СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПЛЮС

№15
Апрель 2025

цена:
3 лари

Целебная сила семян
стр.14

Когда нужен детокс?
стр.6

Как снять запрет на деньги?
стр. 18

Сохраняем фигуру при сидячей работе
стр. 22

Как достичь гармонии в жизни?
стр.20

Ева Лонгория
стр. 16, 17

Не только Габи из «Отчаянных домохозяек»

Асимметрия в тренде

Открытое плечо, неровные подолы юбок и пальто, платья и блуза, застегивающиеся по диагонали – асимметричные формы придают образу элегантность и шарм. Как их носить со вкусом?

Асимметричная одежда подходит для офиса, встреч с друзьями и прогулок по городу. Она корректирует фигуру, скрывая проблемные участки, а также подчеркивает индивидуальность и творческий подход.

Дизайнеры в этом сезоне экспериментируют с подолами юбок и платьев, горловинами и сложными вырезами, рукавами разной формы, длины и объема, необычным расположением застежек и разрезов. Еще один эффектный прием – асимметричное расположение принтов, декоративных элементов или цветовых блоков на одежде.

Выбирая асимметрию, имейте в виду: остальные вещи в образе должны быть более спокойными и лаконичными, чтобы не перегрузить его. Деталь с асимметричным кроем или формой в этом случае станет ярким акцентом, не более. Также интересно сочетать асимметричность с многослойностью: сразу несколько элементов одежды создадут сложный образ, который интересно рассматривать.

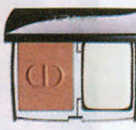
Отличным решением для праздничного мероприятия станет платье с лямкой через одно плечо или модель со скошенным декольте. В офисе будут уместны юбка с запахом или кардиган с асимметричным низом. В повседневный гардероб можно вписать топы и блузы с асимметрией. В зависимости от материала, их можно сочетать с классическим денимом, прямыми юбками или юбками А-силуэта из костюмной ткани, а также струящимися брюками-палаццо.

Базовый гардероб можно дополнить деталями в стиле асимметрии. Примерьте шарф или платок, повязанные по диагонали. Сумка необычной формы – например, полумесяца или ромба – также украсит внешний вид. ■

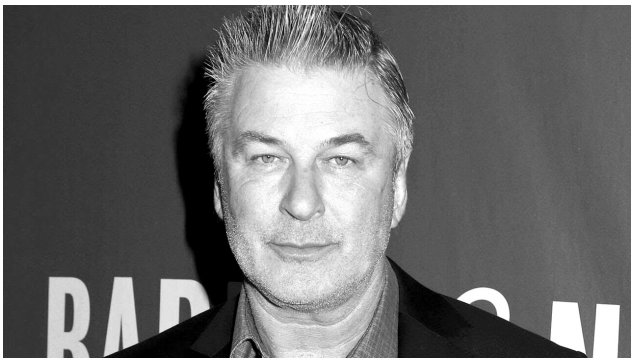
Юбка с запахом – обязательная деталь весеннего гардероба. Выбирайте длину, исходя из обстоятельств: мини – для встречи с подругами, миди и макси – для визита в офис.

Хотите выделиться среди остальных? Примерьте платье асимметричного кроя. Оно скорректирует особенности фигуры и визуально вытянет силуэт.

Лонгсливы, блузы, жилеты будут смотреться оригинально, если ворот или застежки выполнены в стиле асимметрии. Всего одна деталь, но образ уже выглядит иначе!



АЛЕК БОЛДУИН ОТПРАЗДНОВАЛ 67-ЛЕТИЕ



Голливудский актер Алек Болдуин отпраздновал свой день рождения. Артисту исполнилось 67 лет. По случаю праздника жена Болдуина, 41-летняя инструктор по йоге Хилария, показала, как вместе с детьми поздравила его с днем рождения.

Хилария поделилась в соцсети милым семейным видео, где Алек задувает свечи на именинном торте и поет традиционную песенку Happy Birthday за большим столом в просторной светлой кухне в окружении своих семерых детей: 11-летней Кармен, 9-летнего Рафаэля, 8-летнего Леонардо, 6-летнего Ромео, 4-летнего Эдуардо, 4-летней Люсии и 2-летней Иларии.

«С днем рождения, Алек. Мы любим тебя!» – написала супруга актера под видео.

ЖАН-КЛОД ВАН ДАММ ПОПАЛ В СЕКС-СКАНДАЛ

Актер Жан-Клод Ван Дамм оказался в центре громкого скандала. Его обвиняют в секс-торговле. Жалоба против актера зарегистрирована в румынском Управлении по борьбе с терроризмом и организованной преступностью (DIICOT) в городе Яссы.

Утверждается, что 10 лет назад Ван Дамм воспользовался сексуальными услугами несовершеннолетних румынских девушек, которых ему «преподнесли в качестве подарков». Об этом сообщила одна из предполагаемых жертв.

По данным СМИ, вербовкой девушек занимались организации, которые работали под видом модельных агентств. Впоследствии пострадавшие подвергались сексуализированной эксплуатации «с применением психологического принуждения», о чем Жан-Клод, как говорит одна из фигуранток дела, отлично знал.

Ван Дамма подозревают в преступлениях по трем пунктам – использовании услуг эксплуатируемого лица, участии в преступном сообществе и торговли людьми.

Адвокат обвиняемой, Адриан Кукулис, объяснил, что поскольку преступления могли быть совершены за пределами территории Румынии, Генеральный прокурор страны имеет право инициировать международное расследование.

Это означает, что вскоре Ван Дамма могут вызвать в Генеральную прокуратуру. Официальных комментариев от актера или его представителей пока нет.

СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА
Кети Мчедлидзе

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

44-ЛЕТНЯЯ МИШЕЛЬ УИЛЬЯМС ВНОВЬ СТАЛА МАМОЙ

Обладательница двух «Золотых глобусов» и премии «Эмми» Мишель Уильямс вновь стала мамой. У них с мужем, режиссером Томасом Кейли, родился еще один ребенок. Для пары этот малыш стал третьим, они уже воспитывают сына и дочь. Кроме того, у Мишель есть 18-летняя дочь Матильда от предыдущего брака с покойным актером Хитом Леджером.

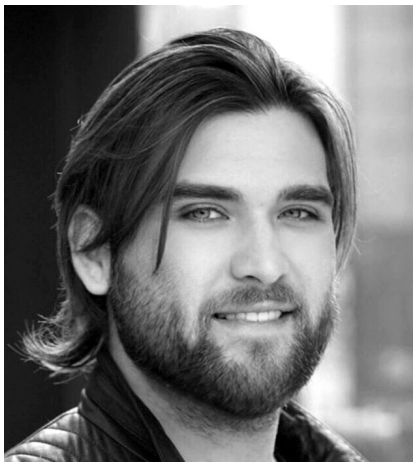
Ребенок появился на свет благодаря суррогатной матери. Согласно источникам People, радостное событие в жизни пары произошло еще месяц назад, однако широкой публике об этом стало известно только сейчас.

«Они очень рады прибавлению в семье, и Матильда с любовью относится к своим младшим братьям и сестрам», – сообщил источник, имея в виду старшую дочь Уильямс.

Напомним, Мишель Уильямс и Томас Кейл связали себя узами брака в 2020 году после встречи на съемочной площадке сериала телеканала FX «Фосси/Вердон» в 2018 году.

СЫН НИКОЛАСА КЕЙДЖА ИЗБЕЖАЛ ЗАКЛЮЧЕНИЯ ЗА НАПАДЕНИЕ НА МАТЬ

Сын голливудского актера Николаса Кейджа, 34-летний Уэстон, избежал тюремного наказания после жесткого нападения на собственную мать – Кристину Фултон в прошлом году. Суд постановил звездному наследнику пройти лечение и предоставил ему двухлетнюю программу психиатрической реабилитации, передает Daily Mail. «Мистер Кейдж действительно страдает соответствующим психическим расстройством. Я убежден, что это было существенным фактором в совершении предъявленных ему правонарушений. Очевидно, что в то время у него был нервный срыв», – заявил судья округа Лос-Анджелес Энрике Монгуйя.



Более того, по словам судьи, дело может быть полностью прекращено в апреле 2027 года, если Уэстон будет придерживаться предписаний врачей и «не будет влезать в неприятности». Кроме этого сыну голливудской знаменитости на два года запретили носить при себе оружие.

Со своей стороны адвокат Кейджа-младшего Майкл А. Голдштейн, отметил, что Уэстон прошел интенсивное стационарное и амбулаторное лечение после инцидента с избиением матери: «Он в хорошем настроении, собирается жениться. Он переехал с того места, где жил раньше, и безусловно достигает прогресса», – подчеркнул адвокат обвиняемого.

КАНЬЕ УЭСТ ЗАЯВИЛ, ЧТО СОЖАЛЕЕТ О СОВМЕСТНЫХ ДЕТЯХ С КИМ КАРДАШЬЯН

Рэпер Канье Уэст шокировал поклонников скандальным заявлением о своих детях. Артист признался, что не хотел, чтобы матерью его наследников была Ким Кардашьян, и он сожалеет о рождении общих детей от своей бывшей жены. Об этом Уэст рассказал в интервью подкастеру DJ Akademiks в социальной сети X.

Несмотря на то, что экс-супруги прожили в браке восемь лет и стали многодетными родителями: Норт сейчас 11 лет, Сейнту – девять, Чикаго – шесть и пять Псалму, рэпер признался, что не хотел иметь от телезвезды детей. По словам рэпера, он смирился с тем, что Кардашьян беременна, поняв, что это замысел Божий.

«Это была моя вина. У меня не должно быть детей от этой женщины. У меня нет права голоса, хотя они наполовину мои. Она просто белая женщина, которая родила от меня темнокожих детей-инфлюенсеров», – сказал Канье.

Кроме того, музыкант пожаловался, что почти не участвует в совместной опеке и воспитании его наследников.

КИМ КЭТРОЛЛ СТАЛА ЛИЦОМ БРЕНДА CHARLOTTE TILBURY

68-летняя англо-канадская актриса Ким Кэтрол, которую вы могли видеть в популярном шоу «Секс в большом городе», не перестает удивлять нас своими достижениями и успехами. Так, звезда стала лицом люксового бренда косметики Charlotte Tilbury, который обожают визажисты знаменитостей.

Во время съемок было принято решение воссоздать стиль культовой героини Ким — Саманты Джонс. На фотографиях актриса позирует в меховой шубке и кружевном пеньюаре. Именно в этих образах звезда появлялась часто в сериале и хорошо запомнилась публике. Естественно, уместным дополнением к фото стала новинка от Charlotte Tilbury — продукция из коллекции Pillow Talk Beauty Soulmates.

Также звезда, пользуясь возможностью, показала стильный образ, состоявший из платка, очков, вязаной кофточки и полупрозрачных перчаток, за рулем ретрокабриолета.

Отметим, все фото были выполнены в розовых тонах, что придает им нежность и подчеркивает женственность Ким.

О профилактике болезни Альцгеймера

К сожалению, несмотря на старания ученых и врачей, болезнь Альцгеймера не поддается лечению, поэтому так важно прилагать максимум усилий для ее профилактики. И чем раньше вы начнете, тем выше шанс обезопасить себя.

Хотя мы не можем изменить ни наш возраст, ни структуру наших генов, исследования подтверждают, что здоровый образ жизни способен снизить риск развития этой серьезной болезни. Исследования показывают, что заболеть болезнью Альцгеймера имеют меньше шансов те люди, которые на протяжении жизни активны во всех сферах деятельности: умственно, физически и социально, а также люди, у которых есть интересное для них хобби.

Сократить риск заболевания поможет соблюдение простых правил.

Овощи и фрукты в приоритете

Исследования японских и американских ученых показывают, что употребление фруктов и овощей, а также свежевыжатых соков снижает риск заболевания болезнью Альцгеймера.

Побольше ягод!

В состав ягод входят биологически активные компоненты, например, такие соединения как антоцианозиды, которые защищают клетки мозга от повреждения радикалами и борются с ухудшением памяти.

Продукты с высоким содержанием жирных кислот Омега-3

Продукты, которые богаты жирной кислотой Омега-3: семга, тунец, скумбрия - тоже сокращают риск болезни Альцгеймера. Как показывают исследования, благодаря этим продуктам наступление болезни откладывается минимум на 7-9 лет.

Фолиевая кислота

Фолиевая кислота (витамины группы В) снижает уровень гомоцистеина (аминокислота, накопление которой в организме, приводит к ослаблению внутренней стенки артерий). К тому же, при высоком уровне гомоцистеина ухудшаются когнитивные способности человека.

Виноградный сок

Ежедневно выпивайте на ужин стакан красного виноградного сока. Речь, конечно, не о сладком напитке из пакетов, а о натуральном продукте. Микроэлементы, которые входят в состав винограда, защищают клетки головного мозга от пагубного влияния окислительного стресса (физиологический стресс или повреждение организма вследствие протекания нехарактерных для собственного метаболизма окислительных реакций) и бета амилоида (белок, который участвует в возникновении болезни Альцгеймера).

"Зарядка" для мозга

Эффективной профилактикой болезни Альцгеймера являются упражнения, которые нужно выполнять каждое утро. Это займет не больше 5-10 минут, зато у вас появится еще одна полезная привычка.

1. Как можно быстрее сосчитайте в обратном порядке от 100 до одного.
2. Произнесите алфавит, придумывая на каждую букву слово (А -абрикос, Б - банка), причем как можно быстрее. Если вы задумываетесь над какой-то буквой дольше 30 секунд, пропустите ее и двигайтесь дальше. Главное - скорость.
3. Произнесите 20 мужских имен (опять же, как можно быстрее), нумеруя каждое из них (1 - Олег; 2 - Александр и т. д.).
4. Проделайте такое же упражнение, но с женскими именами.
5. Повторите упражнение под номерами 2 и 3, но на этот раз нумеруйте 20 видов пищи (1 - яблоко, 2 - котлета и т. д.).
6. Выберите одну букву алфавита и назовите 20 слов, начинающихся с нее, нумеруя их так же, как вы это делали прежде (и снова как можно быстрее) - (1 - мороз, 2 - мама, 3 - массаж, ...).
7. Закройте глаза, сосчитайте до 20, а потом откройте их.

После таких упражнений мозг будет готов к предстоящему дню.

КОГДА НУЖЕН ДЕТОКС?

Одни специалисты рекомендуют ежегодно проводить детокс организма. Другие заявляют, что это не только бесполезно, но и может навредить. Кто прав?

На молекулярном и клеточном уровне за очищение организма отвечает печень. Продукты распада попадают в кровь и выводятся из организма через кожу, легкие и почки. Кишечник удаляет непереваренные остатки пищи. Большинство врачей заявляет: организм сам справится с очищением, помощь ему не нужна. Однако в ряде случаев поддержка кишечнику, печени и почкам будет полезна.

Избавляемся от шлаков!

В медицине понятие «детоксикация» узкое и означает очищение организма от ядов, в том числе алкоголя и наркотических средств, а словом «токсины» обозначаются эти яды. Термин «шлаки» грамотные специалисты не используют.

✔ *Способов очистить конкретный орган не существует. Именно поэтому «чистка» голоданием, клизмами и зелеными смузи бесполезна и официальной медициной не признается.*

Большинство заболеваний происходит не из-за «загрязнения» организма, а по другим причинам. К ним относятся воспалительные процессы, аутоиммунные заболевания, низкий иммунитет и др. Однако есть способы помочь работе органов, одобренные медициной.

С чего начать?

Прежде всего необходимо сдать анализы и пройти ряд исследований. Так, для коррекции работы печени понадобится УЗИ органов брюшной полости, анализ на печеночные ферменты, исследование желчного пузыря. На основании результатов врач может назначить гепатопротекторы и подобрать разгрузочную диету.

Чтобы подготовить организм к очищению, необходимо 3-5 дней придерживаться вегетарианской диеты. В идеале - овощно-фруктовой. Заход в нее должен быть постепенным. Прежде всего следует исключить сладкое и мучное, затем отказаться от мяса и молочной продукции, через несколько дней – от яиц и рыбы, и наконец от злаков. На каждом этапе необходимо наблюдение врача.

На время детокса важно отказаться от алкоголя, никотина, не употреблять фастфуд. Это основное правило. Если вы принимаете лекарства, обсудите с врачом возможность перерыва.

Что назначит врач

Очищение печени можно проводить только под строгим контролем врача и только после УЗИ. Если же обследование покажет желчекаменную болезнь или изменения в печени, проводить детокс нельзя, так как это может вызвать движение камней и закупорку желчепротоков.

Нарушение стула, вздутие, высыпания на коже и аллергия могут свидетельствовать о повышенной токсической нагрузке на кишечник. В этом случае также следует сдать анализы, чтобы исключить другие заболевания с похожими симптомами.

Для очищения кишечника применяют сорбенты. Они впитывают и выводят продукты распада. После такого детокса необходимо пропить курс пробиотиков, чтобы населить кишечник полезной флорой.

Очищение почек предполагает разрушение камней и их выведение. Для растворения отложений натуропаты используют эфирные масла, а врач традиционной медицины поможет подобрать подходящие лекарственные препараты. Их сочетают с мочегонными чаями. Если очищение идет правильно, через 3-4 дня моча должна помутнеть. Это выходят разрушенные камни.

Легче предупредить, чем лечить

Лучший способ помочь организму - не перегружать его. Для этого важно наладить здоровый образ жизни и полноценное сбалансированное питание. Так, на печень негативно влияют алкоголь, тяжелая жирная, жареная и острая пища, синтетические добавки, обилие сладкого. Токсическую нагрузку могут оказывать медицинские препараты.

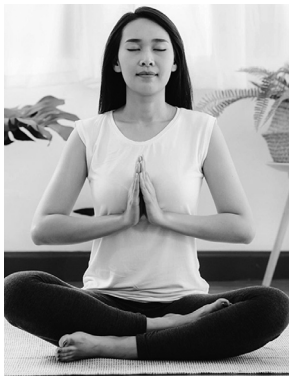
На кишечной микрофлоре негативно сказывается избыток сахара. А чтобы не допускать образования камней в почках, необходимо соблюдать питьевой режим (около 2 л чистой воды без газа в сутки), своевременно опорожнять мочевой пузырь, отказаться от кофеина или сократить его до разумных пределов (1 чашка кофе в день).

Вместо того чтобы экспериментировать с детокс-диетами и очищающими препаратами, врачи рекомендуют вести здоровый образ жизни на постоянной основе и заниматься спортом. Во время интенсивных нагрузок улучшается ток лимфы, усиливается потоотделение, и продукты метаболизма быстрее покидают организм.

Комментарий специалиста

Это может навредить!

Не занимайтесь очищением организма самостоятельно или по рекомендациям из Интернета. Опасны детокс-программы с применением слабительных средств и экстремальных диет (голодание, водная диета, соковая диета). Такие методики приводят к витаминным и минеральным дефицитам и обострению хронических заболеваний. При болезнях почек, печени, желчного пузыря, ЖКТ, сахарном диабете от «чисток» следует отказаться.



Опубликованы итоги исследований ученых Калифорнийского университета, специалистов из Школ медицины при нью-йоркской больнице Маунт-Синай и при Гарвардском университете. В их исследовании приняли участие 94 женщины в возрасте 30-60 лет.

Медитируйте на здоровье

Шесть дней участницы эксперимента отдыхали на курорте в Калифорнии, половина участниц продолжила отдых на курорте, вторая половина - в том же режиме дома, где начала заниматься на курсах йоги и медитации, хотя женщины раньше с этим знакомы не были. С ними занимались 30 человек, которые давно практиковали занятия медитацией. Перед началом занятий у всех участниц были взяты анализы крови для проведения сравнения влияния отдыха и медитации на работу генов. Участницы прошли анкетирование, во время которого отвечали на вопросы и состоянии здоровья через месяц, и 9 месяцев. Отслеживалась активность 20 тысяч генов у женщин обеих групп и занимавшихся с ними «медитаторов».

Оказалось, что недели отдыха хватило, чтобы активность генов изменилась, люди стали более устойчивы к стрессу, улучшился иммунитет, обмен веществ, замедлились процессы старения. У всех участниц повысилась устойчивость к вирусам. Этот эффект сохранился и через 10 месяцев после отдыха. Конечно, самые лучшие результаты были у опытных «медитаторов». Но и показатели тех, кто только начал практиковать медитацию, заметно отличались от показателей тех, кто только отдыхал.

«Результаты показывают, что польза от медитации не только психологическая. В функционировании организма происходят изменения, причем абсолютно ясные и поддающиеся количественному измерению. Медитация - один из способов отдохнуть и расслабиться в течение дня, помогающий иммунной системе и организму в целом преодолевать стресс. Я предполагаю, что занятия медитацией обеспечивают здоровую старость», - сказал автор исследования.

ОСТОРОЖНО: СВЕЖИЙ ХЛЕБ!

Кто в детстве не отгрызал угол свежей булки хлеба по пути из магазина домой? Сложно представить человека, который не любит свежую выпечку. Однако следует помнить, что это лакомство может быть опасно для здоровья. Свежий хлеб и горячая выпечка труднее перевариваются и имеют более высокую кислотность, чем слегка подсохшие хлебобулочные изделия.

Диетологи и медики рекомендуют всем и особенно людям с нарушениями в работе ЖКТ (гастрит, язвенная болезнь, холецистит) употреблять хлеб хотя бы через 8 часов после выпечки, а лучше через суки. В противном случае свежий ароматный хлеб может стать причиной обострения имеющихся хронических заболеваний.

Есть или не есть во время болезни

Одни говорят, что больным следует есть, как обычно, другие - что следует воздержаться от еды. На самом деле все зависит от того, какого вида инфекция. Если вирусная - можно есть. Если бактериальная - не стоит. Это вывод американских специалистов после экспериментов на мышах.

Обычно во время болезни и люди, и животные отказываются от еды. По их наблюдениям, голодание является защитной реакцией организма при целом ряде типов инфекций. Однако не всегда. Лабораторных мышей заразили бактерией, которая вызывает пищевое отравление. Мыши перестали есть и довольно быстро поправились. Однако, те, которых кормили насильно, погибли. Оказалось, что все дело в глюкозе. Белки и жиры никак не влияли на положение дел. Но принудительное кормление животных с подавленным метаболизмом глюкозы вело к смерти.

При заражении мышей вирусом гриппа картина была противоположной - выживали животные, получавшие нормальное питание. Голодавшие мыши погибали.

Анализ итогов сканирования головного мозга показал, что бактериальная и вирусная инфекции затрагивают разные разделы головного мозга. Поэтому обмен веществ зависит от того, какая часть иммунной системы приведена в действие.

КАК БЫСТРО УНЯТЬ МЫШЕЧНУЮ СУДОРОГУ

Существует много причин, которые могут вызвать спазм в мышцах. Тут и обезвоживание организма, и излишнее напряжение, и дисбаланс кальция, калия и магния в организме. Как бы то ни было, во время судороги некогда раздумывать о причинах происходящего - нужно быстрее унять боль и неприятные ощущения.

Боль возникает от того, что при неконтролируемом сокращении мышцы возникает натяжение сухожилия в том месте, где оно соединяется этой самой мышцей. Многие советуют в таких случаях уколоть мышцу, но на самом деле этот способ не помогает.

Чтобы обуздать боль, советую сжать мышцу рукой в том месте, где болит сильнее. Чем сильнее сожмете - тем лучше. Это поможет быстрее прекратить судорогу, поскольку ослабит интенсивность сокращения мышцы.

Теперь надо аккуратно растянуть мышцу, иначе судорога может повториться. Если спазм произошел в икроножной мышце, следует постоять на мысках, вытянувшись по струнке. При спазме сбоку бедра необходимо сделать выпад в сторону. А при проблеме в передней части бедра возьмите ногу за щиколотку и, согнув, аккуратно отведите назад. Главное при этом не делать резких движений и не «рвать» себя.

Травматолог

Многие люди пытаются перетерпеть приступ. Героически отказываются от лекарств или принимают таблетки, не эффективные при мигрени. В итоге эпизодическая мигрень превращается в хроническую. Запомните: мигренозную боль терпеть нельзя! Об этом, и не только, рассказывает невролог.

УПРАВЛЯЕМ МИГРЕНЬЮ

- Какие факторы учащают мигрень?

- Один, но сильный стресс и постоянное нахождение в эмоционально сложной ситуации - мощные провокаторы мигрени. У людей, живущих в состоянии повышенного уровня тревоги, постоянно напряжены мышцы на голове, в шее, плечах. Это тоже учащает головную боль. Поэтому учитесь успокаиваться, мудрее смотреть на жизнь.

Многие люди пытаются перетерпеть приступ. Героически отказываются от лекарств или принимают таблетки, не эффективные при мигрени. В итоге приступ все равно заканчивается, но это может занять до трех дней. Головной мозг прекращает мигрень своими силами, выделяя различные противоболевые вещества. Если же на протяжении многих лет вы не принимаете эффективных обезболивающих, приступы становятся более длительными и частыми. В итоге может начаться постоянная головная боль. Эпизодическая мигрень превращается в хроническую. Запомните: мигренозную боль терпеть нельзя!

- Но ведь при частом приеме таблеток развивается привыкание, и они вообще перестают помогать…

- Если злоупотреблять обезболивающими, это тоже участит приступы мигрени. Самые вредные при мигрени - комбинированные анальгетики: «Пенталгин», «Седалгин», «Каффетин». А также их сочетание со снотворными и успокаивающими препаратами, например «Феназепамом». На мигрень накладывается головная боль, возникающая от такого лекарственного союза.

- Что делать, чтобы мигрень не учащалась и не развилась зависимость от таблеток?

- Пока мигрень не стала хронической, начинать надо с простых анальгетиков. Но важно принять адекватную дозу. Если начальная дозировка недостаточна, то, скорее всего, позже вы примете еще пару таблеток. Но они не подействуют, так как вы приняли их слишком поздно. Из всех обезболивающих при мигрени наиболее эффективным является аспирин. Чтобы снять приступ, нужно принять две таблетки аспирина в суммарной дозе 1000 мг. Если имеется язва желудка или двенадцатиперстной кишки, а также если обострился гастрит, сразу переходите к специальным противомигренозным средствам - триптанам. Это «Суматриптан», «Амигренин», «Сумамигрен», «Рапимед» и «Мигрепам». Однако на первый их прием надо получить рекомендацию врача.

- Мигрень часто сопровождается тошнотой, поэтому проглотить таблетку - проблема. Как быть?

- Если началась рвота, таблетка вообще не успеет попасть в кровь, выйдет наружу и не подействует. Поэтому даже когда слегка тошнит, любое обезболивающее нужно принимать вместе с противорвотным средством. Достаточно одной таблетки «Церукала» или «Реглана», чтобы снять тошноту.

Еще очень важный момент. Даже если вы принимаете лекарства в самом начале приступа и тошноты еще нет, ваш желудок уже перестает работать правильно. Съеденная ранее пища задерживается в нем и мешает лекарствам пройти в кишечник, где они всасываются. В итоге таблетки лежат в желудке и раздражают его слизистую. А их всасывание и начало обезболивающего действия откладываются.

По этой причине обезболивающие нужно принимать вместе с препаратами, которые усиливают сокращения в желудочно-кишечном тракте. Если у вас еще нет тошноты, достаточно принять 1-2 таблетки «Мотилиума». Вы ускорите действие аспирина, если 2 таблетки шипучего аспирина растворите в воде, запьете сладким кофеинсодержащим напитком и добавите 1 таблетку «Мотилиума». Большая доза аспирина оказывает важное противовоспалительное действие. Ведь причина мигрени - воспаление в расширенном сосуде. Сладкий напиток дает организму жидкость и глюкозу. Кофеин способствует сужению расширенного в голове сосуда, а «Мотилиум» повышает всасывание всей этой формулы.

- И как быстро мигрень начнет ослабевать?

- После приема этой комбинации подождите 45 минут. Если эффект не наступает, переходите к триптанам. Аспирин можно заменить ибупрофеном в дозе 600-800 мг или напроксеном в дозе 500-750 мг. Это нерастворимые таблетки. Их также нужно запить сладким кофейным напитком и добавить таблетку «Мотилиума». Быстро подействует диклофенак в свечах. Можно считать, что он помог, если снимает головную боль в течение максимум двух часов.

Если головная боль не возобновляется в течение последующих 12 часов и если вам не требуется второй дозы того же или другого средства, значит, это ваше лекарство. Всегда носите в своей сумочке препарат от мигрени, который вам помогает. Принимайте его в самом начале боли. Более поздний прием может быть неэффективным. Побочные действия лекарства проявятся в полной мере, а желаемый результат - увы, нет.

P.S. Если все, о чем говорилось выше, выполнялось, а голова стала болеть чаще двух раз в неделю или восьми дней в месяц, надо обратиться к врачу.

Гроза опасна для астматиков

Недавно у меня во время грозы случился приступ астмы. Я к нему не была готова. Пришлось вызывать скорую помощь. Но разве гроза опасна для астматиков? Как вести себя в дождь?

Елена

Не удивляйтесь. В первые 20-30 минут после начала грозы у некоторых астматиков случается настоящее обострение. Это касается людей с аллергическим (пыльцевым) типом астмы. Казалось бы, все должно быть иначе - гроза и дождь обязаны усмирять это заболевание. Но здесь включается хитрый механизм. Чтобы вызвать обострение астмы, пыльца должна попасть в нижние отделы дыхательных путей. А для этого размеры пыльцы должны быть совсем крошечными. Именно при намокании во время дождя пыльца разрушается на мелкие частички с аллергенами. Они легко проникают в бронхи и вызывают астматические реакции. Кстати, такие приступы могут случаться не только в начале грозы и дождя, но и просто при повышенной влажности воздуха.

Как же быть в этой ситуации? Вот о чем должны знать и сами астматики, и их близкие. Прежде всего надо применить ингаляционный бета-агонист короткого действия, например сальбутамол в виде аэрозоля. Его можно использовать до трех раз в течение часа. Если станет лучше, препарат можно использовать каждые 3-4 часа в течение 1-2 суток. Если по-прежнему тяжело дышать, надо принять таблетку стероидного гормона, например преднизолон. Или сделать через небулайзер ингаляцию ипратропия бромида. И надо связаться с врачом, чтобы получить инструкцию для дальнейших действий.

Если и это не помогает, речь идет о тяжелом обострении. Тогда вызывайте скорую. Впрочем, до этого лучше не доводить. С мая по сентябрь каждый день надо принимать противоастматический препарат. Как правило, это стероидный гормон для местного применения - карманный ингалятор. Он подавляет воспалительный процесс в дыхательных путях, уменьшает их избыточную реактивность и предотвращает развитие опасных симптомов.

Аллерголог,
врач II категории

Кожа вокруг рубца мокнет

У мамы на лодыжке лопнула вена. Кровь остановили, рана зарубцевалась. Но кожа вокруг рубца то мокнет, то, когда подсохнет, трескается. Что делать?

Анна

Это могут быть трофические нарушения на фоне варикозного расширения вен. Быстрее обратитесь к флебологу. Стадия болезни уже тяжелая, все может повториться. Без помощи специалиста не обойтись. Возможно, понадобится удалить вену. Эластичный бинт и склеротерапия тут уже не помогут. После осмотра и ультразвукового дуплексного сканирования вен ног врач подберет метод лечения.

Теперь можно ходить на каблуках!

Мне сделали операцию по поводу варикоза - удалили проблемную вену. Могу ли я теперь носить свои любимые каблуки?

Татьяна

Любое сдавление стопы обувью негативно сказывается на течении варикозного расширения вен, даже после операции. Если долго стоять и ходить на высоких каблуках или в тесной обуви, это неминуемо приведет к проблемам с оставшимися венами. Высокие каблуки оставьте лишь для торжественных случаев. Обувь на каждый день должна быть максимально комфортной, а каблук - не ниже и не выше 3-4 сантиметров. Только в этом случае стопа будет находиться в наиболее физиологичном положении. Чтобы еще больше уменьшить нагрузку на вены и снять неприятные ощущения, подберите хорошие ортопедические стельки. Как правило, и после операции врачи рекомендуют пройти курс венотоников.

ЛОПНУЛА ВЕНА

Мне посоветовали носить чулки

У меня на ногах появились отеки. Знакомые посоветовали носить компрессионные чулки 2-го класса. Купила, надела... Через несколько дней на икре четко обозначились сосудистые сеточки. Может быть, это произошло из-за чулок? И опасно ли это?

Елена

Компрессионный трикотаж не опасен. Эти изделия предназначены для лечения и снятия отека. Но подбирать такие чулки нужно только со специалистом. Вены на ногах стали видны, возможно, потому что отек уменьшился. Сходите на прием к флебологу.

Или все равно придется лечиться!

Мне предстоит операция. Будут удалять варикозно расширенные вены сначала на одной, потом на другой ноге. Решит ли это мои проблемы или все равно придется лечиться?

Нина

Операция необходима, чтобы избежать тяжелых осложнений варикозной болезни. Но полного выздоровления она не гарантирует. Роль удаленных вен на себя возьмут более мелкие сосуды. И их нужно поддерживать, чтобы ситуация не повторилась. Поэтому вам необходимо как минимум дважды в год проходить курсы лечения препаратами из группы венотоников (принимать их внутрь) и носить лечебный трикотаж по назначению врача.

Флеболог,
врач высшей категории

Целитель топинамбур

У этого растения много имен: подсолнечник клубненосный, иерусалимский артишок, солнечный корень, земляная груша. Топинамбур богат витаминами, клетчаткой, инулином, пектином и фруктозой, а также минеральными солями железа, кальция, калия, магния, меди, фосфора, цинка и кремния. Целебный эффект оказывают не только сами клубни, но и остальные части растения: стебли, листья и цветы. Сегодня лечебное действие топинамбура признано официальной медициной; выпускается и продается в аптеках целый ряд лекарственных форм (таблетки, жидкие экстракты и т. д.). Предлагаем вам ознакомиться с основными терапевтическими свойствами земляной груши.

Нормализует уровень сахара

Инулин, содержащийся в клубнях, оказывает положительное воздействие на клетки поджелудочной железы. Его употребление способствует снижению уровня глюкозы в крови, что, особенно важно для людей, страдающих сахарным диабетом. Таким пациентам рекомендуют регулярно включать топинамбур в рацион, заменяя им картофель и другие корнеплоды, богатые природными сахарами.

Защищает печень

Вещества, присутствующие в клубнях и листьях земляной груши, улучшают работу печени и усиливают отток желчи. Они приостанавливают процессы образования камней и песка в печени и желчном пузыре. Доказано, что употребление топинамбура в пищу помогает выводить из организма токсины (в том числе продукты распада алкоголя) и радионуклиды, защищает печень от агрессивных факторов внешней среды. Аптечные препараты, изготовленные из различных частей растения, используются при лечении цирроза печени и вирусного гепатита.

В домашних условиях средство, применяемое при заболеваниях печени, готовят из листьев топинамбура: 1 ст. л. сухого сырья заливают 750 мл кипятка и настаивают в течение 12 часов. Процеженный настой пьют по 100 мл перед едой 3 раза в сутки.

Улучшает работу пищеварительного тракта

Сок, выжатый из клубней топинамбура, принимают для лечения органов пищеварения. Он действенен при гастритах и колитах, диарее, запорах и изжоге. Для получения терапевтического эффекта нужно пить по 150 мл сока в день в течение 2 недель. По мнению специалистов, регулярное употребление в пищу свежих клубней топинамбура способствует созданию в кишечнике среды, благоприятной для полезной микрофлоры.

Помогает при боли в суставах

Воспалительные заболевания суставов лечат ваннами с экстрактом земляной груши. Средство готовят из свежих листьев: 2 кг листьев нарезают, заливают 5 л воды и кипятят в течение 20 минут. Настоянный и процеженный отвар добавляют в емкость с теплой водой, в которую на 15 минут погружают больной сустав. Этот препарат применяют и для заживления ран, улучшения состояния кожи при дерматологических проблемах, а также избавления от пяточных шпор и следов ожогов.

Способствует похудению

Людям, собирающимся избавиться от лишних килограммов, стоит употреблять клубни топинамбура ежедневно. Это поможет нормализовать углеводный и жировой обмен, снизить уровень холестерина в крови, наладить работу кишечника и ускорить вывод вредных веществ из организма.

Аптечный порошок топинамбура используется в официальной медицине для лечения пациентов, страдающих ожирением. Кроме того, земляная груша при высоком содержании витаминов (особенно А и С) менее калорийна, чем свекла и морковь. Топинамбур вполне может заменить их в свежих салатах.

Лечит почки

Солнечный корень обладает выраженным мочегонным и противовоспалительным действием. Его рекомендуют употреблять при циститах и риске развития мочекаменной болезни. В качестве средства, усиливающего выведение лишних солей из организма, топинамбур полезен при подагре, отеках, остеохондрозе и полиартрит.

Улучшает состояние сердечно-сосудистой системы

Земляная груша содержит вещества, помогающие снижать вязкость крови и улучшать состояние стенок сосудов. Употребление топинамбура показано при гипертонии, атеросклерозе, тахикардии, стенокардии и ишемической болезни сердца.

Укрепляет иммунитет

Высокое содержание в клубнях топинамбура аскорбиновой кислоты способствует активизации защитных сил организма. Люди, регулярно включающие в рацион это растение, легче переносят сезонные инфекции и реже простужаются. Кроме того, в клубнях много фосфора и аргинина, которые повышают выносливость и устойчивость к физическим нагрузкам, а входящее в их состав железо необходимо для поддержания оптимального уровня гемоглобина в крови.

Топинамбур практически не имеет противопоказаний. Исключение составляют люди, склонные к метеоризму: им стоит соблюдать осторожность.

Следует помнить о том, что состав осеннего и весеннего овоща различаются: инулин, накопившийся в клубнях летом, за зиму переходит во фруктозу. Для использования в лечебных целях части растения (клубни, листья и цветы) обычно высушивают и хранят в виде порошка. Клубни можно и замораживать, предварительно нарезав.

Кефир - очень полезный кисломолочный напиток. Однако, когда полезнее пить его: утром или вечером, до еды или после чтобы получить максимальный эффект для здоровья, знают не все. И можно ли пить кефир при гастрите, когда соблюдаешь диету?

КАК ПРАВИЛЬНО ПИТЬ КЕФИР: СОВЕТЫ ДИЕТОЛОГА

Когда пить кефир: утром или вечером?

Лучше пить кефир вечером - на ночь. Желудок будет нормально работать всю ночь, обеспечив с утра здоровый аппетит (содержащаяся в кефире лактоза успокаивает нервную систему и действует как естественное снотворное). При дисбактериозе кефир следует пить натощак, до еды, небольшими дозами.

Если вы стремитесь улучшить кишечную микрофлору, ответ на вопрос «когда пить кефир» должен быть однозначным. Пейте его тогда, когда ваш желудок максимально пуст. Причем употребляйте продукт с минимумом добавок. Если же вы просто употребляете кефир для удовольствия, ему есть место и в утреннем, и в дневном, и в вечернем меню.

Как пить кефир, чтобы похудеть

Во многих диетах кефир используется для похудения, благодаря низкому содержанию в нем углеводов, на 100 мл кефира углеводов чуть меньше 5 г, для сравнения в таком же количестве печенья содержится 75 г углеводов.

Есть еще и такой вариант употребления кефира на ночь для похудения: нужно добавить в стакан кефира щепотку порошка корицы, 1 ст. л. меда и 1 ч. л. измельченного имбиря, ломтик лимона и пару столовых ложки воды.

Когда пить кефир - до или после еды

Если вы хотите получить пользу от кефира, то лучше пейте его за полчаса до еды. А если вы просто любите кефир, то можно выпить стакан кефира (тоже через полчаса) после еды, пользу вашему организму он все равно принесет.

Как правильно пить кефир

Не следует употреблять холодный или разогретый кефир. Напиток должен иметь комнатную температуру, его нужно достать из холодильника за час до приема. По желанию, можно добавить в кисломолочный напиток пару чайных ложек сахара и хорошенько размешать. Пить кефир следует не спеша, небольшими глотками, наслаждаясь вкусом напитка.

Как часто можно пить кефир

Кефир нужно употреблять с умеренностью, иначе все полезные свойства обернутся вредом. Норма и для детей, и для взрослых - 1-2 стакана напитка в день, комнатной температуры.

О пользе кефира на ночь

Кефир на ночь полезен также, как и в любое другое время. Кроме того, выпитый на ночь кефир улучшает микрофлору кишечника и укрепляет сон. Молочный белок, который в нем содержится, богат аминокислотой триптофаном - ключевым продуктом для качественного и спокойного сна.

Если вы хотите похудеть или просто поддерживаете свой вес, стакан кефира поможет перебить аппетит в самое тяжелое вечернее время. Пожалуй, не стоит злоупотреблять кефиром на ночь только тем людям, у которых очень быстро выводится жидкость. В таком случае кефир следует выпить не позже, чем за 2 часа до предполагаемого сна.

Можно ли кормящим женщинам пить кефир

Кормящей маме не только можно, но и нужно пить кефир и любые кисломолочные продукты, но в умеренном количестве, не больше 2 стаканов в день.

Можно ли пить кефир при гастрите

При гастрите с пониженной кислотностью кефир считается одним из самых полезных продуктов. Пить его лучше до еды. В лечебных целях лучше выбирать трехдневный напиток с жирностью от 2.5% до 3.5% - он помогает снимать болезненные ощущения, повышает кислотность, способствует восстановлению аппетита.

Совсем другое дело, если у вас гастрит с повышенной кислотностью. В этом случае кефир следует употреблять с осторожностью. Он может оказать раздражающее действие на стенки желудка, тем самым провоцируя обострение гастрита.

Но чтобы получить пользу, мало знать, когда пить кефир, но и следует покупать любые кисломолочные продукты, срок годности которых не более одной недели.

Пригодится

При подагре и нарушении обмена мочевой кислоты очень полезно пить настойку кедровых орешков. Вместе со скорлупой залейте их водкой так, чтобы она покрывала орешки на 5-6 см. Закройте крышкой и поставьте в темное прохладное место на неделю настаиваться. Процедите и принимайте по столовой ложке 3 раза в день. Курс лечения – полтора месяца, три недели перерыв. И так год, а можно и больше. Поверьте, об обострениях забудете надолго.

Косметологи утверждают, что злоупотребление кофе может спровоцировать акне и розацеа, а также обезвоживать кожу. Но применять бодрящий напиток наружно не возбраняется!

КОФЕ ДЛЯ КРАСОТЫ
Маски, пилинги, скрабы

Кофе - кладезь витаминов и антиоксидантов. Помимо самого кофеина, который ускоряет обменные процессы и выводит лишнюю влагу из организма, в зернах содержатся стеарины, кератиноиды, витамин Е, которые комплексно влияют на дерму. Они борются с возрастными изменениями, уменьшают пигментацию, стимулируют выработку коллагена и эластина.

Удар по целлюлиту

В комплексной борьбе с «апельсиновой коркой» поможет разглаживающий скраб.

✔ *2 чашки молотого кофе, 1/2 стакана морской соли, 2 ст.л. массажного масла (миндального или масла абрикосовых косточек).*

Мягко втирайте полученную смесь в проблемные зоны, двигаясь снизу вверх. В завершение примите душ. Использовать средство можно 1-2 раза в неделю.

Если предпочитаете более щадящий вариант, приготовьте увлажняющий скраб с маслом апельсина.

✔ *2-3 ст.л. кофейной гущи, 2-3 капли эфирного масла апельсина и 1 ч.л. воды.*

Наносите скраб мягко, для лучшего результата воспользуйтесь мочалкой-рукавицей.

Волосы: глубокое очищение

Кожа головы нуждается в очищении от остатков стайлинговых средств. Оно может выполняться как средствами с содержанием кислот, так и продуктами с мягкими абразивными частицами. В домашних условиях можно воспользоваться кофейным рецептом.

✔ *2 ст.л. молотого кофе (обязательно мелкого помола!) 2 ст.л. кефира.*

Нанесите смесь массирующими движениями на влажную кожу головы. Спустя 2-3 мин. смойте с применением шампуня. Скраб нежелательно использовать чаще 1-2 раз в месяц. Для тех, у кого имеются заболевания кожи головы, средство под запретом.

Чем суше и тоньше кожа, тем мельче должен быть помол кофе.

И кожа сияет!

Эта маска приведет в порядок сухую и тусклую кожу.

✔ *2 ст.л. кофейной гущи, 3-4 капли персикового масла.*

Нанесите на лицо массирующими движениями, оставьте на 5-10 мин., смойте. Для зрелой и увядающей кожи подойдет кофейно-медовая маска.

✔ *1 ст.л. кофейной гущи, 2 ч.л. жидкого меда.*

Нанесите на лицо на 20 мин. смойте теплой водой. Для видимого результата делайте маску не меньше 2-3 раз в неделю.

Нежные губки

Губам 1 раз в неделю необходим мягкий пилинг. В результате вы отшелушите верхний ороговевший слой эпидермиса и получите мягкие, бархатные губки.

✔ *1 ст.л. кофейной гущи, 1 ч.л. жидкого меда, 1 ч.л. оливкового масла.*

Перемешайте состав до однородности. Нанесите на сухие и чистые губы, помассируйте 30 сек, затем смойте теплой водой. В конце воспользуйтесь питательным бальзамом или гигиенической помадой.

Экспресс-средства

Под глазами обнаружились мешки, а под рукой не оказалось патчей? Возьмите разрезанный пополам ватный диск, опустите его в чашку с черным кофе без сахара, отожмите и уложите под глаза. Этот способ поможет уменьшить утреннюю отечность.

Еще одно тонизирующее средство для кожи - кофейный лед. Для основы подойдет как обычная вода, так и аптечные отвары ромашки и мяты.

Добавьте небольшое количество кофейной гущи, распределите по формочкам и поставьте в морозильную камеру. Массировать кожу ароматными кубиками желательно с утра.

Зачем нужна помада-плампер?

Если вы хотите сделать губы объемными и привлекательными, но не желаете прибегать к инъекциям, присмотритесь к плампера м. Они представлены в виде губной помады или блеска. После нанесения можно почувствовать легкое жжение или покалывание. Уже спустя пару минут вы заметите, как губы стали полнее, приобрели более яркий оттенок.

В состав средства обычно входят эфирные масла, перечная мята, имбирь, корица, никотиновая кислота. Они и дают выраженный эффект. Если же вы стремитесь к менее выраженному результату, присмотритесь к плампера м с ретинолом и пептидами в составе: они действуют более мягко.

Единственный недостаток помады-плампера - недолговечность эффекта. Губы будут оставаться пухлыми в течение 1-2 часов, после придется повторить нанесение.

ВЗРОСЛЕТЬ КРАСИВО!

ИЛИ ЧТО ПОМОЖЕТ ПРОДЛИТЬ МОЛОДОСТЬ!

Дерматологи и визажисты все чаще предлагают заменять слово «старение» на «взросление» и призывают взрослеть красиво. При этом вам не придется прилагать серьезных усилий и тратить немыслимые суммы. Попробуйте!

Подключать anti-age уход требуется, когда кожа начинает терять упругость, становится тусклой, появляются первые морщинки, а привычная косметика перестала работать.

Его величество коллаген

С возрастом естественная выработка коллагена снижается. А ведь этот компонент отвечает за эластичность и упругость. Чтобы восстановить баланс, введите в ежедневный уход косметику с пептидами. Эти соединения состоят из аминокислот, которые повышают упругость кожи. Лучше всего такие продукты борются с первыми признаками старения, но и более глубокие заломы способны частично скорректировать. Пептиды достраивают коллагеновые цепочки, восполняя пробелы там, где нужно. Для более глубокого действия наносите такую косметику на тщательно очищенную кожу.

Начинать использовать продукты с SPF-факторами можно уже ранней весной. Солнечные лучи быстро вызывают фотостарение кожи.

✔ *Попробуйте принимать коллаген внутрь (лучше морской, чем животный). Организмом он лучше усваивается в гидролизованной форме.*

Увлажнение во всех формах

Кожа будет выглядеть плотной и напитанной, если не забывать про ее регулярное увлажнение. Самый очевидный способ - пить как можно больше воды. Доступная многим норма - 1,5-2 литра в день. Можно улучшать вкус лимоном или листиками мяты.

Однако важно не только употреблять воду, но и дать ей возможность задержаться в верхних слоях кожи. Отличный помощник в данном случае - увлажнитель воздуха. Можно включать его на ночь. Увлажнять кожу помогают и кремы. Некоторые пренебрегают ими, опасаясь жирного блеска на коже. Однако блеск легко устранить с помощью матирующих салфеток.

Для ночного ухода используйте более жирный крем, который во время сна максимально напитает кожу. Наносить его надо за 1,5-2 часа до сна.

Антиоксиданты в дело

С 30 лет косметологи советуют добавлять в ежедневный уход средства с антиоксидантами. Они борются с окислительными процессами, которые повреждают структуру клеток, в связи с чем старение наступает быстрее.

Вот основные антиоксиданты, которые стоит искать в составе косметики.

Витамин С стимулирует синтез коллагена, освежает кожу, придает ей приятный оттенок.

Витамин А (ретинол) ускоряет процессы обновления на поверхности и в глубоких слоях.

Коэнзим Q10 увеличивает выработку эластина, отвечающего за упругость дермы.

Полифенолы (ресвератрол, антоциан, танин) защищают кожу от воздействия свободных радикалов.

Старайтесь использовать косметику с активными веществами дозированно. Например, раз в день вечером.

Сон влияет на кожу!

Норма сна для поддержания красоты кожи - не менее 8 часов в сутки. Ложиться спать рекомендуется не позже 23:00. Именно в это время активно вырабатывается гормон мелатонин, в том числе отвечающий за молодость и красоту кожи. Попробуйте придерживаться подобного режима не менее двух недель подряд - и вы увидите, как преобразится ваше лицо.

Знать свои слабые стороны

- Чувствительная область глаз, шея и декольте первыми выдают процесс старения. Уделяйте им особое внимание.
- Заполнить морщинки вокруг глаз помогут средства с **кинетином.** Он сокращает количество мимических заломов. Если же у вас пролегли тени под глазами, воспользуйтесь сыворотками на основе **кофеина** и **альфа-арбутина.** Неплохой результат дает ежедневный массаж данной области охлаждающим **роликом.** Нужен мгновенный эффект? Воспользуйтесь освежающими гидрогелевыми **патчами,** предварительно положив их в холодильник на 5 минут.
- Для области шеи и декольте можно использовать тот же крем для лица. Главное - не забывать это делать! Чтобы избежать заломов (так называемых «колец Венеры»), следите за осанкой. Работая за компьютером, держите голову ровно, смотря вперед. Не смотрите на экран телефона, опустив голову вниз. Для сна выберите ортопедическую подушку с валиком, который будет поддерживать правильное положение головы.

Если заломы уже имеются, косметолог может предложить ввести филлеры на основе гиалуроновой кислоты.

В последнее время возросла популярность семян среди тех, кто стремится к здоровому образу жизни. И неспроста! Богатый витаминный состав делает их незаменимыми для полноценного рациона.

ЦЕЛЕБНАЯ СИЛА СЕМЯН

В семенах содержится растительный белок, клетчатка, а также целый кладезь полезных веществ, таких как моно- и полиненасыщенные жирные кислоты, антиоксиданты, витамины и минералы: кремний, фосфор, медь, марганец, цинк, хром, кальций и калий. И сытно, и полезно!

Тыквенные

ПРОТИВ ТРОМБОЗОВ И ДИАБЕТА

Лидер по содержанию магния, что делает их очень полезными для нервной системы. Тыквенные семечки помогают контролировать уровень глюкозы и снижают риск диабета. Фитостеролы в их составе снижают холестерин, незаменимые жирные кислоты улучшают здоровье сердечно-сосудистой системы и снижают риск атеросклероза. Витамин К отвечает за процесс кроветворения, а Е - препятствует тромбозам и снижает свертываемость крови.

Тыквенные семечки можно добавлять в кашу, салаты, йогурт, выпечку.

Подсолнечник

БУДУЩИМ МАМАМ В ПОМОЩЬ

Богат витамином Е - известным антиоксидантом, который называют витамином молодости, т.к. он замедляет окислительные процессы в организме. Омега-3 в составе полезна при беременности.

Лен

ПРОТИВ ВОСПАЛЕНИЯ И ЛИШНЕГО ВЕСА

Семена льна признаны суперфудом. Они полезны для нервной, пищеварительной и сердечно-сосудистой систем.

Это лидер по содержанию омега-3 и альфа-линоленовой кислоты, которые не синтезируются в организме - их можно получить только с пищей. Эти вещества нормализуют давление и уменьшают воспалительные процессы в артериях, снижая риск заболеваний сердечно-сосудистой системы. Полезен он и для иммунитета.

Лен содержит 110% суточной нормы витамина В1, который влияет на жировой и углеводный обмен. Употреблять семена льна рекомендуется в перемолотом виде - за счет жесткой оболочки они не перевариваются.

Конопляное семя

КРЕПКИЕ КОСТИ И НЕРВНАЯ СИСТЕМА

Состав растительного белка конопляных семян близок составу животного белка. Также в них содержатся незаменимые аминокислоты и другие полезные вещества. Железо повышает гемоглобин, кальций полезен для костей, а магний укрепляет нервную систему и защищает сердечно-сосудистую систему.

Чиа

ПРОДЛЯТ МОЛОДОСТЬ

Еще один суперфуд! В семенах чиа много омега-3, антиоксидантов, жирных кислот. Они замедляют старение клеток и нормализуют уровень глюкозы.

В некотором смысле чиа - конкуренты семян льна. При добавлении жидкости они так же разбухают и приобретают гелеобразную консистенцию. Благодаря этому семена чиа популярны в диетическом питании: на их основе готовят легкие и полезные десерты и пудинги.

✔ *Залейте 2 ст.л. семян чиа йогуртом или растительным молоком (200 мл), по желанию добавьте мед, фрукты, ягоды или орешки и оставьте на ночь в прохладном месте.*

Пажитник

ДЛЯ КРАСИВОЙ КОЖИ И ЗДОРОВЫХ СОСУДОВ

Семена пажитника снижают уровень глюкозы, тем самым препятствуя развитию диабета. Обладая противовоспалительным действием, облегчают состояние при артрите и астме, также улучшают состояние кожи при акне. Также семена обволакивают стенки желудка и помогают заживлению язв.

Семена пажитника обычно растирают в порошок и используют как приправу (он придает приятный ореховый привкус).

Тмин

ДЛЯ МОЗГА НЕЗАМЕНИМ!

Известен как мощный антиоксидант, повышает чувствительность клеток к инсулину. Защищает мозг и печень, помогает при отравлении тяжелыми металлами и эффективен для профилактики атеросклероза. Также известны его противоаллергенные свойства.

Кунжут

И КАЛЬЦИЙ ВОСПОЛНИТ, И ИММУНИТЕТ ПОДДЕРЖИТ

Признанный лидер по содержанию кальция. Для сравнения, в молоке содержится 125 мг, а в кунжуте - 975 мг кальция на 100 г продукта.

Кунжут укрепляет иммунитет и полезен при повышенных умственных и физических нагрузках, т.к. положительно влияет на работу мозга.

Его семена используют в приготовлении салатов, выпечки и десертов - например, халвы и козинаков.

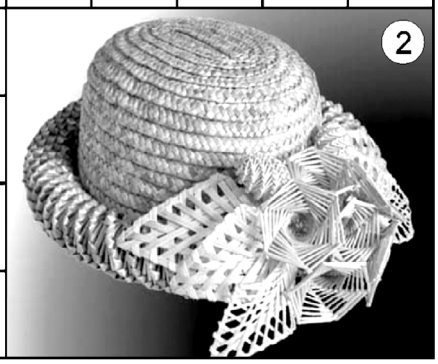
Фенхель

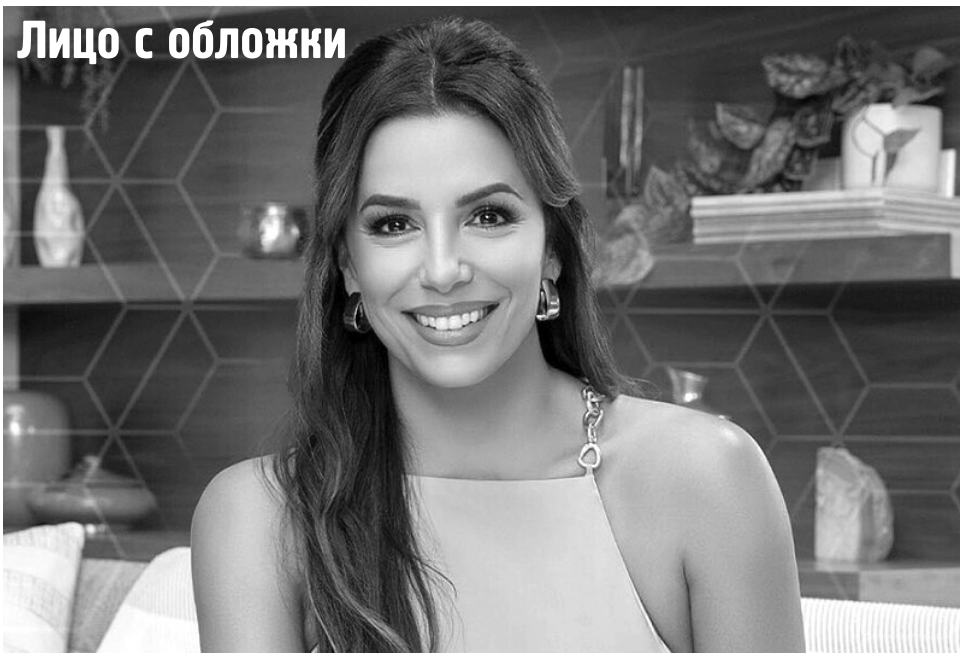
КИШЕЧНИК СКАЖЕТ СПАСИБО

Оказывает противовоспалительное действие, улучшает пищеварение, снимает газообразование и кишечные спазмы. Также используется как легкое успокоительное.

Если разжевать несколько семян фенхеля, это освежит дыхание.

Орлиный взгляд
По воздуху
Мазь для обуви
Квартира для джинна
Большой кусок
Садистский деспот
"...-приз на конкурсе"
Кость во рту
Завоеватель Сибири
Морда лица
Корабль
Голубой над головой
Спортивная лодка
Сексуальный пик
Ягода - гигант с бахчи
Речной ловец
Награда, взятка
Туловище человека
Римский Арес
Материал от шелкопряда
"Ангар" для сабли
Дачка в Альпах
Сборище ведьм
Дебошир
Танец до шейка
Размер в высоту
Поклонник 6-ти соток
Винная открывалка
Подмостки попсы
Знать в Скандинавии
Материя на мешки
Современная контора
Пение
Валюта из г. Рига
Зло, вред (перен.)
Жидкость в тканях
Решка по-научному
Место стоянки
"Беременный" нитками
Территория любви
Госкредит
Экспертиза
Почти офицер
Эшафот
Озеро
Искусный музыкант
Есть у гранаты
Зависимая на все сто
Министакан
Муницип. управление
Реципиент (ант.)
Потеря
Удовольствие
Зарплата
Железо - её еда
Рак для нуворишей
Дубрава
Уйма по-флотски
Звукомер глубины
С ноздрями
Бобби в России
Правитель-деспот
Свечка в старости
Иноверец (мус.)
Сутана





ЕВА ЛОНГОРИЯ

Не только Габи из «Отчаянных домохозяек»

Ева Лонгория с детства знала, чего хочет, и была готова бороться за место под голливудским солнцем. Простая девушка из Техаса стала всемирно популярной актрисой. Каким был ее путь к славе?

РАБОТАЛА В РЕСТОРАНЕ БЫСТРОГО ПИТАНИЯ

Ева Жаклин Лонгория Бастон родилась в солнечном городе Корпус-Кристи (штат Техас, США). Она появилась на свет 15 марта 1975 года. В этом году звезде исполнилось 50 лет.

Ева была младшей из четырех дочерей. Ее детство было непростым, но это только укрепило ее характер. Одна из ее сестер имела особые потребности, и маленькая Ева с ранних лет училась заботе и самопожертвованию. В беседе с Redbook Лонгория с теплотой вспоминала: «Я видела, сколько труда вкладывала моя мама в заботу о сестре, и это вдохновляло меня помогать изо всех сил. Мы все жили этим».

Семья Евы была глубоко религиозна, девочка воспитывалась в строгих католических традициях. С раннего возраста Лонгория знала, что такое труд. Чтобы накопить деньги на кинсеаньеру (празднование 15-летия в латиноамериканских культурах), она три года работала неполный рабочий день в ресторане быстрого питания.

ВДОХНОВЛЯЛАСЬ ДЖЕННИФЕР ЛОПЕС

После школы Ева поступила в Техасский исследовательский университет, получила степень бакалавра наук по кинезиологии. В годы учебы завоевала титул «Мисс Корпус-Кристи США».

После окончания университета судьба привела Лонгорию на конкурс талантов, где ее заметил театральный агент, и карьера Евы начала стремительно развиваться. Параллельно с поиском ролей она работала хедхантером на протяжении четырех лет.

Вдохновением для молодой актрисы стала Дженнифер Лопес («Селена»). Ева рассказала журналу о знаменитостях People, что пример Дженнифер очень много значил для нее. Актриса сказала, что исполнительница хита «On The Floor» выбивала двери в Голливуде ногой, чтобы другие могли пройти за ней.

СТАЛА ПОПУЛЯРНОЙ БЛАГОДАРЯ «ОТЧАЯННЫМ ДОМОХОЗЯЙКАМ»

Лонгория дебютировала на экране в сериале «Беверли-Хиллз 90210» (1990–2000). Затем с 2001 по 2003 год она снималась в ленте «Молодые и беспокойные». После ухода из шоу Ева продолжила искать себя в других проектах. Она появилась в возрожденной франшизе «Прочная сеть» (2003–2004), а также в фильмах «Сеньорита правосудия» и «Только мертвые знают» (2004).

Поворотный момент в карьере актрисы наступил в 2003 году. Ева получила роль Габриэль Солис в комедийно-драматическом сериале ABC «Отчаянные домохозяйки» (2004–2012). Роскошная, страстная и своенравная Габриэль завоевала сердца миллионов зрителей сразу после выхода в эфир первой серии. Позже в беседе с мужским журналом Maxim Ева шутливо заметила: «Люди говорят, что я стала звездой за одну ночь. Забавно, ведь к этому я шла целых 10 лет».

Ее профессионализм не остался незамеченным. В 2006 году она была номинирована на премию «Золотой глобус» за лучшую женскую роль в категории комедийных сериалов, удостоилась премии ALMA и титула «Артист года».

НЕОДНОКРАТНО ЕЕ ПРИЗНАВАЛИ САМОЙ КРАСИВОЙ ЖЕНЩИНОЙ

Вскоре после успеха сериала «Отчаянные домохозяйки» Лонгория попробовала себя в новом амплуа, выступив сопродюсером и актрисой в фильме «Избежать расплаты» (2004). Картина не получила хвалебных отзывов, но Ева продолжала трудиться. В 2005 году она снялась в фильме «Крутые времена».

Актриса стала лицом эпохи 2000-х и появлялась на обложках самых знаменитых изданий, включая Vogue, Marie Claire, Harper's Bazaar и Maxim. Она входила в списки самых красивых людей мира популярных журналов, а в 2005 и 2006 годах стала первой женщиной, которая дважды подряд возглавила рейтинг самых горячих звезд по версии Maxim.

БЫЛА ЗАМУЖЕМ ЗА БАСКЕТБОЛИСТОМ

В 2006 году актриса обручилась с французским профессиональным баскетболистом Тони Паркером, с которым состояла в отношениях два года. В июле 2007-го они сыграли свадьбу в средневековой церкви Сен-Жермен л'Осеруа в Париже.

В это время Ева активно снималась не только в «Отчаянных домохозяйках», но и покоряла большие экраны. Зрители видели звезду в проектах «Девушка моих кошмаров» (2007), «Невеста с того света», «Низшее образование» (2008).

В 2010 году брак Евы и Тони Паркера распался. Как сообщает новостной портал о знаменитостях, Лонгория нашла в телефоне Паркера сотни текстовых сообщений от другой женщины. Развод был официально оформлен в 2011 году. В этом же году знаменитость опубликовала кулинарную книгу «Кухня Евы: Готовьте с любовью семье и друзьям».

СТАЛА МАМОЙ В 43 ГОДА

Карьера на большом эк-

ране у Евы сложилась менее успешно, чем на телевидении. В период с 2011 по 2015 год знаменитость снималась в картинах, которые не стали популярными:

«Нет мужчин — нет проблем» (2011);

«Битва за свободу», «Бэйтаун вне закона», «Темная правда» (2012);

«За кадром…» (2013);

«Фронтера» (2014);

«Видения», «Любой день» (2015).

Личная жизнь Лонгории в этот период претерпевала серьезные изменения. В 2015 году актриса праздновала помолвку с мексиканским бизнесменом Хосе Антонио Бастоном, а уже через год блистала на свадебной церемонии. Вскоре супруги радовались пополнению в семье. Знаменитость родила сына Сантьяго Энрике в 2018 году, когда ей было 43 года.

ПРОДОЛЖАЕТ АКТЕРСКУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Ева Лонгория продолжила строить карьеру в кино. В 2018 году она приняла участие в фильмах «За бортом» и «Собачья жара», в 2019-м снялась в картине «Дора и Затерянный город», в 2022-м сыграла в лентах «Теперь вместе», «Аристотель и Данте раскрывают тайны Вселенной», «Как выжить без смартфона». В 2023 году Ева впервые дебютировала в качестве режиссера полнометражного фильма, представив миру биографическую драму «Обжигающе горячий».

Последние актерские работы звезды на данный момент — сериал «Земля женщин» и драма «Любовь без границ», которые увидели свет в 2024 году. В ближайшем будущем Ева сыграет в сериале «Пикап» и станет режиссером ленты «Исповедь».

Ева Лонгория — это воплощение разностороннего таланта, неугасимой энергии и страсти к искусству. Она продолжает вдохновлять, создавать на экране новые образы и радовать миллионы зрителей, доказывая, что мечты становятся реальностью, если упорно трудиться и любить свое дело.

СОХРАНИТЬ ИЛИ ОТПУСТИТЬ?

Порой дети становятся свидетелями не самых простых взаимоотношений между родителями. Как сторонние наблюдатели они и вмешиваться боятся, и оставаться безучастными не могут.

В нашем обществе культивируется понятие семьи. Семью надо сохранять, в семье надо жертвовать, семья - это святое. Но что, если она лишь снаружи выглядит красивой и лоснящейся, а внутри похожа на червивое яблоко, которое давно пора выбросить?

Это как раз наш случай. Мама с папой в браке больше тридцати лет. Со стороны их союз, может, и смотрится безупречно, но я-то знаю, как все обстоит на самом деле. Недавно у них была годовщина свадьбы и гости, один за другим, произносили тосты: «Наталья и Сергей, вы столько лет живете душа в душу…», «Сергей, ты сделал супругу такой счастливой…», «Наташа, какой у тебя замечательный муж…» Аж выйти из-за стола хотелось, настолько все это неправда.

Да, быть может, когда родители только поженились, они и были счастливы. Молодые студенты, которым сразу же досталась бабушкина квартира. С деньгами тоже проблем не было — родственники помогали. С детьми (позже у меня родился младший брат) сидели бабушки и дедушки. Мать с отцом строили свою жизнь и карьеру. А потом лихие 90-е, потеря работы, безденежье, апатия…

Маме, учительнице по профессии, было проще. Зарплату им практически не задерживали, место было теплое и хлебное. Помню, она вечно что-нибудь приносила из школьной столовой - то булочки, то остатки плова. У отца все было сложнее. Их предприятие расформировали, и он, даже будучи отличным инженером, остался без работы. Сидел дома месяц, другой, третий, пока мама еле сводила концы с концами. Мы с братом, конечно, тогда ничего не понимали. Это уже позже тайное стало явным.

Хорошо помню, как папа взял свой первый кредит. Пришел домой с улыбкой до ушей, счастливый. Мы все удивились, ведь до этого он несколько месяцев лежал пластом на диване, отказываясь искать новую работу. «Хоть бы дворником пошел…» - цедила сквозь зубы бабушка. А отец делал вид, что не слышит. И тут вдруг эта улыбка в тридцать два зуба в дверном проеме!

Тогда нам папа ничего о кредите не сказал. Соврал, что нашел неплохую подработку и теперь мы заживем «как люди». И мы действительно зажили — откуда-то появились продукты, мне наконец были куплены сапоги, которые не просили каши, матери - подобие французских духов.

Мама, кстати, была на седьмом небе от счастья. Ее любимый одумался! Но прошло совсем немного времени, и папа вновь впал в уныние. Мы тогда не знали причину, а на самом деле у него просто закончились деньги - те, которые он занял. Отдавать было нечем.

Подобные качели — от папы в эйфории до папы в депрессии - продолжались несколько лет. Мать умоляла рассказать, чем именно он занимается. Отец твердил что-то про бизнес, правда, не отвечал, с чем он связан. По ночам родители ругались на кухне, не зная, что мы все слышим.

А потом к нам домой пришли. Два «шкафа», зайдя в прихожую, доходчиво объяснили, что «если Сергей Валерьевич не отдаст крупную сумму денег, будет плохо всем». Сумма была рекордной: мама чуть в обморок упала. Но спорить с амбалами мы не решились. В течение следующей недели в скором порядке продавали бабушкины ценные вещи и занимали деньги по знакомым, у которых они еще водились.

Папа, глядя на нашу суету, и не думал извиняться. Наоборот, сердился: «Нет бы поддержали главу семьи! Всякое ведь бывает, я тоже не железный!» Мама плакала, я и брат затаили обиду. Тот долг мы действительно отдали с трудом, а отношения между родителя похолодели настолько, что я была уверена: скоро разведутся. Но мама вновь все простила.

То, что ее прощение было ошибкой, стало понятно практически сразу. Отца было уже не исправить. Привычка жить в кредит вновь взяла верх. Я понимала, что папа вновь в долгах как в шелках, но маме он продолжал врать. То у него «проект выгорел», то ему «отдали старый долг». Она верила и даже восхищалась, периодически говоря мне: «Вот видишь, дочка, наш папа из любой ситуации найдет выход!»

Посмотреть правде в глаза мама решилась слишком поздно. Очередной папин долг вынудил нас продать машину, на которую мама с братом копили несколько лет. Перед этим коллекторы подожгли нашу входную дверь и изрисовали стены рядом с ней. Мне было стыдно перед соседями и знакомыми, ведь это не я совершала ошибки одну за другой и не я не умела делать из них выводы.

Однажды я открыто попросила маму развестись. Объясняла: отца уже не исправишь. И дело не только в кредитах, в которые он нас всех втягивал, но еще и в его бесконечном вранье. Оказываясь перед неразрешимой проблемой, он начинал пить, чего раньше за ним не замечалось. Стал делать ставки, играть в онлайн-игры на деньги. Это было начало конца…

Год назад он сообщил мне об очередном своем крупном долге. Умолял не рассказывать матери: к тому времени у нее начались проблемы с сердцем. Чтобы разрешить ситуацию, мне пришлось оформить кредит на себя. Я выплачиваю его до сих пор и проклинаю отца. Ну почему мама не подаст на развод? Не верю, что дело в любви - скорее, в привычке и пресловутом «а что люди скажут». Но есть ли смысл сидеть на сломанном стуле, когда понятно, что его уже не починить?

Евгения

КАК СНЯТЬ ЗАПРЕТ НА ДЕНЬГИ

Вроде и работаете много, а достаток не растет. Можно ли «пробить» финансовый потолок и достигнуть большего?

Вопреки распространенному убеждению, на финансовое благополучие влияет не только ваше трудолюбие или везение, но в первую очередь ваше отношение к деньгам, в том числе неосознанное. Чтобы понять, что именно тормозит ваш финансовый рост, следует разобраться в этом вопросе и сформулировать свои истинные желания и стратегии.

НЕ ОГРАНИЧИВАЙТЕ СЕБЯ

Многие из нас воспитаны в скептическом отношении к большим деньгам. Довольно распространено мнение, что большой дом, люксовый автомобиль и регулярные поездки на дорогой курорт может позволить себе только коррупционер или «мажор», рожденный с серебряной ложечкой во рту. А честному работящему человеку не стоит и пытаться, ведь его удел - двушка в спальном районе, шесть соток по выходным и, изредка, отдых в бюджетном отеле на третьей линии от моря.

На самом деле установка в духе «порядочный человек много не заработает» в корне неверна. Более того, она автоматически снижает мотивацию развиваться и достигать новых финансовых вершин.

Чтобы преодолеть этот барьер, выполните простое упражнение. Останьтесь наедине с собой, возьмите ручку и лист бумаги. Напишите, что для вас значат деньги. Важно отвечать максимально открыто. Как вы относитесь к тому, что коллеги, друзья, родственники зарабатывают больше вас? Как реагируете, когда вам самим удалось заработать больше, чем обычно? Эти наблюдения помогут понять, в каком направлении двигаться.

Чтобы разрушить стереотип, почитайте биографии известных личностей, например бразильской бизнес-леди Марии Фостер, которая в детстве собирала банки и макулатуру, а в зрелом возрасте возглавила нефтегазовую компанию, или психолога и автора бестселлеров Джо Витале, который когда-то голодал и ночевал на улице.

СТАВЬТЕ АМБИЦИОЗНЫЕ ЦЕЛИ

Чтобы «пробить» свой денежный потолок, задумайтесь: для чего вам нужны финансы? Не бойтесь мечтать смелее. Запросы в духе «выплатить кредит» или «купить весенние ботинки», увы, ориентированы лишь на закрытие базовых потребностей. Они не имеют достаточной силы и не помогут вам вырасти в финансовом отношении.

Но и поверхностные желания вроде «ужинать в дорогих ресторанах» и «носить брендовые вещи» тоже не имеют силы, потому что лишены твердого основания. Ведь когда этот запрос будет удовлетворен, о чем вы будете мечтать?

• Старайтесь ставить перед собой глобальные, амбициозные и «долгоиграющие» цели, которые будут полезными не только для вас и вашей семьи, но и для других людей.

Например, правильная постановка цели - не просто открыть ресторан локальной кухни, чтобы получать прибыль, а чтобы он вошел в гастро-путеводители вашего города. Не просто стать хозяйкой салона красоты, а сделать его уникальным, предлагая клиентам бьюти-процедуры, которых нет у конкурентов.

Такие цели будут заряжать вас энергией и давать стимул для увеличения доходов.

НЕ В ДЕНЬГАХ СЧАСТЬЕ

Возможно, вы хоть раз ловили себя на мысли: «Вот куплю себе новый автомобиль (дорогой телефон, ноутбук и т.д. - нужное подставить) и стану счастливее!» Вы мечтали, шли к своей цели, достигли ее… Но даже самая большая радость от покупки быстро сменяется растерянностью, а то и разочарованием. Ноутбук есть, а счастья не прибавилось!

На самом деле подобные установки не только вгоняют в депрессию, но и в конечном счете мешают вам разбогатеть. Не ищите счастья только в материальном, сдвиньте фокус на другие сферы: на время, проведенное с семьей, чтение книг, прогулки, спорт, йогу и любые другие занятия, которые по-настоящему дарят вам удовлетворение и радость.

НЕ БОЙТЕСЬ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Вам знакомо утверждение «Большие деньги — большая ответственность»? Такое убеждение может быть ограничителем для вашего финансового роста.

Если вы хороший специалист, который постоянно повышает свою квалификацию и решает сложные задачи, то вы вправе получать больше. Не стоит бояться, что увеличение дохода принесет серьезные проблемы в вашу жизнь (станет опаснее, возникнет больше искушений, появятся завистники и т.п.).

Справиться с тревогой вам помогут аффирмации, которые следует проговаривать ежедневно. Например: «Мне спокойно, когда у меня есть финансовая подушка безопасности».

Старайтесь смещать фокус с потенциальных проблем на реальные перспективы, ваши новые возможности. Так, например, вы можете пошагово расписать, на что будете тратить средства, которые окажутся больше вашей привычной зарплаты.

ХОРОШО СКАЗАНО!

У денег как таковых нет смысла. Это лишь инструмент для достижения определенных целей, и нужно понять, что они могут, а главное – чего не могут.

Брюс Ли

ПОПРОЩАЛИСЬ ПО SMS, И ДРУГИЕ ИСТОРИИ РАССТАВАНИЙ

Расставание всегда дается непросто, но порой мужчины выбирают весьма оригинальные способы сказать прощай. Поистине не знаешь, то ли плакать, то ли смеяться.

Только представьте: вы уже третий год находитесь в счастливых отношениях, втайне мечтаете о свадьбе. И тут вам приходит SMS: «Нам нужно расстаться». Выглядит какой-то глупой шуткой. Мозг отказывается верить в то, что отправитель — любимый мужчина. Но так оно и есть. Но не думайте, что это самое странное расставание. Истории наших героинь тому подтверждение.

ОДНА С ЧЕМОДАНОМ В АЭРОПОРТУ

Говорят, нет более счастливого маршрута, чем маршрут в аэропорт. Так считала и 27-летняя Анастасия: они с молодым человеком собрались лететь на море.

«О поездке Миша сообщил мне за неделю. Я тут же оформила отпуск, собрала вещи. В такси мы с любимым мило беседовали о том, чем займемся, куда сходим, что посмотрим.

Приехав в аэропорт, я предложила перекусить. И вновь ничего странного! Пара гамбургеров, кофе, шутки. Весь ужас начался ближе к посадке. Когда ее объявили, Миша предложил отойти в сторону. “Настя, ты очень хорошая, но тех чувств, что были прежде, больше нет. Не хочу никого обманывать. А поездку дарю в качестве извинения”, — вдруг сказал он.

Я тогда подумала, что это розыгрыш какой-то, ждала развязки. Но нет, меня не разыгрывали. Миша попрощался и пошел сдавать свой билет, а я в одиночестве машинально отправилась на посадку. Лишь в самолете осознала происходящее. Точнее, попыталась осознать. До сих пор не могу найти объяснения такому поступку...»

«ПРОСТИ, Я ВСТРЕТИЛ ДРУГУЮ»

«Наши отношения не были гладкими, - вспоминает 30-летняя Мария. — Мы с Антоном переживали непростые времена и решили взять паузу. Я вместе с родными уезжала к бабушке, он был весь в работе.

Прошла неделя, другая. Я уже вернулась, свалилась с ужасным гриппом, забыв обо всем на свете. Успела обидеться на Антона за то, что не писал и не звонил. Ждала от него первого шага, но потом не выдержала. “Соскучилась по тебе”, — написала я ему. В ответ пришло: “Даже не знаю, что на это сказать, так много всего произошло...”

Оказалось, он успел встретить другую! “Я думал, мы расстались. Ты пропала!” — Антон пытался перевести стрелки. Уверял, что познакомился случайно. Было так обидно! А спустя время я узнала, что пока наш роман был на паузе, Антон сидел на сайте знакомств, подыскивая мне замену».

«Я НЕ ГОТОВ ЖЕНИТЬСЯ»

Алена, 35 лет, уверена: ее история расставания переплюнет остальные. Она готовилась к свадьбе и чувствовала себя самой счастливой.

«Было запланировано грандиозное торжество. Мы сняли большой зал, оформили выездную регистрацию, наняли фотографа, видеографа. На свадьбу к нам должны были приехать родственники из других стран! Я молчу о платье, которое мне сшили на заказ за баснословные деньги. Мама уговаривала взять наряд в аренду, но как же! Мне же надо было все лучшее, чтобы свадьба на всю жизнь запомнилась. Ну вот она и запомнилась.

Оставалось два дня до торжества, когда Гена сообщил мне, что... внимание!... он не готов! Промямлил что-то “мне нужно время“, “не до конца уверен, хочу ли жениться вообще” и классика “ты тут ни при чем, ты хорошая...” Я от неожиданности даже попыталась убедить его в обратном, но слабовольный Гена в этот раз был на удивление решителен.

На следующий день он взял горящую путевку и банально сбежал. Мне же пришлось разгребать все проблемы. По иронии судьбы, большинство трат взяли на себя именно мои родители. Благодарю несостоявшегося мужа лишь за одно — что не бросил меня прямо в загсе. А что, мог бы на вопрос “Готовы ли взять в жены...” ответил бы “нет“».

«С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ И... ПОКА!»

37-летнюю Алену возлюбленный бросил после восьми лет отношений. «Я сама во всем виновата! Надо было понять, что если за восемь лет он так и не позвал меня замуж, то вряд ли это закончится чем-то хорошим. Но я не думала, что расставание будет таким неожиданным.

Мы отмечали мой день рождения. Я хотела пригласить в гости подруг, но Саша настоял провести этот вечер вдвоем. Я даже подумала, что он мне хочет сделать предложение. Пригласил в дорогой ресторан, заказал столик.

“Заказывай все что хочешь, на цены не смотри”, - с ходу предложил он. Ну я и разгулялась: взяла закуску, горячее, салатик, десерт, вино десятилетней выдержки. Любимый тоже не скромничал. Когда ужин был в полном разгаре, мы подняли бокалы, и я услышала что-то вроде: “Ты слишком хороша для меня, поэтому вместе мы быть не можем”.

Саша ушел, сказав, что нам надо побыть в одиночестве. А я сидела за столиком. В свой день рождения, униженная и с огромным счетом. Когда я пришла в свою квартиру, где мы жили, его вместе с вещами уже и след простыл. Телефон оказался заблокирован, из всех соцсетей меня тоже выкинул. Зачем он так — до сих пор загадка. Неужели нельзя было расстаться красиво и достойно?..»

КОЛЕСО БАЛАНСА

Как достичь гармонии в жизни?

Хотите наладить дела во всех сферах своей жизни? Самое время запастись бумагой и ручкой и нарисовать колесо баланса.

ДЛЯ СПРАВКИ
Колесо баланса — идя американского коуча и бизнесмена Пола Дж. Майера. Еще в 1960-х годах он разработал технику, с помощью которой можно посмотреть на себя со стороны и оценить собственную жизнь. Для анализа необходимо начертить круг и разделить его на секторы, каждый из которых представляет собой определенную сферу жизни.

В идеальном варианте в нашей жизни все должно быть сбалансировано - работа, любовь, здоровье, отдых, саморазвитие. Но в реальности, увы, какая-нибудь из сфер обязательно «проседает». На любовном фронте все прекрасно? Зато карьера стоит на месте. Получили заветную должность, много работаете и получаете солидную зарплату? Зато на любимые танцы, йогу или курсы испанского не хватает времени. Узнать, в какой сфере жизни имеются проблемы, и устранить их поможет колесо баланса.

ОТ КАРЬЕРЫ ДО САМОРАЗВИТИЯ

В классической версии колеса баланса было шесть сфер, однако за последнее время оно было не раз дополнено и изменено. Карьера, финансы, семья и отношения, красота и здоровье, друзья, хобби, отдых, саморазвитие — вот ключевые из них на сегодняшний день. Не стоит стремиться строго придерживаться списка: можно указывать то, что для вас в приоритете - дом, секс, внешность, взаимоотношения с детьми и т.д. Каждый сектор при этом нужно расчертить на 10 равных делений: ноль в этом рейтинге обозначает минимальное удовлетворение, а десять - максимальное.

Колесо готово? Тогда задумайтесь, что для вас является «десяткой» в каждой из сфер? Например, в финансовом секторе для одного это конкретная зарплата, а для другого — не сама сумма на счете, а перспективы, которые с ее помощью открываются. В сфере отношений кому-то принципиально наличие детей и заботливого мужа, а кому-то — насыщенная сексуальная жизнь.

Главное - опираться именно на себя, на то, что вы хотите получить, а не на общепринятые представления о том, как должны выглядеть отношения, идеальный дом, карьерный рост и т.д.

ОЦЕНИВАЕМ ПО ШКАЛЕ

Оценили некоторые секторы на баллы от 0 до 3? Ситуация запущенная: чем быстрее вы примете меры - тем лучше. Поставили другим сферам средний балл от 4 до 7? Все не так страшно, но вам придется поработать над собой и точечно скорректировать «перекосы». В тех сферах, которые заслужили самый высокий балл (8-10), у вас все отлично. Главное - не зазнаваться и не отпускать удила, чтобы сохранять благополучие.

Не стремитесь в «отличники» одновременно во всем и у помните, что вы не на уроке черчения. Ключевая цель - не получить идеально ровную окружность, а проанализировать свою жизнь, «подсветив» секторы, которые нуждаются ,в корректировке.

Чему больше уделить внимание: отдыху без гаджетов, регулярному чек-апу организма, поиску партнера или налаживанию диалога с ребенком? Будьте терпимы к себе и не драматизируйте в случае появления дисбаланса. Воспринимайте его как временную неудачу, с которой вы обязательно справитесь.

РАБОТА НАД ОШИБКАМИ

В работе с колесом баланса важно не просто осознать свои слабые места, но и разработать четкий план действий для их исправления. «Провисло» здоровье? Вариантов решений множество: пройти диспансеризацию, поставить трекер баланса употребления жидкости на телефон, исключить из рациона фастфуд, купить абонемент в спортзал, ложиться спать раньше 12 ночи и т.д.

Однако не перегружайте себя: для начала 4-5 шагов будет достаточно. Двигайтесь в выбранном направлении и не откладывайте дело в долгий ящик. Главное, чтобы цели были максимально конкретными, достижимыми и имеющими четкие временные рамки. Испытываете неудовлетворение из-за того, что мало зарабатываете? Сформулируйте свой запрос так: «До конца недели обсудить с шефом, какие обязанности взять, чтобы добиться увеличения зарплаты».

Подумайте, как сферы, которым вы поставили «десятку», могут помочь в исправлении перекосов в других сегментах. Например, у вас есть трудности с финансами, зато все в порядке с хобби. Валяете игрушки из шерсти, варите мыло, делаете свечи или шьете покрывала в стиле пэчворк? Попробуйте монетизировать свое увлечение.

Займитесь тайм-менеджментом и подумайте, как можно скорректировать ситуацию с помощью простых действий. Много работаете и сил ни на что не хватает? Добавьте в график обязательную прогулку на свежем воздухе, время для просмотра любимого сериала или для принятия ванны с морской солью. Даже такие простые действия могут помочь наладить необходимый баланс.

• Ваши приоритеты могут меняться. Сегодня важны финансы, через полгода — любовные отношения. Работа с колесом — не разовая акция. Раз в 2-3 месяца его можно перечерчивать, чтобы понять, есть ли положительная динамика или вы пока стоите на месте.

НАДО ЛИ ЖЕРТВОВАТЬ СОБОЙ РАДИ ВНУКОВ?

У меня подрастают трое внуков от сына и дочери. Их родители много работают, а дети ходят в садик и часто болеют. Недавно мне было предложено уволиться и сидеть с внуками. Но это не то, о чем я мечтала...

Евгения

В Сети распространена шутка, которая очень подходит к вашему вопросу: «Дети - цветы жизни. Сорвал – подари бабушке». Однако смеются над ней далеко не все, ведь у многих людей старшего поколения буквально не остается выбора, кроме как сидеть с внуками.

Прежде всего, вы никому и ничего не должны. У вас была задача воспитать собственных детей. Теперь пришел их черед заниматься воспитанием отпрысков.

Вы можете помогать с внуками, но по собственной инициативе. Есть бабушки, которые сами рвутся в бой. Но есть и другие, которые продолжают покорять карьерные высоты или активно занимаются собственной жизнью.

Отстаивайте свое право на личную жизнь, но делайте это без ссор и обвинений. Объясните, что у вас довольно насыщенное расписание, и от имеющихся дел вы отказаться не можете. Но будете рады выручить с внуками в некоторые часы и даты - озвучьте их, главное, корректно и доброжелательно.

Интересный вопрос

ЛЮБОВЬ С ПЕРВОГО ВЗГЛЯДА СУЩЕСТВУЕТ?

Любовь с первого взгляда – всего лишь красивое название или реальное явление? Согласно проведенным исследованиям, около 35% человек хотя бы раз в жизни испытывали нечто подобное. Однако ученые считают, что они могли ошибаться.

Когда мы видим человека, который привлекает, в кровь выбрасывается настоящий фейерверк гормонов. Он-то и заставляет тех самых бабочек порхать в животе. Это так называемый химический уровень познания человека, который не говорит о крепости чувств. Скорее влюбленность, чем любовь.

Чтобы испытать настоящее чувство, нужны некоторые знания о партнере. Получить их в первые секунды после знакомства невозможно.

КАК НАМЕКНУТЬ О СЮРПРИЗЕ

У нас с мужем скоро годовщина свадьбы, и я хотела бы получить на праздник конкретный подарок. Как намекнуть о нем любимому?

Ольга

Для мужчин знаменательные даты и праздники не так важны, как для женщин. Да, они о них помнят, но не более того. Начните с напоминания, что приближается важный день. Невзначай спросите, как бы супруг хотел его отметить.

Чтобы перевести разговор на тему подарков, можете проявить инициативу и первой спросить о том, какой презент хотел бы получить муж. Это позволит ему вспомнить, что нужен ответный шаг.

Мужчина должен понять, что подарок для вас- не формальность, а действительно важный момент в отношениях.

Начните обсуждать подарок заранее, а не за день до торжества. Попробуйте намекнуть. Сделать это не так сложно. Например, оказавшись рядом с косметическим магазином, пригласите туда мужа и покажите свой любимый парфюм. «Мой почти закончился, скоро надо будет новый покупать», - скажите с грустью.

Однако некоторые представители сильного пола бывают нечувствительны к намекам. В таких случаях не бойтесь действовать открыто. «Дорогой, хочешь, я облегчу тебе задачу и скажу, что хотела бы получить в подарок?»

Да, звучит не так романтично, и сюрприза не получится, однако стоит принимать во внимание особенности своего партнера. Возможно, подарки – не его язык любви, и в этом вопросе мужчине следует помогать.

У МУЖА ГРЯЗНЫЕ ФАНТАЗИИ!

Недавно супруг озвучил свои грязные фантазии в постели. Но я не собираюсь становиться их участницей! Вообще не понимаю, как с ним разговаривать после этого.

Наталья

Доверие — главное, что должно быть в паре. Когда супруг говорил вам о своих интимных предпочтениях, наверняка считал, что в ваших отношениях оно присутствует и он будет вами понят. То, что он сказал об этом, а не стал воплощать свои эротические фантазии с другой женщиной, только подтверждает это. Если отреагировать на подобный шаг резко негативно, человек может закрыться, взаимопонимание будет нарушено.

Подумайте, что именно вас задело в фантазиях мужа. Вы не готовы их осуществлять? Можно обсудить это совместно и найти альтернативу. Вас в принципе возмущает наличие подобных грез? Но они имеют место, и люди, которые делят одну постель, могут и должны их обсуждать.

Одним словом, вместо обвинений постарайтесь выстроить доверительный диалог с супругом. В чем-то пойдете на компромисс вы, в чем-то он. Договорившись о предпочтениях в постели, вы только укрепите свой брак.

СОХРАНЯЕМ ФИГУРУ ПРИ СИДЯЧЕЙ РАБОТЕ

Можно ли не полнеть, проводя весь день за компьютером? Как не отказываться от чаепитий с коллегами и при этом не набирать вес? И каким спортом заниматься, чтобы сбросить лишнее на сидячей работе?

Офисные сотрудники, бухгалтеры, кассиры, таксисты и, как ни странно, учителя имеют самый высокий риск набрать лишние килограммы. Большую часть рабочего дня они проводят сидя, а из-за ненормированной нагрузки чаще других заедают стресс высокоуглеводной и жирной пищей. Есть ли шанс избежать «профессионального ожирения» и сохранить фигуру стройной?

ПРОБЛЕМА БАЛАНСА

В длительном положении сидя происходит несколько изменений в теле, которые могут стать фатальными не только для фигуры, но и для здоровья в целом.

Из-за неправильной позы увеличивается нагрузка на кишечник, следовательно, переваривание пищи нарушается. Из-за гиподинамии замедляется работа поджелудочной железы. Она хуже реагирует на выбросы инсулина, велик риск развития диабета. В зоне риска оказываются шея и позвоночник. Из-за неудобной мебели и неправильного положения тела образуются напряжение и мышечные зажимы. Нарушается кровоснабжение, замедляется лимфоток - а там и до набора веса недалеко.

СИДИМ С КОМФОРТОМ

Выберите себе качественный стул. Следите, чтобы спина была ровной, а ноги стояли на полу под прямым углом. Если работаете на компьютере, установите монитор на возвышении, чтобы он располагался на уровне глаз, и вам не приходилось сутулиться.

Локти при работе должны лежать строго на столе. Каждый час вставайте со стула и делайте пятиминутную растяжку или разминку. Если вы работаете из дома, добавьте бег на месте, прыжки со скакалкой, отжимания от стула или от стены.

ДВИГАЙТЕСЬ ПРИ ЛЮБОЙ ВОЗМОЖНОСТИ

В офисе негде разгуляться, но есть секреты, которые помогут увеличить количество движения даже на сидячей работе.

Прежде всего, откажитесь от лифта и ходите по лестнице пешком.

Возьмите за правило совершать прогулки в обеденный перерыв. Если добираетесь до работы на машине, припаркуйтесь подальше от входа и пройдите оставшееся расстояние. Если едете на общественном транспорте, выйдете на одну остановку раньше и прогуляйтесь.

• Минимизировать вред от восьмичасового сидения можно с помощью физической активности — не менее 30-40 минут в день.

Танцы, фитнес, плавание, велосипед или пробежка в парке - выбирайте, чем будете заниматься вечером. Если сил и времени нет совсем, начните с малого и каждый день делайте по 100 прыжков. Можно совершать «мягкие» прыжки, не отрывая носков от пола.

ИЗМЕНЕНИЯ В ПИТАНИИ

Частые кофе-брейки с обилием сладостей имеют место почти в каждом офисе. Сахар в компании с гиподинамией приводит к образованию висцерального жира - того самого «валика» вокруг талии. Чтобы не отказывать себе в удовольствии попить чай с коллегами, возьмите с собой низкокалорийные сладости - пастилу, нарезанные фрукты, орехи.

• Совсем отказываться от перекусов во время рабочего дня нельзя. Риск «сорваться» и наесться на ночь значительно повышается.

Полноценно завтракайте дома. Перекусы в кафе лучше заменить домашними обедами. Каждый прием пищи планируйте по методу тарелки: 25% белков, 25% сложных углеводов и 50% овощей и зелени. Белковой пище уделите особое внимание, так как именно она способствует продлению чувства сытости и помогает похудеть.

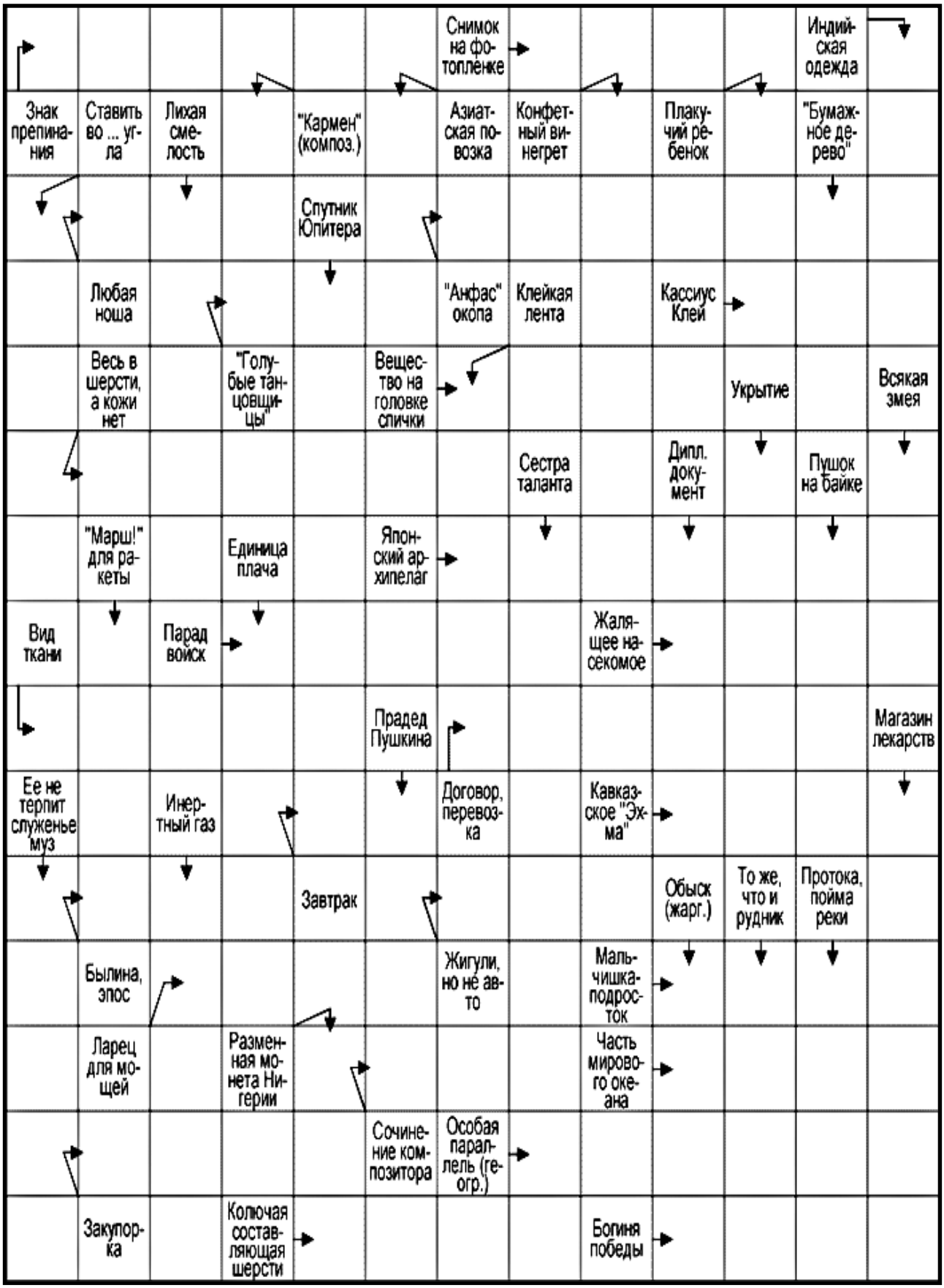
Если вы работаете в ночную смену, старайтесь не голодать в это время. Так как при сидячей работе вы тратите меньше энергии, формировать рацион следует из продуктов с высокой питательностью, но с низкой калорийностью.

Вместо красного мяса выберите куриную грудку, вместо хлеба - полезные цельнозерновые хлебцы, вместо рыбных консервов - белую рыбу. Сократите количество жареного, отдавая предпочтение блюдам на пару. Исключите из рациона белый сахар и белую муку.

ДЕФИЦИТ НЕ ПОМЕШАЕТ

Если перед вами стоит цель похудеть, нужно создать небольшой дефицит калорий. Наилучший вариант 30% от суточной нормы. То есть, при условной норме для женщин 1500 ккал в сутки, дефицит составит около 400 ккал. Таким образом, рацион должен укладываться в 1100 ккал.

Ваш любимый сканворд



ЮРА БОРИСОВ ДОРОГА В ГОЛЛИВУД

Первым российским актером, номинированным на престижную кинопремию «Оскар», стал Юра Борисов. Как простой паренек из подмосковного Реутова достиг таких высот?

Юра и сам удивляется, каким образом в его семье, где никто и никогда с искусством связан не был, умудрился родиться он, будущий артист. Впрочем, в детстве и юношестве молодой человек не видел себя кумиром зрителей, у него были совсем другие планы.

ТЕАТР ВМЕСТО УРОКОВ

Семья Борисовых была самой простой. Жили небогато, но и не бедствовали. Мать работала риелтором, а отец сначала трудился учителем физкультуры и труда в школе, а потом переквалифицировался в сантехника и электрика.

Сыновей (у Юры есть младший брат) родители старались воспитывать в строгости, но получалось не всегда. Борисов вспоминает, что его детство было наполовину дворовым. В школе он старался придерживаться правил, но, выходя за ее пределы, мог от души пошалить. Вместе с друзьями мальчишка и по заброшенным зданиям лазал, и под поезда железки подкладывал.

В детстве Юра мечтал стать космонавтом. Родители с улыбкой относились к этому желанию и молили только об одном — чтобы с плохой компанией не связался. Когда пришла пора оканчивать школу, отец строго поговорил с отпрыском. «Ты должен поступить в институт — желательно на бюджетное отделение». Сын обещал сделать все возможное и даже написал шутливую расписку: «Обязуюсь поступить в институт на бюджет».

Правда, всерьез готовиться к экзаменам Юра не стал - понадеялся на авось. Еще в школе он начал ходить в театральный кружок. Те, кто посещал занятия, могли законно пропускать уроки. Это же такой шанс! Однако вскоре преподаватель сообщила родителям Борисова, что у их сына настоящий талант, который нужно развивать.

В свою уникальность поверил и сам юноша и решил поступать в театральный вуз. Выучил прозу и стихотворение и отправился на вступительные испытания в Высшее театральное училище им. М.С. Щепкина. На удивление, поступил он с первого раза. И с тех пор рассказывал родным и знакомым, что актерство - это призвание. Уж если суждено тебе быть в кадре и на сцене, никуда от этого не убежишь.

СВОБОДНЫЙ ХУДОЖНИК

Начав учиться в Щепкинском училище, Борисов сразу понял, как же ему хочется сниматься. Только вот первокурсников в кадр брали редко. Но Юра решил сломать систему! Он сделал несколько хороших фотографий и стал разносить их по известным киноагентствам. Заглянул однажды и на «Мосфильм», где встретил в коридорах женщину - ассистента режиссера, которая заинтересовалась молодым дарованием. Оказалось, ее босс, Зиновий Ройзман, как раз ищет актера в сериал «У каждого своя война» на эпизодическую роль.

Борисову такой план более чем подходил, но в душе он хотел большего. Вскоре студент отправился прямиком к Андрею Звягинцеву. Вдруг не откажет! И режиссер действительно взял его, предложив небольшую роль в фильме «Елена». Его Борисов стал считать своим первым удавшимся киноопытом.

Конечно, съемки не лучшим образом сказались на учебном процессе. Молодой человек почти полгода полноценно не посещал занятия. А вскоре и в театре играть стал... Зато уже на четвертом курсе Борисов мог похвастаться первой театральной премией: за участие в постановке «Зойкина квартира» он получил награду «Золотой лист».

Когда учеба оказалась позади и дипломный спектакль был отыгран, Юра стал задумываться о будущем. К счастью, к тому времени его имя было уже у многих на слуху, и молодое дарование позвал к себе работать Константин Райкин. От такого предложения нельзя было отказаться, так что молодой человек с радостью пришел в труппу «Сатирикона».

На первых парах Борисова увлек Юрий Бутусов, который делал постановки в «Сатириконе». Юра напросился к нему в спектакль «Отелло» и был по-настоящему вдохновлен этой работой. Однако, когда сотрудничество завершилось, он понял, что театральные будни - это не только эмоции и вдохновение, но еще и рутина. Ты изо дня в день репетируешь, выходишь на сцену, повторяешь уже знакомые слова.

Юры Борисова хватило ровно на год. После он написал заявление об уходе по собственному желанию и отнес его Райкину.

СОЛДАТ В КАДРЕ

Далеко не сразу Юра Борисов стал востребованным актером. Первое время ему приходилось ютиться в коммуналке при театре, причем к тому времени у него уже была семья. Со своей супругой Анной Шевчук он познакомился, когда оба поступали в театральный вуз. Только Юре было шестнадцать, а Анне - восемнадцать.

Девушка понравилась Борисову сразу, но ухаживал он неумело. Например, вместо цветов преподносил ей глазированные сырки, считая, что все девушки должны любить сладкое. А еще предлагал прокатить на машине, но Анна попросту боялась садиться на пассажирское сиденье - вдруг начинающий водитель окажется лихачом.

Встречаться пара начала только на четвертом курсе училища. А в 2014 году сыграла свадьбу. Молодые не стали ждать благоприятного времени и решили сразу строить семью. Уже спустя год у них появилась на свет первая дочь, Марфа. Еще через два Анна родила Акулину. Юра не скрывал: он мечтал о сыне. Однако это не помешало ему

стать отличным отцом для дочерей.

Заводя детей, молодая семья в буквальном смысле шагала в пустоту. Никто тогда не знал, появятся ли стоящие предложения от режиссеров. Анна играла в «Современнике», из которого вскоре ушла, Юра - в «Сатириконе». Однако вскоре их смелость была вознаграждена сполна.

Поначалу режиссеры видели в Борисове исполнителя исключительно «военных» ролей. Он сыграл в фильмах «Молодая гвардия», «Дорога на Берлин», «Т-34», «Союз спасения», позже - в картине «Калашников». Первое время у Юры попросту не оставалось выбора. Семью нужно было кормить, а потому он соглашался, несмотря на то что амплуа солдата уже порядком надоело ему.

Потом актера начали приглашать в сериалы: его типаж оказался весьма подходящим. От предложений не было отбоя, и уже к 26 годам в послужном списке Борисова оказалось около сорока работ.

ДО «ОСКАРА» — РУКОЙ ПОДАТЬ

По-настоящему жизнь Борисова изменилась в 2019 году. На экраны вышло сразу несколько громких работ с его участием. Прежде всего, он исполнил главную роль в картине «Бык», за которую был номинирован на премию «Золотой орел» в категории «Лучшая мужская роль». Играя главу мелкой криминальной группировки Антоху, актер вдохновлялся образом Данилы Багрова из «Брата».

Далее последовали фильм «Вторжение» Федора Бондарчука», сериал «Петровы в гриппе», рождественская мелодрама «Серебряные коньки». Но действительно судьбоносной можно считать картину «Купе номер шесть», вышедшую в 2021 году. Фильм совместного производства России, Финляндии, Эстонии и Германии снимал режиссер Юхо Куосманен. Работа получила приз Гран-при на Каннском кинофестивале и была отмечена многими критиками.

Но главное, фильм увидел режиссер Шон Бейкер. Тот задумал новый проект и находился в поиске подходящих актеров. Бейкер связался с Куосманеном и прямо спросил, каково ему было работать с Борисовым. Тот признался честно: «Это лучший парень на свете!» Американец поверил и пригласил Юру на роль в своем фильме даже без дополнительного прослушивания.

Речь шла о проекте «Анора», который был задуман съемочной группой еще несколько лет назад. Борисов должен был исполнить роль русского бандита Игоря, простого парня с Брайтон-бич, который говорит на английском с акцентом. Юра очень рисковал: он мог сыграть типичного уголовника, ничем не примечательного и не запоминающегося. Однако с самых первых своих ролей актер работал по системе Станиславского: полностью вживался в образ. Вот и в этот раз ему удалось создать многогранного персонажа, за историей которого с интересом наблюдали зрители.

Игру Юры Борисова оценили не только его поклонники, но и иностранные кинокритики. В 2024 году фильм «Анора» получил Золотую пальмовую ветвь на Каннском кинофестивале, а сам актер был номинирован сразу на несколько голливудских премий, в числе которых были премия Британской академии в области кино BATA, а также «Золотой глобус». Победителем Юра не стал, но отнесся к этому с присущим ему юмором: «Хорошо, не нужно будет произносить речь на английском».

Пиком его карьеры на данный момент можно считать номинацию на премию «Оскар» за роль в той же «Аноре». Прежде ни один российский актер не удостаивался такой чести.

АКТЕР, КОТОРЫЙ МОЖЕТ ВСЕ

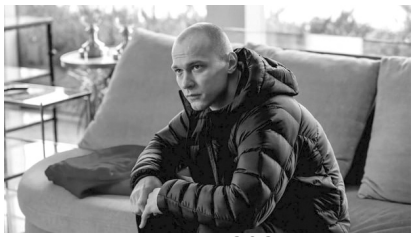
После номинации на «Оскар» фигура Юры Борисова обрела особый вес в кинематографе. Журналисты стали пытаться узнать как можно больше о его жизни. Но Юра при всей своей популярности остается закрытым и скромным человеком. Посещению ковровой дорожки он всегда предпочтет время с родными. Громкие мероприятия тоже не любит: «Для меня это работа. Если можно от этого отказаться, я откажусь».

Однако режиссеры не дают талантливому артисту даже отдышаться. Среди творческой братии Борисов считается универсальным, почти «гуттаперчевым», актером, который способен воплотить на экране любой образ. Тем более, ради своих ролей он готов идти на многое. Так, снимаясь в «Молодой гвардии», артист за сутки освоил игру на гармошке, а для картины «Отчий берег» научился ездить верхом.

К тому же до сих пор многие помнят, как первоклассно актер преобразился в писателя Виктора Пелевина в 2021 году. Идея пришла в голову Сергею Минаеву, который в то время был главным редактором журнала Esquire (сейчас - «Правила жизни»). Он предложил наложить Борисову пластический грим, сделав его максимально похожим на Пелевина. В таком виде была проведена фотосессия. Позже сделали подпись: «Писатель раздает автографы...». На деле же Пелевин не появлялся на публике двадцать лет. Юра Борисов и компания вновь всех обманули.

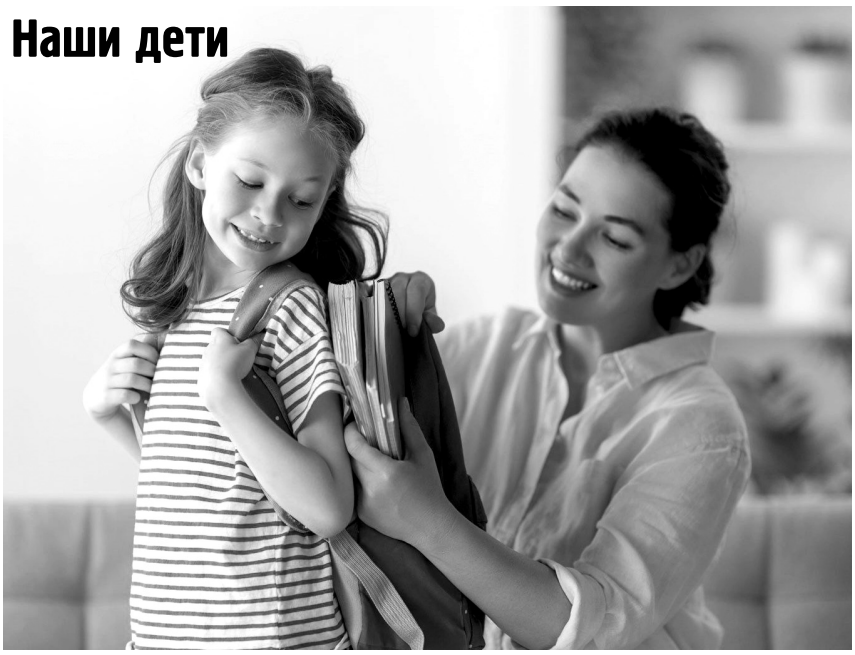
Со своей супругой, актрисой Анной Шевчук, Борисов состоит в браке уже десять лет и воспитывает двух дочерей

Фильм «Анора» проложил Юре Борисову дорогу в Голливуд. На фото: с коллегами Марком Эйдельштейном и Майки Мэдисон



«Анора» (2024)

Актер вообще любит шутить, но к выбору сценариев подходит со всей серьезностью. Сам он тяготеет к артхаусу и авторскому кино, однако и от мейнстрима не отказывается, пытаясь все чередовать. В 2025 году выйдет сразу пять разных проектов с участием Юры Борисова. В феврале состоялась премьера фильма «Пророк. История Александра Пушкина», где актер исполнил главную роль. Говорят, на съемках Юра не расставался с томиком стихов поэта и был необычайно молчалив и сконцентрирован. Наверняка опять погружался в образ, как это умеет делать только он.



ПОРА В ШКОЛУ! ИЛИ НЕ ПОРА?

5 признаков готовности учиться

Сегодня родители часто отдают ребенка в школу до шести лет. Мамы гордятся: «Мой дорос», «Он у меня всегда был умнее остальных», «А чего медлить?» Но готов ли ребенок к учебе на самом деле?

Весна - волнительное время для родителей будущих первоклассников. Они штурмуют школы с заявлениями о поступлении. И неважно, исполнилось ли вашему ребенку шесть лет. Существуют конкретные показатели, которые помогут определить, насколько готов будущий ученик к школьной жизни.

1. ВНУТРЕННЯЯ МОТИВАЦИЯ

Спросите ребенка: «Ты хочешь в школу? Почему?» И внимательно послушайте, что он скажет - эти слова могут стать решающими.

«Чтобы выучиться и получить профессию». Отличный ответ ребенка, который готов начинать учиться. Есть шанс, что его не придется заставлять делать уроки или объяснять, зачем учить даты к уроку истории.

«Хочу все знать». Любопытство тоже немаловажный фактор. Жажда знаний помогает в освоении предметов и мотивирует заниматься, преодолевать трудности.

«В школе я найду новых друзей». Игровой мотив не должен быть основным, но как дополнительный он звучит неплохо.

«У меня будет красивый пенал и тетрадь». Такая мотивация может стать «дверцей», через которую можно приблизиться к более важным аспектам подготовки к школе.

Но есть ответы, которые должны насторожить родителей.

«Хочу получать пятерки». В этом случае ребенок руководствуется оценочными мотивами и может быть психологически не готов к получению разных отметок за свою работу.

«Все ходят в школу, и я буду». В этих словах нет задора, желания. Чуть позже, осознав, что в школе надо трудиться, ребенок может начать уклоняться от этого процесса.

2. УРОВЕНЬ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Школьный урок - это 45 минут. Способен ли ребенок высидеть это время? Не будет ли он отвлекаться, вставать из-за парты, переговариваться с одноклассниками?

Дошкольники еще не умеют хорошо контролировать свое поведение, реагировать на требования и не понимают, зачем читать текст или решать задачу, когда хочется поиграть.

3. САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ

После пандемии, а также в связи с усилением мер безопасности, многие школы по-прежнему не разрешают родителям заходить в учебное заведение. Это значит, что ребенку нужно уметь ориентироваться, не терять вещи, коммуницировать со старшими и т.д. Одним словом, мама за ручку в класс не приведет.

Отсюда возникает вопрос: вечерашний дошкольник готов к минимальной самостоятельности? Сложит ли аккуратно учебники в портфель? Успеет ли пообедать до звонка? Все это моменты, из которых складывается уровень комфорта пребывания ребенка в школе.

4. УМЕНИЕ ВЫПОЛНЯТЬ ЛЮБЫЕ ЗАДАЧИ

Дошкольник обычно охотно выполняет задания, которые ему интересны. Вырезать птичку, разукрасить домик, смастерить яркую поделку. Но в школе он столкнется с тем, что иногда нужно делать не только то, что нравится.

И вновь встает вопрос внутренней мотивации. Если ее нет и ребенок не понимает, зачем складывать цифры и читать параграф в учебнике, то к школе он пока не готов.

5. НАВЫК КОММУНИКАЦИИ

Дети бывают разные: одни быстро заводят друзей, другие долго присматриваются, прежде чем начать общение. Однако базовые навыки коммуникации при поступлении в школу обязательно должны быть. Это поможет не только найти друзей, но и адекватно объясняться с педагогами, защищать свою позицию и т.д.

Детям, которые от природы стеснительны, замкнуты, лучше пойти в школу позже. За дополнительный год их нервная система окрепнет, социальные навыки стабилизируются, и попадание в новый коллектив не обернется серьезным испытанием.

• Сформировать у ребенка правильное отношение к обучению поможет личный пример. Демонстрируйте увлеченность работой, развивайтесь, проходите курсы, читайте книги. Ребенок захочет быть похожим на вас!

Комментарий специалиста

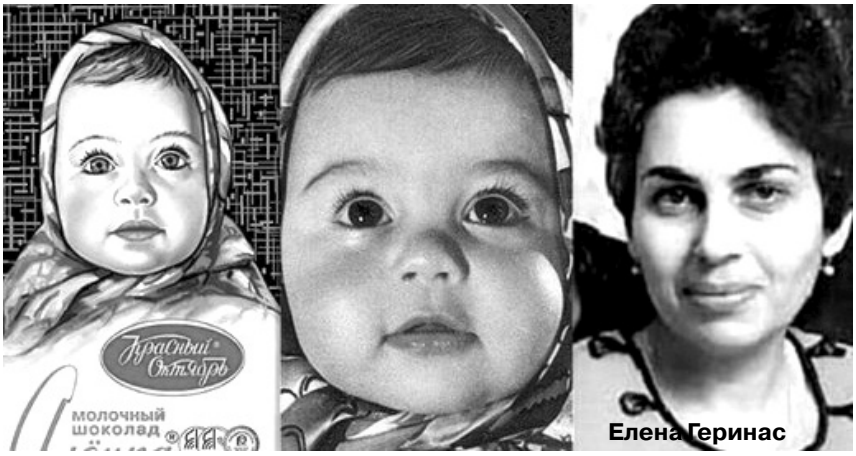
НЕ НАИГРАЛСЯ!

Многие родители, принимая решение о готовности ребенка к школе, руководствуются уровнем его знаний. Для них определяющим становится умение считать, читать, писать и т.д. Подобные навыки, конечно, важны, ведь они помогают ребенку чувствовать себя уверенно среди сверстников и на уроках. Однако доминирующими при принятии решения о готовности к школе они быть не должны.

Пятилетка может бегло читать, знать много стихов, считать до тысячи, но при этом еще «не наиграться». Какой толк от его знаний, если он не сможет высидеть на уроке, а к вечеру будет сильно уставать?

ДЕТИ, КОТОРЫЕ СТАЛИ БРЕНДАМИ

Цель любой рекламы — запомниться. Кто лучше ребенка с этим справится? Некоторых детей из роликов и с оберток знают миллионы, но как их зовут и кем они стали, когда выросли, - лишь единицы.



Елена Геринас

Для некоторых детей съемки в рекламе стали путевкой в большую и интересную жизнь, другие же предпочитают не вспоминать об этом опыте.

НЕ АЛЕНКА, А ЛЕНОЧКА

В 1965 году на страницах газеты «Вечерняя Москва» был объявлен конкурс. Кондитерская фабрика «Красный октябрь» выпустила шоколад, назвала его «Аленка» и искала маленькую девочку, изображение которой поместят на обертку.

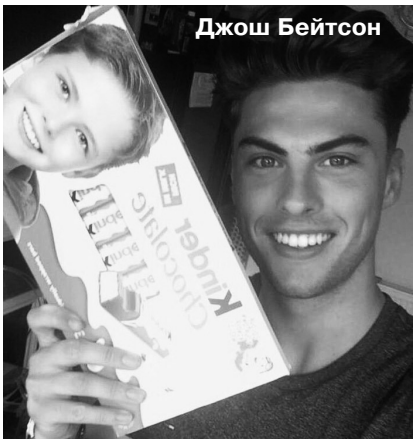
Победительницей стала Елена Геринас. Ее снял отец, фотограф Александр Геринас, когда малышке было всего восемь месяцев. Он уже успел опубликовать дочь на страницах нескольких журналов, так что фото было достаточно узнаваемым для публики.

Для окончательного варианта обертки его слегка подретушировали - сделали девочке румяные щечки, поменяли цвет глаз с карих на голубые. Зато особый узел на платке оставили неизменным: мама Леночки была левшой и завязывала его по-своему, как умела только она.

Увы, Елена Геринас хоть и прославилась, но дохода не получила. Позже, повзрослев, она пыталась подать в суд из-за авторских прав, но проиграла. Так как снимок был сильно отретуширован, женщину не признали его исключительным правообладателем.

ШОКОЛАДНЫЙ МАЛЬЧИК

У компании Kinder, производящей самый известный шоколад, есть правило: время от времени они меняют мальчика, фотографию которого публикуют на этикетках своей продукции. Имя нынешнего счастливчика до сих пор держат в секрете, зато есть возможность познакомиться с предыдущим. Он, пожалуй, стал самым знаменитым: Kinder целых пятнадцать лет ассоциировался исключительно с ним.


Джош Бейтсон

Итак, это англичанин Джош Бейтсон. Сегодня ему уже тридцать лет, он работает в области международных отношений, но все так же снимается в рекламных проектах в качестве модели. Впервые в юношеском возрасте его на съемку привела мать, которая грезила модельной карьерой сына.

Нельзя не отметить, что с годами Джош стал только лучше. Правда, в сегодняшнем взрослом мужчине далеко не каждый узнает того мальчишку с шоколадки.

МАЛЫШКА С ПАЧКИ СНЕКОВ

В 2022 году не стало знаменитого малыша с упаковки продукции Gerber. И нет, это был не мальчик, как вы могли подумать, а девочка! Когда ее родители сделали знаменитый снимок, малышке было всего пять месяцев. Ее отец был художником-карикатуристом, создавал комиксы и обожал фотографировать.

Но отослать фото на конкурс компании в 1928 году догадался совсем не он. Это сделала соседка семьи, Дороти Хоуп. Портрет малышки был черно-белым, выполненным углем, но довольно четким. Как только жюри конкурса на лучшее изображение для упаковки увидело его, тут же растаяло.

Дороти, кстати, выплатили 300 долларов, а сама девочка по имени Энн Тернер Кук заявила о себе лишь полвека спустя. Всю жизнь женщина проработала учителем английского языка, а на пенсии пристрастилась к писательству. Ее не стало в возрасте 94 лет.

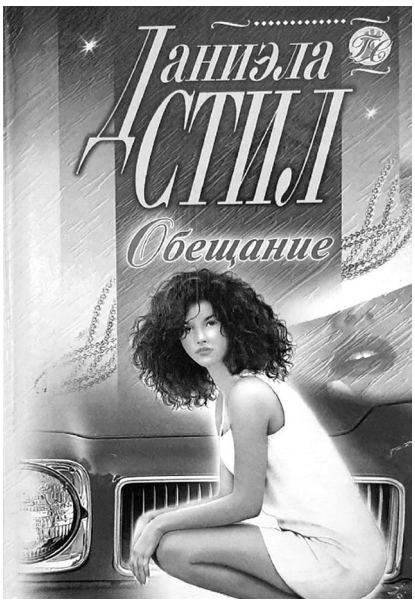
«А ТЫ НАЛЕЙ И ОТОЙДИ!»

Диана Шпак - та самая девочка из рекламы сока - попала «в телевизор» случайно. Девочке было три года, когда ее родители решили попросить фотографа снять дочь. Снимки получились такими хорошими, что их разослали по журналам, и они попали в печать.

Сначала маленькую Диану пригласили сниматься в рекламе шоколада. Она честно рассказывала на камеру о том, какая вкусная плитка у нее в руках. А когда ролик отсняли, со слезами на глазах призналась съемочной команде: «Мне мама шоколад никогда не покупает...» Девочку тут же угостили лакомством.

Окончательно знаменитой она стала после рекламы сока. Это она была «сливой лиловой, спелой, садовой». И она же на возражение отца: «Ты же лопнешь, деточка!» отвечала: «А ты налей и отойди!»

Когда Диана Шпак выросла, она училась на режиссера за границей, а потом стала писать книги. О соке и не вспоминает!



ОБЕЩАНИЕ

(Продолжение. Начало в №9–14)

— Идем, Эйвери. Нам пора.

Промаршировав по коридору и во весь голос распевая озорные песни, которые прошлым летом частенько исполнялись в местных пивных и забегаловках, они вдвоем произвели шума не меньше, чем хорошая компания. Должно быть, их было слышно на всех этажах, но ни одна живая душа не выглянула в коридор, чтобы урезонить друзей, — дом был населен в основном студентами и аспирантами университета, по тем или иным причинам предпочитавшим жить за пределами городка, и ночное пение не могло никого удивить. Через две недели начинались летние каникулы, и каждый как мог праздновал приближение этого благодатного времени.

Десять минут спустя они уже затормозили возле дома Нэнси на Спарк-стрит. Майкл дважды нажал на сигнал, и взволнованная Нэнси, нетерпеливо поджидавшая у окна, помахала им рукой. Она давно была готова, поэтому ей понадобилось всего несколько секунд, чтобы спуститься вниз.

Когда она появилась из подъезда и подошла к машине, оба молодых человека ненадолго лишились дара речи. Майкл опомнился первым:

— Боже мой, Нэн, ты потрясающе выглядишь! Откуда у тебя это платье?

— Я купила его давно, просто не было случая надеть.

Несмотря на необычные обстоятельства своей свадьбы, Нэнси чувствовала себя настоящей невестой. Она была одета в белое кружевное платье, а ее блестящие черные волосы покрывала кокетливая атласная шляпка голубого цвета. Это платье Нэнси купила три года назад, чтобы пойти в нем на свадьбу подруги, но Майкл еще ни разу его не видел. Наряд Нэнси довершала очень старая и очень красивая кружевная шаль. По примете, о которой Майкл напомнил ей в телефонном разговоре, на невесте в день свадьбы должно было быть надето что-то новое и что-то старое, и Нэнси взяла эту шаль, которая принадлежала еще ее прабабке и была едва ли не единственной вещью, которая осталась у нее на память о родителях.

В этом своем наряде она выглядела так обворожительно-прекрасно, что Майкл не сразу нашелся что сказать. Даже Бен, казалось, совершенно протрезвел при одном взгляде на Нэнси.

— Ты выглядишь, как настоящая принцесса, Нэн, — сказал он, когда дар речи снова вернулся к нему.

— Спасибо, Бен.

— Слушай, а ты взяла что-нибудь взаймы?

— Что ты имеешь в виду?

— Ну, невесте полагается надевать что-то новое, что-то старое, что-то взятое взаймы, — пояснил Бен.

Нэнси отрицательно покачала головой.

— Тогда держи... — Бен снял с шеи тонкую золотую цепочку очень красивого плетения. — Сестрица преподнесла ее мне к окончанию магистратуры, но я не выдержал и открыл подарок раньше. Я даю тебе ее напрокат.

С этими словами Бен выбрался из машины и застегнул цепочку на шее Нэнси. Цепочка оказалась ей как раз впору: она лежала чуть выше выреза платья и красиво поблескивала.

— О, она просто чудо!

— Как и ты. — Майкл тоже выбрался из машины и придержал для Нэнси переднюю дверь. — Перебирайся назад, Эйвери. А ты, Нэн, садись рядом со мной.

— Разве она не может посидеть у меня на коленях? — проворчал Бен, ныряя в заднюю дверь.

Майкл наградил его преувеличенно свирепым взглядом, и Бен поспешно поднял руки к лицу, словно защищаясь.

— О'кей, приятель, о'кей. Только не волнуйся. Я же просто так сказал... Мне показалось, что раз я главный свидетель, дружка, шафер и посаженый отец в одном лице...

— Вот поэтому ты и посажен на заднее сиденье, — отрезал Майкл и, не удержавшись, фыркнул. Все это были просто шутки в духе Бена Эйвери, и все трое прекрасно это понимали.

Нэнси уселась на переднее сиденье и, захлопнув дверцу, с нежностью посмотрела на человека, женой которого она вот-вот должна была стать. Лишь на мгновение она задумалась о том, что Майкл так и не сказал ей, чем закончился его разговор с матерью, однако Нэнси отогнала от себя эту мысль. Сейчас она должна думать только о себе и о Майкле.

— Конечно, все это — совершенное безумие... — проговорила она, задумчиво пожимая плечами. — Но мне нравится.

Выехав на шоссе, ведущее в тот самый крошечный городок, который имел в виду Майкл, они то принимались шутить, то снова притихали, но в конце концов задумчивость овладела всеми, и они замолчали. Каждый думал о своем: Майкл вспоминал свой разговор с матерью, Нэнси размышляла о том, что этот день переменит всю ее жизнь, Бен на заднем сиденье просто дремал.

— Нам еще долго, милый? — спросила она наконец, чувствуя, что с каждой минутой волнуется все больше.

— Еще миль пять или около того. Мы уже почти приехали... — Ненадолго отвлекшись от управления, Майкл взял ее руку в свою. — Не волнуйся, через несколько минут мы уже поженимся, и ты станешь миссис Хиллард.

— Тогда прибавьте газу, мистер, пока я не отсидел ноги, — пробасил с заднего сиденья проснувшийся Бен, и все трое засмеялись.

Майкл послушно нажал на газ, и машина плавно вошла в поворот шоссе.

В следующее мгновение смех замер на губах Майкла. Прямо на них мчался огромный дизельный грузовик, занимавший сразу обе полосы. Он рыскал из стороны в сторону, как будто водитель заснул за рулем, и Майклу некуда было свернуть. Действуя скорее машинально, чем осознанно, он все же нажал на тормоза, но страшный лобовой удар был неминуем.

Последнее, что услышала Нэнси, было донесшееся сзади приглушенное «О боже!» Бена. Потом уши Нэнси заполнил ее собственный пронзительный крик. Удар! Серебристый звон разбившегося стекла, рев двух двигателей, скрежет раздираемого металла, треск лопающейся пластмассы — все смеша-

лось в одной адской какофонии звуков. И неожиданно все смолкло, и окружающий мир погрузился во тьму и тишину.

Казалось, прошло несколько лет, прежде чем Бен пришел в себя. Он застрял в промежутке между передними сиденьями, и голова его утыкалась куда-то под приборную доску. В голове словно работали кувалдой — так громко стучала в ушах кровь. Когда же Бен попытался открыть глаза, это удалось ему далеко не сразу. От напряжения его даже чуть не вырвало. Вокруг почему-то было темно, но Бен сумел разглядеть множество мелких стеклянных осколков, которые словно ковром покрывали сиденья, пол в салоне и даже складки рукавов его куртки.

Сколько-то время спустя — сколько, этого Бен не мог бы сказать — он сумел повернуть голову и увидел Майкла. Тот сидел на переднем сиденье, неловко навалившись грудью на рулевое колесо, и из-под волос его стекала на скулу извилистая струйка крови. Глаза Майкла были открыты, но он не шевелился. И Бен тоже не шевелился — он просто лежал и смотрел на эту кровавую змейку, криво прочертившую лицо друга.

«Майкл... — как-то равнодушно подумал Бен. — Почему кровь?.. Майкл ранен». И внезапно он все вспомнил. Рев грузовика, удар... Боже!.. Авария! Они попали в аварию, и Майкл сидел за рулем. А он...

Бен попытался выбраться из щели между сиденьями, но у него в голове что-то щелкнуло, и он опять отключился. Прошло еще несколько минут, прежде чем он снова открыл глаза и перевел дух. Майкл сидел в прежней позе и не шевелился, но теперь Бен видел, что он, по крайней мере, дышит.

Двигаясь медленно и осторожно, боясь снова потерять сознание, Бен кое-как вернулся на заднее сиденье и поднял голову. Первым, что он увидел, был грузовик, с которым они столкнулись. Он валялся на боку в кювете, и одно колесо еще медленно вращалось. Там же, придавленный кабиной, лежал и мертвый водитель грузовика, но сейчас Бену не было его видно. Пройдет еще много времени, прежде чем грузовик поднимут и достанут тело пьяного шофера.

Не сразу Бен заметил, что в машине не осталось никаких стекол. Передняя дверца с водительской стороны была сорвана вместе с петлями, и в салоне гулял сквозняк, однако, несмотря на это, в воздухе одуряюще пахло бензином. Крыша салона слегка вмялась внутрь, и перед самым носом Бена раскачивался обод разбитого потолочного светильника.

Неожиданно Бен вспомнил... С ними в машине был кто-то еще. А-а, Нэнси. И они ехали... Кажется, к кому-то на свадьбу, только к кому? Ему было все еще трудно связно восстановить в памяти все события — гул в голове не прекращался, перед глазами все плыло, а когда он попытался выйти из машины, ногу пронзила острая, отдававшая в ребра боль. Стиснув зубы, Бен все же сумел встать и сразу увидел ее.

Нэнси лежала лицом вниз на смявшемся гармошкой капоте, и на ней было какое-то странное красно-белое платье.

О боже, должно быть, она мертва!..

Позабыв о боли в ноге, Бен подковылял к ней и попытался сначала приподнять, потом — просто перевернуть ее. Нэнси безвольно обмякла в его руках, и только сейчас Бен увидел мелкие стеклянные осколки, которыми были усыпаны ее волосы. Осколки лобового стекла, которое она выбила головой, были не только в ее волосах, но и на платье, на капоте, на...

О господи! Бену наконец удалось повернуть Нэнси лицом к себе, и то, что он увидел, заставило его зарыдать от жалости и ужаса.

У Нэнси больше не было лица. Под атласной шляпкой, чудом удержавшейся у нее на голове, Бен увидел сплошное кровавое месиво, из которого торчали осколки. Бен не знал, жива ли Нэнси, но в одно ужасное мгновение ему захотелось, чтобы она умерла. Той Нэнси, которую он когда-то знал, больше не существовало. У незнакомки, которая лежала на капоте, больше не было ни гладкой светлой кожи, ни чистого лба, ни высоких скул, ни ясных голубых глаз.

К счастью для себя, в этот момент Бен снова потерял сознание и медленно сполз под колеса автомобиля. На его лице запеклась кровь Нэнси в потеках его собственных слез.

ГЛАВА 5

Пугающая бледность покрывала лицо Майкла, и Марион Хиллард, сидевшая в углу больничной палаты, следила за ним с напряженным вниманием. Сердце ее буквально обливалось кровью. Ей казалось, что однажды она уже побывала в этой комнате, видела это лицо... Нет, разумеется, и комната была другой, и лицо — тоже, но, несмотря на это, Марион продолжала чувствовать себя так, словно ничего не изменилось. И, следовательно, ей следует быть готовой к самому худшему.

Вся ситуация сильно напоминала ей те напряженные страшные дни, когда Фредерик слег с тромбозом коронарных сосудов, за считанные часы приведшим его к концу. Тогда Марион тоже чувствовала себя такой же испуганной, одинокой и беспомощной и только тихо молилась, чтобы все обошлось. Увы, господь не услышал ее молитв...

Марион негромко всхлипнула и тотчас же выпрямилась, испуганно оглядываясь по сторонам. Она не должна плакать. Она не должна даже думать о том, чем все это может кончиться. Ее муж умер, но Майкл был жив, и он должен остаться в живых! Если бы и он ушел, то жизнь Марион утратила бы всякий смысл. Нет, она не допустит, чтобы с ним что-нибудь случилось, чего бы это ни стоило. Она поддержит его всеми силами, которые у нее остались.

Взгляд ее остановился на лице пожилой медсестры. Медсестра внимательно наблюдала за показаниями приборов; время от времени она пристально вглядывалась в неподвижные черты Майкла, но в ее глазах не было заметно никаких признаков тревоги, и Марион незаметно перевела дух.

Со времени аварии прошло чуть меньше двадцати часов, и все это время Майкл пролежал в коме. Арендованный лимузин с шофером доставил Марион в больницу около пяти утра, но, если бы понадобилось, она пришла бы пешком, ибо не было такой силы, которая могла бы помешать ей быть рядом с Майклом. Кроме него, у нее больше никого не было. Только корпорация, но ведь и бизнесом она занималась ради сына. Нет, конечно же, не только ради него, но в основном — да... Богатство, успех, власть — это был ее главный дар Майклу, и он не мог, не имел права отказываться от него ради этой маленькой сучки... И точно так же он не мог, не должен был умереть сейчас, не успев воспользоваться тем, что Марион приготовила для него.

О господи!.. Марион снова негромко вздохнула. Во всем виновата она, эта маленькая шлюха Нэнси. Должно быть, это она уговорила Майкла поспешить с регистрацией брака. Она...

Медсестра тихо встала и оттянула Майклу веко, проверяя реакцию зрачка, и Марион тут же насторожилась. Мгновенно забыв о том, о чем только что думала, она вскочила и бесшумно подошла к кровати Майкла. Марион тоже хотела видеть то, что видела медсестра — что бы это ни было! — однако беспокоилась она напрасно. Никаких перемен. Ничего. Абсолютно ничего нового.

Даниэла Стил

(Продолжение следует).

СЧАСТЬЕ ВДРУГ, В ТИШИНЕ...

Обращали ли вы внимание на то, что в какие-то дни удается с легкостью решить финансовые вопросы, а в какие-то – дела любовные идут как по маслу? Достаточно уделить несколько минут для соответствующего нумерологического расчета, и вы будете знать, какой день чему посвятить!

ЦИФРЫ СЧЕТ ЛЮБЯТ

На первом этапе следует определить свое число судьбы. Каждое из них имеет свое значение и по-особенному отражается на характере и поведении человека. Для этого складываем все цифры из даты рождения, а затем результат приводим к однозначному виду. Например, человек появился на свет 12 июля 1999 года. Ищем сумму всех цифр: 1 + 2 + 7 (июль - седьмой месяц в году) + 1 + 9 + 9 + 9 = 38; 3 + 8 = 11; 1 + 1 = 2.

На втором этапе нас будет интересовать число имени, фамилии и отчества. Подсчитываем, из скольких букв состоят полное имя, фамилия и отчество (используем именно те данные, которые зафиксированы в документах на данный момент), складываем между собой и вновь добиваемся однозначного результата. Предположим, речь идет об Ивановой Кристине Дмитриевне: 7 + 8 + 10 = 25; 2 + 5 = 7.

На третьем этапе ищем сумму текущего года и месяца, в котором хотим узнать наиболее счастливый день. В качестве примера рассмотрим сентябрь 2025 года: 9 (сентябрь - девятый месяц) + 2 + 0 + 2 + 5 = 18; 1 + 8 = 9.

Так мы оказываемся на финишной прямой - полученные результаты на первом, втором и третьем этапах суммируем. В нашем случае это выглядит так: 2 + 7 + 9 = 18; 1 + 8 = 9.

Теперь остается ознакомиться с советами древней науки, чтобы понять, когда действовать особенно решительно.

1,11, 21, 31 числа месяца

Идеальное время для реализации профессиональных планов. Можно заводить разговор с руководителем о повышении зарплаты или продвижении по карьерной лестнице, заключать соглашения с деловыми партнерами, искать новых единомышленников.

2, 12, 22, 30 числа месяца

В эти дни просыпается скрытая энергия, поэтому нужно не сидеть сложа руки и действовать. Да, в сутках по-прежнему 24 часа, но успеть за них получится значительно больше, так как усталость просто не будет ощущаться. Не бойтесь браться за несколько проектов одновременно. В итоге это пойдет только на пользу.

3, 13, 23 числа месяца

Можно решать спорные вопросы, завершать затянувшиеся конфликты. Стоит заняться планированием. Если разумно подойти к этому вопросу, то все задуманное непременно осуществится.

4,14, 20, 24 числа месяца

Дни стабильности и порядка. Ожидаются удача в любовных отношениях и правильная расстановка приоритетов. Иными словами, если вы давно находились на распутье и не знали, как лучше поступить, то с выбором лучше не тянуть. Именно в указанные сутки повышаются рассудительность и прозорливость.

5, 10, 15, 25 числа месяца

Наиболее благоприятное время для заключения всевозможных союзов. Прибыль и победы принесет креативная деятельность, поэтому следует сделать каждый из приведенных дней максимально насыщенным и ярким. Рекомендуется в эти даты принимать жизненно важные решения и создавать семью.

6, 16, 26 числа месяца

Время для поездок, командировок и путешествий. Движение поможет достигнуть поставленных целей. Не нужно останавливаться на полпути и отказываться от своих желаний. Они непременно сбудутся, так как родились в недрах Вселенной.

7, 17, 27 числа месяца

Время стать лучшей версией себя. Займитесь самообразованием, приведением своих мыслей в порядок. Также в этот период получится реализовать самые невероятные идеи и грандиозные проекты. В эти дни успех будет сопутствовать буквально во всем, что просто обязывает при любых обстоятельствах двигаться вперед и только вперед.

8, 18, 28 числа месяца

Восьмерка в нумерологии считается символом бесконечности, но для этого ее нужно перевернуть. Вот только желательно сделать это в нужную сторону, чтобы бесконечными были удача, везение, успех и прочие приятности. Все важные мероприятия можно смело планировать на эти дни. Эффект от них будет как раз такой, какой вы и ожидаете, а иногда и лучше. Не забывайте уделить хотя бы несколько минут на то, чтобы помечтать - это еще никому не вредило в рамках разумного.

9, 19, 29 числа месяца

Заводите как можно больше полезных знакомств, ведь в современном мире социальный капитал - залог успеха. Энергетика дней благоволит получению новых знаний, подведению итогов и завершению текущих дел. А вот все новаторские затеи в эти дни терпят неудачу и рискуют закончиться не в вашу пользу. Так что отложите их до лучших времен.

РАСТУТ КАК НА ДРОЖЖАХ!

Для того чтобы растения были здоровы и активно развивались, им надо помочь, и сегодня в арсенале огородника для этого есть все необходимое.

Мечта любого огородника - хороший рост посаженных культур. И сегодня разработаны эффективные методы поддержки растений, способные сделать эту мечту реальностью.

СТИМУЛЯТОРЫ РОСТА

Так называют препараты, изготовленные на основе фитогормонов. На каждом этапе развития растения между разными его частями происходит обмен сигналами, благодаря которым осуществляется общее «управление» процессами. Сигналом служит выработка определенных низкомолекулярных органических веществ. Эти соединения и называются фитогормонами.

Одни из них стимулируют рост, цветение, созревание, а другие, напротив, замедляют рост и развитие растений. К первым относятся:

- **ауксины** влияют на распределение полезных веществ, способствуют развитию корневой системы;
- **гиббереллины** активизируют прорастание семени, цветение, формирование завязей;
- цитокинины стимулируют пробуждение почек, рост побегов, способствуют развитию растения в целом;
- **брассиностероиды** повышают устойчивость растений к неблагоприятным условиям.

Среди фитогормонов-ингибиторов роста — этилен (стимулирует созревание плодов) и абсцизины (замедляют развитие, вызывают опадение листьев).

Сегодня ученые умеют получать фитогормоны синтетическим путем, а огородники используют их в виде стимуляторов или регуляторов роста — в зависимости от набора фитогормонов - для ускорения прорастания семян, стимуляции укоренения, быстрого восстановления после стрессовых условий и т.п. Эти препараты — хорошие помощники, но важно учесть правила их применения:

Использовать строго по инструкции (при передозировке и несвоевременном внесении может быть обратный эффект).

Готовить непосредственно перед применением.

Не использовать сразу несколько препаратов.

Помнить, что стимуляторы – не удобрения, они могут улучшить усвоение питательных веществ из почвы, но не являются их источником.

Существуют бактериологические стимуляторы роста, которые содержат не фитогормоны, а определенный вид бактерий, синтезирующих фитогормоны.

ФИТОЛАМПЫ

Рассада не может полноценно развиваться без света, она вытягивается, растет хилой и болезненной. А естественного света, когда высеваются культуры с длительным вегетационным периодом, недостаточно. Фитолампа снимает эту проблему.

В отличие от обычных ламп, фитосветильники дают синий (стимулирует рост побегов и зеленой массы) и красный (активизирует общий рост, цветение и плодоношение) диапазон лучей. Оптимально, если длина волны синего света 440-450 нм, красного - 650-660 нм.

Чем мощнее светильник, тем выше он должен быть расположен. Так, при мощности 25-30 Вт лампу помещают примерно в 35 см над растениями. Большую популярность у огородников завоевали светодиодные фитолампы: они экономичны, долговечны и более безопасны.

Рекомендуется оставлять лампу включенной не более чем на 12-14 часов в сутки. Есть модели, которые сразу укомплектованы таймером, чтобы выставить необходимое время подсвечивания. Такие таймеры продаются и отдельно.

СРЕДСТВА ДЛЯ КОМПОСТА

Богатая почва - основа урожайности, поэтому важно регулярно заниматься восстановлением ее плодородия. Как известно, один из самых доступных и эффективных способов улучшения качества почвы — использование компоста.

Большинство огородников практикует закладку компостной кучи по схеме: крупные остатки вниз, мелкие наверх, прослаивание почвой и увлажнение. Также существуют специальные средства-ускорители, которые позволяют превратить растительные отходы в питательную подкормку значительно быстрее. Они содержат комплекс бактерий и ферментов, которые активизируют процессы перепревания и дополнительно обогащают компост ценными веществами. В теплое время года перепревание компоста благодаря ускорителям сокращается до 2-3 месяцев (некоторые производители заявляют срок - 3 недели). Обычно их выпускают в виде жидкого концентрата или порошка. Для активации полезных бактерий требуются органика, теплая вода и кислород.

ОТКРЫВАЕМ ДАЧНЫЙ СЕЗОН

С весенним солнышком дачники спешат на свои участки. Как подготовиться к сезону, чтобы он принес только положительные эмоции?

1. ЧТОБЫ ЗАЩИТИТЬ РУЧКИ

Работа в саду и на грядках чревата царапинами на нежной коже рук, занозами и въевшейся грязью под ногтями. Отсюда вывод: всю работу выполняйте в садовых перчатках.

Перчатки должны быть по размеру, прочными, легко сниматься и надеваться. Для разных видов работ лучше иметь разные пары. Например, трикотажные с латексным покрытием на внутренней стороне ладони подходят для большинства работ. А кожаные плотные перчатки - для работы с саженцами роз или других колючих растений. Латексные будут незаменимы, если вы имеете дело с удобрениями и прочими ядовитыми жидкостями.

И всегда держите под рукой запасную пару - на всякий случай!

2. ЧТО ПРИГОДИТСЯ ДАЧНИКАМ?

Несколько гаджетов, которые сделают жизнь на даче более комфортной.

Складной нож со множеством лезвий, включая шило, открывашку и ножницы, будет всегда под рукой - он незаменим в хозяйстве.

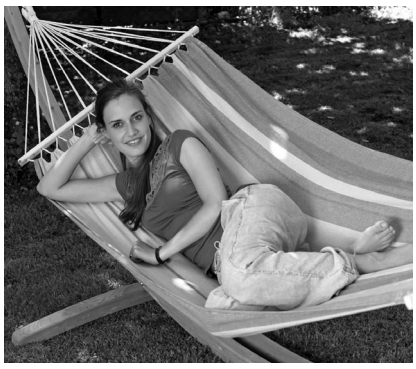
Пауэрбанк, заряжаемый от солнечных батареек, позволит зарядить телефон даже в случае перебоев с электричеством.

Электросушилка для фруктов и овощей - незаменимая вещь в дачный сезон. С ней вы быстро и легко заготовите любые плоды, а также грибы и ягоды.

Пресс для сока - если у вас большой урожай фруктов, такой пресс поможет приготовить вкусные и полезные заготовки.

Высоторез - полезная вещь для подстригания деревьев с земли, без рисков, связанных с залезанием на деревья.

Гамак или **кресло-качалка** - в них так уютно отдыхать в тенечке. А еще их можно установить в любом месте.



Барометр с метеостанцией предскажет превратности погоды (такие как град или магнитная буря).

Каркасный или **надувной бассейн** особенно подойдет семьям с детьми.

3. ТОПИТСЯ, ТОПИТСЯ В ОГОРОДЕ БАНЯ…

Дрова для растопки должны быть сухие и чистые. Готовность бани проверяется так: плесните водой на камни. Если вода шипит и быстро испаряется, значит, парная готова. Нужно дать прогореть дровам, закрыть поддувало и дымовую задвижку и дать парной «настояться» еще 40-60 минут.

Вода, которую вы льете на камни, должна быть подогрета. Холодная может дать температурный шок, что не безопасно и для людей, и для печи.

Берегите дымоход, своевременно его прочищайте. Важно помнить, что длительность одной топки - 3-4 часа летом и не более 5 часов зимой. Признак, что дымоход перегрелся, — он краснеет, а в трубе слышно гудение. Помните, что перегрев дымохода - частая причина пожаров. В такой ситуации следует прекратить топить и вызвать мастера. Срок годности банных печей рассчитывается исходя из частоты использования 1-2 раза в неделю. Соответственно, если вы топите чаще, печь быстрее отслужит свое.

4. СТАРАЯ ВЕЩЬ ПРЕВРАЩАЕТСЯ… В ОРИГИНАЛЬНУЮ КЛУМБУ!

Пристроить старые вещи на клумбу? Обувь, старая посуда или прохудившееся ведро - почему бы и нет!

Повесьте на забор **кашпо из ботинок** - особенно эффектно будет смотреться яркая обувь, например резиновые сапоги или кеды. Насыпьте внутрь грунт и посадите ампельные растения.

Тележка-клумба - в старую тачку можно установить горшки с многолетними цветами. Оригинально!

Велосипед - это уже дачная классика. Закрепите в корзинке на руле и на багажник горшки с пышными или ампельными цветами (особенно хорошо на такой клумбе будут смотреться плющ, петунии).

Корзины, ведра и лейки - самые простые варианты кашпо. Плетеные корзинки придадут вашей даче очаровательную атмосферу старого Прованса. А садовые лейки можно раскрасить яркими красками, и они будут поднимать настроение даже в пасмурную погоду.

Перевернутый зонт — оригинальная

основа для клумбы.
Для создания клумбы используйте старые автомобильные покрышки, отслужившую мебель и даже посуду.

5. НОВАЯ ЖИЗНЬ СТАРОГО КОВРА

Не торопитесь выбрасывать старый ковер — возможно, он пригодится на даче. Ведь это готовое средство для мульчирования грядок! Постелите ковер на нужное место и оставьте на год. Под ним перестанет расти сорная трава, ведь ковер не пропускает солнечные лучи и семена сорняков. Вода же и кислород смогут по-прежнему поступать в почву. После такой процедуры сорняки на этом участке не будут вас беспокоить несколько лет.
Ковер можно разрезать на полоски и положить их между грядок. Это защитит междурядья от зарастания, а кроме того, даже в сырую погоду вам будет удобно передвигаться по таким дорожкам.

6. НОЧЕВАТЬ НА ДАЧЕ - БЕЗОПАСНО!

Если вы беспокоитесь, что ночью к вам на участок заберутся воры, стоит заключить договор с охранным предприятием на время дачного сезона. В случае нестандартной ситуации у вас будет возможность нажать «тревожную кнопку» на телефоне, и сотрудники охраны быстро приедут.

7. СДЕРЖАТЬ КОМАРИНОЕ НАШЕСТВИЕ

Чтобы кровососы меньше досаждали вам на даче, проверьте, нет ли у вас на участке комфортных условий для них.
Открытые водоемы и бочки. Стоячая вода - рай для комаров. Следите за тем, чтобы бочки были накрыты, а в оставленных лейках и ведрах не собиралась вода. В искусственном пруду и бассейне следует каждую неделю менять воду, очищать стенки и дно.
Трава - отличное укрытие для насекомых. Избегайте зарастания участка, регулярно скашивайте и убирайте сорняки.
Комаров отпугивает сильный запах. Посадите на участке ароматные растения - например, лаванду, бархатцы, базилик или тимьян, - и нашествие кровососов будет меньше.
Сильнопахнущие растения в горшочках можно завести и дома для спокойного отдыха ночью. Подойдут тимьян, розмарин, мята, лаванда или мелисса. А собираясь провести время на речке или в лесу, не забудьте **обработать кожу и одежду** защитным спреем.

8. ЕСЛИ ОБНАРУЖИЛИ ОСИНОЕ ГНЕЗДО

Этих насекомых привлекают теплые уголки, защищенные от ветра и сквозняков. Чердаки, подполье, щели за шкафами, пустоты в стенах, пространство под подоконниками - вот что следует проверить первым делом в начале сезона.
Если вы обнаружили нашествие ос, рекомендуется вызвать бригаду дезинсекторов. Но если хотите справиться самостоятельно, вам понадобятся хорошая экипировка и инсектициды.
Одежда не должна иметь вырезов. Руки следует защитить перчатками, желательно кожаными. В них заправьте рукава и закрепите резинкой, чтобы не было доступа к коже. Лицо и шею защитите шляпой пчеловода (можно сделать ее подобие из широкополой шляпы и москитной сетки). Важно помнить, что осы могут жалить многократно и яд их аллергичен.
Чтобы обнаружить гнездо, можно положить для ос «угощение» (фрукты, варенье) и затем проследить, куда они понесут добычу. Гнездо нужно обработать аэрозолем инсектицида. Время лучше выбрать вечернее (через 2-3 часа после заката).
После распыления не трогайте гнездо в течение суток, чтобы погибли насекомые и личинки, а затем сожгите его.
В дальнейшем для профилактики не оставляйте на столе остатки пищи, мусор закрывайте. И заделайте щели снаружи дома и хозяйственных построек.

ЗАГОВОРЫ НА ЖЕНСКУЮ КРАСОТУ

Какой женщине не хочется быть привлекательной для окружающих? Но порой для этого нужны не макияж и косметолог, а особые шепотки!

Я не перестану говорить о том, что истинная красота - внутри. Если она есть, на внешнюю оболочку никто уже не смотрит. Однако объяснить это женщинам непросто. Им хочется ноги подлиннее, волосы погуще, талию потоньше.

Но, какими бы данными вас ни наградила природа, помните: главное — впечатление, которое вы производите на людей. А вот этим мы можем управлять. Для этого достаточно парочки простейших заговоров.

На женскую вещь. Это может быть расческа, зеркальце, пудра, помада - одним словом, то, чем вы пользуетесь ежедневно. Обычно такие вещи пропитываются энергией конкретного человека и оказывают на него особое влияние. Возьмите свой любимый женский атрибут в руки, повертите его, рассмотрите. Следом скажите: «Покуда со мной (название вещи) будет, краса моя не убудет». Далее носите аксессуар с собой каждый раз, когда вам потребуется произвести впечатление.

На воду. Наберите ванну. Можно добавить в нее морскую соль, ароматную пену, масла и прочее-пожеланию. Принимать ее следует не более 15 минут. За это время постарайтесь расслабиться. Закройте глаза и представьте себя в том совершенном виде, к которому хотелось бы приблизиться. После принятия ванны, вытираясь полотенцем, приговаривайте: «Водица умыла меня, очистила, в красавицу превратила. Таковой мне и быть!» Принимать такую ванну для поддержания тонуса рекомендуется раз в месяц.

На украшение. Украшения (особенно из благородных металлов) имеют особую связь со своей хозяйкой. Наверняка у вас есть особенное колечко или сережки, которые приносят удачу. Наденешь такие - и непременно что-нибудь хорошее произойдет. Так вот, чтобы цвести и пахнуть, используйте их себе во благо. Надевая с утра, всегда говорите: «Как королевские особы золото и бриллианты носят, так и я себя нести буду». Раз в несколько месяцев рекомендуется промывать украшение под проточной водой в течение 3-5 минут, чтобы избавить его от накопившейся энергии.

На волосы. Женские волосы хранят в себе особую силу – грех ею не воспользоваться. Если хотите выглядеть краше (например, собираетесь на свидание), накануне совершите особый ритуал. Сядьте перед зеркалом, распустите волосы и расчесывайте их, глядя на свое отражение. Весь обряд должен занять не менее 10 минут, торопиться не стоит. Волосы короткие? И их можно расчесывать с любовью и нежностью. Время от времени приговаривайте: «Локоны мои красные, локоны мои сильные, привлеките жениха ясного, привлеките жениха сильного». Вы почувствуете прилив уверенности и с противоположным полом будете вести себя совсем иначе.

На сладости. Съешьте кусочек шоколадки или конфетку и скажите себе: «Побаловала себя немного — теперь пусть меня балуют». Такой простой заговор часто делают женщины, которые хотят привлечь внимание противоположного пола.

Ясновидящая Анастасия

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР
ПОДРУГА
ЖЕНСКИЙ ЖУРНАЛ

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"

Гл. редактор Нина Сурова

Тел.: 574-03-21-59

ЦЕНА 3 лари.

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

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №14

СКАНВОРД НА СТР. 15

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

СКАНВОРД НА СТР. 23

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

СТЕЙК ИЗ ЛОСОСЯ

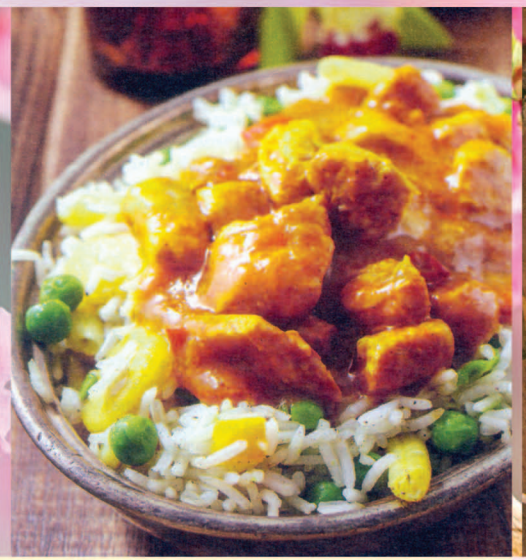
Стейк лосося - 2 шт., вино белое сухое - 1 стакан, сок лимона - 1-2 ст. л., приправы для рыбы (базилик, чабрец, фенхель) - по 1/2 ч. л., масло растительное для смазывания, картофель - 4 шт. (средние), чеснок, орегано сушеные - по 1/2 ч. л., масло сливочное – 1 ст. л., сыр тертый – 2 ст. л., петрушка рубленая - 2 ст. л., соль, перец.

Сделать в картофеле глубокие надрезы. Выложить клубни, раскрытые «гармошкой», на смазанный противень. Посыпать сушеным чесноком, орегано и солью, полить растопленным сливочным маслом. Запекать около 45-50 мин. при 210 градусах. Тем временем стейки натереть перцем, приправами для рыбы и солью, выложить на смазанный противень. Сбрызнуть вином и половиной лимонного сока. Остатки вина вылить на противень. Отправить в духовку, разогретую до 200 градусов, на 10-15 мин. Выложить к стейкам картофель, посыпав сыром и петрушкой. Включить режим «Гриль» и готовить еще 10 мин. Вынуть противень из духовки, сбрызнуть стейки лимонным соком и накрыть фольгой на 10 мин.

КЕБАБ НА ШПАЖКАХ

Фарш (говядина) - 250 г, яйцо - 1 шт., соус соевый – 4 ст.л., хмели-сунели - 1/2 ч.л., авокадо (спелое) - 1 шт., лук красный - 1 шт., черемша - 1/2 пучка, петрушка - 1/2 пучка, помидор - 1 шт., масло оливковое - 2 ст. л., сок лимонный - 2 ст. л., соль, перец.

Фарш смешать с 2 ст. л. соевого соуса, яйцом, перцем, хмели-сунели, слегка подсолить. Фарш тщательно вымешать и отбить. Сформовать небольшие шарики. Деревянные шпажки вымочить в воде 5 мин., чтобы не горели при готовке. Половину луковицы нарезать кольцами, На шпажки нанизать поочередно лук и мясные шарики. Запечь в духовке в режиме «Гриль» около 10 мин. Приготовить соус. Оставшийся лук, черемшу и петрушку мелко нарубить. Помидор ошпарить, снять кожицу, удалить мякоть и мелко нарубить. Спелый авокадо измельчить блендером. Смешать в миске пюре авокадо, лук, зелень и помидор. Добавить оливковое масло, 2 ст. л. соевого соуса и лимонный сок.



КУРИЦА ПО-КИТАЙСКИ

Филе куриное - 500 г, лук репчатый - 1 шт., морковь - 2-3 шт., чеснок - 3 зубчика, соус соевый - 3-4 ст. л., мед - 2 ст. л., крахмал - 2 ст. л., уксус (6%) - 1-2 ст. л., перец болгарский - 1 шт., масло растительное для жарки.

Курицу нарезать небольшими брусочками, залить соевым соусом, оставить на 10 мин. Морковь нарезать соломкой, лук - полукольцами, болгарский перец - небольшими кубиками. Чеснок пропустить через пресс. В сковороде разогреть масло, выложить филе. Обжарить на большом огне, интенсивно помешивая. Добавить морковь. Развести крахмал стаканом холодной воды, половину влить к курице. Перемешать, добавить чеснок, мед, уксус, затем лук. Через 3 мин., не прекращая помешивать, добавить болгарский перец и оставшийся крахмал. Готовить еще около 20 мин. В самом конце убавить огонь и оставить блюдо немного потомиться. Подавать с рисом и овощами.

2009882682265

БУЖЕНИНА «ДОМАШНЯЯ»

Свинина (шея, одним куском) - 1,5 кг, чеснок - 5-7 зубчиков, приправа для шашлыка, лист лавровый – 1 шт., соль, перец.

Чеснок нарезать ломтиками. Измельчить лавровый лист, добавить соль, перец, приправу для шашлыка, перемешать. Острым ножом сделать по всему куску мяса прорези глубиной 2-3 см. В прорези вложить чеснок со смесью приправ. Сверху мясо натереть приправами с солью. Мясо завернуть в фольгу и убрать в холодильник на 10-12 ч. Духовку разогреть до 180 градусов. Выложить мясо в фольге на противень, поставить на средний уровень духовки. Запекать около 60 мин., затем перевернуть мясо в фольге и готовить еще 30-40 мин. Когда мясо станет мягким, развернуть фольгу и отправить буженину в духовку еще на 10-15 мин. для подрумянивания.