

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОДСТА

ПЛЮС

№23

Июнь 2025

цена:

3 лари

Обед

ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

стр.33

История

ИЗ ЖИЗНИ

стр.20, 21

Мир в бежевом

цвете

стр. 26

Худеем по лунному

календарю

стр. 22

Что влияет на ваше

настроение?

стр.24

Лянка Грыу:

стр. 16, 17

«Мы сделали все, чтобы помочь сыну»



Синий цвет С чем сочетать?

Синий цвет в одежде – это баланс между однообразием и яркостью. Но главное – у него есть множество оттенков, которые легко комбинировать с другими тонами.

Классический вариант – сочетание синего цвета с **белым**. Они дополняют друг друга, делая образ более сочным. Такой комплект органично смотрится как в деловых, так и в летних образах.

Интересный выбор – **монокром**, ведь синие оттенки гармонично сочетаются между собой. Экспериментируйте с фактурами и необычным кроем изделий.

Сочетание с **зеленым** выглядит естественно, так как часто встречается в природе. Мне нравится комбинация темно-синего с

изумрудным и ультрамаринового с салатным. Такой тандем можно разбавить золотыми украшениями и нейтральными аксессуарами.

Сочетая в одном образе синий и **красный**, стоит отдать предпочтение одному из цветов в качестве основного. Второй можно использовать в качестве акцента.

Дуэт синего и **коричневого** считается гармоничным и спокойным для восприятия. С синим цветом будут хорошо смотреться как бежевые тона, так и насыщенные шоколадные. Такие комплекты – отличный вариант на каждый день. ■



Лучшие комбинации этого сезона

Ансамбль из синего и **фиолетового** обречен на успех. Их объединяет холодная гамма и близость оттенков. Такое сочетание проявит себя в брючных комплектах. Также в данном случае будет уместен геометрический принт.

Сочетание синего с **розовым** – довольно броское; оно пригодится для летних аутфитов. Для осеннего периода советуется присмотреться к союзу темно-синего с пастельно-розовым. Такой образ будет смотреться элегантно и благородно.

Декоративные подушки в интерьере

Порой один незначительный элемент может полностью изменить пространство. Бросишь симпатичную подушку на диван – и комната начинает играть новыми красками!

В гостиной, детской комнате и спальне – декоративные подушки способны украсить каждый уголок вашего дома. Их разнообразие настолько велико, что есть шанс подобрать аксессуар под любой стиль и оформление.

Изящная вышивка. Подушки с вышивкой могут дополнить как классический стиль в интерьере, так и стили эклектика, кантри. Незаменимая вещь для большой кровати в спальне.

Цвета и формы. Сегодня в продаже можно найти подушки любых форм. Дизайн может быть оригинальным: присмотритесь к вариантам в форме цветов, сердца, женских губ, а также продуктов питания. Если у вас на кухне стоит диванчик, украсьте его подушками в форме сыра или крекеров.

Тактильный шик. Есть подушки, которые приятно держать в руках. меховые, вязаные, бархатные, велюровые – как на подбор. Можно сделать отдельные декоративные вставки с материалом на ваш выбор.

Одно целое. Интересное решение – использовать сразу несколько подушек, выстроенных



в ряд. Обычно они объединены единым мотивом или вместе составляют цельную картину.

Интересные решения. Если вы любите нестандартный декор, присмотритесь к особой подушке-узел, которую многие мастерицы делают самостоятельно. Лежать на таких изделиях неудобно, но в качестве украшения интерьера они смотрятся весьма интересно.

Целая россыпь. Одиночные декоративные подушки уходят в прошлое: все популярнее становится целая россыпь изделий. Они должны сочетаться между собой, соответствовать выбранному стилю. Особенно это актуально для крупных кроватей и диванов. Некоторые покупают специальную плетеную корзину для подушек и ставят ее рядом с диваном. Когда необходимо освободить его, подушку легко поместить внутрь корзины. ■



ЕВА ЛОНГОРИЯ ПРИОБРЕЛА ФУТБОЛЬНУЮ КОМАНДУ



Американская актриса и продюсер Ева Лонгория предпочла не ограничиваться только киноиндустрией и поэтому решила на новую занятость. 50-летняя звезда сериала «Отчаянные домохозяйки» приобрела футбольную команду.

Лонгория стала инвестором клуба Несаха — одного из старейших и самых легендарных футбольных клубов Мексики.

По словам Евы, теперь перед ней стоит непростая задача «возродить душу» спортивного клуба.

Об этом кинозвезда рассказала в интервью мексиканскому GQ, снявшись вместе с футболистами в стильной фотосессии.

В кадре Лонгория появилась в нескольких соблазнительных образах, позируя с членами команды и футбольным инвентарем на поле: обтягивающей футболке и ультракоротких шортах, золотисто-коричневом плаще, строгом комбинезоне, черном откровенном боди и даже примерила футбольную спортивную форму.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА Кети Мчедлидзе

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

УСПЕЙ КУПИТЬ
НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ

100 СКАНДВОРДОВ

ТЕЙЛОР СВИФТ ВЫКУПИЛА ПРАВА НА СВОИ ПЕРВЫЕ ШЕСТЬ АЛЬБОМОВ

Американская певица Тейлор Свифт объявила, что выкупила права на свои первые шесть альбомов. Тем самым завершив многолетнюю борьбу с бывшим лейблом Big Machine Label Group, менеджером Скутером Брауном и инвестиционной компанией Shamrock Capital, владевшей этими записями. Об этом артистка сообщила в своем Instagram.

«Сказать, что это моя величайшая мечта, которая осуществилась, — не сказать ничего. Все, чего я стремилась, — это хорошо работать, чтобы когда-нибудь иметь возможность покупать свою музыку без всяких условий и с полной автономией», — подчеркнула певица.

Хотя Свифт сама писала песни для первых шести альбомов, права на них принадлежали ее бывшему лейблу Big Machine. В 2019 году компания продала эти права холдингу Ithaca Holdings, принадлежащего музыкальному менеджеру Скутера



Брауна. После публичного осуждения соглашения со стороны Свифта, Ithaca перепродала мастер-записи инвест-компания Shamrock Capital примерно за \$300 млн.

В ответ на потерю контроля над собственными хитами артистка начала кампанию по перезаписи своих альбомов. Ее новые релизы, отмеченные как Taylor's Version (Версия Тейлор), получили горячую поддержку поклонников и стали символом борьбы за права исполнителей.

Свифт подчеркнула, что сегодня владеет всеми своими фото, видео, обложками и неизданными песнями.

«Я вдохновлена ??тем, какие дискуссии эта история развернула в индустрии. Каждый раз, когда молодой артист говорит мне, что благодаря этой борьбе удалось добиться включения прав на записи в свой контракт, я понимаю, насколько важно было пройти этот путь», — подытожила она.



РЕНЕ ЗЕЛЛВЕГЕР РАЗОШЛАСЬ С ЖЕНИХОМ

Роман голливудской звезды Рене Зеллвегер подошел к завершению: стало известно, что 56-летняя актриса рассталась со своим 46-летним женихом Антом Энстидом после четырех лет отношений.

Как сообщает Daily Mail, ссылаясь на инсайдера, актриса и бизнесмен уже год живут отдельно. Причиной разрыва пары стали финансовые трудности Энстида: его автокомпания обанкротилась после исков на сумму более \$3 миллионов. Кроме этого, ситуацию усугубил и затяжной судебный спор с бывшей женой относительно алиментов и раздела имущества.

В результате всех этих проблем Ант был вынужден распродать часть своего имущества, включая роскошный особняк в Калифорнии и автомобиль.

По словам источника, звезда «Дневников Бриджит Джонс» не хотела, чтобы «ее имя ассоциировали с его финансовым крахом». «Сей-

час у Рене есть арендованная квартира в Лагуне. Когда Ант лишился своего дома, ему, очевидно, следовало бы переехать к Рене. Но она не хочет, чтобы они жили вместе, поэтому ему приходится искать собственное жилье», — цитирует издание источник, который добавил, что Зеллвегер, чье состояние оценивается в \$130 миллионов, устала спонсировать любимого и решать его юридические проблемы.

«Рене — женщина с характером, она не готова тянуть Анта из долговой ямы. Она хотела романтики, а не бесконечных счетов и судебных исков», — подчеркнул инсайдер.

Рене и Ант познакомились в 2021 году на съемках программы Celebrity IOU Joyride, где приглашенные знаменитости совершенствуют автомобили. В 2023 году зарубежные медиа начали говорить о помолвке пары, однако официального подтверждения не было.

ДЕМИ ЛОВАТО И ДЖОРДАН ЛЮТЕС ПОЖЕНИЛИСЬ

32-летняя американская поп-звезда Деми Ловато изменила свой статус невесты и теперь официально стала женой. Актриса вышла замуж за своего возлюбленного, музыканта Джордана Лютеса.

Пара сыграла небольшую свадьбу с уютной, но закрытой от публики церемонией в Калифорнии. Среди гостей были родственники,

рениам Вивьенн — в частности, к тому, как силуэты действительно дополняют изгибы вашего тела благодаря использованию корсетов», — отметила исполнительница.

Первый наряд из плотного атласа с фигурным декольте, корсетным лифом и небольшим шлейфом артистка дополнила невесомой фатой цвета слоновой кости.



ближайшие друзья молодоженов и три их собаки, передает Daily Mail.

Деми поделилась фотографиями свадебного наряда Vogue. На своем особенном дне невеста сменяла два эффектных платья: оба от бренда Vivienne Westwood.

«Когда я думала о том, какой фасон платья мне нужен, я часто возвращалась к тво-

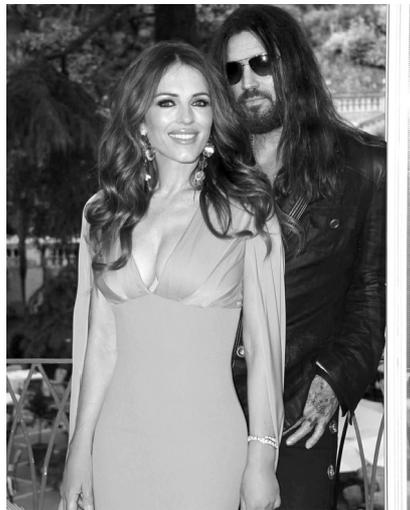
Второй образ — облегающее платье с обнаженными плечами и корсетом, украшенным бисером и мелким жемчугом.

Молодожены вместе с 2022 года, когда познакомились в музыкальной студии, где вместе работали над альбомом Деми Holy Fvck. А в декабре 2023-го Джордан сделал артистке предложение.

БИЛЛИ РЭЙ И ЭЛИЗАБЕТ ХЕРЛИ ДЕБЮТИРОВАЛИ КАК ПАРА НА КРАСНОЙ ДОРОЖКЕ

Отец Майли Сайрус, певец Билли Рэй, и Элизабет Херли официально дебютировали в качестве пары. Влюбленные посетили вечеринку Valentino в Риме. Для мероприятия 59-летняя знаменитость выбрала ярко-розовое платье кейп-силуэта с глубоким v-образным вырезом, которое идеально подчеркнуло ее стройную фигуру. А Билли Рэй не изменил своему образу кантри-певца, отдав предпочтение темному костюму в сочетании с крокодильими сапогами и темной ковбойской шляпой.

Влюбленные выглядели очень счастливыми, с удовольствием позировали фотографам и весь вечер держались за руки. Добавим, многие не верят в искренность их романа, однако, по словам источника The Sun, Билли Рэй по отношению к актрисе настроен решительно, и не исключает, что тот позовет Элизабет под венец.



Напомним, первые разговоры о романе пары появились в начале апреля. Ранее Билли Рэй был женат трижды. Первый брак с Синди Смит длился пять лет. В 1992 году у него родился сын от Кристин Лаки, но пара не была вместе. Тогда же он женился на Тиш Сайрус, с которой прожил почти 28 лет и воспитал троих детей. После развода в 2022 Билли Рэй попытался создать семью с австралийской певицей Файероуз, однако этот брак продержался только лишь 7 месяцев.

Херли также имеет интересную личную жизнь. Самыми продолжительными ее отношениями были с актером Хью Грантом, пара встречалась 13 лет. После этого у актрисы был короткий роман с бизнесменом Стивом Бингом, от которого она родила сына Демиана. Херли также была замужем за индийским предпринимателем Аруном Найром, но этот брак длился всего четыре года.

Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Шоколад против атеросклероза

Диетологи давно доказали, что употребление в пищу темного шоколада в умеренных количествах полезно для здоровья. Ученые из Нидерландов, обнаружили, что черный шоколад уменьшает риск развития атеросклероза, восстанавливая гибкость артерий и предотвращая прилипание лейкоцитов к

стенкам кровеносных сосудов.

В ходе эксперимента были изучены данные 44-х мужчин с избыточным весом в возрасте от 45 до 70 лет.

Две группы испытуемых в течение 4 недель потребляли каждый день по 70 г черного шоколада или специального темного шоколада с высоким содержа-

нием флавонола - природного окислителя, входящего в состав какао.

В обеих группах было зафиксировано снижение медицинских показателей риска развития атеросклероза.

Кроме того, ученые доказали, что потребление продуктов, содержащих



флавонол, например, шоколада, вина и некоторых видов ягод, уменьшает риск развития диабета 2 типа.

ПРИЧИНА ХРАПА - ЛИШНИЙ ВЕС

Небольшое снижение веса может помочь в борьбе с храпом или апноэ сна. Об этом заявили финские ученые в новом исследовании. По их словам, потеря лишь 5% веса приводит к значительному улучшению процесса дыхания.

Избыточный вес является причиной того, что дыхание останавливается во время сна, в результате чего человек храпит, у него ухудшается качество сна,

а днем возникает чувство усталости.

Ученые заявили, что избыточный вес считается наиболее важным фактором риска для обструктивного апноэ сна. Будучи умеренно-избыточным, лишний вес увеличивает риск возникновения храпа в 10 раз.

По статистике, около 70% пациентов с апноэ страдают ожирением. Программа снижения веса должна стать частью при-

вычного лечения храпа для пациентов с ожирением. Ученые утверждают, что снижение веса может предотвратить прогресс апноэ в том случае, если не избавит от него полностью.

Апноэ является весьма распространенным заболеванием. Около 80% из страдающих этим заболеванием не подозревают о его наличии, а значит, не могут получить квалифицированное лечение, заявляют ученые.

Йога - философия здоровья

Лучевая терапия является одним из основных методов лечения рака и вызывает массу побочных эффектов, одним из которых является чувство сильной усталости.

Ученые Техасского университета установили, что женщины, проходившие лучевую терапию при раке молочной железы, эффективнее переносили последствия лечения, занимаясь йогой. Как оказалось, занятия йогой регулируют выработку гормонов стресса, напрямую улучшая качество жизни пациенток.

Для оценки своих предположений ученые проанализировали данные пациенток, проходивших лечение рака молочной железы. Женщины были разделены на три группы: занимающиеся йогой, стретчингом и простой растяжкой. Все испытуемые посещали часовые занятия три раза в неделю в течение 6-недельного лечения. Тренировки были разработаны специально с учетом физического состояния занимающихся. Женщин попросили рассказать о качестве жизни во время занятий, в

том числе, об уровне усталости и депрессии, качестве сна и выполнении ежедневных функций.

Оказалось, что у дам, занимавшихся йогой, больше других снизился уровень гормона стресса. Йога, объединяющая телесную и умственную практику, помогла пациенткам быстрее восстановиться после лечения и эффективно преодолеть переходный период после лучевой терапии.

Это исследование не первое, подтверждающее эффективность терапии йогой. Ранее учеными было доказано, что эти занятия снижают уровень воспаления в организме.

На большом пальце ноги я натерла волдырь

В прошлом году, работая на даче, на большом пальце ноги я натерла волдырь, а потом по неосторожности раздавила его. Палец начал гноиться, опух. Хирурги настаивали на ампутации. Моей спасительницей стала соседка, которая поделилась рецептом целебной мази. Для ее приготовления мне понадобилось по 100 г меда, растительного масла и кусочек пчелиного воска размером со спичечный коробок. В эмалированной кастрюле все ингредиенты растопила, постоянно помешивая, до однородной массы. Затем переложила в баночку. Сначала большую ногу держала в тазике с теплой водой, в которую добавила марганец (вода должна быть розового цвета). Большой палец хорошо обмывала марлечкой, после на сутки делала из мази компресс. Процедуру лучше делать на ночь. Рана зажила, и я смогла сохранить палец. Еще эта мазь помогает от чирьев.

Елена



МОЖНО ЛИ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ?

У большинства потребителей табака рано или поздно появляются проблемы со здоровьем. Страдают не только сами курильщики, но и их близкие. Кроме того, сигареты недешевы, и необходимость их приобретения тяжким бременем ложится на бюджет. Многие люди мечтают отказаться от пагубной склонности, но сделать это удается далеко не каждому: никотиновая зависимость привязчива, избавиться от нее непросто.

Привычка или болезнь?

Согласно классификации Всемирной организации здравоохранения, никотиновая зависимость является тяжелым заболеванием, требующим квалифицированного лечения. Отказаться от этой привычки без помощи врачей могут не более 7% курильщиков - те, чьи особенности метаболизма позволяют переносить отказ от табака, не испытывая почти никаких неприятных ощущений. Остальные люди, решившие бросить курить, сталкиваются с серьезными проблемами.

Дело в том, что при вдыхании табачного дыма никотин практически мгновенно попадает в кровяное русло, а через семь секунд достигает головного мозга и стимулирует так называемые никотиновые ацетилхолиновые рецепторы. Мозг посылает надпочечникам сигнал, провоцирующий выброс адреналина. Кроме того, под действием никотина в крови повышается уровень глюкозы и дофамина («гормона удовольствия»). В целом никотин действует как психостимулятор: после выкуренной сигареты человек ощущает легкую эйфорию, чувствует себя спокойным и полным сил. Постепенно развивается потребность в

повторении таких ощущений, организм начинает нуждаться в повышении дозы вызывающего их вещества. Именно этот эффект от никотина и лежит в основе физического привыкания к курению.

Но это не все. Курение со временем становится поведенческим стереотипом. Проще говоря, человек привыкает не только к вдыханию табачного дыма, но и к связанному с этим действием ритуалу. Пристрастие подкрепляется и тем, что курение часто служит средством коммуникации. Подростки, только начинающие пробовать сигареты, их употребление нередко воспринимают как некий признак самостоятельности и высокого статуса в молодежных коллективах. В возрасте 14-16 лет для образования стойкой зависимости достаточно выкуривать одну-две сигареты в день в течение пары месяцев.

На деле употребление табака приносит только вред и самому курильщику, и всем, кто его окружает. Негативное влияние курения на состояние здоровья, трудоспособность и даже внешний вид доказано. Именно эта привычка является одной из основных причин возникновения легочных, сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. Дети курящих матерей не-

редко имеют задержки физического и интеллектуального развития. По сути, пристрастие к употреблению табака не что иное, как наркотическая зависимость.

Современные методы избавления от никотиновой зависимости

Большинство людей, мечтающих перестать курить, первые попытки такого рода осуществляют самостоятельно. Уверенность в том, что можно бросить, характерна даже для курильщиков с многолетним стажем. Это понятно: человеку приятно думать, что никакой зависимости у него нет и он совершенно свободен в принятии решений и их реализации. Разочарований здесь не миновать. Как правило, в первые же часы, проведенные без сигарет, курильщик сталкивается с симптомами абстиненции. Обычно наблюдаются:

- нарушения сна;
- тревога;
- раздражительность;
- сложности с концентрацией внимания;
- постоянный голод;
- навязчивый кашель, связанный с началом очищения бронхов;
- обильное отделение мокроты темного цвета.

Кроме того, возможны тошнота, головная боль, головокружение и другие неприятные ощущения. Человек очень хочет закурить и понимает, что сигарета немедленно улучшит его самочувствие. Это усугубляет его страдания и служит первой причиной срыва (возвращения к курению).

Основная ошибка таких попыток состоит в отказе от профессиональной помощи. Обращение к врачу-наркологу позволяет получить квалифицированную консультацию по поводу тактики лечения недуга и применения лекарственных средств, основанную на индивидуальных особенностях организма больного и длительности употребления табака. Обычно пациентам назначают никотинозаместительную терапию (прием веществ, действие которых схоже с влиянием никотина), а также лечение, помогающее менее болезненно переносить симптомы абстиненции. Кроме того, считается, что процесс отказа от курения сильно облегчают следующие меры:

- введение в рацион большого количества фруктов и овощей. Очень важно употреблять много пряно-ароматических трав (базилика, сельдерея, петрушки, укропа и т. д.);
- увеличение объема потребляемой жидкости

(организм необходимо избавлять от токсинов);

- повышение физической активности. Приветствуются длительные пешие прогулки, плавание, бег и занятия другими видами спорта;

- прием отхаркивающих препаратов (желательно растительного происхождения);

- отказ от поведенческих стереотипов, связанных с курением;

- ограничение приема крепкого кофе и алкоголя;

- временный отказ (по возможности) от общения с курящими и посещения общественных мест, в которых разрешено курение.

Успех лечения от никотиновой зависимости в огромной степени связан с умением человека контролировать себя и терпеливо ожидать положительных результатов. На самом деле они появляются очень быстро, уже в первый день нормализуются артериальное давление и пульс, через неделю проходит утренний кашель, спустя 14 дней дыхание становится легче и исчезает раздражительность. После отказа от сигарет восстанавливается обоняние и улучшается аппетит. Этот факт вызывает опасения у многих больных: они боятся сильно набрать вес. Но при соблюдении правил здорового питания неприятностей такого рода легко избежать. Со временем симптомы абстиненции ослабевают, тяга к курению уменьшается. Специалисты считают, что мозг полностью привыкает к отсутствию никотина в течение года.

Отказ от курения по силам любому. Достаточно осознать наличие болезни и необходимость ее лечения, грамотно подойти к проблеме, призвав на помощь специалистов, и успех (а с ним и существенное улучшение качества жизни) обеспечен.

Внимание: суставная боль!

Как правило, проблемы с суставами возникают уже в молодости, но люди чаще всего просто не обращают на это внимания. Такое отношение к своему здоровью не проходит бесследно. С возрастом суставные болезни прогрессируют, доставляя много страданий и ухудшая качество жизни. Как уберечь суставы, чтобы они исправно служили нам на протяжении всей жизни, исправно сгибались и разгибались, и при этом не причиняли дискомфорта, болей при работе, да и в состоянии покоя?

Артроз

Одним из самых распространенных заболеваний суставов является артроз. Болезнь возникает, когда хрящевая ткань, покрывающая кости суста-

вов, замещается отложением кальция. Поверхности теряют гладкость, сустав меняет форму, плохо сгибается, и возникают боли. Ученые до сих пор не пришли к мнению, почему это происходит. Но уже доказано, что лишний вес пагубно действует на суставы ног, они не выдерживают лишней нагрузки. От артроза чаще страдают женщины, тут играют роль гормональная перестройка. И как ни грустно, радикальных средств избавления от этого заболевания медицина пока не нашла. Поддерживать суставы в рабочем состоянии помогают упражнения, растирание мазями, компрессами. В крайнем случае, когда все средства исчерпаны, медики предлагают операцию - замену сустава эндопротезом.

Артрит

Если сустав болит, да еще и воспален, отечный, по утрам плохо сгибается, у вас, по всей вероятности, артрит. В организме все взаимосвязано, артрит может возникнуть на фоне хронической инфекции в организме. Например, у вас ангина, воспаление в мочеполовой системе или желудочно-кишечном тракте. Воспаление в суставе, как правило, происходит спустя 2 недели после перенесенного заболевания. Поэтому очень важно своевременно устранять все воспалительные процессы в организме, как говорится, не переносить болезнь на ногах. При артрите и ревматоидном артрите врачи назначают, как правило, противовоспалительные препараты, наружные средства и лечебную гимнастику.

КИСТА НА ПЕЧЕНИ - ЭТО НЕ ПРИГОВОР!

На плановом УЗИ у меня обнаружили печеночную кисту. Услышав диагноз, я сперва испугалась: наверняка ее придется удалять оперативным путем! Но врач меня успокоил: образование небольшое, не мешает сосудам и не угрожает моему здоровью, если не будет расти. Посоветовала мне держать состояние кисты на контроле и, чтобы быть спокойной, попробовать народное лечение.

Я так и сделала: нашла несколько рецептов и приготовила по ним лекарст-

ва. На следующем УЗИ меня обрадовали: киста стала уменьшаться. Поэтому и делюсь с вами методами, эффективность которых проверила на себе. И так...

1. Для первого средства вам потребуются молодые листья лопуха. Их нужно перекрутить на мясорубке, чтобы получить сок. Его принимают по 2 ст.л. 2 раза в день за пару часов до еды. Важный момент: сок быстро портится, поэтому хранить его дольше трех дней не рекомендуется. И не забудьте ставить его в



холодильник. Курсы лечения лопухом - 2 месяца.

2. Второе лекарство готовится на основе перепелиных яиц, собственно, это единственный ингредиент. Нужно смешать 5 сырых яиц в стакане и выпивать их каждый день натощак. Курс лечения - 20 дней. Кажется, такой привычный продукт, перепелиные яйца правда помогают при кисте печени. Надеюсь, мои рецепты выручат и вас.

Анна

Трусики, изготовленные из синтетических материалов, ограничивают доступ воздуха к интимным зонам тела. Возникает повышенная температура и влажность, провоцирующие активное размножение патогенных грибков на слизистых оболочках. Похожие пробле-

Грамотный выбор белья - защита от молочницы

мы создает и ношение слишком тесного белья, а также трусиков-стрингов. Из этого не следует, что понравившееся или подходящее к одежде синтетическое белье совсем

нельзя использовать. Можно, но лишь изредка, а для постоянного ношения лучше покупать хлопчатобумажные трусики классического фасона, подобранные по размеру.



ШПОР НЕТ, А ПЯТКИ БОЛЯТ...

? По утрам, когда встаю с постели, не могу наступить на пятки. Сильно болят, но к концу дня боль становится терпимой. Делала рентген - шпор нет. Объясните, что со мной?

Валентина

Если рентген не показал наличие шпор

Причиной боли в области пяточных костей может быть воспаление подошвенного апоневроза. Это значит, что воспалилась связка, которая идет от пяточной кости к пальцам. В чем причина? Возможно, вы долго ходили или ходите по дому в тапочках на тонкой подошве, да еще без задников, и набили пятку. Плюс плоскостопие, которое развивается с возрастом.

Почему болят пятки по утрам?

В течение дня связки стопы растягиваются, а ночью, в период покоя, связки «отдыхают» и укорачиваются. И вот наступает утро, человек встает с постели - и укороченные связки сразу получают нагрузку от веса своего хозяина, неудобной обуви или плоско-

стопия. Стопы тут же реагируют на это болью, мол, поберегись! Причем чем сильнее воспаление, тем короче связки и тем больнее. Так начинается подошвенный апоневроз. Организм направляет в это место кальций, чтобы залатать микроразрывы воспаленной связки, и эта зона окостеневает. На рентгеновском снимке специалист видит шип, нарост на пяточной кости - это и есть пяточная шпора.

Ваше лекарство - мази, гели, пластыри...

Чтобы уменьшить боли в пятке и ослабить нагрузку на подошвенную кость, рекомендуется во время ходьбы

Не навреди

- ✓ При коксартрозе категорически нельзя приседать и крутить ногами, активно сгибать-разгибать ноги.
- ✓ Противопоказаны длительные пешие прогулки. Важно также избегать резких движений.

делать более короткие шаги, не ходить босиком и в обуви на плоской, тонкой подошве. Ваше лекарство - противовоспалительные и обезболивающие мази, гели, пластыри. Хорошо бы начать ими пользоваться при первых симптомах болезни. Таблетки и уколы назначает только врач, когда болезнь уже запущена. Тогда придется принимать и физиолечение: ультрафонофорез с гидрокортизолом, электрофорез хлора, ударно-волновую и лазерную терапию.

Очень больно? Покупаем стельку

В остром периоде можно ставить компрессы с раствором «Димексида», делать ванночки для ног, чтобы расслабить спазмированные мышцы и усилить кровообращение в них. Но самым главным условием для уменьшения давления на пятку являются ортопедические стельки, особенно если боль в пятке то уходит, то возвращается.

Ортопед,
врач высшей категории

Здоровые зубы - здоровый организм!

На первый взгляд может показаться, что состояние зубов никак не влияет на наше самочувствие в целом. Однако это не так. Если вы откладываете визит к стоматологу, предпочитая не замечать, как ноет зуб, не сомневайтесь - вскоре начнутся и другие проблемы со здоровьем.

Болезни ЖКТ

Эта самая очевидная связь. Болезнетворные бактерии с поверхности зубов и десен вместе с пищей попадают в желудок и кишечник, провоцируя там воспалительные процессы. Все это приводит к гастриту, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, колиту, панкреатиту и другим серьезным заболеваниям ЖКТ.

Кроме того, больные зубы и поврежденные десны затрудняют нормальное пережевывание пищи, что также нарушает пищеварение.

Опасность для беременных

Болезни зубов и десен опасны не только для будущей мамы, но и для еще не родившегося малыша. Дефицит кальция и неизбежные гормональные изменения могут спровоцировать воспаление десен - так называемый «гингивит беременных», от которого до пародонтита

рукой подать. Проблемы с зубами и деснами могут не только спровоцировать распространение инфекции по организму матери, но и стать причиной выкидыша.

Пневмония

Исследования показали, что заболевания пародонта считаются фактором риска развития пневмонии и некоторых других легочных заболеваний. Известны случаи, когда возбудитель пневмонии являлся частью бактериальной микрофлоры полости рта.

Сахарный диабет

Пародонтит (воспаление мягких и костных тканей, поддерживающих зуб) в тяжелых случаях вызывает повышение уровня сахара в крови и может стать причиной развития сахарного диабета. Диабет в свою очередь только усугубит ситуацию, так как у ослабленного организма не будет сил сопротивляться инфекции.

Заболевания сердца

Стрептококк, обитающий в полости рта, попадая в кровотоки через микро-травмы или раневые каналы (например, после удаления зуба), может стать причиной развития эндокардита - воспаления внутренней оболочки и сердечных клапанов. Также известно, что бактерии пародонта, попадая в организм, повреждают стенки сосудов и могут вызвать их воспаление. Это может привести к образованию тромбов с серьезнейшими последствиями.

Ангина

Болезнетворные бактерии из полости рта, оседая на небных миндалинах, вызывают ангину, которая в свою очередь может иметь опасные осложнения - ревматизм, а также заболевания почек и сердца.

Влияние на мужское здоровье

Воспалительные заболевания пародонта негативно влияют и на мужское репродуктивное здоровье. Вещества, которые вырабатываются в течение болезни и поступают в кровь, постепенно повреждают стенки сосудов и нарушают кровообращение, что сказывается на половой функции и даже может привести к импотенции.

Стать дважды мамой, - побывав в роддоме всего один раз, - для многих женщин такой вариант является наиболее предпочтительным. Как говорится, «план выполнен, можно жить спокойно». Отсюда нередко звучит вопрос: как спланировать рождение двойни?

Хочу близнецов! Как запланировать двойню?



Какие бывают близнецы?

Близнецы - это дети, рожденные в результате одной беременности. Они могут быть идентичными (однойяйцевыми), то есть образованными из одной яйцеклетки и одного сперматозоида. Зигота разделяется в первые дни зачатия, образуя два отдельных эмбриона. Если этого не происходит до 13-го дня, то есть вероятность родить сиамских близнецов. Однойяйцевые близнецы почти всегда очень похожи друг на друга внешне и имеют полный набор одинаковых генов. Их появление - большая редкость: всего 3-4 пары на 1000 новорожденных.

Гетерозиготные близнецы (двойняшки) образуются, когда созревают две яйцеклетки, которые оплодотворяются двумя сперматозоидами. Такие дети могут быть не похожи друг на друга и даже иметь разный пол. Их гены идентичны лишь на 40-60%. Повлиять на рождение однойяйцевых близнецов невозможно, а вот предсказать и даже спланировать зачатие двойняшек вполне реально.

Заложено генетически

Если хотите родить близнецов, прежде всего изучите историю семьи своего партнера. Если в семье у мужчины есть случаи рождения гетерозиготных близнецов, вероятность, что он сам станет отцом двойни, увеличивается. Если же и по женской и по мужской линии есть случаи рождения двух и более малышей в одну беременность, вероятность зачать двойню очень высокая. При этом важно понимать, что речь идет именно о гетерозиготных близнецах, потому что рождение однойяйцевых - крайне редкое явление.

✓ *Наибольший шанс родить двойню у мужчин, которые сами имеют однойяйцевого близнеца.*

Врач поможет

Если же с генетикой не сложилось, современная медицина успешно помогает парам зачать близнецов с помощью ЭКО. Если нет противопоказаний, женщина проходит гормональную стимуляцию, в результате которой вместо одной яйцеклетки созревает несколько. Далее происходит забор яйцеклеток, их искусственное оплодотворение и имплантация в матку двух эмбрионов. У здоровой женщины шанс, что приживутся все эмбрионы, очень высок. Если есть проблемы с репродуктивной системой, прижиться может только один эмбрион. Если пациентке более 35 лет или у нее были неудачные ЭКО, врач может «подсадить» три эмбриона.

Кстати, звездная пара Анджелины Джоли и Брэда Питта тоже прибегла к услугам репродуктологов, чтобы родить близнецов Нокса и Вивьен.

Игры гормонов

Шанс рождения двойни выше у женщин с высокой концентрацией ФСГ в организме. Этот гормон отвечает за созревание яйцеклеток. Его уровень часто повышается из-за эндокринных нарушений, после отмены гормональных препаратов, которые подавляли овуляцию, а также во время приема некоторых препаратов от бесплодия, которые стимулируют овуляцию, например гонадотропинов. Есть данные, что прием этих препаратов в 30% случаев заканчивается многоплодной беременностью. Однако в этом случае зачатие двойни скорее является риском, чем благом, так как при многоплодной беременности увеличивается вероятность преждевременных родов (или выкидыша на раннем сроке), задержки внут-

риутробного развития и формирования патологий плодов из-за нехватки кислорода и питательных веществ. По статистике, близнецы на 12% чаще рождаются преждевременно.

✓ *Естественный синтез гонадотропина происходит активнее под воздействием дневного света, поэтому теоретически весной и летом шанс зачать двойню выше.*

Другие факторы

Существует множество подтвержденных и не подтвержденных научных предпосылок к рождению близнецов. Например, замечено, что вероятность рождения двойни связана с возрастом женщины. Максимальная вероятность приходится на период с 30 до 40 лет - около 6%. А шанс родить двойняшек в возрасте до 18 лет и после 48 лет минимален. При этом ЭКО-близнецы чаще рождаются у женщин до 35 лет - около 12% случаев, а реже всего у пар 38-40 лет - 5%.

Имеет значение и вес - если ИМТ будущей мамы превышает 30, вероятность многоплодной беременности выше. Чем больше жировая прослойка, тем больше выработка половых гормонов эстрогенов, которые способствуют множественной овуляции. Но вес может стать и фактором риска, так как увеличивает возможность преждевременного прерывания беременности.

О связи питания и зачатия двойни у науки пока нет сведений, хотя в нетрадиционной медицине считается, что многоплодию способствует употребление молочных и мясных продуктов.

✓ *Разнойяйцевые близнецы могут быть зачаты в разные дни и даже от разных отцов.*



ЦВЕТОЧНАЯ ПЫЛЬЦА: ПРИРОДНОЕ ЛЕКАРСТВО

Полезные свойства

Лечение пчелиной пыльцой доказало свою эффективность и используется при следующих проблемах со здоровьем:

- ✓ болезни иммунной системы (ОРЗ, ОРВ, грипп);
- ✓ болезни органов пищеварения (язва желудка и двенадцатиперстной кишки, хронический гастрит, запоры, диарея);
- ✓ болезни сердечно-сосудистой системы (анемия, атеросклероз, гипертония, ишемическая болезнь сердца, порок сердца, миокардиодистрофия, кардионевроз);
- ✓ болезни нервной системы (неврозы, депрессии, упадок сил);
- ✓ головные боли, снижение памяти, климактерический синдром;
- ✓ ожирение и недостаток веса;
- ✓ эндокринные нарушения;
- ✓ заболевания глаз;
- ✓ заболевания печени;
- ✓ бронхиальная астма;
- ✓ заболевания лёгких;
- ✓ простатит, половое бессилие, аденома и бесплодие у мужчин;
- ✓ заболевания мочевыделительной системы;
- ✓ последствия радиоактивного облучения и др.

Установлено, что пчелиная пыльца оказывает выраженное противоопухолевое воздействие. Ее можно принимать при доброкачественных новообразованиях, а также при некоторых видах злокачественных.

Окраска пыльцы зависит от наличия растительных пигментов - каротиноидов и флавоноидов - и бывает разной: от белой и золотисто-желтой до темно-коричневой. Полезные свойства этого продукта зависят от того, с какого растения он был собран. Например, пыльца с акации оказывает успокаивающее действие с одуванчика - мочегонное, а с шалфея - положительно влияет на желудочно-кишечный тракт, регулирует менструальный цикл и восстанавливает мужское здоровье.

Как употреблять?

Цветочную пыльцу рекомендуется употреблять свежей, так как по истечении года она начинает терять свои полезные свойства, а через два года и вовсе их утрачивает.

Для лучшего усваивания пыльцу предварительно (за два часа до употребления) следует залить небольшим количеством остывшей кипяченой воды. Под воздействием воды пыльца легче усваивается организмом.

Суточная доза для взрослого человека - 2-3 ч. л. пыльцы. Ее рекомендуется разделить на 2-3 приема. Принимать пыльцу рекомендуется месячными курсами. Проводить их следует 2-3 раза в год, особенно в межсезонье.

Пыльца - детям

Детям цветочную пыльцу можно давать с 3-летнего возраста по 1/4 ч.л. 3 раза в сутки, смешивая с едой. Подросткам в возрасте 12 лет и старше пыльцу дают по 1/2 ч. л. 3 раза в сутки перед едой. Пыльца полезна для улучшения физического и умственного развития ребенка. Она повышает аппетит и защитные силы детского организма.

При анемии у детей пыльца значительно повышает гемоглобин и уровень эритроцитов. Этот продукт показан больным, ослабленным детям, а также при восстановлении после перенесенного заболевания или операционного вмешательства.

Противопоказания

Несмотря на свою уникальную пользу, пчелиный продукт полезен не всем. Прежде всего, пыльца противопоказана при индивидуальной непереносимости. Воздержаться от применения цветочной пыльцы нужно людям с плохой свертываемостью крови. Диабетики могут употреблять пчелиную пыльцу исключительно под контролем врача.

Принимая цветочную пыльцу, следует соблюдать дозировку, превышение ее может нанести вред здоровью.

При проведении статистических исследований ученые отметили, что большинство из людей в возрасте старше 100 лет занимались пчеловодством, и систематически употребляли в пищу цветочную пыльцу. Изучение этого продукта объяснило феномен долгожительства. Оказалось, что в состав цветочной пыльцы входят протеины, углеводы, аминокислоты и ферменты, необходимые для поддержания здоровья и молодости организма. В этом удивительном продукте активные компоненты сбалансированы в самой благоприятной для человека форме.

Состав

Химический состав цветочной пыльцы богат:

- ✓ белки 25-35%, жиры - 5-7% (жирные кислоты, фосфолипиды и др.), углеводы 20-40%;
- ✓ аминокислоты;
- ✓ витамины (А, В1, В2, В3, В6, В9, С, Е, Н, Р);
- ✓ минералы (железо, марганец, цинк, натрий, фосфор, магний, серебро и др.);
- ✓ нуклеиновые кислоты.

По содержанию белков пыльца (пчелиная обножка) превосходит мясо, молоко, яйца. А 30 г пыльцы покрывает суточную потребность организма в незаменимых аминокислотах и в витамине С.

Цветочная пыльца - рекордсмен по содержанию витамина А. В пыльце желтой акации, например, его содержится в 20 раз больше, чем в моркови, которая считается основным источником этого витамина. Кроме того, пыльца содержит огромное количество витамина Р, который известен как витамин молодости.

Диетическое куриное мясо и его полезные свойства

Куриное мясо - самостоятельный продукт питания, который особенно полезен для употребления в отварном или запеченном виде. Включают его и в состав разных блюд.

Мясо птицы богато витаминами, аминокислотами, минеральными веществами. Отсутствие углеводов и высокое содержание белка делают куриную грудку и филе полезными диетическими продуктами.



Питательное мясо постоянно включают в рацион люди, которые сосредоточены на здоровом образе жизни, хотят похудеть без вреда для организма. За счет высокого процента белка мышечная система и кости получают необходимый «строительный материал». Регулярное употребление куриного мяса (не реже трех-четырех раз в неделю) полезно при профилактике остеопороза и других патологий.

О пользе куриного мяса: для диеты и не только

Калий, кальций, магний, цинк, селен, аминокислоты, витамины групп А, В – у мяса птицы богатый и насыщенный состав. Оно не содержит сахар и крахмал, поэтому гликемический индекс стремится к нулю.

Охлажденная куриная грудка или филе - отличный компонент правильного здорового питания. Это диетическое мясо полезно:

- тем, кто следит за фигурой, - сдержит нежирный белок, менее трех процентов жира на 100 граммов продукта;

- для опорно-двигательного аппарата - за счет кальция, фосфора и высокого содержания белка;

- при хронических заболеваниях пищеварительной системы - мясо очень легко усваивается, не раздражает слизистую желудка;

- для остроты зрения.

Регулярное употребление диетического куриного мяса помогает наращивать мышечную массу, что важно для спортсменов. При серьезных физических нагрузках люди часто испытывают белковый дефицит. А куриное мясо позволяет его компенсировать.

Как правильно выбрать мясо курицы

Рекомендуется выбирать продукцию от проверенных птицефабрик. Мясо не должно содержать ГМО, антибиотики и гормоны роста. Обязательной является регулярная лабораторная проверка качества сырья. Цыплята должны выращиваться на зерновом рационе, свыше 60% которого составляет пшеница.

Качественное охлажденное куриное мясо имеет равномерный окрас со светло-розовыми или белыми прожилками, ровную кожицу без следов слизи, плотную консистенцию. Оно не должно расслаиваться на волокна. При подборе курятины для приготовления диетических и других блюд примите эту информацию к сведению.

ЯЙЦА: ИСКЛЮЧИТЬ ИЛИ ОСТАВИТЬ В РАЦИОНЕ



Вредное воздействие яиц на организм связывают преимущественно с тем, что названный продукт содержит холестерин. Сторонники исключения куриных яиц из ежедневного рациона утверждают, что такие меры нужны для снижения вероятности развития атеросклероза сосудов. На самом деле главные виновники патологических изменений сосудистых стенок и увеличения концентрации «плохого» холестерина в крови - насыщенные жирные кислоты и трансжиры.

При умеренном употреблении (не более двух штук в день) куриные яйца не только не вредны, но и необходимы для нормальной жизнедеятельности. Они содержат незаменимые аминокислоты, витамины и микроэлементы. Белки, входящие в состав яиц, легко усваиваются. Яйца богаты холином, который участвует в процессах фор-

мирования клеточных мембран. Хронический дефицит холина чреват развитием патологий печени и почек, а также замедлением передачи нервных импульсов, что ведет к нарушениям работы центральной нервной системы.

Употребление куриных яиц требует осторожности, поскольку при недостаточной тщательной тепловой обработке они могут стать источником заражения сальмонеллезом. Безопаснее всего варить их вкрутую. Впрочем, перепелиные яйца лишены данного недостатка, и их включение в повседневное меню не несет риска инфицирования. Кроме того, у некоторых людей яйца вызывают аллергические реакции. Вот почему при введении этого продукта в рацион малышам нужно внимательно отслеживать возможные побочные эффекты.

Лосось для здоровья суставов

Рыбы семейства лососевых содержат максимальное количество полиненасыщенных жирных кислот Омега-3. Это естественные противовоспалительные средства, помогающие быстро и эффективно бороться с суставными проблемами. За поддержание здоровья костей и суставов отвечает также витамин D, которым богаты все лососевые.

Наиболее подходящими для включения в повседневный рацион считаются дальневосточный лосось и нерка. Следует учесть, что в рыбе, выловленной в природных водоемах, гораздо больше полезных веществ, чем в ее сородичах, выращенных искусственно. Определить, откуда попала на прилавок мороженая или соленая продукция, порой затруднительно, а вот большинство консервов делают как раз из «дикой» рыбы.



ВОСТОЧНАЯ КРАСАВИЦА БЬЮТИ-СЕКРЕТЫ ИЗ ДУБАЯ

В основе красоты по-восточному лежат древнейшие секреты, которые сегодня обретают новое звучание. В ход идут банная культура, натуральные масла и грамотный макияж, подчеркивающий достоинства.

Избавляемся от токсинов в хаммаме

Турецкая баня хаммам оказывает благотворное влияние на организм. При регулярном посещении кожа очищается, становится бархатистой, улучшается ее цвет, эластичность. Это происходит за счет стимуляции работы лимфатической системы и ускорения обмена веществ.

Температура в хаммаме ниже, чем в бане - от 30 до 55°. Она легко переносится даже теми, кто не любит жару. В турецкую парную на Востоке ходят минимум раз в месяц. Процедура никогда не ограничивается только лишь парением: сюда включены и пилинг, и пенный массаж, и обертывания, и втирание аромасел. Отдельно восточные женщины предпочитают скульптурирующий массаж лица, который помогает поддерживать эластичность дермы.

Хаммам - это не только бьюти-процедуры, но и расслабление. Выпить чашечку чая в парной - обязательный пункт. В итоге спустя 2-3 часа нахождения в турецкой бане женщина выходит отдохнувшей и обновленной.

Драгоценные масла

Ни одна восточная женщина не обходится без масел. Фаворитом является аргановое масло: с его помощью ухаживают не только за кожей лица и тела, но также за волосами.

Достаточно добавить несколько капель натурального масла арганы в порцию шампуня, чтобы локоны после мытья выглядели гладкими и

блестящими. Кроме того, аромат у масла очень приятный, так что шлейф остается надолго.

Еще один секрет красивых волос - масляные маски на ночь. Для этой цели используются миндальное, кокосовое, касторовое масла, а также масло авокадо, жожоба, ши. Выбрав одно или сразу несколько, масло подогревают на паровой бане и наносят на чистые волосы на ночь. Сначала втирают в кожу головы, затем распределяют по всей длине. В завершении требуется надеть шапочку для душа или укутать волосы пищевой пленкой. Курс масляных масок - 1 раз в неделю в течение месяца.

Для ухода за кожей масла также добавляют в порцию крема или же покупают продукты, которые уже содержат его в составе.

✓ На востоке принято перед сном наносить на ресницы касторовое масло - для длины и густоты.

Глиняная маска для молодости кожи

В Марокко уже много веков добывается натуральная вулканическая глина, которая широко применяется в уходе за кожей. Глина гассул содержит в составе уникальные микроэлементы, а также обладает отрицательным зарядом. Благодаря этому она словно магнит притягивает к себе все загрязнения и токсины, тщательно очищая кожу. Помимо этого она подтягивает дерму, делает ее более эластичной, буквально обновляет. С помощью гассул глины очищают не только кожу лица и тела, но также и волосы.

Ее добавляют в маски и делают самостоятельные косметические продукты. В классическом варианте очищающей маски к марокканской глине добавляют розовую воду и эфирные масла. После ее применения необходимо увлажнить кожу кремом.

Розы против старения

Нередко восточных женщин сравнивают с прекрасными благоухающими розами. Интересно, что именно этот компонент они нередко используют в уходе. Экстракт и эфирное масло розы делают кожу гладкой и регулируют работу сальных желез. В них много антиоксидантов, которые помогают бороться с преждевременным старением.

Продукт, который имеется у каждой восточной женщины, - розовая вода.

✓ Высушите 10-15 листков роз. Положите их в стеклянную емкость (около 200 мл). Залейте доверху горячей, но не кипящей фильтрованной водой. Закройте, оставьте на 15-20 минут. Перелейте готовую розовую воду в другую емкость, используя сито. Храните в холодильнике в течение 1 месяца.

Розовая вода оказывает успокаивающий эффект, снимает покраснения и воспаления, а также имеет заворачивающий аромат.

Макияж дубайской красавицы

Главное в макияже по-восточному - красивый ровный тон. Перед его

Защита от солнца - то, без чего ни одна восточная девушка не выходит из дома. Значения SPF-средств колеблются от 30 до 50 единиц в зависимости от сезона.

В основном в восточном уходе лежат масла - аргановое, ши, макадамии, кокосовое.

нанесением необходимо замаскировать темные круги под глазами консилером, а высыпания - корректором. На что еще стоит обратить внимание?

Румяна. Здоровая женщина - румяная женщина, считают на Востоке. Так что немного персиковых или нежно-розовых румян не помешает. Наносите их чуть выше скул и обязательно растушевывайте.

Акцент на глаза. Взгляд восточной красавицы пленяет и завораживает. Здесь и подводка, и смоки айс. Несмотря на то, что сами арабские женщины не следуют правилу «или глаза, или губы», лучше его придерживаться. Если ярко выделили глаза, оставьте губы без броских тонов.

Брови. Они не должны быть тонкими или неухоженными. Предпочтение стоит отдать натуральным вариантам, которые можно подчеркнуть с помощью карандаша и геля для укладки.

Ручки нежные и мягкие

Женские руки у восточных женщин - предмет особой гордости. Они не только прекрасно выглядят, но также мягкие и бархатистые на ощупь. Результат достигается за счет регулярного ухода с добавлением масел.

Несколько раз в неделю перед сном можно втирать в кожу рук особый состав - смесь кокосового масла и масла ши. Такой продукт в течение 8-10 часов будет питать чувствительную кожу рук, разглаживать мелкие морщинки. На ночь желательно надеть на руки одноразовые косметические перчатки, утром - вымыть руки и нанести питательный крем.

1-2 раза в неделю рекомендуется делать укрепляющие ванночки для ногтей.

✓ *Налейте в емкость 1 л теплой воды. Добавьте к ней сок 1/2 лимона и 1 ч.л. оливкового масла. Опустите в готовую ванночку руки на 10 мин.*

В маникюре восточные красавицы предпочитают лаконичность. Короткие ухоженные ногти, покрытые базовым лаком, - вот стандарт красоты по-восточному.

Аромат, который держится долго

Восточные ароматы отличаются от туалетной воды из массмаркета. Эти композиции создаются на масляной базе, без использования спирта. За счет этого стойкость аромата повышается, он становится более тонким и шлейфовым. Женщине достаточно с утра нанести каплю парфюма, чтобы приятный запах сопровождал ее в течение всего дня.

Роскошные восточные букеты обычно содержат в себе нотки шафрана, жасмина, ванили, амбры, лавра, тимьяна, гвоздики, бергамота, мускуса. Последний, кстати, полностью натуральный. Пока Европа отказывается от мускуса, Восток научился добывать его так, чтобы не пострадало ни одно животное. За счет этого компонента аромат приобретает более яркое звучание.

Сияние: не только внешнее, но и внутреннее

Восточные женщины большое внимание уделяют не только внешней красоте, но и своему внутреннему состоянию. Они знают: спокойствие и мир в душе женщины отражаются на внешности. Это особенно привлекает окружающих.

Медитация. Утро на Востоке начинается с медитации. Глубокое погружение в себя и пребывание в тишине в течение 10-30 мин. дают заряд бодрости на день. Это помогает научиться слышать себя, разбираться в своих чувствах. Параллельно женщины слушают успокаивающую музыку или музыку в сочетании со звуками природы - шумом дождя, пением птиц.

Ароматерапия. Благовония есть у каждой восточной женщины. Благодаря сеансам ароматерапии она поддерживает свой внутренний баланс. Так, мирра способствует гармонии, сандал помогает справиться с тревогой и стрессом, а амбра усиливает уверенность в себе. Для сеансов ароматерапии можно приобрести аромалампу, в

к о т о р у ю удобно добавлять аромамасла, или же купить ароматические палочки.

Украшения. Традиционные восточные украшения таят в себе многовековую историю и особые секреты. Доказано, что они положительно влияют на энергетику. Хотите подпитать жизненные силы - выбирайте благородные металлы, золото и серебро. Стоит также обратить внимание на камни: сапфир дарит мудрость, рубин влияет на любовную чакру, горный хрусталь отвечает за чистоту помыслов. Украшения с камнями - особенные.



Физическая активность положительно влияет на холестерин обмен. С одной стороны, занятия спортом предупреждают ожирение, а с другой стороны - ускоряют циркуляцию крови, и тем самым не позволяют холестерину прикрепиться к сосудистой стенке, т.е. не образуется холестериновая бляшка. Ученые достаточно точно установили, каким дол-

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СНИЖАЕТ ХОЛЕСТЕРИН

жен быть оптимальный темп физической активности, чтобы действительно снижались риски атеросклероза. Оказывается, достаточно каждый день сжигать 250 «ненужных» килокалорий. Это эквивалентно 45 минутам обычной ходьбы или 25 минутам бега трусцой. Но если вам не по душе бегать или

ходить, отлично подойдут плавание, йога, фитнес, танцы и т.д. Главное - заниматься регулярно и с удовольствием. Так вы не только защитите сосуды, но и подарите себе отличное настроение, ведь во время физической активности вырабатываются эндорфины - признанные гормоны удовольствия.



ЧТО ВЛИЯЕТ НА ВАШЕ НАСТРОЕНИЕ?

Какая взаимосвязь существует между щитовидной железой, кишечником и настроением – тремя главными факторами, определяющими наше физическое и эмоциональное благополучие?

Принято думать, что настроение человека зависит исключительно от внешних факторов. Однако на самом деле эмоциональное состояние регулируется в первую очередь внутренними процессами. Главные органы, которые влияют на нервную систему, – щитовидная железа и кишечник.

Всеми виной гормоны

Основная функция щитовидной железы – выработка гормонов Т3 и Т4. Они регулируют обмен веществ и влияют на скорость работы всех систем организма. Но главное, они участвуют в синтезе нейромедиаторов головного мозга, которые, в свою очередь, передают сигналы нервной системе.

Именно нейромедиаторы серотонин и дофамин отвечают за настроение, эмоции, мотивацию и способность радоваться. Когда уровень гормонов щитовидной железы в норме, баланс нейромедиаторов поддерживается, и человек чувствует себя энергичным и жизнерадостным. Если щитовидная железа вырабатывает недостаточное количество гормонов (гипотиреоз), метаболизм замедляется и появляются перепады настроения.

Люди с гипотиреозом часто страдают от депрессии, тревожности, хронической усталости. При гиперфункции щитовидной

железы человек, наоборот, постоянно напряжен, раздражителен, агрессивен.

В кишечнике – своя нервная система

Ученые выяснили: микробиом тех, у кого имеются психические расстройства, отличается от микробиома здоровых людей. Возможно, это связано с тем, что в кишечнике находится энтеральная нервная система (ЭНС), которая сообщается с мозгом через блуждающий нерв.

ЭНС содержит около 600 миллионов нервных клеток. Помимо того, что она регулирует перистальтику, влияет на выделение ферментов и участвует в ряде других процессов, она также фигурирует в синтезе нейромедиаторов – дофамина и серотонина. Около 90% серотонина вырабатывается именно в кишечнике! Если микробиота меняется, меняется и процесс синтеза нейромедиаторов, которые связаны с подавленным настроением.

Кишечник тесно связан с иммунной функцией. Изменения микробиома ослабляют иммунитет, и появляется воспаление. В ответ организм производит противовоспалительные вещества цитокины,

которые, попадая в кровоток, могут вызывать аутоиммунные реакции. Это приводит к невротическим и тревожным расстройствам.

Где искать неполадку?

Желудочно-кишечная система может влиять на настроение через щитовидную железу. Если кишечник не способен усвоить из пищи достаточное количество микроэлементов, необходимых для здоровья щитовидки, она начнет «сбоить». Так, при дисбактериозе замедляется превращение Т4 в Т3.

Повышенная проницаемость кишечника может приводить к воспалению в организме (в том числе, в щитовидной железе), повышая риск аутоиммунных заболеваний. При этом гипотиреоз замедляет метаболизм, а вместе с ним ухудшаются пищеварительные процессы, – и так по кругу. Эти процессы приводят к снижению выработки нейромедиаторов, следовательно, и к ухудшению эмоционального самочувствия.

Восстановить баланс

У вас появилась плаксивость, хроническая усталость, постоянная

раздражительность? Стоит посетить эндокринолога и сдать анализ на гормоны Т3, Т4 и ТТГ. При гипотиреозе врач назначит гормональную терапию, при гипертиреозе – препараты, замедляющие работу железы. Дополнительно он может порекомендовать прием йода и селена.

Кроме этого, старайтесь поддерживать здоровую микробиоту кишечника: питайтесь разнообразно, употребляйте достаточно клетчатки, введите в рацион ферментированные продукты и продукты с пробиотиками. При гипотиреозе следует есть меньше сырых крестоцветных (все виды капусты), так как они мешают усваиваться йоду.

✓ *Ламинария и морепродукты – источники йода, а селена много в бразильском орехе. Эти микроэлементы отвечают за здоровье щитовидной железы.*

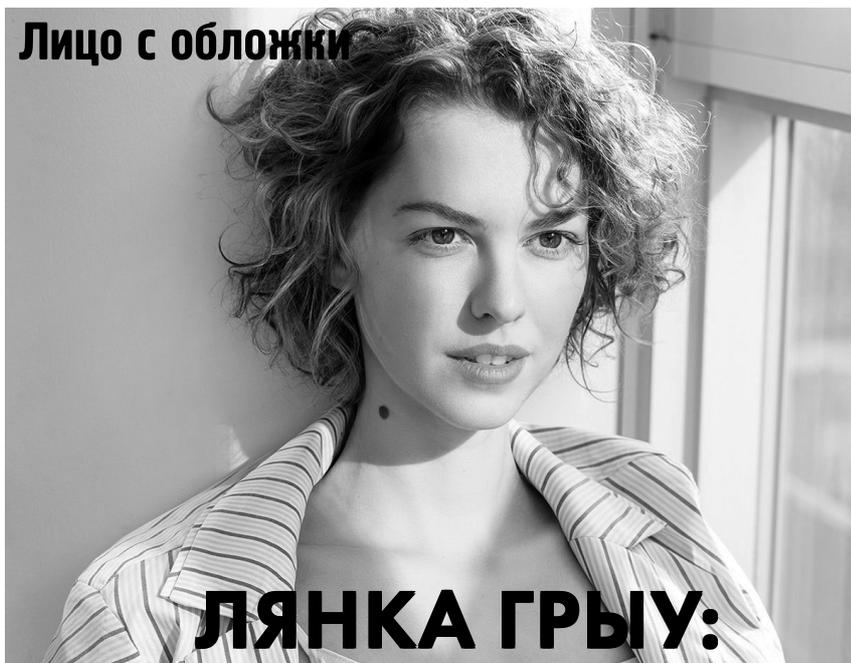
Еще один важный фактор здоровья ЖКТ и щитовидной железы – сон. Крайне важно высыпаться, но так как тиреоидные гормоны щитовидной железы действуют на нервную систему возбуждающе, при гипертиреозе человек может страдать от бессонницы. Данный вопрос необходимо обсудить с врачом: помимо гормональной терапии, специалисты часто назначают успокоительные препараты.

Сахар негативно влияет на кишечный микробиом, от которого в долгосрочной перспективе зависит наше эмоциональное состояние. Постарайтесь исключить его из рациона или хотя бы снизить количество.

Отдыхай!

Общая внезапная тревога, волнение	↓	Головной убор	↓	Ноль у крупье	↓	В ... стрелка не безделка	↓	Посвящение в монахи на Руси	↓	Одновременный выстрел орудий	↓	... - мастеру опора	↓	«Жёлтая дичь» прессы	↓							
→										Человек крепкого телосложения	→											
Полёт шара от борта и в лузу		Друг, живущий в соседнем ущелье		Короткие штаны		Приложение кулака	→	Небольшое парусное судно	→			Альтернатива отступлению		Топливо на зиму в деревне								
→		↓		↓		↓		Ветвь хвойного дерева		Бамбуковый медведь	→			↓								
Вид местности	Кому положен гонорар?		Ветвь горной цепи		Воин лёгкой кавалерии	→					↓	Своя ... не тянет		Дикая австралийская собака		Часть руки						
→	↓		↓							Ценное при промывке золота	→			↓	↓							
Единица измерения мощности	→				Форма воротника	→						Зелёный фрукт	→									
→									Тропическое растение	→												
Вид почтового отправления		Сплюснутый круг		Птица							Женское украшение	Река в Германии, правый приток Рейна		Представление								
→		↓	↓													→	↓		↓			
Длинная телега	Орудие пытки		Ограда вдоль бортов															Гуляш «острячэк»		Хотя мне ..., только я ему не рад		Колокольный шум
→	↓		↓															→	↓	↓	↓	
Испанский живописец	→							Яблочный или медовый	↓	Потерянный рай Адама и Евы			Шесть ног, две головы, а хвост один		Зоркий «глаз» бойца ПВО							
→													↓	↓								
Борец с домашним мусором		Отец деда		Твои речи да богу в ...	Отверстие в русской печи	→																
→		↓		↓				Знарок тайн и секретов		Надёжная защита		Болевой звук	→									
Простейшая плотина	Запрет		Бутылки, которые мешками сдают		Провинция Испании	→								Цветок с шипами		«...пустяков»						
→	↓		↓											↓		↓						
Утепляющий материал	→					Сияющий символ святости			Длиннохвостый попугай			Плотная ткань для верхней одежды	→									
→						↓			↓			Дипломатический документ	→									
Придёт беда – не пойдёт на ум и ...	→			Элитный образец	→																	
→								Аптечный работник	→													
Старинная жилистая постройка	→																					

Лицо с обложки



ЛЯНКА ГРЮ: «Мы сделали все, чтобы помочь сыну»

Актриса рассказала о здоровье ребенка, отношениях с бывшим мужем Михаилом Вайнбергом и появлении в ее жизни новой любви.

Она оказалась вовлечена в киноиндустрию уже в четыре года. Сегодня в ее актерской копилке семьдесят с лишним картин. Но был тяжелый момент, когда перед актрисой стал выбор — здоровье ее сына, вынужденная эмиграция или карьера. Приоритеты были очевидны. О том, как пережила развод, искала в жизни новые смыслы и почему сейчас ей комфортнее отношения на расстоянии, звезда сериала «Тест на беременность» рассказала в интервью.

- Лянка, ваши творческие задатки проявились еще в детстве: вы снимаетесь в кино с четырех лет, а вот кто посоветовал дальше развивать ваши актерские способности?

- Так сложилась судьба, моя мама училась на этот момент во ВГИКе. Мы были вместе с ней все время на съемочных площадках, поэтому кино не миновало и меня, это судьба. Ну и в дальнейшем она понемножку поддерживала и помогала мне. И вот с четырех лет практически без перерыва уже более тридцати лет я занимаюсь кино.

- Вы помните себя в четыре года?

- Помню фрагментарно некоторые моменты, но уже с восьми лет достаточно хорошо. У меня остались воспоминания о работе в театре, в кино.

- Ваша мама продвигала вас как актрису, иногда были и рекламные контракты модели. Фотографии с вами украшали страницы рекламных каталогов и журналов, что запомнилось из того времени?

- Мамина подруга решила сделать первый в России журнал по вязанию в конце 90-х, тогда было очень популярно вязать всякие вещи. Это был ее такой, если сказать современным языком, стар-

тап. Дружеским кругом ей решили помогать. И моя мама была там как модель, показывала красивые свитера, и я тоже помогала как маленькая моделька. Это была такая дружеская коллаборация, которая стала действительно очень популярным на тот момент журналом. В дальнейшем я уже снималась в рекламах. Наверное, одна из запоминающихся была реклама йогурта Юрия Грымова. Я до сих пор ее помню. Но никогда модельный бизнес меня не привлекал. Кино всегда для меня было приоритетом и интересом, так и осталось. А по окончании школы я решила, что нужно поступать и получать уже профессию.

- Вы попробовали себя в роли телеведущей детской передачи «Тик-Так», а в Театре «Луны» была предложена главная роль в спектакле «Фанта-Инфанта», что это было — судьба, проведение, случай или везение?

- Вы знаете, это сочетание шагов, которые ты делаешь по направлению к своей мечте, и судьбы, которая помогает тебе на этом пути. Ты все время делаешь ставку на что-то, надеясь выиграть лотерейный билет. В Театр Луны я попала случайно. Я занималась в танцевальной студии при театре, в какой-то момент Сергей Проханов пришел в нашу студию. Нужно было найти девочек для кордебалета в его танцевальный спектакль, и ему очень понравилась именно моя постановка выступления на концерте. Он предложил мне главную роль, потому что в тот момент актриса была занята на съемках, и я вела детский спектакль с Евгением Стычкиным. Мне было четырнадцать лет. В качестве телеведущей я попала тоже волею судеб. Тогда они хотели международных ведущих. А поскольку мы с

мамой из Молдавии, вот я и попала в поле зрения продюсеров. И меня пригласили вести детскую программу. И мы очень много путешествовали, говорили с разными артистами, художниками, скульпторами, мультипликаторами. В раннем возрасте мне удалось познакомиться с удивительными легендарными людьми. А в дальнейшем и поработать с ними на съемочной площадке. Например, на съемках фильма «Маленькая принцесса» я работала и с Аллой Демидовой, и с Ясуловичем, чуть позже снималась со Станиславом Любшиным. У меня детство и юность были интересные, очень насыщенные рядом с потрясающими артистами.

- На что обращаете внимание в первую очередь прежде, чем дать свое согласие на участие в проекте? Что подкупает?

- История, роль, в первую очередь, состав и режиссер. Я всегда стараюсь помнить, что сохранять баланс нужно как внутри себя, так и в ощущениях, я занимаюсь творческой профессией и мне очень хочется реализовываться. Мне хочется нести какой-то месседж. Но в то же время надо не забывать, что это моя работа. Иногда бывают какие-то сценарии, которые на первый взгляд не кажутся мне супер цепляющими. Но я точно знаю, что если начну над ними трудиться, сделаю их для себя интересными. Это часть моей профессии — сделать свою роль более многогранной. Такой, как, например, в сериале «Тест на беременность», который был очень популярным. Изначально роль моей героини была тонкой, проходной, второстепенной — некая девушка в лаборатории. Почему-то она была написана пунктиром, но именно благодаря более глубокому пониманию того, что я хочу рассказать об этой героине, получилось сделать ее шире, больше, интереснее. Я получила огромное количество писем от женщин, которым была важна моя точка зрения в этом сериале. Уже во втором и третьем сезонах мою роль увеличили именно благодаря этому.

- В какой диалог вы вступаете с режиссером на площадке? Бывает, что можете поспорить с ним?

Я люблю творческие споры. Мне кажется, в этом есть какая-то коллаборация. Я никогда не хамлю, не веду себя агрессивно или конфликтно. Но принести какую-то свою версию «домашней работы», наблюдение, с точки зрения психологии, например, я могу.

- Вы поэтому увлекаетесь психологией?

- Я очень много лет интересуюсь психологией именно для работы в кино, в том числе.

- В таком случае в чем главная ценность актерской профессии для вас?

- Быть транслятором. Потому что мы считываем некий сигнал. Из ощущений, сценария, видения режиссера, продюсера, локации, в которой мы находимся. Пропуская через себя, мы выдаем уже тот образ, который становится во плоти. И мне кажется, в этом и чудо, и волшебство актерской профессии.

- Какие ваши образы нравятся вам

больше всего? Вам по душе героини легкомысленные, комедийные?

- Вы знаете, я очень люблю играть разные роли, экспериментировать. Я работала в комедиях положений, играла совсем-совсем дурочек. Это тоже очень весело, в том числе, играла драматические роли, то есть, действительно, глубочайшей трагедии женской судьбы. И это все для меня является частью изучения себя, потому что в каждой роли так или иначе проявляется какая-то моя грань как человека, как женщины. Ито, что вы, возможно, видели в моих ролях десять лет назад, это была одна версия меня. Сейчас я стала старше, у меня больше опыта, я мама, я повидала мир, и у меня есть ощущение, что и в своих ролях тоже буду раскрывать и показывать другие свои грани. Мне очень интересно, что ждет меня дальше.

- У вас больше семидесяти ролей в кино, случилось такое, что ваш известный популярный партнер оказывался в жизни совсем другим человеком, нежели на площадке?

- Это, наверное, очарование кино, когда мы видим героя на экране, мы его ассоциируем с актером. А потом в жизни встречаемся и видим, что все мы живые люди — у всех какие-то слабости, какие-то недостатки. Мне кажется, что я и сама бы хотела, чтобы меня отделили от моих персонажей. Я бы хотела, чтобы понимали, если, например, я играю какую-то роковую злодейку, это не значит, что в жизни я также раскидываю мужчин по сторонам. Транслировать себя как человека, как личность, мне тоже очень интересно, поэтому я намеренно и планомерно пытаюсь отделять себя от моей героини.

- В 2023–2024 годах стали появляться достаточно странные публикации о том, что вы эмигрировали, развелись с мужем, хотя с момента развода прошло уже достаточно много времени, больше пяти лет. С чего это вдруг?

- Я считаю, что это какая-то абсолютная провокация, мне кажется, некоторым журналистам просто хочется какую-то историю из ничего раскрутить. Да, была такая вынужденная ситуация с моим сыном, о которой я говорила много раз. По медицинским показаниям у нас была необходимость поехать за границу, проконсультироваться с врачами, проходить терапию. У Максима была задержка речевого развития, и на тот момент для меня не было ничего важнее в этом мире, чем помочь своему сыну. Я жила на две страны, ездила туда-сюда, но я никогда не оставляла свою работу, это можно видеть по моему послужному списку — фильмы выходили регулярно. Но это был большой стресс для меня. Конечно же, об этом говорилось в больших изданиях, в интересных и глубоких интервью, и вдруг почему-то именно в последние несколько лет кто-то решил мою личную трагедию и медицинскую поездку превратить в какую-то эмиграцию.

- Сегодня сын уже абсолютно здоров?

- Да, я помню очень хорошо день, когда я шла по городу, это была весна, све-

тило солнце, было так красиво, стоял солнечный запах весны в городе. А я шла и молилась, у меня было тяжелое сердце, потому что в тот момент у ребенка были проблемы. И я просила у Бога, вышших сил, что если сын будет здоров, я буду за все благодарна, я всегда буду счастлива. Все проблемы в такой момент отходят на второй план. Было много вложено сил, времени, любви в ребенка, и нам удалось выйти из той кризисной ситуации. Максим сейчас учится уже в седьмом классе, вот только что мне пришли его четвертные оценки, там сплошные пятерки. Он меня очень радует, он умничка, сейчас учит два языка, занимается фортепиано — все для развития нейронных связей для работы мозга. Чувствую, что я и мой бывший муж сделали все возможное, что могли, чтобы помочь сыну.

- В каких отношениях он со своим отцом, режиссером Михаилом Вайнбергом?

- В прекрасных. Михаил замечательный отец. Естественно, в первый год после развода мы взяли небольшую паузу, чтобы как-то восстановиться, отдохнуть друг от друга. Нет, не отдохнуть, это неправильное слово, перезапустить процессы. Потому что, когда люди живут вместе в течение двенадцати-тринадцати лет, они срастаются. Наше обоюдное решение расстаться — при том, что оно было правильным, было очень трудным. Существует привычка, ощущение дружеской близости, когда ты привык разговаривать, делиться всем. И на этот момент, наверное, нам нужен был год. Чуть больше дистанции друг с другом, чтобы найти эту часть себя, которая была потеряна. Сейчас у нас прекрасные отношения, Михаил очень поддерживает меня.

- Вы описывали момент расставания с мужем, что это довело вас до состояния пепла — физически, морально и эмоционально...

- Это правда. Но мне не нравится, что некоторые журналисты выдергивают какие-то реплики из моих социальных сетей или каких-то больших интересных интервью, и делают громкие заголовки. В момент кризиса все мы проходим через разрушение старой конструкции перед тем, как выстроить какую-то новую. И вот это разрушение очень пугает. Ты не понимаешь, как долго все будет рассыпаться, где же наконец ты начнешь чувствовать опору внутри себя. Это как свободное падение Алисы из Страны чудес в кроличью нору, ты не знаешь, когда приземлишься.

- А в какой момент на вашем горизонте появился канадский актер и фотограф Марсел Симонь?

- Мы с ним знакомы давно, он как раз тот человек, который снимался в моем короткометражном фильме. Фильм получил много призов. На тот момент мы просто познакомились, какое-то время общались, но вот пять лет спустя, в один из моих краткосрочных приездов в Нью-Йорк, встретились снова и возобновили общение. Эти два дня, которые мы видели друг друга, как-то нас зацепили. На тот момент я уже была в разводе.

И он начал мне писать. Мы переписывались три месяца, созванивались, общались и как-то стали очень близки. Я поняла, что нашла большого друга, большую поддержку, большое тепло в этом человеке. А потом мы решили вместе поехать в Хорватию на праздники. Потом еще что-то — и так постепенно было принято решение попробовать отношения на расстоянии — как некое уважение к своей жизни и к жизни партнера, потому что нам уже не восемнадцать лет. Мы даем друг другу пространство, право реализовывать свои мечты. У него есть свои амбиции, у меня — свои, у него — ребенок, у меня ребенок, и мы проживаем свою жизнь, но имеем в ней такой сегмент друг для друга, который нас объединяет и который наполнен доверием и любовью. Мечтами.

- А что дальше?

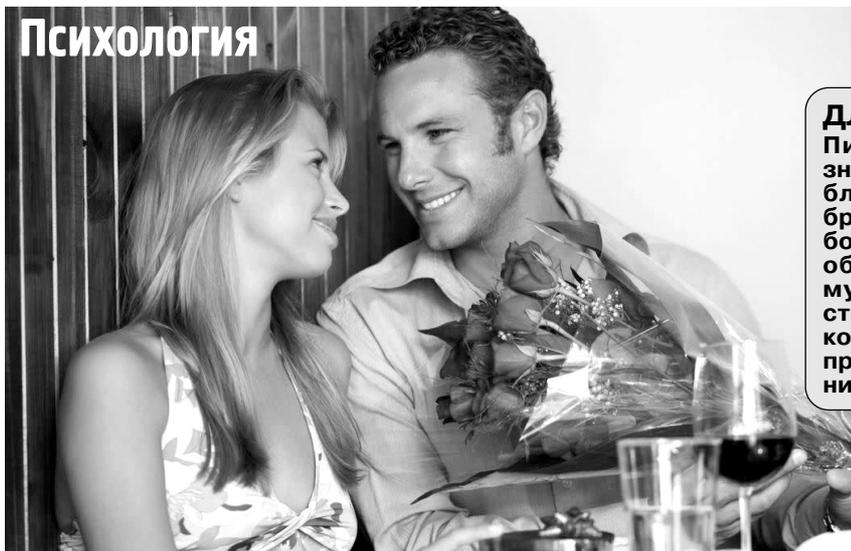
- Если вы меня спрашиваете про будущее, то мы осознанно оставляем его открытым. Нет необходимости ставить какую-то рамочку, точку или какой-то пункт, куда это ведет сейчас. Нам так нравится. И это нас наполняет. Некоторые мои подруги говорят: «Ты не ценишь время». А я счастлива, что в моей жизни есть вот такой человек и такой опыт. И я бы ни за что на свете не хотела сейчас избавляться от этого, чтобы прагматично построить свою женскую жизнь. Наверное, все-таки я живу сердцем, моментом.

- А у вас была «звездная болезнь»?

- Была, в двенадцать лет. Но это такой возраст тинейджера. Мама помогла. Она со мной провела хорошую беседу, мудрая женщина. Да, она мне показала и преподнесла очень здорово то, что слава — это не про себя, а про возможность дарить радость людям. Если они могут к тебе прикоснуться, им станет легче или теплее, или радостнее. Но очень важно выстраивать личные границы. Популярные люди могут быть издерганы вниманием, контактом и прессой, которая влезает во все их жизненные ситуации. Но мы же тоже люди, у нас тоже есть какие-то трудности и радости. Мы можем менять мнение, сходить, развиться. В этом смысле жизнь большая. «Звездная болезнь» иногда для меня сигнал о том, что человек чувствует себя небезопасно, и ему нужно отгородиться, чтобы немножко подышать.

- А как дышите вы, чтобы так прекрасно выглядеть?

- Вы знаете, я регулярно занимаюсь спортом дома, но ничего нового вам не скажу. У меня есть разные тренировки, я просто стараюсь двигаться. Я стараюсь нормально и адекватно питаться, в этом смысле тоже никаких секретов. Но большая доля нашего физического здоровья — это все-таки здоровье нашей психики. Если у вас есть напряжение, стресс, то тело так или иначе будет давать сбой. Это будет сказываться на весе, на сне, на внешности. У меня есть мои духовные практики, которые меня стабилизируют как человека, а также забота о физическом теле: прогулки, питание, спорт, вода. И конечно, очень важно окружение, люди, которые нас поддерживают.



ЕМУ НУЖНО ТОЛЬКО ЭТО? 5 признаков ловеласа

Непросто с первой встречи понять, насколько серьезен избранник. Некоторым мужчинам действительно только «это» и нужно! Но есть способы их вычислить.

Техники НЛП, гипноз, ухищрения и уловки — к чему только не прибегают ловеласы, цель которых - как можно быстрее заполучить понравившуюся женщину. Но после этого они не ведут ее знакомиться с родителями или в загс. Она становится лишь очередной добычей, рядом с которой пикапер ставит «галочку» и радуется победе. Если не хотите попасть на удочку такому «рыбаку», запомните, по каким признакам их можно вычислить.

БЫСТРОЕ РАЗВИТИЕ СОБЫТИЙ

Наслаждаться постепенным развитием отношений? У пикапера нет на это времени! Его отличают решительность действий и форсирование событий.

Буквально вчера вы познакомились, а сегодня он уже расписывает в красках совместное будущее и обсуждает, где вы проведете медовый месяц. Какая женщина не растает после такого? Но может оказаться так, что обещания - лишь пустые слова, использованные с целью произвести впечатление.

Задача ловеласа - выйти на новый уровень отношений с избранницей как можно быстрее. Как только это произойдет, пикапер исчезнет так же быстро, как появился.

КРАСИВАЯ ЛЕГЕНДА О СЕБЕ

Настоящий пикапер - тот еще сказочник. Если попросить его рассказать о себе, он ответит быстро и неопределенно. На этот счет у

него уже заготовлена легенда, но расписывать все в подробностях не в его правилах. Две-три фразы, а потом коронное: «Лучше ты расскажи о себе!»

Настоящие ловеласы знают, что нет лучшего собеседника, чем тот, который внимательно тебя слушает. И они будут слушать! Попросят рассказать про детство, школу, подруг, бабушку и котенка, которого вы приютили в пять лет.

После таких встреч останется ощущение, будто вы встретили идеального человека, но какого — непонятно. Откуда он сам, где провел детство, кто его родители — многое так и останется загадкой. Только осознаете вы это позже.

СЛИШКОМ МНОГО ТАКТИЛЬНОГО КОНТАКТА

Обычно пикапер чуть не с первой встречи говорит о том, насколько для него важны прикосновения. И даже если вы не готовы к столь быстрому сближению, будьте уверены: вскоре вы забудете о собственных принципах.

Помочь выйти из машины, поцеловать руку при встрече, чмокнуть в щеку на прощание, приобнять в кино, погладить по запястью в ресторане - всеми этими мелочами опытный ловелас атакует свою жертву. На самом деле это не что иное, как подготовка к более близкому общению. И чем быстрее, тем лучше для него.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ КАЧЕЛИ

Ловелас точно знает: женщинам не интересны ровные ванильные

ДЛЯ СПРАВКИ

Пикапер — это мужчина, который знакомится с женщинами с целью соблазнения. Чем быстрее они с избранницей окажутся в постели, тем больше баллов он заработает в ображаемом соревновании. Такие мужчины руководствуются не чувствами, а желанием всегда быть на коне. Не пытайтесь их исправить или пробудить в них искренние намерения — бесполезная трата времени.

отношения. Куда более сильное впечатление на них производят эмоциональные качели, когда все сначала плохо, потом очень хорошо. Пикапер готов качать вас на них круглосуточно!

Обычно это выглядит так. Он говорит о любви с первого взгляда, не отводит от вас глаз, берет номер телефона и... не звонит. Вы теряетесь в догадках, что же произошло, почему же этот прекрасный мужчина пошел на попятную. Потом он все-таки набирает номер, говорит что-то про заболевшую бабушку или внезапную командировку - и вновь вы на пике эмоций.

Такие «качели» привязывают к человеку, который их раскачивает. Вы попадаете в зависимость и становитесь легкой добычей.

«ПРОСТИ-ПРОЦАЙ»

Как только женщине начинает казаться, что она встретила того самого, как только она открывает избраннику полностью и начинает строить общие планы, он исчезает. Такова суть пикапера: для долгосрочных отношений он не создан.

Обычно расставание случается, когда ловелас достиг своей цели, а именно пробрался к жертве в постель. Больше ему ничего не нужно и можно потихоньку исчезать из ее жизни. Как правило, разрыв происходит болезненно для прекрасной половины. Возлюбленный исчезает внезапно, оставляя после себя неприятное послевкусие.

- **Избранник с первых встреч кажется идеальным? Это повод сделать паузу и присмотреться к нему получше. Именно этого эффекта чаще всего стремятся добиться пикаперы со стажем.**

Эффектен и харизматичен

Если обычный мужчина может теряться, запинаться, выглядеть не на все 100%, то пикапер себе этого не позволяет. Он всегда одет с иголочки, выделяется в толпе за счет яркости, а при общении покоряет каждого своей харизмой. Как в такого не влюбится?

Какие годы вы считаете лучшими? Я всегда была убеждена в том, что «золотая пора» - от двадцати до тридцати лет. Можно и учиться, и карьеру строить, и семью заводить. Но сегодня мне тридцать четыре, я оглядываюсь назад и понимаю, что бездарно потеряла это время.

Человек так устроен, что ему всегда хочется кого-то винить в своих бедах. Вот и я могла бы сказать: это Андрей во всем виноват! Но нет... Он не обещал золотых гор и безбедного существования, не клялся любить до гроба и хранить верность. Все это я придумала себе сама, так что и винить больше некого.

Мне было двадцать два, ему - на восемь лет больше. Помню, тогда казалось, что тридцатилетний мужчина - то что нужно. Мудрый, опытный, состоявшийся в жизни. Я смотрела на своих подруг, которые гуляли с ровесниками, и думала: «Вот наивные! Не с теми связались!» Хотя в тот момент надо было спастись именно меня.

На самом деле Андрей действительно всем был хорош, кроме одного — штампа в паспорте. Да, он был женат. История их знакомства с супругой непростая.

Долгое время они просто дружили, а потом Андрей попал в неприятную ситуацию, после которой от него отвернулись многие, но не она. Когда девушка потеряла родителей, они сблизились, Андрей начал ей помогать. После посчитал своим долгом взять подружку в жены. Родился сын, которому на момент нашего знакомства исполнилось всего два года.

«Я ей многим обязан, понимаешь?» — объяснял мне любимый на четвертом или пятом свидании, когда нашел в себе смелость рассказать всю правду. Я к тому моменту уже была по уши влюблена и ничто не могло меня остановить. Жена? Подумаешь! Почему-то тогда казалось, что это временная переманная, которая исчезнет спустя год-другой. Вот только сын чуть-чуть подрастет...

Но время шло, а ничего не менялось.

Первые три года я жила на адресе. Буквально подпитывалась страстью, которая между нами существовала. Вокруг все выходило замуж, рожали детей, оформляли ипотеку и ездили на море. А я думала: «Как скучно они живут! То ли дело я...» В самом деле, у меня что ни день, то были эмоциональные качели. И почему мне тогда казалось это интересным?

Неизбежный кризис наступил спустя пять лет постоянных встреч с Андреем. Однажды он нехотя при-



ДЕСЯТЬ ЛЕТ Я ЖДАЛА ЕГО РАЗВОДА

Выбирая несвободного мужчину, следует понимать, что из семьи он вряд ли уйдет. Но некоторые женщины до последнего тешат себя надеждами.

знался: жена снова ждет ребенка. Сказал, что забеременела она случайно. Но не избавляться же от малыша!

В положенный срок у них родилась дочка - совершенно очаровательная. А я никак не могла избавиться от мысли, что такая же малышка могла быть и у меня, если бы мой возлюбленный не был окольцован.

Наши встречи на время стали более редкими. Я старалась относиться ко всему с пониманием, не обижалась и вообще сама себе казалась идеальной женщиной. Вот только жаль, что меня некому было оценить. Родители ситуацию не знали. Они наивно продолжали ждать внуков, просили познакомиться с молодым человеком. А я отнекивалась как могла. Ну что я могла им сказать? «Внуков не ждите, он женат?»

Когда нашему роману стукнуло десять лет, я как будто очнулась. Откровенно поговорила с Андреем. Спросила, собирается ли он что-то менять. Любимый постарался замаять вопрос. Было видно, что его все устраивает и так.

Начитавшись книжек по психологии, я решила устроить ему испытание - «шоковую терапию». Сказала, что мы расстаемся. Надеялась, что это подстегнет его к действию. Но произошло непредвиденное - Андрей согласился с моим решением и перестал звонить.

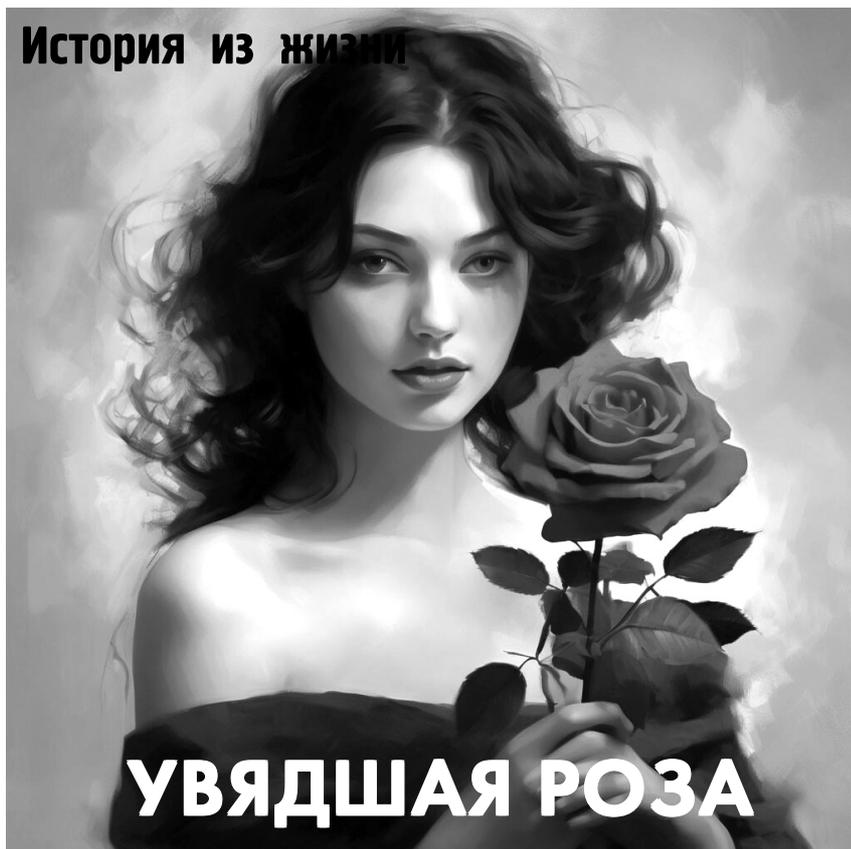
Первый месяц я чуть не тронулась умом от отчаяния. Потом уехала к родителям, за сотни километров, чтобы привести свою жизнь в порядок. Старалась не думать о нем, не смотреть соцсети, никого о нем не спрашивать. И знаете, у меня неплохо получалось.

Так прошел целый год. А потом от знакомых я узнала, что Андрей ушел от жены к другой. Сначала я не поверила своим ушам. Неужели он решился на такой шаг?! Да, все было так. На его страничке в Интернете красовались фото с новой барышней, на ее - в деталях расписана их «удивительная история любви».

Все звучало словно в сказке: она не смогла расплатиться в кафе, он помог - и больше они не расставались. Девушка выглядела ухоженной, но совсем не интересной внешне. И тем не менее Андрей ради нее бросил жену, за которую так держался при мне. Почему?

Вот тут и накрыла меня настоящая депрессия. Сколько невыплаканных обид, оказывается, накопилось внутри! Мне пришлось обратиться к психологу. Долгая работа с ним, конечно, в результате дала плоды, но теперь я хочу сказать всем девушкам, которые оказались в подобной ситуации. Дорогие, бегите! Не ждите, что чужой мужчина станет вашим. Не станет! Я это точно знаю.

Марина



УВЯДШАЯ РОЗА

Без должного ухода и любви даже самая красивая роза обречена на верную гибель. И касается это не только цветов...

В магазине на окраине небольшого городка я работаю, сколько себя помню. У кого-то жизнь сложилась куда более интересно, а вот мой удел - торговать молоком да пряниками. Впрочем, на судьбу я не жалуюсь. К счастью, и семьей удалось обзавестись, и детей вырастить. Считаю, что жизнь в целом удалась. Ну, а то, что профессию не получила, так не всем же учеными ходить!

НЕЗАВИДНЫЙ ВЫБОР

Год назад на пороге нашего магазинчика появилась женщина. Говорит, ищущая работу. А сама вся застенчивая, скромная, как будто боится чего-то. Я на нее бросила беглый взгляд — одета опрятно, на лицо приятная, дружелюбная. Одним словом, к себе располагает. А нам как раз еще один продавец нужен был. В общем, в тот же день я позвонила начальнику, Михалычу, и замолвила словечко за новую знакомую. Он попросил ее прийти познакомиться как можно скорее и взял на работу сразу, без промедления. Понравилась!

Больше всего Михалыч следил за тем, чтобы деньги в кассе не убывали. Но Любаша в этом смысле была честнее нас всех, вместе взятых. Каждую копейку считала, ничего не пропускала! Да и приглянулась она нам. Приветливая, ласковая, всегда

какие-нибудь булочки или пирожки из дома принесет. Вкусные, ароматные - видно, что хозяйка хорошая. — Повезло твоему мужу, - намекнул как-то Михалыч после очередного угощения.

Любаша смутилась, покраснела и кивнула — согласилась, одним словом. О ее супруге мы тогда ничего еще не знали, просто были в курсе, что Люба замужем. Но со временем, конечно, стали узнавать больше. Узнавать и ужасаться от того, что слышали.

Не скажу, что ее Витя (или, как она его называла, Витюша) был плохим человеком. Я бы назвала его среднестатистическим алкоголиком. Пил он не всегда, но бывало, уходил в такие длительные запои, что мы не видели его месяцами. Валюша выхаживала мужа по собственному методу, одной только ей известному. Заботилась, варила бульончики, отбирала бутылки, которые появлялись дома с завидной регулярностью. Видно было, что всю жизнь, всю энергию свою отдает этому несчастному, которому повезло быть ее супругом.

Смотрела я на нее - видная женщина. Не красавица, конечно, но очень симпатичная. Многие наши мужчины на нее заглядывались, комплименты делали, взглядом провожали, когда она мимо них проходила. А Любаша выбрала своего

несчастливого алкоголика, который даже на жизнь не мог заработать. Только Любаша устроит его на приличное место, так он тут же какой-нибудь шабаш устроит. Его то и дело увольняли и, в конце концов, Витя даже перестал пробовать найти более-менее приличное место.

Со временем мы с Любой крепко сдружились. Поддерживали друг друга, часто общались. Она привечала моих детей, я старалась обогреть теплом ее. На том и сошлись.

ПРЕДАТЕЛЬСТВО

К выходкам ненаглядного Витюши все в кругу наших знакомых давно привыкли. Да и сама Любаша старалась относиться к ним легко, иначе можно было попросту сума сойти. Однажды он по пьяни заклеил дома дверной глазок и замочную скважину. Пришлось несчастной вызывать мастера, платить деньги, чтобы хотя бы квартиру можно было закрыть.

В другой раз Любаша готовилась встречать Новый год, наготовила своих коронных блюд. Ушла на работу со спокойной совестью. Приходит вечером — а холодильник пуст. Оказалось, Витюша пригласил своих друзей, и они враз смели все, что Люба готовила к празднику. Поплакала она, погоревала, да и простила своего дурака. Ну, не убиваться же из-за продуктов?

Как-то раз Витя и вовсе приревновал жену к сантехнику, который пришел отремонтировать кран в ванной. Взял и как отчитал ее при мастере - она, бедная, чуть в обморок от стыда не упала. Об этом потом все судачили, а в магазине в свои смены Любаша старалась посетителям в глаза не смотреть - не по себе ей было.

Бывало, чудил Виктор и похлеще. Иногда сам начинал увиваться за какой-нибудь барышней — шоколадки носить, комплименты отвечать. На него, конечно, никто даже глазом не смотрел и всерьез не воспринимал, но Любаше все равно неприятно было. Муж как никак!

Но после каждой своей выходки Витя неизменно приходил к супруге с цветами. Если вы думаете, что это были нежные тюльпаны или пышные георгины, то сильно ошибаетесь. Одна роза, желтая - вот и все, на что хватало воображения и денег у этого несчастного мужичка. Не знаю уж, где он этих «одиночек» брал, но они, ко всему прочему, еще и выглядели всегда неважно. Увядавшие, с поникшим бутончиком и несколькими отсутствующими лепестками. Нормальный мужчина постыдился бы такое принести!

Надо отдать должное Любаше, даже такое подаяние она всегда принимала с благодарностью. Улыба-

лась, обязательно ставила в вазу, ухаживала, пока несчастный цветок не погибал окончательно. Твердила, что даже такие знаки внимания важны.

— Получается, он меня все же любит где-то в глубине души, понимаешь? - пыталась объяснить она мне.

Я с подругой не спорила - огорчать ее совсем не хотелось. Но однажды Витюша перешел все дозволенные границы. Я тогда подумала, что никаких увядших роз не хватит на то, чтобы ему искупить вину.

У Любаши были отложены деньги. Планировалось потратить их на небольшой косметический ремонт, потому что однокомнатная квартира, в которой супруги ютились, была не ахти каким гнездышком. Пятый этаж из пяти, с потолков капало, обои кое-где отклеивались, пол скрипел. Люба, по природе своей чистюля и труженица, не могла спокойно жить в такой обстановке.

Виктор о тайнике ничего не знал - жена надежно скрывала от него свою тайну. Но мужчина догадывался, что где-то деньги все же есть. Вот только где? Однажды он наткнулся на тайник Любаши - совершенно случайно. Негодяй унес все деньги, а подруга еще пару недель не знала, что ее благоверный сотворил.

За это время Виктор успел расчитаться с долгами, половину денег проиграть на ставках, а на оставшиеся купить самогонный аппарат. Когда Виктор, радостный, притащил эту махину домой, Любаша сразу все поняла. Кинулась к тайнику, а он пуст.

ОДИН НА МИЛЛИОН

Была моя смена, когда я увидела из окна бегущую ко мне подружку. Шапка набекрень, пальто распахнуто, рыдает так, что через окно слышно. Я сразу поняла: случилось что-то серьезное. По пустякам подруга убиваться бы не стала.

— Понимаешь, я как нормальный человек жить хотела! Обои новые поклеить, мягкое кресло себе купить, ванну поменять, - захлебывалась в слезах несчастная.

Я обняла ее и попыталась успокоить. Куда там... Рассказывая о своем несчастье, Любаша все никак не унималась, а мне было жалко ее так, что сердце разрывалось.

— Как тут не вспомнить моего любимого Васеньку? - всхлипывая, сказала наконец она.

— Какого Васеньку? - удивилась я. О своем прошлом Любаша почти ничего не рассказывала, поэтому я и понятия не имела, о ком идет речь.

Когда подруга немного успокоилась, то решила пооткровенничать. Попросила заварить крепкого чая на

двоих, распечатать упаковку булочки. На дверь мы повесили объявление о перерыве, чтобы никто не мешал разговаривать по душам.

— Вася - мой первый муж, — сходу огорошила меня Люба. Признаться честно, я думала, Витя - ее единственная и неповторимая ошибка. Но подруга продолжила:

— Про таких как он говорят «один на миллион». Вежливый, воспитанный, добрый. Достаточно было посмотреть на родителей Васеньки, чтобы понять: у таких людей не мог родиться плохой сын. Когда он стал оказывать мне знаки внимания, я думала, что вытащила счастливый билет. Не могу сказать, что испытывала сильную влюбленность, но со временем появилась и она. Понимание того, что рядом со мной находится самый лучший мужчина, сыграло свою роль. Я сразу решила, что это любовь на всю жизнь. Никого другого мне уже и не нужно было.

Любаша сделала глоток чаю и прервалась. Было видно, что вспоминать о прошлом ей непросто.

— Мы поженились. От родителей нам досталась небольшая, но симпатичная квартира, где я сразу же навела уют. Вася работал, я тоже. Втайне мы оба мечтали поскорее стать родителями. Хотели, чтобы семья была большая, сплоченная. Вот только забеременеть я долго не могла. Пыталась ходить по врачам, но хороших специалистов в нашем городе не нашлось. Все только руками разводили и предлагали ехать в столицу, но мы решились действовать своими силами. Я решила обратиться к Богу. Молилась днем и ночью - считай, поселилась в храме. И однажды мои молитвы были услышаны.

ДРУГОГО ТАКОГО НЕТ...

Еле сдерживая слезы, Любаша рассказала, как муж с нее буквально сдувал пылинки. Освободил от любой работы, покупал фрукты и ягоды по первому запросу, ни в чем не отказывал. Это была настоящая идиллия.

— Однажды мы должны были ехать к родителям Васи, - продолжила Любаша чуть медленнее. Было видно, что она подходит к самому важному в повествовании. - Дорога была незагруженной, мы ехали спокойно и должны были скоро приехать. Откуда появилась та машина, до сих пор ума не приложу. Она понеслась прямо на нас, не останавливаясь. Вася только и успел сказать: «Любаша, держись!» Дальше последовал удар, и я потеряла сознание. Когда Люба очнулась, мужа рядом уже не было. Саму ее грузили в машину скорой помощи. Она не чувствовала ног, голова трещала

после удара. Подруга попыталась спросить, где же ее Васенька, но врачи успокоили - его уже увезли в больницу.

Ребенка Любаша потеряла. Сказали, это был мальчик. Неделями она ни с кем не разговаривала, лелея свое горе. Три месяца восстанавливалась, допытываясь где Вася и почему не приходит к ней. А потом узнала, что в тот день его не спасли.

— Мне жить не хотелось, понимаешь? — расплакалась, вспоминая свое незавидное прошлое, подруга. - Я потеряла сразу и мужа, и сына, пускай и не рожденного. Рядом были те, кто меня поддерживал, но на самом деле ничего не помогло. В таком аду я прожила полгода, только потом стала немного выправляться.

Тут-то и появился Виктор. Тогда он, конечно, не напоминал отъявленного пьяницу. Только закодировался, боролся с вредной привычкой, был на хорошем счету на службе. Одним словом, Любаша вытащила кота в мешке, не подозревая, что ее ждет дальше.

— Он красиво ухаживал, приносил мне яблочки, угощал пирожными в кафе. Конечно, я его не любила, но почему-то подумала: бабий век короток, пусть хотя бы такой мужчина будет рядом. Лампочку вкрутить, полочку прибить - и то чужого просить не надо.

Знала ли тогда Любаша, что в доме Виктор так и не сделает ничего стоящего? А будет только ломать, крушить и разворовывать их семейное счастье. Впрочем, спустя пару лет так оно и случилось, но менять свою судьбу подруга уже не решилась. Во-первых, возраст, во-вторых, привычка.

— Лучше Васеньки я бы все равно не нашла, — объясняла она мне. - А так, может, хоть я Витюше полезной оказусь, погибнуть не дам.

Пока мы разговаривали, около магазина образовалась очередь. Все ждали окончания перерыва. Я нехотя открыла дверь, обслужила покупателей. Последним в этой толпе заметила Виктора. Он стоял с поникшей головой, на которой виднелась будущая лысина. В руке у мужчины была роза. Желтая. Почти увядшая.

Он протянул ее Любаше со словами:

— Прости меня, дурака.

Я надеялась, что Люба возьмет цветок и отхлещет им Виктора по лицу, но она так не сделала. Приняла розу, извиняющимся взглядом посмотрела на меня, вздохнула и вместе с мужем пошла к выходу.

— Все равно лучше я уже не найду, - прошептала она мне на прощание. И это был ее выбор.

Как я похудела



Лунной диеты придерживаются такие звезды, как Деми Мур и Мадонна.

ХУДЕЕМ ПО ЛУННОМУ КАЛЕНДАРЮ

Кто не мечтает об эффективной диете без чрезмерных ограничений? Кажется, звезды нашли то что нужно — лунная диета позволяет избавиться от 2-3 кг всего за сутки!

Как только не называют эту диету-лунная, диета оборотня или вервольфа... Суть ее проста: Луна влияет на приливы и отливы океана, а значит, может воздействовать и на жидкости в организме человека. Если подстроить питание под фазы Луны, можно избавиться от отеков и лишнего веса.

ФАЗЫ ЛУНЫ И ПИТАНИЕ

Лунный цикл делится на четыре фазы: новолуние, растущая Луна, полнолуние и убывающая Луна. Начинать диету рекомендуется в полнолуние.

Полнолуние. Лучшее время для детокса. В течение суток допускается только пить, но выбор напитков широкий: негазированная вода, травяные чаи, свежевыжатые соки. Алкоголь, соль и сахар под запретом. При желании можно подсластить напиток ложечкой меда.

Пример меню.

Завтрак: теплая вода с лимоном или травяной чай (мята, шиповник, ромашка). **Обед:** стакан свежевыжатого овощного сока, зеленый чай без сахара. **Ужин:** стакан свежевыжатого яблочного сока (разбавить водой) или травяной чай.

Убывающая. Организм активно выводит лишнюю жидкость и токсины. Вместе с Луной «убывает» и аппетит. Пейте не менее 8 стаканов воды в сутки, налегайте на свежие овощи и зелень, из фруктов избегайте только виноград. Из белковых продуктов предпочтительны

птица и рыба.

Этот период благоприятен для косметических процедур - лимфодренажного массажа, скрабирования тела. В уход можно добавить эфирные масла: мяту, герань, розмарин - они поддерживают сердечно-сосудистую систему.

Пример меню.

Завтрак: свежий овощной салат, заправленный лимонным соком с 1 ч. л. растительного масла. **Обед:** рыба (на пару) или куриная грудка (отварная), тушеные овощи, зеленый чай. **Ужин:** кефир или греческий йогурт, травяной чай.

Новолуние. Снова разгрузочный день. Рацион - как в полнолуние, но можно добавить кисломолочные продукты.

Пример меню.

Завтрак: кефир или вода с лимоном. **Обед:** стакан свежевыжатого овощного сока или смузи (1/2 банана + кефир для консистенции, щепотка корицы), несладкий чай. **Ужин:** кефир, ряженка или несладкий йогурт.

Растущая Луна. Питание аналогично фазе убывания, но на фоне «разрастания» Луны повышается аппетит. Поэтому здесь нужны дополнительные ограничения: прием пищи завершается в 19 часов, исключаются сладкое и трансжиры. Особенно полезно пить в промежутке с 15 до 17 часов - подойдет вода, травяные чаи и соки. В рацион включаются бобовые и орехи.

Пример меню.

Завтрак: овсяная каша на воде с ягодами, травяной чай, несколько орехов (грецких или миндаля). **Обед:** суп из бобовых, грудка курицы или индейки, салат из свежих овощей. **Ужин:** тушеные овощи, орехи. В течение дня — два перекуса (последний — до 17.00). Можно нежирный творог с зеленью, яблоко, горсть тыквенных семечек.

ДИЕТА БЕЗ ГОЛОДА

Есть и более мягкий вариант лунной диеты. В новолуние - полное воздержание от пищи, физические нагрузки сведены к минимуму.

В первые дни растущей Луны включаются легкие смузи, кисломолочные продукты. Постепенно вводятся каши, супы, салаты, затем — нежирное мясо. Физическая активность постепенно увеличивается: бег, плавание, пешие прогулки.

В полнолуние - «праздник живота». Пять дней (два дня до и два дня после полной Луны) можно питаться без строгих ограничений, исключив только сладкое и трансжиры. Подходят тренировки любой сложности. Далее — постепенная подготовка к новолунию: сначала убирается мясо, потом каши и супы, салаты, а за два дня до новолуния остаются только травяной чай и смузи.

МИНУСЫ ЛУННОЙ ДИЕТЫ

Питание по фазам Луны не рекомендуется людям с нарушениями обмена веществ (в первую очередь при сахарном диабете) и заболеваниями крови. Здоровому человеку эта система допустима при условии умеренности и разумного подхода.

Особое внимание уделите объему потребляемой жидкости — около 2 литров в сутки. Превышение нормы может привести к водной интоксикации и перегрузке почек. Также осторожнее со свежевыжатыми соками: они содержат много сахаров и обладают высоким гликемическим индексом, что может спровоцировать скачки глюкозы в крови.

СОВЕТЫ НУТРИЦИОЛОГОВ

С точки зрения науки, эффективнее всего полноценное питание без излишеств, достаточный питьевой режим и регулярная физическая активность. Лунная диета не противоречит этим принципам, а помогает их структурировать. Такой подход способен дать хороший долговременный результат.

Ваш любимый сканворд

"Непро- щенный" (реж.)						Запад- нослав- янский народ	Дорож- ная сум- ка	Лента в завязке
Двуликий ковер	Перья	И брут- то, и нет- то	Деревосе- янец					
			Супруги		Букет по- японски	"Талия" у штанги	Вид за- рока больше не пить	
И за ... ее бро- сает	Старин- ная мо- нета, Кавказ		Знаю- щий мно- го язы- ков					
	Повозки с грузом	Аэро- порт Па- рижа			"Мистер Икс" из Прибал- тики	Майор, капитан	Пред- ставле- ние под куолом	Светский прием
			Антич- ные счета		Облаче- ние свя- щенника			
	Эхо	"Коша- чий" ме- сяц				Буква ки- риллицы		
		Лесная дорожка	Арома- тич. мас- ло хрис- тиан			Самец кошки	Боевые действия	
Взрыв- чатка			Его по- дают в суд		Фредди Мер- кьюри	Кисло- молоч- ный на- питок		
Европа, валюта	"Конец" в филь- ме						Волш. слово Али- Бабы	Крупная ящерица
			Здесь выраци- вают розы	Индейцы	"Три мушке- тера"	"Незнай- ка" (ав- тор)		
Астро- ном. ин- струмент	Чайная чашка без руч- ки					Жена Зевса		
					Коллега Наумова	"Оград ... чугун- ный"		
Отец бо- га Гора (миф.)	"... тол- стяка"	Размен- ная мо- нета Ни- герии				Повреж- дение тела		
					Плотная бумага			



ЧЕМ УСПОКОИТЬ МАЛЫША?

Вы уже качали его на руках, пели колыбельные, давали есть, пить, пытались уложить спать, а младенец все равно заходится в плаче. Что ему надо, в конце концов?

Как как малыши еще не умеют говорить, порой понять, что именно их беспокоит, невозможно. Действовать следует с помощью универсальных методов.

Взять на руки. Тактильный контакт с мамой может творить чудеса. Иногда требуются именно прикосновения тела к телу: останьтесь в белье и прижмите к себе малыша так, чтобы он чувствовал вашу кожу и вдыхал родной запах.

Включить белый шум. Он может быть естественным (дождь за окном, пение птиц) или искусственным (в Интернете можно найти специальные аудиодорожки). Искусственный особенно завораживает детей, ведь примерно подобное звучание они ежедневно слышали, находясь в мамином животе.

Запеленать. Приобретите специальную свободную пеленку-кокон на молнии, которая лишь слегка ограничивает движения. В ней малыш почувствует себя в безопасности, тепле и успокоится.

Сделать тише и темнее. Иногда на ребенка негативно влияет повышенная сенсорная нагрузка. Он может перевозбудиться из-за шумных разговоров, включенного телевизора, обилия света. Стоит попробовать взять его на руки и уйти в темную тихую комнату.

Переключить внимание. Чтобы отвлечь малыша от переживаний, можно дать ему в руки яркую игрушку или показать, что происходит за окном. Если речь идет не о плохом самочувствии, он достаточно быс-

тро переключится на новый эмоциональный возбудитель.

Отправиться гулять. Свежий воздух и новые впечатления - то, что нужно, когда речь идет о затянувшейся истерике у младенца. Замечено: на улице дети и спят лучше, и ведут себя более спокойно.

Включить воду. Детей успокаивает звук льющейся воды. Попробуйте включить воду в ванной комнате, умыть малышу личико, дать ему возможность самому потрогать бегущую струю. Если речь идет о младенце, можно при включенной воде погасить свет, покачать его - эффект усилится в разы.

Вы перепробовали все, но результата так и нет? Присмотритесь к поведению ребенка — быть может, его что-то беспокоит или он плохо себя чувствует. При продолжительных, часто повторяющихся истериках имеет смысл взять консультацию педиатра.

• Принцип «покричит - сам успокоится» с малышами не работает. Ребенку может быть страшно, тревожно, дискомфортно, его могут мучить колики и т.д. Оставлять его один на один с проблемой нельзя!

РЕБЕНОК - ЛЕВША. ПЕРЕУЧИВАТЬ ИЛИ НЕТ?

Сегодня леворуким ребенком никого не удивить. Однако все еще находятся родители, которые стремятся переучить чадо, чтобы был «как все».

Делать этого не стоит. Во-первых, леворукость - не пороки не отклонение от нормы. Это ее разновидность. Да, вот такой у вас уникальный ребенок родился. Во-вторых, переучивая его, вы рискуете вмешаться в заложенные генетические установки.

• Не зря считается, что тем, у кого ведущая рука левая, присущи креативность, смелка, богатое воображение. Отберите у ребенка все это - и пропадет его индивидуальность.

В-третьих, переучивать детей может быть попросту опасно. Психологами замечено, что после такого в некоторых случаях они становятся эмоционально более неустойчивыми, тревожными, пугливыми. Из-за искусственной блокировки работы левой руки совершается вмешательство в ход развития мозга, что чревато негативными последствиями.

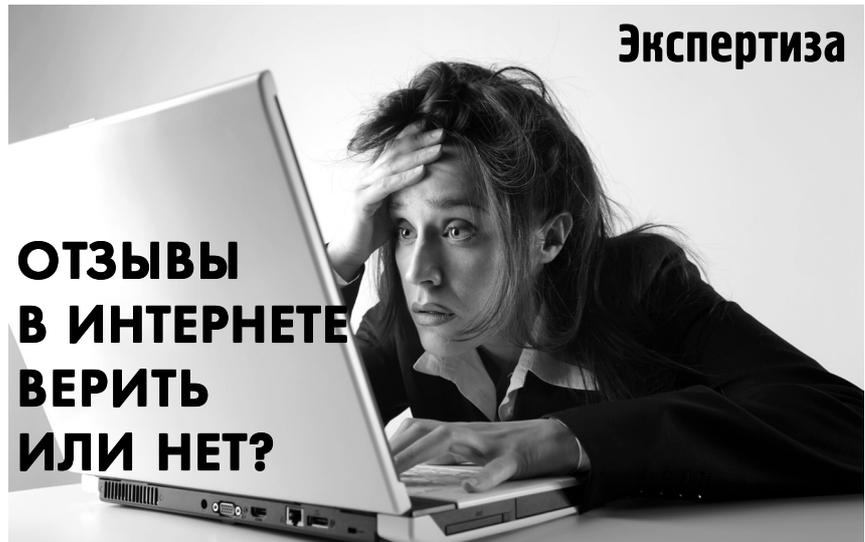
Ваш ребенок левша? Примите это. Купите ему специальные принадлежности и тетради для тех, кто пишет левой рукой. Поговорите с педагогами, чтобы они принимали во внимание эту особенность. В конце концов, сами транслируйте позитивное отношение к данной черте, ведь она уникальна.

КАК ДОЛЖЕН СПАТЬ МЛАДЕНЕЦ – НА СПИНЕ ИЛИ НА БОКУ?

Многие мамы переживают, укладывая ребенка на сон. Как лучше: оставить его на спине или положить на бок? В последнее время стало распространенным мнение о том, что класть малыша необходимо на бок. Если срыгнет - не подавится. Однако это заблуждение.

Гораздо более безопасным в данной ситуации является положение лежа на спине. В этом случае пищевод оказывается под трахеей: при срыгивании он ее никак не затрагивает. Если объем жидкости довольно большой, часть все же может попасть в трахею, но тогда у малыша возникнет кашлевой рефлекс - он поможет себе сам. В крайнем случае кашель услышит мама и подойдет к младенцу.

А вот если ребенок лежит на боку или на животе, пищевод оказывается над трахеей или сбоку от нее. Если малыш срыгнет много, есть опасность затекания жидкости в трахею. Так что лучше всего укладывать младенца спать на спине. Он поел незадолго до этого? Обязательно подержите его столбиком и дайте пище время частично перевариться.



ОТЗЫВЫ В ИНТЕРНЕТЕ ВЕРИТЬ ИЛИ НЕТ?

Собираетесь купить дорогостоящую вещь или записаться на курсы? А может, подбираете гостиницу для летнего отдыха? В этих случаях многие обращаются к отзывам о товарах и услугах в Интернете. Но стоит ли им доверять?

Несмотря на наличие множества полезных и правдивых отзывов, в Интернете также встречаются манипуляции, фальсификации и субъективные мнения. Иногда компания заказывает положительную оценку у якобы честных потребителей. Разбираемся, как это работает.

• **Фальшивые отзывы могут быть созданы как с целью улучшить репутацию продукта или компании, так и наоборот – для того, чтобы создать плохое впечатление о конкурентах.**

ЗАКАЗНЫЕ ХВАЛЕБНЫЕ ОТЗЫВЫ

Специальные агентства или фрилансеры пишут отзывы, которые часто звучат как реальный опыт пользователей, но на самом деле являются вымышленными. Чаще всего люди получают за это вознаграждение – бесплатные товары или деньги.

Отзывы могут быть написаны теми, кто никогда не покупал и не использовал данную вещь. Все это делается для того, чтобы повысить рейтинг продукта и создать у потенциальных покупателей ложное впечатление о его качестве.

Как выявить? Подобные отзывы пишутся по шаблонам и в большом количестве. Вы заметите на сайте компании похожие краткие положительные формулировки. Они не содержат конкретных деталей об использовании товара. Один человек может написать десятки отзывов о разных товарах и услугах на сайте, и все они будут выдержаны в едином стиле.

ЯКОБЫ ОТРИЦАТЕЛЬНЫЙ ОПЫТ

Написание фальшивых отрицательных отзывов о продукции или услугах конкурентов также является распространенной практикой. Это делается для того, чтобы создать плохое впечатление о товаре или компании и повлиять на покупательские решения. Такие отзывы содержат вымышленные проблемы с качеством товара, об-

служиванием, доставкой и т. д.

Как выявить? Вы заметите большое количество негативных отзывов от пользователей с пустыми профилями или недавно созданных аккаунтов. Там будут описаны незначительные проблемы, и конечно, никакой конкретики. Например: «Плохое качество, не понравилось!» — без объяснения, что именно не так.

СКРЫТЫЕ ПЛАТНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Часто компании используют скрытую рекламу – стелс-маркетинг. В такой ситуации нанимаются блогеры для продвижения товара или услуги. Эти отзывы не обозначены как реклама, а подаются под соусом: «Я сам купил товар и хочу рассказать вам о нем на своей странице, а не на сайте компании». Это может вводить в заблуждение других потребителей, так как они воспринимают рекомендации как честные и независимые.

Как выявить? Обратите внимание на аккаунт блогера. Изучите, какой контент он публикует и какие реко-

мендации обычно дает. Почитайте комментарии под его постами с отзывами реальных покупателей. Если блогер рекламирует все — от стирального порошка до брендовых сумок – скорее всего, его аккаунт создан для заработка.

ЧТО ЗАЩИТИТ ОТ ОБМАНА?

В первую очередь проверяйте источники. Читайте отзывы на разных платформах, не полагаясь только на один сайт. Вот, что еще можно сделать.

• Ищите детализированные отзывы. Слишком общие или краткие отзывы часто не содержат полезной информации.

• Обращайте внимание на дату публикации отзыва. Если все сообщения на сайте компании написаны в одно время, это, как минимум, подозрительно.

• Используйте специальные сервисы. Существуют онлайн-инструменты и плагины для проверки подлинности отзывов и накрутки рейтингов. Но, как правило, за их использование взимается плата.

Коротко о знаках зодиака

КАК ОНИ ОТНОСЯТСЯ К ВОЗРАСТУ?

Овен. Овны считают, что после 50 лет жизнь только начинается! Они могут до последнего работать и развлекаться на полную катушку. Такому только позавидовать можно!

Телец. Тельцы любят, когда их жалуют, так что приготовьтесь слушать бесконечное нытье о болях в животе и давлении. При этом на самом деле Тельцы — те еще живчики!

Близнецы. Жить на полную катушку Близнецы начинают только к пенсии, так что в старости они активны и оптимистичны. Так держать!

Рак. Раки подстилают себе соломку заранее — заботятся о «накоплениях, здоровье, взаимоотношениях с

родными. Они должны быть готовы к любому сюрпризу в старости.

Лев. Чем старше становятся Львы, тем они невыносимее. Любят ворчать, раздавать непрошенные советы, а главное — руководить. Сил их родным!

Дева. Девы становятся типичными пенсионерами – смотрят сериалы, сидят на скамеечке, увлекаются заговорами и обсуждают соседей.

Весы. Весы отказываются стареть! Они стараются максимально отсрочить этот процесс и не любят, когда у них спрашивают про возраст.

Скорпион. Скорпионы и в 60 стараются жить так, будто им только исполнилось 30. Правда, получается не очень, из-за чего они начинают сильно переживать.

Стрелец. На старости лет Стрельцы начинают перебирать те ошибки, которые успели совершить в молодости. Самоанализ в разумных пределах — прекрасно, но не так же...

Козерог. Козероги по-настоящему наслаждаются зрелым возрастом. Походы в театры и музеи, интеллектуальное чтение — это занятие на пенсии для строгих козерожек.

Водолей. Водолеи стареют лишь внешне, но в душе еще долго остаются молодыми. Не удивляйтесь, если увидите их в леопардовой шубе и лосинах!

Рыбы. Рыбы боятся в старости стать обузой для близких. До последнего они стараются все делать сами, даже если сил уже нет.



МИР В БЕЖЕВОМ ЦВЕТЕ

Бежевый и иные нейтральные оттенки стали символом «тихой роскоши» еще в прошлом году. Но с тех пор тренд только набирает обороты: люди стремятся исключить любые яркие цвета. Есть ли в этом смысл?

Эстетика, минимализм и сдержанность — вот три кита, на которых последние годы держится сознание большинства «продвинутых» людей. Подобные стандарты видны в одежде, интерьере, организации рабочего пространства.

БЕЖЕВЫЙ — НОВАЯ КЛАССИКА?

В последнее время по степени популярности бежевый опередил черный, который всегда считался классикой. Это неудивительно. Данный оттенок близок к тону человеческой кожи, а потому воспринимается нашим мозгом как естественный, натуральный.

Именно от этого отталкивались дизайнеры интерьеров, когда признавали бежевый одним из самых ходовых цветов для обустройства квартиры. Он успокаивает, дает ощущение дома, не создает визуальный шум.

Если говорить про сочетание оттенков, то бежевый гармонизирует со многими — шоколадным, оливковым, белым. При этом он запросто может оттенять яркие тона — такие как красный или оранжевый.

Но самое главное, этот цвет в последнее время у большинства ассоциируется с богатством, так называемой «тихой роскошью». Люди стремятся окружить себя бежевыми предметами и элементами, чтобы показать свою причастность к определенной социальной группе и уровню жизни. Даже крупные модные дома все чаще используют бежевый в своих новых коллекциях: по их подсчетам, такие вещи покупатели приобретают охотнее.

ДЕТИ — ЧАСТЬ ТRENDA

Когда взрослые сознательно вы-

бирают цветовой тренд, претензий к ним возникнуть не может. Совсем другое дело — дети. Может, именно поэтому в Интернете не утихает волна возмущения, вызванная появлением «бежевых мам».

Это категория родителей, которая выступает за натуральные материалы, спокойные цвета, экологичность и осознанное воспитание малышей. Мамы оформляют интерьер детской в бежевых тонах, покупают ребенку одежду нейтральных оттенков. По их мнению, яркие цвета создают визуальный шум и плохо влияют на психику ребенка.

С одной стороны, логика в подобных рассуждениях есть. Нейтральные оттенки действительно снижают тревожность, создают спокойную обстановку, помогают расслабиться, а также прививают с малых лет чувство стиля и эстетики. С другой, многие детские педагоги уже бьют тревогу, ведь яркие цвета играют важную роль в развитии зрительного восприятия, стимулируют у малышей интерес к окружающему миру.

Баланс так и не найден. Поколение «бежевых» еще не выросло, а значит, все интересное еще впереди.

• Отсутствие отдельных ярких акцентов может сделать мир вокруг маленького ребенка менее интересным и увлекательным.

НЕ ПЕРЕГИБАТЬ ПАЛКУ

Любая тенденция хороша, если грамотно ей следовать. Например, можно питаться правильно, но, слишком зациклившись на этом, есть риск лишиться себя простых ра-

достей жизни. То же самое касается «бежевого тренда». Он хорош и имеет смысл, но исключительно в руках думающих людей.

Почему большинство выступает против «бежевых мам»? Лишь потому, что они навязывают свои представления малышу, который еще самостоятельно не может сделать выбор. Быть может, он вскоре пойдет в детский сад или школу и испытает настоящий стресс, увидев цветные фломастеры, яркие учебные пособия, разнообразную одежду у своих одноклассников.

Поэтому с данным трендом, как и с любыми другими новомодными, следует быть аккуратным. Так, планируя дизайн в новой квартире, можно оформить в бежевых тонах спальню. Это будет логично, ведь бежевый успокаивает и настраивает на отдых. Однако штамповать его в остальных комнатах, возможно, не стоит.

ЭТО НЕ ТОЛЬКО ПРО ЦВЕТ!

Интересно, что «бежевый тренд» касается не только цвета. Он подразумевает под собой особый подход к восприятию мира.

1. Качество вместо количества. Приверженцы тренда придерживаются минимализма во всем, начиная от количества одежды в гардеробе и заканчивая цифровым детоксом.

2. Экологичный быт. Сюда можно включить и отказ от целлофановых пакетов, и сортировку мусора, и регулярное избавление от ненужных вещей.

3. Эмоциональный баланс. Полностью избавиться от источников стресса и тревог нереально, но стремиться к этому нужно. Более предсказуемая и сбалансированная жизнь — вот цель «бежевого тренда», в том числе.

Комментарий специалиста

ЧТО НРАВИТСЯ ВАМ?

«Бежевый тренд» — это всего лишь дань моде. Перед тем как начинать ему следовать, задумайтесь, насколько ваши приоритеты этому соответствуют. Допустим, если вы — любитель яркого и не стремитесь к минимализму, не нужно переступать через себя только ради модного веяния. Может оказаться, что для вас обилие бежевого станет лишь очередным раздражителем, но никак не островком уюта и спокойствия. В первую очередь, прислушайтесь к себе!

КОГДА ИДТИ НА ИСПОВЕДЬ?

Не могу понять, когда нужно идти исповедоваться. Иногда совсем не тянет, а порой хочется каяться батюшке в грехах чуть ли не каждый день.

Анастасия

Ни в одной церковной книге не прописано, насколько часто верующий человек должен ходить на исповедь. Считается, что этот порыв должен идти от души. Однако те, кто воцерковлен и соблюдает правила церковной жизни, беседуют со священником достаточно часто — как минимум несколько раз в месяц. Многие приходят в храм исповедоваться и причаститься каждую неделю.

Исповедь — это не принудительное дело. Каяться ради галочки точно не стоит, лучше дожидаться момента, когда возникнет внутренняя необходимость. Чаще остальных на исповедь, как правило, рекомендуют ходить тем, кто только начинает свою церковную жизнь. Такие откровенные беседы с батюшкой помогают в том числе понять свои ошибки, научиться о них говорить вслух. Также исповедоваться чаще рекомендуется людям, переживающим непростой период в жизни. Духовник может и на путь верный направить, и в трудную минуту поддержать, и грехи отпустить, чтобы не тяготили.



КАК ОБРАЩАТЬСЯ К СВЯТЫМ?

Нужно ли особое обращение к отдельным святым, которым возносишь молитву? Или она дойдет, даже если будет сказана простыми словами?

Евгения

В своей молитве можно обращаться как к Господу Богу и Богородице напрямую, так и к их посредникам, посланникам. Это святые, которые помогают нам в житейских неурядицах, протягивают руку в сложные минуты горестей и отчаяния. К ним относятся Матрона Московская, Серафим Саровский, Николай Чудотворец, Ксения Петербургская и многие другие.

У каждого человека есть свой святой, к которому особенно лежит сердце. Это может быть связано с определенными событиями и обстоятельствами, которые раз и навсегда соединили с тем или иным праведником. Его наличие не отменяет молитвы Господу, но однозначно дополняет их.

Хорошо, если в доме хранится икона с изображением того святого, к которому человек часто обращается. Можно поставить ее в красный угол или хранить около кровати, чтобы возносить молитву утром и вечером. Некоторые предпочитают все время носить такие небольшие иконки с собой, это также по-

зволительно.

Обращаться к святому можно с помощью молитв. Их текст легко найти в свободном доступе. Обычно они короткие и хорошо запоминаются. Можно выписать текст молитвы на бумагу, сложить лист и носить его с собой. Это будет своеобразной духовной помощью.

Больше всего людей интересует, можно ли обращаться к Святым своими словами. Да, можно! Так же, как можно обращаться от себя к Господу и Пресвятой Богородице. Иногда текст молитвы может забыться или не оказаться под рукой. Тогда можно попросить тех, кому вы вверяете свою судьбу, искренне, от всего сердца, теми словами, которые придут в голову.

Святые в любом случае услышат молитву и помогут. Любая просьба через них идет к Богу, но у каждого есть своя ипостась — сфера, в которой молитва особенно сильна. Например, Пантелеимон считается целителем, а Матронушка — той, кто дарует здоровое долгожданное потомство.

НУЖНА ЛИ ИКОНА В АВТОМОБИЛЕ?

Купили с мужем машину. Он не хочет ставить внутрь икону, а мне кажется, она там необходима — от аварий и поломок убережет...

Наталья

Важно помнить, что икона — это образ, который помогает человеку в молитве. Не стоит считать ее волшебной палочкой, одно только ее наличие убережет от аварийных

ситуаций, ремонта и других неприятностей с автомобилем.

Икона в машине нужна в том случае, если ей возносятся молитвы. Например, отправляясь в дальнюю дорогу, мы можем попросить Господа Бога сохранить нас в пути, отвести несчастья. Есть специальные молитвы о путешествующих, которые можно творить.

Даже отправляясь на автомоби-

ле по привычному пути, желательно обратиться к святому и прочесть молитву. Если икона используется в этих целях, то держать ее в машине целесообразно.

Совсем другое дело, если человек размещает икону в автомобиле только потому, что это «модно» или «так принято». В этом случае она ни вреда, ни пользы не принесет.



(Продолжение. Начало в №9–22)

ГЛАВА 10

— Привет, Сью. Мистер Хиллард у себя? У Бена, появившегося в приемной перед кабинетом Майкла, вид был уже вполне нерабочий. Не то чтобы он был растрепан или пиджак его не был застегнут на положенное количество пуговиц, просто время близилось к пяти, и чувство облегчения, которое Бен в связи с этим испытывал, уже наложило свою печать на его облик. Понять Бена было нетрудно: за весь день у него едва ли нашлась свободная минутка, чтобы присесть, не говоря уже о том, чтобы передохнуть и расслабиться.

— Да, у себя. Доложить?

— Секретарша улыбнулась, и Бен с удовольствием оглядел ее ладную, словно точеную, фигурку, скрытую, впрочем, просторным жакетом. Марион Хиллард не одобряла секретарш с чрезмерно сексуальными формами; даже для сына она не сделала исключения. Или, быть может, особенно для него?..

— Не стоит. — Бен покачал головой. — Я сам. С этими словами он прошел мимо стола секретарши и, неловко прижимая к груди несколько папок, которые он захватил с собой в качестве предлога, постучал в тяжелую дубовую дверь.

— Тук-тук, кто-нибудь дома?

— Ответа не было, и Бен постучал снова. Когда и на этот раз никто не отозвался, он вопросительно оглянулся через плечо:

— Ты уверена, что он там?

— Абсолютно, — ответила секретарша.

— О'кей.

— Бен постучал в третий раз — чуть погромче, — и из-за двери ему

ОБЕЩАНИЕ

ответил хриплый, словно спросонья, голос Майкла. Осторожно открыв дверь, Бен боком протиснулся внутрь.

— Ты спишь, что ли? — спросил он. Майкл оторвал взгляд от каких-то бумаг и невесело усмехнулся:

— Увы, нет. Ты только взгляни, что тут творится! И он кивком головы показал на разложенные по столу папки, планшеты, рулоны чертежей, сметы, факсы, буклеты и компьютерные распечатки. Их было столько, что десять человек могли бы разбираться с ними целый год, и все равно осталось бы еще порядочно.

— Садись, Бен.

— Спасибо, босс. — Бен не удержался, чтобы не поддразнить друга.

— Да хватит тебе, — отмахнулся Майкл и вопросительно покосился на папки в руках Бена. — Давай, что там у тебя?

— С этими словами он устало провел рукой по волосам и откинулся на спинку большого кожаного кресла, к которому уже успел привыкнуть. Он привык даже к старинным гравюрам на стенах — ему было абсолютно безразлично, что на них изображено. Ничто больше не имело для него значения. Майкл не смог бы даже сказать, какого цвета стены в коридоре, а встретив на улице свою секретаршу, он вряд ли узнал бы ее, и не потому, что утратил способность сосредоточиваться и запоминать. Просто ему уже давно было наплевать на все... в том числе и на собственную жизнь. Единственное, на что Майкл еще мог смотреть с интересом, это на бумаги на своем столе, но и только.. — Только не говори, что хочешь посоветоваться со мной насчет этого проклятого торгового центра в Канзас-Сити, — добавил Майкл со вздохом. — На сегодня с меня хватит. Эти проблемы сведут меня с ума.

— По-моему, тебе именно этого и хочется, Майкл. Скажи, как назывался последний фильм, который ты смотрел, — «Мост через реку Квай» или «Фантазия»? У меня такое ощущение, что ты вообще не выходишь из своего кабинета.

— «Мост через реку Квай» или «Фантазия» — это были фильмы, которые они смотрели, когда были студентами.

— Почему, выхожу... иногда. — Отвечая, Майкл продолжал проматривать какой-то документ. — Так что у тебя в этих папках?

— Да так, какая-то макулатура. Мне нужно было поговорить с тобой,

а это я захватил для вида.

— А ты не мог зайти ко мне просто так, без всякого предлога? — Оторвавшись от бумаг, Майкл бросил на друга быстрый взгляд. На какое-то мгновение он как будто снова вернулся в детство, когда, учась в частном пансионе, они с Беном то и дело бегали друг к другу в дортуар якобы для того, чтобы проконсультироваться по поводу домашнего задания.

— Бен понял.

— Я как-то все время забываю, что твоя мать — вовсе не старик Сандерс из колледжа Святого Иуды.

— И то слава богу...

— Оба прекрасно знали, что на самом деле Марион была гораздо хуже, но ни один из них не посмел бы признаться в этом вслух. Она терпеть не могла, когда, как она выражалась, «люди слоняются без дела», и, встретиться ей Бен с его жалкими папочками, она не постеснялась бы полюбопытствовать, что это у него в руках.

— Так как дела, Бен? Как успехи «Хэмптонов» в этом сезоне?

— Бен некоторое время сидел неподвижно, внимательно наблюдая за другом, потом спросил:

— А тебе не все равно?

— Насчет «Хэмптонов» действительно все равно. Что касается тебя... — Улыбка Майкла казалась приклеенной к губам, а кожа была по-зимнему бледной, хотя на дворе стоял погожий сентябрь и позади было жаркое, богатое солнечными днями лето. — Ты никогда не был мне безразличен, Бен, ты же знаешь.

— Зато ты наплевательски относишься к себе, Майкл. Давно ли ты в последний раз смотрел на себя в зеркало? С такой рожей ты мог бы напугать и мамочку Франкенштейна. Поверь, мы все хотим, чтобы ты отдохнул. Твоя мать, я, все... Съездил бы, что ли, на мыс Код — там скоро начнется бархатный сезон. А если вздумаешь упрямитесь, я своими руками вытащу тебя из этого паршивого кабинета и уложу хотя бы на травке перед офисом. Тебе просто необходимо развеяться, слышишь?

— Бен больше не улыбался. Он был серьезен как никогда, и Майкл понимал, что друг настроен решительно. Но уступать он не собирался.

— Я бы и рад, Бен, но не могу. — Он покачал головой. — Сам знаешь, сколько проблем у нас с канзасским проектом. А ведь, кроме него, у

меня есть еще сотни других дел, и каждое нужно довести до конца. Впрочем, зачем я это тебе говорю? Ты же сам был вчера на заседании и прекрасно все знаешь.

— На заседании, кроме нас с тобой, было еще двадцать человек, — возразил Бен. — Вот пусть они этим и занимаются. Съезди куда-нибудь хоть на уик-энд — за два дня ничего с твоим канзасским проектом не случится. А может быть, ты до такой степени эгоист, что просто не хочешь ни с кем делиться своей работой?

— Но и Бену, и Майклу было слишком хорошо известно, что дело вовсе не в этом. Работа, напряженная работа с утра и до позднего вечера, была для Майкла наркотиком, позволявшим ему хотя бы на время отключиться от всего остального и перестать вспоминать. И с каждым днем Майкл нагружал на себя все больше и больше дел.

— Ну же, Майкл, — продолжал уговаривать Бен. — Подумай о себе, отдохни... Хотя бы попробуй.

— Я просто не могу, Бен.

— Ну тогда я просто не знаю, что тебе сказать. — Бен развел руками. — Посмотри на себя, Майкл, неужели тебе не все равно, что с тобой будет? Ты же просто убиваешь себя, и ради чего? — Голос Бена неожиданно набрал силу, так что его, наверное, было слышно даже в приемной, и Майкл чуть заметно поморщился. — Зачем ты делаешь это с собой, Майкл? Что толку, если ты загонишь себя в гроб работой — этим ты ее не вернешь. Ты жив, черт побери, тебе двадцать пять лет, но ты тратишь свою жизнь неизвестно на что. Ты стал совсем как твоя мать — готов костыли лечь ради своей драгоценной работы. На кой черт это тебе? Жить, есть, пить, спать и умереть ради своего треклятого бизнеса — неужели это все, что для тебя теперь существует? Неужели ты стал таким, Майкл? Я в это не верю! Я знаю, у тебя внутри живет совсем другой человек, и он мне нравится больше, но ты обращаешься с ним, как с паршивой собакой, и мне надоело на это смотреть. Я не дам тебе гробить себя. Послушайся моего совета — пошли эти бумаги к черту, выйди на улицу, вспомни, что ты еще не умер. Пригласи к себе домой эту свою секретаршу и займись с ней тем, чем мужчина должен заниматься с женщиной. Оторви же наконец свою задницу от этого кресла, Майкл! Неужели ты не слышишь, что на крышку гроба, в который ты добровольно себя заточил, уже сыплется земля? Но ведь еще не поздно, Майкл!..

— Он осекся, потому что Майкл, привстав и перегнувшись через стол, смотрел на него с лютой ненавистью во взгляде. Кожа его стала еще бледнее, чем была, и на ней выступила испарина, губы злобно кривились и дрожали.

— Убирайся отсюда, пока я не убил тебя! Вон!!! Это был вопль раненого льва, и Бен невольно вскочил. Несколько секунд двое мужчин стояли друг против друга, потрясенные и напуганные тем, что каждый из них выслушал и почувствовал. Потом Майкл сел и провел ладонью по лбу.

— Извини, — проговорил он, пряча лицо в ладонях.

— Он так и не взглянул больше на друга, и Бен, выждав немного, пожал плечами и на цыпочках вышел из кабинета, плотно прикрыв за собой дверь. Сказать ему было нечего.

— Секретарша Майкла вопреки покосилась на Бена, но промолчала. Должно быть, она слышала и его прочувствованную речь, и яростный вопль Майкла. Впрочем, его-то, наверное, слышал весь этаж.

— Возвращаясь в свой кабинет, Бен встретил в коридоре Марион, но она была слишком занята разговором с Каллоуэем, а Бен был не в том настроении, чтобы обмениваться с ней обычными любезностями. Его буквально тошнило и от нее, и от того, что она спокойно смотрит на то, как Майкл буквально губит себя. Конечно, с ее точки зрения, это было только полезно — полезно для бизнеса, для корпорации, для династии... И именно от этого Бена Эйвери и тошнило.

— В тот день он ушел с работы только в половине седьмого, но, остановившись на улице и задрвав голову, Бен увидел, что в кабинете Майкла все еще горит свет. И Бен знал, что свет этот будет гореть до одиннадцати, а то и до полуночи. Почему бы, собственно, нет? Что Майклу делать дома — в небольшой, но одинокой и пустой квартире, которую он снял месяца два тому назад?

— Квартира эта находилась на Централ-Парк-Саут и расположением комнат напоминала дом Нэнси в Бостоне. Бен был уверен, что и Майкл это знал; быть может, поэтому он остановил свой выбор именно на этой квартире. Но потом что-то случилось. Искра интереса к жизни, которая на первых порах еще теплилась в Майкле, окончательно погасла, и он начал этот свой бесконечный рабочий марафон, который не мог привести ни к чему хорошему. Благоустроить свою новую

квартиру у него уже не дошли руки, да он, как видно, не очень-то этого хотел, и она оставалась пустой, холодной и одинокой. Обстановку ее нельзя было даже назвать спартанской — скорее квартира напоминала тюремную камеру. Из мебели там были только два складных стула, кровать и нелепая настольная лампа, которая стояла на полу. Голые стены отзывались гулким эхом на каждый шаг, на каждое слово, и Бен даже не мог представить себе, каково Майклу возвращаться туда каждый день. Одно это могло свести с ума кого угодно.

— Впрочем, Бен уже начал серьезно сомневаться в том, что Майкл обращает хоть какое-то внимание на то, что его окружает. Так, например, в начале июля Бен подарил Майклу три комнатных растения в горшках, причем нельзя было сказать, чтобы они были очень уж прихотливыми или требовали какого-то особенного ухода. Но к концу месяца все они пожелтели и высохли, а земля в горшках сделалась твердой, как камень. Несмотря на это, все три горшка с мертвыми цветами продолжали красоваться на подоконнике в гостиной, прекрасно сочетаясь с горбатой черной лампой и нагоняя своим видом еще большую тоску.

— Бен видел все это, и сердце у него сжималось от боли и беспечности, но он не знал, что здесь можно сделать. Наверное, этого не знал никто, кроме Нэнси, но она была мертва. Неужели и Майкл хочет последовать за ней в вечную тьму?..

— При мысли о Нэнси Бен почувствовал в сердце почти физическую боль, подобную той, что пронзала его сломанную ногу, когда он пытался встать слишком резко. К счастью, Бен был молод — сломанные кости срослись быстро, и ему оставалось только надеяться, что молодость поможет и Майклу. Впрочем, Бен знал, что душевные раны не заживают порой годами и десятилетиями, а то, что Майкл измучен и изранен, его друг понимал очень хорошо. Майкл храбрился, пытался выглядеть беззаботным, но глаза выдавали его затаенную боль. Или лицо в конце рабочего дня... Или бескровные, плотно сжатые губы, которые начинали жалко дрожать каждый раз, когда Майкл терял над собой власть и позволял взгляду унести куда-то за окно, в бесконечное и пустое пространство, пронизанное яркими лучами летнего солнца.

Даниэла Стил
(Продолжение следует).



ПУШИСТАЯ ЗВЕЗДА С ТРЕУГОЛЬНЫМИ ЛЕПЕСТКАМИ

Астранция - необычайно красивый цветок. У него довольно длинные стебли и яркие соцветия - розовые, малиновые, белые, сиреневые. Они представляют собой небольшой пушистый «букетик», окруженный треугольными лепестками. А еще астранция цветет все лето, поэтому использовать ее по магическому назначению можно целых три месяца!

АСТРАНЦИЯ ВЫБИРАЕТ ДОБРЫХ

Есть одно весьма оригинальное свойство у этого цветка. Он не переносит грубости, жесткости, злости, ненависти, оскорблений и всего негативного. Астранция, как принято считать среди магов и эзотериков, помогает только тем людям, которые соблюдают моральные и нравственные нормы. Подаренный букет астранций источает приятный аромат, тем самым наполняя помещение положительной энергией и вытесняя негативную. Астранция успокаивает и дарит хорошее настроение. Кроме того, считается, что она приносит удачу в любви.

ЦВЕТОК – ИНДИКАТОР

Важное свойство астранции - способность умиротворять, разрешать ссоры, примирять конфликтующие стороны, защищать от злости, зависти и гнева, направленного на своего владельца. Еще одно свойство астранции - она сигнализирует о возможных проблемах со здоровьем. Если ее цветки начинают

темнеть, значит, пора обратить особое внимание на состояние организма. Чтобы астранция «работала» вашим персональным индикатором здоровья, ставьте букет с нечетным количеством цветов у изголовья кровати с правой стороны. Когда цветы засохнут, используйте их в качестве саше для ванн. Такая ванна повысит настроение и зарядит положительной энергией.

ОТ ВОРОТ ПОВОРОТ

Астранция способна отвести от дома нежелательных гостей. Для этого сгодятся и сушеные цветы, которые лучше хранить в мешочках, перевязанных веревкой или ленточкой.

Ближе к полудню возьмите примерно 1 ст. л. (с верхом) сухих цветков астранции и насыпьте их в небольшую кастрюльку. В полдень залейте их 0,5 л кипятка и дайте настояться приблизительно 20 мин. Представьте, что пар, исходящий от поверхности жидкости, наполнен волшебной силой, которая лучится и искрится, освещая собой все вокруг и наполняя пространство за-

щитной энергией. И дополнительный рецепт на случай, если нежелательный гость особо упорствует. Заранее нужно приготовить жидкую смесь. Для этого вам понадобятся листья астранции. Следует взять 7 листиков и сварить их в воде. Подождите, пока отвар остынет, процедите и перелейте в маленькую стеклянную емкость. Когда к вам явится незваный гость, вы сможете навсегда отвести его от своего жилища, незаметно брызнув пару капель отвара ему на спину.

АСТРАНЦИЯ УЛУЧШАЕТ СУДЬБУ

Еще одно удивительное магическое свойство астранции. С помощью специального чая можно очистить свой сосуд содеянного (магический термин). Если вы чувствуете, что ваши неудачи связаны с былыми поступками, астранция непременно поможет. Для этого следует целый лунный месяц ежедневно пить чай из ее цветков. Заваривать его нужно вечером, а выпивать утром, желательно натощак.

Чай из астранции делают таким образом: цветки измельчите, затем 2 ч.л. сырья залейте 200 мл теплой воды. Настаивайте всю ночь. Затем процедите и наслаждайтесь вкусным и полезным магическим чаем. Этим же чаем можно угостить близкого, дорогого для вас человека, если вам кажется, что он запутался в жизни. Тогда вложите всю свою любовь в приготовление чая - мысленно повторите, как надеетесь на магическую силу астранции.

ЧТО ЛЮБИТ АСТРАНЦИЯ

Во-первых, свежий воздух. Чаще проветривайте помещение, где стоит ваза с живыми цветами. Учтите, что отсутствие свежего воздуха препятствует движению энергии, которое необходимо астранции. Кроме того, спертый воздух подавляет энергетически тех, кто находится в комнате. Во-вторых, астранция любит чистоту и порядок. Всякий ненужный хлам - накопитель отрицательной энергии.

Спешите избавляться от беспорядка и негатива, иначе астранция быстро завянет и потеряет магическую силу. В-третьих, астранции необходимо много света.

Чистые окна, хорошие лампы, светильники, бра, светлые шторы - все это придает чувство свободы и способствует легкому движению энергии. Но все же ставить вазу с цветами астранции под прямые солнечные лучи не стоит: они могут переизбыток солнечной энергией и «перегореть», т.е. потерять свою силу.

Как и людям, животным не всегда нравится то, что они едят. Однако сказать об этом словами питомцы не могут, но упорно подают невербальные сигналы.

Отказывается есть. Кот или собака могут подходить к миске, наполненной доверху, задумчиво нюхать ее содержимое и с грустным видом удаляться. Можно предположить, что они потеряли аппетит или заболели. Однако в этом случае любимец бы не интересовался едой вовсе. Если же пищевой интерес присутствует, это значит только одно: вашего друга не устраивает содержимое миски.

Теряет или набирает вес. Качественный корм должен быть сбалансированным. Это значит, в нем учтено соотношение белков, жиров, углеводов, а также необходимых животному микроэлементов. Если питание не подходит, на нем питомец может быстро набирать вес или, наоборот, худеть, явно не съедая свою суточную норму. Изменения в объемах любимца вы заметите сразу, даже не понадобится взвешивать его.

Появляются проблемы с шерстью или с кожей. Если шубка покрылась колтунами, тяжело расчесывается или поредела, попробуйте присмотреться к кормам с дополнительными питательными нутриентами и минералами. Обычно в



«ЭТОТ КОРМ МНЕ НЕ ПОДХОДИТ!»

Считается, что лучше всего не экспериментировать с кормом для домашнего любимца, остановившись на чем-то одном. И все же бывают ситуации, когда рацион следует пересмотреть.

них содержится высокое количество витаминов А и Р, которые как раз отвечают за внешний вид шерсти. Проблемы с кожей - сухость, шелушение, зуд — еще один тревожный показатель.

Наблюдайте за домашним животным. Если он с удовольствием съе-

дает свою порцию корма, при этом выглядит здоровым и ухоженным, вероятно, вы выбрали правильную и подходящую ему марку. Также стоит иметь в виду, что с возрастом следует рассмотреть для питомца корма с пометкой «для взрослых» или «для пожилых» животных.

БЫВАЕТ ЛИ МОРСКОЙ СВИНКЕ ОДИНОКО?



Морские свинки считаются социальными животными. Было выявлено, что особи, живущие парами, отличаются долголетием.

Попробуйте купить пару из одного помета. Одиночество им не грозит! Но если вы захотите подселить к своему скучающему другу приятель,

будьте готовы к трудностям. У свинок может оказаться непростой характер, и ужиться с соседом им будет трудно.

Часто помогает опыт раздельного проживания. Можно купить две клетки и поселить каждого отдельно. Спустя время они привыкнут друг к другу.

Если же одна особь для вас предел, будьте готовы к тому, что свинка порой может скучать. Проводите с ней больше времени, чаще берите на руки и играйте. Так вы сможете хотя бы частично компенсировать любимцу присутствие друга-сородича.

Забавная история

КАК ХОЗЯЕВА СОБАК ПЕРЕПУТАЛИ

В Америке широко распространены «детские сады» для собак. Там питомцы проводят целый день, общаясь с сородичами. Семья Келли отводит в учреждение своего золотистого ретривера Эмми.

Однажды, как обычно, пара забрала вечером пса. Приведя его домой, супруги заметили, что кошки, с которыми собака выросла, шипят на нее. А сама Эмми никого не узнает.

На всякий случай семья решила проверить чип в ветеринарной клинике. Оказалось, они забрали чужую собаку! Супругов оправдывает лишь то, что Эмми и ее «двойняшка» Мэди действительно оказались невероятно похожи. Теперь хозяева явно лучше присматриваются к питомцам, прежде чем забрать их домой.

СЫР СТРАЧАТЕЛЛА

Страчателла – мягкий сыр, который производится из молока буйволиц. В Италии его особенно любят! Итальянцы готовят с ним закуски, супы, салаты и множество других блюд.



БРУСКЕТТА

Понадобится: багет - 1 шт., помидоры — 5 шт., страчателла - 100 г, слабосоленый лосось — 100 г, чеснок - 2 зубчика, базилик - 1 пучок, петрушка — 2 веточки, зерновая горчица - 0,5 ч. л., соль, черный перец — по вкусу.

Багет нарежьте кусочками. Подсушите в тостере, на сухой сковороде или в духовке. Натрите зубчиком чеснока со всех сторон. Базилик и петрушку измельчите блендером. Отложите 2/3 массы, оставшейся смажьте багет. Помидоры нарежьте мелкими кубиками. Посолите, поперчите, оставьте на 10-15 мин., слейте жидкость. Добавьте зелень, зерновую горчицу и пропущенный через пресс чеснок. Страчателлу разомните вилкой. Лосось нарежьте тонкими ломтиками. На багет выложите помидоры, сыр и рыбу. Украсьте зеленью. По желанию вместо рыбы можно положить обжаренные кружочки цуккини.

ТОМАТНЫЙ СУП

Понадобится: вода - 2 л, помидоры - 6 шт., болгарский перец - 2 шт., лук — 2 шт., чеснок — 3 зубчика, томатная паста — 100 г, сливочное масло для жарки, соль, черный перец - по вкусу, сухарики для подачи, страчателла - по 1 ст. л. на порцию.

Лук мелко нарежьте, жарьте 2-3 мин. Болгарский перец мелко нарежьте, добавьте к луку, жарьте 5 мин. Помидоры мелко нарежьте, добавьте к овощам. Тушите 3-5 мин. Чеснок пропустите через пресс. К овощам добавьте чеснок, томатную пасту, соль, перец. Тушите 1-2 мин.

Вскипятите воду, добавьте овощи. Варите 1-2 мин. Подавайте, добавив сухарики и страчателлу.



ПАСТА С СОУСОМ

Понадобится: макароны (спиральки) — 200 г, страчателла — 150 г, чеснок - 2 зубчика, томатная паста — 100 г, красное вино — 1 ст. л., растительное масло — 1 ст. л., соль, черный перец - по вкусу, зелень для подачи.

Макароны отварите в подсоленной воде до состояния аль денте. Откиньте на дуршлаг. Зубчик чеснока пропустите через пресс, смешайте со страчателлой и отложите в сторону. Разогрейте масло, положите второй зубчик чеснока. Жарьте, помешивая, 1 мин. до появления запаха. Уберите чеснок, положите томатную пасту, влейте вино, добавьте соль и перец. Тушите под крышкой 3 мин. Добавьте макароны, перемешайте. Подержите на огне 1 мин. Сверху выложите страчателлу. Украсьте зеленью.

ФРУКТОВЫЙ САЛАТ

Понадобится: персики — 3 шт., сливы — 3 шт., страчателла - 100 г, лимонный сок — 1 ч. л., бальзамический уксус - 1 ч. л., черный перец — 1 щепотка, базилик для подачи. Для второго варианта: апельсиновый сок - 50 мл, мед — 1 ч. л., молотая корица — 1 щепотка, черный перец - 1 щепотка.

Персики и сливы вымойте, удалите косточки. Нарежьте дольками, сбрызните лимонным соком, перемешайте. Страчателлу разомните вилкой, выложите на фрукты. Посыпьте черным перцем, полейте бальзамическим уксусом. Украсьте базиликом. Для второго варианта соедините ингредиенты, подогрейте, полейте салат.



СЕКРЕТ НЕЖНЕЙШЕГО ВКУСА

Родина сыра страчателла — Италия, область на юго-востоке страны — Апулия. Считается, что это самый богатый на урожай регион, где выращивают вкуснейшие оливки, виноград и другие фрукты. А животные, которые пасутся на лугах, залитых

солнцем, дают превосходное молоко.

Сам сыр представляет собой тонкие переплетенные ниточки в сливочной закваске, с выраженным ароматом. В Италии страчателлу добавляют в супы, пиццу, салаты и даже в моро-

женое. Им также начинают буррату — еще одну разновидность сыра. Процесс изготовления такого продукта трудоемкий, а срок хранения недолгий, поэтому желательно сразу съесть приготовленные блюда. Но особым лакомством считается сыр, поданный с кусочком тоста, оливковым маслом или бальзамическим уксусом.

ОБЕД ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

РУЛЕТ С ШАМПИньОНАМИ

Филе свинины — 2 кг, базилик, петрушка, укроп — по 1 пучку, соленые жареные фисташки — 50 г, шампиньоны — 200 г, сыр — 330 г, чеснок — 5 зубчиков, горчица — 2 ст.л., лимонный сок — 1 ч.л., апельсин — 1 шт., растительное масло для жарки, соль, черный перец, специи — по вкусу.



Свинину разрежьте «книжкой» но не до конца. Отбейте мясо молоточком в пласт. Чеснок пропустите через пресс. Добавьте соль и все специи, вотрите смесь в мясо со всех сторон. Зелень вымойте, добавьте фисташки и сыр, измельчи-

те блендером. Шампиньоны мелко нарежьте, обжарьте на масле до испарения жидкости, посолите, поперчите, добавьте в начинку, перемешайте. Выложите на мясо. Сверните в рулет, закрепите нитками. Соедините горчицу и лимон-

ный сок, смажьте составом рулет. Уберите в холодильник на 1-2 ч. Апельсин крупно нарежьте, удалите косточки. Положите мясо и апельсин в пакет для запекания. Запекайте при 180° 30 мин. Пакет разрежьте, запекайте еще 30-40 мин.

МИЛАНСКАЯ ПАСТА

Паста (спагетти) — 400 г, кабачок — 1/2 шт., помидоры черри — 5-7 шт., оливковое масло — 2 ст.л., томатная паста — 1 ст.л., яблочный сок — 3 ч.л., смесь итальянских трав — 1 ч.л., пармезан — 50 г, соль, черный перец — по вкусу, базилик для украшения.

Кабачок вымойте, нарежьте мелкими кубиками, посолите, дайте постоять 10-15 мин. Помидоры черри нарежьте тонкими кружочками. Спагетти отварите в подсоленной воде до состояния аль денте. Раскалите оливковое масло на сковороде, выложите кабачок. Жарьте 7-10 мин. до золотистого цвета. Добавьте томатную пасту, яблочный сок, соль, перец, смесь итальянских трав. Перемешайте, накройте крышкой, туши-



те 5 мин. Помешивая, добавьте помидоры, томите 2-3 мин. Овощам добавьте макароны, перемешайте, поддержите на огне еще 1-2 мин. Сыр натрите на мелкой терке, посыпьте пасту. Украсьте листиками базилика.

МИНЕСТРОНЕ

Помидоры — 800 г, макароны — 200 г, лук — 1 шт., чеснок — 4 зубчика, сельдерей — 2 шт., морковь — 1 шт., кабачок 1/2 шт., консервированная фасоль — 100 г, томатная паста — 3 ст.л., бульон (любой) — 1,5 л, растительное масло для жарки, соль, черный перец, любые специи — по вкусу.



Лук и морковь очистите, мелко нарежьте, обжарьте на масле до золотистого цвета.

Помидоры пропустите через мясорубку или опустите в кипяток, затем окуните в холодную воду и снимите шкурку, разомните в пюре. Добавьте к овощам.

Кабачок нарежьте кубиками, чеснок очистите и пропустите через пресс. Добавьте в сковороду, тушите 5 мин. Добавьте томатную пасту, соль, перец, специи и нарезанный сельдерей.

Бульон вскипятите, посолите, добавьте макароны. Варите до готовности 7-10 мин. Добавьте овощи, варите 3-5 мин. Добавьте консервированную фасоль, томите еще 2 мин. и выключите огонь. Украсьте базиликом, по желанию посыпьте сыром.

ЛАЗАНЬЯ

Листы для лазаньи — 250 г, фарш (любой) — 450 г, лук — 1 шт., морковь — 1 шт., мука — 3 ст.л., молоко — 800 мл, сыр — 100 г, томатная паста — 100 г, сливочное масло — 100 г, соль, черный перец — по вкусу.



Растопите 50 г сливочного масла. Добавьте муку. Постоянно помешивая, тонкой струйкой влейте горячее молоко. Добавьте соль, перец, доведите до кипения, снимите с огня и остудите.

Лук и морковь очистите, мелко нарежьте и обжарьте на оставшемся сливочном масле до золотистого цвета. Добавьте фарш, жарьте до золотистого цвета 7-10

мин. Добавьте томатную пасту.

В форму для запекания влейте немного соуса, выложите лист лазаньи и фарш. Повторите слои, пока ингредиенты не закончатся. Последним слоем должен быть соус. Сыр натрите на терке и посыпьте лазанью. Поставьте в разогретую до 190° духовку на 40-45 мин. При подаче украсьте зеленью.



4 ТАЛИСМАНА ДЛЯ БОГАТСТВА

Денежными талисманами могут стать совершенно неприметные вещи. Но если их правильно заговорить, материальное благополучие будет обеспечено.

Хочу вам рассказать о денежных талисманах, которые при грамотном использовании могут стать настоящими магнитами для материального благополучия.

Денежная жаба. Она привлекает не только деньги, но также процветание. Обычно имеет красные глаза, широкие ноздри и три лапы вместо четырех. Если присмотреться, можно заметить, что сидит такая жаба на куче китайских монет, одну из которых держит во рту. Желательно размещать ее недалеко от входа в дом, но спиной к двери. Должно создаваться впечатление, будто она впрыгивает в жилище, принося с собой удачу. Не ставьте ее слишком высоко, так как жабы боятся высоты. Не стоит за-

бывать, что эти земноводные любят воду, так что для активации талисмана новую денежную жабу следует поместить в воду на сутки. После хорошо обсушите ее и произнесите: «В воде побывала, денежек принесла, теперь нам отдавай». Полнолуние — особое время для жабы. В этот день не помешает разговаривать с талисманом, просить у него поддержки, а также подкладывать под жабу купюры разного номинала.

Ложка-загребушка. Представляет собой небольшую металлическую ложку, по размеру идеально подходящую для кошелька. Именно в кошелек такую ложечку обычно и кладут. На некоторых также можно заметить фигурку мышки, поэтому такой талисман часто на-

зывают «кошельковая мышь». Прежде чем положить ложку в кошелек в первый раз, обязательно скажите: «Деньги привлекаю, удачу загребаю». Лучше помещать ее рядом с купюрами или кредитными картами, с мелочью ложка плохо соседствует. Время от времени она требует энергетической очистки — положите ее в соленую воду на сутки.

Фонтан с золотой рыбкой. Энергия воды близка к денежной энергии. Сама вода напоминает нам о том, что деньги не должны залеживаться, а должны циркулировать, чтобы их становилось еще больше. Держите в доме небольшой фонтанчик и время от времени включайте его. Хорошо, если внутри будут нарисованы рыбки или присутствовать их фигурки. Можно даже специально подселить талисман в виде золотой рыбки к фонтану. Кстати, аквариум с настоящей живой золотой рыбкой также может стать отличным денежным оберегом. Но ухаживать за ней следует по высшему разряду, ведь она будет олицетворять ваше материальное благосостояние. Но бывает, что ни фонтан, ни аквариум дома не разместить, тогда спасет картина с изображением бегущей воды.

Кошка манэки-нэко. Наблюдательные люди замечают, что талисман может двигаться или левой, или правой лапкой. Так вот, левой лапой животное приманивает людей и обстоятельства, которые приведут вас к богатству, а правой - непосредственно сами деньги. Некоторые ставят сразу двух кошек, которые двигают разными лапами. Чтобы талисман работал, нужно время от времени подходить и хлопать его по двигающейся лапке со словами: «Удачей поделись, на денежки не скупись».

Ясновидящая Анастасия

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР
ПОДРУГА
жесткий и милосердный 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 №22

СКАНВОРД НА СТР. 15

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

СКАНВОРД НА СТР. 23

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

ЛЕТНИЕ БУТЕРБРОДЫ С КЛУБНИКОЙ

Багет 1 штука, камамбер 125 г, клубника 12 штук, миндаль или другие орехи 20 г, жидкий мёд 3 ст. ложки.

Разрежьте багет по диагонали на шесть длинных кусочков или больше. Подсушите хлеб на сухой сковороде с двух сторон. Камамбер нарежьте кусочками. Клубнику разрежьте вдоль на несколько частей. Порубите орехи. Выложите всё на багет, полейте мёдом.

ПЫШНЫЕ ЛИМОННЫЕ БУЛОЧКИ

Ингредиенты для теста: мука 530 г, быстродействующие дрожжи 14 г, соль 6 г, кефир 240 г, сахар 100 г, сливочное масло 115 г, крупные яйца 2 штуки, тёртая лимонная цедра 2 ст. ложки. **Ингредиенты для начинки:** белый сахар 100 г, коричневый сахар 100 г, тёртая лимонная цедра 2 ст. ложки, сливочное масло 115 г. **Ингредиенты для глазури:** сахарная пудра 250 г, лимонный сок 60 мл, сливочное масло 30 г, тёртая лимонная цедра 1 ст. ложка.

Поставьте разогреваться духовку до 95 °С. Соедините муку, дрожжи и соль. В миску поместите кефир, сахар и масло. Подогрейте в микроволновке за 1 минуту, затем перемешайте. Медленно влейте жидкие ингредиенты к сухим, перемешивая миксером. По очереди вводите яйца. Когда тесто станет эластичным, добавьте в него цедру. Накройте миску с тестом плёнкой или чистым полотенцем. Оставьте в тёплом месте без сквозняков на 20 минут. В это время сделайте начинку. Руками хорошо перетрите два вида сахара с лимонной цедрой. Смешайте венчиком с сильно размягчённым маслом. Переложите тесто на стол, присыпанный мукой. Раскатайте в прямоугольник размером 45x30 см и толщиной 1/2 см. Распределите по нему начинку, оставляя по 1 см вдоль длинных краёв. Сверните рулет, начиная с длинной стороны. Разрежьте поперёк на 12 равных заготовок. Смажьте форму маслом. Выложите туда заготовки разрезами вверх. Накройте фольгой. Выключите духовку. Поставьте туда форму с будущими булочками на 30 минут. Выньте форму, уберите фольгу. Разогрейте духовку до 180 °С. Выпекайте булочки около 30 минут, пока они не подрумянятся. Дайте булочкам остыть 10–20 минут. За это время смешайте пудру, сок и растопленное масло. Полейте булочки глазурью и украсьте цедрой.

ДАТСКИЕ СЛОЙКИ

Слоёное дрожжевое тесто 450 г, пекан 100 г, кленовый сироп 90 мл, яичный белок 1 штука.

Подготовьте все ингредиенты. Замороженное тесто достаньте заранее и дайте ему оттаять при комнатной температуре. Отложите 8–10 орешков для украшения. Остальные измельчите в блендере. Смешайте ореховую массу с кленовым сиропом. Раскатайте слоёное тесто в прямоугольник 30x40 см толщиной около 1/2 см. Разрежьте прямоугольник из теста на две полоски шириной 15 см. Разрежьте края каждой заготовки на полоски под углом. Распределите начинку в середине. Заплетите косичку, попеременно накладывая полоски друг на друга. Острым ножом сделайте поверхностные надрезы на косичке. Разрежьте каждую заготовку на четыре слойки длиной 10 см и переложите их на противень, застеленный пергаментом. Смажьте поверхность яичным белком. Украсьте слойки кусочками орешков. Отправьте заготовки в духовку, разогретую до 180 градусов, на 20 минут.

ЩАВЕЛЕВЫЙ ЛИМОНАД

Апельсин 1 штука, лимон 1/2 штуки, щавель 120 г, сахар 2 ст. ложки, газированная вода 1 л, мята 3 веточки.

Тёркой снимите цедру с апельсина и лимона, не затрагивая белый слой под ней. Выжмите сок из цитрусов. Взбейте в блендере щавель, сок, цедру и сахар до однородности. Перетрите получившуюся массу через сито. Смешайте с холодной водой, добавьте мяту.



2009882682265