

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОДСТА ЛЮС

№ 19

Май 2025

цена:

3 лари

Весенние

салаты

стр. 32

4 шага к

здоровой коже

стр. 12

Как распознать

тирана?

стр. 18

Проверьте щитовидку!

Когда бить тревогу?

стр. 9

Как аскеза помогает

исполнять желания

стр. 24

Зои Салдана:

стр. 16, 17

«Не люблю мужчин, которые меня боготворят»

Нижнее белье



Современная женщина должна быть модной и женственной не только в любой одежде - от плаща до нижнего белья. К счастью, разнообразие комплектов дает возможность экспериментировать.



Бюстье и корсет

Бюстье и корсеты продолжают оставаться в моде. Их используют как в качестве нижнего белья, так и в качестве самостоятельного элемента одежды, что делает образ более утонченным.

В обоих случаях вы непременно будете соблазнительны.

Бюстье в сочетании с трусиками или шортами может выполнять роль одежды для сна.



Нежные комплекты

Гипюр, сеточки, кружева... Как красиво они смотрятся на женском теле! Мягкости образу добавляют декоративные элементы в виде страз и бусин. Если мечтаете о ярком комплекте, обратите внимание на тот, который украшен вышивкой.



Соблазнительное боди

По желанию вы можете выбрать боди как в качестве обычного белья, так и в качестве моделирующего. Важно правильно подобрать размер! Имейте в виду, что в корректирующем боди вы должны чувствовать себя комфортно. В любом случае эта модель придаст образу женственность и сексуальность.

Стильно и соблазнительно



Очаровательные ляпочки

Надоело прятать лямки от бюстгалтера? Теперь этого делать не нужно. Дизайнеры придумали такие интересные идеи для оформления привычных лямок, что их скорее захочется показать, чем скрыть. Продемонстрировать их всем удобно, если надеть верх с открытой спиной.

С изюминкой

Сексуальное белье обязательно должно быть у каждой девушки. Оно предназначено для особых случаев и изготавливается обычно из полупрозрачных или ажурных тканей. А вы бы решились надеть такой откровенный комплект?



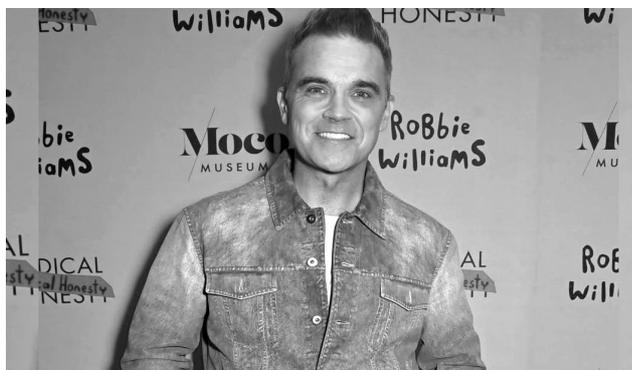
Для романтической обстановки подойдут легкие цветочные ароматы

Удобное ретро

Времена неудобных трусиков-стрингов прошли. Теперь можно смело надеть шортики или трусы с завышенной талией и, при этом, выглядеть модно. Хитом этого сезона является ретро-белье в бежевых, молочных тонах и в золотистых оттенках.



РОББИ УИЛЬЯМС ОТКРОЕТ СВОЮ НОВУЮ ХУДОЖЕСТВЕННУЮ ВЫСТАВКУ



Британская поп икона, певец Робби Уильямс серьезно увлекся живописью и твердо настроен превратить свое хобби в прибыльный бизнес. Так, 51-летний артист готовится к открытию выставки своих картин в лондонском Музее Моко.

Экспозиция под названием Radical Honesty будет состоять из работ Уильямса, которые он создает на iPad — это яркие красочные эскизы, украшенные лаконичными, написанными от руки острыми высказываниями и концептуальными

фразами вроде «Я был психически больным еще до того, как это стало круто» или «Мне жаль, что я такой харизматичный».

Робби рассказал The Sunday Times, что большую часть последних лет он провел в своей художественной студии, а не в студии звукозаписи, променяв «кокаин и стриптизерш» на «рисование». Артист добавил, что он «не имеет времени и желания» обучаться живописи профессионально, его привлекает импульс: «Мне в голову приходит



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:
КОСМЕТОЛОГ, СТИЛИСТ, ВИЗАЖИСТ, МАНИКЮР И
НАРАЩИВАНИЕ НОГТЕЙ, ПРОДАВЕЦ-КОНСУЛЬТАНТ
ПАРФЮМЕРНОЙ ПРОДУКЦИИ.
Тел.: 5-93-200-223

какая-то фразочка, и дальше я придумываю, что за ней стоит», — подчеркнул художник и дополнил, что на создание каждого своего шедевра тратит не более 25 минут. К слову, это не первая

персональная выставка работ музыканта. Несколькими годами назад Робби продал одну из своих картин за 40 000 фунтов, и на этот раз художник рассчитывает на прибыль не меньше.

ЛЕДИ ГАГА СОБРАЛА 2,5 МИЛЛИОНА ЗРИТЕЛЕЙ НА БЕСПЛАТНОМ КОНЦЕРТЕ В РИО-ДЕ-ЖАНЕЙРО

В Бразилии состоялось историческое выступление Леди Гаги — ее бесплатный концерт на пляже Копакабана в Рио-де-Жанейро стал самым большим в карьере певицы и установил новый мировой рекорд: шоу посетили около 2,5 миллионов человек.

Событие не только поразило масштабами, но и должно принести весомые экономические выгоды для города — по предварительным оценкам, концерт сгенерировал для Рио более 100 миллионов долларов прибыли, что на 30% больше прошлогоднего шоу Мадонны.

Однако праздник мог обернуться трагедией. Накануне концерта правоохранители предотвратили попытку теракта — были задержаны члены радикальной группировки, которые планировали взорвать взрывчатку и применить «коктейли Молотова» прямо во время выступления. В ходе операции бразильская полиция провела обыски в нескольких городах, арестовав зло-



умышленников, включая лидера банды и подростка, причастного к планированию атаки.

После концерта Леди Гага поделилась впечатлениями в соцсетях. Она поблагодарила фанатов за теплый прием, опубликовав эмоциональное обращение и серию фотографий со сцены.

Артистка поблагодарила зрителей за поддержку и назвала выступ-

ление в Рио историческим моментом, который она никогда не забудет.

«Это была гордость, радость и счастье — петь для вас, Бразилия. Ваши сердца сияют, ваша культура невероятна. Спасибо за этот момент. Я вас люблю», — написала Гага, обращаясь к своим поклонникам, которых традиционно называет «маленькими монстрами».

«ЖЕЛАЮ СЕБЕ БЫТЬ ЛЮБИМОЙ»: ДЖЕССИКА АЛЬБА ОТПРАЗДНОВАЛА 44-ЛЕТИЕ

Свой день рождения отпраздновала голливудская кинозвезда Джессика Альба – актрисе исполнилось 44 года. Знаменитость отметила свой особенный день в обновленном составе – в кругу детей, впервые за 20 лет без бывшего мужа Кэша Уоррена, с которым Альба развелась в начале этого года.

Звезда «Фантастической четверки» поделилась в соцсети снимками домашнего праздника, а также показала свои детские фотографии.

На фото именинница задует свечи на праздничном торте и обнимается с родными – 16-летней Онор, 13-летней Хэвен и семилетним сыном Хейесом.

В заметке под снимками Джессика пожелала себе быть любимой и под-



черкнула, что свой новый персональный год проведет в принятии себя.

«Вступаю в следующее путешествие вокруг солнца с благодарностью. Мои дети, вы – мои самые большие подарки. Спасибо, что выбрали меня своей мамой. Иногда я за цикливаюсь на всех жизненных вещах, и мое стремление к совершенству истощает, поэтому я освобождаю пространство, чтобы принять себя и отпустить необходимость контролировать. Вступая в следующий год, я желаю себе того же, чего желаю всем: чувствовать себя любимой. Чувствовать себя увиденной. Чувствовать себя нужной. Моему детскому «я», маленькой девочке, я говорю: «Ты в безопасности и любима», – написала актриса.

ВИКТОРИЯ БЕКХЭМ ТРОГАТЕЛЬНО ПОЗДРАВИЛА ДЭВИДА С ЮБИЛЕЕМ

Один из самых успешных футболистов мира, а ныне дизайнер и модель Дэвид Бекхэм отпраздновал свой юбилей. Легендарному британскому спортсмену исполнилось 50 лет.

По случаю такого важного праздника его жена Виктория Бекхэм традиционно поздравила мужа в соцсети, поделившись с подписчиками не только видеоколлажем из архивных семейных фотографий, но и щемящими признаниями.

Так, 51-летняя Виктория показала различные кадры с мужем, которые были сняты в течение всей жизни – и супружеской, и с детства маленького Дэвида, с подписью, что она – самая счастливая женщина.

«Когда смотрю на эти видео, я думаю: «Вау, как же мне повезло!» Ты – все, о чем я могла мечтать и даже больше. С 50-летием тебя. Люблю тебя и нашу семью бесконечно. Ты дополняешь меня», – посвятила дизайнер трогательные слова любимому.

Сам именинник в фотоблоге подвел итоги своего пройденного полувекового пути. По словам Дэвида, он испытывает неописуемую благодарность к людям, которые сопровождали его на протяжении 50 лет.

«Когда я размышляю об этом дне рождения, я очень благодарен за многие вещи в своей жизни: за команды, в которых играл, за товарищей, менеджеров, фанов, мою страну и за то, что был капитаном сборной Англии, за детей, с которыми познакомился через различные благотворительные фонды, с которыми работаю, за мою команду в бизнесе и за друзей, которые меня окружают, я чувствую, что мне действительно повезло», – написал Бекхэм под серией своих архивных снимков.

Однако самым главным достижением и подарком экс-футболист считает свою большую семью: родителей, сестер, четырех детей и любимую жену Викторию, с которой именинник уже вместе более 25 лет.



«Моя жена и лучший друг на протяжении 28 лет и мои прекрасные дети: Бруклин, Ромео, Круз и Харпер, вы – причина, ради которой я ежедневно встаю с постели. Спасибо, что заставляете меня улыбаться, и спасибо, что делаете меня лучшим человеком... Я так сильно вас всех люблю и благодарю за то, что делаете сегодняшний день таким особенным для меня... Вы – мой мир», – добавил Дэвид.

ВДОВА ГЬО ГЕФНЕРА ВТОРОЙ РАЗ ВЫХОДИТ ЗАМУЖ

39-летняя американская модель и вдова основателя журнала Playboy Кристалл Гефнер обручилась с морским биологом и бизнесменом Джеймсом Уордом. Об этом она сообщила в своем Instagram, обнародовав соответствующие фото, на которых также засветила роскошное кольцо с винтажным бриллиантом.

«Я сказала «Да» (конечно же) улыбкой, душой, каждой клеточкой своего тела, потому что любить тебя для меня самое естественное в мире», – написала будущая невеста.

В комментарии для Us Weekly влюбленные поделились, что судьбоносное признание произошло в атмосфере настоящей романтики. Джеймс Уорд сделал предложение модели на побережье океана на Гавайях, вскоре после их романтического отпуска в Африке.

«Джеймс очень удивил меня. Он нашел скрытую лестницу и расчистил извилистую тропу, ведущую к деревянной



террасе с видом на океан. Это было именно то место, где год назад мы с

ним устроили тихий пикник – место, которое стало нашим. Я и не подозревала, что он тайком превратит его во что-то символическое, – поделилась Кристалл Гефнер. – Когда мы начали спускаться по тропинке, я была озадачена, увидев новенькую лестницу, а потом начала замечать записки, каждая из которых была написана от руки и с глубокими чувствами».

Избраннику Кристалл 41 год. Он является владельцем SeeThrough Sea в Каилуа-Коне, а с 2013-го организует приключенческие и фототуры на Гавайях. Влюбленные познакомились благодаря общим друзьям, а романтические отношения между ними начались в апреле 2024. Ныне Кристалл проводит много времени со своим будущим мужем на Гавайях.

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Магний поможет справиться со стрессом

Магний - один из самых важных элементов, который нужен человеку для нормального функционирования организма. При недостатке магния в организме, человек чувствует себя усталым и вялым, ухудшается память и внимательность, может даже возникнуть депрессивное состояние. Поэтому следить за уровнем магния в организме очень важно, а делать это достаточно просто - сбалансированное питание и разнообразный рацион - это ваши первые помощники. Далее мы вам расскажем о продуктах, уровень магния в которых достаточно высок, и употребление которых по-

может навсегда избавиться от стресса.

Стоит заметить, что в среднем взрослому человеку требуется получить примерно 500 мг магния в день. Наибольшее количество магния содержится в пшеничных отрубях, горохе, пшенице, овсяной крупе, фасоли, ячневой крупе и хлебе. Это свидетельствует о том, что человеку просто необходимо хотя бы раз в день кушать каши из разных круп. Не стоит также забывать о хлебе - оптимальная доза для взрослого человека - это один-два кусочка в день. Лучше выбирать серые сорта хлеба или хлеб с отрубями.



Для любителей что-то погрызть, вместо попкорна или чипсов лучше выбрать богатые магнием орешки: миндаль, кешью или кедровые орешки. Также эти продукты могут стать прекрасным дополнением для салатов, блюда из рыбы и мяса.

Большое количество магния также содержится в овощах и фруктах, в первую очередь это шпинат, куку-

руза, морковь и тыква. Важно кушать рыбу и морепродукты - это те продукты питания, количество магния в которых очень высоко.

Интересно также то, что магний содержится в достаточном количестве в черном шоколаде и какао. Любителям сладкого на заметку!

Будьте здоровы, питайтесь правильно и вкусно!

Что информативнее и когда нужно использовать контрастное вещество при обследовании?

ЧТО ЛУЧШЕ: КТ ИЛИ МРТ БРЮШНОЙ ПОЛОСТИ?

Вам необходимо исследовать брюшную полость и вы не знаете, что лучше: МРТ или КТ? Оба метода информативны для выявления заболеваний, однако они имеют свои особенности. Выбор между МРТ и КТ - прерогатива лечащего врача. Но кое-что должны знать и пациенты.

МРТ часто используется для исследований печени, поджелудочной железы, селезенки, желчного пузыря, желчевыводящих протоков, лимфатических узлов, стенок брюшной полости, надпочечников, почек. Специалист увидит все, что необходимо, и без контрастного усиления. Тем более, если у пациента аллергия на контрастные препараты или хроническая почечная недостаточность, ко-

гда нельзя использовать контрастное вещество.

Желудок и кишечник по стандартам проверяются рентгеноскопией, эндоскопической фиброгастроскопией и фиброколоноскопией.

КТ полезна для уточнения диагноза (при обнаруженном образовании в брюшной полости). КТ выбирают для исследования легких, грудной клетки, костей скелета, артерий шеи, грудной аорты, брюшной аорты, подвздошных и бедренных артерий (выявляются бляшки), стенозов.

Когда используется контраст? КТ и МРТ с контрастом чаще проводят для обнаружения новообразований, их диагностики, распознавания некоторых воспалительных процессов брюшной полости.

Напиток для здоровья глаз

Ученые подтвердили, что полезные вещества зеленого чая, известного своими мощными свойствами, проникают в ткани глаза и помогают в предотвращении развития ряда глазных болезней.

Впервые офтальмологам Китайского университета Гонконга удалось обнаружить, что сетчатка и другие ткани глаза поглощают вещества зеленого чая - катехины, которые способны предотвратить развитие глаукомы и других распространенных опасных глазных болезней. До этого открытия оставалось неясным, могут ли катехины из напитка попадать в же-

лудок, а из желудочно-кишечного тракта - в глазные ткани.

Биологи провели эксперимент на лабораторных крысах, которым давали пить зеленый чай. Анализ тканей глаза точно показал, что

глазные структуры поглощают значительное количество катехинов.

Положительный эффект катехинов зеленого чая в процессе снижения вредного окислительного стресса в глазах продолжается до 20 часов.

Окулисты пришли к выводу, что потребление зеленого чая предотвращает окислительный стресс и потенциально предотвращает развитие глаукомы.





С глубиной древности человек снова и снова убеждается, что природа на удивление щедра. На протяжении тысячелетий она давала ему всё, в чём он нуждался, в том числе и великое множество целебных растений. Впитавшие в себя энергию солнца травы издревле помогали при самых разных недугах. В древние времена растения использовались в виде высушенных цветов, мазей, экстрактов для ритуальных благовоний. И лишь великим жрецам и фараонам было позволено покрывать своё тело маслами. Однако неудивительно, что древнее искусство ароматерапии, которое так почитала еще Клеопатра, сегодня возвращает себе былую славу. Секрет его прост и заключается в полезных свойствах эфирных масел лекарственных растений. Эти самые масла могут как расслабить, так и, наоборот, взбодрить организм. Они способны воздействовать на определённый орган или систему в целом, укрепляя иммунитет.

Доказано, что сочетание эфирных масел и антибиотиков повышает эффективность лечения в 5-10 раз! А стоит ли упоминать о том, что ароматы эфирных масел снимают тревогу, расслабляют, помогают улучшить настроение и повысить тонус?

Кстати, ароматерапией в той или иной мере занимаемся мы все: скажем, когда вдыхаем острый запах чеснока или наслаждаемся ароматом чая с лимоном.

Почему ароматерапия так любима?

Благодаря широчайшему выбору эфирных масел вы сможете подобрать для себя именно те, которые будут вам по вкусу, и получать настоящее удовольствие от процедур с ними. А если аромат вам подходит и нравится, значит, он будет эффективен в борьбе со многими недугами.

Кроме того, нескольких капель масла будет достаточно, чтобы улучшить ваше самочувствие - редкое лекарство может похвастаться тем же.

Главное условие ароматерапии - натуральность. Для процедур используются только чистые эфирные масла, а не их синтетические аналоги. А кроме всего прочего ароматерапию можно без опасений совмещать с приёмом лекарственных препаратов, фитотерапией, массажем и другим прописанным врачами лечением.

Свойства и применение эфирных масел

МАССАЖ

Масла смешивают со специальным кремом для массажа, который укрепляет не только нервную систему, но и весь организм, улучшая кровообращение.

КОМПРЕССЫ

Несколько капель эфирного масла добавляют в

ИСЦЕЛЯЮЩИЙ ЗАПАХ

воду и с помощью ватного диска наносят на определённый участок тела.

ВАННЫ

Ароматические ванны помогают добиться быстрого результата благодаря мгновенному проникновению масла через распаренную кожу в ткани и в легкие.

ИНГАЛЯЦИИ

Для этой процедуры лучше всего подойдут сборы из нескольких трав. Можно добавить эфирные масла в тёплую воду и дышать парами, накрывшись полотенцем, а можно капнуть масло на ткань и вдыхать аромат в течение нескольких минут.

АРОМАЛАМПА

Еще один простой способ применения эфирных масел - окуривание помещения. Для этого потребуется примерно семь капель эфирного масла (для небольшой комнаты), сама аромалампа и, что немаловажно, согласие окружающих, готовых получать пользу от процедуры вместе с вами.

Королева эфирных масел

Таковой по праву считается лаванда. Её мягкое воздействие в сочетании с лечебными свойствами помогает справиться с мигренями, снижает давление и избавляет от усталости.

Кроме того, крем с каплей лаванды улучшает состояние кожи, питая её и возвращая свежесть.

А вот пучки засушенных цветов не зря раскладывают среди постельного белья: аромат лаванды не только отпугивает насекомых, но и способствует здоровому сну.

Простуду и грипп исцелит

Есть масла, которые помогут при заболеваниях дыхательной системы: кедр, сосна, можжевельник, розмарин, тимьян, мята и герань. Например, для лечения и профилактики бронхита желательнее регулярно дышать по 4-7 минут над ванночками, куда добавлены 5-8 капель масла базилика, лаванды, лимона, пихты, сандала, сосны, чабреца, эвкалипта или розмарина. Не менее эффективно будет растирание грудной клетки и спины с помощью этих масел.

Интересно, что некоторые масла обладают сильнейшим бактерицидным действием. Оказываются, тимьян, сосна и можжевельник действуют даже на туберкулезную палочку!

При лечении ангины попробуйте смешать масла герани, лимона, пихты, розы, шалфея и, конечно же, эвкалипта. Аромалампа и пятиминутные ингаляции, а также компрессы принесут вам долгожданное облегчение и ускорят выздоровление.

А чтобы грипп и простуда больше не показывались на пороге, достаточно смешать по 2 капли тимьяна и эвкалипта с 4 каплями масла чайного дерева. Ароматизируйте таким образом помещение дважды в день - и никакая болезнь не страшна.

Не беда, если разболелась голова

В этом случае наверняка поможет смесь масел из розмарина, лаванды и мяты перечной. Всего лишь по 3 капли каждого масла - и после лёгкого массажа лба, висков и головы боль пройдёт.

Герпесу - бой!

Бороться со следами неприятной «простуды» помогают масла лимона или эвкалипта. Если протирать ими поражённое место дважды в день, то уже совсем скоро неприятные болячки перестанут портить ваш внешний вид и настроение.

✓ *Собирая свою ароматическую аптечку, учитывайте удивительную особенность эфирных масел: они обладают множественным эффектом, и, приобретая один пузырек, можно получить средство от нескольких проблем.*

Например, мандарин, который всем известен как антидепрессант, также способствует укреплению иммунитета. А иммуностимулирующий лимон помогает справиться еще и с вирусами.

Можжевельник не только восстанавливает защитные силы организма, но и избавляет от воспалений. Корица греет и имеет бронхолитическое действие...

Эфирные масла против варикоза

Кстати, варикозного расширения вен тоже можно избежать. Главное - регулярно делать массаж с использованием эфирных масел таких растений, как лаванда, герань, кипарис и туя. В этом случае также помогут ванночки для ног с добавлением 2-3 капель этих масел.

Не стоит волноваться, если в первое время при нанесении масла на кожу вы почувствуете жжение - это нормально. То же самое вы испытаете, если решите навсегда избавиться от бородавок, втирая в них масла лимона или туи.

Бессонница, прочь!

Лучшим лекарством от бессонницы станут 2 капли масла апельсина, если капнуть их на уголок подушки. А вот от тревоги поможет избавиться аромалам-

пы со смесью из 3 капель герани и лаванды и 2 капли ромашки.

Если же вам кажется, что вы совершенно потеряли вкус к жизни, вернуть его поможет тёплая ванна с 3 каплями масла жасмина или лайма. Такой отдых не только прогонит тоску, но и повысит работоспособность.

Ароматная косметология

Позаботиться о красоте и здоровье кожи помогут масло сладкого апельсина и алоэ. Так, первое очистит кожу, осветлив пигментные пятна и улучшив цвет лица. Для этого достаточно добавить его в обычный крем, которым вы пользуетесь, из расчёта 3 капли на 10 г крема.

А вот 3 капли масла алоэ на стакан чистой воды очень эффективны при угрях - нужно лишь протирать лицо с помощью ватного диска, смоченного в этом лекарстве.

Иланг-иланг для гипертоников

Высокого давления, с которым когда-нибудь сталкивается каждый из нас, можно избежать, если носить с собой носовой платок, пропитанный маслами герани, лаванды, иланг-иланга или розы. Как только вы почувствовали, что давление повышается, - доставайте платочек и делайте несколько глубоких вдохов.

И напоследок

Как показывает практика, человечеству известно великое множество рецептов природы, которые помогают справиться с недугом именно благодаря эфирным маслам. Остаётся лишь подобрать те, которые подходят именно вам. Однако важно не забывать, что ароматерапия не подходит для лечения беременных, младенцев, пожилых людей и тех, кто страдает бронхиальной астмой.

Хроническая усталость - это серьезно!

Кратко расскажу свою историю. Мне 47 лет. Недавно я столкнулся с проблемой хронической усталости. За короткое время я перестал получать удовольствие от жизни, у меня практически опускались руки. Я чувствовал себя стариком. Обычный для меня активный образ жизни превратился в сидение перед телевизором. Ни на что другое не было сил.

Мне помогла жена. Она вовремя поняла, что меня нужно спасать, и предложила поехать в Китай. Когда-то мы об этом мечтали. Но теперь я понял, что не смогу даже путешествовать. Однако супруга настаивала.

К врачам на обследование идти я отказался, и тогда, проштудировав интернет, она выяснила, что синдром хронической усталости - это, ве-

роятнее всего, мой случай. К тому же существует много народных рецептов по избавлению от этого недуга. Мне помогли следующие.

Во-первых, здоровое питание, полноценный сон и физическая активность даже через силу. Во-вторых, я начал регулярно принимать настойку из имбиря. Чтобы ее приготовить, нужно взять 150 г имбиря, измельчить его и залить 800 мл водки. Настаивать в темном месте в течение недели. Принимать лекарство рекомендуется по 1 ч.л. 2 раза в день. К перечисленному совету найти для себя хобби и посвятить ему свободное время.

Буду рад, если мои советы помогут кому-то из читателей справиться с хронической усталостью.

Сергей

ПУСТЫРНИК - ДРУГ СЕРДЕЧНЫЙ

Бывает, иногда по ночам, когда не спится, я вспоминаю своё детство. Особенно ярко почему-то вижу наш деревенский дом и бабушку, которая сидит под окном и перебирает в подоле какие-то травы.

Помню, что она всегда рассказывала мне, как каждая из них называется и что лечит. Наверное, благодаря этим знаниям я в своё время берегла здоровье и деньги, не тратясь на дорогие таблетки, а прибегая к помощи народных рецептов.

Взять тот же пустырник. Это сейчас его настойку можно найти в любой аптеке, а во времена моего детства в деревне такой роскоши не было. Поэтому мы всё заготавливали самостоятельно.

Помню, как бабушка учила собирать эту траву, как мы ее сушили. Сначала связывали ее в небольшие пучки, а потом подвешивали их в прохладном сарае.

Когда она начинала легко ломаться - значит, готова. Тогда уж бабушка её снимала, заносила в дом и хранила в полотняных мешочках. Но недолго, потому что лечила пустырником больное сердце.

И я спустя годы вспоминала все её советы, чтобы бороться со своими сердечными заболеваниями. Теперь-то я знаю, что сердце чаще всего болит из-за расшалившихся нервов, стрессов и переживаний. Справляться со всем этим очень помогает сок пустырника. Достаточно выпивать 30 капель средства на 1 ст.л. воды три раза в день за полчаса до еды. Результат заметен сразу: нервы успокаиваются, я чувствую себя гораздо лучше, да и действие лекарства длится достаточно долго.

Помогает это растение и моему мужу. У него врачи диагностировали аритмию, и настойка пустырника заметно улучшает его самочувствие. Для приготовления я заливаю 2 ч.л. высушенной травы 400 мл кипятка и настаиваю все это в течение 7 часов.

Принимать такое лекарство нужно по 50 мл трижды в день за полчаса до еды. Особенно радует то, что лечебное действие настоя заметно уже после первого применения.

И в завершение хочу посоветовать доверять природным растениям-целителям.

Мария



Для справки

Лимфатические узлы - небольшие овальные железы, расположенные вдоль сосудов. Они часть лимфатической системы, играют важную роль в работе иммунитета. В организме человека насчитывается более 600 лимфатических узлов. Самые крупные области их скопления - шейные, надключичные, подмышечные, внутригрудные. В каждую может входить несколько десятков лимфоузлов. Некоторые «узелки» расположены вокруг внутренних органов, их нельзя пощупать.

Главная функция лимфоузлов - защита организма от вторжения инфекции. Они задерживают бактерии, вирусы и другие опасные микроорганизмы, вырабатывая клетки-защитники лимфоциты, которые расправляются с ними. Также лимфатическая система способствует выводу лишней жидкости, участвует в обмене белков, жиров и углеводов, в кроветворении. Если она нормально функционирует, человек не чувствует лимфоузлы. Но иногда они воспаляются и болят. Это значит, в организме произошел сбой.

Есть причина!

Здоровый лимфоузел небольшой - не более 5-10 мм, подключичный - до 15 мм. Такие узлы можно прощупать самостоятельно: они мягкие и эластичные, а прикосновение к ним не доставляет дискомфорта. Если узел увеличился в размерах, стал плотным и болезненным, можно говорить о лимфаденопатии - воспалении лимфоузлов. Это состояние часто со-

Если лимфоузел увеличился и болит

Нашупали шишку в подмышечной впадине или бугорок в паховой зоне? Это увеличенные лимфоузлы. Почему они изменяются и о каких проблемах со здоровьем это может говорить?

провождается слабостью, головной болью, локальным повышением температуры, потливостью.

Большое значение имеет область, в которой воспалились лимфоузлы. Например, при ОРВИ, ангине, тонзиллите, заболеваниях полости рта увеличиваются лимфоузлы в районе шеи. При болезнях мочеполовой системы, венерических болезнях, герпесе, бактериальных инфекциях (токсоплазмоз, шанкرويد) - в паху. При кишечных инфекциях - в брюшной полости. При мастопатии и мастите - в подмышечных впадинах.

Стоит бить тревогу!

Обычно «шишки» рассасываются самостоятельно, как только организму удается справиться с болезнью. Но если лимфоузлы не приходят в норму более двух недель, можно говорить о патологическом процессе. Появляется боль при нажатии, узел покраснел, из него выделяется жидкость? Необходимо срочно посетить хирурга!

В некоторых случаях увеличение лимфоузлов может быть симптомом онкологического заболевания. Это бывает нечасто: до 40 лет с этим сталкивается лишь 1% пациентов. С возрастом риск увеличивается до 4%. Для опухолей характерно безболезненное увеличение узлов и их спаянность с окружающими тканями и друг с другом в единую малоподвижную группу.

Еще одно опасное явление - генерализованное воспаление, то есть воспаление, которое охватывает не одну группу узлов, а разные. Лимфоузлы могут увеличи-

ваться по всему телу при ВИЧ, туберкулезе, мононуклеозе, ветрянке, краснухе, при аутоиммунных болезнях.

Когда узел воспалился

При воспалении лимфоузлов необходимо посетить врача, а не заниматься самолечением. При сильной боли в воспаленной зоне можно выпить обезболивающую таблетку, но никаких других лекарств без назначения лучше не использовать. Также запрещается прикладывать к воспаленному узлу грелки и лед, мазать мазями и надавливать.

Если имеется воспаление в области подмышечных впадин, лучше сразу пойти к маммологу и сделать УЗИ молочных желез. Был незащищенный половой акт с новым партнером, после которого увеличились узлы в паху, - необходимо сдать анализ на ЗППП и посетить гинеколога. В остальных случаях можно обратиться к терапевту.

Обычно диагноз ставится уже после мануального осмотра, но в некоторых случаях необходим ряд дополнительных исследований - общий анализ крови, УЗИ проблемной зоны, при подозрении на онкологию - биопсия.

Врач назначает лечение в зависимости от причин, вызвавших воспаление. Это могут быть антибактериальная терапия, противогрибковые или противовирусные препараты. Если в узле скопилось много гноя, может понадобиться операция по его удалению.

Что поможет избежать проблем?

Для поддержания лимфатической системы в норме можно проводить по направлению движения лимфотока и помогает избежать застоев. Также полезны занятия спортом, нормализующие лимфоток. Стоит отказаться от узкой одежды, которая приводит к застоям лимфы, пить достаточно жидкости, восполнять витаминные дефициты и придерживаться рациона с достаточным количеством белка и клетчатки.

МИГРЕНЬ, ДИАРЕЯ, ДЕПРЕССИЯ - ДАЖЕ ВРАЧИ РЕДКО СВЯЗЫВАЮТ ЭТИ СИМПТОМЫ С ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗОЙ. А ЗРЯ!

ПРОВЕРЬТЕ ЩИТОВИДКУ! КОГДА БИТЬ ТРЕВОГУ?

Блезни щитовидной железы - одни из самых распространенных в эндокринологии. Однако часто с их диагностикой возникают проблемы, и врачи путают дисфункцию щитовидки с другими болезнями. Рассказываем о самых очевидных симптомах нарушения работы данного органа.

Синдром хронической усталости

Когда к терапевту приходит пациент с жалобами на упадок сил и хроническую усталость, врач прежде всего поинтересуется качеством питания и режимом сна, а потом направит сдать анализ на витамин D, проверить уровень сахара, посоветует больше отдыхать и пить мультивитамины.

Синдром хронической усталости действительно часто возникает на фоне авитаминоза и затяжного стресса, но он может быть и признаком гипертиреоза - гиперфункции щитовидной железы. Из-за сбоев в работе органа замедляется метаболизм, и уровень энергии снижается. Появляются апатия и усталость. Отдых и витамины в этом случае не помогут, необходима консультация эндокринолога.

Нарушения со стороны ЖКТ

Считается, что запор - проблема пищеварительной системы, но это не всегда так. Угасание функции щитовидной железы замедляет обмен веществ, что тормозит пищеварение. Следовательно, пищевой комок медленнее идет по кишечному тракту, и случается запор.

При гипертиреозе - состоянии, когда щитовидная железа работает слишком активно - возникает противоположная проблема. Такие пациенты часто страдают от диареи неясного происхождения.

Сорбенты, слабительные и пробиотики дают лишь временное облегчение, вскоре недуг возвращается.

Бесплодие

Замечено, что случаев аутоиммунного тиреоидита больше среди женщин с диагнозом бесплодие, а также тех, кто страдает от поликистоза яичников и эндометриоза. Ученые выяснили, что снижение функции щитовидки влияет не только на способность к зачатию, но и на способность выносить ребенка.

Если вы столкнулись с проблемой в репродуктивной сфере, стоит заниматься ею не только с гинекологом, но также проверить щитовидную железу. Практика показывает, что лечение у эндокринолога в течение нескольких месяцев помогает справиться с бесплодием и значительно увеличивает шансы на зачатие.

Головная боль

Доказано, что у страдающих мигренью людей риск развития гипотиреоза выше на 41% и, наоборот, около 30% пациентов с гипотиреозом страдают от хронических головных болей.

Это происходит из-за снижения иммунитета на фоне гипотиреоза. Оно приводит к замедлению кровотока и способствует задержке жидкости в организме. В результате кровеносные сосуды и ткани в головном мозге отекают, что становится причиной мигрени.

Подавленное состояние

Замедление метаболизма при гипотиреозе приводит к снижению уровня ГАМК - особого нейромедиатора,



который защищает головной мозг от гиперстимуляции. Низкие значения показателя ГАМК связаны с повышенной тревожностью, колебанием настроения, а в некоторых случаях могут даже вызывать панические атаки.

✓ На фоне замедленного метаболизма снижается производство гормона серотонина, что может спровоцировать развитие депрессии.

Ученые выявили, что от депрессий разных степеней тяжести страдают от 40 до 72% людей, имеющих расстройство щитовидной железы. Большинство из них даже не подозревает, что решение проблемы лежит на поверхности: нужно лишь обратиться к грамотному эндокринологу. Лечение исключительно антидепрессантами в данном случае будет малоэффективным.

Повышенный холестерин

Для производства холестерина необходимы гормоны щитовидной железы, в том числе Т3 (трийодтиронин общий). Более того, эти гормоны увеличивают количество холестериновых рецепторов в печени, что позволяет своевременно выводить избыточный холестерин из организма.

Однако если работа щитовидки замедляется, то печень хуже справляется с удалением холестерина. Это будет видно по результатам анализов.

Комментарий специалиста

Какие анализы сдать?

Часто врачи ограничиваются поверхностной проверкой щитовидной железы: пальпацией и анализом на тиреотропный гормон (ТТГ). Но этого недостаточно, чтобы поставить верный диагноз.

Пальпация щитовидки поможет выявить проблему лишь в запущенной стадии заболевания, когда уже сформировались узлы. В ином случае выявить изменения можно только посредством УЗИ. Анализ ТТГ тоже не позволяет сформировать полную картину, так как средние значения включают в себя слишком большой диапазон.

При подозрении на заболевания щитовидной железы стоит сдать полный пакет анализов на гормоны щитовидки и сделать УЗИ. С результатами рекомендуется обратиться к эндокринологу.



ЧТО ТАКОЕ ГРЕЧИШНЫЙ ЧАЙ И В ЧЕМ ЕГО ПОЛЬЗА

Гречишный чай в сухом виде - это и есть сама гречка. В переводе с японского «соба-тя», где «соба» - это гречиха. Чаще всего для приготовления данного чая используют татарскую гречиху. Это дикий вид травянистых растений. Татарскую гречку собирают до того, как она созреет полностью. Затем ядра ферментируют или обжаривают, чтобы они сохранили яркий вкус, который будет раскрываться при заваривании чая. По вкусу этот напиток чем-то напоминает выпечку с орехами. Дикая татарская гречиха и культивируемая или посевная (та самая, которую мы едим) принадлежат к одному семейству растений. Однако первая превосходит вторую по содержанию полезных веществ. В частности, в татарской гречихе содержится в 120 раз больше рутина (витамин Р), чем в привычной нам гречке.

Полезные свойства

Как уже упоминалось выше, гречишный чай - рекордсмен по содержанию рутина. Его роль для нашего организма очень важна. Это:

- укрепление капилляров и поддержание эластичности сосудов, предотвращение кровотечений;
- поддержание нормального артериального давления;
- повышение способности клеток печени к детоксикации и защите ее от воздействия патогенных организмов;
- снижение уровня сахара в крови;
- укрепление иммунитета и повышение работоспособности;
- антиоксидантное действие;
- снижение уровня сахара в крови;
- укрепление иммунитета и повышение работоспособности;
- антиоксидантное действие;
- снижение уровня сахара в крови;

Кроме этого, рутин обладает противоаллергическими и противовоспалительными свойствами, а также спазмолитическим действием.

Кроме рутина, в гречихе много антиоксидантов, также присутствуют

витамины групп А, В, Е, клетчатка, флавоноиды и белок. Как и любой растительный напиток, гречишный чай нужно пить в меру. Чтобы получить максимум пользы от активных компонентов гречихи, специалисты советуют заваривать его ежедневно по 3 раза в течение месяца, а потом обязательно сделать перерыв (не меньше 2 недели). При этом пить такой чай могут дети и беременные женщины.

Как правильно заваривать гречишный чай

Гречишный чай заваривается из расчета - 1 ч. л. гречихи на один стакан кипяченой воды, остывшей до 90 градусов. Настой разливают по чашкам через 3-4 минуты. Если хочется более насыщенного вкуса, можно взять побольше гречихи или увеличить время настаивания. Кстати, это можно делать до 3-5 раз с одной «заваркой».

В результате у вас должна получиться прозрачная жидкость желтого цвета с ароматом выпечки. Оттенок может отличаться в зависимости от цвета и величины зерен, формы и времени заваривания.

Интересной особенностью этого напитка является то, что после получения настоя оставшиеся зерна можно... съесть, как обычную вареную гречку.

Справка

В Японии любят гречишный чай, этот напиток пьют каждый день. Он не относится к церемониальным чаям, поэтому определенных традиций вокруг гречишного чая в японской культуре нет.

В этом напитке нет кофеина, поэтому его вполне можно заваривать вечером. Еще он может выручить, когда хочется чего-то сладкого - чай дает ощущение сытости, а его приятный аромат является отличной заменой десерту.

Пчелиный яд в народной медицине

Давно замечено, что пчеловоды крайне редко страдают воспалительными заболеваниями суставов и мышц, в течение долгих лет сохраняют физическую бодрость и высокую умственную активность. Некоторые специалисты считают, что причина состоит в их периодическом контакте с пчелиным ядом. Это вещество благотворно воздействует на мышечную и суставную ткани, обладает сильнейшим тонизирующим и противовоспалительным эффектом.

К сожалению, для лечения пчелиным ядом

имеется много противопоказаний. Он опасен для пациентов, страдающих туберкулезом, сахарным диабетом, сердечно-сосудистой недостаточностью, патологиями почек и печени, любыми гнойными процессами, сбоями в работе центральной нервной системы и поджелудочной железы, анемией, заболеваниями, передающимися половым путем. Препараты, содержащие пчелиный яд, могут нанести вред детям, беременным женщинам, пожилым людям и лицам, недавно перенесшим острые инфекции.

Мед для здоровья и долголетия

Я думаю, что никого не удивлю, если скажу, что мед - лучшее лекарство, которое нам дарит природа. Сколько себя помню, наша семья всегда занималась пчеловодством: и дед, и отец с братьями. А теперь и мой муж присоединился к этому делу.

Мёд в нашей семье не только лакомство, но и лекарство. Когда-то моя бабушка начала собирать народные рецепты на основе меда и продуктов пчеловодства. Я продолжила ее начинание. Моя коллекция насчитывает более сотни рецептов от различных заболеваний. Вот я и решила поделиться некоторыми из них.

Например, при гипертонии и бессоннице подойдет такой

рецепт: нужно растворить в стакане минеральной воды 1 ст. л. меда и сок одного лимона. Употреблять такой напиток следует 1 раз в день натощак 1-2 недели.

Очистить организм от шлаков поможет смесь меда и сухофруктов. Нужно пропустить через мясорубку 400 г чернослива, по 200 г фиников, кураги и инжира, залить все это 200 г меда, все тщательно перемешать и употребить целебную смесь по 1 ст. л. на ночь. Хранить вкусное лекарство необходимо в стеклянной банке в холодильнике.

Кстати, мой дедушка прожил 93 года, а отец прекрасно себя чувствует в свои 82. Уверена, что это заслуга меда.

Елена

Каша - это полезно!

Пожалуй, только став взрослым, человек начинает осознавать, какую пользу для организма приносит каша.

При правильном приготовлении это простое кулинарное блюдо может стать лечебным продуктом и предотвращать многие заболевания. Недаром, каши составляют основу многих лечебных диет. Наши предки очень почитали каши и говорили о слабом человеке - мало каши ел.



Каши можно готовить из разных круп. Каждая из них полезна по-своему. Выбор за вами!

Гречневая

Гречка - крупа особенная. Из нее получается одна из самых полезных каш. Она содержит клетчатку, витамины - E, PP, B1, B2, фолиевую и органические кислоты, а также большой процент крахмала, способствующего попаданию в организм нужного количества необходимых элементов. Гречка полезна гипертоникам и людям с повышенным холестерином. Она прекрасно повышает гемоглобин, поэтому незаменима при анемии. Гречневая каша обязательно должна присутствовать в рационе детей, так как важна при формировании нервной и костной систем. А взрослым она станет отличным подспорьем при похудении, ведь даже небольшое ее количество вызывает чувство сытости.

Рисовая

Рис в первую очередь хорош тем, что он гипоаллергенен. Он станет подспорьем для тех, кто плохо переносит белок. Его «сильная» сторона - это витамины группы B и PP, а также тиамин, каротин, железо, цинк, йод и прочие важные для человека микроэлементы. В нем много крахмала и сложных углеводов, которые поддержат организм в тонусе весь день. В рисе присутствуют восемь важнейших для нашего организма аминокислот - аргинин, гистидин, лизин, лецитин, метионин, триптофан, холин и цистин. Рисовая каша еще и одна из самых низкокалорийных каш, поэтому диеты на рисе - одни из самых эффективных.

Овсяная

Овсянка или, как ее еще называют, «каша красоты» в первую очередь источник натуральной клетчатки и белков, витаминов C, A, PP, E, а также комплекса витаминов B, магния, фосфора, фтора, кальция, калия, никеля и других важных минералов, а также биотина, пектинов и других питательных веществ. Овсянка - это кладовая полезных веществ, а также лечебная каша для тех, кто страдает болезнями желудочно-кишечного тракта. Она нормализует кислотность и чистит организм. Прекрасное блюдо для детей, ведь ее полезные свойства помогают складываться крепкой мышечной структуре ребенка. Женщинам же следует знать, что овсянка сделает их кожу более чистой и гладкой, улучшая при этом ее цвет.

Пшеничная

Эта каша редко употребляемая, но очень полезная. В первую очередь, она влияет на обменные процессы нашего организма. Кроме того, она богата витамином D, который способствует укреплению костей. Еще эта каша крайне необходима в рационе людей, страдающих желудочно-кишечными и сердечными заболеваниями, ведь в ней - рекордное количество калия и витаминов: A, B1, B2, B5 и PP, а также натуральной клетчатки и нескольких видов крахмалов и аминокислот.

Перловая

Перловка очень питательна и способна поддерживать в тонусе организм людей с большой физической активностью. Она ускоряет обмен

веществ и просто необходима для мозговой деятельности. В перловке содержится достаточно большое количество лизина - аминокислоты, оказывающей противовирусное действие. Также лизин помогает организму в выработке коллагена, который, как известно, обеспечивает нам здоровую, гладкую и упругую кожу. Регулярное употребление перловки предотвратит ожирение и будет бороться с токсинами в организме.

Манная

Это каша для тех, у кого болевой желудок или кишечник. Одним из ее свойств является обволакивающий эффект, который предотвращает повреждение этих органов. В ней мало клетчатки, поэтому эта каша не нагружает желудочно-кишечный тракт, однако часто есть здоровому человеку ее не рекомендуется. В манной каше относительно мало витаминов, и она снижает усвояемость витамина D, поэтому есть ее чаще, чем два раза в неделю не стоит.

Ячневая

Ячневая крупа имеет в своем составе большое количество витаминов, среди которых присутствуют витамины A, B, D, PP. Это отличный диетический продукт, который поможет сохранить стройность фигуры. Ячневая каша очищает организм от шлаков и токсинов, поэтому она очень полезна для печени. Она также помогает вывести из организма лишний холестерин и борется с холестериновыми бляшками. Ячневую кашу активно используют повара всех кухонь мира: от сугубо европейских до экзотических азиатских.



Очищение кожи по системе Лазло позволяет сузить поры, улучшить цвет лица, тургор и ускорить обновление эпидермиса.

Шаг 1-й Распаривание

2 л кипящей воды перелейте в глубокую емкость, добавьте 2-3 капли эфирного масла ромашки или 1 ст. л. сухих цветков ромашки. Наклонитесь над емкостью на расстоянии 25-30 см, накройте голову полотенцем. Длительность - 5 минут.

Под воздействием пара поры раскрываются, улучшается кровообращение, с потом выводятся токсины. За счет расширения кровеносных сосудов и улучшения микроциркуляции дерма получает больше кислорода и питательных веществ.

✓ По этой системе умывались Мэрилин Монро, Жаклин Кеннеди и Одри Хепбёрн.

Паровую ванночку можно заменить компрессом. Смочите полотенце в горячей воде с добавлением эфирных масел, отожмите и приложите к лицу на 3-5 минут.

Эту несложную, но рабочую схему разработал венгерский дерматолог Эрно Лазло. Он собрал лучшие методики воздействия на кожу, которые способны замедлить процессы старения.

4 шага к здоровой коже

Шаг 2-й Умасливание

На распаренную кожу лица нанесите гидрофильное масло. Распределяйте средство по коже массажными движениями, двигаясь от центра лица к периферии. Таким образом вы снимете отеки, расслабите напряженные мышцы лица, снизите вероятность появления черных точек, добьетесь лифтинг-эффекта и сделаете глубокое очищение кожи.

Начните с центральной части лба и медленно двигайтесь к вискам. Пальцами рук выполняйте легкие круговые движения по направлению от центра лба к вискам.

Подушечками пальцев аккуратно массируйте область вокруг глаз, начиная от внутреннего уголка глаза и двигаясь вдоль нижнего века к вискам. Повторите то же самое вдоль верхнего века, двигаясь от носа к вискам.

Положите кончики пальцев на центр щек и медленно двигайтесь вверх и в стороны. Затем выполните те же движения по направлению от крыльев носа к вискам.

Щипковыми движениями обработайте область подбородка и линию челюсти.

✓ Не давите на кожу, движения должны быть главными, мягкими, приятными и расслабляющими.

Шаг 3-й Омовение

Наберите в глубокую емкость горячую воду. Окуните туда брусок мыла для умывания лица. Пройдитесь им по массажным линиям. Снова окуните мыло в емкость с горячей водой и вспеньте. Умывайтесь мыльной водой до тех пор, пока не удалите все масло с кожи. Далее ополосните лицо чистой водой.

Шаг 4-й Увлажнение

Нанесите лосьон, сыворотку и крем (или ночную маску - в зависимости от потребностей вашей кожи).

Для глубокого увлажнения подойдет ночная маска с плотной питательной текстурой с коллагеном, гиалуроновой кислотой, глицерином, пептидами, аргановым маслом.

От высыпаний рекомендованы кремы с текстурой от легкой к средней. В составе должен быть один из перечисленных компонентов: ниацинамид, ретинол, кислоты, витамин С.

Система Лазло предусматривает регулярность проведения процедуры; нельзя мочить лицо во время его распаривания; важно выдерживать температурный режим воды - она должна быть не слишком горячей. Масло важно наносить на влажное лицо. Действуйте без спешки, размеренно.

ВАШИ ПОМОЩНИКИ ДЛЯ УМЫВАНИЯ

Чтобы повысить эффективность средства для умывания, используйте специальные спонжи и щеточки.

Коньяку. Натуральный спонж из корня дерева коньяку перед использованием нужно размочить в воде. Применять его можно даже без геля. Кожа становится нежной, бархатистой.

Силиконовая щеточка эффективно очищает кожу, помогая избавиться от

черных точек. Существуют электрические разновидности с вибрацией - такой девайс осуществляет микромассаж во время умывания.

Целлюлозная губка. Натуральный спонж, который хорошо вспенивает средство для умывания и отлично очищает кожу.

Кокон шелкопряда. Стимулирует синтез коллагена. Кокон нужно распарить в кипятке и умыться им, как с мылом.

Для поддержания тонуса кожи раз в неделю практикуйте **умывание минеральной, рисовой водой или травяным отваром.**

Минеральная вода содержит множество полезных элементов. Кальций и магний успокаивают дерму, минералы удерживают влагу в коже, а сульфаты вос-

становливают естественный pH. Лучше использовать негазированную минеральную воду и предварительно ее слегка подогреть.

Рисовая вода богата аминокислотами и антиоксидантами. Снимает воспаления, осветляет и выравнивает тон кожи, снижает активность сальных желез. Приготовить рисовую воду можно самостоятельно. Для этого возьмите 1/4 стакана промытого риса, залейте 1 стаканом теплой воды и оставьте на 15 минут процедите.

“КУДРЯВЫЙ МЕТОД”

КРАСИВЫЕ ЛОКОНЫ БЕЗ УСИЛИЙ

**Уход за вьющимися волосами не так и сложен!
С помощью этого метода даже обладательницы прямых
волос смогут добиться красивых локонов.**



Метод был разработан американским стилистом Лорен Мессе. Она придумала, как с помощью специальной техники мытья и сушки естественным путем добиться упругих локонов. В итоге получалась не объемная шапка из непослушных волос, а симпатичные завитки с плотной текстурой.

Мытье по правилам

Прежде всего стоит пересмотреть средства для мытья волос, которыми вы пользуетесь. Исключите продукты с содержанием сульфатов, масел, силиконов и спирта. Можно применять шампуни и бальзамы с самыми простыми ПАВами - поверхностно-активными веществами, необходимыми для очищения кожи головы.

Средства следует наносить только на прикорневую зону, хорошо вспенивая. Чтобы как следует очистить кожу, желатель-

но повторить процесс дважды.

✓ *Использовать шампунь по всей длине не стоит: он раскрывает кутикулу волоса, делая локоны пушистыми. Бальзам, напротив, следует наносить только на длину, отступая от корней на 1-2 см.*

После того как на корни нанесен шампунь, а на длину кондиционер, можно приступить к основному действию. Опустите голову и начните, собирая волосы снизу в ладони, сжимать их, искусственно создавая пружинки. Продолжайте в течение 1-2 мин., затем смойте уходовые средства.

✓ *Вьющиеся волосы надо расчесывать, пока они мокрые!*

Уложить завитками

После того, как волосы вымыты, нанесите на них несмываемый кондиционер. Далее следует, так же как при мытье, создавать

пружинки руками в течение как минимум 3-4 мин. Важно действовать не хаотично, а аккуратно, чтобы волосы не травмировались, а превращались в естественные локоны.

При желании можно после кондиционера повторить процедуру дополнительно со средством для стайлинга.

В завершение процесса понадобится полотенце, а еще лучше - шелковый капюшон или полотенце из микрофибры. Некоторые для этой цели берут обычную хлопковую футболку. Необходимо завернуть в нее волосы, чтобы дать им высохнуть окончательно.

Как сушить?

Идеальный вариант для кудрявых волос - сушка в естественных условиях. Но если у вас нет времени, придерживайтесь нескольких правил.

✿ **Используйте фен-диффузор.** Он создан специально для укладки вьющихся волос: в нем есть специальная насадка

с зубчиками для разделения волос и формирования прядей.

✿ **Выставьте температуру сушки.** Чем ниже температура воздуха в фене, тем лучше. В идеале сушить волосы струей холодного воздуха.

✿ **Не включайте фен сразу.** Сначала разделите волосы на отдельные пряди, поместите одну внутрь круглой насадки и только после этого включайте прибор. Так волосы не разлетятся и не распушатся.

Если волосы прямые

Если волосы абсолютно прямые и тяжелые, даже с помощью «кудрявого метода» добиться локонов будет непросто. Однако применять метод можно: волосы будут выглядеть более здоровыми и увлажненными.

Чтобы точно понять, подойдет ли «кудрявый метод» вашим прямым волосам, обратите внимание на то, как они ведут себя в условиях повышенной влажности. Например, сразу после мытья, после дождя или во время отпуска на море. Если слегка завиваются, пушатся, ложатся завитками, «кудрявый метод» применять можно и нужно! Благодаря ему вы сможете создать стильную естественную укладку.

Секрет - в правильном подборе средств

Среди шампуней выбирайте бессульфатные. Они хоть и хуже удаляют загрязнения, зато не иссушают волосы. Питательных масел в составе также не должно быть: они излишне утяжеляют локоны.

Злоупотреблять масками не стоит, так как у них обычно слишком насыщенный состав. Выбирая гель, пенку или мусс для укладки, убедитесь, что в составе нет сульфатов и спирта. Вместо

увлажнения они, наоборот, забирают влагу из локонов.

Не всегда удается с первого раза подобрать линейку уходовых средств. Пробуйте и экспериментируйте!



КАК АКТИВИЗИРОВАТЬ СКРЫТЫЕ РЕЗЕРВЫ ОРГАНИЗМА

Все возрастающий темп и сложность жизни сегодня требуют от нас высокой устойчивости к стрессам и умения быстро восстанавливать нервную систему. Без таких качеств просто нельзя быть успешным в непрерывно меняющемся мире. Неспособность задействовать скрытые возможности организма неизбежно приводит к ухудшению состояния здоровья, преждевременному старению и снижению качества жизни. На этот раз мы поговорим о навыках, которые необходимы людям, стремящимся реализовать и быть здоровыми.

Короткий сон и кофе

Каждый из нас неоднократно оказывался в ситуации, когда важные дела требуют активности и сосредоточенности, которые не могут быть обеспечены утомленными мозгом и телом. В таком случае есть смысл воспользоваться действенным средством, позволяющим отдохнуть, не теряя времени. Способ очень прост: нужно выпить чашку кофе, а затем подремать 15-20 минут. Суть метода состоит в том, что бодрящий эффект, оказываемый кофе, наступает не сразу. Чтобы деятельность мозга активизировалась, с момента получения дозы кофеина должно пройти не менее 20 минут. За это время человек не успевает войти в фазу глубокого сна, а кратковременный отдых обеспечивает прилив сил.

Дыхательная практика «капалабхати»

Индийские йоги издавна практикуют это упражнение. Оно помогает быстро взбодриться, активизировать деятельность головного мозга, усилить периферический кровоток. Дыхание «капалабхати» состоит в чередовании нормального вдоха и резкого, максимально акцентированного выдоха. Повторив цикл 10-12 раз, вы почувствуете прилив энергии и увеличение работоспособности. Дыхательные упражнения дают и другой полезный эффект: они способны стимулировать обмен веществ. Метод «капалабхати» можно успешно применять в тех случаях, когда необходимо быстро согреться.

Физическая активность

При сильной усталости обычно хочется прилечь, но если требуется быстрое восстановление активности, это бесполезно. Как ни странно, поступать надо прямо противополож-

ным образом: мобилизации скрытых резервов организма можно добиться с помощью физических упражнений. Установлено, что пешая прогулка в течение 15 минут способствует притоку сил, достаточному для 2 часов работы. Если нет возможности выйти на свежий воздух, откройте окно, чтобы в помещении стало прохладнее. Сделайте несколько упражнений для рук и шеи, поворотов туловища и приседаний. Походите по комнате. Хороший эффект дадут 5-10 минут танца под быструю музыку. Только постарайтесь не переуусердствовать: сильно утомившись, вы сведете положительное воздействие физической активности к нулю.

Ароматерапия

Тонизирующее действие на нервную систему оказывают запахи мяты, сосны, бергамота, лимона, грейпфрута, мелиссы. Ароматы гвоздики, корицы и мускатного ореха снимают стресс. Запах кофе бодрит. В отличие от самого напитка, он начинает действовать сразу, эффект от него сильнее. Существуют разные способы использования ароматов для повышения физической и умственной активности. Чтобы задействовать скрытые резервы организма, достаточно испарить несколько капель эфирного масла с помощью аромалампы. Можно обойтись и без специальных приспособлений: ощутимый бодрящий эффект даст кустики мяты или мелиссы, выращенный в комнате, или просто несколько кусочков лимонной цедры, выложенные на стол.

Репетиция стрессовой ситуации

Современный человек нередко оказывается в ситуации, когда ему необходимо как можно полнее продемонстрировать свои знания и уме-

ния, но он опасается, что волнение этому помешает. Так может случиться на экзамене, на собеседовании при приеме на работу, в публичном выступлении и т.д. Размышления о приближающемся испытании, как правило, только усиливают волнение. Проблема решается просто: нужно устроить репетицию будущего события, максимально точно симулировав основные параметры стрессовой ситуации. Полезно по возможности воспроизвести в комнате атмосферу будущего события. Важно не столько точно повторить речь, которую вы собираетесь произнести, сколько попытаться привыкнуть к обстановке.

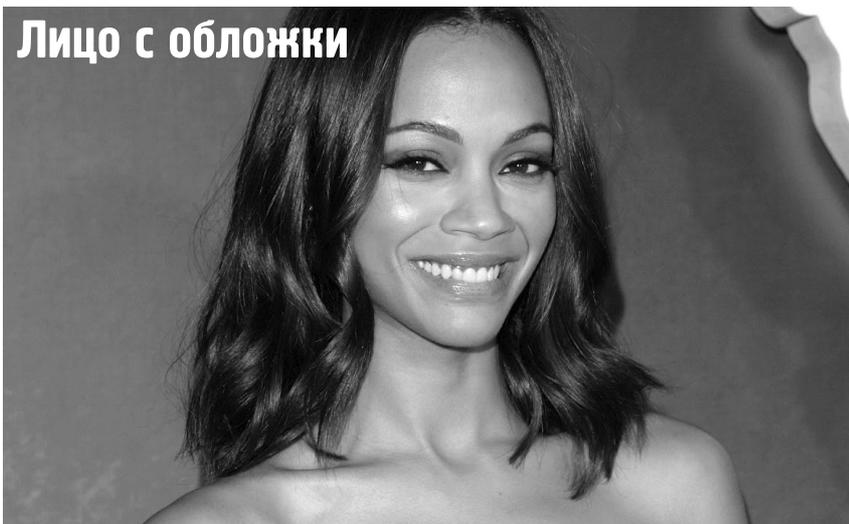
Правильное дыхание при учащенном сердцебиении

Учащенное сердцебиение - нормальная реакция организма на стресс или предстрессовую ситуацию. Тем не менее с этим явлением можно справиться. Чтобы снизить частоту сердечных сокращений достаточно несколько раз глубоко вдохнуть и медленно выдохнуть (лучше всего при этом выпускать воздух так, как будто вы дуете на горячую пищу). Дело в том, что ритм сердечных сокращений тесно связан с фазами дыхания. На вдохе происходит угнетение активности блуждающего нерва, а на выдохе - его раздражение, поэтому при медленном выпускании воздуха сердцебиение замедляется. Для современного человека умение активизировать скрытые резервы организма является жизненно важным. Чтобы адекватно реагировать на ежедневные нагрузки и успешно преодолевать препятствия, стоит приобрести несложные навыки владения собственным телом и пользоваться ими по мере необходимости.

Отдыхай!

Самодельная родинка	↘	Бессильный мужик	↘	Нога зверя	↘	Меч скифов	↘	Перекладка в курятнике	↘	Литейная форма	↘	Горный массив в Греции	↘	Мешок, ящик, бутылка	↘	Наведение марафета	↘	Мадам попольски
То, что доставляет наслаждение	→	↘	↘	↘						Ввод мяча в игру	→	↘	↘	↘	↘	↘	↘	То, что свинья всегда найдёт
Остатки от сгорания угля	→							Дефект посуды	→					Место встречи боксёров	→			↘
Языческое культовое сооружение	→									Тяжёлый кавалерист	→							
↘								«... да и только!»	→					Единица деления земли в Албании	↘	Порода дерева		Плюс аккумулятора
Свинья в лесу	↘	Царский «хвост»		Убыль, убыток				Единица деления земли	↘	Тонкий слой древесины	↘	Повеление	→	↘	↘			↘
Минорное настроение	→	↘		↘				↘	Монгольское лассо	↘	Герой произведения Дюма	↘	Поляна среди леса, пастбище, луг	→				
Кусок мяса без костей	↘		Залив в низовьях рек		Беда, неприятность	→										Персонаж Библии		Кувшин с крышкой
↘			↘		Неглубокая пещера с широким входом	→						Публичный облик звезды	→			↘		↘
Класс для снайперов	→				Источники света в комнате	→						Быт	↘	Ни одной юбки не пропустит	↘	Округ Португалии		Хозяйственный «логотип» на корове
↘									День недели	→		↘	↘	↘	↘			↘
Мистическая страна	↘	Грудная жаба		Наставление, разъяснение	Божий ... да попал в худой жар	↘	Горная система в Южной Америке			Город на северо-востоке Австралии	↘	Вращающийся вал	→					
↘		↘	↘	↘	↘				Деталь термоса	→						Постоянный признак		Тип или род изделия, товара
Надоедливый тип			Спортивная лодка	→							Приток Енисея	→						↘
↘									Охлаждает двигатель	→								
Официант лайнера			Большое помещение		Футбольный урок	↘	Штаб-квартира хана	↘			Высший сорт фаянса	↘	Город в Марокко		Без ... нет и науки			Порция лекарства
↘			↘		↘	Практически неистребимый сорняк	↘				↘	↘	↘	Между макси и мини	→			↘
Вершина в Африке	↘	Металлическое орудие	→							Гарный хлопец	→							
↘						Музыкальный жанр	→							Сумчатое животное	→			
Римский холм	↘	Вспомогательная теорема	→							Главный труд Карла Маркса	→							

Лицо с обложки



ЗОИ САЛДАНА: «Не люблю мужчин, которые меня боготворят»

В американском кино испокон веков любят подсчитывать, кто из актеров является той самой курицей, несущей золотые яйца, то есть фильмы с участием каких артистов обязательно окупаются в прокате и дают прибыль. Среди женщин, несомненно, такой является Зои Салдана.

За свою 25-летнюю кинокарьеру актриса, сыгравшая в самых дорогих и масштабных блокбастерах Голливуда, получила «Оскар» за роль в абсолютно авторской картине «Эмилия Перес». Джеймс Кэмерон, режиссер «Аватара» с Салданой в главной женской роли, поздравил ее одним из первых (по телефону из Новой Зеландии, где занят монтажом «Аватара 3»). «Зои давным-давно заслужила подобную честь и признание. Мы, члены семьи «Аватара», всегда знали, что она первоклассная актриса мирового уровня. А ее речь стала благороднейшим напоминанием всем американцам о вкладе, который внесли в Голливуд выходцы из семей иммигрантов», — заявил Кэмерон.

САМАЯ КАССОВАЯ АКТРИСА

Действительно, в этом году на церемонии вручения «Оскаров» речь актрисы была одной из самых искренних и прочувствованных, но без излишнего пафоса. Салдана первым делом обратилась со сцены к своей матери, а потом очень романтично и трогательно призналась в любви к мужу: «Самая большая честь для меня — быть твоим партнером. Ты — потрясающий, идеальный и передал это нашим безупречным сыновьям. Повесил луну над нами, и наше небо каждую ночь наполнено звездами». В конце Салдана назвала себя гордой дочерью иммигрантов: «Моя бабушка была бы очень счастлива, узнав, что я получила «Оскар», сыграв героиню, которая говорит и поет в фильме на ее родном испанском языке». И в конечном счете посвятила награду именно ей.

Зои волею актерской фортуны стала

звездой четырех из семи самых кассовых фильмов всех времен и народов, включая двух «Аватаров» и марвеловские блокбастеры «Мстители: Финал» и «Мстители: Война бесконечности». Также она сыграла в фильмах из франшиз «Звездный путь» и «Стражи Галактики». В «Аватаре» Кэмерона Салдана досталась роль охотницы Найтири, синекотельной обитательницы планеты Пандора, родившей детей от землянина, бывшего морпеха Джейка Салли (его играет австралийский актер Сэм Уортингтон). Картина побил рекорд «Титаника», став самым прибыльным фильмом всех времен и народов — он собрал 2 923 710 708 долларов. И также является первым в истории кинематографа проектом, чьи кассовые сборы превысили отметку в 2 миллиарда долларов. А Зои Салдану в 2024 году признали самой кассовой актрисой в мире и второй — в категории исполнительниц главных ролей. Журнал Time в 2023 году включил ее в список самых влиятельных персон мира.

ВЗАИМНАЯ ЛЮБОВЬ

Зои с детства — как и вся ее семья, две сестры, мама и даже бабушка — обожала научную фантастику. Только позже она узнала, как это нехарактерно для женщин и как мало представительниц прекрасного пола любят этот жанр — в литературе и кинематографе. Не слишком ценят его и в Академии киноискусств. В Голливуде крайне редко номинируют, а уж тем более награждают «Оскарами» актеров из блокбастеров и прочих экшен-фильмов. Их принято относить к определенной категории словно бы не заслуживающих наград, достойных лишь представителей высшей

актерской касты. Даже если они, как Салдана, параллельно снимаются отнюдь не только в научно-фантастических проектах. Например, вспомнить ее прекрасную актерскую работу в драме «Из пекла», где партнерами Зои были Кристиан Бэйл, Вуди Харрельсон, Кейси Аффлек и Форест Уитакер. Все равно эффект от жанровых фильмов о пришельцах, супергероях и прочих придуманных персонажах полностью затмевает роли в обычных драматических картинах. Как ни обидно, но академиком явно трудно расставаться со старыми привычками. Тем значимее победа Салданы не только для нее самой, но и для незаслуженно игнорируемых актеров, получивших известность благодаря участию в масштабных голливудских блокбастерах.

ИЗ ОПЕРЫ ВО ВСЕЛЕННУЮ СУПЕРГЕРОЕВ И ПРИШЕЛЬЦЕВ

Отец Зои приехал в Америку из Доминиканской Республики, а мать — из Пуэрто-Рико. Они жили в Нью-Джерси, а потом перебрались в Нью-Йорк, где бабушка работала портнихой в модных домах для обеспеченных жителей Манхэттена. Отец погиб в автокатастрофе, когда девочке было девять лет. Мать отправила ее с сестрами к родственникам мужа в Доминикану. Сама же трудилась не покладая рук в Нью-Йорке, чтобы дочери могли учиться в частной католической школе. И вскоре вышла замуж за человека, ставшего отличным отчимом ее девочек. Но Зои с детства привыкла к мысли, что женщины должны уметь нести ответственность за себя и за других, преодолевать любые трудности. А еще — не нуждаться в советах и покровительстве так сильно, как это принято считать. Да что там! Женщины в ее семье сами могли дать неплохой совет кому угодно, и к их словам всегда прислушивались.

«Мы росли в невероятной, огромной любви. Но, повзрослев, я и сестры быстро осознали, что далеко не всем наша привычка заботиться и проявлять эмпатию представлялась нормальной и естественной. И мы сдались. Теперь я соглашусь дать совет, только если меня очень сильно попросят». Помимо любви к научно-фантастическому жанру, в семье Салданы всегда звучали голоса оперных исполнителей. Зои и сестры наизусть знали оперные партии и распевали их на все лады, занимаясь домашним хозяйством — когда стояли у плиты (готовить актриса обожает до сих пор), или мыли полы, или смели пыль. Попасть из мира оперы во вселенную супергероев и пришельцев — согласиться, неплохой поворот сюжета.

Еще в Доминикане Зои начала заниматься балетом и поступила в академию, где изучали все виды современного танцевального искусства. Во многом эти занятия подготовили и отчасти обусловили ее будущую карьеру в экшен-фильмах, научили дисциплине и умению фокусироваться. Такой самодисциплины, какую прививает балет, не встречается, по мнению Салданы, ни в одном виде спорта или искусства. А еще

она получила в академии не менее важные для начинающей актрисы и танцовщицы навыки — выживать, подниматься и идти дальше после очередного разочарования. «После неудач нельзя слишком долго себя жалеть. Достаточно одного часа — и все, живи дальше. Если не прекратишь страдать, можешь забыть о новых возможностях». К сожалению (или, может быть, к счастью), профессиональной балериной Зои помешал стать физический недостаток, связанный со ступнями. Когда она это осознала, то и решила попробовать себя в мире кино...

В Нью-Йорке Салдана танцевала в известной труппе, снималась в рекламе, выходила на сцену в бродвейских спектаклях и не пропускала ни одного прослушивания, которые ей назначали. В Нью-Йорке, по ее твердому убеждению, агенты значительно отличаются от своих голливудских коллег. Они умеют верить в никого не известного до селе актера и дать ему шанс, не разочаровываясь в нем и быть убедительными в представлении продюсерам и режиссерам. Такой вот агент и балетное прошлое и помогли получить Зою первую роль в кино. В 2000 году она сыграла амбициозную танцовщицу в музыкальной драме «Авансцена» о молодых звездах хореографии. После чего снималась без перерыва почти десять лет, и часто в весьма заметных проектах — в «Перекрестках» с Бритни Спирс и Ким Кэттролл, в «Пиратах Карибского моря: Проклятие черной жемчужины»... Кстати, в «Терминале» Стивена Спилберга она практически сыграла саму себя — мигрантку, проделавшую тяжкий путь в поисках выживания и лучшей жизни.

А в 2009 году чуть раньше «Аватара» вышел «Звездный путь» — первый фильм из перезапущенной знаменитым продюсером Джей Джей Абрамсом франшизы Star Trek, где Зои досталась роль офицера по связям Ухуры. Позже она сыграла еще в двух «Стартреках». И создала образ новой во вселенной «Марвел» супергероини — Гаморы в «Стражах Галактики» и «Мстителях». Знаменитые комиксы имеют немало общего с научной фантастикой, а у Зои, как известно, с ней взаимная любовь. «Я просто двигалась в самом комфортном для себя направлении. И мне очень нравятся все невероятные возможности этого жанра».

ОБИТАТЕЛЬНИЦА ПАНДОРЫ

Зои работала над первым «Аватаром» в общей сложности почти три года — с 2006-го. Сначала тренировалась — занималась боевыми искусствами, верховой ездой, стрельбой из лука и изучением придуманного Кэмероном специально для своего фильма языка обитателей Пандоры. И все это время Зои (как и все остальные актеры и члены съемочной группы) должна была хранить молчание. Не дай бог режиссер узнал бы, что кто-то разгласил хоть одну деталь о проекте. Страшно даже представить, что могло бы в этом случае произойти с виновником утечки! Жесткий и бескомпромиссный нрав режиссера известен всем. Сценарий

«Аватара» 10 лет пролежал на полке, прежде чем, спустя 12 лет после выхода самого успешного на тот момент фильма в истории мирового кинематографа — «Титаника», Кэмерон осуществил свой новый грандиозный замысел. Зои помогли ее опыт и любовь к научной фантастике. Она без малейших возражений каждый день в 3 часа утра облачалась в костюмы, оснащенные многочисленными сенсорными датчиками. И часами сидела в кресле гримеров, упаковывающих актера в специальные приспособления, изменяющие и лицо, и тело... Салдана признавалась, что лишь в конце съемок (они продолжались 14 месяцев) почувствовала себя «как дома» и в этой синей коже, и в целом в мире, придуманном Кэмероном.

НЕ ВИТЬ ГНЕЗДО ОТ ОТЧАЯНИЯ

Личная жизнь Зои тоже сложилась прекрасно. В 2013 году, всего через три месяца после знакомства, она вышла замуж за итальянского художника Марко Перего и родила троих сыновей. Это ее любимая реальность и вселенная, где царят невероятная любовь, взаимопонимание и преданность. До брака у актрисы были длительные отношения с актером и бизнесменом Китом Бриттоном. На десятую годовщину их знакомства он сделал Зою предложение. Но уже через год они расстались. После она встречалась с Брэдли Купером, но и эти отношения ни к чему не привели. Самое важное, чему научили ее эти романы, — «не вить гнездо от отчаяния». «Если не чувствуешь себя счастливой с этим человеком, нужно уходить. И ждать, когда найдешь того единственного, кто сделает тебя счастливой. И позволит не меняться, а лишь взрослеть». Зои увидела Марко Перего — вернее, его спину и затылок — ранним утром в самолете. Она рассказывала, что мгновенно почувствовала «вибрацию». Впрочем, он в то же мгновение обернулся, и между ними пробежали невидимые миру искры. И хотя актриса скептически относилась к любви с первого взгляда (у нее для этого слишком логический ум), но именно это с ней и случилось. Зои поняла: им суждено быть вместе. И с этого мгновения делала то, что «велело ей сердце и чувствовало ее сердце».

Интересно, что задолго до этой встречи актриса знала работы Марко. Он приехал в Америку из Италии, где из-за серьезной травмы не смог продолжать карьеру профессионального футболиста. И переключился на другое любимое занятие — рисование. В Нью-Йорке мыл посуду в испаноязычном Гарлеме, работал официантом, футбольным тренером — чего только не делал для «поддержания штанов». И без устали осуществлял свою мечту — творил полотна в стиле Энди Уорхола. Благодаря дружелюбному характеру и умению играть в футбол познакомился с наследниками известных семейств, в том числе коллекционеров и любителей искусства. И весьма в этом преуспел. Однажды уговорил сестру приятеля (как раз из семьи супербогатого и

влиятельного во всех сферах итальянского бизнесмена) посмотреть и оценить его картины.

Она работала в аукционном доме, и неожиданно для самого Перего пришла в полнейший восторг от его творений. И с той поры картины художника не только охотно выставляли владельцы престижных галерей Нью-Йорка, но и не менее охотно покупали избалованные ценители. На открытие первой персональной выставки Перего собрался весь высший свет Нью-Йорка. Он и сам не верил своим глазам. Конечно, дома, в Италии, его тоже оценили (среди покупателей были известные дизайнеры вроде Джорджо Армани), но там его по-прежнему покровительственно похлопывали по плечу и искренне удивлялись успеху. В Америке отношение было иным — успех художника воспринимался как само собой разумеющееся. Хотя он не скрывал и не стыдился своего прошлого — мойщика посуды и неудачливого спортсмена.

ПИРАТ С ФАМИЛИЕЙ ЖЕНЫ

В 2013 году они поженились в скромной и секретной обстановке. Зои просто мечтала уже обзавестись мужем и детишками, поэтому, как только они с Марко поняли, что любят друг друга, решили не тянуть со свадьбой. Салдана призналась, что ее «заводит» в Марко «уважение к женщине», которое заложено в его натуре. Для нее, выросшей в матриархальной семье, это оказалось чрезвычайно важным. Нравятся ей и их партнерские отношения: «Не люблю мужчин, которые меня боготворят. От таких лучше держаться подальше. Мне нравится, когда мужчина работает со мной вместе, мы преодолеваем трудности и идем вместе вперед». Кто знает, может быть, это одна из причин, почему Марко так сильно любит жену?

Настолько сильно, что Перего сразу после свадьбы решил добавить к своей фамилии еще и фамилию жены. Зои пыталась его отговорить — мол, твои друзья, да и вообще все мужчины мира, будут над тобой смеиваться и даже осуждать. Но он ответил, что его это совершенно не волнует. «Лично мне плевать, кто что обо мне подумает. Мои друзья — самые лучшие пираты в мире. И они все поймут», — любит повторять Марко. Кстати, у него даже прозвище есть среди друзей — Пират Перего. Длинные волосы, борода и куча браслетов на запястьях — в точности как у вдохновившего его на такой образ Джонни Деппа в роли Джека Воробья в «Пиратах Карибского моря».

Зои и Марко стараются не расставаться, они не могут находиться долго друг без друга. И прекрасно понимают, что любовь — это большой труд и работа: и дома, и вне дома. Но эта работа должна приносить огромное удовольствие. Как и все, что происходит в их маленькой дружной коммуне, где все, включая детей, говорят на итальянском, испанском, португальском и французском языках. По-английски Салдана и Марко общаются только вне дома.



КАК РАСПОЗНАТЬ ТИРАНА

Прежде чем мечтать о совместном будущем, планировать заги и рождение детей, узнайте избранника получше. Некоторые признаки могут указать на скрытого абьюзера.

В начале отношений любой неглупый мужчина старается показать себя с лучшей стороны. Он ухаживает, демонстрирует щедрость, воспитанность и галантность. Но проходит месяц-другой, и в его поведении могут начать проскальзывать тревожные черты. В это время важно быть начеку, чтобы суметь разглядеть сквозь розовые очки истинную сущность избранника. Вот что должно насторожить.

«ВСЕ БЫВШИЕ УЖАСНЫ»

Говоря о прошлых отношениях, такой мужчина не станет выбирать выражений: будет готов выложить всю «правду» о том, как его обманывали, использовали, обижали и ни во что не ставили. После такой исповеди хочется утешить и приласкать несчастного. Не спешите!

Пусть избранник говорит, что вы не похожи на его экс-возлюбленных, но это изменится, стоит вам раз оступиться. Один неверный шаг — и вы окажетесь в списке неугодных бывших.

• **Узнали, что в прошлых отношениях мужчина допускал рукоприкладство, оскорблял и унижал супругу? Не надейтесь, что с вами он будет вести себя иначе.**

ТРЕЗВЫЙ - ХОРОШ, НО СТОИТ ВЫПИТЬ...

Как известно, рюмочка горячительного развязывает язык. Вот только если одни в состоянии легкого опьянения выглядят мило и смешно, другие превращаются в настоящих чудовищ...

Ради интереса понаблюдайте за тем, как ваш мужчина начинает себя вести после того, как немного выпьет. Насколько меняется его настроение и поведение? Как он начинает относиться к окружающим? Для некоторых это может стать настоящим откровением. Вся его сущность вылезает наружу!

ЩЕДРОСТЬ УСЫПЛЯЕТ БДИТЕЛЬНОСТЬ

Замечательно, когда мужчина дарит букеты и приглашает в рестораны. Насторожиться следует лишь в том случае, когда его щедрость переходит в откровенную помпезность. Вместо того чтобы вызвать такси, он подгоняет дорогую и статусную иномарку, вместо простого букета — миллион алых роз. Салюты в вашу честь, серенады под окнами, татуировки с вашим именем на видных местах... Начинает казаться, что такой человек способен на все ради своей любви. Но проходит время, и от этих слов останется лишь одно — «способен на все»...

Любители широких жестов часто оказываются истериками и эгоцентриками. Они заманивают жертву в свои сети, но как только она становится их «собственностью», райская жизнь, как правило, заканчивается.

«Я ДЛЯ ТЕБЯ СТАРАЮСЬ!»

На первых порах забота может казаться милой. Конечно, он спрашивает, пришла ли его любимая после прогулки с подружкой, потому что за нее переживает! И гардероб просит сменить на более скромный — из благих побуждений. Но обыч-

но лишь на этапе свиданий будущий тиран столь миролюбив. В браке он может ужесточить свой надзор. И «Дорогая, ты уже дома?» превратится в грозное «Ты почему так поздно?», а вместо комплиментов вашей внешности будете слышать: «Для кого так вырядилась?..»

• **Непрощенные советы и гиперопека со стороны мужчины могут быть неуместны. Не стоит бояться заявить об этом напрямую. Заодно на реакцию посмотрите!**

РЕВНУЕТ — ЗНАЧИТ ЛЮБИТ?

Ревность лишь поначалу кажется приятной и волнующей. Чем дальше заходят отношения, тем больше хочется, чтобы партнер доверял, а не проверял телефон и ревновал к каждому столбу.

Имейте в виду, что ссоры по поводу этой придирчивости будут становиться все ожесточеннее. Тирания может дойти до того, что он запретит видеться с друзьями, неудобными ему, и заставит отчитываться за каждый шаг.

«Он меня просто сильно любит..» — звучит романтично, но как оправдание действий абьюзера годится не очень, согласитесь?

КАК ОН ОБЩАЕТСЯ?

Чаще всего тиран прокалывает на общении с более слабыми или зависящими от него людьми. Понаблюдайте за тем, как мужчина делает заказ в ресторане, расплачивается с таксистом, приветствует бабушку-консьержку, обращается с бездомными животными. Малейшая агрессия и неуважение по отношению к окружающим должны насторожить.

При этом с вами избранник может быть сама галантность и уважительность.

Комментарий специалиста

ДВОЙНЫЕ СТАНДАРТЫ

Скрытого тирана вы узнаете по двойным стандартам. Обычно себе он позволяет гораздо больше, чем другим. Например, сам может прийти в театр в джинсах и кроссовках, но потребует, чтобы его избранница была одета с иголочки. В случае ошибки тиран непременно укажет на нее.

После расставания тираны любят припоминать все хорошее, что сделали вам, и часто требуют назад свои подарки. «Имею право!» — его любимая фраза. А вы при этом не имеете права ни на что.

Вряд ли кто-то поспорит с тем, что ребенок — это ответственность. Не каждая женщина способна ее принять, тем более, если не готова к материнству из-за возраста, материального положения или иных факторов.

«ЭТО ИЗМЕНИТ ХОД МОЕЙ ЖИЗНИ»

Сегодня Екатерине 32 года, но, когда она забеременела, едва исполнилось восемнадцать. «Я училась на первом курсе института, жила с мамой, у которой большое сердце, и папой, бывшим военным. В таких условиях рассказать о беременности я не могла. Да и папаша ребенка сбежал, как только понял, что натворил.

У меня не было даже мысли о том, чтобы оставить малыша. Я не чувствовала себя взрослой. К тому же была уверена: ребенок в корне изменит размеренный ход моей жизни. Срок был небольшим, так что проблему удалось решить с помощью таблетки.

Прошло несколько лет, и одна из подруг напомнила мне об аборте. «Неужели не жалеешь?» - спросила. А я действительно не жалела! Поэтому, заводить детей нужно в здравом уме, а не по залету. Только после тридцати я стала задумываться о семье. Теперь уже и родители просят внуков, и строгий папа начал подпускать ко мне женихов. Правда, претендентов пока немного, но я уверена, что однажды встречу единственного».

«ЕСЛИ БЫ МОЖНО БЫЛО ВСЕ ВЕРНУТЬ...»

«С тех пор прошло уже десять лет, а я до сих пор нет-нет, да и вспомню о своей девочке, — с горечью рассказывает 29-летняя Надежда. - С Игорем мы были знакомы со школьной скамьи. Когда обнаружила, что беременна, даже не думала, что он спасует. Тем более, нам обоим было по девятнадцать. Не так много, но это возраст, в котором некоторые уже создают семьи.

Игорь считал иначе. Он сказал, что к отцовству не готов и перевелся учиться в другой город. Я осталась один на один со своей проблемой. А время шло. Отчего-то я решила, что воспитать ребенка в одиночку не смогу. Рассказать о беременности маме постыдилась, хотя возможно, она бы меня и поддержала. Так что решение об аборте было спонтанным, не обдуманым. Помню, пошла в обычную районную женскую консультацию, где со слезами на глазах рассказала обо всем врачу. Отговаривать от аборта она меня не стала, хотя срок был уже приличным.

Возможно, если бы в тот момент рядом оказался хоть один неравно-



Я СДЕЛАЛА АБОРТ...

Сегодня все вокруг призывают рожать чем раньше, тем лучше. Однако наши героини в свое время оказались перед выбором и сделали его не в пользу материнства. Как это изменило их жизнь?

душный человек, я бы поменяла свое решение. Но его не было... После операции врач лишь сказала, что у меня была девочка. Честное слово, лучше бы я этого не знала. Сколько раз она мне снилась ночами! А когда прошло несколько лет, я окончила учебу, поднялась на ноги, стала зарабатывать, то поняла, что потянула бы мою кроху. Недаром говорят: «Бог дал ребенка - даст и на ребенка». Но в молодости мыслить разумно я не могла. Очень жаль...»

«ЧТО Я МОГУ ДАТЬ РЕБЕНКУ?»

35-летняя Мария, мама троих очаровательных мальчишек, о своей молодости вспоминать не любит. Ведь если бы не решение, принятое много лет назад, детей у нее могло бы быть четверо. «Я стараюсь не винить себя в том, что произошло. Понимаю, что на тот момент это было верное решение. У меня были деньги, и понимающие родители, и даже молодой человек, который был не против оставить ребенка. Но что я могла дать этому ребенку? Я еще не нагулялась, у меня в планах было построить карьеру и начать зарабатывать, переехав от родителей в съемную квартиру. Малыша в моей картине мира не существовало.

О том, что я беременна, знали немногие - бабушка и мой молодой человек. Родителей решила лишней раз не расстраивать. Мы выбрали хорошую частную клинику, где все сделали аккуратно и безболезненно. Уже через пару дней я и не вспоминала о том, что могла стать матерью. Осознание содеянного накатило лишь спустя несколько месяцев, когда вдруг поняла, что в этом месяце мой ребенок мог родиться на свет.

Может, не стоило прерывать жизнь, раз уж она зародилась?..

Сегодня нет смысла об этом говорить. Я мама троих сыновей и сейчас бы ни за что не повторила свою ошибку».

«СЫН СТАЛ ОТРАДОЙ»

Евгению 39 лет. На личной жизни женщина практически поставила крест: слишком много разочарований за плечами. Ее единственная отрада - 20-летний сын. Героиня рассказывает: «Как подумаю, что Миши сегодня могло бы не быть рядом, аж в дрожь бросаю. Ведь когда я узнала о беременности, то сразу решила делать аборт! Жила я тогда в небольшом городке, где уровень медицины оставлял желать лучшего. Метнулась в поликлинику, где меня обругали на чем свет стоит («Надо было головой думать, прежде чем в кустах обжираться!»). Родителям сказать побоялась — убьют. Так и получилось, что единственным выходом было родить и... переехать в другой город.

Первые годы были самыми сложными. Помогали единичные друзья и новые знакомые, с которыми мне несказанно повезло. Пока кто-то сидел с маленьким Мишкой, я мыла подъезды, развешивала объявления, убиралась в кафе. Позже многие задачи выполняла с ребенком наперевес, но как-то справлялась. Сама сейчас удивляюсь, как!

А когда Мишка подрос, то стал мне во всем помогать. В итоге мы с сыном неплохо обустроились, он вырос и скоро будет настоящей опорой для меня. И по дому помогает, и подрабатывает, и в обиду меня не дает. В свое время я сделала правильный выбор!»



ПО ДОБРОТЕ ДУШЕВНОЙ

Есть такие люди, которые последнее готовы отдать — лишь бы другим было хорошо. Порой они настолько не думают о себе, что диву даешься! И думаешь: должен же быть предел этой доброте?

Коммунальных квартир осталось не так много в наших городах, и все же они есть. Мне они напоминают муравейники. Рядом друг с другом живут совершенно чужие люди, но со временем некоторые из них становятся родными.

НОВЫЙ ЖИЛЕЦ

В день, когда Аннушка заняла свободную комнату, у нас намечалась генеральная уборка. Конечно, заниматься порядком не хотелось, но никто не мог ослушаться Никифоровну. Давно разменявшая восьмой десяток, она считалась у нас негласной предводительницей.

Едва Аннушка переступила порог своей комнаты, Никифоровна взяла ее в оборот.

— Новенькая? Значит, за тобой уборные. Ты молодая, крепкая — все вычистишь.

Я, выглянув из своей комнаты, уже было хотела заступиться за женщину, но та меня опередила.

Отставив сумки в сторону, она быстро переоделась, схватила ведро с тряпкой и отправилась на уборку. Даже бывалая Никифоровна удивилась такой безропотности.

Когда дело было окончено, Аннушка смахнула пот со лба и улыбнулась всем нам:

— Ну вот, теперь чисто. В чистоте и жить приятнее!

Морщинки в уголках глаз, подернутые вздувшимися венками руки, далеко уже не точеная фигура — все указывало на то, что женщине за сорок.

— Сорок три, — раскрыла она сама все карты.

Новая соседка рассказала, что приехала из небольшого села. Прожила она там всю свою жизнь, но была вынуждена оставить родные места.

— Мать и отец умерли два года назад. Из родни оставалась разве что двоюродная сестра, да муж. Вот только Петя другую себе нашел... Помоложе, покрасивее. Я

решила, что рядом жить не смогу. Оставила родительский дом двоюродной сестре, а она мне предложила переехать сюда.

— Ты ей добротный дом, а она тебе уголок в мышеловке, — возмутилась Никифоровна.

— Любое место можно облагородить.

И тут же Аннушка начала доставать из сумок ситцевые занавесочки, плетеные коврики, вазочки. И как только все это дотащила?

ПОРА И ЖИЗНЬ УСТРАИВАТЬ!

Аннушка поселилась в нашей коммуналке в марте, а уже к лету прежние «хоромы» стало не узать. Везде была видна ее рука.

Много вечеров мы провели с ней за беседами. Аннушка рассказывала о своем детстве, молодости. А я не уставала удивляться, как ей к середине жизни удалось сохранить такую природную наивность. То деньги последние отдаст знакомой, то подберет бездомного кота, то подарит свою шубку на искусственном меху подруге.

— Это я по доброте душевной, — то и дело твердила соседка.

Конечно, все мы желали Аннушке счастья - прежде всего, женского. Не сказать, чтобы она была красавицей, но могла выглядеть миловидно.

И вот стал захаживать к нам интересный мужчина. Представился другом одного из жильцов, все чаще стал оставаться на чай. Но меня не проведешь! Я сразу заметила, с каким интересом он поглядывает на нашу Аннушку. То обед ее похвалит, то комплимент платьицу сделает. Разве что уж больно молод Роман был! На первый взгляд, и тридцати ему не исполнилось.

Однажды я отважилась и решила завести с Аннушкой разговор о нашем посетителе. Спросила, как он ей.

— Хорош, но молод. Куда ему такая старушка, как я? О семье Роман мечтает, детишек хочет.

— А ты на что? — тут же возразила я. — Сейчас я в пятьдесят рожают, если захотят!

Аннушка стала пунцовая, как роза, а потом сказала:

— Не могу я стать матерью. Врачебная ошибка еще в двадцать лет лишила меня такой возможности.

И так мне жалко ее стало! Именно та, которая заслуживает счастья, никак не может его обрести...

ПРИНЦ НАШЕЛСЯ

Когда однажды Никифоровна подозвала меня к себе и прошептала на ухо: «Видела вчера, как наши голубки милуются», радости моей не было предела! В конце концов, не всем детей заводит — семьи разные бывают.

Спустя месяц Роман уже перевез свои вещи к Аннушке. Комната для двоих была, конечно, маловата, но влюбленным хватило вполне. Однажды я поинтересовалась, почему бы им с Романом не отправиться в загс, но Аннушка призналась: любимый не предлагает, а сама она настаивать не хочет.

Недолго они жили тихо и мирно. Со временем мужчина стал выпивать, возвращался поздно. Со временем гулянки становились все более частыми. Потом Роман потерял работу, а новой так и не нашел.

Однажды я не выдержала: хватит уже Аннушке мучаться! А она в ответ: «Может, это мой долг — человека из него сделать?» Надо сказать, почти получилось. Прошли месяцы, с выпивкой Роман завязал. Устроился слесарем в автомастерскую.

Но одну беду, как известно, часто сменяет другая. Вскоре не стало Никифоровны. В мир иной старушка отошла тихо, оставив после себя двадцатиметровую комнату. Не прошло и недели, как в нее вселилась барышня - как оказалось, внучка почившей соседки.

Лера мне сразу не понравилась. Хотя и миловидная, приветливая, но чувствовалась в ней червоточка. Девушка не скрывала: в город она приехала искать себе мужа.

— Все хорошие мужчины у нас разобраны, - тут же дали ей понять в квартире.

— Так ли все? - с усмешкой спросила девица. И полоснула взглядом по Роману.

ГОСТЬЯ С СЮРПРИЗОМ

До сих не понимаю, как вся эта катавасия закрутилась. Как вы догадываетесь, Лерочка оказалась той еще штучкой. С первого же дня без зазрения совести стала строить глазки нашему Роману, а тот не мог противиться.

— Имей совесть, он занят! — говорили девице.

— И где же жена? Паспорт, насколько я знаю, чист! - только и отвечала она.

Аннушка бездействовала. Прямо из-под носа у нее уводили жениха, а она лишь руками разводила. Пару раз я слышала, как она плачет ночью в ванной комнате, но не решалась подойти.

Когда Роман сообщил ей, что уходит, скандал стоял на все десять комнат! Причем ругались мы, соседи, а Аннушка лишь смотрела и кивала. Потом плакала мне в жилетку: «Что я могу ему предложить? Она молодая, деток родит, вместе старость встретят».

И такая меня злость взяла! Да эта Лера и в подметки ей не годится! И вместо того чтобы бороться за свое счастье, Аннушка вновь всех жалеет и пытается понять. Но за другого человека принимать решение не будешь - пришлось смириться с несправдливостью.

Осталась соседка вновь одна. Помрачнела, не был больше слышен ее залистый смех. Исчезли с подоконников цветы, которые Аннушка охапками носила.

Но время шло - и постепенно она оживала, превращалась в прежнюю женщину. Вновь вернулись наши вечерние посиделки, разговоры по душам и совместная готовка по воскресеньям. Однако привычный быт был нарушен

неожиданным происшествием.

Стоял один из тех промозглых осенних дней, когда и собаку гулять лишней раз не поведешь. Мы все сидели дома и занимались своими делами, как вдруг раздался звонок в дверь. Открыла я и даже сразу не узнала гостью. В поникшей ненакрашенной девочке с завязанным пучком волос я еле распознала Леру. Она стояла в дверях и плакала.

— Кто там, Мария Павловна? — спросила Аннушка, прибежав на шум.

Узнав Леру, она пригласила ее войти. Но девушка оказалась не одна. В большой сумке, стоявшей на лестничной клетке, мирно спал младенец.

— Рома сказал: «Иди к Анне». Пообещал, что вы не прогоните, - промолвила девушка.

ГРЯДУТ ПЕРЕМЕМЫ

Тем вечером соседи разошлись по своим комнатам поздно. Каждый пытался внести свою лепту: кто доставал детские вещи, кто успокаивал Леру, кто взялся купать малышку. Это оказалась девочка, всего месяц от роду. Даже имени у нее еще не было.

— Рома просил меня отказаться от нее, но разве я могла? Это же моя кровиночка! А он отказался от нас и уехал, бросил.

Аннушка обняла несчастную за плечи. Я в очередной раз цокнула: и откуда в ней только берется эта пресловутая доброта?! Да, она тоже было жалко Леру, но она, в конце концов, сама была виновата!

Следующее утро началось с заливого детского плача. Он будто оживил все в нашей застывшей привычной обстановке. Аннушка носилась с детским питанием - молока у молодой матери не было. Потом кипятила неизвестно откуда взявшиеся пеленки, намывала полы («Ребенку нужна чистота!»), бесконечно долго агукала.

— Останешься здесь - и никаких возражений, - сказала она Лере. Впервые мы видели в ней решительность. - Воспитаем - прекрасная девочка вырастет!

— Я хочу назвать ее Аней, - неожиданно выступила Лера.

Аннушка молча кивнула. Было видно, что ей приятно. Она взяла малышку на руки и понесла в комнату - укладывать спать. Заглянув в дверную щелку, я увидела, как взрослая Анна качает на руках маленькую Анечку, напевая ей что-то про зайцев и мишек, которым пора спать. И не было ничего прекраснее этой картины.

Как я похудела



ПЛОСКИЙ ЖИВОТ ГОТОВИМСЯ К ЛЕТУ!

Жир на животе уходит медленнее всего. Но это не значит, что вы не успеете избавиться от него жо пляжного сезона. Нужен комплексный подход!

До пляжного сезона осталось совсем немного, поэтому используем быстрые способы скинуть лишнее, особенно в области живота. Итак, решаем вопрос комплексно. Это значит, что воздействуем на жировые отложения одновременно внешне и внутренне. Перед вами четыре простых шага, которые помогут попрощаться со «спасательным кругом» в короткие сроки.

САХАРУ — НЕТ, КЛЕТЧАТКЕ — ДА

Избыток сладкого в рационе приводит к тому, что печени приходится справляться с большим количеством фруктозы. В результате она преобразовывает ее в липиды. Возникает инсулинорезистентность, нарушается метаболизм, объем талии стремительно растет. Отказ от сладкого даже на несколько недель позволит быстро и без усилий избавиться от нескольких сантиметров.

Вместо простых углеводов ешьте клетчатку. Исследование с участием более 1000 человек показало: увеличение потребления растворимой клетчатки на 10 г приводило к уменьшению жира в области живота на 3,7%. Клетчатка образует пищевой комок, который долго переваривается в желудочно-кишечном тракте и, следовательно, притупляет чувство голода.

Также о чувстве голода поможет забыть белок. Он влияет на уровень нейрпептида Y, отвечающего за чувство голода и «запас» жира. Если белка в рационе мало, чувство голода усиливается, и организм отправляет больше жира в «депо».

• **Фрукты (сладкие яблоки, груши, виноград, бананы) содержат**

много фруктозы. Их можно есть, но в умеренных количествах.

НИКАКОГО ВЗДУТИЯ!

Часто в том, что живот выпирает, виновато вздутие. Среди газообразующих продуктов прежде всего те, которые содержат лактозу, а также газированные напитки. Особенно вредны сгущенка, цельное молоко и мороженое. Они также содержат много калорий и способствуют увеличению жировой прослойки.

Опасность при склонности к газообразованию представляют яблоки, виноград, груши, продукты, содержащие фруктаны. При переваривании они выделяют большое количество газов. Фруктаны есть почти во всех сухофруктах, в чесноке и луке.

«Спорными» являются все виды капусты, бобовые. Здоровый организм может переваривать их в умеренных количествах, но, если имеются проблемы с ЖКТ и нарушена микрофлора, может возникнуть газообразование.

БЕЗ ДВИЖЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТА НЕ ЖДИТЕ

Наиболее полезными для пресса считаются следующие упражнения.

Планка. Исходное положение лежа на животе. Приподнимите туловище на носках и локтях. Ступни вместе, руки на уровне плеч. Представьте, что вы струна — напрягите спину, пресс, ягодицы, ноги. Проведите в этом положении от 15 до 60 секунд, в зависимости от ваших возможностей. Выполняйте его ежедневно, каждый раз по несколько секунд увеличивая время.

Ходьба по лестнице. Во время

подъема по ступенькам активно работают мышцы ног и пресса, увеличивается сердечный ритм, за счет чего жировые отложения «плавятся» быстрее.

Обруч. Если нет заболеваний органов брюшной полости и других противопоказаний, рекомендуется ежедневно крутить хулахуп. Для новичков достаточно 10 минут в день. Постепенно время можно увеличить до 20-30 минут.

КАКОМУ МАССАЖУ ПОМОЖЕТ?

Мануальный массаж усиливает кровоснабжение в проблемной зоне и налаживает лимфодренаж. Баночный убирает скопление лишней жидкости в области талии. Медовый повышает упругость кожи, благодаря чему зона живота приобретает эстетичный вид. Точечный улучшает обмен веществ и активизирует внутренние силы организма.

Если вы хотите сделать массаж живота в домашних условиях, то последний прием пищи должен состояться за 2 часа до воздействия. После массажа не рекомендуется есть в течение часа. Все движения выполняются по линиям лимфотока: от пупка к бокам.

Нанесите на область живота масло или крем. Начните с поглаживаний, постепенно наращивая интенсивность движений. Далее пощипывающими движениями двигайтесь по часовой стрелке от пупка. Сделайте 3-4 круга. Закончите поглаживаниями.

Комментарий специалиста

ЖИР БЫВАЕТ РАЗНЫМ!

Жир на животе бывает подкожным и висцеральным. Подкожный заметен, только когда человек сидит. Основная причина его возникновения — неправильное питание, и он быстро уходит при дефиците калорий. Чтобы поддерживать мышцы в тонусе, достаточно заниматься 2-3 раза в неделю по полчаса.

Висцеральный жир образуется вокруг внутренних органов и придает животу выпуклую округлую форму, даже если в других зонах нет жировых отложений. Чтобы сжечь его, придется попотеть.

Наилучший способ убрать такой живот кардионагрузки средней интенсивности на уровне пульса 70% от максимального значения. Также необходимо посетить эндокринолога, проверить уровень глюкозы и инсулина натощак, сдать анализ на гормоны щитовидной железы, посмотреть уровень липидов, сделать УЗИ желчного пузыря. «Висцеральный живот» часто является симптомом гормональных сбоев и нарушений в работе внутренних органов.

Ваш любимый сканворд

Служи, пере-суды	Бурый капуцин				Красно-корич. краска				
			То же, что и щеголь	Друг	"... о Форсайтах"	Большой широкий нож	Преклонение, почитание		
Складка на металле	Рунная особа					Гримаса	Конечность		
			Нечто сходное	Заболевание					
Благо-вест			Аравийское гос-во	Родственница воблы		Роды Мурки			
Клавдия в детстве или дома	Средство передвижения	Притон в трущобах	Срок, деятельность				Сладкий подсвечник	Деталь гусеницы трактора	
			"... о полку Игореве"		Античные счета				
Борис Савинков	Аркан						Сладкий картофель	Гриб	
			Степное блюдо	Жилище эскимоса	Зад шлюпки				
Одна схватка в боксе	Короткие штаны					"Апеллес и ..." (Крылов)			
			Лампа	"... негрят"		В него уходит вода	Сестра лосося	Налог, Др. Русь	
	Ив ... (сорт вина)			Отец мужа					
	Камень Луны	Фасон рубашки				Петербургская река			
			Смертоносная дура	Взрывчатка-эквивалент					
	Без нее не сошьешь платья	Платок				Буква кириллицы			



КАК АСКЕЗА ПОМОГАЕТ ИСПОЛНЯТЬ ЖЕЛАНИЯ

Отказываясь от чего-то в жизни, мы можем не только прокачать собственную силу воли, но и добиться исполнений желаний. Как это работает?

Сесть на диету с понедельника, отказаться от вредной привычки, пообещать себе ложиться спать не позже 22:00 — все это примеры аскезы. На первый взгляд все кажется простым, однако эта духовная практика гораздо глубже.

АСКЕТИЗМ КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ

Сегодня многие, пресытившись благами, начинают сознательно от них отказываться. Под добровольный запрет попадают привычные вещи, которыми человек пользуется ежедневно.

Так, можно отказаться от социальных сетей, телефона (хотя бы по выходным дням), мяса, сахара и сдобы, импульсивных покупок и так далее. Целью в данном случае становится изменение себя и своей жизни в лучшую сторону. Например, не потребляя сахар и мучное, можно улучшить фигуру, а перестав смотреть телевизор по вечерам — освободить время на более полезные дела.

Не каждая аскеза дается легко, и это нормально, ведь люди разные. Одни спокойно переезжают в деревню и довольствуются малым, другие и дня не могут прожить без благ цивилизации. И все же тех, кто берет аскезу, с каждым днем становится все больше. Причина в том, что люди получают взамен.

ДЛЯ ИСПОЛНЕНИЯ ЖЕЛАНИЙ

В последние годы аскеза стала популярным инструментом для исполнения желаний. Работает это по принципу «ты — мне, я — тебе». Человек заключает своеобразный до-

говор со Вселенной: например, обещает вставать не позже девяти утра в обмен на исполнение своего желания. Желанием может стать новая высокооплачиваемая работа, решение проблем со здоровьем, предложение руки и сердца и т.п.

Как это работает? Запрещая себе что-то, мы освобождаем часть энергии, которая направляется на осуществление желаемого. Важный момент: аскеза должна обязательно предполагать сложности, через которые пройдет человек. К примеру, нет смысла брать аскезу на алкоголь, если вы и так его не употребляете.

СЕБЕ ВО БЛАГО

Сегодня люди отказываются от бранных слов, курения, бурной личной жизни и т.д. взамен на подарки от Вселенной. Однако даже если желание в итоге не сбывается, человек от подобной практики только выигрывает. Во-первых, он тренирует свою силу воли. Во-вторых, делает доброе дело для себя — перестает курить, ругаться, прокрастинировать и пр.

Лишь немногие берут аскезу на всю жизнь. Сложно гарантировать исполнение какого-либо обещания в течение очень долгого времени. А если нарушишь... кто знает, чем все это обернется. Со Вселенной шутки плохи! Так что чаще всего запреты ограничены во времени — неделей, месяцем, годом или популярным сроком в 21 день (считается, именно столько достаточно для формирования новой привычки).

• Свое обещание можно записать на бумаге, там же обозначить то, что желаете получить

ДЛЯ СПРАВКИ

Аскеза — это практика самоограничения и дисциплины. Ее суть заключается в сознательном отказе от удовлетворения определенных потребностей ради достижения тех или иных целей. Впервые она упоминается у древних греков, которые отказывались от различных благ ради духовного познания себя.

взамен. Хранят такой «договор» в укромном месте и достают по прошествии срока.

БЕЗ ФАНАТИЗМА!

Многие преувеличивают значение аскезы. Люди готовы голодать и отказываться от удовлетворения базовых потребностей, лишь бы получить желаемое.

Однако к этому вопросу нельзя подходить с фанатизмом. Это всего лишь одна из практик, которую можно опробовать в виде эксперимента и начать использовать как инструмент в допустимых пределах.

Не стоит также забывать, что далеко не все результаты можно приписывать аскезе. Допустим, женщина, которая долго не могла стать матерью, взяла аскезу на алкоголь и вредную еду сроком на год ради исполнения этого желания. В течение этого времени она забеременела. Какой фактор считать решающим в данном случае: магическое провидение или все-таки то, что героиня стала вести более здоровый образ жизни и ее гормональный фон наладился, что и привело к приятным переменам? Пожалуй, ответ очевиден.

• Аскеза берется ради высоких целей. Не загадывайте материальные блага!

Комментарий специалиста

ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ?

Практики, подобные взятию аскезы, действительно работают. Отказываясь от чего-либо важного, но вредного (или лишнего) для себя, человек входит в измененное состояние сознания. Его мысли очищаются от «шелухи», он начинает замечать то, что раньше было недоступно. Даже если речь идет об аскезе, касающейся раннего подъема по утрам, это действительно может изменить жизнь.

Практикуя новое для себя поведение, мы меняем привычные паттерны, выходим за границы зоны комфорта. В этот период с человеком могут происходить удивительные вещи.

НЕ НРАВИТСЯ РАБОТА, НО БОЮСЬ УВОЛИТЬСЯ

Пять лет работаю на одном месте. С каждым годом работа нравится все меньше. Но уволиться боюсь: вдруг не найду ничего лучше или потеряю в деньгах...

Анна

Страх, который вы сейчас испытываете, знаком многим. Нередко мы остаемся в привычном теплом болотце, где все понятно и знакомо, вместо того чтобы поискать что-то лучше за его пределами. Однако вы должны понимать: страшно будет в любом случае! Другой вопрос, хотите ли вы, чтобы еще несколько лет вашей жизни прошли на нелюбимой работе? Быть может, степень недовольства еще недостаточно велика для того, чтобы начать действовать?

Если все же решитесь, имейте в виду: не нужно уходить в никуда. Обязательно подготовьте заранее почву. Изучите рынок труда, примерьте на себя некоторые позиции, подумайте, где бы хотели работать и на какую зарплату согласились бы. Возможно, стоит повысить свою квалификацию. Некоторые увольняются только после того, как будет найдено новое место. Это отличная стратегия!

Интересный вопрос

ПОЧЕМУ МЫСЛИ ПЕРЕД СНОМ ТАКИЕ НАВЯЗЧИВЫЕ?

Мысли в нашей голове не за- тихают ни на минуту. Однако в течение дня мы не часто обра- щаем на них внимание, будучи заняты текущими делами. Лишь к ночи, когда мы устраиваемся в постели, выдается свободная минутка.

Именно в этот момент разные мысли начинают атаковать. Ведь мы наконец-то их услышали! Стоит ли прямо сейчас планиро- вать отпуск? Как быть с двойкой сына по физике? Отчего муж се- годня такой угрюмый?

Все, что накопилось за день, муссируется в голове, мешая заснуть. Попробуйте сосредото- читься на дыхании - это поможет отвлечься от мыслей. Старый совет «посчитать овечек» тоже сработает — сосредоточившись на чем-то, вы сможете сделать «шум в голове» потише.



МУЖ ВСЕ ВРЕМЯ БЕРЕТ КРЕДИТЫ

Наш семейный бюджет в опасности — отдав один кредит, супруг тут же берет другой. Иногда и несколько сразу. Как отговорить его от бездумных поступков?

Наталья

Кредит — неплохая вещь, если пользоваться им с умом. Например, когда не хватает денег на крупную покупку, кредит может стать настоящей палочкой-выручалочкой. Тем более если человек понимает, что готов вовремя его отдавать, имеет на это средства. Это ваш случай? Тогда, возможно, не стоит и переживать. В данной ситуации ваш муж-чина несет ответственность за взятые займы деньги.

Проблемы возникают, когда появляется зависимость от кредитов. Вместо того чтобы жить «по средствам», то есть используя те деньги, которые имеются, человек все время рассчитывает на поступления извне. В таком случае можно попасть в материальную кабалу,

живя от кредита к кредиту. Для кого-то это является нормой, но большин- ство рано или поздно начинает тяготить создавшаяся ситуация.

Сядьте за стол переговоров и обсудите семейный бюджет. Поста- райтесь распределить общие день- ги так, чтобы их хватало на все нуж- ды без необходимости брать кре- диты. Рассмотрите вариант долго- срочных вложений, чтобы в буду- щем создать финансовую подушку: она пригодится при планировании крупных покупок.

Претензии, обвинения и сканда- лы в данном случае будут работать против вас. Попробуйте разо- браться, что стоит за привычкой мужа жить в долг. Вместе вам будет легче справиться с проблемой.

СЫН СЛИШКОМ ЛАСКОВЫЙ

10-летний сын растет слишком ласковым. Любит обниматься, целоваться, сидеть на ручках. Боимся, что он вырастет немужествен- ным, слишком чувствительным, а то и вовсе «не таким».

Света

В возрасте десяти лет мальчик — это ребенок, который испытывает потребность в материнском тепле и отцовском участии. Тот факт, что ваш сын ласков, предпочитает так- тильный контакт, нуждается в роди- тельской нежности, говорит лишь о том, что вы вырастили глубоко чув- ствующего, эмпатичного мальчика. И ни о чем более!

Если бояться, что ребенок выра- стет «не таким», можно наградить его серьезной психологической травмой. Некоторые родители по

этой причине перестают мальчи- шек обнимать, запрещают им себя целовать и т.д. Для ребенка запрет на проявление чувств может стать «медвежьей услугой».

Вы рискуете получить обратный эффект. Искусственно обращая внимание на то, что целовать и об- нимать родного человека — это не- правильно, можно зародить в голо- ве ребенка мысль о недопустимос- ти проявления эмоций. Он выраст- ет холодным, безразличным и спасибо вам за это не скажет.



ВОТ ЭТО ХАРАКТЕР! 4 типа темперамента

Как же бывает сложно с ребенком, если по складу характера он не такой, каким бы его хотели видеть родители. Чтобы понять малыша и общаться с ним без конфликтов и стрессов, стоит выяснить тип его темперамента.

Четыре типа темперамента в чистом виде присутствуют даже в детских сказках. Так, Иванушка-дурачок - сангвиник, Несмеяна и Аленушка - меланхолики, волк и лиса, как правило, холерики, а спокойный мудрый еж - явный флегматик. К какому типу относится ваш ребенок?

САНГВИНИК ОПТИМИСТ ПО НАТУРЕ

Сангвиники полны сил и жизнелюбия. Они оптимисты, с которыми всегда можно договориться. Такие дети прекрасно сходятся со сверстниками, быстро адаптируются в незнакомом месте. Любят подвижные игры, любознательны. Довольно быстро засыпают и всегда просыпаются в хорошем настроении (если, конечно, им дали выспаться).

Наказания сангвиник переносит легко и быстро перестает о них вспоминать. Иногда про таких говорят: «Как с гуся вода». Это не значит, что ребенок забыл, за что его наказали, или отнесся к этому несерьезно. Нет, он попереживал немного, подумал. Но жизнь идет вперед - какой смысл «мусолить» одно и то же в душе.

Как воспитывать? Это самый «удобный» для воспитания темперамент. Однако, увлекшись каким-либо делом, такой малыш не может правильно рассчитать силы, быстро устаёт и часто меняет надоевшие занятия. Воспитывая сангвиника, учите его терпению и упорству, следите, чтобы его оптимизм и жизнерадостность не переросли в легкомыслие и непостоянство.

ХОЛЕРИК С МОТОРЧИКОМ ВНУТРИ

Холерика нередко принимают за гиперактивного ребенка. Это неутомимый и нередко задиристый малыш. Именно он будет в центре всевозможных разборок и конфликтов. Нередко

испытывает страх и гнев. Предпочитает шумные игры, баловство, постоянно нуждается в зрителях и новых впечатлениях. Новую информацию схватывает на лету и... тут же забывает ее. Говорит громко и быстро. К новой обстановке привыкает легко. А вот засыпает с трудом, и никогда не предугадаешь, в каком настроении проснется.

Что касается наказаний, самое унижающее и обидное для холерика - физическое воздействие. Даже стояние в углу надолго обижает и ранит холерика. К замечаниям он относится спокойно.

Как воспитывать? Занимайте такого ребенка спокойными играми, направленными на развитие внимания и наблюдательности, учите его обдумывать решения, рассчитывать силы, быть сдержанным и настойчивым. Активному ребенку отлично подойдет какое-либо хобби.

ФЛЕГМАТИК МЕДЛЕННО, НО ВЕРНО

Спокойный, медлительный, обстоятельный, сдержанный - все это флегматик. Такой ребенок любит спокойные игры, в которых требуется анализировать, думать. Также его поражают всевозможные конструкторы и мозаики.

Флегматик не бывает лидером среди сверстников. Новую информацию усваивает медленно, но зато навсегда. Долго адаптируется к новшествам, не любит перемены.

Зато со сном у него нет никаких проблем, разве что с пробуждением. Засыпает быстро, спит спокойно, но просыпается медленно и долго ходит вялый. Про таких часто шутят: «Поднять подняли, а разбудить забыли!»

Как воспитывать? Постарайтесь развить в малыше любознательность и инициативность; ускоряйте его черепашьи темпы (в этом помогут игры

на скорость и ловкость). Учите ребенка проявлять эмоции, сами активно радуйтесь и огорчайтесь, чтобы он мог перенять эмоциональность у вас.

МЕЛАНХОЛИК СЛИШКОМ ЧУВСТВИТЕЛЕН

Робкий и нерешительный, меланхолик тревожится по мелочам, бывает мнительным и сентиментальным. С трудом усваивает новую информацию, быстро устает. Движения у него неуверенные, но плавные и выразительные, так же, как и речь, — тихая, но с богатыми интонациями.

Уложить меланхолика спать трудно, но засыпает он довольно быстро. Малыш тяжело привыкает к новым местам.

Как воспитывать? Родителям придется приложить немало сил, чтобы научить меланхолика самостоятельности. Помните: ему нельзя приказывать, давать отрицательные оценки. С таким малышом нужно обсуждать увиденное и услышанное, акцентировать внимание на положительных сторонах.

- **Воспитывая ребенка, не пытайтесь превратить холерика в сангвиника или флегматика, то есть в того, кто угоден и удобен для вас.**

Комментарии специалиста

ПРИНЯТЬ, ЧТОБЫ ПОНЯТЬ

Обычно в характере человека преобладают признаки одного из типов темперамента, которые сочетаются с проявлениями других и создают индивидуальный стиль. Он определяет поведение ребенка в коллективе, его обучение, переживания и интересы.

Хорошо, если вы и ваш ребенок принадлежите к одному типу темперамента. А если нет? Представьте, как холерика, например, может раздражать неторопливый меланхолик. Именно подобная разница нередко приводит к конфликтам.

Чтобы не допустить этого, нужно принять ребенка со всеми его особенностями. Так вам будет проще понять чадо, рассчитать его нагрузку, заинтересовать чем-либо, развить лучшие качества.

А СОН-ТО ВЕЩЕЙ!

Предчувствия - аналог вещей сновидений наяву. Давайте на их примере и разберемся, как все это работает. Итак, если обычные сны демонстрируют нам — чаще всего в искаженном и зашифрованном виде - наши проблемы психического плана, то в вещих снах мы видим то, что в будущем может воплотиться в реальности.

Окружающий мир мы воспринимаем не только органами чувств, но и на уровне эмоций, ведь каждый предмет и событие обладают собственным эмоциональным фоном. Засыпая, мы теряем связь со своими органами чувств, зато наше эмоциональное зрение обостряется. А так как в подсознании господствует принципиально иное время, отличное от физического, то оно способно считать события не только в прошлом и настоящем, но и в будущем. Благодаря воображению эмоциональный фон будущего события преобразуется в определенный образ - так и формируется вещий сон.

К счастью или к несчастью, внутренние комплексы, присущие каждому из нас, создают сильные эмоциональные фоны, которые перегивают эмоциональное зрение на себя, поэтому чаще мы видим сны, порожденные нашими внутренними конфликтами, нежели видением будущего.

СЕРДЦЕМ ЧУЮ...

Предчувствие точно так же есть результат работы подсознания по осмыслению информации эмоционального плана о грядущих событиях. Однако в бодрствующем состоянии подсознание лишено той силы, которым оно обладает во время сна, - ему крайне трудно пробиться через работающее на полную мощность сознание. Так что наяву подсознание доносит до нас лишь толику того, что ему известно.

Именно поэтому, в отличие от вещего сна, предчувствие почти никогда не говорит, что именно произойдет. Оно лишь намекает - «что-то» случится. Мы осознаем только эмоциональную окраску будущего события - хорошего или плохого. Через нервную систему предчувствие отдается и в некоторых органах тела, что усиливает наши ощущения.

ОСТОРОЖНО, ВЫСОКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ!

Когда подсознание дает нам знать, что все запланированное пройдет как по маслу, а то и лучше, в брюшной полости возникает приятное расслабление, которое распространяется почти на весь орга-



ЧТО-ТО МНЕ ПОДСКАЗЫВАЕТ...

Иногда внутренний голос, эта высшая форма интуиции, стремится предупредить нас о чем-то, что вскоре произойдет. Далеко не все верят в «шестое чувство», тем не менее оно есть у каждого. Ведь предчувствие - не что иное, как подсказка подсознания.

низм, нас неожиданно охватывает чувство комфорта. Все тревоги и страхи исчезают, даже если до этого что-то болело, боль может пройти. Сердце бьется ровно. Хорошее предчувствие вовсе не посылается нам как какая-то награда. Это защитная реакция нашего подсознания на избыточное волнение. Когда мы не находим себе места, мечемся от неопределенности, подсознание заглядывает в будущее и, чтобы снять «перегрев системы», посылает нам успокоительный сигнал.

ПРЕДУПРЕЖДЕН — ЗНАЧИТ ВООРУЖЕН

У плохого предчувствия признаков гораздо больше - оно и понятно, ведь подсознание пытается предупредить нас о надвигающейся беде. И даже если нам не удастся избежать неприятностей, то, по крайней мере, мы будем готовы к ним, сможем быстро среагировать и разработать сценарий выхода или даже спасения из критической ситуации. Эмоционально-то мы уже пережили беду, поэтому при ее появлении не впадем в ступор - в этом вся суть. Итак, при плохом предчувствии без видимого повода нас охватывает тревога, появляется чувство навязчивого страха.

На телесном уровне это отзывается следующими ощущениями: в области желудка возникает дискомфорт (сосет под ложечкой) вплоть до подступающей к горлу тошноты, по телу начинают бегать мурашки (волосы дыбом встают), дышать становится трудно, в голове появляется дрожь, постоянно тянет сглатывать, в глазах темнеет, может закружиться голова.

В особых случаях даже происходит дежавю, т.е. ощущение, что мы уже пережили происходящую в данный момент ситуацию, - так проявляется конфликт будущих эмоций из подсознания и сиюминутных эмоций из сознания.

УЧИТЕСЬ ДОВЕРЯТЬ

Частенько после того как мы пережили какие-то неприятные события, мы припоминаем случившиеся перед ними предчувствия. А ведь если бы мы прислушались к ним, то, возможно, беды удалось бы избежать.

Почему мы так не сделали? Все из-за того, что мы не верим своим предчувствиям и считаем за доблесть подавить неожиданно возникший страх ради поставленной цели. Не надо отбрасывать предчувствия - надо думать о них и запоминать, а потом связывать с последующими событиями.



(Продолжение. Начало в №9–18)

На самом деле самолет должен был приземлиться через добрых двадцать пять минут, и Питер Грегсон, мчавшийся по шоссе в новеньком черном «Порше», прекрасно знал, что именно столько времени у него есть в запасе. Машина «Скорой помощи» должна была встретить его в аэропорту, с нею же он и рассчитывал вернуться, а что касалось «Порше», то за ним Питер собирался послать одну из своих секретарш.

Новая пациентка весьма занимала его. Должно быть, рассуждал он, эта Нэнси Макаллистер много значит для Марион Хиллард, если она так о ней заботится. Четыреста пятьдесят тысяч долларов, из которых на долю Питера приходилось около трехсот, были для него весьма значительной суммой. Все остальное должно было быть истрачено на то, чтобы, находясь на лечении, девушка ни в чем не нуждалась. Питер обещал это Марион Хиллард.

Впрочем, он все равно проследил бы за тем, чтобы устроить Нэнси с максимальным комфортом, даже если бы ему пришлось потратить на это часть собственных денег. Питер Грегсон как никто другой знал, насколько успех при сложных пластических операциях зависит от душевного спокойствия пациента. Кроме того, он должен будет поближе познакомиться с этой девушкой, заглянуть к ней в самую душу, чтобы она научилась доверять ему. Это было важно, поскольку им предстояло стать не просто друзьями: в ближайший год он будет для Нэнси Макаллистер всем, как, впрочем, и она для него.

А иначе просто не могло быть,

ОБЕЩАНИЕ

потому что к тому моменту, когда Питер завершит работу над ее лицом, Нэнси должна психологически приготовиться к своему второму рождению. И именно Грегсону суждено было стать тем, кто — после долгих восемнадцати месяцев кропотливого труда — даст жизнь новой Нэнси Макаллистер. Разумеется, не все зависело только от него; сама Нэнси должна была собрать все свои силы и мужество, чтобы вынести множество сложных операций, но Питер уже решил, что обязательно проследит за этим. С какими бы трудностями они ни столкнулись, они будут встречать их вместе, помогая друг другу в меру сил и возможности.

Мысль об этом привела Питера в отличное настроение. Впрочем, он всегда любил свою работу и отдавал ей всю душу. И в какой-то мере Питер уже любил эту незнакомую девушку, которую судьба вручала ему для того, чтобы он исправил ее ошибку. Ему уже нравилось то, что он из нее сделает; нравилось, какой будет Нэнси после того, как он заново вылепит ее из сырой глины, в которую она превратилась после катастрофы.

Подобные тщеславные мысли приходили в голову Питеру нечасто, однако он прекрасно знал себе цену и не был склонен к ложной скромности. Он знал, что сделает все, что от него требуется, даст этой бедной девочке все, что должен дать.

И тогда она сможет начать новую, быть может, более счастливую жизнь.

Бросив взгляд на часы, Питер прибавил газ, и «Порше» стрелой понесся по шоссе. После хирургии вождение автомобиля было его вторым любимым занятием. Кроме различных марок машин, Грегсон сам пилотировал свой личный самолет, а когда у него было свободное время — занимался подводным плаванием с аквалангом или ездил в Европу, чтобы подниматься в горы. По характеру он был человеком, которому нравится покорять самые недоступные вершины, бросать вызов невозможному и побеждать.

Именно за это Питер так любил свою работу. Порой его обвиняли в том, что он изображает из себя господина бога, но дело было не в этом — просто чем меньше были шансы на успех, тем с большей охотой Питер брался за самые сложные операции. Для него это был могучий стимул, и Питер не знал неудач. Ни неприступные горы, ни морские глубины, ни женщины, ни пациенты

не смогли нанести ему поражения; в свои сорок семь он все еще оставался победителем и собирался побеждать и побеждать его вновь.

И он ни секунды не сомневался, что в случае с Нэнси его тоже ждет успех.

Слегка улыбаясь своим мыслям, Питер поудобнее откинулся на спинку водительского сиденья. Врывающийся в приоткрытое окошко тугий ветер трепал его тронутые сединой волосы, но голубые глаза поблескивали и искрились жизнью, а губы были упрямо сжаты. Неделю назад Питер вернулся в Сан-Франциско после отдыха на Таити, и ровный загар, покрывавший его по-молодому упругую, гладкую кожу, еще не успел сойти. Знаменитый хирург знал толк в одежде. — мягкие серые брюки и голубой кашемировый джемпер, прекрасно сочетавшийся с цветом глаз, довершали его образ.

Впрочем, Питер всегда одевался со вкусом и был исключительно привлекательным мужчиной, однако не это было главным в нем. Главным была жизненная сила, кипучая, бьющая через край энергия и внутренний магнетизм, которые привлекали к нему гораздо больше внимания, чем внешность.

Питер затормозил у здания аэропорта в ту самую минуту, когда самолет Нэнси коснулся бетона посадочной полосы. Выйдя из машины, он протянул дежурному полисмену специальный пропуск, и коп, кивнув, пообещал присмотреть за «Порше». И в этом не было ничего удивительного: Питер был из тех людей, к которым просто нельзя относиться равнодушно. Разговаривая с ним, даже полисмены начинали улыбаться — такими ответственными были его обаяние и внутренняя энергия, которые сквозили в каждом слове, в каждом жесте, и, чувствуя их, даже посторонние люди начинали тянуться к Питеру.

Войдя в главный зал терминала, Питер быстро разыскал дежурного по аэропорту и объяснил ситуацию. Дежурный переговорил с кем-то по радиотелефону, и через минуту Питера уже провели через служебный вход на летное поле и, усадив в электрокар, доставили к самолету, возле которого стояла машина «Скорой помощи».

Поблагодарив водителя, Питер поспешил к «Скорой», в которой сидели два санитары и служащий аэропорта, ожидавшие, пока откроется дверь и пациента можно будет выгрузить из самолета.

Первым делом Питер заглянул внутрь санитарной машины, чтобы убедиться, что все его указания выполнены в точности. Все было в порядке. В машине было все необходимое и даже чуть больше, поскольку никто не знал, как Нэнси перенесет полет. В том, чтобы транспортировать ее сразу после аварии, была известная доля риска, но Питер хотел, чтобы пациентку доставили к нему в Сан-Франциско как можно скорее. Работы предстояло много, и он собирался начать уже через несколько дней. В данном случае время работало против них.

Выход остальных пассажиров был задержан на несколько минут, пока санитары спускали по трапу носилки, на которых лежала Нэнси. Стюардессы с жалостью косились на ее бинты и на прикрепленные к носилкам капельницы и гибкие шланги, некоторые даже отворачивались. Питер отметил, что сиделки умело обращаются со своей пациенткой. Сиделки ему сразу понравились — они были достаточно молоды, однако в их уверенных движениях чувствовался большой опыт и хорошая подготовка. Кроме того, они, похоже, умели работать вдвоем, а именно этого он хотел больше всего. На ближайших восемь-десять месяцев им всем предстояло стать членами одной команды, и характер взаимоотношений внутри этого маленького коллектива мог иметь решающее значение. Для успешного лечения не было врага хуже, чем некомпетентность, небрежность, психологическая несовместимость. Здесь каждый должен был стараться изо всех сил — каждый, и в особенности сама Нэнси, но Питер знал, что сумеет этого добиться. Именно ей предстояло стать главной звездой его шоу.

Дождавшись, пока носилки несут вниз и поставят в салоне «Скорой помощи», Питер улыбнулся сиделкам, но ничего не сказал. Сделав им знак подождать, он забрался в машину и сел на сиденье рядом с Нэнси. Взяв ее руку в свою, Питер заговорил:

— Здравствуй, Нэнси, меня зовут Питер. Как долетела? — Он разговаривал с ней спокойно и уверенно, как будто она все еще была нормальным человеком, а не безликим, замотанным бинтами манекеном, и это подействовало. Питер буквально физически почувствовал, как при звуке его голоса по телу Нэнси прокатилась волна облегчения и радости.

— Прекрасно... А вы доктор Грегсон? — Голос ее был усталым, но в нем сквозили любопытство и интерес.

— Да, я доктор Грегсон, но ты лучше называй меня по имени. В первых, я не такой уж старый, а вторых, «Питер» звучит не так официально. Ведь нам с тобой предстоит работать бок о бок целых полтора года, так что...

Нэнси очень понравилось, как он это сказал, и если бы она могла, то непременно улыбнулась бы в ответ на эти слова.

— Я не говорила, что вы старый, — возразила она.

Питер рассмеялся.

— Доктор Грегсон, мистер Грегсон... — проговорил он. — Так и видишь перед собой этакого старикашку с брюшком, седенькой бородкой и в золотых очках. Можешь мне поверить — я совсем не такой. Ты скоро сама в этом убедишься.

— И вы... Ты приехал сюда, чтобы встретить меня?

— Почему бы нет? И потом, разве на моем месте ты не приехала бы встретить меня?

— Да. — Нэнси захотелось кивнуть, но она не смогла. — Спасибо...

— И я рад, что сделал это, — решительно сказал Питер. — Ты была когда-нибудь в Сан-Франциско, Нэнси?

— Нет.

— Ну, я уверен, что тебе здесь понравится. Мы подберем такую квартиру, что тебе самой не захочется никуда уезжать.. Большинство людей, которые приезжают в Сан-Франциско, так и остаются здесь навсегда — они как будто корни пускают, так что через год-два их уже не заставишь тронуться с места, хоть озолоти. Я тоже приехал в Сан-Франциско из Чикаго, и, поверишь ли, за все это время мне ни разу не пришлось в голову поискать местечка получше.

Нэнси сразу понравился голос этого человека, его манера говорить. Доверие к нему, надежда, что у них все получится, поселились в ее душе.

— А ты из Бостона?

Питер обращался к ней спокойно и очень дружелюбно, словно их познакомили на вечеринке близкие друзья. Он очень хотел, чтобы Нэнси расслабилась и передохнула после долгого и трудного перелета через всю страну, и намеренно задерживал отъезд в госпиталь. Ей нужно было просто полежать спокойно хотя бы несколько минут, да и сиделки, оживленно болтавшие с санитарями, были рады возможности слегка размяться после полета. Время от времени они посматривали на Грегсона, который продолжал доброжелательно беседовать с Нэнси. Знаменитый хирург буквально излучал участие и теплоту, а они обе были уже достаточно

опытными сиделками, чтобы знать, как много это значит для больного.

— Нет, — ответила Нэнси. — Я из Нью-Гемпшира. Там, во всяком случае, находился сиротский приют, в котором я воспитывалась. В Бостон я переехала, когда мне исполнилось восемнадцать.

— О, как романтично!.. Скажи, это был классический сиротский приют? Как у Диккенса, да? — Питер владел поистине волшебным даром говорить о самых серьезных вещах легко, с юмором, и Нэнси совсем не задела его рассказы.

— Едва ли... Сестры-воспитательницы, во всяком случае, были просто удивительными. Одно время я сама хотела вступить в сестричество, чтобы ухаживать за детьми, которые остались без родителей.

— О боже... — Питер рассмеялся звучным, ласковым смехом. — А теперь послушайте меня, юная леди: когда мы с вами закончим нашу работу, у вас будет такое лицо, что вас сразу пригласят в Голливуд, и знаменитые продюсеры будут драться за то, чтобы заполнить вас в свои фильмы. И если вам после этого вздумается постричься в монахини, я... Вот тебе мое честное слово, Нэнси, — я прыгну в залив с самого высокого моста! Так что лучше пообещай мне, что никогда не оставишь мир и не удалишься в монастырь. Мир этого просто не перенесет...

И Нэнси готова была дать ему это обещание. Майкл ждал ее, и она должна была готовиться к встрече с ним. Нэнси давно рассталась со своей детской мечтой стать такой же, как сестра Эгнесс-Мария, однако сейчас она не смогла отказать себе в удовольствии слегка поддразнить Грегсона.

— Ну ладно, так уж и быть — обещаю... — промолвила она с нарочитой неохотой, но в голосе ее звенел сдерживаемый смех.

— Разве это обещание? Ну-ка, скажи как следует: «Я, Нэнси Макаллистер, торжественно обещаю и клянусь...»

— Я обещаю...

— Что ты обещаешь?

— Обещаю, что не уйду в монастырь.

— Вот так-то лучше.

Нэнси уже готова была отправиться в дальнейший путь, а Питер не хотел утомлять ее лишними разговорами. Выпрямившись, он знаком показал сиделкам и санитарам, что пора ехать. Санитары сразу забрались в кабину «Скорой», а сиделки сели в салон рядом с носилками.

Даниэла Стил
(Продолжение следует).



КАК СДЕЛАТЬ КАМЕНЬ КОЛДОВСКИМ

Каждый минерал, обладающий кристаллической структурой, реагирует на космические вибрации. И каждый драгоценный камень имеет свое определенное энергетическое поле, которое взаимодействует с биополем человека.

О ЧЕМ НУЖНО ПОМНИТЬ

На свете существует множество самоцветов. В их многообразии легко запутаться. Для достижения одной и той же цели всегда можно использовать несколько камней.

На первый взгляд, чем больше амулетов, способствующих достижению цели, вы на себя наденете, тем будет лучше. Однако это не так. Попробуйте смешать все краски, и вы получите нечто вроде цвета грязи. Попробуйте сразу надеть все самые лучшие вещи из вашего гардероба и выйти на улицу - на этот эксперимент не пойдет ни одна женщина. Попробуйте сварить первое, второе и третье блюда в одной кастрюле - кто сможет есть этот обед? Камни обладают энергиями определенных типов. Некоторые взаимодействуют и усиливают эффект, некоторые нейтрализуют друг друга, а некоторые вступают в энергетический поединок, и полем боя станет ваш организм.

ОТБОР КАНДИДАТОВ

Подбирая благоприятное сочетание драгоценностей, можно опираться на астрологические соответствия и пользоваться общими правилами астрологической совместимости. Например, не стоит надевать на одну руку камни противостоящих знаков зодиака (Овен - Весы, Телец - Скорпион и т.д.).

Камни, которые вам противопоказаны по гороскопу рождения, просто опасны, как бы они ни подходили по своим свойствам для решения насущных задач.

Для выбора амулета достаточно знать дату своего рождения (время и день). Стоит обратить особое внимание на сами цифры, составляющие дату рождения, а также на ту результирующую цифру, которая получится при их сложении. Тайная сила, скрытая в числах, может оказать большое влияние на собственную силу благоприятного для вас камня, иногда даже изменить его «знак» на противоположный.

- 1 - янтарь, топаз, сердолик, авантюрин, гелиодор,
- 2 - селенит, адуляр, опал, коралл, жемчуг,
- 3 - аметист, сапфир, бирюза, хризолит,
- 4 - родонит, агат, горный хрусталь, нефрит, яшма,
- 5 - сапфир, лазурит, бирюза, гранат,
- 6 - аметист, бирюза, сапфир, бриллиант,
- 7 - малахит, нефрит, сердолик, жемчуг,
- 8 - яшма, кровавик, обсидиан, коралл,
- 9 - сапфир, александрит, аметист, бирюза,
- 10 - опал, морион, жадеит, горный хрусталь,
- 11 - львиный глаз, кошачий глаз,

александрит, флюорит, турмалин, 22 - хризоберилл, опал, изумруд, яшма.

ВЫБОР КАМНЯ

Первое, что вы должны сделать - написать счастливые и благоприятные камни месяца, года, числа, дня лунного месяца, дня недели и часа рождения. Таким образом вы получите достаточно большой список, с которым можно работать. Изучите список и удалите оттуда минералы, попадающие для вас в разряд опасных. Все оставшиеся камни можно спокойно носить, но для определения амулета продолжим подбор дальше. Посмотрите, какие камни неоднократно встречаются в списке, и отметьте их.

Остальные могут, прочитав астрологические соответствия для всех благоприятных минералов, выделить среди них те камни, энергия которых совпадает с конфигурациями их гороскопа. Любой из выделенных камней может быть вашим амулетом.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЧИСТКА

Если хотите, чтобы ваши украшения помогли вам, улучшали здоровье и самочувствие, а не множили проблемы и неприятности, необходимо проводить энергетическую чистку не реже раза в месяц, на убывающей Луне, лучше всего в 29-й лунный день. Энергетическая чистка минерала может производиться несколькими способами: огнем, талой водой, морской водой. Сначала огонь снимает информацию: минерал проносится над свечой против часовой стрелки нечетное число раз (не менее трех), затем столько же раз - по часовой стрелке для того, чтобы восстановить его силы. При этом важно сосредоточиться на том, что вы делаете, и не отвлекаться на посторонние мысли, шум в квартире и телефонные звонки. Камни надо поместить в фарфоровую или керамическую емкость (не металлическую и не пластмассовую), залить родниковой или пропущенной через фильтр проточной водой из-под крана, затем поставить в холодильную камеру до полного замерзания воды.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Камни собирают и удерживают в себе любую энергетическую информацию, в том числе и негативную. Приобретая украшение, вы не подозреваете, кто и с каким чувством его делал, кто брал в руки и что за мысли бродили в его голове, какие эмоции его терзали, а камень все это запомнил и принес к вам в дом и хорошее, и дурное. Поэтому первую чистку камня надо производить сразу после покупки, если он приобретен в правильный лунный день. Если минерал появился в вашем доме не в свой день, то он должен пролежать до первой чистки не менее лунного месяца. Некоторые минералы, например, опал, жемчуг, перламутр, коралл, огнем чистить нельзя. Для очистки всех минералов, в которых присутствует стихия Воды, используется вода.

КУВЕРТЫ ДЛЯ СТОЛОВЫХ ПРИБОРОВ

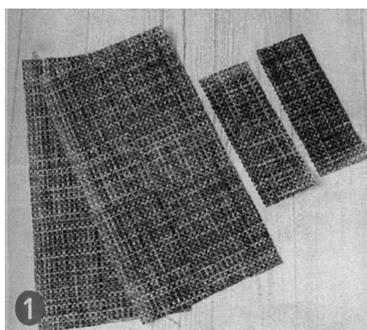
Эти конвертики не только защитят приборы от загрязнений и повреждений, но и добавят эстетики сервировке стола. А сшить их очень просто!

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

Ткань х/б (лен или рогожка), кружево белое (гипюр) шириной 10 см, декоративные кисти, нитки швейные, ножницы, линейка, карандаш (портновский мелок), швейная машинка и оверлок



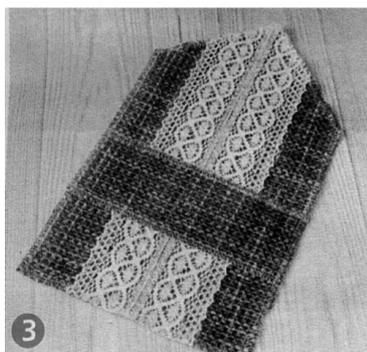
Размер готового изделия 27×15 см.



1. Вырежьте прямоугольные детали: две размерами 16х30 см (для конвертов) и две размерами 16х6 см (для перемычек) (фото 1). Подготовьте два отрезка кружева длиной по 30 см.



2. Приколите кружево к основе с двух сторон и притачайте прямым швом на швейной машинке по краям и в середине. Сложите полотно пополам по длине. Вверх от сгиба разметьте с помощью мелка по линейке угол в 45°. Разверните полотно, приложите линейку углом на сгиб и нанесите разметку на вторую часть полотна. В результате по центру полосы должен образоваться угол 90°. Обметайте длинные срезы деталей перемычек с помощью оверлока или швом «зигзаг» на обычной швейной машине. Приколите перемычку булавками к салфетке и обметайте конверт на оверлоке по всему периметру (фото 2).

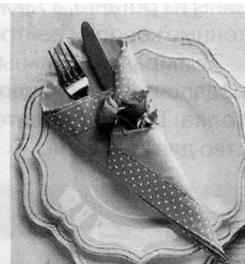


3. Подверните края изделия на изнаночную сторону на 0,5 см и заколите булавками или сметайте. Прошейте прямую строчку по краю с лицевой стороны на машинке. Поперек перемычек сделайте разделительные строчки - это отделения для столовых приборов (фото 3). Украсьте углы конвертов декоративными кисточками.

ПРОСТОР ДЛЯ ТВОРЧЕСТВА

Оформить столовые приборы можно любым способом — дело ограничено только вашей фантазией. Например, вы можете обернуть их бумажной или текстильной салфеткой, на которой закрепить живой цветок или веточку с ягодами, либо просто перевязать ленточкой. А можно сшить и украсить вышивкой конверты из любого материала — льна, шелка, хлопка, мягкой замши. Подойдут даже деним или эко-кожа! Все зависит от вашей задумки, тематики праздника и стиля сервировки. К примеру, можно добавить креатива и создать конверты из карманов старых джинсов.

Если вы вяжете крючком, попробуйте связать ажурные конверты из льняных ниток — получится нежный и уютный стиль коттеджкор.



ВЕСЕННИЕ САЛАТЫ



С ТУНЦОМ

Понадобится: помидоры - 2 шт., консервированный тунец — 100 г, болгарский перец - 1/2 шт., маслины без косточек - 5 шт., пекинская капуста - 2 листа, любая зелень — 1 пучок, яйцо — 1 шт., оливковое масло - 2 ст. л., горчица — 0,5 ч. л., яблочный уксус - 1 ч. л., соль, черный перец — по вкусу.

Помидоры нарежьте четвертинками. Болгарский перец нарежьте мелкими кубиками. Зелень вымойте, обсушите и крупно нарвите руками. Пекинскую капусту тонко нарежьте. Яйцо отварите вкрутую и нарежьте на четвертинки. С банки тунца слейте жидкость, рыбу слегка помните вилкой. В салатник выложите зелень, пекинскую капусту, рыбу, перец и яйцо, посолите, поперчите, посыпьте маслинами. Соедините оливковое масло, горчицу и яблочный уксус, все перемешайте и заправьте салат.



С МАНГО И КРЕВЕТКАМИ

Понадобится: креветки — 200 г, авокадо — 1 шт., манго — 1 шт. (или консервированные ананасы — 50 г), листовой салат — 2 листа, рукола — 1 пучок, яблочный уксус - 2 ст. л., апельсиновый сок - 2 ст. л., мед - 0,5 ч. л., оливковое масло — 1 ст. л., соль, черный перец - по вкусу, кунжут для посыпки. Для второго варианта заправки: авокадо - 1/2 шт., сметана - 2 ст. л., лимонный сок - 1 ч. л.

Креветки отварите в подсоленной воде, очистите. Авокадо очистите, нарежьте кубиками (манго или ананасы нарежьте так же). Зелень крупно нарвите руками. Все соедините, добавьте соль, перец. Соедините яблочный уксус апельсиновый сок, мед, масло. Заправьте салат, посыпьте кунжутом. Второй вариант заправки. Авокадо очистите. Добавьте сметану и лимонный сок. Взбейте блендером до однородности. Добавьте соль, перец, заправьте салат.



С НУТОМ

Понадобится: нут - 100 г, краснокочанная капуста - 100 г, морковь — 1 шт., помидор - 1 шт., чеснок — 1 зубчик, растительное масло — 2 ст. л., вода — 2 ст. л., острый перец - 1/2 шт., соль, черный перец, любимые специи — по вкусу, зеленый листовой салат для подачи.

Чеснок и острый перец мелко нарежьте. Растительное масло подогрейте почти до кипения, добавьте чеснок, перец, специи. Остудите, влейте воду. Все перемешайте и уберите в холодильник на 1 ч.

Нут замочите на 6-8 ч. Воду слейте, налейте свежей. Варите до мягкости (40-50 мин.).

Капусту и морковь тонко нашинкуйте. Помидоры нарежьте четвертинками. Соедините все ингредиенты, посолите, поперчите. Заправку процедите и полейте салат.

СВЕЖИЙ ЗЕЛЕНЫЙ

Понадобится: огурец — 1 шт., морковь — 1 шт., редис - 3 шт., консервированный зеленый горошек — 3 ст. л., любая зелень — 1 пучок, соль, черный перец — по вкусу. Для заправки: нут - 160 г, авокадо — 2 шт., оливковое масло — 50 мл, острый перец - 1/2 шт., чеснок - 3 зубчика, петрушка - 1 пучок, лимон - 1/2 шт., соль, сахар — по 1 щепотке.

Нут замочите на ночь. Воду слейте, налейте свежую. Отварите до готовности (около часа), откиньте на дуршлаг, разомните нут вилкой.

Авокадо очистите, удалите косточку. Добавьте масло, острый перец, чеснок и петрушку. Измельчите блендером в пюре.

Из лимона выжмите сок, добавьте в основную массу, посолите, поперчите. Все соедините, уберите в холодильник на 1 ч.

Огурец нарежьте крупными кубиками. У редиса срежьте кончики и нарежьте тонкими дольками. Морковь очистите и натрите на терке для корейской моркови. Все соедините, добавьте зеленый горошек, нарезанную зелень, соль и перец. В креманик выложите заправку и овощи.

СОВЕТ ОТ ШЕФА

Чтобы снизить калорийность салатов и сделать вкус более интересным и насыщенным, пробуйте разные варианты заправок. Например, измельчите помидор, болгарский перец, чеснок и зелень, добавьте капелюк уксуса. Или соедините соевый соус, горчицу и яблочный уксус. Или натрите маринованный огурец и добавьте пару ложек сметаны. Также можно заправлять салаты творогом, греческим или натуральным йогуртом.

Прививки для кошек и собак обязательны. Вакцинация помогает предотвратить инфекционные заболевания, которые могут быть фатальными для животных. Если хозяин игнорирует эту ежегодную процедуру, то его питомец становится уязвимым к вирусам и инфекциям. Это грозит обострением хронических заболеваний и снижением иммунитета.

ОТ ЧЕГО ПРИВИВАТЬСЯ?

Вакцинация - это не одноразовая процедура, а целый курс прививок, который начинается с раннего возраста и продолжается в течение всей жизни питомца.

Собакам прививают от:

Чумка плотоядных. Одна из самых опасных вирусных инфекций, которая поражает внутренние органы.

Парвовирусный энтерит. Болезнь, которая вызывает тяжелые расстройства пищеварения и может привести к летальному исходу.

Инфекционный гепатит собак. Вирусная инфекция, поражающая печень.

Лишай. Грибковая инфекция, которая может передаваться людям.

Лейшманиоз. Это болезнь, переносимая комарами. Ведет к кожным заболеваниям и поражению внутренних органов.

В списке прививок для кошек:

Панлейкопения. Вирусная инфекция, вызывает воспаление кишечника.

Ринотрахеит. Инфекция верхних дыхательных путей.

Калицивирус. Заболевание, поражающее дыхательные пути, может также приводить к язвам в ротовой полости.

Хламидиоз. Сопровождается воспалением глаз и дыхательных путей.

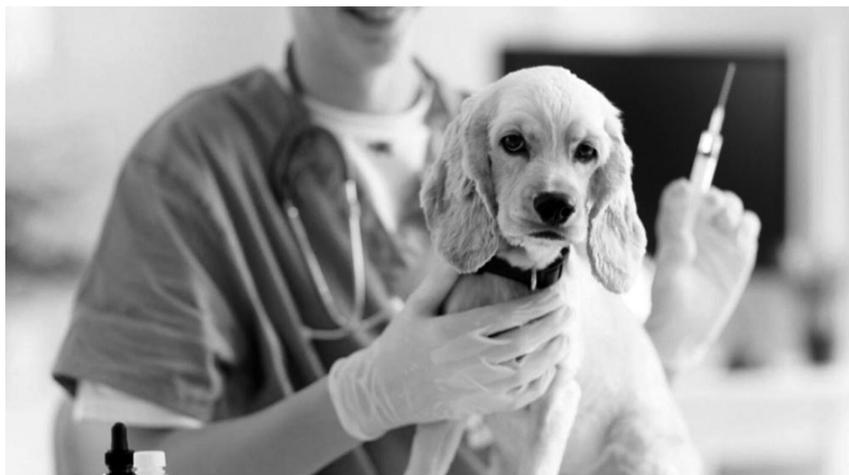
Токсоплазмоз. Инфекция, передающаяся через фекалии кошек и потенциально опасная для людей.

КАК ЧАСТО ПРОВОДЯТ ВАКЦИНАЦИЮ?

Для щенков и котят вакцинацию начинают в 8-9 недель. До этого времени животные защищены антителами матери, но постепенно иммунитет ослабевает.

Через некоторое время (как правило, в возрасте 12-16 недель) проводят ревакцинацию. Следующая процедура может потребоваться через год или два в зависимости от типа вакцины.

Взрослым кошкам и собакам (после года) рекомендуется делать повторные прививки раз в год, чтобы поддерживать иммунитет питомца. Некоторые вакцины — например, против бешенства - вводят раз в два года.



НА ПРИВИВКУ СТАНОВИСЬ! 5 ВОПРОСОВ О ВАКЦИНАЦИИ

Даже если питомец в основном находится дома и крайне редко бывает на улице, ему все равно требуются прививки. Вот что нужно сделать перед тем, как записаться в ветклинику.

ПОДГОТОВКА НЕОБХОДИМА?

Перед вакцинацией важно проконсультироваться с ветеринаром. Он проведет осмотр, чтобы подтвердить: питомец здоров.

Ваш котик или собака прививались ранее? Обязательно убедитесь в том, что в его ветеринарном паспорте есть отметки об этом. Важно соблюдать рекомендованные сроки вакцинации.

Надо подготовить кота или собаку к предстоящей стрессовой ситуации. Так, если питомец редко находится в переноске, начните использовать ее за несколько дней до визита к ветеринару.

ОСЛОЖНЕНИЯ ВОЗМОЖНЫ?

После вакцинации питомцы часто бывают менее активными, у них может незначительно подняться температура тела. Отказ от еды тоже считается нормальным побочным явлением, паниковать не стоит. Через 1-2 дня данные симптомы исчезнут.

Иногда возникают осложнения. Вот в каких случаях нужно немедленно обратиться к ветеринару.

* Зуд и отек в месте укола, одышка, диарея — симптомы аллергической реакции. Ни в коем случае не давайте питомцу таблетку от аллергии, которая предназначена для людей. Срочно к ветеринару!

* Рвота, затрудненное дыхание, потеря сознания - признаки анафилактики. Это очень редкое, но крайне опасное осложнение после вак-

цинации. Счет идет на минуты. Спасти животное получится с помощью инъекций адреналина и других препаратов.

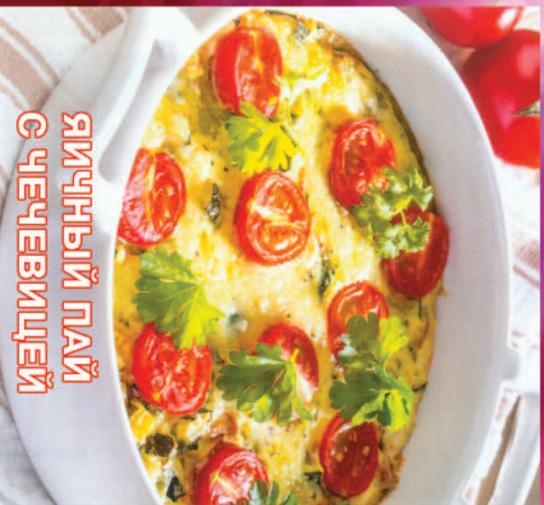
* В редких случаях вакцина провоцирует аутоиммунные реакции. Иммунная система начинает атаковать клетки организма, и это приводит к развитию определенных заболеваний. Вычислить болезнь по конкретным симптомам сложно, но к ним можно отнести быструю потерю веса, сильную слабость, изменения в поведении, боль в суставах.

КАКАЯ КЛИНИКА ЛУЧШЕ?

Обращайте внимание на квалификацию и опыт специалистов, которые там работают (эти данные должны быть на сайте ветклиники). Большое значение имеет наличие сертифицированных вакцин.

Обязательно прочитайте отзывы в социальных сетях о специалисте перед тем, как к нему обращаться. Для начала можно записаться на консультацию. Ветеринар должен детально объяснить, какие прививки требуются вашему питомцу, как подготовить его к вакцинации и какие меры предосторожности соблюдать после процедуры.

✓ **Питомец после прививки в течение суток отказывается от еды и воды, испытывает слабость, неактивен? Стоит показать его ветеринару.**

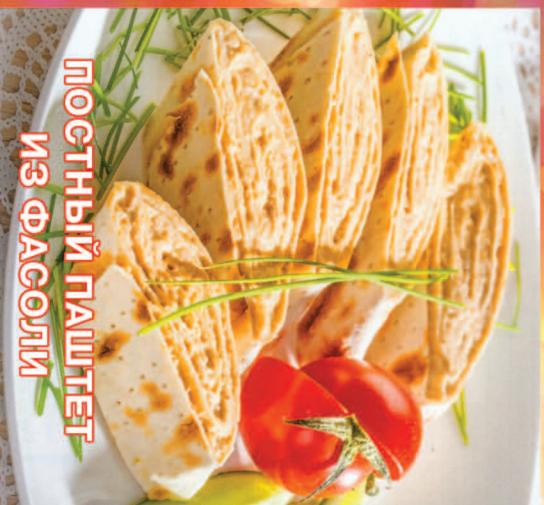


ЯИЧНЫЙ ПАЙ С ЧЕЧЕВИЦЕЙ

100 г чечевицы Белуга, 2 стол. ложки растительного масла, 50 г тертого пармезана или другого твердого сыра, 2 яйца, 2 стол. ложки сливочного 33%-ной жирности, 700 г помидоров черри, зелень для украшения, соль, молотый черный перец.

Чечевицу Белуга промойте и залейте холодной водой. Мякоть кабачка нарежьте мелкими кубиками. В сковороде разогрейте масло и обжарьте кабачок до подрумянивания. Сыр натрите на крупной терке. Яйца взбейте миксером до получения пышной массы. Влейте сливки и взбейте еще раз. Добавьте сыр, посолите и поперчите. В форму выложите сырую чечевицу, кабачки, залейте яичной массой. Сверху распределите помидоры. Поставьте в духовку и выпекайте 20 мин. Перед подачей украсьте зеленью.

Чечевица Белуга, благодаря насыщенному вкусу, хороша и как самостоятельное блюдо, и как ингредиент салатов, супов.



ПОСТНЫЙ ПАШТЕТ ИЗ ФАСОЛИ

150 г белой фасоли Бланш, 1 луковица, 4 стол. ложки оливкового масла, 2 стол. ложки кунжута, 2 зубчика чеснока, сок 1/2 лимона, 1 тонкий лаваш, морская соль.

Фасоль Бланш отварите до готовности согласно инструкции. Лук очистите и мелко нарежьте. В сковороде разогрейте 1 стол. ложку масла и обжарьте лук до прозрачности. Добавьте его к фасоли и измельчите в блендере. Кунжут измельчите в кофемолке, добавьте в пюре из фасоли вместе с оставшимся маслом. Смешайте в блендере до получения массы однородной консистенции. Чеснок пропустите через пресс, перемешайте с морской солью, лимонным соком и фасолевым маслом. Лаваш разложите на столе, сверху распределите приготовленную массу. Сверните рулетом. Заверните в пленку и уберите в холодильник на 1 ч.

Белая фасоль Бланш имеет сливочный вкус и нежную текстуру. Идеальна на гарнир, для приготовления салатов и тушения.



ЗАПЕКАНКА ИЗ ЖЕЛТОГО ГОРОХА

230 г желтого гороха Айдахо, 400 г картофеля, 120 г бекона, 1 яйцо, 1 луковица, 1 стол. ложка оливкового масла, 50 г тертого сыра, соль.

Желтый горох Айдахо отварите до готовности, откиньте на сито и затем пропустите через мясорубку с частой решеткой. Картофель очистите и отварите до готовности. Воду слейте, картофель разомните. Бекон нарежьте кубиками. Лук очистите, порубите и вместе с беконом обжарьте на сковороде до румяной корочки. Дайте немного остыть, соедините с горохом, картофелем, яйцом. Немного посолите. Духовку разогрейте до 180 градусов. Приготовленную массу поместите в небольшую форму, смазанную оливковым маслом, и разровняйте. Посыпьте тертым сыром и запекайте до подрумянивания. На стол можно подать с растопленным маслом или сметаной.

Горох Айдахо не требует замачивания, имеет кремообразную текстуру. Подходит для приготовления густых супов и каш.



КОНФЕТЫ ИЗ ГОРОХА НУТ

220 г гороха Нут, 2 стол. ложки меда, 1 стол. ложка ореховой пасты, 1 чайн. ложка ванильного сахара, щепотка соли, 100 г горького шоколада.

Горох Нут отварите согласно инструкции на упаковке и поместите в чашу блендера. К гороху добавьте жидкий мед, ореховую пасту, ванильный сахар и соль. Смешайте блендером до получения массы однородной консистенции. Ломтик горького шоколада (около 25 г) натрите на мелкой терке и подмешайте к получившейся гороховой массе. Сформируйте шарики. Оставшийся горький шоколад наломайте и распустите на горячей водяной бане. Каждый подготовленный шарик обмакните в растопленный шоколад, выложите на лист пергамента и уберите в холодильник на 1 ч. Затем переложите на тарелку и подайте на стол. По желанию часть конфет можно приготовить с белым шоколадом.

Горох Нут содержит много белка и мало жира, поэтому может служить заменой мясу при приготовлении супов, салатов, паштетов.

2009882682265

