестали принимать привычные физические нагрузки (например, спортсмены, завершившие спортивную карьеру). В области талии и живота появляются мощные жировые отложения. В такой ситуации важно есть часто и понемногу, отдавая предпочтение овощам и фруктам, и максимально снизить долю рафинированных углеводов. Возрастные изменения фигуры в большинстве случаев поддаются коррекции. Однако не рассчитывайте, что похудеть помогут диеты, которые в юности спасали за пару дней. Важно понять, что происходит с вашим организмом, и правильно устранить причины.

Если сердце нездорово

Больным с сердечной недостаточностью надо регулярно взвешиваться. Если вы обнаружили, что прибавили более 2 кг в течение 3 дней, надо разобраться почему. Возможно, от высококалорийной пищи. Хуже, если неожиданная прибавка в весе случилась из-за накопления жидкости. Это опасное состояние, поэтому поспешите к врачу.

Эндокринолог



Как работает тест на беременность? Может ли он ошибаться? И насколько можно доверять приборам в таком деликатном вопросе?

ДВЕ ПОЛОСКИ! КАК РАБОТАЕТ ТЕСТ НА БЕРЕМЕННОСТЬ

Тест на беременность - настоящее спасение от неопределенности. Он позволяет выявить интересное положение женщины гораздо раньше, чем УЗИ. При исследовании ультразвуком можно увидеть эмбрион лишь на 5-6-й неделе, тест же может определить беременность уже в первый день задержки.

Что такое ХГЧ?

Принцип всех аптечных тестов одинаков: они содержат специальное вещество, которое реагирует на повышение «гормона беременности» - хорионического гонадотропина человека (ХГЧ). ХГЧ вырабатывается эмбрионом и необходим для нормального протекания беременности. Например, гормон блокирует менструацию, то есть «сохраняет» беременность.

ХГЧ увеличивается в два раза каждые два дня. Примерно через десять дней его концентрация возрастает настолько, что беременность могут «видеть» высокочувствительные тесты. А к предполагаемому первому дню нового цикла уровень ХГЧ становится 50 мМЕ/мл и более, и его могут «распознать» все тесты.

Какие виды бывают?

Самые простые и дешевые - тест-полоски. Это бумажные полоски со специальным покрытием, которое реагирует на уровень ХГЧ в моче. Тест помещают в баночку с мочой, результат становится известен через несколько минут в виде одной (не беременна) или двух (беременна) полосок. Чувствительность составляет 20 мМЕ/мл и более.

Планшетные тесты - это те же самые полоски, только помещенные в пластмассовый кейс. Они имеют

широкую полоску для нанесения мочи и окно для отображения результата. Их чувствительность выше - 10 мМЕ/мл.

Струйные тесты наиболее удобны: их достаточно подержать под струей мочи, чтобы реакция произошла. Они эффективны даже на ранних сроках, когда уровень ХГЧ менее 10 мМЕ/мл.

Самые удобные и одновременно дорогие - электронные тесты. Они не только определяют наличие беременности, но и покажут ее срок. Такие тесты многоцветные.

Как правильно делать?

До задержки менструации проводить тест не имеет смысла - велик риск неточного результата. Самое раннее - в первый день задержки, но лучше выждать еще пару дней. Если цикл нерегулярный, для получения точного результата придется подождать еще дольше - 35-40 дней с начала предыдущего цикла.

Для теста нужна первая утренняя моча: в ней максимально высокий уровень ХГЧ. Биоматериал собирают в сухую стерильную емкость, после чего, следуя инструкции, опускают в нее тестовую полоску или наносят

мочу на индикатор на тесте. Далее тест кладут горизонтально и оставляют на 3-7 минут, в зависимости от рекомендаций производителя.

Насколько он надежен?

Надежность теста на беременность составляет примерно 98%, но в 2% возможна ошибка. Например, просроченный тест может показать ложноотрицательный результат: беременность есть, а полоска одна (вторая может быть едва заметна). Такое часто происходит, если проводить тест слишком рано или делать его вечером, когда уровень «гормона беременности» в моче низкий.

✓ Иногда на концентрацию ХГЧ влияет количество выпитой жидкости. Она разбавляет мочу, что может привести к ложноотрицательному результату.

А вот если тест выдал положительный результат, ошибка почти исключена. Положительный результат без наличия беременности может быть лишь в том случае, если беременность прервалась на очень раннем сроке. Другими словами, яйцеклетка была оплодотворена, но эмбрион не продолжил развиваться. В этом случае тест будет показывать повышенный уровень ХГЧ до тех пор, пока плодное яйцо не покинет матку с эндометрием во время месячных. Это явление называется биохимической беременностью, и женщина часто даже не успевает понять, что было зачатие.

Повышенный ХГЧ могут провоцировать некоторые опухоли - например, хорионэпителиома (новообразование в матке) или онкология ЖКТ, и некоторые лекарственные препараты.

Также стоит помнить, что тест одинаково определяет как маточную, так и внематочную беременность. Для более подробного и точного исследования необходимо обратиться к врачу.

Если подозреваете ошибку

Если есть сомнения, рекомендуется повторить тест через 1-2 дня, но на этот раз лучше выбрать более чувствительный аналог - например, 10 мМЕ/мл. Еще более эффективный вариант - пойти в лабораторию и сдать анализ крови на ХГЧ. В крови уровень хорионического гонадотропина выше, и беременность можно определить уже через неделю после зачатия. Сдать кровь также стоит, если тесты показывают одну полоску, но месячные не приходят более 5-7 дней.

Мыл голову и вдруг оглох

? Уже две недели прошло с тех пор, как мужу в ухо попала вода. Мыл голову, вышел из душа и пожаловался, что немного оглох и как будто вода попала в ухо. Закапала перекись водорода - вроде помогло. Но через неделю, после того как помыл голову, ухо опять заложило. Заглянула мужу в ухо, а внутри - будто надутый пузырь (видимо, сера от воды разбухла). Муж ухо постоянно дергает, но к врачу идти отказывается. Посоветуйте, что делать?

Тамара



Да, такое бывает...

После водных процедур или плаванья иногда остается ощущение, что внутри слухового прохода что-то есть - вы хуже слышите, есть ощущение заложенности и шума. В народе такие симптомы называют ухом пловца. Чаще всего спустя некоторое время это проходит самостоятельно - вода вытекает. Но что делать, если неприятные ощущения беспокоят неделю-другую? Насколько опасно попадание воды в ушную проход?

Если вода не вытекла из уха в течение 12 часов после водных процедур, нужно попытаться удалить ее самостоятельно. Влага и тепло - благоприятная среда для размножения бактерий и грибков. Вы же не хотите, чтобы они обосновались в вашем ухе, верно?

Вода не вытекает из уха!

- Наклоните голову так, чтобы ухо было параллельно земле, и попрыгайте на одной ноге.
- Можно наклонить голову в сторону пораженного уха, прижать ушную раковину ладонью, а затем резко оторвать ее, чтобы давление помогло вывести воду.
- Еще один способ - «продуть»

уши. Вдохните, зажмите нос и попробуйте выдохнуть. Вы почувствуете давление в ушах - оно поможет удалить жидкость из ушного прохода.

Если это не помогло

Вы не чувствуете облегчения? Причин может быть несколько:

- в ухе воздушная пробка;
- разбухание серной пробки;
- вода в среднем ухе.

Воздушная пробка - это пузырек воздуха, который мешает жидкости вытечь из слухового прохода. Он создает только временные неудобства. А вот серная пробка, разбухшая от воды, может доставить немало хлопот. Она не только снижает остроту слуха, но может создавать дискомфорт, болевые ощущения и чувство заложенности уха. По ощущениям не всегда возможно отличить серную пробку от воздушной, заперевшей воду в ухе. Но это легко сделает лор-врач. Он осмотрит слуховой проход с помощью отоскопа и сразу скажет вам, в чем причина неприятности. Если проблема в воздушной пробке - врач уберет пузырек воздуха, и жидкость вытечет из слухового прохода. Если причина в серной пробке - размягченную водой пробку вымоет из уха.

Вода попала в среднее ухо

Это серьезно. У здорового человека она не может попасть туда напрямую. Но если вы когда-то болели отитом, целостность барабанной перепонки может оказаться нарушенной, особенно если отит повторялся несколько раз и проходил тяжело. В этом случае вода может оказаться в среднем ухе. Это возможно также, если вы ныряли или случайно вдохнули воду носом - полости носоглотки и среднего уха сообщаются, жидкость легко попадает из одной полости в другую. В среднем ухе располагаются основные органы слуха, попадание туда воды обычно сопровождается характерными звуками - постреливаниями. Стреляющие звуки - не самое приятное звуковое сопровождение, но иногда пациенты считают, что их нужно перетерпеть и дожидаться, пока все само пройдет. Не пройдет! От воды, попавшей в среднее ухо, очень быстро развивается воспаление - средний отит. Поэтому посетите лора, если через некоторое время после купания в ухе раздалась перестрелка! Только врач поможет не допустить развития воспалительного процесса.

Отоларинголог

НУЖЕН ЛИ ВАМ СЛУХОВОЙ АППАРАТ?

- ✓ Вам трудно следить за разговорами, в которых участвует группа людей. Приходится просить повторить, о чем идет речь.
- ✓ Стали плохо слышать высокие звуки: щебетание птиц, звонок в дверь или детские голоса.
- ✓ Приходится увеличивать громкость телевизора, телефона.
- ✓ Звенит или шумит в ушах. Это может быть неприятный свист, жужжание.
- ✓ В шумной среде у вас проблемы с восприятием звуков. Фоновый шум затрудняет понимание речи.

Не упустит время

Если спустя некоторое время после купания в ухе появились боль, заложенность, стреляющие звуки и другие неприятные симптомы, надо обращаться к врачу. Не лечите самостоятельно народными средствами. Дело в том, что при среднем отите в полости среднего уха скапливается гной. Если не устранить воспаление, скопившийся гной прорвет барабанную перепонку. Это может ухудшить слух. При правильном лечении отит пройдет без всякого следа уже за 2-3 дня.



Самые полезные

1 Капуста - цветная, белокачанная, брокколи, кольраби, брюссельская. В капусте содержится антиоксидант изотиоцианат, показавший в экспериментах активность против раковых клеток. При этом на здоровые клетки тела он не влияет. Есть данные о том, что капуста помогает сохранить здоровье молочной железы, простаты.

2 Цельное зерно. В нем содержатся компоненты, обладающие антиканцерогенным эффектом, - пищевые волокна, фитоэстрогены, антиоксиданты. Регулярное потребление цельнозерновых продуктов - хорошая профилактика рака толстой кишки.

3 Темно-зеленые листовые овощи. Особенно рукола, базилик и шпинат. В их составе есть каротиноиды и хлорофилл, которые помогают связывать и выводить свободные радикалы (молекулы или атомы, которые могут повреждать и разрушать клетки, вызывать их мутации).

4 Виноград. За счет содержания ресвератрола - мощного антиоксидантного соединения - виноград помогает предотвратить повреждение клеток и структур ДНК.

5 Зеленый чай. Биофлавоноиды в его составе обладают способностью предотвращать по-

Среди всех продуктов онкологи выделяют те, в которых содержится большое количество антиоксидантов, витаминов и минералов. Именно эти вещества снижают риск развития онкологии.

КАКИЕ ПРОДУКТЫ ЗАЩИЩАЮТ ОТ ОНКОЛОГИИ

вреждение клеток и помогают в профилактике некоторых видов рака: простаты, груди, толстой кишки, печени.

6 Томаты - источник ликопина, антиоксиданта, который может помочь в профилактике рака желудка, легких, простаты, кишечника.

7 Черника. Содержит большое количество соединений, которые защищают клетки от вредных воздействий окружающей среды, стимулируют процессы восстановления тканей при повреждениях, укрепляют стенки сосудов. Черника полезна для защиты от любых форм онкологии.

8 Льняное семя. Оно содержит в составе лигнаны, которые могут связывать свободные радикалы, блокировать размножение трансформированных клеток, улучшать работу иммунной системы.

9 Морские водоросли. Органические кислоты в их составе

подавляют активность клеток рака, особенно в легочной ткани.

10 Цитрусовые. За счет высокой концентрации витамина С они помогают работе иммунной системы. Эффект дополняют антиоксиданты и клетчатка.

Каких продуктов надо избегать

✓ **Сладости.** Особенно женщинам после 30-40 лет. Увлечение сладким может повышать риск рака матки. Женщины, которые употребляют печенье, сладкие кексы или конфеты до 2-3 раз в неделю, на 33% больше рискуют заболеть онкологией, а те, кто делает это ежедневно, - на 42%.

✓ **Алкоголь.** Даже в малых дозах он повышает риск рака. Так, в Англии почти каждый 10-й мужчина и каждая 33-я женщина страдают от раковой опухоли из-за приема алкоголя. Особенно часто спиртное провоцирует развитие опухоли молочных желез, пищевода, рта и кишечника.

Немецкие ученые пришли к выводу, что даже пиво повышает риск онкологии. По подсчетам экспертов, если регулярно выпивать такое количество алкоголя, в котором суммарная доля этилового спирта достигает 50 г, риск рака возрастает в три раза, если до 80 г - риски повышаются в 18 раз. Если же дополнительно алкоголь сочетать с курением, риск возрастает в 44 раза.

Онколог

На заметку

Для профилактики рака ешьте больше овощей. В идеале - 400 граммов в день. Желательно, чтобы овощи были у вас на тарелке при каждом приеме пищи. Чем меньше они обработаны (проварены, запечены, зажарены), тем лучше. Важно: картошка в эти полезные 400 граммов не входит!

Разница между верхним и нижним давлением маленькая

? У меня верхнее давление не такое уж высокое - до 140, а нижнее - 100-110, бывает и выше - до 120. Кардиолог прописывает различные препараты от гипертонии, но они не помогают - цифры не меняются. Почему разница между верхним и нижним давлением такая маленькая? Опасно ли это?

Нина И.

Повышенное диастолическое (нижнее) артериальное давление встречается редко. Причинами могут быть изменения тонуса артерий, пороки клапанов сердца. Иногда причину установить не удастся. Такие цифры диастолического

давления могут встречаться у молодых людей.

Повышенное диастолическое давление, как и повышенное систолическое (верхнее), увеличивает риск инсульта, поэтому нужно стремиться к его снижению до 80-85 мм рт. ст. При наличии других факторов риска (повышенный вес, сахарный диабет) вероятность развития инсуль-

та увеличивается. Это значит, что препараты от давления нужно принимать ежедневно, постоянно. К сожалению, не существует особых препаратов для снижения именно нижнего давления. Иногда помогает комбинация от 2 до 4-5 препаратов. Подобрать лекарства помогает суточное мониторирование артериального давления.

Молодость продлить кукуруза поможет

Горячие, ароматные, сладкие початки вареной кукурузы - одно из самых желанных лакомств. Они уже даже одним своим ярким цветом поднимают настроение. А сколько в кукурузе пользы...



✓ Своим жизнерадостным оттенком кукуруза обязана природным антиоксидантам - каротиноидам. Благодаря их большому количеству кукуруза защищает организм от вредного воздействия свободных радикалов, уменьшает воспаления и приостанавливает процесс старения. Даже в кукурузной муке после сушки и перемолки сохраняется рекордная концентрация этих антиоксидантов - около 1300 мкг на 100 г. Считается, что именно в каше из кукурузной муки заключен секрет кавказского долголетия. К тому же каротиноиды играют не последнюю роль в сохранении здоровья глаз - антиоксиданты предотвращают воз-

растные изменения зрения и снижают риск проявления катаракты.

✓ Кукуруза - отличный источник клетчатки. Ее зерна, даже хорошо отваренные, приходится долго жевать из-за высокого содержания пищевых волокон. Это позволяет быстрее насытиться и надолго расстаться с чувством голода. Кроме того, клет-

чатка улучшает пищеварение и «подкармливает» полезную микрофлору кишечника. Рекомендованное количество клетчатки - 12 г в день - содержится около 2,5 стакана свежих зерен.

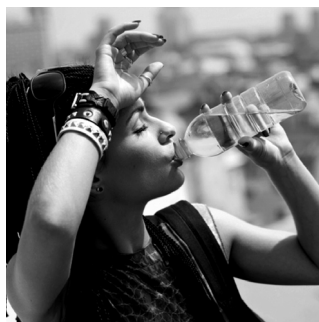
✓ Вкусные початки избавляют от излишков холестерина, помогают нормализовать выработку половых гормонов. Микроэле-

менты и витамины, которыми богата кукуруза, выполняют функцию антидепрессантов. Они помогают справиться с симптомами переутомления и улучшить работу нервной системы. Благодаря содержанию глутаминовой кислоты зерна улучшают память и работу мозга.

✓ Кукуруза содержит самые важные витамины: А, В, С, Е, В9, В3, В1. Кроме того, растение богато кальцием, калием, натрием, фосфором, железом, медью, никелем, магнием и заменяет целый витаминный комплекс. А еще в кукурузе есть золото. Его очень мало, но достаточно для того, чтобы продлить молодость и затормозить старение.

Не навреди

Кукуруза - тяжелая для переваривания пища, также она стимулирует процесс свертывания крови, перенасыщая ее витамином К. Поэтому отказаться от кукурузы нужно при тромбозе, тромбозе или варикозе, обострении язвы желудка или двенадцатиперстной кишки, переизбытке витамина К. Не рекомендуется употреблять кукурузу людям с плохим аппетитом и страдающим истощением. Даже здоровому человеку кукурузу можно есть не больше початка в день.



СЕЛ, ПОЕЛ И ВСПОТЕЛ... ПОЧЕМУ?

Еда сильно влияет на терморегуляцию в организме. Наверняка вы замечали, как после вкусного, но тяжелого приема пищи становится очень жарко.

На обильное потоотделение влияют прежде всего мясо, фастфуд, полуфабрикаты, снеки и чипсы, а также кофе и газированные напитки. Здесь принцип прост: чем тяжелее еда, тем сложнее она переваривается и тем больше нужно сил потратить организму для этого. А значит, тело будет сильнее нагреваться и больше потеть. Например, в полуфабрикатах катастрофически не хватает клетчатки и ферментов, ко-

торые нужны для правильного усвоения. Кроме того, в них содержится большое количество жира, что еще дополнительно затрудняет переваривание пищи. Мясные блюда организму также тяжело усвоить, так как белки - самые сложные молекулы для расщепления. На это организму требуется в 7 раз больше энергии, чем на переваривание жиров и углеводов. Специи, в свою очередь, создают термический эффект, из-за чего нам становится жарко, что также усиливает потоотделение.

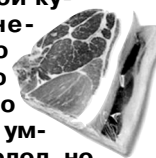
Как предотвратить усиленное потоотделение? Пейте достаточно воды, принимайте холодный душ. Следите, чтобы в комнате, где едите, было прохладно. Сокращайте порции вредных блюд, сбалансируйте питание овощами и цельнозерновыми продуктами. А после еды прогуляйтесь на свежем воздухе. Но если вас беспокоит потливость, лучшешний раз посетите эндокринолога и убедитесь, что это не гормональный сбой, особенно если заметили резкое изменение запаха пота.

Чтобы усмирить аппетит

☛ Пожуйте обезжиренное сухое молоко (примерно 1 чайную ложку), проглотите и запейте небольшим количеством воды.

☛ Чтобы не хотелось есть перед сном, съешьте за ужином небольшой кусочек жареного мяса. Это не только уменьшит голод, но и поможет организму сжечь жиры во время сна.

☛ Захотелось есть? Прополощите рот мятной водой.





СКОЛЬКО ЖИДКОСТИ НАМ НЕОБХОДИМО?

Вода занимает в человеческом организме 60-80%, поэтому крайне важно восполнять запасы влаги. Но какая вода принесет пользу организму, а какая может навредить?

Основные функции воды - контроль температуры тела и транспортировка питательных веществ по всему организму. Также вода уменьшает вязкость крови, что является профилактикой тромбообразования. Она необходима для нормальной работы почек: адекватное поступление жидкости помогает быстрее и эффективнее выводить продукты распада.

Какая вода полезна?

Лучшая вода - родниковая. Она фильтруется естественным путем, проходя через слои почвы.

Бутилированную воду также можно безопасно употреблять, но из-за того, что она прошла несколько степеней очистки, в ней мало как вредных, так и полезных веществ. В дистиллированной воде их и вовсе нет. Она считается «деминерализованной», пить ее на постоянной основе не рекомендуется.

Вода из-под крана без фильтрации непригодна для употребления. Помимо хлора и солей алюминия, которые используют для очистки примесей, в ней может присутствовать ржавчина из труб, а также бак-

терии, которые размножаются в закрытых системах.

Минеральная вода - это вода с повышенным содержанием солей и микроэлементов. Она является скорее лекарством, нежели обычным способом утолить жажду.

Например, гидрокарбонатная вода улучшает работу почек, но противопоказана при заболеваниях желудка. Хлоридная положительно влияет на пищеварение, однако не рекомендована при повышенном давлении. А сульфатная улучшает работу печени и желчного пузыря, но вымывает кальций.

Белый чай - источник здоровья?

Белым чаем называется теплая или горячая кипяченая вода. Мнения экспертов о ее пользе расходятся. Некоторые ученые уверяют, что при кипячении в воде погибают полезные бактерии и разрушается структура молекул воды, из-за чего такая вода становится «мертвой».

Однако китайские врачи с этим не согласны. В Китае существует традиция пить в течение дня кипяток. Они называют его «белым чаем». В традиционной китайской медицине считается, что холодная вода и пища негативно влияют на желудок, нарушают пищеварение и усиливают застойные процессы в организме. Например, китайский

врач может назначить «белый чай» пациентам с болезнями бронхов и легких для скорейшего вывода мокроты. Также он укрепляет иммунитет, выводит токсины, продлевает молодость.

✓ *Ученые из Германии подтвердили пользу горячей воды для здоровья. Согласно их исследованиям, стакан кипятка, не менее 40°, ускоряет метаболизм на 30%.*

Правила употребления

Норма воды рассчитывается по формуле 30 мл на килограмм веса. Так, среднесуточная потребность женского организма в воде - около 6 стаканов. Но если вы привыкли выпивать всего 1-2 стакана, повышайте норму постепенно. Лучше употреблять воду небольшими порциями в течение дня. Большой объем, выпитый одновременно, может привести к неприятным ощущениям.

Воду лучше пить за полчаса до еды и через полтора часа после приема пищи. Но можно сделать несколько глотков и во время трапезы - вода проходит по малой кривизне желудка и не смешивается с желудочным соком.

✓ *Утро полезно начинать со стакана воды с лимоном. Она запускает метаболизм, повышает тонус организма и помогает проснуться.*

Мочевой пузырь имеет эластичную структуру и способен растягиваться в зависимости от количества содержимого. Всего он может вместить до 700 мл жидкости, но позыв к мочеиспусканию начинается уже на 200-300 мл.

Когда объем становится критическим, пузырь спазмируется, сфинктер расслабляется и происходит самопроизвольное мочеиспускание. Так что вопреки страшилкам мочевого пузыря не лопнет.

Что будет, если...

Долго терпеть при полном мочевом пузыре?

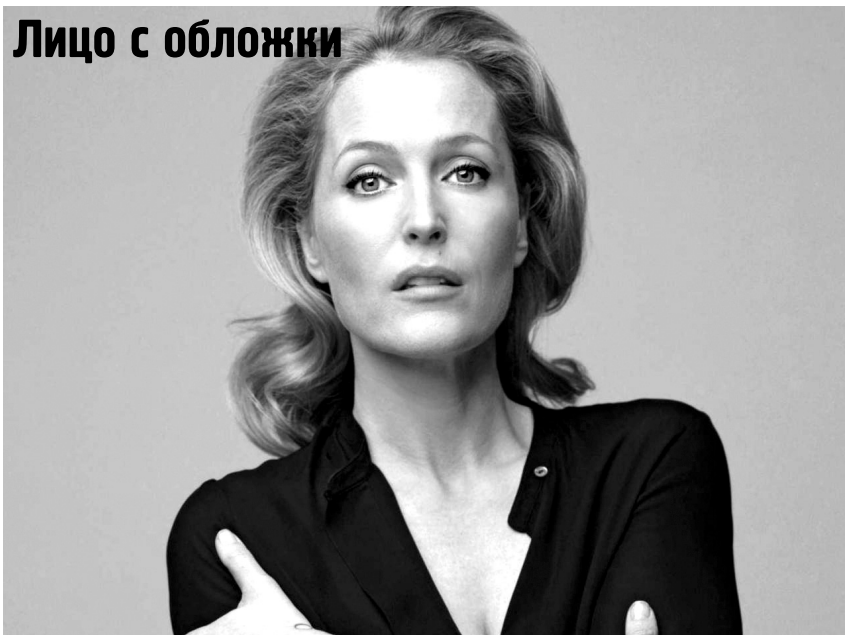
Однако долго терпеть позывы в туалет нежелательно. Постоянное обновление содержимого мочевого пузыря является профилактикой возникновения инфекции. Если долго терпеть, вредные бактерии начинают размножаться, что может

спровоцировать цистит и пиелонефрит.

Также происходит растяжение мочевого пузыря. Увеличенный в объемах, он давит на близлежащие ткани, что провоцирует боль. Так как стенки наполненного пузыря более тонкие, повышается риск трав-



матизации органа. Если практиковать сдерживание длительное время, мочевой пузырь растянется и будет хуже сокращаться, а сфинктер - хуже удерживать мочу, что чревато ее недержанием.



ДЖИЛЛИАН АНДЕРСОН: «Я не могла себе позволить отказаться от ребенка»

Армия поклонников Джиллиан Андерсон состоит из «крепких орешков», обожающих «Секретные материалы», но в последнее время благодаря ярким ролям у актрисы появилось множество новых почитателей разных поколений. Кроме роли премьер-министра Маргарет Тэтчер в сериале «Корона» Джиллиан сыграла в криминальной драме «Крах» (ее героиня — детектив Стелла Гибсон охотится за маньяком-убийцей в исполнении харизматичного Джейми Дорнана из «Пятидесяти оттенков серого»), создала яркий образ психотерапевта-сексолога, специализирующегося на подростковых проблемах, в культовом шоу «Половое воспитание». Поклонники Джиллиан Андерсон не могут не восхититься ее виртуозным исполнением роли Элеоноры Рузвельт, супруги знаменитого американского президента, в громком проекте «Первая леди». Не говоря уже о последней работе, роли британской журналистки в фильме «Сенсация».

КАК КОШКА С СОБАКОЙ

Шанс сыграть специального агента Дану Скалли Джиллиан Андерсон выпал в 1993 году. Ей, правда, пришлось прибавить себе три года, иначе кто бы поверил, что ее героиня успела получить несколько дипломов и сделать карьеру к 24 годам. «Если честно, поначалу не хотела сниматься в сериале «Секретные материалы». Меня спасло — в том смысле, что я все-таки согласилась, — полное незнание телевизионной кухни. Я не понимала, что такое пилотный выпуск, и была уверена, что вся эта затея продлится совсем недолго. В общем, если бы я знала, что целых девять лет буду работать по 16 часов в сутки, ни за что бы не согласилась. Теперь, по прошествии лет, я, конечно, рада, что выбрали именно меня, хотя продюсеры очень долго пытались убедить сценариста и продюсера Криса Картера, что нужна длинноногая грудастая блондинка с этаким, знаете, полным «джентльменским набором». Но Крис меня отстоял, о чем я узнала позже всех. Так вот,

сериал дал мне возможность заработать столько денег, что я в результате смогла себе позволить жить как хочу и делать только то, что хочу, — после того, как шоу прекратило свое существование в 2002 году. И до сих пор я живу и занимаюсь делами, которые мне нравятся, во многом благодаря «Секретным материалам».

Действительно, если Духовны утвердили сразу же, то Джиллиан, никому не известную старлетку, поставили в «режим ожидания». На студии «Фокс» продюсеры требовали от шоураннера найти актрису если уж не а-ля Мэрилин Монро, то как минимум кого-то вроде однофамилицы Джиллиан — Памелы Андерсон. Но по иронии судьбы тест на «химию» с Дэвидом Духовны, по твердому убеждению Криса Картера, из всех претенденток прошла только Джиллиан.

Существенный вклад в формирование загадочного образа актрисы внес ее предполагаемый роман с партнером по «Секретным материалам» Дэвидом Духовны. Причем в эпицентре слухов

гнездились унижительное для Джиллиан убеждение публики, будто это она была страстно влюблена в Дэвида, а он не отвечал ей взаимностью. Если учесть этот факт, все остальное сразу же становилось на свои места — и ненависть, и скандалы, и нежелание сниматься в продолжении сериала. Нередко взаимное раздражение достигало такого уровня, что, если бы не жесткие контракты, Духовны и Андерсон с радостью хлопнули бы дверью, лишь бы никогда больше не видеть друг друга и не возвращаться в этот, по словам Дэвида, «ад на земле». Они не благодарили или «забывали» упомянуть друг друга во время различных церемоний, получая награду. У них были разные гонорары, и Джиллиан негодовала по этому поводу до тех пор, пока партнер в буквальном смысле не поделился с ней половиной своего дохода. На самом деле, как уверяли своих фанатов актеры, у них не было никаких личных отношений — ни любви, ни ненависти.

«Единственная правда — то, что бывали дни, когда мы с трудом выносили друг друга, — уточняет Джиллиан. — Едва могли разговаривать. Например, утром я заставляла себя со светской улыбкой бросить Дэвиду: «Отличная погода!» А он в ответ злобно шипел, что «замерз как собака»! Иногда, наоборот, мы не могли расстаться после того, как заканчивался длинный съемочный день. И еще помню, истерически хохотали над своими же шутками. Дэвид тогда точно подметил, что наши отношения на протяжении девяти лет напоминали неудачный брачный союз. Причем такой, когда по разным причинам люди не могут расстаться. Впрочем, бывали дни, когда мы очень нежно относились друг к другу, с большой и искренней любовью».

АКТРИСА, ПОДВЕРЖЕННАЯ ПАНИЧЕСКИМ АТАКАМ

После завершения «Секретных материалов» Андерсон уехала в Англию. Во-первых, ее там меньше изводили папарацци — как ни странно, самые злые фанаты шоу живут в Америке. В Британии она могла выйти на улицу, сходить в ресторан, отправиться на шопинг. Джиллиан дала себе слово больше никогда не возвращаться на телевидение, а из Голливуда интересных предложений не поступало.

Самая счастливая часть детства Джиллиан прошла в Лондоне, куда родители (отец учился в Лондонской киношколе) переехали из Пуэрто-Рико. В 11 лет будущая звезда вернулась в Америку, но лето проводила в лондонской квартире. Примкнула к панкам, увлекалась роком и богемными бойфрендами постарше и в школе числилась главной бунтовщицей. Ей пришлось заново научиться говорить с американским акцентом, чтобы избежать насмешек за британское произношение. Едва ли не больше времени, чем в классе, она проводила в кабинете директора — объяснялась за то, что постоянно высказывала свое мнение учителям. Даже однокурсники предупреждали Джиллиан, что она доиграется... И действительно,

ее однажды арестовали за взлом школьной двери и проникновение в здание школы ночью. В 14 лет родители привели дочь к психотерапевту. Терапия с тех пор прочно вошла в жизнь актрисы: «Я считаю психоанализ очень полезным. Мне нравится анализировать себя и свои поступки. Это помогает, хотя и не стопроцентно, конечно. Помню, как несколько лет тому назад у меня снова появились страшные панические атаки — перед выходом на сцену, я тогда была занята в двух спектаклях. Меня трясло, я покрывалась холодным потом. И была уверена, что не помню ни строчки и не знаю, что мне делать. К счастью, мне очень повезло с режиссерами. Теперь я всякий раз, прежде чем согласиться на участие в спектакле, спрашиваю, как они относятся к актрисам, подверженным паническим атакам».

Но, как часто бывает, после участия в постановке школьного спектакля ее так захватило актерство, что все сразу же встало на свои места — и поведение, и оценки, позволившие поступить в престижную Театральную школу Гудмана при Университете Де Поля в Чикаго, где она получила степень бакалавра изящных искусств. По окончании Джиллиан отправилась в Нью-Йорк попытать актерского счастья на театральной сцене. Но вскоре решила перебраться в Лос-Анджелес, хотя клялась, что никогда не станет размениваться на Голливуд. Впрочем, точно так же она уверяла всех, что не согласится сниматься в телесериалах. Но после долгих месяцев без работы пришла на кастинг нового шоу и, ознакомившись со сценарием, решила заполучить роль агента Даны Скалли. Она узнала, что роль ее, в тот день, когда получила последнее пособие по безработице. Автор и создатель шоу Крис Картер поставил на Андерсон и свою собственную карьеру, и судьбу проекта.

В ПЛЕНУ У ИНОПЛАНЕТЯН

В 2008 году Андерсон смогла убедить сняться в своего рода продолжении или ремейке шоу — в фильме «Секретные материалы: Хочу верить!». По ее словам, она согласилась прежде всего потому, что знала, как это важно для ее партнера Дэвида Духовны. Без него проект вообще бы не состоялся. Джиллиан с ним редко — может быть, всего раза три — встречалась с тех пор, но регулярно переписывалась по электронной почте. Съемки прошли прекрасно, они неплохо отдохнули друг от друга за шесть лет. «В этот раз все было иначе. Никаких перепадов настроения, одна сплошная любовь! Хотя и два месяца съемок — очень долго, учитывая наличие в моей жизни дочери-подростка, младенца и его отца, моего бойфренда Марка Гриффитса. Кстати, пока я была беременна сыном Оскаром, то не работала и после родов тоже долго с ним нянчилась. Не то что со своей дочкой от первого брака Пайпер. Вот почему я и дала себе слово: если еще когда-нибудь рожу ребенка, ни за что не буду им жертвовать ради работы. Тогда мне казалось нормальным таскать малышку на съемки и забегать к

ней в трейлер минут на двадцать, пока на площадке ставили свет, ведь ее отец тоже работал над сериалом, он был ассистентом художника-постановщика. Но я не понимала, что в таком вздрыченном состоянии лучше было бы вообще к ней не приближаться».

Джиллиан до сих пор испытывает чувство вины и перед создателями шоу, и перед дочкой (малышка все детство провела в трейлере и на съемках, с няней, пока мать пропадала на площадке). И злится на себя за то, что поступила столь опрометчиво, умудрившись забеременеть в начале первого сезона. И ведь нельзя сказать, что это была любовь с первого взгляда. Но Клайд Клотц оказался умным, интеллигентным и очень приятным человеком, а Джиллиан остро нуждалась в моральной поддержке. В канун Нового, 1994 года они улетели на Гавайи и там поженились — на поле для гольфа. В присутствии лишь одного священника-буддиста, совершившего обряд бракосочетания. А уже два дня спустя Джиллиан вернулась на съемочную площадку. Первый человек, кому она рассказала о беременности, был Дэвид Духовны.

На студии все было в шоке. И вновь за нее горой встал Крис Картер. Он напрочь отказался менять актрису, благо в контракте Джиллиан не было ни слова о беременности — ни за, ни против. Картер придумал сюжетную линию, позволяющую ей временно отсутствовать в кадре: агента Скалли похитили инопланетяне. Ее «декретный отпуск» длился всего 10 дней...

«Я НИКОГДА НЕ ХОТЕЛА ИМЕТЬ ДЕЛО С АКТЕРАМИ»

После развода они с Клайдом остались друзьями и совместно воспитывали дочь. Она жила то с матерью в Англии, то с отцом в Канаде. Пайпер не пошла по материнскому пути, выбрала деятельность ближе к работе отца. Занимается дизайном мебели, предметов для дома, открыла собственную студию креативного дизайна.

Со вторым мужем, режиссером-документалистом Джулианом Озанном, тоже не получилось брака на всю жизнь. Джиллиан официально развелась с ним, когда уже не только встречалась с бизнесменом Марком Гриффитсом, но и родила от него ребенка. «Было очень неприятно, когда журналисты выдумали историю, будто я ушла к Марку, будучи беременной от мужа. Во время замужества у меня были серьезные проблемы — один раз я пережила внематочную беременность, а во второй раз потеряла ребенка. Поэтому вполне естественно, узнав, что снова жду ребенка, не стала думать о каких-то там приличиях — сколько прошло месяцев после разрыва с мужем и как кто отреагирует на такое быстрое развитие событий. Хотя, конечно, я понимаю — для Джулиана это был тяжелый момент, и он страдал, когда узнал о моей беременности, случившейся еще до нашего развода. Но я не могла себе позволить в 38 лет, после всего пережитого, даже ради его чувств отказаться от этого ре-

бенка. Кстати, с появлением на свет Оскара тоже все было очень непросто. Малыш родился на месяц раньше срока, и в легких у него осталось много жидкости. Мы только через неделю смогли забрать его домой из отделения интенсивной терапии. К счастью, рядом со мной был Марк, и все обошлось...

Он бизнесмен, его компания производит какие-то детали для машин. Я ничего в этом не понимаю. А Марк ничего не понимает в шоу-бизнесе. Долго не мог уловить разницу между агентом и менеджером, например. Слава богу, отличает режиссера от продюсера! Но это мне и нравится. Недаром я никогда не хотела иметь дело с актерами. Встречалась с ними, но о серьезных отношениях не могло быть и речи — слишком большой шлейф всего является...»

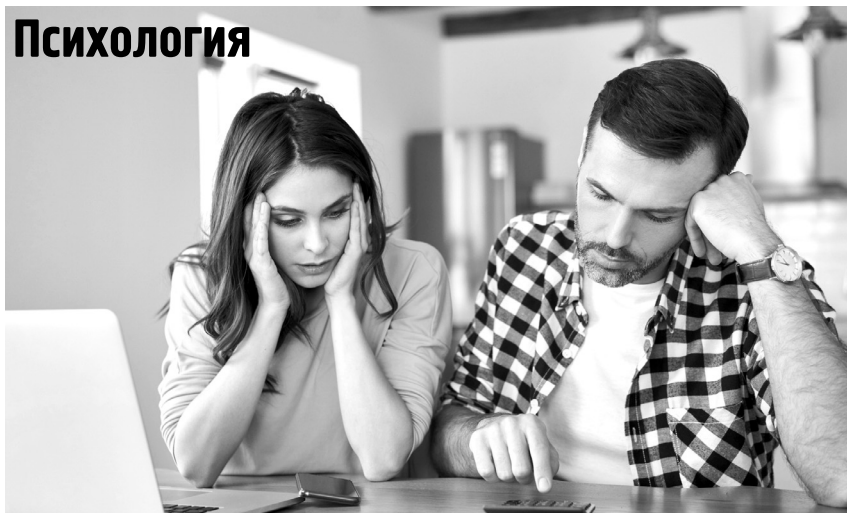
Но и родив еще одного сына от бойфренда, актриса замуж за него так и не вышла. Они расстались через шесть лет, сумев сохранить хорошие отношения и на равных заниматься детьми. Оба сына, Оскар и Феликс, профессиональные спортсмены, увлекаются гонками на горных велосипедах.

НЕЗАМЕНИМЫЕ ЕСТЬ

Следующим возлюбленным актрисы стал известный сценарист Питер Морган (автор сценариев фильма «Королева» с Хелен Миррен и суперпопулярного сериала «Корона»). Впервые она появилась с ним на премьере первого сезона «Короны» в 2016 году. Нельзя сказать, что он помог ей получить роль Маргарет Тэтчер в четвертом сезоне, поскольку Андерсон с самого начала была в списке у директора по кастингу. Но, по словам Джиллиан, до знакомства с Питером все, что связано с королевской семьей, ее никогда не волновало. Ну а с ним эта тема стала повседневной. Выход сезона произвел фурор — все обсуждали Джиллиан в образе Тэтчер, говорили, мол, саму Мерил Стрип сумела обыграть (Стрип играла ту же героиню в фильме «Железная леди», за который получила очередной «Оскар»).

Андерсон и Морган провели вместе четыре года, но под одной крышей не жили. Джиллиан открывничала, как это удобно, поскольку оставляет место романтике и лишает необходимости отвлекаться на быт и прочие мелочи, возникающие при совместном проживании. Тем более у Питера пятеро детей от бывшей жены, а у Джиллиан — трое. Оба очень трепетно относятся к своим карьерам, и Питер всегда присутствовал на премьерных спектаклях с участием актрисы, сопровождал ее на красных дорожках во время «наградных сезонов» и в Лос-Анджелесе, и в Лондоне.

Но в 2020 году они расстались. Откровений ни с той, ни с другой стороны на этот счет не последовало, так что никто наверняка не знает, что случилось. Зато поклонники пары обрадовались, когда в апреле 2023 года Питер и Джиллиан появились рука об руку на вечеринке по случаю завершения «Короны». И, похоже, решили возобновить свои отношения.



СКУПОЙ РЫЦАРЬ И как жить с таким?

Какая женщина не любит подарки, букеты, приглашения в кафе? Но получают эти блага далеко не все. Некоторым приходится довольствоваться тюльпанами «по акции» раз в год и гелем для душа.

Если мужчина умеет грамотно распоряжаться средствами — это огромный плюс. Но грань между рациональным отношением к деньгам и жадностью слишком тонка.

РАСПОЗНАТЬ И НЕ ПОПАСТЬСЯ

Лучше всего распознавать скупердяев еще на этапе знакомства и первых свиданий. Если он в конфетно-букетный период не скрывает своей скупости, что вас ждет после узаконивания отношений?

Тревожные звоночки обычно выйдут так.

- Жадный мужчина жалуется, как все подорожало, сетует на расточительство знакомых. О себе, напротив, любит говорить как о рачительном хозяине, у которого каждая копейка на счету.

- В кафе он любит обсудить цены, сказать что-то вроде: «Разве может кофе стоить так дорого?» Некоторые и вовсе предлагают разделить счет, оправдывая это «современным подходом к равенству полов».

- Женщинам такие скупердяи, как правило, не доверяют, уличая их в «меркантильности» и «расчетливости».

Узнали своего избранника? Задумайтесь! Скупость неискоренима и, как правило, идет из детства. Захочется ли вам в будущем выпрашивать у мужа деньги на колготки и тушь?

ПОЧЕМУ ОН НА ВАС ЭКОНОМИТ?

Алла, 42 года, рассказывает: «Я пятнадцать лет прожила в браке с откровенным скупердяем. Даже

когда я покупала нижнее белье, чтобы порадовать его, он требовал вернуть товар в магазин. “Все равно никто не увидит, а мне это не нужно!” Каково же было мое удивление, когда спустя год после развода мой благоверный нашел другую женщину и осыпал ее подарками, даже машину подарил. Получается, он был жадным только со мной?»

Действительно, с одной женщиной мужчина может вести себя совершенно иначе, нежели с другой. Многое зависит от самой дамы. Если она ничего не просит, он решит, что ей ничего и не надо. А если ей не надо год, два, десять лет, то у мужчины сформируется четкая позиция: жене - ничего.

То, насколько ценит себя женщина, на многое влияет. Если у нее низкая самооценка, отсутствие любви к себе, комплекс жертвы, неудивительно, что волюбленный будет отражать ее словно зеркало. Зачем новенькая шуба той, которая считает, что она ее недостойна?

СЛОЖНО, НО МОЖНО!

В браке со скупым мужчиной не просто. Нередко такие союзы заканчиваются разводом, потому что вопрос денег — один из самых важных в долгосрочных отношениях. Как они разделяются в семье? На что тратятся? Кто главный добытчик? Скупой мужчина перекрывает денежный канал не только себе, но и близким. Не каждая женщина выдержит подобное.

• **Мужчина, который ничего не может дать женщине, всегда считает, что она слишком многого хочет.**

• **Жадный мужчина жаден во всем, а не только в деньгах. Как правило, такие люди скупы на эмоции, проявление чувств, заботу, участие.**

Однако если вы все же решили не оставлять прижимистого, но такого любимого мужчину, есть несколько советов, как слегка обуздать его скупость.

Никаких намеков. С обычным-то мужчиной намеки плохо работают, а с жадным тем более. Если чего-то хотите и на это нужны деньги — говорите прямо. Приучайте благоверного к тому, что он — глава семьи и добытчик, который несет за вас ответственность.

Благодарность — в первую очередь. Мужчины падки на слова любви и благодарности. Что вам стоит сказать ему искреннее «спасибо» в ответ на внеочередной букет? Или запрыгать от радости, когда он даст денег на платье, о котором вы давно мечтали? Платить — это привычка, и благодарность отлично ее закрепляет.

Распоряжаться аккуратно. Не пытайтесь полностью взять в свои руки распоряжение денежными средствами семьи. Делайте вид, что главный в этом вопросе — мужчина. А сами продумайте стратегию, при которой будете мягко направлять любимого в отношении тех трат, которые действительно необходимы. —

Повышайте планку. Сегодня вы захотели выпить кофе с пирожным, а через неделю уже просите пасту в итальянском ресторане. Постепенно повышайте собственную планку и приучайте мужчину к иным тратам. Мотивируйте его не на экономию, а на увеличение заработка. Не исключено, что именно вы станете той вдохновительницей, которая, искореняя скупердяйство, невольно выведет мужа на первый миллион.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

МОЖЕТ, ОН ПРАКТИЧНЫЙ?

Действительно, есть категория мужчин, которых можно считать практичными, но никак не жадными. Они четко ведут бюджет (и личный, и семейный), анализируют расходы, планируют покупки, не тратятся на ненужные мелочи. При этом к ним можно обращаться за деньгами, необходимыми для решения действительно важных вопросов, не боясь отказа. Радовать женщину такие люди тоже умеют, потому что на чувства они не скупы и для них букет для любимой — не просто «веник», а ценный вклад в отношения.

Обычно роды ассоциируются с чем-то светлым, чистым, радостным. Но бывают случаи, когда счастливый день окрашивается в мрачные тона. Женщина едет в роддом со слезами на глазах, заведомо зная трагический результат...



Я ЕХАЛА НА РОДЫ, НО СЕРДЦЕ КРОХИ УЖЕ НЕ БИЛОСЬ...

Сколько себя помню, я всегда мечтала о дочери. Забеременела я довольно быстро, хотя раньше были проблемы по женской части. Беременность протекала так легко, что порой я просто забывала о ней.

Муж сразу заявил, что у нашего ребенка все должно быть лучшим. Беременность вели лучшие врачи, я делала УЗИ на современных аппаратах, принимала заграничные витамины.

Малышку мы ждали с нетерпением и даже имя ей придумали - Влада, Лада, Ладушка. Я разговаривала с ней каждый день, любила, когда она пинается, отвечает мне. Но ближе к родам, на 37-й неделе, дочь вдруг стала менее активной.

В какой-то момент малышка вообще перестала идти на контакт. Я и пальчиками по животу постукивала, и наглаживала его — тишина. С мужем поехали на УЗИ в первую попавшуюся клинику. Специалист долго рассматривал Ладу со всех сторон, а потом сказал ассистенту: «Звоните в скорую, сердце не бьется».

В тот момент, кажется, и у меня сердцебиение остановилось. Муж в одно мгновение побледнел, от волнения стал заикаться. Попытался объяснить врачу: мы собираемся рожать в столичной клинике. «Ну какая столица? У вас ребенок мертвый, тут уже никакой разницы нет, где его родить», — без всяких сантиментов сказал врач.

Пока мы тряслись в полуразвалившейся скорой с равнодушными врачами, я уговаривала Ладушку потерпеть. Надеюсь, что сейчас нам помогут, спасут. Думала, что наверняка это ошибка!..

По скорой нас привезли в обычную городскую больницу. После долгого ожидания в приемной меня наконец подняли на этаж, еще раз сделали УЗИ и подтвердили: ребенок внутри мертв. Не желая верить в произошедшее, мы с мужем связались с врачами из столичного роддома, которые должны были нас принять. Те запросили результаты УЗИ, анализы. «Да, все верно, нам очень жаль, вы можете приехать забрать аванс...»

О днягах тогда я думала в последнюю очередь. Внутри меня была наша любимая малышка, но уже не живая. Впервые я узнала, что такие роды носят название «тихие», так как

после появления на свет ребенок не издает крика.

Стимуляцию назначили лишь через несколько часов, врачей не хватало. Мы с мужем успели найти доулу, которая согласилась пройти этим путем. Сначала я не понимала, чем мне сможет помочь чужой человек, но в процессе осознала всю ценность этой тихой, спокойной женщины. Она все время гладила меня по голове, не ругала за то, что я плачу.

Обычные медики не проявили даже малейшего сочувствия. Лишь пожилая медсестра, зашедшая в палату, «утешила»: «Ну, бывает, ничего, молодая, еще родишь». Поначалу я хотела на нее рассердиться, но потом не стала: налицо профессиональное выгорание.

Доула настояла, чтобы после родов нам дали взглянуть на малышку, побыть с ней, попрощаться. Ладушку одели в одежду, приготовленную для выписки. Казалось, она просто спит... Позже я узнала, что стандартная процедура не предполагает ничего подобного. Ребенка просто кладут в черный мешок и уносят, будто это какая-то вещь.

Похороны, кладбище — все это я помню смутно. Организацией занимался муж, потому что я была слаба и физически, и морально. Чтобы избежать лишних расспросов, спустя пару недель я выставила пост в социальной сети о том, что произошло. На удивление, пришло много откликов и искренних сообщений, а на работе мне не пришлось объяснять, почему в декрете я пробыла так долго.

Несмотря на поддержку, первое время было не просто плохо — катастрофически плохо. Дома ждала

купленная для дочери одежда, была готова коляска, собрана кровать. Все вокруг намекало на то, что в эту самую минуту мы с мужем должны держать на руках нашу малышку. Живую и здоровую.

Наверное, я бы сошла сума или впала в депрессию, если бы супруг не нашел группу поддержки тех, кто пережил пренатальную потерю. Уже после первой встречи мне стало чуть легче, я поняла, что не одна такая. Со многими из тех семей мы общаемся до сих пор, хотя прошло уже три года. Большинство из них стали родителями еще раз и признались, что это хоть немного заглушает боль потери. Но мы с мужем все еще ждем нашего маленького чуда. Все оказалось не так просто, как в первый раз, но мы уверены все получится, и в конце нас будет ждать радостное событие. Обязательно.

Алена

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

КАК ПРОСТИТЬСЯ?

Женщины, столкнувшиеся с пренатальной потерей, часто бывают лишены возможности грамотно ее прожить, проститься с ребенком (в случае потери на раннем сроке). В подобных ситуациях важно не замыкаться в себе, проговаривать чувства — лучше с психологом, но можно и с близкими людьми. Писать, рассказывать о случившемся. Очень важно устроить ритуал прощания с малышом — фактический или ассоциативный, например, написав ему письмо или попрощавшись с одеждой, приготовленной к его рождению. Это поможет прожить боль, словно перейти рубеж, завершить этот этап жизни и двинуться дальше.

История из жизни



КУДА ВЫ БЕЗ МЕНЯ!

Смотрят некоторые женщины на своих мужчин и думают: «Этот никуда не денется!» Но наступает день, когда их тайные страхи становятся реальностью.

Вставал Анатолий Петрович рано, особенно по будням. Да и как тут залежишься? Завтрак всем надо готовить. Катерина обычно заказывает яичницу-глазунью, дочь Маша - любительница сырников. Сам Анатолий Петрович завтракал скудно, опаздывая на работу.

ПРОБЛЕМНАЯ ЖЕНА

Зарабатывал Анатолий Петрович немного, так что жена и дочь относились к его труду как к чему-то несерьезному. Все время пытались вразумить, заставить найти еще одну работу. Мужчина лишь разводил руками: когда все успеть?

Так повелось с самого начала. То, что молодая жена - хозяйка никудышная, Анатолий Петрович знал с первых дней - теща предупредила.

— Хорошая Катя девка, только вот по дому палец о палец не стукнет...

Но мужчине казалось, что они со всем справятся. Не тут-то было... Сначала Катерина ссылалась на усталость после свадебных торжеств. Потом молодая жена забеременела, и мужу пришлось пылинки с нее сдувать.

Анатолий Петрович вертелся как белка в колесе. Вставал в пять утра, чтобы приготовить любимой свежие блюда на целый день.

С рождением дочки его мир и вовсе перевернулся с ног на голову. Машенька, Манюня... Девочка росла беспокойной - по ночам спала плохо, от груди отказывалась. Выкормил ее в буквальном смысле Анатолий Петрович — покупал дорогие смеси, разводил их в бутылочках, которые не выпускал из рук.

Теперь на его попечении были уже две любимые женщины, и расслабляться было никак нельзя.

ТЕРПЕНИЕ ЛОПНУЛО

Мать Анатолия Петровича жалела сына:

— Избаловал ты своих девиц, они тебе еще покажут! Но он только отмахивался. Так мать и умерла, переживая за младшенького, который водрузил себе на плечи такую ношу. Был еще и старший сын: Володя с женой брата не нашел общий язык, а потому бывал в их доме редко. Обычно придет, увидит родственника с венником в руках, плюнет и уйдет.

— За домом баба должна следить, а ты - зарабатывать!

Но Анатолий Петрович, добрая душа, в собственной семье ничего не менял. Лишь однажды не выдержал. Пришел с работы уставший. Только потянулся за фартуком, как тут же подскочила жена.

— А ты в курсе, что Манечке сегодня нечем было обедать?

Анатолий Петрович заглянул в холодильник - тут и голубцы, и каша гречневая с грибами. Он знал, что дочь любит первое, но разве нельзя было обойтись без него?

Мужчина снял фартук, вышел из кухни и лег спать. Решил, что жена найдет, чем накормить себя и ребенка. А ему отдохнуть точно не помешает.

На следующее утро собрал сумку с вещами и сообщил супруге:

— Еду к брату на неделю. Надеюсь, не пропадете.

И СЕРДЦЕ ЕКНУЛО...

Володя зимой жил в городе, а ле-

том отправлялся на дачу. Домик там был плохонький, протапливался с трудом, зато свежий воздух, грядки рядом и свобода.

Приезд брата он воспринял с воодушевлением.

— Вырвался, наконец, из своей клетки?

Вместе зажили складно и ладно. Анатолий Петрович хозяйничал на кухне, брат заведовал огородом. По вечерам душевно ужинали с рюмочкой коньячка.

Однажды на огонек к братьям заглянула соседка. Женщина дородная, складная, с большой пышущей грудью, длинными волосами. Анатолий Петрович аж задержал дыхание при виде нее.

— Ну, что рот раскрыл? — засмеялся брат. — Знакомся, Клавдия Михайловна.

— Можно просто Клава, — засмушалась соседка.

В тот вечер она сидела с ними недолго — спешила домой. Но следующим вечером непременно пригласила отведать пирожка.

— Мне некогда, а ты сходи, — предложил Володя.

На следующий день Анатолий Петрович отправился в гости к новой знакомой. Его сердце, давно не знавшее женского тепла, сладко поднывало.

Дома у Клавы было все ладно да складно. Вкусно пахло выпечкой, повсюду — симпатичные коврики, салфеточки.

Клавдия расстаралась. Накормила гостя наваристым борщом, пловом - пальчики оближешь! - а в конце поставила пирог и налила крепкий ароматный чай с травами! Из стола Анатолий Петрович встал чуть живой, с блаженной улыбкой. Вот это хозяйка!

— А что же вы одна? — спросил, не подумав, мужчина и тут же засмушался.

— Муж умер несколько лет назад. С тех пор никто достойный не попался...

Жалость и нежное чувство к этой женщине растеклись в сердце Анатолия Петровича. Сам не понимая, что делает, он вдруг заключил ее в свои объятия. Прошло не менее пяти минут, прежде чем они расцепили руки. В тот вечер домой к брату мужчина не пришел.

СВЕЖИЙ ГЛОТОК ВОЗДУХА

Неделя пролетела как один день. Большую часть времени Анатолий Петрович проводил у гостеприимной Клавы, возвращаясь к брату лишь на пару часов. Тот лукаво смотрел на родственника, ухмылялся, но спрашивать о происходящем не решался.

Слова были и не нужны. Анато-

лий Петрович светился как начищенный медный таз. Думал ли он о своей семье? Изредка. В конце концов, Катерина - не малый ребенок, с хозяйством справится.

Однажды, лежа в теплой постели Клавды, он услышал:

— Переезжай ко мне. Хозяйство будем с тобой вести. Тебе нужна заботливая женская рука, а мне - рука мужская.

Анатолий Петрович крепко зажмурил глаза. Как бы ему хотелось ответить да и остаться навсегда с такой родной уже Клавдией.

На следующее утро он проснулся счастливым. Свежий воздух, природа, свое небольшое хозяйство, ласковая женщина рядом. Рядом с такой Анатолий Петрович чувствовал себя чуть ли не добытчиком мамонтов. Наколот дров с утра - Клава уже благодарит, в щеку целует. А от жены и доброго слова порой не услышишь...

Вечером Володя присмотрелся к брату - словно подменили. Грустный, задумчивый ходит. Сразу догадался в чем тут дело - душевные муки его терзают.

— А что твоя Катерина... - рассуждал он. - Ни суп сварить не может, ни убрать в доме. Только и знает, что указания раздавать.

— А Манечка как же? - чуть слышно спросил Анатолий Петрович.

— А что Маня? - продолжил брат.

- Она уже практически девица на выданье, скоро школу закончит и упорхнет из родительского гнезда. А ты останешься с вечно недовольной женой-лентяйкой.

Подобные рассуждения лишили Анатолия Петровича сна. Даже забота Клавды не смогла уберечь его от тревожных дум. Менять жизнь было страшно, но еще страшнее оставлять все, как есть.

Проведя последнюю бессонную ночь в доме брата, мужчина собрал вещи и отправился в город. С твердой уверенностью, что тем же вечером вернется обратно.

НЕПРОСТОЕ РЕШЕНИЕ

Под гулкий стук колес электрички Анатолий Петрович вспоминал Клавдию. Ее запах до сих пор щекотал ноздри, даря уверенность в том, что все будет хорошо.

Родной дом встретил холодом и хаосом. На часах было уже десять, но день воскресный, так что его принцессы еще спали. «К лучшему», - решил Анатолий Петрович. Нашел в закромах чемодан, начал складывать вещи, продумывая будущий прощальный разговор с женой.

— Ты в командировку? - сонно спросила Катерина, появившись в дверях спальни. Мужчина вздрогнул. Жена с темными кругами под глазами, спутанными волосами, в замыз-

ганном халате немного отрезвила его.

— Прости, без тебя стирку не затевала, так что... Да и кран в ванне потек: от греха подальше пока не моемся. Починишь? - жена жалобно посмотрела на Анатолия Петровича. У него защемило сердце. «Неплохая она, неумеха просто, жалко ее...»

Анатолий Петрович прошелся по квартире. За неделю она успела покрываться пылью, по полу катался кошачий пух. Сам Барсик жалобно мяукал: корм закончился.

— Папа, наконец ты вернулся! — радостно завопила Манюня, увидев отца. Она бросилась ему на шею, и в носу у Анатолия Петровича предательски защемило. - Чемодан? Ты снова уезжаешь, папа? - спросила дочка.

Безмолвие заняло не одну минуту. Догадывалась ли Катерина, что в эту минуту решалась судьба ее семьи?.. Молчание прервал сам Анатолий Петрович.

— Никуда я не уезжаю! Просто решил почистить чемодан. Да и куда я от вас? — быстро проговорил он. А у самого в глазах заблестели слезы.

Домашние облегченно выдохнули: любят семью, ценит - вон как растрогался! От чего на самом деле были эти слезы, так никто и не узнал.

ТИЛИ-ТИЛИ-ТЕСТО... ВОТ ТАК НЕВЕСТА!

Однажды вечером жена попросила забрать ее с работы и отвезти в школу, где учился наш сын. «Классная» вызвала нас для беседы.

Марина Павловна усадила нас за парту, достала тетрадь и, показав на обложку, сказала:

— Читайте!

Пару минут мы изучали надпись, затем я, не выдержав молчания, спросил:

— А что не так? Подумаешь, наша однофамилица - Чемоданова. Мало ли людей с такой фамилией?!

— А то, что она в одном классе с вашим сыном учится, вас не смущает?

— Смущает! - вмешалась жена, строго посмотрев на меня. — Марина Павловна, так что случилось на самом деле?

Учительница достала чей-то дневник и снова показала нам титульный лист.

— Чемоданова Алина, - прочитала жена. — Вы хотите сказать... - Она запнулась. - Как бы это выразить?..

— Я хочу сказать, что с недавнего времени, а это примерно месяц назад, Алина Акопова начала подписывать свои тетради фамилией Чемо-

данова. Учитывая, что они с вашим сыном давно дружат, мне кажется, дети планируют пожениться!

На этом месте я не выдержал и рассмеялся:

— В тринадцать лет - жениться?! — но смех получился слегка нервным.

— Возможно, все не так серьезно. Но лучше предупредить, чем потом разбираться с последствиями, — рассудительно сказала Марина



Павловна. - Вы сможете поговорить с сыном?

Заверив классного руководителя, что проведем профилактическую беседу, мы вышли из кабинета. Завернув на лестницу, столкнулись с супружеской четой Акоповых. Похоже, они тоже направлялись на беседу к Марине Павловне. Увидев нас, глава семьи усмехнулся и, обращаясь к своей супруге, сказал:

— Глянь, кто идет! Родственнички наши... будущие!

— Ну, это еще не факт, - отозвалась моя жена. - Обычные детские шалости!..

Минули годы. Сидя за компьютером в гостиной, я краем глаза наблюдал за двухлетним внуком, тихо играющим на ковре. В комнату вошла Алина:

— Пап, тебе тут Сашка не мешает?..

— Нет, что ты, дочка! - улыбнулся я ей.

Алина вышла замуж за нашего сына, когда им исполнилось двадцать, став для нас любимой невесткой и дочерью. Так уж случилось, что эта парочка в свои юные годы преподала нам всем урок любви и верности.

Проблема



ПОЧЕМУ МОЮ ПОМОЩЬ НЕ ЦЕНЯТ?

Я часто помогаю окружающим - и близким, и друзьям. Но почему-то никогда не слышу в ответ даже элементарное «спасибо». В чем дело?

Если постоянно выполнять чужие просьбы, в какой-то момент окружающие могут решить, что вам это ничего не стоит. Пропадает ценность того, что они получают от вас. И если на первых парах вы еще можете услышать благодарность, то потом сходит на нет и она. За что благодарить, если для вас все так легко?

Это не значит, что вы должны время от времени отвечать отказом на просьбы близких людей. Но можно предположить, что в некоторых случаях вы говорите «да» даже тогда, когда вам это неудобно. Причина тому — многолетняя привычка, страх отказать или низкая самооценка. Разберитесь с этим в первую очередь.

Если в некоторые моменты вы будете отказывать людям, они пой-

мут, что ваши время, силы, средства достаточно ценны, вы сами высоко их оцениваете. Тогда очередная просьба из уст окружающих будет звучать уже более мягко, вежливо, а после получения помощи вам будут больше благодарны.

Однако слишком зацикливаться на этом тоже не стоит. Да, услышать «спасибо» важно, однако если вы совершаете какой-либо поступок только ради ощущения нужности и ценности, лучше его не делать.

В вашем окружении завелись конкретные нахлебники, которые получают помощь и не благодарят за нее? Не бойтесь отказывать им в дальнейших просьбах, а иногда даже исключать из своей жизни. Раз уж они «спасибо» сказать не могут, то явно не будут готовы однажды помочь вам в ответ.

Наталья

ВЗРОСЛЫЕ ДЕТИ МЕНЯ ОБИЖАЮТ

Дети давно выросли и теперь вместо уважения доводят меня придирками, упреками, ехидством. Так обидно...

На пустом месте подобное не возникает. Наверняка вы сами долгое время позволяли так с собой обращаться, вот у детей и сформировались искаженные нормы поведения.

Имейте в виду, дети выросли, оправдывать происходящее уже нечем. Они взрослые и должны уважать старших, тем более, родителей. Так что отстаивайте свое право на адекватное общение.

Не молчите в моменты, когда дети ведут себя недостойно. Проговорите, как с вами можно общаться, а как нельзя. Обсудите дальней-

шее развитие событий, если их поведение не изменится. Например, «если ты будешь продолжать разговаривать со мной в таком тоне, мне придется уйти».

Если дети до сих пор зависят от вас материально, разорвите эту связь. Часто именно в ситуациях взаимовыручки отпрыски перестают ценить помощь. Не держитесь за детей, пусть они строят собственную жизнь. И помните: как только вы сами начнете ценить и уважать себя, так сразу изменят свое отношение окружающие.

Алла

КАК НЕ БРОСИТЬ ДЕЛО НА ПОЛПУТИ?

Я грешу тем, что постоянно бросаю начатое. У меня уже столько дел, застрявших на половине... С этим можно что-то сделать?

Анна

Прежде чем начинать какое-либо дело, найдите весомую мотивацию. Почему вам выгодно, чтобы оно было завершено? К примеру, садясь на диету или начиная занятия спортом, можно держать в уме свой образ в платье, которое подчеркивает красивые формы.

Некоторым бывает важно заручиться поддержкой окружающих, чтобы точно не сойти с дистанции. Другие ищут достойные примеры среди знаменитостей или своих знакомых, которые проделали аналогичный путь и получили бонус в конце. И в том, и в другом случае у вас появится вдохновение, которое поможет идти вперед.

Если произойдет срыв или вы сделаете шаг назад, не ругайте себя за это. Вы живой человек! Тем более, все поправимо. Нужно отдохнуть, переосмыслить текущие цели и вновь взяться за дело.

И последнее, не наделяйте задачи чрезмерной важностью. Снизьте планку, позвольте себе делать некоторые вещи не идеально. Только отбросив страхи, можно надеяться на достойный результат.

ИНТЕРЕСНЫЙ ВОПРОС

КАКИЕ АРОМАТЫ ОТПУГИВАЮТ МУЖЧИН?

Собираетесь на свидание? Чтобы покори́ть избранника, выберите аромат туалетной воды с осторожностью.

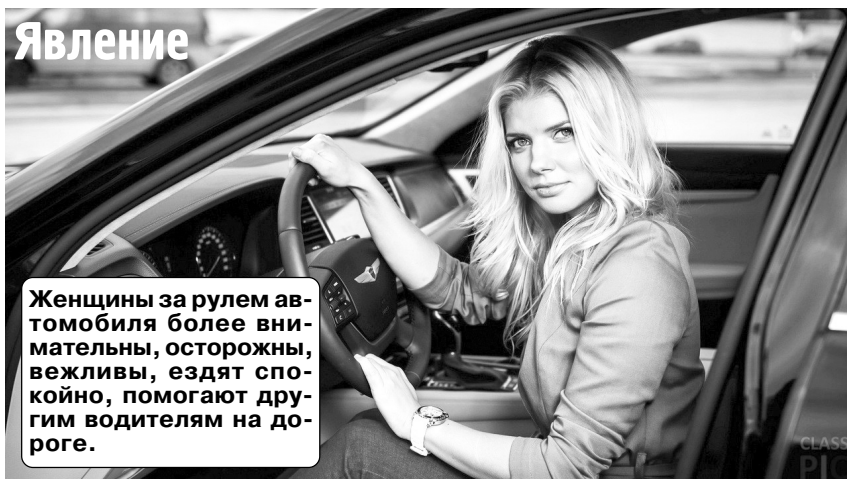
Так, исследователи выяснили, что мужчинам не по душе слишком сладкие запахи. Если вы любите как раз их, присмотритесь к более мягким вариантам с нотками сандала и ванили.

Мускусные ароматы также в черном списке. Они стимулируют нервную систему и могут спровоцировать головную боль. Холодные ноты, в свою очередь, часто оказываются слишком интимными и для первой встречи не подойдут.

Выбирайте что-нибудь свежее, цитрусовое, цветочное - не прогадаете.

Ваш любимый сканворд

						Грязевой поток	Военный блок	Сладкий напиток		Повадка
Сладкий плод	Строки, телеви- зор		Вагон- ные ап- парта- менты		Взятие под стражу					
	Нариц. стои- мость денег		Верхняя одежда					Знак Зо- диака		Деталь башма- ков
	Порт на Волге					Пись- менное предпи- сание				
		 На- дежда, Любовь		Черно- морский курорт		Вещес- тво на головке спички			
"Фанто- мас" (ак- тер)	Мотор- ная лод- ка		Зазнайка				Самшит			
автомо- биль, гонки					Камю, роман				Озеро, Турция	
Хими- ческий элемент		"Полоса- тый ..." (к/ф)		... Хакки- нен				Столица Мозам- бика		Затме- ние ра- зума
				... Цзе- дун		Драка по-япон- ски				
Леопард	Контур	Сколь- зкий на- лет					Мельхи- ор, брон- за	Непосе- да по- русски		Наркотик из коноп- ли
			Его мо- тает зек	Одновр. выстрел	Булы- чев- старший					
Аэро- порт Па- риж	Кванто- вый ге- нератор						Продажа лекарств			
			Компо- нент марме- лада					Машина, вор		
Буква ки- риллицы	Желтый металл							Символ изоби- лия		ВАЗ- 1111
			Помеха движе- нию							



Женщины за рулем автомобиля более внимательны, осторожны, вежливы, ездят спокойно, помогают другим водителям на дороге.

ЛЕДИ ЗА РУЛЕМ Долой стереотипы!

Сегодня за рулем автомобиля можно увидеть представителей обоих полов. Тем не менее до сих пор почему-то считается, что женщины в вождении преуспели гораздо меньше. Кого винить в этом гендерном стереотипе? И как на самом деле обстоят дела?

Узкая улица, ряд припаркованных машин. Одно-единственное свободное место, в которое пытается запарковаться автомобиль. Вперед-назад, влево-вправо. Водителю явно непросто. Но кто за рулем? Если окружающие видят, что это мужчина, они могут восхититься его умениями: «Смотрите, какой молодец — места явно мало, а он все же пытается». Но не дай бог водителем окажется женщина. «Обезьяна с гранатой», «блондинка за рулем», «непутевая автоледи», «курица паркуется» и прочие нелестные выражения посыплются тут же. Откуда такое отношение?

ДЕЛО НЕ В ВОЗРАСТЕ

Так уж сложилось, что этим миром долгое время правили мужчины. И когда автомобили только появились на дорогах, о том, чтобы их водили женщины, даже речи не шло. Место слабого пола — на кухне и в детской, но никак не за рулем тяжелой машины. С тех пор прошло немало лет, многое изменилось.

40-летняя Анастасия училась водить, когда ей только исполнилось восемнадцать. За руль девушку посадил отец. На одном из первых же занятий, проходивших в деревне, они встретили приятеля отца. Тот с усмешкой заглянул в салон и выразил свое сомнение: «Михалыч, это ты зря! Это же женщина: она и машину расколотит, и голову себе!»

В тот момент Настя оскорбилась, но была уверена, что дело здесь не столько в том, что она девушка, сколько в ее возрасте. «Вот вырасту!» — мечтала она. Но прошли

годы, настали новые времена, изменилась и Настя — получила диплом экономиста, оформила первую иномарку в кредит. Однако ситуация осталась на прежнем месте.

Однажды на дороге ее подрезал мужчина. Среагировать вовремя женщина не успела и слегка зацепила его машину. Вместо извинений она услышала в свой адрес немало нелестных слов. Оказывается, если бы на ее месте был мужчина, он непременно выругал бы, и аварии удалось избежать.

Лишь когда Анастасия сменила седан на более внушительный кроссовер, на дороге ее стали уважать. Возможно, потому, что по машине трудно было сразу определить, кто сидит за рулем.

САМИ ВИНОВАТЫ?

Нередко женщины сами подпитывают гендерные стереотипы. Достаточно посмотреть на дорогу, чтобы заметить: дамы зачастую указывают на то, кто за рулем. Они предпочитают выкрашивать машины в яркие «девичьи» цвета, делать соответствующую аэрографию или вешать на заднее стекло значок в виде симпатичного каблукча.

Юлия, 27 лет: «Таким образом я прошу водителей-мужчин быть ко мне снисходительнее. Реакция у женщин хуже, да и на посторонние вещи мы отвлекаемся чаще. Поэтому дополнительный знак или надпись вроде „Не сигналите, мне и так страшно“ на машине дают понять, что за рулем представительница прекрасного пола».

Но есть и женщины, которые с

НЕМНОГО СТАТИСТИКИ

- Женщины в 6 раз реже мужчин попадают в аварии.
- Автокатастроф с человеческими жертвами у женщин-водителей в 11 раз меньше, чем у водителей сильного пола.
- Женщины в три раза реже получают штрафы за нарушение правил на дорогах.
- Мужчины в три раза чаще попадают в вождении в нетрезвом виде, чем женщины.

Юлией не согласится. Некоторые считают, что таким образом автоледи провоцируют мужчин на дискриминацию на дороге.

Так, 35-летняя Евгения однажды поставила цель не просто научиться чувствовать себя уверенно в автомобильных вопросах. «Никогда не забуду, как приехала однажды в автосервис с незначительной поломкой и услышала, что за ремонт придется выложить круглую сумму. Хорошо, я решила спросить второе мнение. Мне помог муж подруги, разбирающийся в машинах. Вместе мы отправились на другую станцию, где ремонт занял десять минут и стоил намного дешевле».

Мастера, увидев перед собой малоопытную девушку, решили воспользоваться этим. Чтобы в дальнейшем подобного не происходило, женщина отправилась на курсы, где изучила и строение автомобиля, и алгоритм действий при поломках.

ДЕЛО В ПСИХОЛОГИИ

Несмотря на то что за последние десятилетия женщины обуздали железных коней, за рулем их по-прежнему меньше, чем мужчин. В основном прекрасный пол использует авто для того, чтобы съездить на работу, развезти детей.

Водят женщины гораздо спокойнее, у них меньше агрессии, они реже подрезают других участников движения и делают что-то назло. Такое поведение в том числе раздражает сильный пол. «И что она едет как черепаха?» — возмущаются они, хотя речь идет всего лишь о спокойном безаварийном стиле вождения.

«Однажды я спросила мужа, почему у мужчин столько претензий к женщине за рулем, — рассказывает 30-летняя Светлана. — И он признался, что дело в психологии. Просто мужчины хотят во всем быть первыми. Им сложно принять тот факт, что в вождении их может опередить какая-нибудь дамочка».

Рассуждения сильного пола понятны, и все же им придется признать очевидное: женщины сегодня требуют равенства в большом количестве вопросов. И вождение автомобиля однозначно один из них.

Современным детям куда комфортнее проводить время перед телевизором или за компьютером, однако здоровее они от этого не становятся. Как приучить ребенка к двигательной активности, чтобы ему самому захотелось встать с дивана?

Что ни говорите, а двигаться для ребенка - не только полезно, но и естественно. Это мы, взрослые, со временем приучаем детей не бегать, чтобы ничего не уронить, прилежно сидеть за партой, чтобы внимательно слушать урок. С первым ребенком я совершала все эти ошибки, но со вторым решила сменить тактику.

ПЕРЕДВИГАЯ НОГАМИ

Мой муж - мастер спорта по легкой атлетике. Он не может представить жизнь без движения. Но с первой дочерью я не позволяла ему слишком нагружать ребенка. «Она же девочка — говорила по незнанию. Теперь дочь-подросток пропускает физкультуру в школе и считает себя «неспортивной». Другое дело - сын.

«Я беру воспитание в свои руки», — сразу предупредил муж. И в два года подарил Мирону первый беговел. Мне его конструкция показалась ненадежной, так что я сначала настояла на трехколесном варианте. Сыну он понравился и спустя время малыш уже рассекал по улицам.

Но вскоре муж настоял — нужен двухколесный! Чтобы вы понимали, педалей у беговела нет, так что ребенку приходится перебирать ногами, чтобы двигаться. Я и не подозревала, что наш Мирон освоит этот вид транспорта так быстро!

Позже мы пожалели, что сразу не купили трансформер: к такому аппарату со временем можно прикрутить педали, и он превратится в полноценный велосипед. Нам же пришлось покупать взрослый агрегат дополнительно.

С ТРЕХ КОЛЕС НА ДВА

Велосипед у Мирона тоже сначала был трехколесный. Он оказался громоздким и с трудом помещался в наш кроссовер. Когда мы отправлялись за город, сын устраивал истерику, отказываясь ехать без своего любимого велосипеда.

Интересно, что, когда мы купили ему двухколесный вариант, Мирон даже отказался его пробовать. Позже нам объяснили, что в его возрасте (Мируну было почти шесть) дети нередко делают ставку на удобство.



ДВИЖЕНИЕ СДЕЛАЕТ РЕБЕНКА СЧАСТЛИВЫМ!

Держать равновесие на двух колесах оказалось не так просто, так что сначала сын встал в позу.

Здесь помог опыт мужа. Он не настаивал, не давил, а демонстрировал на собственном примере, как здорово кататься на двухколесном велосипеде. Как бы между прочим показывал сыну, как умеет крутить педали без рук, делать простые виражи. В конце концов, Мирон не выдержал и последовал его примеру.

САМОКАТ — ЭТО МОДНО

На удивление у сына долгое время не возникало интереса к самокату. При этом и у меня, и у мужа самокаты были. Часто мы отправлялись на них на прогулку, а сын ехал рядом на собственном транспорте.

Наученные опытом, мы не стали сразу покупать ему собственный самокат, а привели в детский магазин и предложили попробовать. Мирон, которому было шесть, проехался и... отказался от покупки.

Самокат в его жизни появился, когда сын пошел в первый класс. Вдруг оказалось, что кататься на нем - это модно! Интерес привили одноклассники. Пришлось покупать

не абы какую, а навороченную модель. Так как сын был уже школьником, от светящихся колес и корзинок отказался, зато долго присматривался к техническим характеристикам агрегата.

НИКАКОГО НАСИЛИЯ!

Сегодня мы с мужем можем похвастаться не только сыном, который катается на всем, что только катится, но и дочерью, которая в свои четырнадцать распробовала спорт. Правда, выбор у нее оригинальный - скейтборд. Мы и не думали, что Алина увлечется этим настолько, что будет завоевывать призы на районных соревнованиях.

Теперь наша семья, отправляясь гулять, выглядит впечатляюще. Муж выбирает велосипед, мы с сыном на самокатах, дочь на скейте.

Моя мама, приехав к нам однажды в гости и увидев такую картину, прокомментировала: «Лучше бы за учебниками сидели!» На мой взгляд, оценки - дело поправимое, а вот здоровье, которое убывает с каждым часом, проведенным в полусогнутом состоянии за компьютером, не вернуть.

Наталья

СКЕЙТ ДЛЯ ПАЛЬЦЕВ

В последнее время среди подростков стал популярен фиджерборд, или скейт для пальцев. В данном случае не ногами, а пальцами на этом мини-инструменте ребята выделывают такие чудеса, что среди них уже не первый год проводятся соревнования. Пользы для здоровья в этом меньше, чем от поездки на велосипеде, например, зато креативно. Намного лучше, чем сидеть за компьютерными играми!

Моя работа



ОБОЙДЕМСЯ БЕЗ СТРЕССА!

Постоянное напряжение на работе может превратить жизнь в настоящую пытку. Чтобы снизить уровень стресса, нужно разобраться с его главными причинами.

Не всегда есть возможность устранить факторы, вызывающие стресс. Если ваш начальник - тиран и деспот, то с этим ничего не поделаешь. Но, даже если вы не в состоянии повлиять на ситуацию, вы можете изменить свое отношение к ней. Тогда и жизнь станет легче, и работать веселее.

АВРАЛ

Можно сколько угодно ссылаться на бешеный график работы и море профессиональных задач, но давайте будем честны: большинство авралов мы создаем себе сами, когда до последнего момента откладываем выполнение сложного или неприятного задания, тратим много времени на чаепития и перекуры.

Это в студенческие времена можно было не спать две ночи перед экзаменами и сдать на отлично. Во взрослой жизни этот номер уже не пройдет. Чтобы к концу рабочей недели или квартала не бегать как загнанная лошадь, нужно правильно распределить свое время и научиться не откладывать дела «на завтра».

Когда рассчитываете, сколько рабочих часов у вас уйдет на выполнение того или иного задания, всегда прибавляйте 10-30% для всевозможных форс-мажорных обстоятельств. Старайтесь начинать свой

рабочий день с выполнения сложных задач. Задания попроще оставьте на конец дня, когда вы устали и голова уже плохо соображает. Ставьте для себя четкие правила - «Я не пойду пить чай, пока не отвечу на все электронные письма».

СКУКА

Общая беда всех сотрудников, которые много лет трудятся на одном и том же рабочем месте, выполняя одни и те же однообразные обязанности. Со скукой можно и нужно бороться! Вы сами должны подумать о том, как разнообразить свои рабочие задачи. Самое время вспомнить о том, что существует такое понятие, как «горизонтальная карьера». Она подразумевает расширение круга полномочий и обязанностей, увеличение ответственности сотрудника. На практике это может означать, например, проведение тренингов и обучающих семинаров, написание заметок на корпоративном сайте, организацию мероприятий. Или можно перевестись в другой отдел или даже другой филиал вашей компании. Новые лица, новые задачи, новые категории клиентов - все это прогонит скуку. Например, одна сотрудница отдела кадров крупной транспортной компании уже совсем было собралась увольняться, потому, что устала от постоянного общения с грубоватыми и хамова-

тыми водителями. И тут ее перевели на работу с дальнотойщиками на международных рейсах - а это уже совсем другая категория водителей, более образованных. Новые люди, новый уровень общения - работать снова стало интересно.

ДИСКОМФОРТ

Многочисленные исследования показывают, что сотрудники, вынужденные работать в огромных офисных пространствах, где каждый на виду, испытывают сильный стресс. Или, скажем, вы сидите в самом углу кабинета, где темно, дует кондиционер и мимо вас постоянно снуют посетители. Для начала постарайтесь сделать свое рабочее место максимально уютным. Любимая кружка, фотография детей, разноцветные постеры, яркая лампа - все это оживит пространство и добавит уюта. Поговорите с начальником об организации более удобного рабочего места. Настаивайте на том, что это не просто «бабские капризы», а серьезный дискомфорт, мешающий вам сосредоточиться на работе. Постарайтесь объяснить, что если вы и дальше будете сидеть под работающим кондиционером, то по-прежнему придется садиться на больничной раз в месяц из-за бесконечных простуд. А поскольку вы работаете с цифрами и каждая ошибка может иметь серьезные последствия, то вам нужен более спокойный и уединенный закуток.

УСТАЛОСТЬ

Согласно опросам рекрутинговых сайтов, одна из самых частых причин недовольства сотрудников - «слишком много работы». От этого накапливается усталость, а до отпуска еще как до луны, да и вообще - уже через неделю работы на износ кажется, что никакого отпуска и не было. Чтобы усталость не накапливалась, в течение рабочего дня старайтесь по максимуму использовать каждую возможность для отдыха. Во время кофе-паузы молча посидите в одиночестве с закрытыми глазами, скиньте неудобные туфли и сделайте дыхательную гимнастику. В обеденный перерыв выйдите из офиса, подышите свежим воздухом, побалуйте себя вкусным обедом и чашкой кофе в уютном кафе. Не берите работу на дом. Если нужно что-то доделать, лучше остаться подольше вечером, но все рабочие проблемы оставить в офисе. Чтобы разгрузить голову после трудового дня, пройдите пешком по парку, пробегитесь по магазину, поболтайте с подружкой, посмотрите дурацкое ток-шоу - что угодно, лишь бы выбросить из головы мысли о работе.

МОЖНО УЗНАТЬ БУДУЩЕЕ ВО СНЕ?

Некоторые люди убеждены в том, что могут видеть пророческие сны. В доказательство этому они приводят пример: «Святым и пророкам они ведь снились!» В этом случае стоит отделить зерна от плевел.

Да, пророки действительно видели сновидения, в которых к ним приходил Господь Бог или ангелы с сообщением о том, что грядет. Однако пророков, также как и святых, - считанные единицы. Сам Господь предостерегал грешных: «Пророк, который видел сон, пусть и рассказывает его как сон; а у которого Мое слово, тот пусть говорит слово Мое верно» (Иеремия, 23:28).

Чаще всего сны, кажущиеся пророческими, идут от дьявола. Именно он в случае, когда человеку хочется во что-то верить, помогает убедиться в этой правоте.

Лучше всего снам не доверять и не обольщаться на этот счет. И уж точно не стоит полагаться на них в принятии важных решений - лучше посоветоваться со своим духовником.

ЕСТЬ ЛИ ДУША У ЖИВОТНЫХ?

Христианские богословы считают, что животные обладают душой, но душа их не бессмертна. Она не является самостоятельной сущностью, отделенной от тела - как в случае с человеком. У животных душа отождествляется с неким творческим началом, оживляющим тело. К тому же они обладают богатым эмоциональным миром.

Получается, в некотором смысле животные имеют душу, но с человеческой она не идет ни в какое сравнение. Они не участвуют в церковных таинствах, не могут рассчитывать на царствие Божие - да и не претендуют на все это. Так можно ли в таком случае за них молиться?

Большинство священнослужителей сходятся во мнении, что совершать молитву можно. Животные - часть нашей христианской жизни. Они рожают в наших душах любовь и сострадание. А когда они болеют, мы начинаем к ним относиться как к чему-то дорогому. Молитва в таких случаях позволительна и логична.

Более того, сострадание к животным рождает в самом человеке лучшие христианские чувства. Часто именно в отношении братьев наших меньших мы проявляем заботу, участие, оказываемся неравнодушны к ним. Наша собственная душа откликается на происходящее с этими беззащитными существами.



МОЛИТВЫ ПЕРЕД НАЧАЛОМ УЧЕБНОГО ГОДА

Любое серьезное дело следует начинать с молитвы, и учебный год — не исключение. Кого просить о вразумлении чада?

Во многих храмах проводятся особые молебны, в которых молящиеся просят Божьей помощи в учении и труде. Она требуется не только ученикам школ, но и учащимся вузов, колледжей, тем, кто получает дополнительное образование.

Чаще всего в таком случае обращаются к самому Господу Богу, который и дарует вразумление. Одна из универсальных молитв звучит следующим образом: «Преблагий Господи, низпосли нам благодать Духа Твоего Святаго, дарствующаго и укрепляющаго душевные наши силы, дабы, внимающе преподаваемому нам учению, возросли мы Тебе, нашему Создателю, во славу, родителем же нашим на утешение, Церкви и Отечеству на пользу».

Нередко можно услышать и просьбы, обращенные к Божией Матери. Ей часто молятся родители девочек, которым трудно даются точные науки. Некоторые даже приобращают для домашнего иконостаза икону Богородицы «Прибавление ума». Молитву перед ней можно совершать ежедневно утром перед тем, как отправиться на учебу.

Есть и другие святые, которые имеют особый дар, ниспосланный Богом, для того чтобы помогать в учении. Один из таких — Сергей Радонежский. В детстве он никак не мог обучиться грамоте и молил Господа даровать ему ум. Позже юноша встретил монаха, который дал ему просфору и пообещал, что отныне он будет легко запоминать все науки. Так и случилось.

Еще один святой, которому можно творить молитву перед началом учебного года, — Спиридон Тримифунтский. Помощь от него приходит посильная и своевременная. Также помогают: Матрона Московская, святая Татьяна (покровительница просвещения), евангелист Иоанн Богослов. Не откажет в просьбе и ангел-хранитель, который есть у каждого верующего человека.

Однако не стоит забывать, что ни одна молитва не может заменить прилежание и усердие. Господь Бог видит тех, кто искренне заботится о своем разумении, — и помогает им.



– Это настоящий «Бьюик»? – спросил подросток, проводя рукой по капоту. Чарльз беспомощно посмотрел на меня.

Я откашлялась.

– Простите, – твердым голосом произнесла я, – но мы как раз уезжаем.

Женщина отступила назад. Мальчишка пожал плечами. Все остальные разошлись по своим делам.

– Мне жаль, что так получилось, – произнесла я, как только мы сели в машину. – Богатые редко заглядывают в эти кварталы. – Чарльз явно боролся с собой.

– Понятно. – Он медленно отъехал от тротуара.

Некоторое время мы ехали молча, потом Чарльз повернулся ко мне.

– Мне надо было дать ей что-нибудь.

– Кому?

– Той женщине. Я мог бы дать ей немного денег. Не знаю, почему я этого не сделал.

Я покачала головой.

– Видишь ли, несколько долларов не решили бы ее проблему.

Чарльз кивнул.

– Они ненавидят таких, как я?

– Конечно же, нет, – ответила я, обратив внимание на то, как в свете уличных фонарей сверкают его золотые запонки. – Ты просто из другого мира, вот и все. Из того мира, который им непонятен.

Чарльз снова покачал головой, как будто пытался осознать разницу между нами.

– Я в замешательстве, – наконец признался он. – Я настолько далек от проблем этих людей...

«ЕЖЕВИЧНАЯ ЗИМА»

Я коснулась его руки.

– Ты – другой. – Я с восхищением посмотрела на него. Чарльз был добрым, а это редкое качество для людей его круга. Казалось, его сердце могло отозваться на боль бедняков. Редкость, поскольку среди представителей высших классов было принято просто игнорировать их.

Он остановил машину возле ресторана, у дверей которого стояла женщина в светлом креповом платье и курила сигарету. Она элегантно выпускала дым сквозь губы, накрашенные ярко-красной помадой. Потом она бросила сигарету на тротуар и затоптала окурки туфелькой на сверкающем черном каблучке.

– Я подумал, что мы с тобой перекусим в «Голубых пальмах», – Чарльз улыбнулся. – Если ты, конечно, хочешь есть.

Его добрые глаза выжидающе смотрели на меня.

– Да, – ответила я. – Это было бы мило.

Чарльз протянул ключи от машины служителю, потом подошел к моей дверце и открыл ее. Я почувствовала себя как наследница престола, выходя на тротуар и беря его под руку. Какие-то две женщины остановились и уставились на нас. Сначала они посмотрели на Чарльза, потом на меня, изучили меня с головы до ног, потом начали перешептываться. По их глазам я все поняла. Самозванка. Они видели, что я не из богатых. Глядя прямо перед собой, я вошла следом за Чарльзом в клуб.

Мне не терпелось заглянуть в зеркало на стене слева от меня, чтобы удостовериться в том, что в зеркальном отражении действительно я. Мы с Кэролайн мечтали пообедать в «Голубых пальмах». Мы были знакомы с официанткой, которая разносила здесь коктейли по выходным. Она рассказывала нам истории о светских людях и знаменитостях, которые бывали в этом клубе. Я прошла следом за Чарльзом в скупое освещенный вестибюль, где роскошно одетые пары отдавали свои пальто швейцару. Место было шикарное.

Чарльз прошептал что-то служащему за стойкой, и тот с нервной улыбкой вскочил.

– О, мы счастливы видеть вас снова. Ваш обычный столик ждет вас.

Я старалась не думать обо всех тех женщинах, которых Чарльз приводил в этот клуб до меня. Их наверняка было очень много. Мы на-

правились вслед за администратором по темному коридору. Подсветка шла от пола, как в кинотеатрах, в которые я пробиралась еще ребенком. Множество любопытных глаз пристально смотрели на нас. Оркестр на сцене играл медленную мелодию, и я старалась ступать в такт саксофону. Шаг одной ногой, шаг другой ногой. Что, если я споткнусь? Что, если Чарльзу будет за меня стыдно?

Я почувствовала осторожное прикосновение руки к своей талии, теплое дыхание на шее.

– Я просто не могу удержаться, когда играют эту мелодию, а ты?

Мои руки покрылись гусиной кожей. Разумеется, я знала эту песню. Она называлась «Звездная пыль» [6]. Десяток раз мы с Кэролайн прослушали ее в магазине грампластинок, пока продавец не сказал нам, что мы должны либо купить пластинку, либо покинуть магазин. Но денег на покупку у нас не было, поэтому мы были вынуждены уйти.

Чарльз протянул мне руку.

– Потанцуем?

– С удовольствием, – ответила я и пошла за ним на площадку для танцев. Я чувствовала, что глаза гостей буквально просверливают мою спину, но когда Чарльз положил руку мне на талию и притянул поближе, вся моя неуверенность улетучилась.

– И ты говорила, что не умеешь танцевать, – прошептал он мне на ухо.

– Я и не умею, – ответила я, – это благодаря тебе я выгляжу достойно.

Чарльз покачал головой.

– Знаешь, ты действительно нечто, Вера Рэй.

Он кружил меня по площадке. Его твердые объятия и уверенные движения помогли мне чувствовать себя легкой и ловкой. Когда песня закончилась, он привлек меня к себе, мои щеки вспыхнули. Какое-то время мы смотрели друг другу в глаза.

– Давай поужинаем, – предложил Чарльз, когда оркестр заиграл следующую мелодию.

Мы проскользнули в отдельный кабинет, из которого открывался великолепный вид на сцену. Мягкая пышная обивка напоминала облако. Из-за того, что Чарльз был рядом со мной, я чувствовала себя словно в другом мире, во всяком случае, этот мир был мне незнаком.

Чарльз заказал вино и выбрал несколько блюд из меню, продик-

товав их официанту, стоявшему на вытяжку рядом с нашим столиком с белоснежным полотенцем, перекинутым через руку.

– Ты пробовала устрицы? – обрattился ко мне Чарльз. – А икру?

Я покачала головой. Зачем делать вид, что у меня изысканные вкусы, когда он знает, что у меня их просто нет?

– Отлично, – Чарльз повернулся к официанту, – мы возьмем и то и другое.

Через несколько мгновений официант вернулся с чашей из пьютера, в которой лежало нечто, похожее на сверкающие ягоды ежевики.

– Это икра, – с улыбкой объяснил Чарльз.

Я сморщила нос.

Потом официант принес блюдо со странным набором моллюсков, уложенных на льду. На втором блюде были мастерски расставлены различные соусы и блюдецко с ломтиками лимона.

– Итак, – начал Чарльз, – выжимаешь немного лимона на раковину, потом берешь ее. Смотри. А потом просто позволяешь устрице скользнуть к тебе в рот.

– Вот так просто?

– Вот так просто.

Мне вдруг пришло в голову, что вся эта изысканная еда – обыкновенная глупость. Зачем все эти хлопоты, когда можно просто съесть сэндвич с ветчиной? Но мне не хотелось разочаровывать Чарльза.

– Хорошо, – скептически откликнулась я, – попробую.

Я потянулась к блюду, взяла одну раковину, разглядывая ее неровную текстуру и любясь острыми краями. Мой отец, рыбак, как-то принес раковину от устрицы домой. Я тогда была совсем маленькой и, взяв ее в руку, порезалась. Мама в тот день работала на фабрике в ночную смену, и перевязать порез было некому. Поэтому я оторвала полоску от кухонной тряпки и завязала ею рану покрепче, чтобы остановить кровь. Когда мама вернулась домой со своей второй работы – в течение дня она присматривала за детьми из привилегированных семей Сиэтла, – я показала ей палец.

– Ты сама во всем виновата! – рявкнула она, даже не взглянув на порез. – Тебе уже пять лет, надо было быть поосторожнее!

От усталости под ее глазами залегли темные тени. Она не хотела меня обидеть. После тяжелого рабочего дня мама и сама не понимала, что говорила. Я, как всегда, простила ее. А когда она уснула в кресле в гостиной прямо в своей рабочей одежде, я укрыла ее одеялом.

Я взяла раковину в руку, кожей ощутила острые края, разжала пальцы и бросила устрицу обратно на блюдо. Я потерла указательный палец и посмотрела на неровный шрам, который напоминал мне о прошлом.

– Все немного робеют, когда пробуют устриц в первый раз, – сказал Чарльз. – Позволь мне помочь тебе.

Я посмотрела ему в глаза. Его взгляд был теплым, доброжелательным. Я больше не та маленькая девочка. Он поднес раковину к моим губам, я приоткрыла рот, и прохладная, шелковистая плоть устрицы оказалась у меня на языке. Я ощутила соленый привкус моря, его горьковатый аромат с привкусом лимона. Я проглотила устрицу, она как будто разбудила меня, я оживилась.

– Удивительно вкусно, – сказала я и потянулась за следующим моллюском.

* * *

Мы ели. Мы пили. И мы танцевали. Чарльз вел меня, и мои ноги порхали по площадке с удивительной легкостью. Я даже не подозревала, что обладаю такой грацией.

Когда закончилась очередная мелодия, после аплодисментов оркестру к нам подошла пара. Женщина с идеальными уложенными крашеными волосами цвета «бежевый блонд» приветственно помахала Чарльзу рукой, и на ее пальце сверкнуло кольцо с бриллиантом размером с серебряный доллар – она была помолвлена. Когда женщина протянула мне руку, оно ослепительно засверкало в свете люстр. Ее спутник, вероятно, жених, с любопытством рассматривал меня.

– Я Делорес, – промурлыкала дама и с оскорбленным видом повернулась к Чарльзу. – Ты не говорил нам, что у тебя новая подружка. Я думала, что ты все еще встречаешься с Ивонной. Вы были...

– Да, – прервал ее Чарльз. – Познакомьтесь: это Вера Рэй. – Лицо Делорес стало удивленным.

– Конечно-конечно, – она оглядела меня с головы до ног. – Мисс Рэй, рада с вами познакомиться.

– Я тоже рада, – ответила я, чувствуя стеснение в груди.

– Где вы познакомились? – продолжала Делорес. – В загородном клубе?

Она посмотрела на мое платье. Я сразу почувствовала: Делорес отлично известно, что я не могу быть членом загородного клуба.

– Нет, – ответил Чарльз, – мы с Верой познакомились...

– В отеле «Олимпик», – закончила я. – Мы с подругой были на его открытии.

Делорес приподняла бровь.

– О? – Она как будто пыталась

представить меня в лучшей гостинице города. – Дорогая, скажите мне кое-что. – Женщина крепко вцепилась в мою руку. – Как вам удалось получить приглашение на это мероприятие? Я знаю не меньше десятка человек из городской элиты, которых туда не пригласили.

Чарльз обнял меня за талию и прижал к себе, защищая.

– Вера была моей гостьей. – Уверенность в его голосе в зародыше задушила все дальнейшие рассуждения на тему моего появления в отеле.

– Понятно, – Делорес потянула своего жениха за рукав, – мы, пожалуй, пойдем. – Она хихикнула. – То, как вы танцевали, напомнило мне танцевальный марафон на Шестой авеню.

Чарльз выглядел сбитым с толку.

– Танцевальный марафон? – О, ты, должно быть, не слышал о таком, – усмехнулась Делорес. – Это не твоя стихия.

Женщина повернулась ко мне. – Возможно, это моя стихия. – Я не сумела справиться с собой. Мои щеки пылали. Я понимала, к чему она клонит. Я была недостойна Чарльза. Это читалось во всем: моем платье, стареньких туфлях, неухоженных руках.

– До свидания, Делорес, – попрощался Чарльз и кивнул ее спутнику. – Давай выбиратье отсюда, – прошептал он мне на ухо, пока мы возвращались к столику.

Я кивнула.

– Куда мы пойдем?

– Вера, – произнес Чарльз так, словно его осенило, – а почему бы нам не отправиться на танцевальный марафон?

Я покачала головой.

– Ты что, серьезно?

– Мы с тобой отличная танцевальная пара, – Чарльз улыбнулся. – Держу пари, что мы сможем победить. И потом, я устал от этой тесноты, мне здесь порядком надоело.

– Но ведь ты даже не знаешь, что такое танцевальный марафон.

Его взгляд поразил меня наивностью. Этот мужчина превосходно вальсировал, но как насчет свинга?

– Имею некоторое представление.

– На танцевальном марафоне пары танцуют в течение долгих часов, иногда даже всю ночь, – объяснила я. – Побеждает тот, кто продержится дольше всех.

– Я бы хотел быть последним мужчиной, который танцует с тобой, – произнес Чарльз, беря меня за руку.

**Сара Джо
(Продолжение следует).**

Необычный гороскоп



12 ВЕДЬМ. КАКАЯ В ВАС СКРЫТА? И КАКОВА ЕЕ СИЛА

Говорят, все женщины - ведьмы. А какой магической силой обладаете вы? Все зависит от знака, под которым вы родились. Заранее предупреждаем: любой «волшебный» дар требует осторожного применения. И, конечно, только в добрых целях.

ОВЕН

Вы наделены массой магических способностей, но главная - оказываться в нужное время именно в том месте, где это требуется. Имеется и обратная сторона таких экстраординарных способностей. Вы умеете быстро и незаметно исчезать оттуда, где сейчас опасно или же где будет опасно через пару минут.

ТЕЛЕЦ

Вас весьма непросто вывести из себя, но уж если вы сгоряча пожелаете кому-либо провалиться, будьте осторожны - это не пустой звук, а реальная опасность. Слова Тельцов сбываются гораздо чаще, чем слова всех остальных зодиакальных знаков. Так что будьте к ним внимательны и не разбрасывайтесь ими по пустякам.

БЛИЗНЕЦЫ

У вас превосходный дар внушения. И заставить окружающих плясать под свою дудочку для вас - дело пустяковое. При чем обнаружить ваше влияние на себя способен далеко не каждый. Радует лишь то, что женщины-Близнецы в основном

люди добродушные и не любят манипулировать без уважительной причины и, тем более, в корыстных целях.

РАК

Вы обладаете действительно легкой рукой. У вас всегда лучшие урожаи на даче, вы одаренная рукодельница. Также вы способны дарить удачу и хорошее самочувствие, просто помогая с прической, макияжем или другими бытовыми мелочами. Жены, принадлежащие к четвертому знаку зодиака, станут настоящим сокровищем для мужа. Это тоже магическая способность своего рода.

ЛЕВ

Львица получает все, чего пожелает, не затрачивая на это никаких усилий. Вот только окружающим не стоит льстить себя надеждой, что вы будете исполнять и их прихоти. Для начала им придется убедить вас, что желаемое очень нужно вам самой, и только тогда желание сбудется, ведь вы от природы щедры. Главное - не делать акцент на материальных ценностях.

ДЕВА

Вы способны легко и непринужденно прочесть сокровенные мысли, поэтому с вами интуитивно стараются быть честными и открытыми. Самое интересное в вашем даре, что он граничит с телепатией и пронизательностью одновременно. Ваш возлюбленный вряд ли станет хитрить: он понимает, что вы его раскусите, поэтому предельно искренен и правдив с вами.

ВЕСЫ

Зрите не просто в корень, но даже в будущее. Делаете вы это по-разному. Это может быть гадание на картах, ворожба или прямое предвидение, но точность предсказаний у вашего знака поразительно высока. Кстати, светлые прогнозы удаются Весам значительно лучше, почему это так, неизвестно. Возможно, это покровительство светлых духов.

СКОРПИОН

Женщина-Скорпион - это настоящая повелительница демонов и иных малопривлекательных существ. Вот только живут они не в дальних углах мироздания, а в самой своей повелительнице. Стоит кому-то разозлить Скорпиона, и легион вырвется на волю, а тогда мало никому не покажется. К счастью, такое случается редко.

СТРЕЛЕЦ

Вы - настоящая добрая волшебница из сказок. Умеете исполнять желания, и не только свои, но и всех, кто об этом хорошо попросит. Правда, любое желание женщина-Стрелец исполняет по-своему. Так что, если вашему другу что-то не понравится, вы не виноваты. Обязательно предупредите его об этом.

КОЗЕРОГ

У женщин-Козерогов есть, хотя и скромный, но все же полезный дар. Вы абсолютно неуязвимы для чужой магии. Даже самый могучий маг со своим сонмищем демонов ничего не способен вам сделать. Возможно, дело в сильной ауре Козерогов, которая защищает их от любого негативного воздействия и астральных существей.

ВОДОЛЕЙ

Представительницы знака Водолей умеют обращаться разнообразные предметы в свою пользу. И, как ни странно, это работает.

Если дорогу вам перейдет кто-то с пустым ведром, вы легкомысленно решите, что это к удаче, и поверьте, так оно и будет. Таким же образом вы заставите «работать» черную кошку, которая перешла вам путь.

РЫБЫ

Магический дар женщин-Рыб - это умение создавать зелья, способные приворожить к ним любого мужчину. Так что, если вы угощаете мужчину «волшебным» чаем, он непременно окажется в ваших сетях, вырваться из которых практически невозможно.

БОУЛ С КУРИЦЕЙ

Куриная грудка — 200 г, помидоры черри — 5 шт., консервированная кукуруза — 3 ст. л., перловая крупа — 100 г, моцарелла — 50 г, сметана — 50 мл, чеснок 1 зубчик, зерновая горчица — 1 ст. л., соль, черный перец, специи.

Куриную грудку натрите солью, перцем, специями. Оставьте на 15-20 мин. Заверните в фольгу. Поставьте в разогретую до 180° духовку на 10 мин. Фольгу разверните, увеличьте температуру до 200°, запекайте еще 10-15 мин. до золотистого цвета. Курицу остудите, нарежьте кусочками.

Перловку промойте до чистой воды. Залейте водой, отварите до готовности (15-

20 мин.). Откиньте на дуршлаг, промойте, дайте стечь воде. Помидоры разрежьте пополам. Выложите все ингредиенты в тарелку, добавьте соль, перец.

Чеснок очистите, пропустите через пресс. Добавьте сметану и горчицу. Заправьте боул.

По желанию посыпьте блюдо поджаренным кунжутом, добавьте зелени по вкусу.



ОВОЩНОЙ СУП

Помидоры — 300 г, лук - 1 шт., морковь — 1 шт., болгарский перец — 2 шт., консервированный зеленый горошек — 3 ст. л., сельдерей — 1 стебель, красная чечевица — 50 г, чеснок — 1 зубчик, вода - 1,5 л, соль, черный перец, сливочное масло для жарки.

Чечевицу залейте водой, варите 15 мин., откиньте на дуршлаг. Лук и морковь очистите, мелко нарежьте. Обжарьте 5 мин.

Помидоры пропустите через мясорубку, влейте к овощам, посолите, поперчите. Тушите под крышкой 5 мин. Болгарский перец очистите от семян и плодоножки, нарежьте мелкими кубиками. Сельдерей нарежьте мелки-

ми кусочками. Добавьте овощи в сковороду. Тушите еще 5-7 мин.

Переложите овощную массу в кастрюлю, добавьте чечевицу, влейте воду. Доведите до кипения. Добавьте соль, перец, зеленый горошек.

Чеснок очистите, пропустите через пресс, добавьте в суп, перемешайте. Подержите на огне еще 1-2 мин. При подаче посыпьте зеленью.



МЯСНОЙ «ХЛЕБ»

Куриный фарш — 400 г, свиной фарш — 300 г, чеснок 1 головка, лук репчатый — 2 шт., базилик 1 пучок, петрушка - 2 веточки, белый хлеб — 100 г, сливки или молоко — 50 мл, горчица 2 ст. л., оливковое масло — 2 ст. л., соль, черный перец.

Хлеб залейте сливками или молоком, оставьте на 10 мин., перемешайте до состояния пюре.

Базилик, петрушку, репчатый лук и половину головки чеснока измельчите в блендере.

Соедините куриный и свиной фарш, добавьте хлеб, лук с чесноком и зеленью, соль и перец. Все тщательно перемешайте. Уберите в холодильник на 30-40 мин.

Из массы сформируйте «поле-но». Выложите в глубокую форму для запекания.

Оставшийся чеснок пропустите через пресс. Добавьте оливковое масло и горчицу. Перемешайте, полейте «хлеб». Накройте фольгой. Запекайте при 180° 1 ч. За 15-20 мин. до конца приготовления фольгу снимите. Полейте вытопившимся соком. Подавайте с овощами и зеленью.



ЗАПЕКАНКА С МАКАРОНАМИ

Макарон «перья» — 200 г, куриное филе — 200 г, кабачок 1 шт., брокколи — 1/2 вилка, сыр — 150 г, чеснок - 2 зубчика, сметана — 2 ст. л., молоко — 50 мл, соль, черный перец, специи, растительное масло для жарки.

Макарон отварите в подсоленной воде до состояния аль денте.

Куриное филе мелко нарежьте, обжарьте на масле до легкого золотистого цвета, добавьте соль, перец, специи.

Кабачок мелко нарежьте. Брокколи разделите на соцветия, опустите в кипяток на 1-2 мин., откиньте на дуршлаг.

Форму для запекания

смажьте растительным маслом. Выложите все ингредиенты, добавьте по вкусу соль и перец, перемешайте.

Чеснок очистите, пропустите через пресс. Сыр натрите на мелкой терке. Сыр и чеснок соедините, влейте молоко, перемешайте, выложите сверху. Накройте форму фольгой.

Поставьте в разогретую до 180° духовку на 20 мин. При подаче посыпьте зеленью.

Зеленый подоконник

Дачи есть не у всех, но при большом желании и любви к растениям мини-сад можно устроить прямо в квартире — на подоконнике или лоджии.



8 ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ ДЛЯ ПОДОКОННИКА

У домашнего огорода есть свои ограничения - небольшая площадь посадок, дефицит солнечного света, маленький объем земли. А значит, нужно подбирать такие виды растений, которые смогут нормально развиваться даже в стесненных условиях. И они есть!

ЛУК НА ПЕРО

Для выращивания лука усилий не требуется — можно увидеть результаты, даже если просто поставить луковичку на банку с водой. Но если хочется иметь целую грядочку, понадобится широкий ящик с плодородной почвой. Луковки следует посадить в него вплотную друг к другу. Для лука на перо такие условия вполне подходят. Останется только следить за влажностью. Для ускорения прорастания сверху на луковичках делают надрез крест-накрест.

ЛИМОН

Это растение давно перестало быть экзотикой на подоконниках. Многие его выращивают, правда, не у всех он плодоносит. Проще всего получить хороший урожай лимонов, если привить растение, используя в качестве привоя плодоносящий лимон (нужно только его найти). Важно помнить, что лимон - теплолюбивое растение, поэтому нельзя допускать температурных скачков. Недостаток влаги тоже может отразиться не лучшим образом.

МАНГОЛЬД

Листовую свеклу можно выращивать не только ради витаминных листьев, но и в декоративных целях. Это расте-

ние неприхотливое, а смотрится в ящиках эффектно, особенно если посадить рядом несколько разных сортов.

Загущать растения нельзя, иначе они не покажут 100%-ной декоративности. На один мангольд требуется около 3 л почвы, но для начала семена лучше посеять в маленькие стаканчики, а потом уже пересадить в постоянные горшки.

ЗЕМЛЯНИКА

Если выращивать землянику из семян, результата придется ждать долго. Гораздо быстрее можно достичь успеха при посадке развитой рассады. Чтобы земляника начала плодоносить, ей нужна питательная почва. На одно растение требуется не менее 1,5-2 л грунта. Необходимо своевременно поливать землянику и обеспечить ей хорошее освещение. Выращивать ягоду рекомендуется на южном балконе: солнечный свет ей требуется 10 часов в сутки.

ТОМАТ

Томаты — нередкие жители подоконников. Есть даже специальные сорта, которые рекомендованы для выращивания в комнатных условиях. Это Горшечный оранжевый, Красная Шапочка, Золотая гроздь (в кашпо), Жемчужина желтая, Комнатный сюрприз и др.

Томатам по мере роста требуются подкормки: можно использовать жидкие комплексные или калийно-фосфорные. Сначала семена сеют в маленькие стаканчики, а потом пересаживают в постоянный горшок объемом 3-5 л.

ОГУРЕЦ

Огуречные лианы любят влажный воздух, но в квартире он обычно сухой. Поможет увлажнитель воздуха или емкости с водой, поставленные рядом. Сорта выбирают партенокарпические, то есть те, которые могут завязывать плоды без участия насекомых-опылителей. Взрослым растениям нужны 5-литровые емкости, но изначально огурчики высевают в маленькие стаканчики. По мере роста плети следует подвязывать.

МОРКОВЬ

Даже морковку можно вырастить на подоконнике, но горшок должен быть глубоким. Возьмите сорта с короткими корнеплодами - Парижская каротель, Полярная клюква, Рондо, Пармекс и пр. Сеют семена не слишком густо и потом всходы прореживают. Почва должна быть рыхлой, дренажный слой обязателен. Жара для моркови нежелательна, при перегреве она развивается плохо.

РЕДИС

Эта культура отлично растет в горшках и ящиках, но ей не подходит комнатная температура. Лучше застекленный балкон. Прорастает редис и при 2°, но в дальнейшем желательно, чтобы было теплее: ночью - 8-10°, днем - 16-18°. Важно, чтобы почва была питательной, рыхлой и влажной. Световой режим - 12 часов в сутки. Из сортов для домашнего выращивания лучше всего подходят — Заря, Тепличный Грибовский, 16 дней, Дуся и другие раннеспелые.

Согласитесь, приятно, когда у тебя под бочком сопит, свернувшись калачиком, преданное тебе мохнатое существо. Это создает атмосферу тепла, доверия, надежности и уюта. Доказано: сон с питомцем положительно влияет на отдых, снижает стресс и укрепляет эмоциональную связь с животным. А для хорошего артериального давления объятия с питомцем - то что доктор прописал!

НОЧНОЙ ТЫГЫДЫК

Многие отмечают, что гораздо лучше высыпается рядом с собакой. Ведь она, в отличие от кошки, ночью крепко спит! Котики же в большинстве своем любят ночную активность. Прыжки на кровать и пробежки по ногам спящего хозяина могут помешать качественному отдыху, и в результате вы попросту не выспитесь.

Однако это вовсе не означает, что рядом с собакой ваша ночь пройдет спокойно. Это зависит от темперамента четвероного друга. Получив за день множество впечатлений, собаки видят сны. При этом они, как правило, ворочаются и толкаются. Нередко сладко похрапывают, взвизгивают, а то и дрыгают лапами, словно бегут. Все это чревато микропробуждениями, которые не позволяют вам полноценно отдохнуть. Кошки же сами не любят, когда их тревожат. Если ей станет неудобно или тесно с вами, она скорее сама отойдет и уляжется у вас в ногах или в изголовье. К тому же кошки редко издают громкие звуки во сне. Зато их мурчание - лучшая колыбельная.



С КЕМ СЛАЩЕ СПИТСЯ?

Многие владельцы собак и кошек пускают питомцев в свою кровать. Считается, что совместный сон благотворно влияет на нервную систему. А с кем спать комфортнее - с кошкой или собакой?

А ЭТО НЕ ВРЕДНО?

Противники совместного сна с животными приводят весомые доводы: мол, это негигиенично, животное может быть бессимптомным переносчиком заболеваний, опасных для человека (лептоспироз, токсоплазмоз), и гельминтов. А аллергикам и вовсе вреден постоянный

контакт с животными. Кроме того, питомец не будет вас уважать, если вы позволите ему спать у вас на голове. Большая часть этих проблем решается мытьем лап, регулярной (раз в квартал) дегельминтизацией, плановыми осмотрами у ветеринара и воспитанием.

КАК ПРИРУЧИТЬ ШИНШИЛЛУ



Этот добродушный и любопытный зверек очень общителен. Но также он пуглив и не любит, когда его трогают малознакомые люди. Чтобы завоевать его доверие, вам нужно проявить немного терпения.

В течение нескольких дней ненадолго поднесите руку к клетке и затем уберите. Избегайте резких движений - это может надолго напугать питомца. Постепенно приближайте руку к зверьку, дайте ему привыкнуть к вашему за-

паху. Самое главное - не берите шиншиллу на руки, не доставайте из клетки против ее желания. Скоро питомец привыкнет, что от ваших рук не исходит угроза, и сам начнет забираться к вам на ладонь. Первое время удерживайтесь от того, чтобы его погладить. Налаживайте контакт постепенно, ориентируясь на настроение вашего пушистика. Чем комфортнее он будет себя чувствовать рядом с вами, тем быстрее вы его приручите.

ПОЧЕМУ У КОШЕК ВЕРТИКАЛЬНЫЕ ЗРАЧКИ?

Вы несомненно замечали, что у кошек, в отличие от других домашних животных, зрачок вертикальный. Оказывается, это характерная особенность хищников, которые в дикой природе нападают из засады. Вертикальный зрачок позволяет животному максимально точно оценить расстояние до намеченной цели, чтобы рассчитать силу прыжка. Кстати, у крупных кошек (львов и тигров) зрачок круглой формы, ведь благодаря своему росту они и так прекрасно оценивают перспективу.



ПАСТА С ПОМИДОРАМИ ЧЕРРИ И СЫРОМ

Ингредиенты: спагетти или другая паста 250 г, соль 1/2 ч. ложки + для варки, чеснок 3 зубчика, пармезан или другой сыр 50–60 г + для подачи, растительное масло 50 мл, помидоры черри 450 г, молотый красный перец 1/2 ч. ложки.

Спагетти отварите в слегка подсоленной воде до состояния al dente. Откиньте на дуршлаг и зарезервируйте 100 мл жидкости от варки. Чеснок пропустите через пресс или измельчите ножом. Пармезан натрите. Пока варятся макароны, разогрейте в сковороде масло на среднем огне. Закиньте черри и, помешивая, обжаривайте 5 минут. Добавьте чеснок, соль и перец. Помешивайте ещё минуту. Большую часть помидоров разомните лопаткой. Оставьте соус на умеренном огне ещё на 5 минут. Выложите спагетти в ту же сковороду. Добавьте пармезан и жидкость от варки. Помешивайте ещё минуту-две. При подаче посыпьте сыром.

РАТАТУЙ С КАРТОШКОЙ И ТОМАТНЫМ СОУСОМ

Ингредиенты: фиолетовый лук 2–3 шт., картофель среднего размера 600 г, цукини 600 г, помидоры в собственном соку 800 г, петрушка несколько веточек, чеснок 4 зубчика, оливковое масло 50–60 мл, соль по вкусу, перец чёрный молотый по вкусу, орегано 2 ч. ложки, сушёный розмарин 1 ч. ложка.

Лук нарежьте тонкими кольцами, картошку и цукини — кружочками. Помидоры вместе с соком измельчите погружным блендером. Чеснок пропустите через пресс. Петрушку нарубите. Картошку и цукини смешайте с маслом, солью, перцем, чесноком, петрушкой, орегано и розмарином. По дну формы распределите половину помидоров. Сверху выложите картофель, цукини и лук. Полейте оставшимся в миске маслом и измельчёнными помидорами. Накройте фольгой. Отправьте в разогретую до 200 °С духовку на 40–45 минут. Снимите фольгу и запекайте овощи ещё примерно полчаса.

ПЕРЦЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ МЯСОМ И КУКУРУЗОЙ

Ингредиенты: сладкий перец 5 штук, репчатый лук 1 штука, сыр 70–100 г, зелень несколько веточек, растительное масло 2 ст. ложки + для запекания, говяжий фарш 600–650 г, консервированная кукуруза 4–5 ст. ложек, томатный соус 150–200 г, соль по вкусу, перец чёрный молотый по вкусу.

Перцы разрежьте вдоль на половинки. Очистите от семян. Одну половинку перца нарежьте мелкими кусочками. Остальные опустите в кастрюлю с кипятком и отварите на минимальном огне за 30 минут. Выложите на тарелку. Лук нарежьте мелкими кусочками. Сыр натрите на крупной тёрке. Зелень порубите. В сковороде разогрейте масло на среднем огне. За несколько минут обжарьте лук с кусочками перца до мягкости. Добавьте фарш и готовьте всё вместе ещё 5–6 минут. Крупные кусочки разбивайте лопаткой. В ту же сковороду выложите кукурузу, томатный соус, соль и перец. Перемешайте и через 2–3 минуты снимите с огня. Засыпьте рубленую зелень и перемешайте. Наполните половинки перцев начинкой. Выложите на смазанный маслом противень. Запекайте примерно 15 минут при температуре 190° С. Посыпьте сыром и запекайте ещё 5 минут или немного больше.

ЖАРЕННЫЕ РЫЖИКИ НА СКОВОРОДЕ

Ингредиенты: рыжики свежие 700 г, сливочное масло 70 г, соль по вкусу, перец чёрный, молотый по вкусу.

Очистите рыжики и тщательно помойте. Обсушите. Нарежьте их на средние кусочки или просто отделите ножки от шляпок. Растопите масло в сковороде на среднем огне. Выложите грибы и нагревайте, пока они не выделят жидкость. Продолжайте готовить, периодически помешивая, до выпаривания жидкости. Посолите и поперчите. Обжаривайте ещё 7–10 минут.

