

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДРУГА ПЛЮС

№20

Май 2025

цена:
3 лари

Фитнес

для лица

стр. 12

**Как пережить
расставание?**

стр. 18

Методика

Монтессори

стр. 24, 25

**Еда для красоты
и молодости**

стр. 14

Истории любви

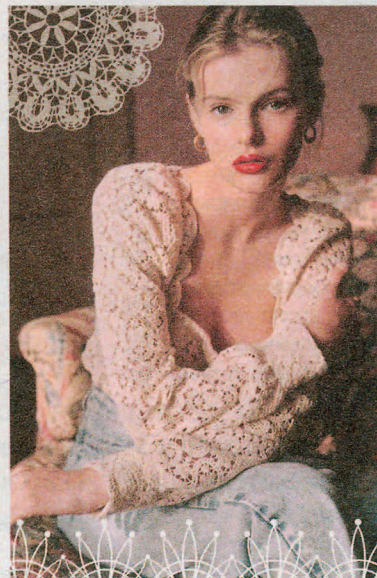
к знаменитым мужчинам

стр. 20, 21

Эдриан Броуди:

стр. 16-17

актер, которому «Оскар» не приносит счастья



Бабушкино кружево

Женственность снова в моде, а вместе с ней и кружево. Колготки, платья, блузы, воротнички с этим элементом актуальны как никогда. Но носить их нужно с умом!

Начать стоит с выбора оттенка кружева. Классика – сдержанные черные или белые варианты. Смелые модницы могут присмотреться к моделям глубоких оттенков – бордового, баклажанного или шоколадного.

Платье. В теплую погоду дополните кружевное платье лаконичной обувью и подходящими к случаю украшениями. В холода стилизуйте его с более функциональными элементами гардероба – армейскими ботинками, сапогами по колено, оверсайз-пальто и кожаными куртками.

Блуза или топ. Расслабленная рубашка, облегающий лонгслив или бельевой топ – вариантов для верха много. Для вечернего выхода идеальным дуэтом к ажору станут широкие брюки или юбка в пол. В повседневной жизни носите кружево с простым низом – например, джинсами.

Юбка. Мини, миди или макси? Прямой крой, А-силуэта или асимметричная? Что бы вы ни выбрали, если изделие будет выполнено из кружевного материала, оно окажется в тренде. Сверху примерьте толстовку или рубашку из денима или хлопка.

Аксессуары. Воротнички, накидки и сумки из кружева – тренд весны 2025. Ажурные воротнички сочетайте с блузами, топами, свитшотами и рубашками. Накидки носите поверх верхней одежды, а также с джинсами, юбками и шортами. ■



БУЛАВКА-БРОШЬ

Совместите булавку и брошь – и получите новый весенний тренд. Выбирайте броские варианты – гигантский цветок, брошь-булавку с подвесками, яркий глаз.

Украшайте с помощью броши тонкие лонгсливы, джинсы, пиджаки, жакеты и даже верхнюю одежду.

6 правил СТИЛЬНОЙ КУХНИ

Выбрать хороший гарнитур – еще не залог того, что кухня будет выглядеть дорого и стильно. Что придаст ей изюминку?



Довольно часто мы воспринимаем кухню только как функциональное пространство. Храним на шкафу редко используемые вещи в коробках, покупаем посуду в разных стилях. Все это создает пестроту, которая заметно удешевляет вид вашей кухни. Поэтому первое правило – **отсутствие визуального шума**.

Скройте посуду и аксессуары за дверцами шкафчиков. Для открытого хранения вещей используйте контейнеры в едином стиле. Хорошо зарекомендовали себя корзины из ротанга, а также текстильные и картонные коробки нейтральных расцветок.

Выбирая мебельный гарнитур, отдайте предпочтение **высоким шкафам до потолка**. Так вы добавите закрытое пространство для хранения.

Стильная фурнитура. Это не мелочи! Выбирайте фурнитуру из качественных материалов, подходящую по цвету и стилю к мебели. Она может быть бюджетной или дорогой, лаконичной классической или яркой эклектичной – главное, чтобы гармонировала с кухней по стилю.

Бытовая техника в одном цвете. Например, только белая или только стальная. Это поможет избежать визуальной дисгармонии.

Текстиль выигрышно смотрится в нейтральных оттенках – белом, кофейном, сером. Салфетки и губки для посуды тоже лучше выбирать в одном цвете.

Освещение. На кухне оно должно быть достаточным, преимущественно естественным. Светильники выбирайте в одном стиле. ■



ПОСУДА И ТЕХНИКА
В ОДНОЙ ЦВЕТОВОЙ
ГАММЕ ПРИДАЮТ
ИНТЕРЬЕРУ
СДЕРЖАННОСТЬ
И СТИЛЬ



ВЫИГРЫШНО СМОТРИТСЯ
ТЕКСТИЛЬ, ПОДОБРАННЫЙ
ПО ДИЗАЙНУ К ИНТЕРЬЕРУ

ТЕЙЛОР СВИФТ ВЫЗВАЛИ В СУД ПО ДЕЛУ ЛАЙВЛИ И БАЛЬДОНИ



Американская певица Тейлор Свифт оказалась в центре судебного дела между Блейк Лайвли и Джастином Балдоном, что касается внутреннего конфликта во время съемок фильма «Оставь, если любишь». Певицу вызвали в суд как свидетеля, несмотря на то, что ее участие в проекте было минимальным.

Представитель 35-летней артистки заявил, что она не была вовлечена в какие-либо производственные или творческие процессы фильма, кроме разрешения на использование ее песни My Tears Ricochet. По его словам, певица ни разу не посещала съемочную площад-

ку, не участвовала в кастинге, не просматривала монтаж и даже не видела сам фильм до его выхода в прокат.

«Тейлор Свифт никогда не участвовала в создании этого фильма, ее единственный вклад — это лицензирование песни, как и еще 19 других артистов. Повестка в суд выглядит как попытка использовать ее имя для создания кликбейтных заголовков и привлечения внимания к делу, а не для установления истины», — отметил представитель поп-звезды.

Он также отметил, что в 2023–2024 годах Свифт была полностью сосредоточена на своем мировом



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА Кети Мчедлидзе

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

Тел.: 5.93—200—223

турне, которое стало самым большим в истории музыки, поэтому у нее не было времени еще и присутствовать на съемочной площадке.

Напомним, в декабре 2024 года Блейк Лайвли подала в суд на Джастина Балдона, обвинив его в притязаниях и клевете. В судебном заявлении приводится ряд инцидентов, когда поведение Балдона заставляло актрису чувствовать себя крайне

некомфортно. В частности, он якобы без разрешения заходил в ее трейлер во время гримировки и даже в моменты грудного вскармливания. Также отмечается, что Джастин показывал ей фото и видео обнаженных женщин, рассказывал о собственной зависимости от порно, делился подробностями интимной жизни, обсуждал гениталии коллег по съемкам и делал замечания по поводу ее веса.

УМЕР РЕЖИССЕР ДЖЕЙМС ФОУЛИ

Американский режиссер Джеймс Фоули, известный своими работами в музыкальной индустрии и кино, скончался на 72 году жизни. По словам представителя семьи, режиссер мирно ушел из жизни у себя дома в Лос-Анджелесе после продолжительной борьбы с раком мозга, сообщает The Hollywood Reporter.

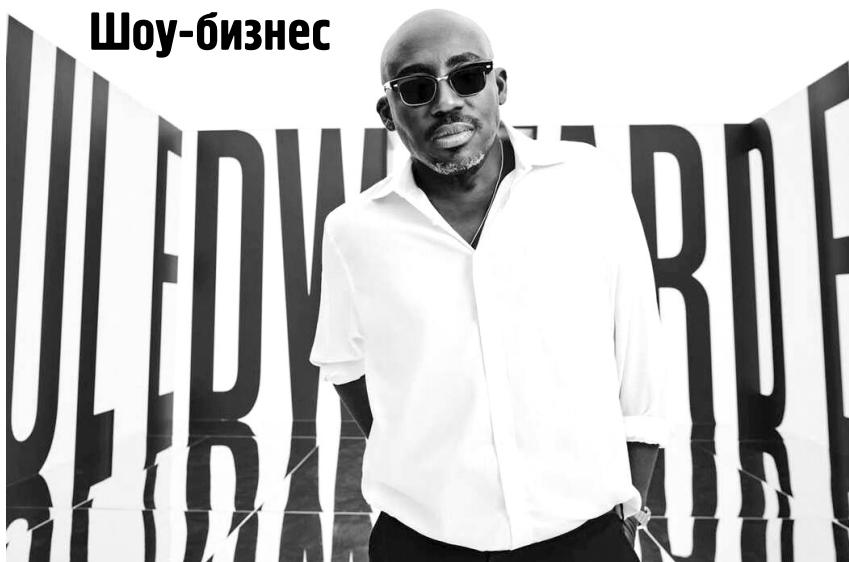
На счету режиссера много знаковых проектов, среди которых криминальная драма «Гленгарри Глен Росс» с Аль Пачино и Джеком Леммоном, остро сюжетный триллер «Страх» с Марком Волбергом и Риз Уизерспун, а также эпизоды популярных сериалов, таких как «Твин Пикс», «Карточный домик» и «Миллиарды».



Особое место в его карьере занимают два фильма из трилогии «Пятьдесят оттенков серого», принесшие ему широкую популярность в новом десятилетии.

В то же время, Джеймс Фоули был не только режиссером, но и важной фигурой в развитии музыкального видео 1980-х. Его клипы для Мадонны стали культовыми и задали новые стандарты для индустрии того времени. В частности, среди его работ — Live to Tell, True Blue и Papa Don't Preach. Позже он снял певицу в главной роли в фильме «Кто эта девушка».

В своих работах Фоули сотрудничал с такими звездами, как Дастин Хоффман, Рэйчел Вайс и Джин Хэкмэн. Его стиль и умение раскрывать сложные характеры героев сделали его одной из самых заметных фигур в американском кинематографе.



ЭДВАРД ЭННИНФУЛ ОБЪЯВИЛ О ЗАПУСКЕ НОВОГО ЖУРНАЛА О МОДЕ

Бывший глава британского Vogue Эдвард Эннинфул объявил о запуске нового журнала, получившего название 72 Magazine. В качестве редакционного директора выступит Сара Харрис, которая тесно сотрудничала с Эннинфулом в британском Vogue.

Также к разработке присоединится Симона Оливер, ранее рабо-

тавшая на руководящих должностях в The New York Times, Refinery29, Meta, Condé Nast's Allure и BET.

Обещают, что новый журнал будет освещать моду, красоту, мир роскоши и культуру. И будет доступен в печатном виде и онлайн-формате. Запуск проекта и презентация первого номера 72 Magazine назначены на сентябрь этого года.

БРИТНИ СПИРС ПРИЗНАЛАСЬ, ЧТО НЕ ВЫХОДИЛА ИЗ ДОМА ЧЕТЫРЕ МЕСЯЦА



43-летняя Бритни Спирс призналась, что не выходила из дома в течение четырех месяцев, после того как поделилась загадочными постами в Сети. Бритни опубликовала три новых видео, на которых она запечатлена во время своих странных танцев.

На первом видео Бритни можно увидеть в откровенном бикини на песчаном пляже. Лежа на песке, звезда демонстрировала свою фигуру и гибкость. При этом Бритни выглядела довольно счастливой.

Во второй публикации Спирс вновь позировала в купальнике на фоне песка. Она написала: «Всё дело в точке зрения, понимаете. Мнение

действительно имеет значение...»

Третье видео еще больше озадачило поклонников. На кадрах певицу можно увидеть в клетчатой мини-юбке и красном бюстгальтере с укороченной белой рубашкой на плечах. Взбив волосы и глядя в камеру, она эмоционально танцевала.

«Не волнуйтесь, девочки, это мое лето. Я не выходила из дома четыре месяца и вот-вот сойду с ума. Бриллианты — лучшие друзья девушек... Но бриллиантовое платье станет моим самым большим грехом. Для учебы в юридической школе мне пришлось надеть форму, чтобы соответствовать роли», — сообщила несвязно Бритни.

ПОКЛОННИКИ БЕЙОНСЕ ПОТРЕБОВАЛИ ВЕРНУТЬ ДЕНЬГИ ПОСЛЕ ТУРА ПЕВИЦЫ

Бейонсе столкнулась с критикой после своего тура Cowboy Carter, который начался с плохих продаж билетов. В попытке привлечь больше зрителей и заполнить стадионы артистка приняла решение предложить нераспроданные места всего за 20 долларов за несколько часов до начала концерта. Это решение вызвало недовольство среди преданных поклонников, которые заранее приобретали билеты по значительно более высокой цене.



На шоу в Лос-Анджелесе некоторые фанаты, заплатившие по 350 долларов, были глубоко разочарованы. «Я хотела быть поближе к сцене, и мне сказали, что эти места будут лучше танцпола, потому что оттуда открывается потрясающий вид на постановку. Я была уверена, что нашла два лучших места в зале», — рассказала поклонница.

Фанаты ожидали увидеть великолепное представление с качественным звуком и хорошим обзором, но столкнулись с неприятными сюрпризами. «Передо мной были не только гигантские строительные леса, загораживающие половину сцены, но и какая-то огромная конструкция в форме коробки с людьми на крыше, которая также закрывала обзор», — добавила зрительница.

Одна из поклонниц, делясь своими впечатлениями, охарактеризовала концерт как «худший в ее жизни». Она отметила, что звук напоминал «ор в пластиковое караоке». Кроме того, в ходе тура Бейонсе активно занималась продажей сувениров и рекламой своего бренда, что также вызвало критику со стороны фанатов. Многие из них посчитали, что такая коммерциализация отвлекает от самого шоу и создает впечатление, будто артистка в первую очередь заботится о прибыли, нежели о своих поклонниках.

Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Наш мозг постоянно обрабатывает непрерывно поступающую информацию. Перенапряжение нервной системы ведет к неврозам, нарушается сон, появляются головные боли... Как себе помочь?

Молчите на здоровье!

✓ **Давайте хоть немного помолчим!** Тишина как способ познания упоминается еще в Ветхом Завете. Обет молчания - один из монашеских подвигов. Тишина занимает важное место в обрядах и ритуалах иудаизма. Во всем мире известны буддийские практики молчания.

Современные психологи рекомендуют периодически молчать. Но не просто отгородиться от окружающих людей стеной безмолвия, а не читать новости, не смотреть телевизор, не листать мобильник, не отвечать на сообщения и звонки. Погрузившись в состояние информационного вакуума, человек сможет получать энергию от самого себя.

✓ **Замолкаем постепенно.** Начинать с малого. Попробуйте больше молчать, чем говорить. Не говорите негативно о жизни, о себе, об окружающих. Выбирайте слова и не пересказывайте чужие мысли.

✓ **Поставьте звук на паузу.** Несколько раз в день устраивайте мгновения тишины. Выключите музыку и звук на

телефоне. Попробуйте делать привычные дела в полной тишине - гладить белье, мыть посуду, водить машину. Обязательно концентрируйтесь только на том, чем заняты в этот момент. Не давайте разбегаться мыслям. Возвращайте их в настоящее.

✓ **Лучше всего молчитесь утром.** Просыпайтесь пораньше. Посмотрите, как мир просыпается вместе с вами. Просто посидите сами с собой, со своими мыслями. В полной тишине. Сосредоточьтесь на своем дыхании. Дышите ровно, глубоко. Не позволяйте мыслям убежать в прошлое или будущее. Старайтесь возвращать их в текущий момент. Пятнадцать-двадцать минут такого ежедневного молчания помогут спокойнее переносить любые потрясения.

✓ **Все понятно без слов.** Молчание вдвоем дает мощную экономию внутренней энергии. Попробуйте общаться взглядом, мимикой, улыбкой. Прикасайтесь друг к другу, не объясняя при этом своих действий. Передавайте свои чувства и мысли молча, без слов.



Поначалу это воспринимается как игра, но в дальнейшем может стать залогом длительных доверительных отношений и фундаментом для абсолютного взаимопонимания.

✓ **В ответ - тишина.** Тишина и молчание - то, чего так не хватает многим людям. Осознанное молчание помогает спокойствию и уверенности в себе, восстанавливает душевное равновесие и улучшает физическое состояние. Молчание может поменять взгляд на свою жизнь, на отношения и привычки, найти ответы на многие вопросы.

*Невролог,
врач высшей категории*

Сильнейшая боль пронзает ногу под самое утро. После 2 минут нервных кувырканий по постели она, наконец, отступает. До подъема целый час, но сон уже улетучился. Так что ничего не остается как прихрамывая, идти в душ, а затем медленно собираться на работу. По статистике эти ощущения знакомы 75% жителей нашей планеты.

Как это происходит?

Судороги - это непроизвольные сокращения мышц, которые возникают из-за сильнейшего напряжения мышечных волокон. Электрический импульс накапливается в одной точке и «взрывается» жуткой болью. Как правило, судорогам подвержены икроножная мышца, мышцы передней части бедра и задней поверхности бедра.

ЕСЛИ ОДОЛЕВАЮТ СУДОРОГИ

В чем причина?

Мышечные судороги встречаются у лиц, измученных стрессом, у детей раннего возраста, у пожилых, у беременных и людей с избыточным весом. Основной причиной является дефицит магния, который помогает мышцам и нервной системе. Этот элемент предотвращает спазмы и тики.

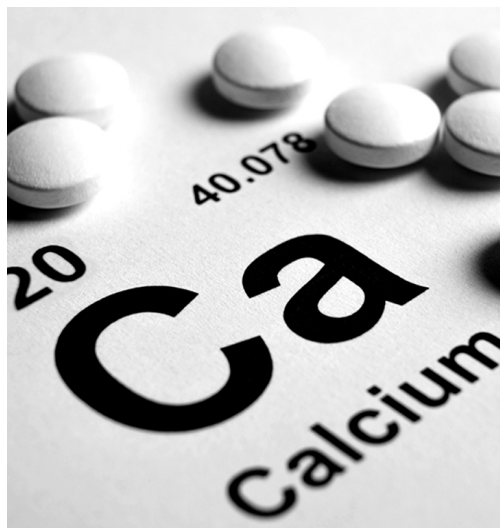
Также виной всему могут быть переутомление, избыточные физические нагрузки, сахарный диабет, пороки головного мозга, болезни щитовидной железы и сердца, проблемы с опорно-двигательной системой, в частности остеопороз, и даже частое ношение неудобных туфель на высоком каблуке.

Когда бить тревогу?

Если судороги возникают каждый день или даже несколько раз за сутки в течение недели - пора идти к врачу. Редкие, но длительные приступы больше 4 минут - тоже повод обратиться за медицинской помощью. Чтобы упростить диагностику, ведите дневник с отметками времени возникновения и продолжительности приступов.

Как унять боль?

Если ногу внезапно свело, не паникуйте. Нужно расслабиться, сесть в постели, опустить ноги вниз. Возьмитесь за пальцы сведенной судорогой ноги и с силой потяните их на себя и вверх. При этом покачивайте ногой туда-сюда. Спазмированная мышца растянется, и боль утихнет.



ЗАЧЕМ ОРГАНИЗМУ КАЛЬЦИЙ

Роль этого микроэлемента в организме человека огромна. Кальций служит главным строительным материалом для костной системы, зубов и ногтей. Необходим он для мышц, не последнюю роль играет в кроветворении, способствуя также снижению проницаемости сосудов. Активно участвует в обмене веществ, в иммунных процессах. Препятствует проникновению патогенных микробов в кровеносное русло и тем самым повышает устойчивость организма перед угрозой различных инфекций. И это далеко не полный перечень того, на что влияет и в чем участвует в нашем организме названный микроэлемент.

Сколько кальция нужно в день?

Чтобы кальций соответствовал своим природным задачам «на все сто», важно не допускать его дефицита, а также переизбытка. Любой дисбаланс в его содержании чреват для человека не самыми приятными последствиями. Поэтому каждый из нас точно должен знать, какова суточная норма микроэлемента, и стараться не выходить за ее рамки.

Кальций нужен организму уже с младенчества. Малышам в возрасте 1-3 лет достаточно 500 мг в день, 4-8 лет - почти 800 мг, с 9 лет - около 1300 мг. На первый взгляд это много. Но учитывая, что дети до определенного возраста растут, и у них формируется опорно-двигательный аппарат, такая дозировка вполне объяснима и оправдана. Взрослым людям, начиная с 18-20-летнего возраста и до 50 лет, достаточно примерно 1000 мг в сутки. Это количество остается неизменным и после 50 лет.

Существует заблуждение, что особенно много кальция нужно беременным женщинам. Некоторые милые дамы в «погоне за результатом» не только употребляют в больших количествах продукты, содержащие кальций, но и принимают его синтетические препараты. Всё это потом может закончиться осложнениями при родах. Поэтому в период вынашивания ребенка и кормления грудью рекомендуемые дозировки нарушаться не должны. Так, если будущая мама совсем юная (до 20 лет), ей необходимо в сутки 1200 мг кальция, старше этого возраста - 1000 мг.

Чем грозит нехватка кальция?

Около половины кальция находится в нашем организме в плохо растворимой форме, в соединении с белковыми структурами. Оставшаяся часть, наоборот, растворима хорошо, и с легкостью проходит даже через мембраны клеток. А треть микроэлемента имеет в крови ионизированную форму, что позволяет ему играть ключевые роли в регулировании физиологических процессов. Из этого следует, что нехватка кальция приводит к различным заболеваниям.

К основным функциям кальция относится гомеостаз - поддержание в организме постоянства внутреннего состояния. Например, у больных раком на последних стадиях отмечается явный дефицит кальция. После назначения таким пациентам его препаратов происходило ощелачивание жидкой среды организма и, соответственно, улучшение их самочувствия. Отсюда был сделан вывод, что Са тормозит развитие злокачественных новообразований.

Если недостаточно потреблять кальций в детские и подростковые годы, то человек может не достигнуть пика костной массы, что обычно происходит к 25-летнему возрасту. В результате образуется дефицит в 5-10 %, приводящий к преобладанию процессов разрушения костей над процессами их построения. Возникают остеопороз, артриты, дегенеративные изменения в позвоночнике. Такое положение дел может остаться на всю оставшуюся жизнь и приводить к частым переломам. Особенно это касается повреждений шейки бедра, которые

часто возникают в пожилом возрасте и могут приковать пострадавших к постели на многие годы.

Кальций активно участвует в регуляции мышечной возбудимости и проводимости нервных волокон. Его дефицит приводит к расстройству многих функций сердечно-сосудистой системы: такие больные обычно страдают скачками артериального давления. Названный микроэлемент также является антиоксидантом. Он тормозит развитие в сосудах атеросклеротических процессов.

Без кальция дает сбой система свертывания крови, что чревато образованием тромбов - частых спутников инфарктов и инсультов. Либо случаются кровоизлияния и кровотечения.

Недостаток Са приводит к более тяжелому развитию различных аллергий и воспалительных заболеваний. В том числе к снижению устойчивости организма по отношению ко многим внешним воздействиям.

Симптомы недостатка кальция

Дефицит кальция в организме можно заподозрить на самых ранних стадиях его возникновения и постараться не доводить до возникновения вышеописанных недугов и состояний. Так, если у вас время от времени возникают мышечные судороги и вроде как на ровном месте начинают болеть кости и суставы, можете не сомневаться - такими симптомами сигнализирует о себе недостаток Са. Об этом же говорят частые запоры и дневная сонливость. Если своевременно не принять меры по восполнению дефицита этого микроэлемента, то переломы

будут возникать даже при незначительных воздействиях на кости. Например, при легком ударе об угол стола. Специалистами был описан случай, когда пожилая женщина, просто вытряхивая коврик, получила... перелом нескольких позвонков в грудном отделе позвоночника.

✓ **ВАЖНО!** Кальций необходим при комплексной терапии заболеваний ЦНС, злокачественных опухолей, рахите, заболеваниях суставов и позвоночника, хроническом панкреатите, гастрите и язве, дискинезии желчевыводящих путей, нарушениях сердечного ритма и кишечного всасывания, ревматических недугах, заболеваниях почек, псориазах, атопическом дерматите, сахарном диабете 1-го типа, хронических заболеваниях дыхательных путей и других недугах.

Как восполнить дефицит кальция?

Понятие дефицит применительно к кальцию, на первый взгляд, звучит необычно. Он не настолько редкое минеральное вещество (как, например йод), и содержится в большом количестве в самых разных продуктах питания. Однако недостаток кальция в организме может возникнуть по причине его низкой усвояемости - всего от 25 до 30%. Чтобы данный показатель не снижался и даже возрастал, необходимо одно: кальций должен поступать в организм не в «гордом одиночестве», а одновременно с другими полезными нутриентами. За его всасывание отвечают такие микроэлементы как магний, фосфор и даже стронций. Не сбрасываем со счетов и роль витамина D, который поступает вместе с пищей и вырабатывается под действием солнечного света. Поэтому в холодный период года у людей часто возникают проблемы с зубами: мало солнца - недостаток витамина D - дефицит кальция. Не говоря уже о том, что может возникнуть грозное заболевание - рахит.

Что же делать? Проблему можно решить комплексно - употреблять достаточное количество продуктов, содержащих кальций, регулярно заниматься спортом и гулять на свежем воздухе, отказаться от вредных привычек.

Справиться с недостатком кальция помогут молокопродукты. В 150 мл молока содержится около 300 мг Са, столько же в 100 г творога. Немало его в твердых сортах сыра: всего 30 г дадут вам 250 мг кальция.

Особенно обращайтесь внимание на молоко, кефир, йогурт и творог с низкими показателями жирности. Они признаны специалистами самыми лучшими его источниками.

Есть и другие продукты, которые поставляют в наш организм кальций. Рекордсменами по его содержанию являются (мг на 100 г продукта): сыр «Пармезан» - 1300, твердые сыры - 1000, кунжут - 780, «Сардины атлантические» (консервы) - 380, базилик - 370. Немало его также содержат: миндаль - 250, петрушка - 245, соевые бобы и молочный шоколад - 240, лещина - 225, фасоль - 194, кресс-салат - 180, мороженое - 140, фисташки - 130, укроп - 126, крабы - 100. К приведенному перечню остается добавить обычную капусту, брокколи, лосося. Но не переусердствуйте со шпинатом и щавелем - они способствуют выведению Са из организма.

✓ **ВАЖНО!** Термическая обработка продуктов приводит к переходу органического кальция в неорганическое состояние. Поскольку в таком виде микроэлемент практически не усваивается, то по возможности лучше употреблять его в «первозданном» виде.

Пять факторов усвояемости

1. Продукты или препараты, содержащие кальций, лучше принимать в сочетании с белками, так как он транспортируется в клетки аминокислотами.

2. Необходимо соблюдать питьевой режим, употребляя в день не менее полутора литров жидкости. Если вследствие дефицита Са имеют место запоры, то выпивать следует до 2 л воды. Но делать это желательно в течение первой половины дня.

3. При заболеваниях желчного пузыря усвоение кальция может снижаться. В таких случаях следует принимать желчегонные средства, поскольку содержащиеся в желчи кислоты способствуют большой усвояемости микроэлемента и его солей.

4. Лучшей всасываемости способствуют гормоны, вырабатываемые паращитовидными железами. Они же благоприятствуют отложению Са, включая и фосфор, в костях.

5. Для усвоения кальция кроме витамина D необходимы витамины А, С и Е. В том числе микроэлементы магний и цинк, медь и селен.

Если у вас обнаружили диафрагмальную грыжу пищевода, научитесь правильно питаться и не допускайте повышения внутрибрюшного давления.

Диагноз - грыжа пищевода

Это значит не переедать, исключить запоры, натуживание. Очень важно, чтобы кишечник регулярно опорожнялся. Не поднимайте тяжести и резко не наклоняйтесь. Полезны прогулки после еды. Не можете? Хотя бы подвигайтесь минут 15–20. Не рекомендуется ложиться спать сразу после еды. Ужинать нужно за 3–4 часа до сна. Придется заниматься гимнастикой (кроме наклона туловища) - надо восстанавливать мышечный тонус. Питайтесь 4–5 раз в день. Полезны фрукты и овощи, отварное мясо, рыба, творог, зеленый чай, крупяные каши, супы, соки. А вот все острое, кислое, соленое, копченое, крепкий чай, кофе, алкоголь надо исключить. После еды принимайте по 1 чайн. ложке нерафинированного растительного масла. Постарайтесь меньше пить медицинских препаратов. Используйте лучше проверенные народные рецепты. Мы перебрали их очень много, но остановились на нескольких, от которых есть реальный результат.

✿ Приготовьте 50%-ный спиртовой раствор прополиса. Добавьте 30 капель раствора в 50 мл теплого молока и пейте за 10 минут до еды утром и днем. На ночь принимать не надо.

✿ Есть эффект от лечебного коктейля из 0,5 л сливок или ряженки, 1 куриного белка и 75 мл 3%-ного раствора танина. Пейте по 2–3 глотка через соломинку до и после еды 5–6 раз в день.

✿ Измельчите 20 г сухих корней алтея, залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте в стеклянной посуде, укутав, 5 часов, отожмите и процедите. Принимайте по 2 ст. ложки 4–5 раз в день независимо от приема пищи. Храните не более 2 дней.

✿ При вздутии живота (метеоризме) 1 г семян моркови залейте 2 стаканами крутого кипятка, накройте крышкой и оставьте на 5–10 минут. Пейте в горячем виде вместе с семенами по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

Эти рецепты мы используем поочередно, делая перерыв между ними по 10 дней.

Александра



СИНДРОМ ЛЕРМИТТА ЭТО РАННИЙ ПРИЗНАК РАССЕЯННОГО СКЛЕРОЗА

Синдром Лермитта при рассеянном склерозе длится всего несколько секунд. Это ощущение может быть пронзительным. Стоит только больному наклонить голову, повернуть шею и даже кашлянуть, как вспышка боли, похожая на электрический импульс, пробегает вниз по спине в руки или ноги. Часто это самый ранний симптом рассеянного склероза. Синдром Лермитта болезненный, но для жизни не опасный. Со временем или после лечения у многих пациентов он исчезает. Что происходит в организме на самом деле?

Если у вас есть диагноз рассеянный склероз, ваша иммунная система начинает атаковать слой, называемый миелином, который защищает нервы, и сообщения, передающиеся в головной и спинной мозг, не поступают должным образом. В результате возникают внезапные судороги, похожие на электричество. Они повторяются каждый раз, когда человек, допустим, наклоняет голову. Кстати, такие же ощущения появляются не только при рассеянном склерозе, но и при других расстройствах, связанных с верхней частью спинного мозга, а также при острой нехватке витамина B12. Шейный спондилез, грыжа шейного диска, опухоли спинного

мозга также могут провоцировать симптом Лермитта. Но врач, к которому пациент обращается с жалобой на прострел по позвоночнику, когда крутит головой, должен предусмотреть и наличие рассеянного склероза в том числе.

Симптом Лермитта может случиться, если вы устали (для организма это серьезная нагрузка), перегрелись на солнце, долго парились в бане. Что поможет в этом случае? Врач может назначить несколько процедур, которые облегчат боль. Это электростимуляция, мягкий воротник, чтобы ограничить движение, массаж для расслабления мышц, растяжка, гимнастика, плавание. Есть и лекарственные препараты.

О пользе теплой воды

Теперь много говорят и пишут о важности соблюдения питьевого режима. Каждый из нас знает, что обезвоженность организма - путь к болезням. Давайте разберемся, почему специалисты советуют пить не просто воду, а именно теплую воду. В чем же польза именно теплой воды?

Стимулирует обмен веществ

Пейте теплую воду с лимоном - такой совет дают китайские врачи пациентам с повышенным холестерином и избыточным весом. Такой напиток улучшает кровообращение, расширяя сосуды, и тем самым ускоряет метаболизм и выведение продуктов распада. Немецкие ученые установили, что 0,5 л теплой воды перед едой «разгоняет» обмен веществ на 30%.

Нормализует желчеотделение

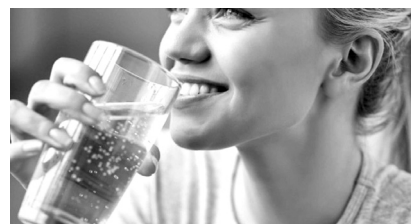
Оптимальная температура воды для нашего организма - 40 градусов. И этому есть логичное объяснение. Наша внутренняя температура - 38 градусов. Холодная вода, попадая в наш организм, провоцирует спазм мускулатуры ЖКТ, перекрывая потоки желчного пузыря.

Помогает бороться с болью

Стакан теплой воды в некоторых случаях может стать альтернативной анальгетиком. Это напиток спасает при менструальной и головной боли, купируя спазм, помогая расслабить мышцы и ускоряя кровообращение.

Улучшает цвет лица

Теплая вода стимулирует не только общий обмен веществ, но и местный - в органах и тканях. Это в свою очередь приводит к улучшению состояния кожи, делая цвет лица более ровным. Попробуйте наладить питьевой режим, и буквально через месяц заметите, что ваша кожа сияет здоровьем и молодостью. Вода способствует регенерации тканей, а также позволяет быстрее избавляться от свободных радикалов, вызывающих преждевременное старение кожи.



Нормализует работу желудочно-кишечного тракта

Теплая вода натощак запускает процесс выработки ферментов, отвечающих за переваривание пищи. Она особенно полезна людям с язвенной болезнью и гастритом, так как снижает кислотность желудочного сока. Для кишечника теплая вода также является спасением: она снимает вздутие и ускоряет процесс пищеварения и выведения переработанной пищи, снижая риск воспаления и развития гнилостных процессов.

Как правильно пить воду?

Диетологи рекомендуют выпивать стакан теплой воды не позднее, чем через 15 минут после пробуждения. Если нет противопоказаний (обострение заболеваний ЖКТ), можно добавить дольку лимона. В течение дня воду лучше пить за 15 минут до еды, подогрев ее до температуры 40-45 градусов.

✓ Самый простой способ успокоить обожженный язык - положить в рот кубик льда или попить холодной воды.

✓ Йогурт - лучшее средство для обожженного языка. Он охлаждает и успокаивает. Возьмите ложку йогурта в рот и не глотайте его сразу. Оставьте во рту хотя бы на несколько секунд. Подойдет любой йогурт. А можно выпить стакан холодного молока.

✓ Присыпьте язык сахаром. Подождите, пока сахар полностью растворится. Не слатывайте примерно минуту. Боль должна быстро утихнуть.

✓ Съешьте ложку меда. Это природное успокаивающее средство. Одной ложки вполне достаточно.

Ощущение при ожоге горячим супом или острым перцем не из приятных. Как успокоить боль?

Язык обожгли?

Оставьте мед на языке на несколько секунд, после чего проглотите.

✓ Солевой раствор. Соленая вода позволяет успокоить ожог. Размешайте 1 чайн. ложку соли в стакане воды. Наберите в рот достаточное количество и держите 1-2 минуты. Затем сплюньте.

✓ Масляный раствор витамина Е ускоряет заживление. Просто вскройте капсулу и нанесите масло на обожженный участок языка.

✓ Дышите через рот. Звучит просто, но если ды-

шать через рот, а не через нос, то поток холодного воздуха при вдохе успокоит обожженный язык.

✓ Не ешьте кислую и соленую пищу. Пока обожженный участок не заживет, лучше отказаться от кислых продуктов - помидоров, цитрусовых, уксуса. Не ешьте соленую еду и острую пищу вроде соусов, иначе обожженный участок начнет болеть еще сильнее.

✓ Если обожженный язык продолжает болеть или остается опухшим дольше



7 дней, надо обратиться к врачу. Он может выписать более сильные обезболивающие средства и лекарства для заживления раны.

✓ Если жжение на языке возникает само по себе и горячие продукты ни при чем, это может оказаться симптомом гипертиреоза, диабета, депрессии или пищевой аллергии.

Феномен панической атаки известен давно, но ее причины до конца не выяснены. Установлено, что более 30% людей хотя бы раз в жизни становятся жертвами весьма неприятного явления: без всяких на то причин у них возникает ощущение ужаса, сопровождающееся учащенным сердцебиением, дрожью и ознобом либо внезапным жаром, повышенным потоотделением, стеснением дыхания, головокружением, тошнотой.

Для приступа характерна частичная утрата связи с реальностью: человек испытывает страх смерти, хотя никакой опасности для его жизни в действительности нет. Симптомы появляются внезапно и сохраняются в течение 15-20 минут. У некоторых больных такие приступы повторяются неоднократно, ухудшая общее состояние здоровья, осложняя течение хронических недугов и серьезно снижая качество жизни. Однако специалисты разработали приемы, помогающие контролировать состояние панической атаки и минимизировать ее неприятные проявления.

Спокойное дыхание

Учащенный ритм дыхания при панической атаке появляется инстинктивно - как реакция на страх и признаки удушья. При этом происходит гипервентиляция легких. В сочетании с высоким уровнем диоксида углерода в крови она усугубляет неприятные ощущения и способствует усилению болезненных симптомов. Чтобы стабилизировать ситуацию, необходимо последовательно:

1. Вдохнуть воздух через нос в течение 5 секунд.

2. Задержать дыхание на 1-2 секунды.

ПАНИЧЕСКАЯ АТАКА: КАК СЕБЯ КОНТРОЛИРОВАТЬ

3. Выдохнуть через полукруглый рот в течение 4 секунд.

4. Перед очередным вдохом переждать 2 секунды.

5. Повторять цикл до тех пор, пока медленное дыхание не станет автоматическим.

Мышечное расслабление

При панической атаке очень важно добиться снятия гипертонуса мускулатуры. Для этого рекомендуют методику попеременного расслабления и напряжения различных групп мышц. Обычно начинают упражнения с нижних конечностей, постепенно переходя вверх. Напряжение мышц должно осуществляться на вдохе, а расслабление - на выдохе.

Контроль мыслей

Пациенты, у которых панические атаки случаются регулярно, отмечают, что приступ может быть спровоцирован даже мыслями о том, что он возможен, и страхом его наступления. Для таких больных очень важно контролировать свое настроение, чтобы не позволить процессу стать лавинообразным.

Физическая активность

Люди, склонные к паническим атакам, из страха перед очередным приступом нередко стремятся совершать как можно меньше лишних движений и пореже выходить из дома. Такой образ жизни очень вреден. Больные не

должны отказываться от физической активности: прогулки на свежем воздухе, необременительные занятия спортом, плавание не только не провоцируют появление болезненных симптомов, но и активизируют выработку эндорфинов, которые помогают справляться со стрессами, улучшают настроение и общее самочувствие.

Планирование

Факторами возникновения панической атаки часто бывают стандартные стрессовые ситуации: например, приступы случаются у учащихся, которые чрезмерно волнуются перед экзаменами, у людей, испытывающих страх перед авиаперелетом. Самое правильное - постараться подготовиться к неприятному событию, если нет возможности его избежать.

Сбалансированная диета

Для лиц, страдающих паническими атаками, очень важно поддержание оптимального уровня сахара в крови. Поэтому им показано регулярное питание с перерывами между трапезами не более 4 часов. Рацион должен быть сбалансирован по содержанию основных питательных веществ и максимально насыщен витаминами. Больным не стоит употреблять алкоголь. Необходимо ограничить также употребление черного кофе и крепкого чая - кофеин, которыми богаты эти напитки, тонизирует организм, чем может спровоцировать приступ.



Орехи - продукт, необходимый для здоровья человека. Ответить на вопрос, какие из них полезнее, трудно. Все они - кладовая полезных веществ. Прежде всего в этом натуральном продукте содержатся витамины, минералы, мононенасыщенные и полиненасыщенные жиры, позволяющие снизить уровень «вредного» холестерина. Это свойство объединяет все виды орехов. Употребление их в пищу положительно влияет на работу всех внутренних органов и систем организма, нормализует обмен веществ и повышает иммунитет. Давайте разберемся в полезных свойствах известных видов орехов и выясним, почему они должны быть в рационе каждого человека.

Грецкие орехи

Эти орехи богаты витаминами B2, B12, A, D C, E, K и множеством других полезных веществ. Они содержат большое количество альфа-линолевой кислоты. Благодаря ее высокому содержанию этот вид орехов способствует нормализации сердечного ритма.

Американские исследователи уверяют, что всего 5-6 грецких орехов в день помогают очистить сосуды от «плохого» холестерина. А здоровые сосуды - это правильный кровоток, и значит - здоровое сердце и хорошая память.

Полезные полиненасыщенные кислоты - Омега-

3, входящие в состав грецких орехов, также стимулируют работу сосудов и мозга.

Фисташки

Любителям фисташек нужно знать, что эти орехи - сильнейший аллерген, поэтому употреблять их нужно с осторожностью. С терапевтической целью, достаточно будет 30 г фисташек в день.

Этот продукт - лидер по содержанию витаминов B6 и E, в нем также находится значительное количество меди, марганца, фосфора и других важных микроэлементов. Благодаря своему богатому составу фисташки улучшают состав крови, работу печени и снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Их ежедневное употребление - хорошая профилактика онкологических заболеваний.

Арахис

Арахис содержит большое количество витамина B9, необходимого для нормальной работы нервной системы, синтеза ДНК и РНК и правильного функционирования мозга.

Умеренное употребление этого продукта стимулирует мозговую деятельность, а в пожилом возрасте защищает от развития деменции.

Миндаль

В миндале содержится намного больше кальция, чем в любых других орехах. Он также богат клетчаткой

ВЫБИРАЕМ ОРЕХИ: СУПЕРФУД для ЗДОРОВЬЯ

и витамином E, позволяющим эффективно бороться с воспалениями в организме. Кроме того, миндаль помогает улучшить зрение, нормализовать работу кишечника, справиться со стрессами и улучшить сон.

Согласно результатам ряда исследований, употребление миндаля способствует снижению риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Кешью

Кешью богат витаминами A, B2, B1, а также цинком, фосфором, кальцием и железом. Такой состав наделяет его антибактериальными, антисептическими и тонизирующими свойствами. Кешью способствует укреплению иммунитета, помогает нормализовать холестерин в крови, а также обеспечивает нормальную деятельность сердечно-сосудистой системы.

Фундук

Фундук содержит все необходимые нам аминокислоты, витамины группы B, витамины A, C, E, PP. А также соединения минеральных веществ: калия, железа, кобальта, фосфора, кальция, цинка.

Из-за низкого гликемического индекса фундук можно употреблять больным сахарным диабетом.

Этот продукт помогает выводить из организма токсины и шлаки, способствует укреплению иммунитета, а также является хорошим профилактическим средством онкологических заболеваний.

Установлено, что фундук полезен для сердца и сосудов, из-за высокого содержания калия его рекомендуют сердечникам.

В народной медицине из листьев орешника делают мочегонный чай.

Кедровые орехи

Этот вид орехов содержит девятнадцать аминокислот, витамины A, B, C, D, E, P, важные макро- и микроэлементы. Всего 100 г кедровых орехов могут обеспечить суточную потребность в марганце, меди, цинке, калии, кальции, кобальте и других важных элементах.

Кедровые орехи оказывают на организм общеукрепляющее действие, нормализуют деятельность нервной системы, снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний. В скорлупе орехов содержатся дубильные вещества, оказывающие выраженное противовоспалительное и обезболивательное действие.

Смесь из миндаля, кешью и фисташек

Этот набор является оптимальным выбором для тех, кто следит за своим здоровьем. Сочетание жирных кислот Омега-3, белков и клетчатки позволяет чувствовать себя полными сил. Такая ореховая смесь поможет подавить аппетит и обеспечит чувство сытости. 28 г каждого из этих разновидностей орехов имеют примерно одинаковую калорийность.

Нужно отметить, что орехи в упаковке, как правило, содержат различные добавки вроде масла или сахара, поэтому они менее полезны. Лучше всего покупать орехи по отдельности на развес и самостоятельно готовить ореховые смеси. Употреблять их желательно в сыром виде или слегка подсушенными.

Баклажан не просто вкусный овощ, блюда из него могут украсить любой стол, он еще и полезен. Приготовленные по некоторым рецептам баклажаны вполне можно принять за грибы. А досадная мелочь, горечь, удаляется замачиванием овоща в холодной соленой воде. Но баклажан содержит витамины С, В, В2, В9, фолиевую кислоту, РР, каротин, цинк.

Фиолетовые баклажаны содержат медь, железо, марганец, кобальт. Цинк помогает правильному ро-

Полезный овощ баклажан

сту человека, формированию скелета, образованию гормонов, зрению, снижает риск возникновения простудных заболеваний. Клетчатка баклажана помогает очищению кишечника. После тепловой обработки образуются пектины, которые способствуют пищеварению, помогают выводу тяжелых металлов и токсинов. Они же избавляют от застоя желчи. Баклажаны содержат много калия, необходимого для работы

сердца, поэтому полезны пожилым людям. Полезны баклажаны людям, страдающим от анемии.

Калорийность баклажанов очень низка, поэтому баклажаны годятся для диет. Чувство насыщения дают, ожирением не грозят. Имеют они еще и мочегонное свойство, а значит, полезны при заболеваниях почек.

К отрицательным свойствам стоит отнести вред, который могут нанести пе-



резрелые баклажаны, богатые соланином. При отравлении соланином появляются галлюцинации, человек становится буйным. Нельзя употреблять баклажаны в сыром виде.

Холестерин попадает в организм человека с пищей животного происхождения. С возрастом метаболизм замедляется, а иногда возникают его нарушения. В результате «плохой» холестерин осаждается на стенках сосудов, формируя бляшки. Процесс склерозирования стенок кровеносных сосудов можно приостановить (и даже уменьшить уже имеющиеся нарушения) с помощью правильно подобранной терапии. На начальных стадиях болезни эффективна диетотерапия, состоящая, в частности, во включении в рацион продуктов, способных снижать количество вредного холестерина в крови и улучшать реологические свойства крови.

Семена льна

Льняное семя - уникальный продукт, богатый клетчаткой и жирными кислотами Омега-3. Его употребление в пищу помогает выводить лишний холестерин из организма и даже уменьшать размеры уже имеющихся склеротических бляшек. Оптимальный вариант извлечения полезных веществ - приготовление водного настоя семян льна. Следует отметить, что полезные свойства льняного семени хорошо сохраняются в льняном масле холодного отжима.

Оливковое масло

Средиземноморская кухня считается одной из самых здоровых в мире. Представители народов, придерживающихся средиземноморской диеты, реже страдают склерозом сосудов головного мозга. Специалисты полагают, что причина этого явления - в насыщенности их рациона овощами, фруктами, морепродуктами и оливковым маслом.

Масло из оливок холодного отжима богато жирными кислотами

ПРОДУКТЫ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ КРОВООБРАЩЕНИЯ

Болезни сердечно-сосудистой системы занимают первые места среди причин смертности во всем мире. Подавляющее большинство таких заболеваний развивается на фоне склеротических изменений сосудов. Важную роль в появлении патологий сосудистой стенки играет процесс образования так называемых холестериновых бляшек. Это уплотнения, состоящие из молекул холестерина. Они уменьшают просвет сосуда, снижая скорость кровотока.

Омега-9. Они легко усваиваются организмом, помогают очищать кровь от лишнего холестерина, нормализуют метаболизм, повышают эластичность стенок сосудов.

Орехи

Как и прочие семена, орехи богаты биологически активными веществами, способствующими общему оздоровлению организма и замедляющими процессы старения. Для поддержания здоровья сердечно-сосудистой системы наиболее полезны грецкие орехи, миндаль и кешью: они повышают эластичность и тонус сосудов, помогают снижать уровень холестерина в крови.

Жирная рыба

Жирная морская рыба (сельдь, скумбрия, палтус и т. д.) считается одним из лучших источников полиненасыщенных жирных кислот Омега-3. Эти продукты рекомендуют пожилым людям, а также пациентам с нарушениями обмена веществ. Рыба переваривается легче, чем мясные продукты, содержит полноценные животные белки, витамины и микроэлементы. Ее регулярное употреб-

ление помогает активно бороться с процессом склерозирования сосудов.

Авокадо

Названный экзотический плод содержит большое количество ненасыщенных жиров, которые легко усваиваются и способствуют снижению уровня холестерина в крови. В состав авокадо входят также витамины группы В, фолиевая кислота, соединения меди. Это один из лучших продуктов, насыщающих организм антиоксидантами. Чтобы поддерживать здоровье сердца и сосудов, достаточно одного авокадо в неделю.

Горький шоколад

Горькие (содержащие высокий процент масла какао) сорта шоколада нравятся не всем, но именно они богаты эфирными маслами, благотворно влияющими на состав крови. Несколько кусочков лакомства помогут удалить из организма лишний холестерин и снизить количество тромбоцитов. Черный шоколад эффективен в борьбе со стрессами, повышает общий тонус организма и трудоспособность, нормализует работу иммунной системы и улучшает память.



Первое, что следует сделать на пути к молодости и подтянутому овалу лица, - скорректировать образ жизни. Если вы спите по 5-6 часов в сутки и имеете вредные привычки, то лифтинг-процедуры не принесут выраженного результата.

Фейсбилдинг для тонуса кожи

Ваше первое действие перед началом упражнений - очистить кожу от макияжа и нанести тоник или эссенцию.

Четкий овал лица. Расположите ладони «галочкой»: их основание должно оказаться под подбородком. Слегка натяните кожу на подбородке, уводя ладони вверх. Сделайте ими круговое движение вперед, затем назад. В конце плотно обхватите ладонями лицо, положив пальцы на виски. Повторите 8-10 раз (фото 1).

От носогубных складок. Положите указательный и средний пальцы у уголков рта. Приоткройте рот, обнажив верхние зубы. Плотно прижмите пальцы к коже, попытайтесь улыбнуться. Почувствовав напряжение, зафиксируйте на 10 секунд, расслабьтесь. Повторите 10 раз (фото 2).

Расслабляем мышцы лба. Прижмите ладони плотно к вискам. Натяните кожу на лбу и у корней волос. Тяните ладони вверх до ощущения предельного напряжения. Зафиксируйтесь в верхней точке, затем расслабьтесь. Повторите 5-6 раз (фото 3).



С возрастом кожа теряет эластичность, снижается выработка коллагена. Как следствие - провисание овала лица, иногда появление второго подбородка. Замедлить эти процессы можно в домашних условиях.

Фитнес для лица

Массаж от отеков и ранних морщин

Щипковый массаж вызовет прилив крови к верхним слоям кожи, запустит процесс регенераций клеток и снизит отечность. Чередуйте глубокие щипки с поверхностными.

Щипковыми движениями пройдитесь от подбородка к мочкам ушей, от уголков рта к ушным козелкам, от крыльев носа к верхним точкам ушных раковин. Круговые пощипывания делайте по траектории: подбородок - уши - нос - подбородок. Двигайтесь от кончика носа к промежутку между бровями, далее по линии бровей: от межбровного пространства к кончикам. Закончите массаж мягкими поглаживаниями.

кончика носа, а потом подбородка. Язык при этом должен вытягиваться, становиться узким и острым. Вы ощутите, как напрягается и натягивается область под подбородком. Расслабьтесь. Повторите 8-10 раз.

Мезороллер для коллагена

Полезно иметь среди домашних косметических гаджетов мезороллер. Это инструмент с тончайшими иглами, которые воздействуют на кожу. Во время применения они слегка травмируют ее, благодаря чему улучшается микроциркуляция и регенерация, ускоряется выработка эластина и коллагена, возникает лифтинг-эффект.

Мезороллер улучшает проникновение любых косметических средств в глубокие слои кожи. После его применения нанесите крема и сыворотки с содержанием anti-age компонентов.

Лифтинг-эффект за 30 минут

Быстрого лифтинг-эффекта может достичь массаж **скребком гуаша и роликом** из натурального камня (нефрита или кварца). Такой массаж поможет справиться с отечностью и темными кругами под глазами. Предварительно наносите на кожу сыворотку и увлажняющий крем.

Эффективно и тейпирование. Внешне тейпы напоминают пластырь. Их приклеивают на кожу для физиотерапевтического эффекта. Аппликации влияют на процессы, происходящие на уровне эпидермиса, дермы и подкожно-жировой клетчатки.

Тейпы слегка оттягивают кожу, улучшая микроциркуляцию. Они способны подтягивать мышцы, избавлять от мелких морщин и отеков.

В течение минуты согрейте тейп между ладоней, затем наклейте и оставьте на коже от 1 до 8 часов. Наклеивать их следует без дополнительного натяжения.

ДОМАШНИЙ УХОД

4 ЭФФЕКТИВНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Некоторые бьюти-процедуры не занимают много времени, обеспечивая при этом максимальный эффект. Кожа лица становится подтянутой, морщины - менее выраженными, а отеки уходят.

Можно - выделить целый выходной для качественного ухода за своей кожей. А можно делать всего по одной процедуре в день (в утреннее или вечернее время). Выберите вариант, удобный для вас.

1. Натуральные маски

Домашние маски готовятся без консервантов и рассчитаны на одно применение.

Огурец освежит и взбодрит. Нужно за короткое время убрать следы усталости? Достаточно нарезать огурец кружочками и разложить их на лице, оставив на 10 мин. Затем воспользуйтесь тоником или лосьоном.

Морковь для здорового цвета лица. На мелкой терке натрите небольшую морковь. Добавьте к морковной каше 1 ч. л. меда и 1 ч. л. сметаны. Перемешайте, нанесите на лицо на 10-15 мин., смойте теплой водой.

2. Массаж лица

За счет стимуляции кровообращения во время массажа кожа насыщается кислородом, ускоряются

регенеративные процессы. В результате значительно сокращается риск преждевременного старения и улучшается цвет лица.

Начните классический массаж с легких поглаживающих движений. Особое внимание уделите скулам. Далее проработайте область лба, зону вокруг глаз (можно постукивающими движениями пройти по нижнему веку), щеки, область вокруг губ, подбородок, шею и зону декольте.

Движения выполняются от центра к периферии, напоминают разглаживающие. Пальцы плавно двигаются по массажным линиям. Сила нажима невысокая.

3. Ледяные кубики против отеков

Кожа выглядит уставшей и тусклой? Требуется контрастные процедуры!

Теплое-холодное. Приготовьте две емкости с водой - холодной и теплой. Попеременно, закрыв глаза, опускайте в них лицо, задерживаясь в каждой на 5-7 сек. Сделайте 10 повторений, закончив холодной водой.



Лед для бодрости. С вечера заморозьте кубики льда: можно взять обычную воду или с добавлением отваров аптечных трав. С утра протрите кубиками лицо.

4. Тейпирование

Тейп - это хлопковая лента, обладающая эластичными свойствами. С обратной стороны находится клеевая основа, благодаря которой тейп фиксируется на коже. После фиксации дерма расслабляется, - снижается мышечная активность, уходят гипертонус и отечность.

Подержите тейп между ладоней, чтобы нагреть его. Наклеивать полоски следует без натяжения. Главное - зафиксировать «якорь» - основание тейпа.

Приклеенный тейп оставьте на время: от 30 мин. до 8 ч. Если вы пробуете процедуру впервые, начать лучше с полчаса.

1. Первый шаг в уходе за кожей лица - это...

- а) увлажнение;
- б) очищение;
- в) нанесение сыворотки.

2. Нужно ли смывать мицеллярную воду?

- а) Нет. Она образует специальную защитную пленку на лице;
- б) нужно, если об этом написано на упаковке;
- в) обязательно нужно смывать - так удаляются остатки загрязнений.

3. Для какого типа кожи рекомендованы глиняные маски?

- а) Сухой;
- б) жирной;
- в) чувствительной.

4. Какой из этих компонентов обеспечивает увлажнение дермы?

- а) Ретинол;
- б) витамин С;
- в) гиалуроновая кислота.

5. Как часто можно делать пилинг?

- а) Каждый день;
- б) 1-2 раза в неделю;
- в) 1 раз в месяц.

Тест

Как вы ухаживаете за кожей?

ПОДВОДИМ ИТОГИ

Правильные ответы: Б, В, Б, Б, В.

1-2 верных ответа

Вы не вдаётесь в тонкости ухода за собой. Подбираете косметику, исходя из обещаний производителя, а не запросов вашей кожи. Рекомендуются посетить косметолога, чтобы узнать, какой у вас тип дермы, какие средства вам подойдут.

3-4 верных ответа

Вы многое знаете об уходе за собой, но пробелы все же есть. Продолжайте изучать этот вопрос и пробовать разные средства, наблюдая за реакцией кожи. При необходимости обратитесь за помощью к косметологу.

5 верных ответов

Вас можно назвать гуру в области косметологии. Вы знаете, что нужно вашей коже, а что - нет. Перед покупкой крема вы изучаете его состав и не тратите деньги на средства, которые не работают. Так держать!



ЕДА ДЛЯ КРАСОТЫ И МОЛОДОСТИ

Можно ли с помощью питания продлить молодость? Ученые утверждают: можно! Для этого нужно лишь добавить в рацион некоторые продукты.

Эстрогены - главные гормоны женского здоровья. Они отвечают за репродуктивную функцию и гормональный баланс. В природе существуют их растительные аналоги - фитоэстрогены. Поступая в организм вместе с пищей, они могут восполнять недостаток собственных эстрогенов.

Чудо-гормоны

Для молодого женского организма, у которого в силу возраста и здоровья с фертильностью все в порядке, избыток эстрогена бесполезен. Напротив, он может спровоцировать поликистоз яичников, привести к бесплодию и даже онкологии. Зато после 50 лет, когда женщина плавно входит в период менопаузы и начинает испытывать естественный недостаток эстрогена, этот гормон улучшает состояние здоровья и продлевает молодость. И здесь приходят на помощь фитоэстрогены - вещества, химическая структура которых аналогична эстрогеновой и способна влиять на фертильность.

Поступление в организм фитоэстрогенов снижает риск онкозаболеваний, поддерживает здоровье сердечно-сосудистой системы, облегчает симптомы менопаузы. Ряд иссле-

дований показал, что эти вещества способствуют нормализации веса, естественной выработке коллагена и гиалуроновой кислоты в эпидермисе. Это улучшает механизмы восстановления кожи, способность удерживать влагу, повышает тонус и нормализует выработку кожного сала.

Когда эстрогена недостаточно

На дефицит важного женского гормона указывает ряд симптомов. В частности, нарушения менструального цикла, головные боли, трудности с засыпанием, повышенная утомляемость, депрессивные состояния, приливы и ночная потливость.

На снижение уровня эстрогена могут влиять гипотиреоз, усталость надпочечников, физическое и эмоциональное истощение, дефицит витаминов (в первую очередь магния), заболевания почек. Фактором риска становится и прием противозачаточных таблеток на регулярной основе.

Соя - обязательна!

Фитоэстрогены существуют в трех основных формах - изофлавоны, лигнаны и флавоноиды. Изофлавоны содержатся в бо-

бовых (в первую очередь это соя, затем горох, фасоль и чечевица) и красном клевере. Лигнанами богаты льняное семя, водоросли, некоторые фрукты (груша, слива), овощи (чеснок, капуста, шпинат, тыква), злаки. Флавоноиды - антиоксиданты, они присутствуют во многих фруктах и овощах, а также в ягодах. Для полноценного питания все эти продукты необходимы. И в первую очередь стоит отдать предпочтение сое.

Соя - хорошая альтернатива животному белку. Она снижает «плохой» холестерин, облегчает приливы в период менопаузы, укрепляет кости, снижает давление. Однако соя - аллергенный продукт. Поэтому в рационе предпочтительнее соевый лецитин (он содержится во многих продуктах питания).

Самое высокое содержание изофлавонов отмечается в тофу. При отсутствии аллергии его можно употреблять ежедневно, но не более 50-80 г в день.

Наблюдения ученых показали: в странах Азии, где соя является частью повседневного рациона, снижены показатели заболеваний сердечно-сосудистой системы, а также диабета, ожирения и онкологии (в частности, молочной железы и эндометрия) по сравнению с западными странами, где сою употребляют значительно меньше. Кроме того, у азиатских женщин частота приливов в несколько раз ниже.

Льняное семя снижает риск онкологии молочных желез в период постменопаузы. Также это хороший антиоксидант. 10-20 г семян в сутки достаточно!

Капуста (белокачанная, брюссельская, цветная, брокколи) известна противовоспалительными свойствами. Она укрепляет сердечно-сосудистую систему и защищает от развития хронических заболеваний.

Чеснок не только обладает противомикробным действием и контролирует уровень холестерина, но и предотвращает потерю костной массы.

Красное вино содержит ресвератрол, который помогает контролировать холестерин, укрепляет сердечно-сосудистую систему и защищает от онкологии.

Также фитоэстрогены можно получить из сухофруктов, свежих ягод, пшеничных отрубей и некоторых трав (красный клевер, женьшень, гинкго).

Поменьше БАДов!

Регулярное употребление продуктов, богатых фитоэстрогенами, приносит пользу. Что касается их приема в форме БАДов, то их безопасность клинически не установлена и увлекаться ими не стоит. Как правило, в продуктах питания доза фитоэстрогенов ниже, чем в БАДах. Известны случаи, когда прием БАДов вызывал побочные реакции, например маточные кровотечения.

Род стула	↙	Кошмарная находка	↙	Упрямое животное	↙	Метеорологический шар	↙	Город на юге Франции	↙	Орудие для обработки почвы	Верхняя часть помещения	↙	Кулинарных дел мастер	Одно из внешних чувств человека
↘						Единица деления земли в Киргизии	→			Шнурок, обхвативший талию	↘			↘
Лицо без гражданства		Группа людей		Гибрид верблюда	→			Количественный итог рыбалки	→				Упражнение в тяжёлой атлетике	
↘		↘				Вид спорта	→			Нательная графика	→		↘	
Эталон одиночества	Щучий повелитель		Размолвка	Токовище										
↘	↘		↘	↘						Колдовская наводка		Детальная пометка		Военное наступление
Обиходное название мышц	→									↘		↘		↘
Трескает за обе щеки	→									Божница	→			
Занятие с крючком или спицами		Нулевое очко, нуль		Поле битвы за урожай	Историческая провинция Испании	↘	Жанр литературы	↘	Победное междометие	Южное растение	Музыкальный стиль из Ямайки	→		
↘		↘		↘			Остаток пуповины	→	↘	↘			Светский приём	
Компания горбатых в пустыне	«Проёмная дочь» архитектора		Высшая точка, вершина		Имя Бальзака	→					Попугай	→	↘	
↘	↘		↘				«Обмоточное» платье из Индии	→				Часть теннисного сета		Спортивный инвентарь
Самый западный мыс Европы	→										Шум голосов, моторов	→		↘
Вид театрального искусства		Опенная «река»		Вечнозелёное дерево						↘				
↘		↘		↘						Персонаж триллеров	↘	Невысокий жираф		Животного
Страна в Северной Африке	Зимнее жилище канадских эскимосов		Она красна пирогами							↘	↘	↘	↘	
↘	↘		↘		Последнее ложе	↘	Опорные столбы	↘	Река в Польше, Германии	Многолетний плавучий лёд		Процесс зарывания культуры в землю		Английский мореплаватель 18 в
Одно из состояний вещества	→			Занудная муха	↘				Серая крыса	↘		↘		↘
Крёстная мать		Несчастье, горе	→				Вулкан на острове Северный	→						
↘				Оклад на иконе	→				Приветствие без слов	→				

Лицо с обложки



ЭДРИАН БРОУДИ: актер, которому «Оскар» не приносит счастья

Актерская фортуна сыграла с Эдрианом любопытную штуку: через 22 года после роли еврейского музыканта в фильме «Пианист», чудом избежавшего смерти во время холокоста, в новом фильме «Бруталист» Броуди воплотил на экране образ венгерского архитектора, пережившего похожий кошмар. И снова получил за него «Оскар».

Этот актер — весьма заметная фигура в кинематографе. Еще бы — он остается до сих пор самым молодым артистом, когда-либо удостоенным «Оскара» за главную роль, — в 2003 году, будучи 29 лет от роду, Эдриан получил его за фильм Романа Полански «Пианист». И теперь вошел в десятку актеров — двукратных обладателей самой престижной в мире статуэтки. Компания более чем солидная — Джек Николсон, Гэри Купер, Том Хэнкс...

В «Бруталисте» герой Броуди, безусловно талантливый, но и в чем-то ущербный и порочный человек, пережив холокост, уезжает в Америку, где жизнь и карьера иммигранта отнюдь не усыпаны лепестками роз. Эдриан, блистательно сыгравший эту роль, отчасти похож на своего героя. «Все люди сложные, — уверен актер. — Мне нравятся персонажи, созданные не для того, чтобы их любили. Нужно научиться их понимать, потому что они этого заслуживают».

САМАЯ ДЛИННАЯ РЕЧЬ

Эдриан Броуди войдет в историю церемонии вручения «Оскаров» и благодаря самой длинной — 5 минут 40 секунд — речи. До сих пор никому из победителей не удавалось побить рекорд, установленный в далеком 1943 году актрисой Грир Гарсон, занимавшей место на сцене в течение 5 минут 30 секунд. Речь Броуди дважды прерывал оркестр, именно музыканты выполняют эту миссию — заглушают слишком увлекшихся лауреатов. Но на сей раз дирижер с его палочкой оказался бессильным. «Я заканчиваю, пожалуйста, прекратите играть! Остановите вашу музыку! Спасибо. Это не первое мое родео вообще-то. Я это уже про-

ходил, не беспокойтесь. Постараюсь быть кратким».

Забавно было наблюдать за выражением лица Киллиана Мерфи (прошлого победителя в номинации «Лучшая мужская роль» за фильм Кристофера Нолана «Оппенгеймер»), вручившего статуэтку Броуди. Казалось, Мерфи начнет зевать или — еще хуже — закрывать глаза. Конечно, ирландский актер сдержался, но было видно, что ему больше всего хочется сейчас оказаться дома — с любимой женой и детьми. Победа Броуди не вызвала особого энтузиазма не только у Киллиана, но и у многих зрителей и гостей. Хотя его актерский талант неоспорим, репутация в Голливуде оставляет желать лучшего. Что и подтвердил лишний раз малосимпатичный жест, зафиксированный множеством камер, — получив приглашение подняться на сцену за «Оскаром», Броуди вынул изо рта жвачку и бросил ее своей спутнице Джорджине Чапман. Джорджина — бывшая жена главного голливудского злодея Харви Вайнштейна, отбывающего срок в тюрьме за сексуальные преступления. Ее роман с Эдрианом Броуди начался в 2020 году. Актер в своей речи не преминул упомянуть, в какой ад превратили жизнь Джорджины и ее детей все события последних лет и как благодарен он за то, что дети Вайнштейна его приняли.

НЕВЕРОЯТНЫЙ ЭДРИАН

Эдриан Броуди был рожден для актерства. Еще в юности его сравнивали с молодым Аль Пачино и Робертом Де Ниро — сломанный кривой нос, ввалившиеся глаза, напряженный взгляд, сверхпреданность актерской работе. Но Броуди не любил эти сравнения, отвечая

журналистам: «Я молодой Эдриан Броуди. Спасибо». Единственный сын учителя истории, художника-самоучки Эллота Броуди и Сильвии Плачи, известной фотожурналистки. Они оба родом из Восточной Европы, а их сын родился в Нью-Йорке в районе Куинс — плавильном котле самых разных культур и национальностей. Мать часто брала мальчика на фотосессии с известными людьми. Шестилетним он наблюдал, как она снимала Тимоти Лири, ярчайшего представителя движения хиппи. С раннего детства сын был для Сильвии любимым объектом для фотографирования: «Я не могла отвести глаз от его лица — на нем, как в зеркале, отражались все эмоции». Став чуть старше, Эдриан едва не связался с одной из многочисленных местных банд, но родители вовремя пресекли эти ползновения и определили Эдриана на актерские курсы. Быстро стало понятно, что актерство было у него в крови. Легко поступив в школу искусств для одаренных детей, он подрабатывал в свободное время клоуном на детских праздниках под именем Невероятный Эдриан, вдохновенно творя волшебство.

На сцену настоящего театра Броуди впервые вышел в 13 лет. А через два года получил роль в киноальманахе о Нью-Йорке. Историю с участием Эдриана снимал Фрэнсис Форд Коппола. В 90-е годы многих режиссеров привлекало в актере сочетание чувствительности с заносчивостью и самоуверенными манерами. Броуди снялся в полтора десятках картин, но прорыва все не было. Звонок от артхаусного режиссера Теренса Малика (актеры готовы у него сниматься чуть ли не бесплатно) показался Эдриану судьбоносным. О предложенной роли (пускай и не главной, но очень многообещающей) в военной эпической драме «Тонкая красная линия» можно было только мечтать. Эдриан полгода провел в Австралии вместе с Шоном Пенном, Джеймсом Кэвизелом и Ником Нолти. Незадолго до выхода фильма Броуди поместили на обложку престижного глянцевого журнала в качестве новой звезды. Каково же было его разочарование, когда на предпремьерном показе, куда он пришел с родителями, мечта обернулась настоящим кошмаром. Большая часть сцен с участием Эдриана была безжалостно вырезана режиссером, известным своим тяжелым нравом и непредсказуемостью. Броуди не скрывал своих эмоций: «Меня публично унизили. Очень мучительный и болезненный опыт. Мне было 24 года, и я пребывал в отчаянии».

«ТРЕБУЕТСЯ АКТЕР ХУДОЩАВОГО ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ»

Спустя несколько лет справедливость восторжествовала. Эллит и Сильвия со слезами на глазах смотрели на сына, стоящего на сцене фестивального дворца в Каннах рядом с режиссером Романом Полански. Его фильм «Пианист» о еврейском музыканте, чудом уцелевшем во время войны в гетто, только что был триумфально принят на знаменитом кинофестивале. Около 20 минут в зале не смолкали овации. Мало кто сумел удержаться от слез. Жюри присудило «Пи-

нисту» «Золотую пальмовую ветвь». Это случилось 24 мая 2002 года — в день рождения матери Эдриана. За этой наградой последовало множество других, и вот уже Хэлли Берри вручает 29-летнему артисту «Оскар». Полански выбрал его из более чем тысячи претендентов. «Требуется актер от 25 до 35 лет, худощавого телосложения, с темными волосами. Чувствительный, неуравновешенный и харизматичный», — значилось в описании для агентов. И этот долгожданный «приз» достался Эдриану.

Кроли в «Пианисте» он готовился так же самозабвенно и бескомпромиссно, как потом будет готовиться к «Бруталисту». Броуди убежден, что дискомфорт и суровое отношение к самому себе способны творить чудеса. Поэтому в кадр он выходил, подложив себе камешки в ботинки. Готовясь к роли человека, потерявшего все и едва не погибшего в газовой камере, Броуди исключил много чего из своей собственной жизни. Прежде чем отправиться на съемки в Варшаву и Берлин, продал машину, съехал с квартиры, перевез вещи на склад, выбросил мобильник и радикально сократил штат помощников. При его росте похудеть почти на 15 килограммов и держать этот вес во время съемочного процесса было непросто. Яйца, вода и немного куриного мяса — вот весь его рацион. А еще музыка Шопена, которого он без устали играл и играл на фортепьяно каждый день по многу часов — такая «диета» настраивала актера на рабочий лад. «Я ни с кем не разговаривал. Наверное, еще никогда не чувствовал себя таким несчастным. Никогда мне не было так тоскливо и одиноко», — вспоминает это время Броуди. Холод, долгие съемочные дни, отсутствие дублеров и почти невозможность передохнуть — даже если бы он и захотел пожаловаться, Полански ему бы не позволил. «Ты ел что-нибудь сегодня? Надеюсь, я не застаю тебя за этим занятием!»

Фильм Роман снимал в обратном порядке — от конца к началу. В одной сцене Броуди должен был быстро перелезть через забор, но от слабости после множества дублей он просто не мог на него даже вскарабкаться. Сказал Роману, что у него не осталось энергии. На что Полански раздраженно закричал: «Ах ты боже мой, эти актеришки! Зачем тебе нужна энергия? Просто сделай это!» И спорить было бесполезно. Несколько раз режиссер лично демонстрировал, как надо прыгать из окна, скатываться с крыши и делать то, что обычно выпадает на долю каскадеров.

После «Пианиста» Эдриан был настолько истощен эмоционально, что почти год не снимался. Уехал на Гавайи, шесть месяцев соблюдал вегетарианскую диету — словом, занимался собой. Уверял потом близких, что стал более дисциплинированным, повзрослел и готов наконец к жизни со всеми ее препонами и рогатками. «Я стал меньше жаловаться», — повторял Эдриан с кривоватой ухмылкой.

Однако послеоскаровская карьера двигалась совсем не в том направлении, как можно было надеяться. Серьезные и интересные ему как актеру проекты по-

падались крайне редко и не вызывали ажиотажа в кинотеатрах. Зато часто предлагались роли в блокбастерах, но его не принимали. «Кинг Конг» Питера Джексона до сих пор остается самым большим хитом в фильмографии Броуди. Депрессия накрывала его все чаще. Слава и известность никуда не девались, но не приносили особых дивидендов. У Броуди так и не появилось своего Мартина Скорсезе, как у Де Ниро, к примеру. Разве что режиссер Уэс Андерсон сделал его постоянным членом своей любимой актерской компании. Броуди снялся у этого любимца фестивалей в пяти фильмах.

ЗАМОК НА ПЕСКЕ

В испанскую актрису Эльзу Патаки Броуди влюбился с первого взгляда. Случайно увидел ее в доме своего преподавателя по сценической речи — готовился к роли в «Пианисте». У девушки был урок сразу же после Эдриана — она занималась усовершенствованием английского языка для работы в Голливуде. «Я был поражен ее красотой и очарованием. Позже сказал Эльзе, что даже почувствовал дискомфорт — словно и стоять рядом с ней был недостойн». Эльза не выходила у него из головы. Узнав, что красотка собирается в Испанию, он отправился за ней. И уже там решил пригласить актрису на ланч. С тех пор Броуди с гордостью являлся с подружкой на все публичные мероприятия. И не упускал случая рассказать о своей любви к Эльзе во всех интервью. «Ты помнишь, дорогая, в Каннах на вечеринке нам сказала одна дама, что, глядя на нас, она вновь поверила в любовь?» — заглядывая в глаза возлюбленной, спрашивал актер, крепко прижимая к себе ее руку. Фотосессию для известного журнала он сам предложил провести в доме, который подарил Эльзе на день рождения. Этот старинный, похожий на замок особняк в пригороде Нью-Йорка Броуди намеревался превратить в роскошное семейное жилище. Без устали его реставрировал, несмотря на сложности — нужно было получить множество разрешений, так как дом был историческим. Но что-то пошло не так. И довольно скоро, как раз после того, как они позировали, счастливые и довольные, в интерьерах своего замка, рассказывая о своих планах, Эльза и Эдриан расстались. И никто из них до сих пор ни разу публично не обмолвился о причинах разрыва.

Броуди все больше впадал в депрессию, которую усугубили огромные усилия (и деньги), потраченные на реставрацию замка, где отказалась жить его «принцесса» Эльза. Семь лет он упорно продолжал воплощать свои идеи в жизнь. Только вот для кого? Все чаще отклонял предложения о работе, потом снова лихорадочно снимался сразу в нескольких проектах. «Французский вестник» Уэса Андерсона, байопик о Мэрилин Монро (Броуди сыграл ее последнего мужа — драматурга Артура Миллера), «Наследники», сериал «Острые козырьки». Роли яркие, заметные, но все равно не того калибра. Вскоре после завершения работ в своем замке он окон-

чательно перестал сниматься. Когда-то Эдриан пытался поступить в художественное училище, но его не приняли. Разочаровавшись в актерской карьере, Броуди целые дни проводил в своей студии, отдаваясь творчеству. Огромные полотна в стиле Энди Уорхола пользовались у коллекционеров спросом. А еще актер вновь вернулся к музыке и много сочинял.

СОВЕТ ДА ЛЮБОВЬ

Вернуться к полноценной актерской работе Броуди убедила его новая подружка Джорджина Чапман. Она прекрасно понимала, как он на самом деле любит эту профессию. А рисование и музыка — всего лишь способ убежать от реальности, в которой его актерский талант не слишком ценят. Джорджина, дочь миллионера и журналистки, выросла в фешенебельном районе Лондона. Подрастком работала моделью и училась в Челси в Колледже искусств и дизайна. В 2004 году она запустила свою линию женской одежды, и романтические вечерние платья пришлись по вкусу голливудским звездам.

Завоевав красные дорожки и гламурные мероприятия, прирожденная бизнесвумен Чапман выпустила более демократичную линию одежды, родила двоих детей и долго украшала собой модный телепроект с сумасшедшими рейтингами и популярностью. Все закончилось в 2017 году, когда более 80 женщин предъявили обвинения ее мужу. Этот грандиозный скандал и породил ставшее необратимым и всемогущим движение MeToo («И меня тоже»). Джорджина через год подала на развод с Вайнштейном и получила единоличную опеку над сыном и дочкой. А вскоре подружилась, а потом и вступила в любовные отношения с Эдрианом Броуди.

Этот союз явно пошел обоим на пользу. Чапман поддерживает карьеру Эдриана, она умна, красива и деятельна, не позволяя ему предаваться меланхолии. Сама же, в свою очередь, получила шанс вновь вернуться в Голливуд и его высшие сферы. После катастрофы Вайнштейна ее модный бренд тоже покатылся по наклонной плоскости. Финансы и репутация оставляли желать лучшего. С Броуди же под руку Джорджина теперь «выгуливает» свои наряды перед тысячами камер. Она вернулась в свет и в буквальном, и в переносном смысле. Эдриан по своей привычке охотно демонстрировать возлюбленным публике не упускает ни одной церемонии, чтобы не взять с собой Джорджину. Называет ее «ангелом» и хвастается забавными кличками, которые придумала для него ее дети. Что касается их отца, ожидающего пересмотра дела в тюрьме, он передал через своего представителя благодарность Броуди за заботу о его детях.

Но несмотря на все приятные изменения в жизни и карьере, Эдриан по-прежнему остается аутсайдером в Голливуде. Пазл, который не удается сложить его фанатам. Как ни странно, актера это вполне устраивает.



Потерять мужчину - не самое страшное. Хуже из-за него потерять себя.

КАК ПЕРЕЖИТЬ РАССТАВАНИЕ?

Еще недавно вы строили планы на будущее и клялись друг другу в любви. А теперь - разрыв, горечь и боль утраты. Кажется, жизнь закончилась. Нет! Есть способы помочь себе пережить непростой период и восстановиться.

Для большинства людей расставание равносильно потере. Мы вкладываемся в отношения, формируем общие с другим человеком привычки и традиции. И в какой-то момент приходится от этого отказаться. Даже если разрыв происходит на холодную голову, ощущение нанесенной травмы может преследовать долго.

ДАТЬ ВЫХОД ЭМОЦИЯМ

Чтобы прийти в себя после расставания, для начала надо принять тот факт, что с некогда любимым человеком вы уже не вместе. Часто это оказывается сделать непросто.

Психологи выделяют пять основных стадий проживания утраты. Первая - отрицание («Этого не может быть! Почему?»). Вторая порождает гнев: «Да как он посмел так со мной поступить!» Третья предполагает торг: «Может, мы еще сойдемся?» После нее приходит осознание, что воссоединение невозможно, и наступает депрессия (это четвертая стадия). И только потом появляется принятие.

Порой на прохождение всех пяти стадий человек тратит много времени. Однако психологи рекомендуют не торопить себя. Полное проживание негативного опыта помогает освободиться от груза невыраженных эмоций и избежать проблем в будущем. Если вы чувствуете, что хотите плакать — плачьте, желаете крушить все вокруг — сделайте это. Выпустите эмоции, чтобы ощутить облегчение.

ЗАБОТА О СЕБЕ

Возможно, у вас появится желание взять паузу, отгородиться от повседневных дел, чтобы «переболеть» этими отношениями. В период восстановления не забывайте заботиться о себе. Даже если не хочется делать ничего, кроме как лежать в постели и плакать, помните о ресурсах, которые нужно восполнять. Это необходимо для психического здоровья.

Можно заварить ромашковый чай, взять интересную книжку и читать прямо в кровати. Другой вариант — сделать над собой усилие и выйти на пробежку: мощный заряд эндорфинов поднимет настроение, а само занятие спортом поможет отвлечься. Или устроить выходные без готовки и питаться блюдами из ресторанов. Правда, важно получать искреннее удовольствие от пищи, а не закидывать в рот что попало, лишь бы заглушить негативные эмоции. Делайте все, что позволяет вам оставаться в ресурсном состоянии.

НИКАКОГО ОБЩЕНИЯ С БЫВШИМ

«Давай останемся друзьями?» — эту фразу при расставании обычно произносят из вежливости. «Конечно, будем на связи», — отвечает бывший партнер, и оба понимают: они больше никогда не будут общаться. Да и зачем? Это будет неловко, странно и, скорее всего, неприятно.

Некоторые, наоборот, считают, что такое общение — отличная

идея. И все же лучше не соглашаться на встречи с человеком, который разбил вам сердце. Не звонить ему по привычке. Не писать сообщения. В противном случае есть риск надолго застрять в этой яме. Вместо того чтобы искать общения с бывшим партнером, заблокируйте его профиль в социальных сетях и не пытайтесь узнать через знакомых, как у него дела. Оставьте эти отношения в прошлом.

Если вы жили вместе, избавьтесь от вещей экс-партнера и общих воспоминаний. Оставшаяся в шкафу рубашка любимого, его кружка на кухне, которую вы привезли из совместного путешествия в Таиланд... Избавляйтесь от таких вещей за один день. Также откажитесь от посещения мест, куда вы привыкли ходить вдвоем, если это приносит боль.

НАВСТРЕЧУ НОВОМУ ОПЫТУ

Установите лимит на переживания, выберите комфортный для вас промежуток времени. Когда это время истечет, постепенно начинайте двигаться дальше.

Помните о том, что вы не ищете замену бывшему партнеру. Ваша цель — вернуть себе радость жизни и ощутить гармонию с собой.

Если же окунуться с головой в новые отношения, не избавившись от груза воспоминаний и не проработав ошибки (лучше со специалистом), велик риск повторить свой путь. Вновь ошибиться с выбором партнера, пережить разрыв и остаться с разбитым сердцем.

• По наблюдениям британских ученых, самыми тяжелыми являются первые 90 дней после разрыва. Продержавшись 3 месяца, человек готов начать новую жизнь.

Комментарий специалиста

ПРОСТИТЬ И ОТПУСТИТЬ

После расставания одним из ключевых моментов для стабильного эмоционального состояния является прощение бывшего партнера. Для этой цели можно использовать технику Медитация прощения.

Примите удобную позу, зажгите свечи. Начните воображаемый диалог с бывшим любимым человеком со слов: «Я тебя прощаю за...».

Такой же силой обладает Письмо прощения. Выплесните на бумагу чувства и эмоции, связанные с расставанием. Завершите послание словами: «Я тебя за все прощаю». Отправлять его адресату не нужно.

Теперь я точно знаю: достаточно заболеть, чтобы узнать, как на самом деле относятся к тебе близкие. Речь идет не о каком-то смертельном или трудно излечимом недуге, нет. Обычного насморка порой достаточно!

Человек, который не прошел проверку болезнью, как вы понимаете, мой муж. Когда мы решили связать свои жизни, оба как сыр в масле катались. Возраст — около тридцати, самый сок. Муж работал на руководящей должности, я — менеджером, но с хорошим окладом. Оба занимались спортом, вели активный образ жизни. При таких исходных данных семья создавалась у нас крепкая и счастливая. Первые звоночки появились позже.

Однажды я простудилась. Небольшая температура, насморк, легкий кашель. «С этим мы быстро справимся!» — подумала я. Но муж повел себя странно. Сначала, вместо того чтобы отпроситься с работы и помочь мне, задержался там почти до ночи. В аптеку пришлось посылать мою пожилую маму.

Вечером супруг старался обходить нашу спальню стороной. На предложение надеть маску он ответил отказом. А потом и вовсе заявил: «Я недельку перекантуюсь у друзей, пока ты не выздоровеешь». О том, как я себя чувствую, он не спросил.

К сожалению или к счастью, но болею я крайне редко, а потому после единичного казуса с простудой новые не возникали чуть ли не несколько лет. А потом мы оба подхватили коронавирус, причем сначала заболел Витя, а потом от него заразилась я. Пока муж стонал от температуры 37,2°, мне приходилось бегать вокруг него с 39°! Но я понимала: если не подсуежусь я, этого не сделает никто.

Итог оказался плачевным — воспаление легких. Меня забрали в больницу, но Витя там так и не появился. Еще две недели после моей выписки он демонстративно проветривал комнаты по несколько раз, пользовался антисептиком и держался от меня на расстоянии метра. «Вдруг ты еще заразная», — объяснял он. Если честно, было обидно, учитывая тот факт, что он же эту заразу к нам в дом и принес.

Но все эти тревожные звоночки я пропускала мимо ушей. Любовь порой закрывает нам глаза на «мелочи» — ровно до тех пор, пока они не достигнут угрожающих масштабов. В конце концов нас ждала настоящая проверка на прочность.

Была зима, гололед. Припорошенный снежком тротуар был предательски скользким, а я спешила домой — ужин готовить. Сама не по-



А ПРОВЕРКУ-ТО МУЖ НЕ ПРОШЕЛ

Здоровые, сильные, красивые, успешные, мы нужны каждому. Но стоит занемочь, и вот уже очередь из желающих быть рядом редееет. Обидно, что иногда предают самые близкие, на которых больше всего и рассчитывал.

нимаю, как меня угораздило упасть с такими последствиями. Рентген показал перелом, очень неудачный. «Вы молодая, так что все должно срастись быстро», — успокоил меня врач.

На два месяца я оказалась практически прикована к постели, впереди была долгая реабилитация. И все это в 35 лет... Но я не унывала и старалась не драматизировать, чего нельзя было сказать о моем муже. Витя впал в депрессию практически сразу. Кажется, его больше волновал тот факт, что нам придется отменить поездку на море, чем то, что его жена испытывает боль и неудобства.

Вскоре после операции я составила мужу список покупок. Костыли в нем тоже присутствовали. «Тебе что, придется ходить с ними?» — в его глазах застыл ужас. Напрасно я старалась убедить его, что это временные трудности. Это был последний визит Виктора в больницу...

Дальше муж начал обходиться отговорками. То на работе отчет, то в квартире трубу прорвало, то кошка заболела. Необходимые вещи привозили мои родители, которые только и качали головой. Для ухода после операции пришлось нанять сиделку. Первое время Витя давал на нее деньги, а потом отказался, сославшись на то, что «и твоя мама

помыть тебя может».

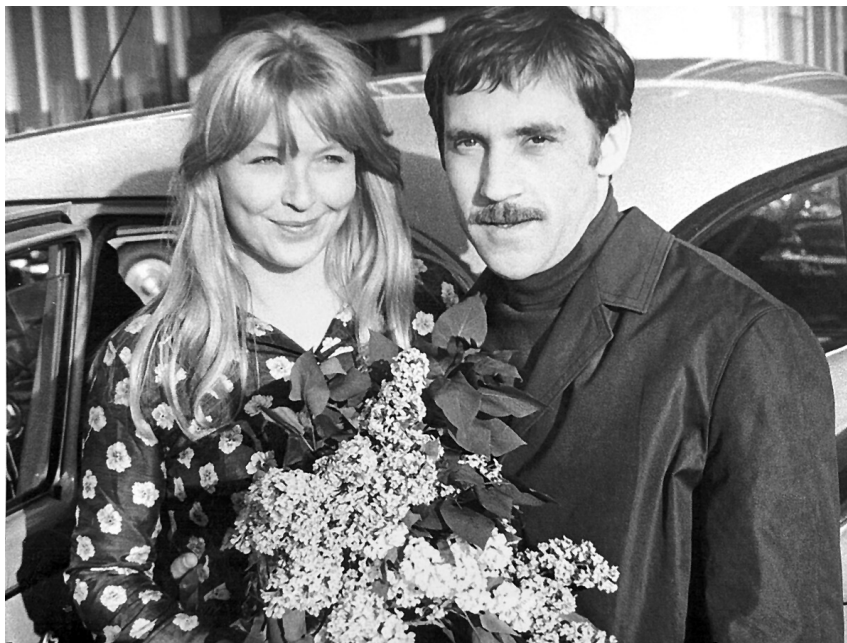
Когда врачи разрешили перевезти меня домой для реабилитации, Витя тут же из квартиры ретировался. Сказал, что терпеть не может больничного духа. «Не дом, а лазарет какой-то!» — раздраженно воскликнул он и был таков. Он не помогал, когда я заново училась ходить. Зато исправно звонил и жаловался, что скучает по моему фирменному борщу.

На работу мне пришлось выйти несколько раньше, чем ожидалось. Компании достался крупный проект и начальство хотело, чтобы им непременно занялась я. Ожидались неплохие материальные бонусы, и я вновь оказалась на коне. Кости срослись, походка выровнялась, палочка, которой я пользовалась ранее, была отброшена в сторону.

«Узнаю свою прежнюю жену!» — восхищенно сказал Витя, вернувшись, наконец, со всеми своими пожитками домой. Но... ненадолго. Дальше прихожей я его не пустила. Так и сказала: отношения, дорогой мой, познаются в трудностях, а ты сбежал, поджав хвост. Причем не один раз. Муж пытался что-то объяснить, но я и слушать не стала. До сих пор благодарю болезнь за то, что открыла мне глаза на близкого, казалось бы, человека.

Марина

Женские судьбы



«Я БЫЛА ЗАПАСНОЙ» Истории любви к знаменитым мужчинам

За каждым успешным мужчиной стоит женщина. Вера в любимого и готовность быть с ним и в горе, и в радости отличает ее от остальных. Правда, далеко не всегда эта дама получает официальный статус и привилегии.

Эта женщина не просто любовница, а та, которую страшно потерять, связь с которой можно пронести сквозь годы. Такой духовно близкий человек был у многих знаменитых мужчин.

ПОДРАЖАЯ МАРИНЕ ВЛАДИ ВЛАДИМИР ВЫСОЦКИЙ И ТАТЬЯНА ИВАНЕНКО

Темные струящиеся волосы, шоколадные глаза - пройти мимо такой девушки было решительно невозможно. Тем более когда речь шла о знаменитом бабнике Владимире Высоцком. Он сразу приметил Таню Иваненко, когда та пришла работать в Театр на Таганке.



Иваненко подражала Марине Влади, чтобы Высоцкий увлекся и ею тоже

Девушка была замужем, но вскоре освободилась от штампа в паспорте. Развод совпал с тяжелой травмой ее мужа-циркача, за что Таню за глаза многие осуждали. Еще больше обстановка накалилась, когда стало понятно, что красавица не прочь начать новые отношения. Они с Высоцким стали вместе появляться на вечеринках и дружеских посиделках. Тут уже осудили барда, ведь он тоже состоял в браке — дома его ждала супруга, Людмила Абрамова.

Впрочем, брак давно трещал по швам, так что развод был не за горами. Татьяна, узнав, что возлюбленный теперь свободен, воодушевилась. Она же видела: Высоцкий был не на шутку ею увлечен! Дарил дорогие подарки, возил на курорты, брал с собой на гастроли.

Одним словом, Иваненко заочно считала себя новой супругой Владимира, но выводы сделала слишком рано... Буквально несколько месяцев - и в театральной среде уже шептались о романе Высоцкого с французской Мариной Влади. В 1970 году Владимир повел под венец другую. Но даже тогда Татьяна отказывалась верить, что это всерьез. Но время шло, а чувства к Влади не остывали.

Он продолжал встречаться с Иваненко, однако статус любовницы тяготил девушку.

Татьяна пошла ва-банк и, узнав о своей беременности, родила от Высоцкого дочь. Но наследницу бард так и не признал. А нового отца для девочки Татьяна предпочла не искать. Она так и осталась в тени остальных возлюбленных Владимира. В какой-то момент даже пыталась копировать Марину Влади - делала прическу как у нее, носила такие же наряды и пыталась повторить макияж. Надеялась, что толика французского шика появится и у нее...

Но признавать Иваненко главной женщиной в своей жизни Высоцкий не стал. И даже умирая, предпочел видеть рядом с собой совсем другую музу. Когда барда не стало, Татьяна пыталась обратиться к его родителям, чтобы те признали внуку и дали девочке знаменитую фамилию. Но родственники отказались. Отчество — единственное, что осталось малышке от отца.

«А ЛЮБИШЬ ТЫ, ЛАПУЛЯ, ВСЕ-ТАКИ МЕНЯ!» ОЛЕГ ЕФРЕМОВ И НИНА ДОРОШИНА

Перед смертью Нина Дорошина не раз задавалась вопросом: «И почему мы так мучили друг друга?» Она вспоминала Олега Ефремова - главную любовь своей жизни. Когда они познакомились, девушке было всего семнадцать. Нина пришла в Центральный детский театр и увидела на сцене молодого артиста.

На четвертом курсе ее пригласили сниматься в фильм «Первый эшелон». Одну из главных ролей в нем исполнял Олег Ефремов. На актера юная девушка смотрела снизу вверх. Подружки, заметив ее интерес, предостерегли: «Забудь, он - тот еще ловелас!»

Нина и сама понимала, что Ефремов — далеко не самая подходящая партия, но ничто не мешало ей восхищаться артистом со стороны. А потом судьба закрутила так, что они встретились вновь. На этот раз инициатором выступил сам Олег. Он пригласил Дорошину в театр «Современник», дал ей роль в спектакле «Голый король».

Одна из репетиций затянулась. Последняя электричка Нины давно ушла, и девушка не знала, как ей теперь быть. Спас Ефремов, предложив переночевать у него. Утром они проснулись в одной постели...

Дорошина, конечно, знала, что у артиста есть гражданская жена - Ирина Мазурук. Но любовь настолько застлала ей глаза, что всякие представления о морали тут же растворились. Однажды Мазурук чуть было не застала их вместе — Дорошиной пришлось прятаться в шкафу. Прямо как в анекдоте...



Дорошина всю жизнь ждала, когда Ефремов выберет ее. Не сложилось...

«Смотри, Нинка, рука у меня тяжелая!» — предупредила Ирина, начав подозревать о романе мужа с коллегой. Но сопернице ничего было не страшно. Она бросила жениха и надеялась, что в скором времени Ефремов также оставит свою пассию. Вера в светлое будущее, Нина даже забеременела. Но когда сообщила о ребенке Олегу, тот промолчал. Было понятно: актер не рад. Чтобы не расстроить любимого, Дорошина решила на аборт. После этого врачи подписали ей приговор: детей у нее больше не будет.

От Мазурук Ефремов действительно вскоре ушел, но не к Нине. У него появилась новая любовь — Алла Покровская, которая вскоре родила актеру сына Михаила. Нина была в отчаянии: она так и осталась запасным вариантом.

Пытаясь забыть обиду и начать новую жизнь, актриса собралась замуж за Олега Даля. Но и тут все испортил Ефремов. Хотя его не приглашали, он появился на свадьбу и, усадив невесту к себе на колени, промолвил: «А любишь ты, лапуля, все-таки меня!»

Даль не мог потерпеть такого унижения: союз завершился, едва начавшись. Позже Дорошиной удалось найти мужчину, смотревшего сквозь пальцы на ее увлечение Ефремовым. Театральный осветитель Владимир Ишков даже позволил портрету артиста стоять в их супружеской гостиной. Видимо, понимал, что Ефремов уже не представляет никакой опасности.

И действительно, актер звонил, умолял Нину о внимании, но она отвечала отказом. Не пришла к нему и когда Ефремов лежал в больнице. Через несколько дней его не стало. Их последний разговор так и не состоялся.

ДВЕ ЖИЗНИ, ДВЕ СМЕРТИ СЕРГЕЙ ЕСЕНИН И ГАЛИНА БЕНИСЛАВСКАЯ

Есенинской «Шаганэ» была Галина Бениславская, которая познакомилась с поэтом на пике его популярности. Поэт пришел читать свои стихи в Большой зал консерватории, Бениславская сидела в зале. Чувства

пришлось скрывать целый год, пока Есенин сам не проявил заинтересованность. Когда они стали жить вместе, Бениславская чуть ли не заменила Сергею мать. Мало того, что заботилась о быте, так еще вела переговоры с издательствами.

Однако вскоре Сергей уже стоял на пороге их квартиры с чемоданом в руках. Он уезжал в Америку, к новой возлюбленной, танцовщице Айседоре Дункан. Из-за неожиданного предательства у Бениславской случился нервный срыв. Когда доктора поставили ее на ноги, женщина нашла в себе силы начать новую жизнь.

Но Есенин, расставшись с Дункан, по старой памяти вновь приехал к Галине. Просил принять его обратно, забыть бывшие обиды. И она согласилась. Но счастье не постучалось в дом Бениславской. Теперь ей приходилось бесцельно количество раз вытаскивать Есенина из кабаков



Из-за любви к Есенину Бениславская не раз попадала в психиатрическую лечебницу

и городских канав. Но Сергей вновь дал слабину. «Милая Галя, вы мне близки как друг, но я нисколько не люблю вас как женщину», — оставил Есенин однажды записку и вновь покинул жизнь Бениславской.

Новой избранницей стала внучка Льва Николаевича Толстого, Софья. Галина страдала, клялась больше никогда не принимать любимого обратно! И слово свое сдержала. Когда Есенин пришел к ней вновь, женщина указала на дверь. В следующий раз она услышала о поэте из газет — там был опубликован некролог...

На похороны поэта Галина не пришла. Целый год после его смерти женщина приводила в порядок бумаги Сергея. А потом явилась к нему на могилу и покончила с собой, оставив записку: «Здесь для меня все самое дорогое».

СТРАННЫЙ МНОГОУГОЛЬНИК ИВАН БУНИН И ГАЛИНА КУЗНЕЦОВА

Когда Бунин встретил свою вторую жену, прелестную 25-летнюю Веру Муромцеву, девушка до последнего не давала себя обольстить. Она была уверена: все поэты — те еще ветре-

ники, и для семейной жизни совершенно не подходят. Но талантливый литератор не оставил ей шансов: в итоге они сначала сблизились, а потом и поженились.

Бунин поселил супругу на роскошной вилле «Бельведер», в небольшом городе Граас, на юге Франции. Создал ей практически тепличные условия, но сам стал все чаще пропадать. Вера почуяла неладное — и неспроста.

Соперница появилась в жизни супругов будто из ниоткуда. 26-летняя Галя Кузнецова полностью завладела вниманием 56-летнего Ивана Алексеевича. Юная девушка тут же ушла от законного супруга, а вот Бунин того же самого не сделал. Да и как он мог бросить верную супругу?

Целый год писатель метался между двумя женщинами, разрываясь между Граасом, где ждала жена, и Парижем, где обитала молодая любовница. Больше так продолжаться не могло! И Бунин придумал, казалось бы, гениальный план.

Однажды он взял и заявился на виллу вместе с Галиной. Представил ее своей ученицей и поселил чуть ли не в соседней со своей супружеской спальней комнате. Конечно, Вера Николаевна сразу догадалась, что между новой соседкой и ее мужем не только дружеские отношения. Но до последнего старалась оправдать ловеласа. Когда же тайное практически стало явным, Муромцева написала в дневнике: «Я поняла, что не имею права мешать ему любить, кого он хочет, раз любовь его имеет источник в Боге».

Целых семь лет любовный треугольник существовал в «Бельведере», а после произошел надлом. Сумятицу в размеренную, хотя и странную, жизнь семьи внес новый постоялец — литератор Леонид Зуров. Он не на шутку увлекся Верой Николаевной и заставил ее супруга ревновать. Галина, наблюдая за происходящим, вдруг осознала, что так и осталась для Ивана Алексеевича лишь любовницей, а настоящие чувства он испытывает лишь к своей жене.

Девушка не нашла ничего лучше, кроме как залатать душевную рану новым чувством. Она увлеклась известной оперной певицей Маргаритой Степун и привела возлюбленную на виллу «Бельведер». Некогда существовавший любовный треугольник за считанные дни превратился в не менее запутанный пятиугольник. Но просуществовал он недолго.

Вскоре дом четы Буниных покинули все постояльцы, решив больше не оставаться на вторых ролях. А Вера Николаевна осталась с Иваном Алексеевичем до самой его старости и смерти как верная жена, которая не предаст и не отступит перед лицом проблем.

Как я похудела



БЕЗОПАСНОЕ ПОХУДЕНИЕ СОВЕТЫ ВРАЧЕЙ

О том, что похудеть можно, уменьшив калорийность рациона и регулярно тренируясь, знают многие. А что еще поможет сбросить лишний вес?

Главный секрет успешного похудения — не голодать. Если вашему организму хватает питания и витаминов, вы соблюдаете режим отдыха и ведете в меру активный образ жизни, ваш метаболизм будет в порядке.

ЗАКРЫТЬ ДЕФИЦИТЫ ВИТАМИНОВ

Недостаток некоторых веществ приводит к нарушению биохимических реакций в организме, замедлению метаболизма, снижению энергии, повышению гормона стресса и, как следствие — апатии. Соответственно, будет сложнее похудеть, если у вас дефицит витаминов группы B, D, C, железа и магния.

Применять витамины и БАДы без консультации врача не рекомендуется.

• Необходимо сдать анализы и выяснить, есть ли у вас дефициты и какие именно.

Исходя из этого врач может назначить пищевые добавки или витаминный комплекс. Однако большую часть дефицитов можно компенсировать полноценным питанием. Например, уровень ферритина (железа) можно повысить, регулярно употребляя в пищу говяжью печеньку, красное мясо, морепродукты, грецкие орехи.

ОВОЩИ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Для правильной работы кишечника необходима пища, богатая клетчаткой. Клетчатка требует больше энергии для переваривания, а также сама по себе дает сытость надолго, улучшает микрофлору кишечника и способствует усвоению питательных веществ. Поэтому рекомендуется

включить в ежедневный рацион свежие и тушеные овощи.

УСКОРИТЬ МЕТАБОЛИЗМ

Ряд продуктов способствует ускорению обмена веществ. В первую очередь это пряные и острые приправы (имбирь, корица, перец чили, куркума и др.).

В питьевую воду полезно добавлять лимонный сок или натуральный яблочный уксус (1 ч.л. на стакан воды). Важно учесть, что уксус не рекомендован при наличии заболеваний ЖКТ и аллергии.

Зеленый чай и мате также содержат полезные вещества, положительно влияющие на обменные процессы.

ПРАВИЛО ТАРЕЛКИ

Чтобы не считать калории, но и не полагаться на интуицию, рекомендуется придерживаться «правила тарелки»: в каждый прием пищи 1/2 вашей порции должны занимать овощи, 1/4 белок и еще 1/4 — медленные углеводы (бурый рис, гречка, макароны из твердых сортов пшеницы). Добавьте к этому источник правильных жиров (натуральное нерафинированное растительное масло, авокадо, сливочное масло, орехи), а также зелень — и вы получите полноценный прием пищи, который насытит вас и даст организму все необходимые элементы.

БЕЗ ЖИРОВ — НИКУДА

Не следует отказываться от жиров. Это залог правильной работы эндокринной системы и здорового гормонального фона.

Лишний вес — это не только подкожный жир, но и жир на внутренних органах, так называемый висцеральный. Он опасен для здоровья. Для того чтобы его устранить, исключите из

питания трансжиры (его источники — полуфабрикаты, животные жиры, рафинированное растительное масло). Вместо этого необходимо качественное растительное масло, жирная рыба, сыр, авокадо, орехи.

НАЛАДИТЬ ЦИРКАДНЫЕ РИТМЫ

Циркадные ритмы — важное условие похудения. При недосыпе повышается гормон стресса кортизол. Благодаря этому возникает желание «заесть» стресс, а кроме того, замедляется метаболизм.

Важные гормоны, отвечающие за похудение, вырабатываются именно во сне. Поэтому, лишая себя сна, вы в буквальном смысле мешаете своему организму худеть.

И СНОВА О ВОДЕ

Вода — залог правильного функционирования всех систем организма. Следует выпивать 30 мл воды на 1 кг массы тела (около 1,5-2 л для взрослого человека) ежедневно, распределяя это количество равномерно в течение дня. Вода помогает наладить работу кишечника, ускоряет метаболизм, разжижает кровь, выводит токсины.

Утро полезно начинать со стакана теплой воды натощак. Она запускает процесс очищения организма. Если не нравится вкус, добавьте горсть ягод, листик мяты или дольку лимона, щепотку корицы.

МЫШЦЫ ЗАСТАВЯТ ПОХУДЕТЬ

А вы знали, что даже в пассивном состоянии организм расходует энергию благодаря мышцам? Поэтому полезно не только заниматься кардиотренировками, но и наращивать мышечную массу. Чем больше у вас мышечной массы, тем больше энергии ваш организм расходует из жировых запасов в состоянии покоя.

Комментарий специалиста

ЛИШНИЙ ВЕС — НЕ ТОЛЬКО ЖИР, НО И ОТЕКИ!

Отеки, говоря простыми словами, — это лишняя жидкость, которая задерживается в организме. Отчасти это происходит по причине малоактивного образа жизни, отчасти — вследствие употребления быстрых углеводов (так называемые углеводные отеки).

Рекомендуется включить в свой режим дня ежедневную короткую (минут на 5-10) лимфодренажную тренировку, а также регулярно проводить лимфодренажный массаж всего тела. Для этого подойдет щетка с натуральной жесткой щетиной. Полезен и баночный самомассаж. Разгоняя лимфу, вы сможете организму бороться с отеками и уменьшить проявления целлюлита.

Ваш любимый сканворд

←	Стимулирующее средство	→		←		←	Самая известная шпионка	→	Джордано ...	←	Место работы евнуха	→
	Город в России	→	Отворот	←	Червь-паразит	↓	Средство передвижения	↑				
	Заряженный тип	→		→		↓	Конь-колдун		Драгоценный камень		Спартак-земледелец	
↙			Жена ежа		Воздействие	→		↓				
	Верховой слуга		Аврелий и Антоний	↑			↙	Закладка в книге	↘			
↙			↓	Родственница	Европеец	↑				Возвышенность		Район Санкт-Петербурга
Дорожная повозка	Степень, класс	→			↓	Европейская столица		Военный блок	→			
↓				Перечень документов	→					↘		
↘	Большая кошка	Длина кинофильма	↑			↘	Народ, придумавший мацу	↙	Алсу, альбом		Мечта Матроскина	
	Джеймс Бонд	↓	Украина	Диктатор	↑							
↙				↓	Плод березы		Скопище		Курс судна	Красивый камень		Звено гусеницы
	Участник боя быков		"Конфетный цветочек"	→		↘		↓	Изношенный шрифт	↓		
↙							Злак		1/100 шекеля	→		
	Косой размер в плечах		Французский полицейский	→					Казачья атака	→		
↙							Искусственный человек	→				



МЕТОДИКА МОНТЕССОРИ

Сегодня многие частные детские сады и обучающие центры работают по методике Монтессори. Но создать необходимую среду для полноценного развития ребенка можно и у себя дома.

ДЛЯ СПРАВКИ

Педагогическую систему Монтессори начали применять в Италии, в первой половине XX века. Ее основатель — врач, педагог и психиатр Мария Монтессори. Она настаивала на том, что ребенок должен развиваться самостоятельно, но при поддержке взрослых. Для этого ему необходимо организовать образовательную среду, в которой он сможет осваивать необходимые практические навыки.

Каждый ребенок — личность и, чтобы эту личность развивать, нужно дать ей чуть больше свободы, чем обычно делают родители. Последователи системы Монтессори настаивают на том, чтобы поощрять в малышах самостоятельность и тягу к творчеству.

В ЧЕМ СУТЬ?

Благодаря системе Монтессори можно вырастить самостоятельного, любознательного и креативного ребенка. Для начала стоит следовать некоторым правилам, которые предлагают педагоги.

1. Прежде всего - индивиду-

альность. То, что подходит одному ребенку, может не подойти другому. Ориентироваться следует на конкретную личность. Присмотритесь, чем интересуется ваше чадо, на что обращается внимание, к чему чаще всего подходит и начинает играть. Развивайте в ребенке то, к чему он активно стремится.

2. Уважение к малышу. Следует признать право каждого ребенка на уважительное отношение со стороны взрослых. Нельзя его перебивать, критиковать, повышать голос, жестко направлять. Важно понимать, что он - главный участник образовательного процесса, и все в нем должно быть подстроено именно под него.

3. Особая среда. Последователи методики уверены, что все учебные пособия должны находиться на уровне глаз ребенка, чтобы он сам выбирал, к какому из них обратиться в конкретный момент. Родитель здесь не указывает, а наблюдает со стороны за тем, чему отдает предпочтение малыш.

4. Без оценивания. Оценка может сбить естественную мотивацию малыша - причем, как положительная, так и отрицательная. Если

• В основе методики — принцип: «Помоги мне это сделать самому».

постоянно твердить ребенку, что ничего, кроме отличных результатов, вы от него не ждете, можно взрастить нездоровый перфекционизм. А если по делу и без говорить, что он неумеха и неуч, есть риск подорвать его веру в себя и снизить самооценку.

• Изначально системой пользовались для развития детей от 3 до 7 лет. Сегодня ее применяют как для малышей до полутора лет, так и для младших школьников.

КАКОЙ ДОЛЖНА БЫТЬ ДЕТСКАЯ КОМНАТА?

Особое внимание в системе Монтессори уделяется организации пространства, в котором существует ребенок. Если отдельной комнаты у него нет, то должен иметься хотя бы личный уголок, устроенный по определенным правилам.

Приглушенные тона. Цвет обоев лучше выбирать не яркий - такой, который не будет отвлекать от основной деятельности. Стоит отдать предпочтение приглушенным оттенкам и светлым тонам - например, белому, бежевому, бледно-зеленому и бледно-голубому. Узоры, картинки и принты нежелательны, так как они будут отвлекать внимание малыша. Лучше направить его на развивающие игрушки и пособия, расположенные в комнате.

Все в пределах досягаемости. Большинство современных квартир ориентированы на взрослых. Например, те же выключатели часто расположены так высоко, что маленькому ребенку до них попросту не дотянуться. Если вы следуете методике Монтессори, то должны организовать пространство так, чтобы все было в пределах досягаемости малыша. Кровать должна быть низкой, чтобы ребенку было удобно на нее забираться. Полки и стеллажи - находиться на уровне его роста. Все органайзеры лучше расположить таким образом, чтобы игрушки после занятий малыш мог убирать сам, и ему это было удобно.

• Присядьте на корточки, чтобы понять, на какой примерно высоте маленький ребенок смотрит на мир. Именно на данное расстояние от пола следует ориентироваться, расставляя мебель и игрушки.

Игрушек - по минимуму. Многие родители стремятся купить малышу как можно больше игрушек, но оказывают тем самым «медвежью услугу». В итоге ребенок часто переключается от одного предмета к другому, не уделяя должного внимания ни одному из них. И наоборот, чем меньше игрушек, тем больше вероятность, что каждую малыш изучит внимательно и досконально. Качество важнее количества.

КАЖДОМУ ЗАНЯТИЮ — СВОЙ УГОЛОК

До определенного возраста родители считают, что детская комната — их зона ответственности. Они указывают, где, как и с чем должен играть малыш, они же убирают все вокруг после игры. Другими словами, папы и мамы не воспринимают свое чадо как личность, которая может сама установить порядок в месте, где живет.

Если же вы все-таки решились дать малышу свободу, прежде всего, грамотно зонировать пространство. Это поможет ребенку легко использовать предметы для игр и учебные пособия, самостоятельно справляться с задачами.

Например, в одном уголке можно сделать зону для двигательной активности и расположить там мячи, скакалки, деревянную лошадку, на которой можно покататься. Другой уголок логично посвятить чтению и иной спокойной деятельности. Поставьте туда мягкое кресло, обеспечьте хорошее освещение, бросьте пару подушек. Все как у взрослых - вы ведь тоже любите почитать в комфортных условиях. Книжный шкафчик может быть тут же. Он должен быть организован таким образом, чтобы до всех книг малыш мог дотянуться самостоятельно.

Благодаря правильной организации ребенок может сам выбирать, чем

заниматься и свободно переключаться между текущими задачами.

СЕНСОРНЫЕ ИГРУШКИ

Сенсорное восприятие ребенка активно развивается с трех до шести лет. В это время важно обеспечить его игрушками, которые будут стимулировать органы чувств и формировать у него знания об окружающем мире. Такие пособия обычно просты, но очень эффективны.

Например, малышам можно предложить то, что найдется на кухне у любой мамы - крупу (фасоль, горох, гречку). Ее полезно перебирать, развивая мелкую моторику. Детям постарше стоит предложить с помощью пинцета перекладывать крупу из одной миски в другую. Казалось бы, простое занятие, но оно может надолго увлечь чадо!

В качестве сенсорных игрушек по системе Монтессори можно предложить следующие: тепловые и весовые таблички, ткани различной текстуры, цветковые карточки, звуковые цилиндров и колокольчики, буквы с шершавой поверхностью.

• **Особое место в системе Монтессори занимают деревянные игрушки. Выполненные из экологического материала, они стимулируют воображение,**

развивают мелкую моторику. Также они долговечны и безопасны.

РОДИТЕЛЬ КАК ПОМОЩНИК

В большинстве случаев родитель выступает для ребенка в роли строгого критика. Он пытается направить малыша в нужное русло, но зачастую делает это неумело. Некоторые вовсе вместо того, чтобы объяснить, как надо сделать, выполняют все сами. Так ведь проще и быстрее!

Но методика Монтессори гласит: родитель - это прежде всего не учитель, а наблюдатель. Создав необходимые условия для развития малыша, ему нужно отойти в сторону и лишь наблюдать за тем, как чадо будет их использовать. Нужно ли вмешиваться? Лишь в том случае, если ребенок сам попросит об этом. Но и тогда следует для начала попытаться направить его, дать подсказку, а основные действия позволить выполнить самому.

• **Приобретите игрушки, которые ребенку будет интересно изучать и исследовать. Для детей 2-5 лет подойдут застёжки, шнуровки, кубики, пирамидки, пазлы, сортеры, магнитная рыбалка**

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА ГОТОВЫ ЛИ РОДИТЕЛИ?

Когда меня спрашивают, всем ли детям подойдет система Монтессори, я всегда отвечаю утвердительно. Но отмечаю: она может не подойти родителям. Ведь проще контролировать малыша, указывать ему, что делать, не позволять выполнять самому простейшие действия из-за страха, что он что-то сломает, разольет или поранится сам.

Мама и папа в данном случае должны быть готовы к изменениям, которые неизбежно произойдут в семье, если использовать методику Монтессори. Где-то придется замедлиться, научиться видеть мир глазами ребенка, наблюдать за его действиями, не вмешиваться, если он сам не попросит. Наша тревожность, мнительность и вечная спешка могут стать препятствиями. Но ради здорового развития малыша можно попытаться

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

ИДЕАЛЬНО ДЛЯ ОДНОГО РЕБЕНКА

Пока у меня был один малыш, я применяла принципы методики Монтессори. Покупала деревянные игрушки, занималась с ребенком. Но потом родились разнополые погодки, и система рухнула.

Адепты системы уверяют, что достаточно выстроить ее один раз — и дальше все будет идти как по накатанной. Однако, когда детей много, не получается подстраиваться под каждого. Пространства становится меньше, игрушки все время разбросаны, у мамы банально на все не хватает времени.

Ирина

СЫН НАКОНЕЦ-ТО ЗАНИМАЕТСЯ САМ!

До трех лет я только и делала, что развлекала сына. Подруга посоветовала обустроить детскую по методике Монтессори. Уверяла: после этого ее собственные дети начали занимать себя сами!

Последовав ее совету, я была изумлена. Если раньше сын и получаса не мог без меня провести, то с

правильными игрушками и организацией пространства он стал уходить в свою комнату на час, а то и на два. Как ни загляну к нему, он чем-то занимается.

Единственное, следовать правилу «меньше игрушек» пока не получается. Время от времени обновляю их, чтобы сохранять интерес.

Ольга

ТЕПЕРЬ РЕБЕНКУ НРАВИТСЯ ПОРЯДОК!

Думаете, с какого возраста ребенок должен сам убираться в своей комнате? Я всерьез думала, что с 13-14 как минимум. Но ошибалась! Моей дочери шесть, и она с удовольствием наводит порядок в детской. А все потому что я дала ей понять: это ее зона ответственности.

Как только я позволила ребенку самой расставить игрушки, пособия и книги так, как ей удобно, купила мебель, на которую Анечка указала сама, как у дочери тут же проснулся интерес к поддержанию порядка. Теперь ее даже просить не надо - сама все уберет!

Нина

Проблема



ОН МНЕ ВРЕТ!

С супругом в браке 5 лет. Недавно поняла, что он врет мне буквально на каждом шагу, по любому поводу. После такого я не доверяю ему даже в мелочах.

Людмила

Доверие - важная составляющая в браке. Мы чувствуем себя защищенно, уверенно, безопасно, если знаем, что можем положиться на близкого человека. Вы, увы, этого лишены.

Кто-то скажет: ложь по мелочам не считается! Однако, когда человек врет в отдельных незначительных моментах, со временем перестаешь ему верить и в чем-то более глобальном. Начинаются проверки, вопросы - все это разрушает отношения.

Попробуйте фиксировать моменты, в которых муж вам лжет. Не будьте голословны, соберите доказательства. Со временем расскажите ему о выводах, которые сделали. Сделайте это не в форме претензий, а с посылом «я переживаю, что у нас так происходит».

Иногда мужчина сам не подозре-

вает, как выглядит его поведение со стороны. Партнеры порой даже не замечают, что лгут столь часто. Объясните, насколько честность важна лично для вас. Если между вами за годы брака сложились теплые отношения, супруг пойдет на встречу.

Дайте понять, что вы доверяете ему всецело — не хотите проверять, сомневаться в его решениях, устраивать допросы. Переложите часть ответственности в руки партнера со словами: «Я знаю, что ты отныне будешь со мной честен, а потому я расслабляюсь и всецело доверяю тебе».

Конечно, этот метод срабатывает не всегда. Есть люди, для которых врать — привычка. Возникает другой вопрос: вы готовы мириться с подобным? Если нет, сохранить отношения будет сложно.

ДОЧЬ НАЗЫВАЕТ СЕБЯ УРОДИНОЙ

Дочери тринадцать лет. Она считает себя некрасивой, носит бесформенные вещи, отказывается следить за собой. Чем я могу ей помочь?

Евгения

Ваша дочь проживает не самый простой период жизни — подростковый. Это время, когда ребенок проходит активную фазу взросления, начинает иначе смотреть на окружающие вещи. Непринятие собственной внешности — одна из особенностей данного этапа.

Вы как родитель способны оказать влияние на данный процесс. Прежде всего, не критикуйте внешность дочери. Даже если подросток начинает с ней экспериментировать (цветные волосы, яркий макияж и т.д.), относитесь к происходящему сдержанно.

В этом возрасте дети зачастую не знают, что делать с меняющимся телом. Есть смысл рассказать девочке, как оно трансформируется, как ухаживать за ним. Можно ненавязчиво предложить отвести дочь к косметологу, стилисту или вместе сходить на маникюр.

Но главное - это любовь, которая должна сопровождать ребенка в этот период. Как можно чаще говорите дочери о том, какая она у вас красивая, особенная. Научите справляться с недостатками: прыщи можно вылечить, а угловатые ноги скрыть под удачным фасоном юбки.

«УДАЧА СО МНОЙ!» ЭТО РАБОТАЕТ?

Я настороженно отношусь к самовнушению: как можно убедить себя в том, чего нет?! А подруги говорят, что это может помочь добиться целей. Кто из нас прав?

Ирина

Вы совершенно напрасно не верите в то, что программирование себя на счастье и успех не способны приблизить к результату. Это никакое не волшебство, как можно было бы подумать, а принцип работы нашего подсознания. Если браться за дело с недоверием и отсутствием убежденности в успехе, есть вероятность, что ситуация не сдвинется с мертвой точки. И наоборот, если не раз повторять себе о том, что удача ждет за поворотом, она действительно там окажется.

Некоторые ждут настоящих чудес. Например, твердят «Я богат и успешен», сидя на диване и даже не пытаясь устроиться на достойную работу. Поможет ли им самовнушение в данном случае? Вряд ли. Ведь подобные фразы - не колдовские заклинания, а то, что подпитывает намерение человека при условии совершения им шагов в направлении мечты.

У вас есть цель? Двигайтесь ей навстречу, делайте все, что от вас зависит. А вместе с тем верьте в успех и повторяйте вслух слова убеждения - и тогда результат станет виден раньше, чем вы предполагали.

К ЧЕМУ ЭТО СНИТСЯ?

МИЛО БЕСЕДУЮ С ВРАГОМ

Увидев врага во сне, машинально хочется дать ему отпор. Но как быть, если он совсем не нападает, а мило идет на контакт? В этом случае стоит задуматься о том, как вы обычно относитесь к окружающим людям. Быть может, бываете излишне резки без веских на то причин или настороженно подходите к каждому, с кем плохо знакомы. Попробуйте стать более открытыми, идти навстречу всему новому и больше доверять миру. Тогда даже враги станут относиться к вам более доброжелательно - и не только во сне.

Знакомства в кафе, ресторанах, среди общих друзей и на работе случаются все реже. Сегодня люди ищут любовь в Интернете — причем мужчины делают это не менее активно, чем женщины.

ЛЮБЯТ ГЛАЗАМИ?

Как известно, внешность женщины играет не последнюю роль при знакомстве. По крайней мере, мужчины, даже если он говорит, что это не так, в первую очередь смотрит на «обертку». И речь здесь не столько о соответствии стандартам, сколько об ухоженности. Женщину, которая любит и уважает себя, видно издалека.

На сайтах знакомств ситуация идентична. Ученые провели исследование, в ходе которого испытуемые мужчины рассматривали анкеты женщин онлайн. Камера параллельно наблюдала за тем, на чем именно они останавливают взгляд. Оказалось, дольше всего сильный пол рассматривает фото, а описание для них второстепенно. И чем больше снимков представлено на странице, тем более благосклонно мужчина относится к женщине.

• **Публикуйте только свежие фотографии. Иначе мужчина на первом же свидании будет разочарован.**

При этом больше всего интереса вызывает даже не фигура, а лицо избранницы. Нос, глаза, улыбка, открытость взгляда, прическа. «И лицо, и фигуру сегодня можно изменить, но все же фигура проще поддается коррекции», — рассуждает 37-летний Павел. — Выбирая девушку для серьезных отношений, я обращал внимание на улыбку и добрый взгляд. Выдающиеся формы меня интересовали меньше: какой с них толк, если дама окажется капризной или стервозной?»

• **Вопреки сложившемуся представлению, откровенные фото мужское внимание не привлекают. Наоборот, они настораживают.**

УРОВЕНЬ ДОХОДА

Казалось бы, это женщины при знакомстве должны оценивать уровень дохода потенциального партнера. Ведь ему придется содержать семью и добывать мамонтов. Однако по последним психологическим исследованиям, мужчинам не менее интересно, сколько зарабатывает возможная избранница.

Конечно, речь идет не о цифрах, а о реализованности и амбициозности девушки. Антон (41 год) общался онлайн сразу с двумя избранницами. Одна — продавец в сетевом магазине, вторая — директор по производ-



САЙТЫ ЗНАКОМСТВ

Как привлечь к себе внимание?

Среди женщин, которые ищут свою любовь на просторах Интернета, высокая конкуренция! Если бы они знали, на что на самом деле обращают внимание мужчины при таких знакомствах...

ству в крупной компании. «Не посчитайте меня меркантильным, но когда подошло время определиться, я невольно подумал о том, что со второй девушкой нам удастся достичь намного большего. Собственно, так и вышло. Мы женаты уже два года. За это время взяли в ипотеку квартиру, поменяли машину, много путешествуем. Выбрал бы другую девушку, пришлось бы в одиночку обеспечивать семью».

Конечно, для большинства мужчин женский доход — не самое главное. Однако, рассматривая анкеты, они заостряют внимание на тех, кто успешен.

АКТИВНАЯ ИЛИ ЗАГАДОЧНАЯ?

Мужчины на сайтах знакомств гораздо активнее женщин. Вот только переписке они предпочитают уделять не так много времени, как прекрасный пол. Наоборот, практически сразу готовы звать на свидание.

«Не понимаю девушек, которые месяцами выясняют, «мой ли человек», прежде чем согласятся выпить с ним кофе. Для меня это сигнал: она вряд ли ищет чего-то серьезного. Люблю открытых, позитивных, активных людей. Совпали, обменялись парой слов, встретились! И сразу будет понятно, кто кому подходит», — объясняет 35-летний Евгений свою точку зрения.

А как же загадка? Одно другому не мешает. Мужчины не любят тянуть со встречей, но первое офлайн-знакомство не подразумевает раскрытие всех карт. На нем можно заинтересовать, запастись в душу. И пусть он

потом сходит с ума и добивается второй встречи.

НИЧЕГО СЕРЬЕЗНОГО ТАМ НЕ ИЩУТ! ИЛИ?..

Одно из самых распространенных мнений касается того, что мужчины используют сайты знакомств для поиска легких отношений без обязательств. Так ли это на самом деле? Мнения расходятся...

Валерий, 32 года: «Я никогда не скрывал: в Интернете ищу девушку для приятного времяпрепровождения. Даже приложения для этого использую специальные — с пометкой «18+». Считаю, скрывать это было бы неуважением к женщине».

Игорь, 29 лет: «Я работаю в IT-компании, свободного времени почти нет. При этом хорошо зарабатываю и давно готов к семье. Где еще искать избранницу? Обидно, что не все верят в серьезность моих намерений».

Андрей, 40 лет: «Раньше не думал, что в Сети можно найти себе жену. Но друзья однажды подбили зарегистрироваться на сайте, и уже на следующий день я познакомился с будущей супругой. Она, кстати, тоже была новичком в онлайн-знакомствах. Так и встретились два одиночества».

Ринат, 38 лет: «Уже два года безуспешно сижу на сайтах знакомств. Ищу родную душу, а девушки попадают сплошь меркантильные или ищущие развлечений на раз. Да-да, и такие бывают! Я уже потерял надежду встретить умную, семейную, скромную...»



(Продолжение. Начало в №9–19)

— Ну, Нэнси, представь меня своим подругам, — весело сказал Грегсон.

— Так, сейчас посмотрим... Прохладные руки у Гретхен, а теплые — у Лили, — ответила Нэнси, и ее ответ вызвал на их лицах улыбку.

— Спасибо, Нэнси.

Гретхен слегка пожала руку девушки, и Нэнси улыбнулась про себя. Ей было так хорошо и спокойно среди этих новообетенных друзей, что она совсем забыла о случившемся с ней несчастье и думала только о том, как будет выглядеть ее лицо, когда в конце концов все операции будут позади и она встретится с Майклом. Питер Грегсон ей сразу очень понравился, и она вежливо, что он сделает все возможное, чтобы вернуть ей приятную внешность, потому что она тоже ему не безразлична.

— Добро пожаловать в Сан-Франциско, Нэнси... Теплые сильные пальцы хирурга легли на ее предплечье рядом с прохладными пальцами Гретхен и не выпускали до тех пор, пока «Скорая» не въехала в город. И, как ни странно, у Нэнси появилось такое чувство, будто после долгого отсутствия она вернулась домой.

ГЛАВА 8

Широкие задние дверцы «Скорой помощи» широко распахнулись, и санитары бережно внесли носилки Майкла в прохладный холл отеля. Здесь их уже встречал управляющий, специально спустившийся вниз, чтобы приветствовать важных гостей.

Марион зарезервировала в этом отеле роскошный люкс в самом верхнем этаже, хотя особой необ-

ходимости в этом не было. Просто ей казалось, что небольшая передышка между больницей и возвращением домой будет полезна Майклу. Кроме того, у Марион было в Бостоне несколько дел, требовавших ее личного присутствия, да и Майкл по каким-то одним ему понятным причинам настоял, чтобы два-три дня пожить в отеле и только потом ехать в Нью-Йорк. А Марион сейчас готова была удовлетворить любой его каприз.

Когда — уже в номере — санитары осторожно переложили его с носилок на кровать, лицо Майкла исказила недовольная гримаса.

— Ни к чему все это, мама, — проворчал он. — Со мной все в порядке. Врачи сказали, что я уже поправился.

— Все равно торопиться не нужно.

— Торопиться?..

Марион вручила санитарам чаевые, и оба бесшумно исчезли. Майкл тем временем огляделся по сторонам и поморщился. В огромной комнате было полным-полно живых цветов, а на столе у кровати стояла корзина с фруктами. Это был подарок от администрации, поскольку отелем владела не кто иной, как Марион. Она приобрела его несколько лет назад в качестве выгодного вложения капитала и с тех пор, наезжая в Бостон, каждый раз останавливалась только здесь.

— Тебе нельзя волноваться, дорогой. Отдыхай, постарайся поспать. Или, может, ты хотел бы что-нибудь съесть?

Марион хотела нанять Майклу специальную сиделку, но даже Вик-Филд сказал, что в этом нет никакой необходимости. Такое внимание не могло не показаться навязчивым, а это только еще больше раздражало бы Майкла. Все, что от него требовалось, это беречь себя и избегать перенапряжения в течение ближайших двух-трех недель. После этого, по мнению врачей, он мог приступить к работе. Но Майкл знал, что его ждет одно неотложное дело, и собирался исполнить его, как только сможет встать. Или как только мать ненадолго ослабит свой контроль.

— Так как насчет небольшого завтрака? — снова спросила Марион.

— Конечно, ма. Я хочу улиток в вине, устрицы а-ля Рокфеллер, бутылку шампанского, черепашьи яйца и русскую икру. — И он сел в кровати, улыбаясь, словно расшавшееся дитя.

— Какой у тебя отвратительный вкус, дорогой, — не слушая его,

ответила Марион, бросая взгляд на часы на каминной полке. — Впрочем, не стану тебе мешать — закажи что-нибудь сам, а ко мне с минуты на минуту должен прийти Джордж. В час дня у нас важные переговоры в деловом центре.

С этими словами она вышла в соседнюю комнату, чтобы подготовить необходимые бумаги. Через несколько секунд в дверь позвонили, и в номер вошел Джордж Каллоуэй.

— Рад тебя видеть, Майкл. Как ты себя чувствуешь?

— Чувствую себя полным лентяем, — бодрясь, ответил Майкл. — За все две недели, что я валялся в больнице, я палец о палец не ударил. Скорей бы уж на работу...

Он пытался шутить, но в глазах его была какая-то пустота и растерянность. Даже Марион не могла их не заметить, но она приписывала это действию перенесенной травмы. Любые другие объяснения она сознательно отгоняла от себя; ей не хотелось даже думать о том, что в Майкле что-то надломилось, после того как он узнал о предполагаемой смерти Нэнси.

И ей это вполне удавалось. Во всяком случае, с Майклом они говорили о бизнесе, о проекте нового медицинского центра в Сан-Франциско, и никогда об аварии.

— Ничего, скоро мы тебя так нагрузим, что сам запросишься в отпуск, — неловко пошутил Джордж, садясь в ногах его постели. — Как раз сегодня я заглянул в твой новый кабинет, Майкл. Это что-то невероятное...

— Не сомневаюсь... — Майкл повернул голову и посмотрел на мать, которая как раз вернулась в комнату. На ней был светло-серый костюм от Шанель и голубая шелковая блузка. В ушах покачивались серьги с крупными жемчужинами; тройная нитка жемчуга спускалась ей на грудь. — У мамы отличный вкус.

— Да, — согласился Джордж и улыбнулся Марион, но она нервно отмахнулась от обоих.

— Хватит расссыпаться в комплиментах, поехали. Мы уже опаздываем. Джордж, ты приготовил нужные документы?

— Разумеется.

— Тогда пошли. — Она шагнула к кровати Майкла и, наклонившись, поцеловала его в макушку. — Отдыхай, дорогой. И не забудь заказать завтрак в номер.

— Слушаюсь, мэм. Удачных переговоров! Марион слегка приподняла голову, и по лицу ее скользну-

ла довольная улыбка.

— Удача здесь ни при чем, сын.

Майкл и Джордж дружно рассмеялись при этих словах. Как только Джордж и Марион вышли, Майкл, выждав из предосторожности несколько минут, сел на кровати и спустил ноги на пол.

Голова слегка кружилась, но отступать он не собирался. Вот уже две недели Майкл втайне лелеял свой план, и сейчас наступил самый подходящий момент для его осуществления. Ради этого он жил, только об этом думал все две недели, пока лежал в больнице. Ради этого Майкл предложил матери — фактически настоял на этом, — чтобы они на несколько дней задержались в бостонском отеле. Даже сегодня он всячески поощрял мать к тому, чтобы она не боялась оставить его одного и сходила-таки на деловую встречу по поводу строительства нового здания городской библиотеки. Майкл отлично знал, что переговоры будут длиться несколько часов, и рассчитывал использовать это время для осуществления собственного плана. Он просто не мог допустить, чтобы его поймали с поличным. Это бы все испортило.

Он просидел на кровати около получаса, ожидая, пока пройдет головокружение. Кроме того, Майкл хотел убедиться, что мать уехала и не вернется, пока он будет одеваться. Все остальное представлялось ему достаточно простым — свои действия он репетировал в уме по меньшей мере тысячу раз.

Когда наконец Майкл уверился, что опасности никакой нет, он встал и, открыв чемодан, быстро достал оттуда все необходимое. Серые слаксы, синяя рубашка, носки, нижнее белье... Так, а где же туфли? А, вот они, слава богу!..

Он стал одеваться, но никак не мог попасть ногами в штанины. Майкл даже удивился, как всего за две недели он мог разучиться одеваться самостоятельно, однако очень скоро понял, что неумение тут было не при чем. Просто его шатало от слабости, руки дрожали и не попадали в рукава, а пуговицы выскальзывали из пальцев и не лезли в петли. Несколько раз Майклу даже пришлось остановиться и присесть, чтобы отдышаться, но потом все начиналось снова.

Наконец он застегнул последнюю пуговицу и выпрямился. Он по-прежнему чувствовал себя довольно слабым, но головокружение больше его не беспокоило, и Майкл решил, что отступать не будет. Другой такой удобной возможности могло и не представиться, значит, он должен сделать то, что задумал.

На то, чтобы одеться и причесться, ему потребовалось полчаса. В последний раз глянув на себя в зеркало, Майкл позвонил в вестибюль и попросил вызвать такси. Спускаясь вниз в лифте, он все еще чувствовал слабость и дрожь в коленях, но возбуждение помогло ему справиться с собой и даже придало сил. Пожалуй, за все эти две недели Майкл еще не чувствовал себя бодрее.

Такси ждало его перед подъездом отеля. Сев на переднее сиденье, Майкл назвал водителю адрес и со вздохом облегчения откинулся назад. Он чувствовал себя так, как будто у него было назначено свидание и она ждала его. Как будто она знала, что он сейчас приедет. Вот почему всю дорогу до дома Нэнси Майкл улыбался, а вылезая из машины, дал водителю щедрые чаевые. Попросить таксиста подождать ему просто не пришло в голову — он не хотел, чтобы что-нибудь связывало его. Майкл уже решил, что останется здесь столько времени, сколько понадобится, и даже задумывался о том, чтобы продолжать вносить за квартиру Нэнси арендную плату, чтобы иметь возможность всегда вернуться сюда. В конце концов, от Нью-Йорка до Бостона можно было долететь за какие-нибудь пятьдесят минут, и, оставив квартиру за собой, он мог бы наведываться сюда, когда ему захочется.

Ее квартира... Майкл уже привык считать ее их общим домом, и теперь, поглядев на фасад здания, снова почувствовал, как в нем просыпается знакомое теплое чувство.

— Привет, вот и я... — произнес он вслух фразу, которую все время повторял в уме.

Эти слова он говорил каждый раз, когда входил в квартиру и заставлял Нэнси дремлющей в уютном кресле-качалке или стоящей у мольберта в клетчатой рабочей рубашке на выпуск, с забрызганными краской руками и — изредка — лицом. А когда Нэнси бывала слишком поглощена работой, она иногда даже не слышала, как он входил, и тогда Майкл...

Он толкнул дверь подъезда и начал медленно подниматься по лестнице. Радостное чувство, какое испытывает человек, вернувшийся домой после долгого отсутствия, не оставляло его и помогало справиться с усталостью и дрожью в ослабших мускулах. Майкл хотел просто подняться в квартиру, которую он хорошо знал, посидеть среди ее вещей, рядом с ней, с ней...

Ноздри его между тем ловили знакомые запахи кухни, свежей масляной краски и мебелиной политуры. Откуда-то доносился шум

набирающейся в ванну воды, крики играющих детей, протажное мяуканье кошки, рокот автомобильного мотора на улице. Потом он услышал песню на итальянском языке, которую передавали по радио, и на мгновение ему показалось, что это работает тот маленький приемник, который он подарил Нэнси и который она всегда включала, когда вставала к мольберту.

У него был свой ключ, но, едва достигнув нужной лестничной площадки, Майкл остановился и долго стоял у двери. Первые за весь сегодняшний день жгучие слезы подступили к глазам. В глубине души он знал, знал горькую правду: Нэнси не встретит его на пороге, не обнимет, не поцелует. Она ушла навсегда. Она... умерла.

Это последнее страшное слово он много раз пытался сказать вслух, но так и не смог. Это серьезно удручало его. Майкл вовсе не хотел превратиться в одного из тех безумцев, которые боятся взглянуть фактам в глаза и до конца жизни играют сами с собой в жмурки, обманывая себя и притворяясь, будто ничего особенного не случилось. Нэнси высмеяла бы его, если бы узнала, и Майкл прилагал отчаянные усилия, чтобы заставить себя поверить в страшную правду. И все же время от времени он позволял себе забывать о том, что произошло, но только для того, чтобы страшное знание снова вернулось к нему подобно пощечине, внезапному ожогу, сокрушающему удару молота по голове. Так было и сейчас...

Он перевел дух, вставил ключ и, повернув его в замке, немного помешкал, словно надеясь, что Нэнси сейчас подойдет к двери и широко распахнет ее перед ним, но никто не шел. В квартире стояла мертвая тишина, и Майкл медленно открыл дверь и ахнул.

— О боже мой!.. Где же... где?!

В квартире не осталось ничего. В буквальном смысле. Все столы, стулья, шкафы, все картины и даже цветы в горшках — все куда-то исчезло. Кладовка стояла открытой, и там не было ни постельного белья, ни одежды Нэнси, а с вешалки в прихожей пропала ее ветровка из клетчатой шотландки. Впрочем, не было ни самой вешалки, ни стойки для зонтиков из гнутого дерева, которую Нэнси по дешевке купила на какой-то распродаже. В кухне осталась только плита. Исчез даже холодильник, а там, где он когда-то стоял, виднелись лишь четыре круглые вмятины на светлом линолеуме.

Даниэла Стил
(Продолжение следует).



АХ, КЛУБНИЧКА - ЗЕМЛЯНИЧКА, РАССКАЖИ...

Да, всю правду могут рассказать эти удивительные ягоды, если правильно у них спросить про свое будущее - ближнее и дальнее.

ВКУС И АРОМАТ НЕ ВСЕГДА ГЛАВНОЕ

Как только наступает сезон клубники и земляники, начинается самое вкусное время - время наслаждения этими чудесными ягодами, которые дарит нам природа. На протяжении всей истории, известной человечеству, клубника была символом любви и романтики. Вероятно, этому способствовали ее ярко-красные ягоды в виде сердца и насыщенный сладкий вкус. Земляника немногим скромнее в символике, но гораздо разнообразнее по способам использования. Если клубника известна все больше как подарок, символизирующий признание в любви и символ достатка, то земляника - и как талисманы-обереги, и как барометр, и в качестве лекарства от множества недугов, и как способ увеличения энергетики и очищения ее от негатива. В любом случае обе эти ягоды были изысканным лакомством, дарящим нам наслаждение и даже в разгар зимы напоминающим о вкусе и аромате лета. Правда, собирать ягоды любят далеко не все и

не всегда. Но, возможно, это занятие станет гораздо интереснее и увлекательнее, если при этом использовать его для гаданий. Ягоды могут рассказать много интересного.

ЛЮБИТ - НЕ ЛЮБИТ

В первую очередь эти ягоды, конечно же, используют в гаданиях на любовь. Самое простое - прежде чем отправиться собирать ягоды, следует загадать человека, про любовь которого вы хотели бы узнать. То есть классическое «любит - не любит». Положительный ответ придет в виде «двойной» ягоды, то есть ягоды, которая получилась из двух сросшихся. Если вы обнаружили такую на своей грядке, то можете даже не сомневаться в любви своего избранника. Если же не нашлось там такой, то, увы, вряд ли стоит рассчитывать на взаимность того человека, имя которого вы загадали. Если проводить такое гадание на клубнике, то ограничиться можно теми ягодами, что есть на грядке. В случае же с земляникой ограничивайте себя либо временем, либо емкостью, в которую

собираете ягоды. То есть заранее проговаривайте: если найду «двойную» ягоду в течение часа или за то время, что буду собирать ягоды вот в эту корзинку. Иначе можно никогда не закончить это гадание в поиске нужной ягоды в огромном лесу!

В ПОЛНОМ ОДИНОЧЕСТВЕ

Для того чтобы узнать, сбудется ли ваше заветное желание, отправляться на сбор ягод клубники нужно в полном одиночестве. Перед тем как выйти из дома, надо еще раз проговорить свое желание. И делать всё молча — без наущников и болтовни по телефону. Желательно сконцентрироваться именно на том, чего вы хотите — мечтать об этом, представлять и всячески мысли направлять именно в эту сторону. Если вы соберете все ягоды и за это время никто рядом не появится, то желание ваше обязательно сбудется быстро и без особых препятствий. Если же кто-то придет или окликнет и начнет вас всячески отвлекать, то желание, скорее всего, не сбудется. Реализация задуманного под очень большим вопросом, если никто не пришел, но у вас зазвонил телефон и вас отвлекли. Телефон, конечно, лучше в этом случае с собой не брать. Но для многих сегодня это совсем не реально. Вот если зазвонил телефон и отвлек вас от сбора ягод, то ответ на ваш вопрос «50/50». Хотите узнать точно, придется потрудиться: взять и пересчитать все ягоды, которые вы собрали до того, как вас отвлекли. Если число окажется нечетным, то желание не будет исполнено, а вот если четным, то оно исполнится. Не сразу, с трудностями, но в итоге желаемое вы получите.

СВЕЖЕСТЬ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

Еще один способ узнать, сбудется ли ваше заветное желание, используя ягоды земляники, заключается в том, что нужно привезти из леса, где вы будете ее собирать, несколько веточек с ягодами и листьями. Этот букет нужно вечером повесить над входной дверью и загадать желание. Если наутро растение будет выглядеть так, словно его только сорвали, то желание сбудется однозначно и довольно быстро. Если же наутро вы обнаружите скукожившиеся листья и подсохшие ягоды, то ответ однозначно «нет». Если же листья немного подсохли, а ягоды нет, или наоборот, то, скорее всего, у Вселенной однозначного ответа на ваш вопрос нет. Поэтому погадайте спустя время.

ОВОЩИ ИЗ ДУХОВКИ

Овощное рагу

Понадобится: маленький баклажан - 2 шт., цукини - 2 шт., помидоры - 3-4 шт., чеснок - 2 зубчика, луковица - 1 шт., оливковое масло - 3-4 ст.л., прованские травы и соль - по вкусу.

Лук и чеснок мелко нарежьте. Обжарьте на оливковом масле, пока лук не станет полупрозрачным. Добавьте прованские травы, перемешайте. Поместите обжарку в форму, распределите равномерно.

Баклажаны, цукини, помидоры должны быть примерно одинакового диаметра. Нарежьте овощи тонкими кружочками. Поместите на луковую подушку вертикально овощные кружочки, чередуя баклажан, цукини и помидор.

Смажьте овощи сверху оливковым маслом, посолите, посыпьте прованскими травами. Запекайте при температуре 180° до мягкости, накрыв фольгой. Затем уберите фольгу и отправьте блюдо обратно в духовку, пока овощи не подрумянятся.



Лазанья

Понадобится: сладкий перец - 1 шт., брокколи - 100 г, моцарелла - 150 г, морковь - 1 шт., листы лазаньи (не требующие варки) - 4 шт., мука - 25 г, сливочное масло - 25 г, молоко - 250 мл, соль - по вкусу, растительное масло - для жарки.

Морковь нарежьте мелкими кубиками. Брокколи, разделенную на соцветия, мелко нарежьте. Сладкий перец нарубите мелкими кубиками. Овощи обжарьте на растительном масле. Из моцареллы слейте жидкость, нарежьте ломтиками.

В сотейнике с толстым дном растопите сливочное масло, добавьте муку, перемешайте состав до однородности. Влейте тонкой струйкой молоко, помешивая, чтобы избежать образования комочков. Посолите. Проварите до загустения. Используйте полученный соус для пропитки листов лазаньи.

Выложите в форму лист лазаньи, пропитайте соусом, добавьте овощную смесь, слой моцареллы. Далее снова лист лазаньи, пропитку, овощи и т.д. Сверху выложите измельченную моцареллу. Запекайте до зарумянивания при 180°.

Картофель с сюрпризом

Понадобится: картофель - 4 шт., морковь - 1/2 шт., полоски бекона - 2 шт., сыр - 50-70 г, чеснок - 2 зубчика, сметана - 2 ст.л., растительное масло - для жарки, соль - по вкусу, петрушка - несколько веточек.

Поместите в стеклянную форму картофель в мундире и бекон (отдельно). Поставьте в духовку при 180°. Когда бекон поджарится, выньте его, выложите на салфетку, чтобы впитался лишний жир. Затем мелко нарежьте.

У запеченных картофелин срежьте верхнюю часть (1/3) вдоль. Чуть распушите мякоть вилкой, немного посолите и добавьте тертый сыр, перемешайте. В сметану выдавите чеснок и выложите смесь на картофель. Морковь натрите на мелкой терке, обжарьте. Выложите с беконом на сметану. Отправьте в духовку на 10 мин. При подаче посыпьте рубленой петрушкой.



Фаршированные патиссоны

Понадобится: патиссон - 3 шт., фарш мясной - 300 г, луковица - 1 шт., помидор - 1 шт., сладкий перец (красный и желтый) - по 1 шт., корень сельдерея - 100 г, соль и черный молотый перец - по вкусу, чеснок - 2 зубчика, петрушка - пару веточек, растительное масло - для жарки.

У патиссонов срежьте крышечку, выньте мякоть. Фарш обжарьте, посолите и поперчите по вкусу.

Отдельно обжарьте измельченный лук, добавьте сельдерея, нарезанный кубиками сладкий перец, в конце - помидор и чеснок. Посолите, поперчите. Соедините с фаршем.

Начините патиссоны. Запекайте в духовке при температуре 180°. При подаче украсьте зеленью петрушки.

«КАРТОШКА - ГАРМОШКА»

* Запеките картофель в духовке гармошкой. Возьмите ровные, среднего размера клубни вытянутой формы. Молодую картошку можно не чистить, достаточно промыть ее щеткой.

* Чтобы картошка-гармошка получилась мягкой и ароматной, вложите между кусочками тонко нарезанные ломтики сливочного масла. Если хотите блюдо посытнее, вместо масла внутрь можно поместить кусочки бекона, сыра или сала. Еще один вариант «начинки» - ломтики баклажана или цукини.





ИГРУШКА ДЛЯ ГРЫЗУНА

Если у вас дома поселился активный грызун, для здоровья и развлечения ему нужны игрушки. Причем, самые разнообразные!

Для грызунов вреден малоподвижный образ жизни. Из-за этого они могут набрать лишний вес, от которого начнутся проблемы со здоровьем. Так что игрушки для хомячков и крыс - не только возможность развлечься, но и способ поддерживать в норме самочувствие.

Беговое колесо. Это отличный тренажер и возможность сбросить энергию для активного грызуна. Выбирайте безопасные пластиковые варианты,

в которых не застревают лапки.

Прогулочный шар. Если пустить хомяка прогуляться по квартире, то найти его потом может оказаться не так просто. Чтобы грызун всегда оставался в зоне видимости, отпускайте его исследовать территорию в специальном прогулочном шаре, который надежно закрывается.

Игрушки из люфы. Это специальный материал, текстура которого помогает грызуну чистить зубы, избавляя их от

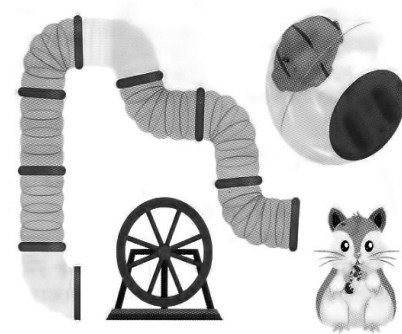
налета. Такие игрушки полностью натуральные и изготовлены из растительных материалов, так что, даже если питомец проглотит кусочек, ничего страшного не произойдет.

Деревянные домики. В продаже можно найти специальные деревянные домики для грызунов. Они небольшие, созданы специально для габаритов хомячка, оборудованы лестницами, склонами и прочими «тренажерами», которые будут для усамого весьма интересны и полезны.

Туннель. В дикой природе грызуны постоянно роют себе лазейки, так что туннели для них дело привычное. Диаметр должен быть достаточным, чтобы животное не застряло внутри.

Лесенка. Хомячки и крысы — прирожденные альпинисты, так что непременно соорудите им лесенку - обязательно надежно закрепленную.

Но, главное, помните, что после установки всех игрушек внутри клетки, в ней должно остаться пространство для свободного перемещения грызуна. Хотите установить все и сразу? Тогда приобретите питомцу апартаменты побольше.



ПОЧЕМУ КОШКИ ОТЗЫВАЮТСЯ НА «КИС-КИС»?

Вы никогда не задавались вопросом, почему Мурзик откликается именно на «кис-кис»? Оказывается, у наших пушистых друзей этот звук ассоциируется с писком мышей. Также он похож на высокочастотный, который животные часто слышат в природе - например, шелест упавших листьев.

Дикая кошка, ни разу до этого не контактировавшая с человеком, скорее всего, не откликнется на «кис-кис». Она просто не будет знать, что это такое. У домашних кошек, в свою очередь, со временем вырабатывается привычка. Они знают, что обычно за «кис-кис» следуют объятия, поглаживания или даже мисочка с вкусной едой. У них этот звук ассоциируется с чем-то приятным - вот они и отзываются.

Кстати, в разных странах существуют разные способы «докричаться» до кошки. Например, в Англии это «кири-кири», в Чехии - «чи-чи», а в Японии «ойде-ойде».

ЕСЛИ СОБАКА ПРОГЛОТИЛА МЯЧИК

В процессе игры собака может нечаянно что-нибудь проглотить. Чаще всего это бывают мячики, носки, монеты, ювелирные изделия, пластиковые пакеты. Если предмет гладкий и компак-

ный, он может выйти самостоятельно спустя 1-2 дня. Но иногда вещь застревает внутри. Порой хозяева даже не сразу замечают, что питомец что-то проглотил. Но на это может указывать его поведение. В та-



ких случаях собака становится вялой, теряет аппетит, у нее могут наблюдаться тошнота и рвота.

В этом случае животное нужно как можно быстрее показать ветеринару! Диагностические процедуры (УЗИ, рентген с контрастом) покажут, в каком именно отделе ЖКТ застрял предмет. Исходя из этого, будет приниматься решение о том или ином типе вмешательства.

Говоря о службе собак во время войны, обычно представляют серьезных служебных псов, которые бросались под танки с гранатами, вытаскивали раненых с поля боя, приносили медикаменты. А Смоки была йоркширским терьером не выше 18 см в холке и весила меньше двух килограммов. Но это не помешало ей стать героем Второй мировой войны.

ЗАРОЖДЕНИЕ ДРУЖБЫ

В 1944 году один американский солдат случайно нашел потерявшегося в джунглях Новой Гвинеи крошечного йоркширского терьера и забрал его в расположение части. Спустя некоторое время молодой капрал Уильям Винн выкупил собачку у боевого товарища.

Винн прекрасно ладил с собаками и имел опыт дрессировки. Обнаружив, что маленький песик не понимает команд ни на английском, ни на японском языке, капрал взялся за обучение Смоки сперва самым простым командам.

Маленький йорк оказался на редкость сообразительным и вскоре усвоил множество команд и научился выполнять забавные трюки.

В течение двух лет собачка разделяла непростой солдатский быт своего хозяина, питалась остатками солдатских пайков, участвовала в боевых вылетах, терпеливо сидя в походном рюкзаке. Официально на ее счету 12 боевых операций! Смоки предугадывала грядущие атаки японских солдат, прыгала с маленьким парашютом, сконструированным специально для нее, и поддерживала боевой дух своих товарищей. За это она получила 8 боевых наград, а Винн прозвал ее «ангелом из окопа». Ведь она не раз спасала ему жизнь, предупреждая об опасности!

ЛУЧШИЙ ТАЛИСМАН

Когда известный армейский журнал «Янки» устроил конкурс на лучший военный талисман, было очевидно, кто может претендовать на победу. Винн сделал забавное фото своего маленького друга, пока тот отдыхал, лежа в его каске, и отправил в журнал. Так случилось, что ответ из жур-



САМЫЙ ХРАБРЫЙ ЙОРК ИСТОРИЯ СМОКИ

Собаки на войне - тема неисчерпаемая. Сколько этих преданных животных верно служили победе, помогая солдатам выполнять сложные боевые задачи. Но Смоки в их ряду занимает особенное место.

нала пришел в то время, как Винн лежал в госпитале. Навещая его, товарищи принесли ему Смоки и письмо, в котором объявлялось о победе в конкурсе.

Новость мгновенно разнеслась по госпиталю, и каждому хотелось увидеть знаменитую собачку. Глядя на то, как оживляются раненые, общаясь с веселым песиком, медсестры разрешили оставить Смоки в палате и стали брать ее на дневные обходы. Винн демонстрировал забавные трюки, которым успел обучить питомца. Так маленький йорк невольно стал первой в истории собакой-терапевтом.

РИСКУЯ СОБОЙ

Но Смоки была не только забавной собачкой, веселившей солдат. Не раз ей случалось оказывать и реальную помощь, сохраняя жизни своих боевых товарищей.

Во время строительства авиабазы в Лингайенском заливе воен-

ным понадобилось протянуть телефонный кабель сквозь узкую двадцатиметровую трубу. Это была непростая задача, на которую могло уйти несколько дней и понадобилась бы помощь 250 человек и 40 самолетов. Но Винн привязал кабель к ошейнику Смоки, и она сумела проползти сквозь трубу. Так собачке удалось практически в одиночку наладить телефонную связь.

МИРНАЯ ЖИЗНЬ

Смоки прожила долгую, замечательную жизнь. После войны она вместе с хозяином много ездила по стране, выступала на ТВ и показывала различные сложные фокусы: ходила по канату, складывала свое имя из букв, ездила на самокате.

Когда в феврале 1957 года Смоки пересекла радугу, ей было 14 лет. Сейчас ее могилу украшает бронзовая фигурка маленького йорка, сидящего внутри солдатской каски.



КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЗМЕЙ НА УЧАСТКЕ?

Змей боятся если не все, то очень многие. Когда такие гости появляются на дачном участке, избавиться от них хочется как можно скорее. Желательно сделать это наиболее гуманным способом.

Несмотря на стереотипы, змеи могут быть даже полезны для дачи, так как прекрасно справляются с мышами, слизнями, крысами, ящерицами, крупными насекомыми. Так что, если вы не боитесь их, можно потерпеть заполнения участка ужа. В остальных случаях стоит подумать, как избавиться от непрошенных гостей.

ОТКУДА ОНИ БЕРУТСЯ?

Есть вероятность, что не змеи появились на дачном участке, а сам он возник там, где рептилии обитали всегда. Уходить на новые места они не любят.

Еще одна причина - комфортные для змей условия на участке или рядом, особенно если соседний участок заброшен,

там много куч мусора и старой древесины.

Третья причина тесно связана со второй: возможно, на вашем участке много пищи, которую любят змеи. Голубятня или маленький прудик с большим количеством лягушек - это хорошая приманка для рептилий.

БОРЕМСЯ ГУМАННО

Чтобы избавиться от змей на даче, попробуйте предпринять следующие шаги.

* **Наведите на участке порядок.** Скошите траву, вывезите мусор, избавьтесь от старых досок.

* **Начните борьбу с грызунами.** Для начала хотя бы съестные припасы в недоступном для них месте.

* **Оградите участок.** Сделайте это по периметру и отдельно компостную кучу мелкоячеистой сеткой.

* **Используйте виброотпугиватели.** Они генерируют мощную волну, неприятную для рептилий.

ЕСЛИ ЗМЕЯ УКУСИЛА

Зафиксируйте время укуса, вызовите скорую или попросите довезти вас до ближайшей больницы. Постарайтесь успокоиться и двигайтесь как можно меньше, чтобы не разгонять яд по организму.

С травмированной конечности снимите кольца, браслеты, одежду с тугими резинками. Зафиксируйте конечность в неподвижном состоянии, но жгуты не накладывайте. Обработайте края раны антисептиком. Примите антигистаминное средство и пейте как можно больше чистой негазированной воды.

✓ **Главный враг змей в природе — ежик. Если на участке будет жить колючее семейство, змеи уползут.**

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР
ПОДРУГА
жесткий журнал

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"

Гл. редактор Нина Сурова
Тел.: 574-03-21-59

ЦЕНА 3 лари.

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

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №19

СКАНВОРД НА СТР. 15

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

СКАНВОРД НА СТР. 23

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

ФРАНЦУЗСКИЙ КИШ СО ШПИНАТОМ

Ингредиенты для коржа: сливочное масло 100 г, мука пшеничная 190 г, соль 1/2 ч. ложки, вода 3 ст. ложки.

Ингредиенты для начинки: свежий шпинат 140 г, зелёный лук несколько стеблей, фета или козий сыр 240 г, яйца 6 штук, сливки 10%-ной жирности или молоко 120 мл, соль 1/2 ч. ложки.

Охлаждённое масло нарежьте кусочками. В блендере измельчите масло вместе с мукой и солью в мелкую крошку. Продолжая взбивать на минимальной скорости, влейте 2,5 ложки ледяной воды. Увеличьте скорость до максимальной и взбивайте ещё полминуты-минуту, чтобы тесто собралось в шар. Добавьте немного воды, если тесто выходит слишком сухим и не собирается в шар. Заверните тесто в пакет или плёнку и уберите в холодильник на час-полтора.

Достаньте тесто и раскатайте на столе, припылённом мукой. Выложите в форму и подровняйте бортики ножом. Накройте тесто пергаментом и сверху насыпьте сухую фасоль или другие бобовые, чтобы тесто не вздулось во время выпечки. Отправьте в разогретую до 200 °С духовку на 20 минут.

Достаньте корж и уберите пергамент с грузом. Запекайте корж ещё 10 минут при 180 °С.

Шпинат отварите на пару за 1–2 минуты. Выложите на полотенца, слегка остудите и аккуратно отожмите. Нарубите шпинат и зелёный лук. Сыр раскрошите.

Взбейте яйца со сливками и солью. Добавьте зелень с сыром и перемешайте. Выложите начинку на корж. Запекайте всё вместе ещё 40–45 минут при 180 °С.

ТАКО С ГОВЯЖЬИМ ФАРШЕМ

Ингредиенты: растительное масло 1 ст. ложка, говяжий фарш 450–500 г, соль 1/2 ч. ложки, перец чёрный молотый 1/2 ч. ложки, перец чили молотый 2 ч. ложки, чеснок сушёный молотый 1/2 ч. ложки, тмин молотый 2 ч. ложки, орегано молотый 1/2 ч. ложки, томатная паста 2 ст. ложки, вода 120 мл, помидоры 2 штуки, фиолетовый лук по вкусу, кинза несколько веточек, чеддер по вкусу, лайм 1/2 штуки, небольшие тортильи 8 штук.

В сковороде разогрейте масло на среднем огне. Закиньте фарш и, часто помешивая, обжарьте примерно за 6 минут. Добавьте все приправы и томатную пасту, размешанную с горячей водой. Готовьте всё вместе ещё 3–5 минут. У помидоров удалите семена и мякоть, окружающую их. Нарежьте помидоры вместе и лук небольшими кусочками. Зелень нарубите, сыр натрите на крупной тёрке.

Распределите фарш по лепёшкам. Сверху сбрызните соком лайма и добавьте овощи, сыр и зелень.



КРЕМ-СУП ИЗ ШПИНАТА С КАРТОШКОЙ

Ингредиенты: картофель 650–700 г, репчатый лук 1 штука, чеснок 3 зубчика, сливочное масло 3 ст. ложки, овощной бульон или вода 750 мл, свежий шпинат 300 г, соль по вкусу, перец чёрный молотый по вкусу, сливки любой жирности 200–250 мл.

Картошку нарежьте кусочками среднего размера. Лук измельчите ножом. Чеснок пропустите через пресс. В кастрюле разогрейте масло на среднем огне. Обжарьте лук до мягкости и лёгкой румяности. Закиньте чеснок и помешивайте ещё полминуты. Добавьте картофель и залейте горячим бульоном. Варите до мягкости примерно 15 минут. Закиньте шпинат, перемешайте и варите ещё несколько минут, чтобы он увял. Снимите суп с огня. Взбейте погружным блендером, посолите и поперчите. Влейте сливки и ещё раз взбейте блендером. Верните на плиту и подогрейте за несколько минут.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ С ЗЕЛЕНЬЮ

Ингредиенты: картофель среднего размера 5–6 штук, лимон 1 штука, зелёный лук 6–7 стеблей, укроп несколько веточек, петрушка несколько веточек, оливковое масло 4–5 ст. ложек, соль по вкусу, хлопья красного перца 1 ч. ложка.

Картофель отварите примерно за 25 минут. Слегка остудите и очистите. Мелкой тёркой снимите цедру с лимона — достаточно 1 чайной ложки. Из половины цитруса выжмите сок. Мелко нарубите лук, укроп и петрушку. Оливковое масло соедините с лимонным соком. Добавьте к картошке зелень, масло с соком, соль, перец и, если хотите, мяту и сумач. Тщательно перемешайте.



2009882682265