

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОЛОСТА

№19

ИЮНЬ 2020

Цена:  
2 лари

**7 мифов**

**О КОШКАХ**

стр.42

**Женщина**

**за рулем**

стр.40

**Сбросить вес**

**при сидячей работе**

стр. 28

**Сок сельдерея**

**вернет молодость**

стр.14

**Роман Полански и Шерон Тейт:**

**Самая страшная история**

стр. 20-21

**Натали Дормер:**

стр.16-17

**“Я учусь у своих героинь”**

Снимите это немедленно!

# Какой головной убор носить в жару?

Идеальный головной убор для лета - шляпы разных форм и мастей. Примерьте, чтобы найти свою!



**Ш**ляпа - прекрасный аксессуар, который придаст завершенность любому образу. Самыми популярными моделями в этом сезоне будут следующие.

\* **Соломенные.** Неплохо, если у них будут небольшие поля, которые держат форму. Они прекрасно смотрятся в городе в сочетании с сарафанами, летними платьями, рубашками и шортами.

\* **С огромными мягкими полями.** Будут уместны на пляже в комплекте с купальником, туникой, легким платьем. Выполняют не только эстетическую, но и практическую функцию, закрывая нежную кожу лица от солнечных лучей.

\* **В ковбойском стиле.** Подойдут тем, кто хочет создать брутальный образ. Они смотрятся стильно, но ко многому обязывают. С ковбойскими шляпами желательно надевать рубашку, классические джинсы, сапоги-казаки или босоножки на грубой подошве. Помимо шляп, в моде будут **бейсболки** и **прозрачные козырьки**, причем не только в спортивном стиле. Многообразие расцветок и декора делает этот аксессуар уместным в любом образе. Вновь актуальным становится стиль 60-х гг. Один из его элементов - **повязки** в ретро-стиле, которые выгодно подчеркнут черты лица. С ними будут прекрасно сочетаться крупные аксессуары - серьги или бусы.

Также не стоит забывать про **панамы**. Они уместны не только на даче или на пляже, но и в городе! Панамы можно найти в любом исполнении - из хлопка, соломы и даже вишила. Носите их в сочетании с летними образами - сарафанами, легкими шифоновыми платьями, босоножками на танкетке или каблукке.



## Асимметричный подол

Несколько сезонов назад асимметричный подол, открывающий ноги спереди и прикрывающий их сзади, можно было лицезреть на всех юбках и платьях. На сегодняшний день этот тренд устарел.

Ему на смену пришел другой - асимметричный, срез по диагонали. Но будьте внимательны: подобные модели не подойдут девушкам невысокого роста.



## Приталенные жакеты

Пусть приталенные жакеты выглядят женственно, но, увы, они уже неактуальны. Вместо них популярными стали жакеты свободного кроя, двубортные, напоминающие по стилю мужские пиджаки. При этом расцветка у них может быть нежной, пастельной - в лиловых, мятных, розовых тонах.



## Ким Кардашьян и Канье Уэст решили разъехаться



Звезда реалити-шоу Ким Кардашьян и ее муж рэпер Канье Уэст решили разъехаться. Об этом сообщает Daily Mail со ссылкой на источник в окружении пары.

Супруги устали друг от друга за время самоизоляции и начали чаще ругаться. В последние несколько недель они жили в разных частях особняка и старались строить свой рабочий график так, чтобы не пересекаться.

Вероятнее всего, Канье съедет от Ким на их семейное ранчо в штате Вайоминг.

По словам инсайдера, Ким хочет отдохнуть от мужа и тем самым спасти свой брак.

“Ким считает свой брак с Канье огромным успехом. Она единственная из своих сестер, кто замужем, и считает себя с Канье влиятельной парой”, - рассказал ис-

точник из окружения знаменитости. Отмечается, что разногласия между супругами начали возникать после того, как у рэпера диагностировали биполярное расстройство в 2016 году.

Ким Кардашьян и Канье Уэст женаты уже шесть лет. Они воспитывают четверых детей: шестилетнюю Норт, четырехлетнего Сейнта, двухлетнюю Чикаго и годовалого Псалма.

Ким и Канье не единственная звездная пара, в которой возникли разногласия во время совместной самоизоляции. Так, Джулия Робертс и ее муж, оператор Дэнни Модер, устали друг от друга из-за того, что находятся вместе 24 часа в сутки, и решили развестись спустя 18 лет брака.

Ранее сообщалось, что Канье Уэст попал в список миллиардеров Forbes.

## Съемки второго сезона “Ведьмака” возобновили



Стриминговый сервис Netflix возобновил производство второго сезона сериала “Ведьмак”. Об этом сообщает Daily Mail.

Съемочная группа приступит к полноценным съемкам в июле.

Отмечается, что власти Великобритании разработали правила по безопасности для кинематографистов

при работе в условиях пандемии.

Напомним, что съемки второго сезона сериала начались в Британии в феврале, однако вскоре они были приостановлены из-за коронавируса.

Ранее сообщалось, что создатели “Ведьмака” пожертвовали миллионы на борьбу с коронавирусом.



## Кети Мчедлидзе СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

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

Оливия Морган (Чичков) (п/н 31092699) (13/06/1982) против вас открыты дела в Израильском суде в городе Ришон Ле Цион по адресу Исраэль Галили 5 N 6169-12-19; 57610-05-19; 18175-07-15.

У вас есть 30 дней на подачу ответа.  
Заказчик Сергей Чичков (319501441)  
(26/01/1973)

Доверенное лицо Илья Махарадзе (33001003054)  
(18/08/1973)

Контактные данные:  
**Сергей Чичков +972 54-636-1360**  
**Илья Махарадзе +995 38 55 00**

В ПРОДАЖЕ НОВЫЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ

# 100 СКАНДВОРДОВ

ЭТО – ВАШ ШАНС ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ЭРУДИЦИЮ!

## Умер основатель рок-группы Sweet

Умер один из основателей рок-группы Sweet Стив Прист. Об этом сообщается в Twitter музыкального коллектива.

Причина его смерти не уточняется.

На момент смерти музыканту было 72 года.

Прист был басистом в Sweet с момента ее основания в 1968 году. В 1982 году группа распалась. В 2008



году он собрал коллектив в новом составе.

В дискографии группы девять студийных альбомов.

## ДОВЕРЕННЫЙ ДИЗАЙНЕРА CHANEL СКРЫЛСЯ С ДЕНЬГАМИ НАСЛЕДНИКОВ

Непрекращающиеся споры о поместье дизайнера Chanel Карла Лагерфельда приняли новый поворот. Доверенный покойного Карла Лагерфельда, который долгое время работал с дизайнером в качестве его бухгалтера и обладает наиболее полной информацией об активах модного дома, скрылся с 200 миллионами евро и заявляет, что болен. Уточняется, что без него наследники не могут въехать в оставленное Лагерфельдом поместье. Об этом сообщает Daily Mail.

87-летний Люсьен Фридендер, который хорошо разбирается в активах Лагерфельда и его завещании, не отвечает на телефон, в результате чего появилась версия о том, что бывший бухгалтер решил обокрасть семью покойного дизайнера. Жена Фридендера, в свою очередь, заметила, что он "не убежал на остров", а просто слишком болен и в данный момент находится в Париже. Он "не скрывает секретное сокровище", отметила женщина, указав, что по состоянию здоровья ее муж сейчас не может заниматься де-



лами знаменитого дизайнера и его семьи.

Напомним, что Карл Лагерфельд скончался в Париже в феврале 2019 года. Долгое время считалось, что дизайнер завещал все свое имущество

почти в 178,5 фунта стерлингов (200 миллионов евро) своей кошке Шупетт. Однако затем стало известно, что в завещании фигурируют 7 бенефициаров.

В настоящее время составляется список имущества Лагерфельда, среди которого книжный магазин, квартиры в Париже и Монако, а также богатая библиотека дизайнера и дорогая мебель.

Как отмечают французские СМИ, Фридендер отказался от общения со всеми потенциальными претендентами на наследство Лагерфельда и не намерен назначать встречи с ними для разбирательств по данному делу, поскольку в сентябре 2019 года прекратил заниматься бухгалтерским делом и уже не отвечает за средства дизайнера.

При этом именно он, как сообщается, способен помочь членам семьи разобраться в активах, которые были у Карла Лагерфельда, поскольку знаком с состоянием дел дизайнера лучше других.

## ЭЛТОН ДЖОН ОПЛАТИЛ ОПЕРАЦИЮ ЖЕНЩИНЕ

Элтон Джон оплатил операцию Линде Хэннон, на которой едва не женился 50 лет назад. Об этом сообщает Mirror.

Элтон Джон в то время был не очень известен и носил имя Редж Дуайт. Он встречался с Хэннон, которая поддерживала его стремление петь, помогая деньгами на "раскрутку". Музыкант собирался жениться на ней, но его отговорил друг Берни Топин. В итоге он бросил невесту.

Сейчас помощь понадобилась самой Линде Хэннон. Ей была необходима операция по замене коленной чашечки, которую она не могла себе позволить. Поэтому она начала писать письма представителям музыканта,



однако ответа не последовало. Женщины предположила, что ее сообщения затерялись в куче других.

Ответ последовал, когда об этой ис-

тории написали журналисты.

"Элтон узнал о тяжелом положении Линды и не колебался ни секунды, чтобы помочь. Он помнит, как 50 лет назад они нуждались в поддержке, и очень рад возможности помочь ей в трудный час", - рассказали представители музыканта.

Ранее стало известно, что Элтон Джон учредил фонд помощи пациентам, зараженным ВИЧ-инфекцией на фоне пандемии коронавируса.

Исполнитель сообщил о том, что пожертвовал миллион долларов для помощи пациентам со СПИДом, чтобы об этой пандемии не забыли на фоне ной.

## ДЖУЛИЯ РОБЕРТС РЕШИЛА РАЗВЕСТИСЬ С МУЖЕМ

Голливудская актриса Джулия Робертс решила развестись с мужем оператором Дэнни Модером после 18 лет брака. Об этом со-



общает Woman's Day.

По информации издания, ссоры между супругами начались после того, как они остались вместе в одном доме во время самоизоляции. Из-за конфликтов Робертс была даже вынуждена уехать из города.

Ранее американские СМИ неоднократно писали о трудностях в отношениях знаменитостей.

Отмечается, что официальных комментариев о разводе Робертс и ее супруг пока не давали.

Ранее сообщалось, что Джулия Робертс рассказала, как должна была закончиться мелодрама "Красотка".

## РЭДКЛИФФ РАССКАЗАЛ ОБ ОТНОШЕНИЯХ С ДРУЗЬЯМИ ИЗ "ГАРРИ ПОТТЕРА"

Актер Дэниел Рэдклифф, сыгравший главную роль в фильмах о Гарри Поттере, рассказал о своих отношениях с друзьями по фильму - актерами Эммой Уотсон и Рупертом Гринтом. Об этом сообщает издание Mirror.

Артист отметил, что, несмотря на прошедшие годы, они все еще сохраняют дружеские отношения. Тем не менее из-за насыщенного графика они общаются уже не так тесно, как прежде.

"Мы общаемся, несмотря на то что сейчас не так близки, как когда-то", - рассказал Рэдклифф.



Стоит отметить, что первый фильм о мальчике-волшебнике вышел в 2001 году, когда актерам было по 11-13 лет.

# Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

**От инсулина можно отказаться в любой момент. И...  
опять вернуться к прежним высоким цифрам глюкозы в крови,  
рискуя заработать опасные для жизни осложнения.**

## Таблетки или инъекции?

### Когда переходить на инсулин?

Все больные диабетом должны регулярно в лаборатории измерять уровень глюкозы в крови каждые 3 месяца. Если показатель превышает допустимую величину (до 6,5% у людей 50 лет, до 7% - у людей до 70 лет и до 7,5% - у людей старше 70 лет) на фоне длительного лечения максимальными дозами таблетированных препаратов, двух мнений быть не может: этот пациент должен получать инсулин. Как правило, в этом нуждаются больные сахарным диабетом II типа со стажем болезни более 10 лет, у которых поначалу диабет протекает скрытно.

Инсулин получает каждый четвертый больной сахарным диабетом II типа, многие переходят на инсулин спустя 12-15 лет от начала болезни, когда уровень глюкозы в крови у них уже зашкаливает. При этом у большинства из тех, кто решил перейти на инсулин, уже есть серьезные (в первую очередь сосудистые) осложнения сахарного диабета. Причин этому много. Одна из них - страх перед инъекциями инсулина, которые придется делать всю жизнь.

### Уколы инсулина - это на всю жизнь

На самом деле от инсулина можно отказаться в любой момент. И... опять вернуться к прежним высоким цифрам глюкозы в крови, рискуя заработать опасные для жизни осложнения. Между тем при грамотно подобранной дозе инсулина жизнь больных са-

харным диабетом практически не отличается от жизни здоровых людей. А современные дозирующие устройства многократного использования для введения инсулина имеют тончайшие иглы. Они позволяют безболезненно делать инъекции. Кстати, инсулин назначают не только тем, у кого его собственные запасы исчерпаны. Поводом для временного назначения инсулина могут быть:

- ✿ воспаление легких, тяжелый грипп и другие серьезные заболевания, вознившие у больного диабетом;
- ✿ если больной человек не может принимать таблетированный инсулин из-за аллергии или если у него не в порядке почки и печень;
- ✿ если человек с сахарным диабетом II типа хочет вести более свободный

### Топинамбур для диабетика

✓ **Печеный.** Клубни запекайте в духовке, заправьте маслом и ешьте горячим.

✓ **Жареный.** Клубни нарежьте, бланшируйте в кипятке, подсушите и жарьте как картофель.

✓ **В сыром виде.** Из клубней выжмите сок и принимайте по 1/4 стакана 2 раза в день до еды. Или в обычный винегрет можно добавить нарезанный сырой или вареный топинамбур.

✓ **Салат.** 2 части топинамбура, 2 части квашеной капусты, 1 часть яблок, растительное масло, соль по вкусу. Сырой топинамбур и яблоко натрите на крупной терке. Все смешайте и приправьте зеленью.



Если движения шеи вызывают головокружение, онемение, болезненность - будьте особенно бдительны. Не лишним в таком случае будет УЗИ сосудов шеи с исследованием кровотока.

### Диабет - тихая болезнь

Кровоточивость десен, шатающиеся зубы и неприятный привкус во рту после еды могут возникать задолго до того, как человек узнает о

образ жизни или не может соблюдать диету из-за ненормированного графика работы.

### Инсулин может ухудшить состояние больного диабетом

На самом деле состояние больных сахарным диабетом ухудшается из-за осложнений болезни, а не от инсулина. Качество и продолжительность жизни больных сахарным диабетом II типа, принимающих лечение (в том числе инсулин) до того, как у них развились сосудистые осложнения, зачастую даже выше, чем у их здоровых сверстников.

### Принимая инсулин, необязательно соблюдать диету

Даже если принимаете инсулин, нужно соблюдать диету. На вашем столе должны быть продукты, снижающие сахар, а при избыточном весе требуется низкокалорийное питание. Кстати, диету необходимо соблюдать еще и потому, что, перейдя на инсулин и улучшив показатель уровня глюкозы в крови, многие больные начинают прибавлять в весе. Но, если пациент придерживается сбалансированного питания, его вес останется стабильным. Да и дозы инсулина не будут расти.

### Кстати

Снижение гликированного гемоглобина на каждый 1% уменьшает риск развития таких осложнений сахарного диабета II типа, как:

- ✿ ампутация или смерть от болезней периферических артерий - на 43%;
- ✿ микрососудистые осложнения (поражение глаз, почек) - на 37%;
- ✿ инфаркт миокарда - на 14%.

**Е. Рожкова, эндокринолог,  
врач высшей категории.**

### Хрустит шея! Сделайте УЗИ

Некоторые люди любят хрустеть шеей, пытаясь ее размять. Врачи предупреждают: хрустеть шеей опасно для здоровья. Такая растяжка шеи в стороны и резкие наклоны головы могут привести к опасному заклиниванию и даже разрыву сосуда, питающего мозг. А это уже опасность инсульта.

наличии диабета. Это тихая болезнь, она может развиваться 10 лет, не вызывая характерных жалоб. И только косвенные признаки могут заставить человека сдать кровь на сахар. Помимо проблем с деснами, стоит обратить внимание на постоянную усталость, навязчивую жажду и плохо заживающие раны. О диабете также говорит потемнение кожи в подмышках, у основания шеи и в паху.



**Если насморк не проходит неделю и более, возможно, это синусит. Пора принимать меры, пока заболевание не переросло в хроническую форму!**

## НЕ ПРОСТО НАСМОРК! ЧЕМ ОПАСЕН СИСУСИТ

**И**гнорировать синусит нельзя: болезнь может дать осложнения на уши, спровоцировать воспаление в почках и даже стать причиной менингита - предупреждают врачи.

### В чем причина

Грибковая или бактериальная инфекция, осложнение ринита или гриппа, аллергическая реакция могут привести к синуситу. К возбудителям этого заболевания относят пневмококков, стрептококков, стафилококков, грибки. Попасть в пазухи они могут воздушно-капельным путем, через пыль или перекочевать из очага инфекции в другом органе.

В группу риска попадают люди со слабым иммунитетом: перенесшие грипп, страдающие сахарным диабетом, ВИЧ-инфицированные, прошедшие серьезное медикаментозное или химическое лечение. Также следует быть начеку тем, кто часто контактирует с химикатами: вдыхание некоторых едких частиц провоцирует воспаление пазух.

Иногда причиной болезни становится деформация носовой перегородки. Также врачи отследили взаимосвязь синусита с продолжительным стрессом и повышенной раздражительностью.

### Тревожные симптомы

Основным признаком синусита является затяжной насморк. Обильные выделения из носа зеленоватого или желтоватого цвета указывают на бактериальную инфекцию. Часто возникает чувство пересыхания носоглотки, возможно нарушение обоняния.

Обычно синусит протекает на фоне общего упадка сил и повышенной утомляемости. Может пропасть аппетит и постоянно тянуть в сон. Это происходит из-за интоксикации организма, связанной с воспалительным процессом. Также появляется головная боль. При гайморите боль локализуется в области носа и глаз, при фронтите - в лобной области, при сфеноидите - в затылке, а при этмоидите - в области лба, глаз, переносицы. Синусит не заразен.

Начинать лечение нужно как можно раньше. Как правило, врачи назначают жаропонижающие препараты, сосудосуживающие капли (не дольше 3 дней) и антигистаминные средства (если есть аллергия). При бактериальной природе синусита не обойтись без антибиотиков. При вирусном - упор делается на противовирусные препараты, обильное питье и промывание носоглотки солевыми спреями.

✓ **ВАЖНО!** При синусите нельзя греть пазухи: это может спровоцировать отек и привести к осложнениям.

### Как обезопасить себя

Чтобы избежать серьезных последствий, важно не игнорировать симптомы простуды и насморка. Ведь в большинстве случаев именно недолеченный ринит (насморк) дает осложнение в виде синусита.

### Для справки

**Синусит - воспаление околоносовых пазух, при котором пазухи заполняются гноем. Под этим названием могут скрываться гайморит, фронтит и другие проблемы. Их различие в месте локализации: при фронтите воспаляются лобные пазухи, при гайморите - верхнечелюстные, при сфеноидите - клиновидные, а при этмоидите - ячейки решетчатого лабиринта.**

✿ В сезон простуд не ленитесь промывать нос соленой водой после посещения общественных мест, а также при первых признаках приближающегося заболевания.

✿ После промывания сделайте дыхательную гимнастику: зажмите пальцем правую ноздрю и подышите левой, потом поменяйте стороны.

✿ Заболевание часто развивается из-за проблем с корнями верхних зубов - инфекции (пульпит, стоматит) легче преодолевают защитный барьер и проникают в кровь. Следите за состоянием зубов, раз в полгода обязательно посещайте стоматолога.

✿ Не вдыхайте морозный воздух слишком глубоко, а при работе с химикатами пользуйтесь маской.

✿ Повышайте иммунитет. Врачи не зря твердят о пользе закаливания и правильного питания, ведь риск развития синусита у людей с крепким иммунитетом снижается в два раза.

### Домашние рецепты помогут!

Некоторые народные средства помогают облегчить состояние больного при рините и синусите (но не лечат заболевания).

**Сок алоэ.** Обладает противомикробным и бактерицидным действиями. Закапывайте по 3 капли сока алоэ в каждую ноздрю 3-4 раза в день. Перед процедурой высморкайтесь, чтобы прочистить нос.

**Луковый сок.** 1-2 ч. л. лукового сока растворите в стакане воды. Закапывайте этот раствор в каждую ноздрю каждые 2-3 часа, чтобы снять отек при насморке.

**Корень лопуха.** 3 ч. л. сухого корня лопуха залейте 250 мл подсолнечного масла и настаивайте 2 недели в темном месте. Смочите ватные тампоны в масле и вставляйте в ноздри на 15 минут до 5 раз в день. Это облегчит ваше дыхание.

# Альтернативные роды

**Все больше родильных домов предлагают своим пациенткам попробовать технику активного поведения в родах. Она помогает обеспечить психологический и физический комфорт для матери и малыша.**

Сегодня с началом схваток акушеры все чаще рекомендуют женщине двигаться. В результате кровотоки усиливаются, и организм, включая матку, лучше снабжается кислородом и питательными веществами, а накопление в тканях продуктов обмена замедляется. Так ослабевают болевые ощущения во время схваток.

### Ходьба и танцы

Активность может быть самой разной: ходьба по палате или коридору, выполнение простых упражнений (переступание с ноги на ногу, потягивания, полуприседания, вращения тазом и др.) и даже танцы. Главное - делать все плавно, избегая резких движений.

В вертикальном положении сила тяжести помогает более быстрому раскрытию шейки матки, а ритм шагов успокаивает. Ни походка, ни скорость ходьбы значения не имеют: будущая мама должна ориентироваться на свои собственные ощущения.

А для восстановления сил роженица может воспользоваться рядом приспособлений, которые предлагают многие современные родильные учреждения.

### Фитбол

Это большой резиновый надувной мяч, применяемый в гимнастике. Особенно полезно его использовать в первой половине родов - для облегчения раскрытия шейки матки. Разнообразные движения на нем расслабляют мышцы тазового дна, повышают подвижность тазовых костей, ослабляют боль в спине.

На фитболе можно сидеть и качаться, пружинить, перекачиваться из стороны в сторону, вращать тазом (делать «восьмерки»), лежать на спине (ноги на полу), а также покачиваться вперед-назад, встав на четвереньки (грудь лежит на мяче). Кроме того, на фитболе удобно регулировать глубокое диафраг-

мальное дыхание, позволяющее облегчить родовой процесс.

✓ *Мяч должен быть слегка сдутым (чтобы не мешать продвижению головки плода по родовым путям) и диаметром не менее 75 см.*



Рекомендуется еще во время беременности посещать курсы для подготовки к родам, где практикуется эта техника.

### Канат и шведская стенка

На следующем этапе, когда схватки станут сильными и болезненными, рекомендуются «висячие» позы. Как только началась очередная схватка, попробуйте повиснуть, ухватившись руками за канат или за перекладину шведской стенки. Давление матки на крупные кровеносные сосуды уменьшится, что улучшит маточно-плацентарный кровоток. Нагрузка на позвоночник снизится, и боли в спине будут уже не столь сильными. А благодаря тому, что нижняя часть тела расслабляется, схватки становятся более эффективными.

✓ *ВАЖНО! Если шейка матки еще не раскрылась, а потуги уже начались, их надо сдерживать. В этом случае висеть на канате или шведской стенке нельзя!*

### А вот так делать не стоит!

**Единственным неприемлемым альтернативным вариантом остаются домашние роды. Они могут быть крайне опасными для здоровья и жизни матери и ребенка. Врачи не рекомендуют практиковать такой способ, поскольку в домашних условиях вы не получите экстренную медицинскую помощь в случае необходимости, как в роддоме.**

### Водные процедуры

Вода ослабляет болевой синдром и успокаивает. При болезненных схватках можно просто стоять под душем или лечь в ванну с теплой водой.

Водные процедуры в современных роддомах обычно используются только для облегчения схваток. С началом потуг женщину переводят на специальное кресло, и рождение ребенка происходит в классической позиции.

### Роды с доулой

Личная помощница во время родов, или доула, - в нашей стране явление сравнительно новое. Она отвечает за сопровождение, физическую, информационную и эмоциональную поддержку будущей мамы во время схваток. Ее присутствие снижает уровень беспокойства роженицы, сокращает продолжительность родов.

Доула помогает женщине наладить контакт с медперсоналом, разъясняет непонятные слова врачей и акушеров, показывает, как правильно выполнять дыхательную гимнастику, создает для будущей матери комфортные условия (у каждой доулы свой набор услуг, который оговаривается заранее). Но вмешиваться в процесс родов и принимать за роженицу решения она не имеет права. Также доула не несет ответственности за исход родов.

✓ *Рекомендуется еще до родов заключить с доулой письменный договор, в котором будут прописаны обязанности обеих сторон.*

## Прячемся от солнца!

**1.** Люди с чувствительной кожей, больные волчанкой, должны беречься от чрезмерного облучения солнцем. Прежде чем загорать и купаться в море, обязательно посоветуйтесь с врачом.

**2.** Берегите лицо, не используйте систематически сильнодействующие кремы, краски и другие домашние средства.

**3.** Чтобы не допускать обострения заболевания летом, носите широкополые шляпы и зонтики. Защищайтесь от солнечных лучей в ветреную и жаркую погоду. Реже выходите на улицу.

**4.** Людям с чувствительной кожей, а также переболевшим или больным красной волчанкой, рекомендуется перед выходом на улицу или в поле смазать лицо фотозащитной мазью или кремом, которые выписывает врач. В их состав входят салол, ханин, висмут и другие препараты, задерживающие ультрафиолетовые лучи. Защитную мазь накладывают тонким слоем и присыпают розовой пудрой.

**5.** Вреден любой перегрев. Подолгу не ходите вблизи кухонных плит. Не нужно посещать баню.

**6.** Больные красной волчанкой не должны работать на даче под палящими лучами солнца.

**7.** Употребляйте теплые, а не горячие супы, пейте чай и кофе тоже теплыми. Всячески избегайте раздражающей пищи: алкогольных напитков, перца, уксуса, горчицы, сельди, икры, рыбных консервов. Полезны растительные и молочные продукты.

**И. Мигунов,**  
эндокринолог, врач  
высшей категории.



**Симптомы пищевого отравления: схваткообразные боли, урчание и вздутие в животе, тошнота, рвота, диарея (понос), слабость. Эти симптомы должны исчезнуть через 1-3 дня, и помощь врача в таком случае, как правило, не требуется, а потому можно обойтись простыми домашними средствами.**

## СЪЕЛ ЧТО-ТО НЕ ТО...

### Промойте желудок

Для этого нужно выпить 1-1,5 л воды или слабого раствора пищевой соды, а затем вызвать рвоту. Не используйте для промывания желудка раствор марганцовки, поскольку правильно приготовить его сложно, да к тому же в нем могут остаться нерастворившиеся мелкие кристаллы, способные вызвать сильнейший ожог слизистой оболочки желудка и пищевода. Примите активированный уголь из расчета 1 таблетка на 10 кг массы тела.

Лягте в постель. Если вас знобит, укройте теплым одеялом и положите к ногам грелку.

### Много пейте

Пищевые отравления часто сопровождаются диареей (поносом) и рвотой. В этом случае необходимо как можно больше пить - жидкость вымывает из организма токсины и препятствует развитию обезвоживания. Минимальная доза - стакан жидкости каждый час. Пить надо маленькими глотками, чтобы не вызвать рвоту. Что именно пить, зависит от вашего желания. Можно теплый чай без сахара, компот из сухофруктов или просто кипяченую воду. А вот от свежих соков и молочных продуктов лучше отказаться. Чтобы восполнить потери минеральных веществ, можно приготовить специальный лечебный напиток: растворите 1 чайн. ложку соли и 1/2 чайн. ложки пищевой соды в 1 л воды.

### Как питаться

В первые сутки после пищевого отравления лучше всего полностью отказаться от еды. В крайнем случае можно съесть немного отварного риса, а полученный

отвар использовать для лечения диареи (принимайте по 1/3 стакана каждые 2 часа). В последующие дни пищевой рацион можно несколько расширить, добавив в него отварной картофель, белые сухари или сухой белый хлеб, печенье без начинки, чай с сахаром. По мере улучшения самочувствия в рацион можно вводить новые продукты и блюда, постепенно переходя к привычному питанию.

### Как остановить понос

Вскипятите в 2 стаканах воды 1/4 чайн. ложки корицы, затем добавьте небольшой кусочек красного стручкового перца и держите на маленьком огне 20 минут. Охладите, процедите и принимайте по 2 ст. ложки каждый час по мере необходимости. Или в стакан крепкого черного чая добавьте 1 ст. ложку крахмала и выпейте.

Больше пейте - жидкость вымывает из организма токсины и препятствует обезвоживанию.

### SOS!

Если в течение 3 дней состояние после пищевого отравления не улучшилось: стало трудно глотать, говорить или дышать, появились проблемы со зрением, мышечная слабость, повысилась температура тела выше 38,0С, беспокоит постоянная боль внизу живота, рвота становится неконтролируемой (острые позывы длятся более 2 часов), мучает сильнейшая диарея (до 10 раз в сутки и больше), появились сильная жажда и сухость во рту, слюна стала вязкой и клейкой, уменьшилось мочеиспускание - нужно немедленно прекратить самолечение и обратиться за квалифицированной помощью.

**В. Скобелева, гастроэнтеролог, врач высшей категории.**

## Простуда в жару

### Как правильно лечиться, если на улице жарко?

Нередко встреча с теплым морем и солнцем оборачивается простудой. К недугу может привести длительное нахождение в воде, сильный ветер на пляже. Да и смена климата - стресс для организма. Особенно при сниженном иммунитете. Можно простудиться и не выходя из помещения - от работающего кондиционера, например, в автомобиле, на работе.

Он также может вызвать простуду или острое респираторное заболевание.

В этом случае больному требуется еще больше жидкости, чем в холодное время года. Пейте соки, компоты из черной смородины, клюквы, вишни. Для снижения жара подойдет настой брусники, вишневый сок, чай с мятой или малиной. Ешьте больше овощей и до выздоровления из ра-

циона исключите острую, копченую, соленую пищу. Укрепить иммунитет помогут лук, базилик, сельдерей, петрушка и укроп.

Почувствовали, что заложило нос? Закапайте сосудосуживающие средства, промойте нос соленой водой. Неплохо смазывать нос оксолиновой мазью. Появились неприятные ощущения в горле? Пополните его настоем ромашки, раствором соды, фурациллина.

**Л. Скворцова,**  
врач I категории.

# Отросток зад

**ОН НАЗЫВАЕТСЯ АППЕНДИКСОМ, А В НАРОДЕ АППЕНДИЦИТОМ.**

## Об аппендиците знают все

Одни могут рассказать, как им удалили аппендикс за несколько секунд до беды - прободения его стенки и разлива гноя. Другие утешают себя воспоминаниями о дедушке, который дожил до 100 лет и ушел в лучший мир с полным комплектом кишок, в том числе с аппендиксом. К сожалению, такой пример другим не наука. Если вы обнаружите у себя или своих близких признаки аппендицита, у вас есть шанс дожить до 100 лет, только удалив аппендикс.

Зачем нужен этот отросток, медики до сих пор не разобрались. Одни клянут первобытное прошлое, другие называют его звеном иммунной системы. Но все сходится во мнении, что человек с удаленным аппендиксом не хуже человека с ним.

## Что происходит с этим отростком?

Из-за повреждения слизистой оболочки или перегиба этот отросток слепой кишки начинает пропускать в себя бактерии, населяющие кишечник. Сначала происходит нагноение самой слизистой, а потом и всех слоев стенки отростка. Это процесс идет очень активно, если имеются каловые камни, запоры, усиливаются гниение и брожение в кишечнике,

## Он может быть острым

Острый диагностируется чаще. Среди полного здоровья внезапно начинает болеть под ложечкой или около пупка, тошнит, возможна однократная

рвота. Через 2-4 часа боль перемещается в правую нижнюю четверть живота, ближе к слепой кишке. Она ноющая, постоянная, нарастающая, усиливается при движении, попытке лечь на левый бок и кашле. Не исключено расстройство кишечника - понос или запор. Во рту появляется сухость, температура тела повышается до 37-38°C. Особенно надо быть настороже пожилым людям и родителям детей. У первых симптомы аппендицита выражены слабо, хотя заболевание протекает более тяжело. У детей же диагностировать острый аппендицит и вовсе трудно, потому что они не всегда могут рассказать, где и что у них болит.

**У мужчин приступ острого аппендицита случается в 1,5 раза чаще, чем у женщин.**

Случается, что воспаляется лишь слизистая оболочка и приступ проходит сам. Но не радуйтесь преждевременно - это до поры до времени. Не рискуйте! Как правило, процесс нарастает, и происходит гнойное расплавление стенки аппендикса. В итоге гной и бактерии попадают в брюшную полость. Нарушается кровоснабжение сосудов отростка, он омертвевает. Это ведет к перитониту - гнойному воспалению брюшины. А от него до печального конца рукой подать. Так что полагаться на авось опасно. При малейшем подозрении на острый аппендицит вызывайте врача или доставьте больного в ближайший хирургический стационар.

**P.S.** Установлено: причиной всех случаев летального исхода является запоздалое обращение к хирургу.

## Позвонили в скорую? Отлично!

А пока - только лежать. На живот поставьте грелку со льдом или холод-



ной водой. Ни в коем случае не наливайте в грелку теплую воду! Нельзя ни есть, ни пить, как бы ни хотелось. Клизмы и слабительные, болеутоляющие таблетки - ни в коем случае! Ваши предположения - еще не диагноз. Если же наглотаетесь обезболивающих, даже опытный врач не сможет разобраться в беспокоящих симптомах. А при остром аппендиците промедление с операцией смерти подобно. Если опасения подтвердились, удаления воспаленного отростка не избежать.

## Всякая операция опасна и неприятна

С этим надо смириться. Эта операция по силам выпускнику медвуза - корифеи хирургии редко до нее снисходят. Не советуем устраивать в больнице аврал в поисках профессора. Профессор-то как раз может и подзабыть свои молодые годы, специализируясь на архисложных операциях.

## О хроническом аппендиците

Диагностировать его по силам только специалисту. Проявляется периодической нерезкой болью в правой половине живота. Такое возможно и при заболеваниях почек, кишечника, гинекологических болезнях. Как избежать воспаления червеобразного отростка? Практически никак. И все же не допускайте запоров, тем самым снизите риск заболевания.

**С. Рачков, хирург, врач II категории.**

Ультрафиолет для глаз вреден, особенно если есть начинающаяся катаракта. В небольших дозах солнце, конечно, приносит пользу зрению, но для этого достаточно смотреть на отраженный свет. А вот любоваться прямыми солнечными лучами, неважно, стоит ли дневное светило в зените, поднимается над горизонтом или садится за него, может вызвать ожог сетчатки и стать причиной нарушений зрения даже у здо-

## ГОВОРЯТ, НА СОЛНЦЕ СМОТРЕТЬ ПОЛЕЗНО

**?** Подруга говорит, что для зрения полезно смотреть на восходящее или заходящее солнце. Что об этом думают врачи?

**О. Кудельникова.**

ровых людей. Смотреть на солнце можно только в солнечных очках с хорошей степенью защиты.

Скорее всего, подруга имеет в виду любование восходом и закатом до того, как солнечный диск появится над горизонтом, то есть когда

наблюдается заря. Это красивое природное явление, его созерцание успокаивает, поднимает настроение, но особой пользы для глаз не имеет. Что действительно хорошо снимает их усталость и полезно при проблемах с внутриглазным давлением,

так это зеленые листья и трава. Зеленый цвет лечебен и благотворно действует на нервную систему, уменьшает напряжение глаз. Гуляйте по парку, ходите в лес, заставьте подоконники комнатными цветами. Но в яркий солнечный день не забывайте надевать защитные темные очки или смотрите в обратную от солнца сторону.

**И. Сокиркина, врач высшей категории.**

## На каждый день

✓ Элементарный способ избежать инсульта - знать свое артериальное давление. Если верхнее число (систолическое давление) постоянно выше 140 мм рт. ст. или если нижнее число (диастолическое давление) постоянно выше 90 мм рт. ст., надо идти к врачу.

✓ Легкий способ снизить артериальное давление - много ходить. Начните с малого: в течение месяца ходите медленным шагом хотя бы 15 минут утром и вечером. Это может быть всего 1 км. После двух недель увеличьте дистанцию до 1,5 км, еще через две недели - до 2 км. Через 3 месяца дистанция уже будет 3-3,5 км. Ходите то быстро, то медленно, в гору или по ровной местности.

## Мужа от гастрита я, лечила отваром толокнянки

Так получилось, что лист толокнянки, пожалуй, единственное средство, которое я использую в своей семье, если случаются проблемы с пищеварением. Я имею в виду не только понос, это уж в первую очередь, но и другие расстройства. У мужа как-то после обследования обнаружили гастрит с повышенной кислотностью.

Ему помог отвар толокнянки. Его лечила от гастрита курсами: после недельного приема делали перерыв на 3 недели и повторяли лечение. Сейчас муж вообще не жалуется на желудок, толокнянка помогла, да и за питанием мы стали следить более тщательно.

Давно знаю, что толокнянка обеззараживает вирусы, поэтому использую ее и для наружного применения - полощу горло, промываю нос и маленькие ранки. Отвар готовлю так: заливаю 1 ст. ложку измельченных листьев толокнянки 2 стаканами холодной воды, оставляю на несколько часов, потом кипячу 5 минут на водяной бане, остужаю, процеживаю. Принимать нужно по 2 ст. ложки 3 раза в день. При поносе - до исчезновения признаков, а при других расстройствах пищеварения - 7-8 дней.

**Е. Григорьева.**



# ТОШНИТ ОТ АНТИБИОТИКОВ

## Аппарат был неисправен!

**?** *Чем опасно давление 145/100, если оно было только раз? Потом, сколько ни измерял его, оно было в норме. Может, аппарат был неисправен или давление все же повышалось, например, на фоне стресса?*

**Алексей.**

Если такие цифры артериального давления регистрируются и во время последующих измерений, то это можно расценивать как начало гипертонии. В таком случае нужно обязательно проконсультироваться у кардиолога и начать лечение.

## Кальций принимать можно, но только осторожно

**?** *«Семейный доктор» часто пишет об остеопорозе. А я в этом возрасте, когда начинаешь об этом задумываться. Подруга предлагает попить препараты кальция и витамина D для профилактики. Стоит ли это делать или лучше обратиться к врачу?*

**Людмила.**

Если есть факторы риска - ранняя менопауза у женщин, пожилой возраст, переломы при незначительной травме, наличие переломов шейки бедра у родственников первой линии - без препаратов кальция и витамина D не обойтись. Однако, если есть камни в почках, соли кальция принимать нужно с осторожностью. Прежде чем пить любое, даже самое безобидное на первый взгляд лекарство, нужно обратиться к врачу.

## Почему подскочило давление?

**?** *Без видимых причин скачет давление. Нормальное в мои 50 лет - 110/70 мм рт. ст. А теперь оно подпрыгивает до 140-150/86-90 мм рт. ст. Что делать?*

**И. Титова.**

С возрастом даже у гипотоников может возникать артериальная гипертензия. Происходит это из-за возрастных изменений в работе почек. Самое разумное в этой ситуации

- как можно быстрее посетить кардиолога, который назначит препарат от давления. Дело в том, что повышенное давление провоцирует ишемическую болезнь сердца, инфаркт и инсульт. Чем раньше начато лечение, тем дольше эти заболевания не испортят вам жизнь.

## У меня простуда на губах

**?** *Как побыстрее избавиться от этой напасти?*

**Ольга.**

Вирус герпеса губ очень заразен. Вы можем не только передать его при поцелуе, но и перенести инфекцию на другие участки кожи. Не дотрагивайтесь до высыпаний, будьте осторожны при нанесении и снятии макияжа. На сегодняшний день самым эффективным средством от герпеса является «Зовиракс». В идеале его надо использовать при

первых проявлениях герпеса: почесывании, жжении и зуде. Если начальная стадия вируса пропущена, не расстраивайтесь: препарат эффективен на любом этапе развития инфекции. Кроме того, он сокращает время заболевания в 2 раза. Толчком для герпесной инфекции служат переохлаждение, снижение иммунитета, хроническая усталость и стресс.

## Тошнит от антибиотиков

**?** *Не так давно перенесла тяжелый бронхит, пришлось принимать антибиотики. Болезнь прошла, но вот уже месяц беспокоят проблемы с пищеварением, тошнота, изжога, вздутие живота, запоры, неприятный привкус во рту... Это связано с приемом антибиотиков?*

**Валентина.**

Антибиотики нередко плохо воздействуют на микрофлору кишечника и вызывают дисбактериоз. Попробуйте попить «Линекс», бифидумбактерин или «Аципол». Пробиотики восстанавливают нормальное соотношение необходимых для правильного пищеварения микроорганизмов.

**И. Чудакова, терапевт, врач I категории.**

От насморка смешайте тертые хрен и яблоко в соотношении 1:1, добавьте сахар по вкусу. Принимайте по 1-2 ст. ложки 3-4 раза в день. После такого лечения микробам и вирусам не выжить!

**Е**го реплики эмоциональны, насыщены разнообразной мимикой, жестами, однако человек не понимает ни того, что говорят ему, ни того, что произносит он сам. Такие страдалцы не могут писать и не осознают прочитанного. Во время лечения пытаются что-то повторять, называть. Иногда до сознания пациента доходят простые команды, состоящие из одного-двух слов. При менее серьезных формах заболевания пациенты понимают простые предложения, однако сложный текст им не по силам. Кроме того, они плохо ориентируются в пространстве, путаются в счете, не различают «пространственных» предлогов (под, над, от), не понимают сравнений (книга меньше стола).

**1.** Такие пациенты очень быстро утомляются. Во время занятий необходимо делать паузы, которые лучше всего заполнять рассказами о простых вещах и со-

**Больной не понимает обращенной к нему речи, он произносит бессмысленные фразы, обрывки предложений, несвязный набор слов.**

## Восстанавливаем речь

бытиях, до болезни интересовавших пострадавшего. Заниматься необходимо как можно чаще.

**2.** Если больной пребывает в ясном сознании, упражнения можно начинать с первых дней после инсульта. Сначала занимайтесь не дольше 10-15 минут 2-3 раза в день. Затем постепенно увеличивайте нагрузку так, чтобы через 3-4 недели занятия длились уже 40-60 минут.

**3.** Надо постараться затормозить поток обильной и малоинформативной речи (она так и вырывается из уст больного).

**4.** Эффективны работа с цифрами и числами, игра в шахматы, лото, рисование, составление картинок из детских кубиков

или мозаики, вырезание различных фигур из бумаги, мытье посуды, уборка квартиры если больному это по силам).

**5.** В общении используйте как можно меньше слов. Давайте отрывистые конкретные задачи и оценки: «составь картинку», «вырежи треугольник», «хорошо», «правильно», «молодец», «помоги помыть посуду», «не так». Постарайтесь настоять на том, чтобы больной также говорил короткими высказываниями, репликами, вопросами. Очень важно научить его слушать.

**6.** Вырежьте из журналов картинки с изображением различных предметов и предложите больному их рассмотреть. Затем напишите на трех листах бумаги

крупно по букве, например, П, Н и Л, и предложите пациенту рассортировать все предметы в зависимости от того, на какую букву они начинаются.

**7.** На помощь вам придут также медицинские препараты. Например, «Ноотропил» и «Церебролизин» эффективны при нарушении памяти и внимания. Их необходимо принимать в течение нескольких месяцев, дозу должен определить врач. Если после приема больной становится возбудимым и плохо спит, препараты надо пить в первой половине дня.

Не забывайте, что восстановиться после инсульта помогает добрая, благожелательная атмосфера. Больной должен участвовать в обсуждении домашних дел и выполнении сильной работы.

**И. Долгова, специалист по восстановлению речи, кандидат медицинских наук.**

## ИНСУЛЬТ: НЕ ПРОПУСТИТЕ УДАР

### Инсульт - не заболевание...

Это прежде всего повышенное артериальное давление. Те, у кого оно периодически зашкаливает за 200 мм рт. ст. и кто не обращает на это внимания, не понимают, какой опасности себя подвергают.

Еще одна ошибка: некоторые гипертоники принимают таблетки, когда оно уже повысилось. Но лекарства от давления принимаются не для того, чтобы его снизить, а для того, чтобы давление держалось на приемлемом уровне. Из-за нерегулярного приема препаратов возможно колебание цифр артериального давления от слишком высоких к слишком низким. На таких колебаниях риск получить инсульт особенно высок.

Сахарный диабет, атеросклероз и стрессовые ситуации также являются провокаторами инсульта.

### Как начинается инсульт

К сожалению, не все обращают внимание на временную слабость, онемение конечности или нарушение зрения и речи. Ведь такие приступы длятся не больше 10-15 минут и потом исчезают бесследно. Только самые внимательные идут к врачу. И правильно делают. Такие приступы говорят о высоком риске инсульта или о микроинсульте. Приставка «микро»

указывает на то, что разрушены мелкие сосуды.

Микроинсульт чаще всего проходит без видимых последствий. Но человек, его переживший, начинает жаловаться на нарушение памяти и концентрации внимания. Кроме того, он становится раздражительным, агрессивным или, наоборот, плаксивым. Так постепенно формируется слабоумие на фоне сосудистых нарушений, которые происходят в головном мозге. С такими последствиями сталкиваются пожилые люди, перенесшие множество микроинсультов и не заметившие их проявлений.

### Как узнать, не грозит ли вам беда

Своевременное обследование может обнаружить развивающееся заболевание сосудов. А рано начатое лечение поможет избежать больших неприятностей. ЭКГ выявит мерцание предсердий - нерегулярные сердечные сокращения, нарушающие сердечную функцию и позволяющие крови застаиваться, образуя тромбы. В любой момент часть тромба может попасть в общий кровоток и привести к нарушению мозгового кровообращения.

Если вы ощущаете частые головокружения, периодическое или постоянное онемение конечностей, про-



грессирующее ухудшение зрения, мелькающие в глазах темные точки и «мушки», у вас бывают кратковременные обмороки, беспричинно болит голова, сделайте доплерографию брахиоцефальных артерий. Это быстрый способ изучить сонные, позвоночные, подключичную артерии и поставить диагноз. Исследование в 99% случаев обнаруживает нарушения кровообращения в области головы, которые приводят к инсультам, - артериальную гипертензию, тромбозы, васкулиты.

Еще одним способом выявления нарушения мозгового кровообращения является магнитно-резонансная томография (МРТ) головного мозга. На снимке врач рассмотрит мозг и увидит мельчайшие - до долей миллиметра - очаги поражения, в том числе признаки перенесенных ранее микроинсультов. Однако МРТ противопоказано, если в организме имеются металлические конструкции.

**К. Ясневич, специалист по сосудам, врач высшей категории.**

**Организм предупреждает об инсульте скачками давления, головной болью и головокружением.**

## Полезно знать

☼ Такой чай пил Чингисхан. Готовить его просто. Смешайте по 1 ст. ложке душицы, зверобоя и мяты. Залейте 1 ст. ложку смеси



1 л кипятка, настаивайте 20 минут. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день, можно и на ночь. Этот чай помогает сохранять спокойствие и здоровое сердце.

☼ Для очищения печени, если нет желчнокаменной болезни и диабета, измельчите в кашицу 5 кг синего лука, смешайте с 4 кг сахара. Настаивайте в темном прохладном месте или в холодильнике 10 дней. Затем отожмите полученный сок. Принимайте по 1-2 ст. ложки 3-4 раза в день за час до еды.

☼ При панкреатите употребляйте в день не менее 150 г клубней топинамбура. Перед приготовлением его нужно хорошо промыть, но кожуру не снимайте - в ней содержатся полезные вещества. Очень полезен отвар топинамбура: залейте 7 корнеплодов 2 л воды и варите 10 минут, пейте в течение дня, и так 2-3 раза в неделю.

## Одуванчик - полезный сорняк

✓ При пролежнях измельчите 1 ст. ложку корней и листьев одуванчика, залейте 50 г растительного масла и настаивайте 10 часов. Смазывайте больные места.

✓ От холецистита смешайте 5 ст. ложек корней одуванчика, 4 ст. ложки травы зверобоя, по 2 ст. ложки цветков тмина песчаного и золототысячника. Заварите 1 ст. ложку сбора 1 стаканом кипятка и настаивайте 1 час. Принимайте по 1/2 стакана 2 раза в день за полчаса до еды.



**Человек, страдающий от панкреатита, должен придерживаться диеты, прописанной врачом. Тяжелая жирная пища ему противопоказана. Многих людей, столкнувшихся с этой неприятной болезнью, интересует вопрос, можно ли им есть баклажаны? Подходит ли этот продукт для рациона человека с больной поджелудочной железой?**

## Можно ли есть блюда из баклажанов при панкреатите?

Баклажан — покрытый фиолетовой кожурой плод, имеющий полезные для здоровья человека свойства. Он широко применим в приготовлении кулинарных шедевров. Вкус баклажанов, запеченных или жареных, любим многими гурманами. Овощ подходит для диетического питания, однако при некоторых заболеваниях, таких как панкреатит, его включение в рацион должно быть обязательно согласовано с лечащим врачом.

Наличие целебных свойств у баклажана, называемого также пасленом темноплодным, обусловлено веществами, присутствующими в его составе:

- ✓ минералами (калий, фосфор, кальций, сера, магний, цинк, йод, селен);
- ✓ аминокислотами, особенно хлорогеновой кислотой;

- ✓ витаминами (С, А, Е, группа В, К);

- ✓ антоцианами — веществами-антиоксидантами с противовоспалительным, бактерицидным, спазмолитическим действием на организм.

Употребление блюд из мясистых фиолетовых плодов помогает нормальному пищеварению за счет обилия в них клетчатки. Паслен темноплодный низкокалориен, полезен, приятен на вкус.

Включение его в рацион позволяет улучшить состояние здоровья и получить положительный эффект в виде:

- ✓ снижения уровня «плохого» холестерина;
- ✓ укрепления сердца и сосудов;

- ✓ улучшения кровотока;

- ✓ мочегонного эффекта;
- ✓ выведения уратов;

- ✓ улучшения моторики кишечника, избавления от запора.

Обогащение рациона питания блюдами из баклажанов — отличная профилактика панкреатита, поскольку подобные кушанья помогают очистить поджелудочную железу от токсинов и предупредить поражение ее воспалительным процессом.

Медики разрешают пациентам с панкреатитом есть приготовленный особым образом баклажан только, если болезнь перешла в стадию ремиссии. При острой форме этого заболевания блюда из баклажанов строго воспрещены. Есть их недопустимо из-за высокого содержания в плодах фитонцидов, алкалоидов, соланина. Эти вещества негативно скажутся на протекающем в организме воспалительном процессе, усугубят его. Есть риск ухудшения самочувствия: больного будет беспокоить метеоризм, понос, усилившаяся боль. Также есть вероятность развития опасного состояния, называемого панкреонекрозом.

После успешного прохождения терапии и наступления устойчивой ремиссии продукт по чуть-чуть вводят в меню больного. Если баклажаны приготовить правильно, вреда они не причинят. Однако вводить их в рацион сле-

дует очень аккуратно и только с разрешения лечащего врача.

Начинают это делать с микропорции (суточную дозу должен определить доктор). Блюда готовят из молодых плодов светлой окраски. Их заранее вымачивают в воде с добавлением соли для устранения вредного соланина.

- ✓ Больному можно есть баклажанный суп-пюре,

- икру (не из магазина, а домашнюю) из тушеных, отварных или запеченных в духовке плодов. Жареные кружочками баклажаны — под запретом.

Пищу можно сдобрить подсолнечным маслом (немного), добавить вареную морковь. От использования специй врачи рекомендуют воздержаться.

Допустимо ли пациенту с диагнозом «панкреатит» включить в меню блюда из баклажанов — вопрос, который потребует обсуждения с лечащим врачом. При ремиссии подобная пища разрешена к употреблению, но в умеренном количестве.

Начинать ее есть больной может после полного исчезновения у него неприятных симптомов, сопровождающих острую стадию болезни. Начинать следует с нескольких ложек. Если пища не вызывает дискомфорта, увеличивают количество продукта в пределах прописанной врачом суточной дозы его потребления. Если же самочувствие после кушанья ухудшается, от него придется отказаться.



# КАКИЕ ПРОДУКТЫ СТОИТ ЕСТЬ ЧАЩЕ, ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ СЛУХ ДО ГЛУБОКОЙ СТАРОСТИ?

**Американскими учеными было установлено, что ухудшение слуха у многих людей вызвано плохим питанием, а также проблемами в работе ЖКТ. Исправить ситуацию к лучшему можно внесением в повседневный рацион некоторых коррективов. Достаточно включить в меню продукты, которые способствуют возвращению остроты слуха.**

**Ч**тобы вернуть себе способность хорошо слышать, необходимо обогатить свой стол пищей, характеризующейся высоким содержанием витаминов А и С. Остроте слуха способствует включение в повседневный рацион питания следующих продуктов...

## Морская капуста

Этот продукт поможет решить проблему за счет высокого содержания в нем не только ретинола и аскорбиновой кислоты, но и других полезных для здоровья человека веществ. В их числе: альгинаты, манит, минералы (вроде магния, железа, калия, кремния, йода, кобальта, меди). Морская капуста также богата насыщенными жирными и полиненасыщенными жирными кислотами, токоферолом, филлохиноном, фолиевой кислотой.

Употребляя ламинарию, можно предотвратить проблему снижения слуха с возрастом, в частности, тугоухость.

## Горький (черный) шоколад

Продукт содержит в себе много антиоксидантов и полифенолов. Он также является источником магния, кальция, фосфора. Употребляя его

регулярно, можно избежать проблемы, связанной с ухудшением способности слышать. Включение горького шоколада в рацион человека благоприятствует нормальной работе сосудов, улучшает кровоснабжение внутреннего уха. А содержащиеся в нем антиоксиданты способствуют тому, чтобы человек реже сталкивался с ушными инфекциями.

## Морковь

Корнеплод не только улучшает зрение, но и нормализует слух. Он богат бета-каротином, токоферолом, филлохиноном, никотиновой кислотой, витаминами, представляющими группу В. В рыжем овоще много магния, кобальта, калия, железа, фосфора, меди, йода. Употребляя морковь, можно нормализовать процесс кровоснабжения барабанной перепонки. Овощ показано употреблять пациентам с отосклерозом.

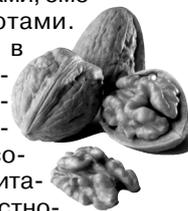
Благодаря включению его в меню, можно избавиться от шума в ушах, беспокоящего больного. Корнеплод следует есть как можно чаще и тем, кого мучает тугоухость.



## Грецкие орехи

Регулярное употребление в пищу ядрышек грецкого ореха способствует сохранению хорошего слуха до глубокой старости. Они богаты витаминами, минералами, омега-3 жирными кислотами.

Включение продукта в меню поможет нормализовать работу внутреннего уха. Этому способствует высокое содержание в орехах витаминов группы В, в частности, фолиевой кислоты. Такая пища считается отличной профилактической мерой для предотвращения внезапной глухоты. Врачи советуют ее к употреблению тем, кого мучает тугоухость.



## Овсяные отруби

Тот продукт питания богат тиамин, который способствует расширению кровеносных сосудов. Употребляя его, можно добиться улучшения кровоснабжения слуховых нервов, а значит, и их функционирования. Врачи советуют обогатить свое повседневное меню блюдами, приготовленными с добавлением овсяных отрубей, пациентам, которым поставлен диагноз «неврит слуховых нервов». Сбереечь остроту слуха до преклонного возраста поможет включение в рацион и других полезных продуктов. Желая хорошо слышать полезно есть тыквенные семечки, цитрусы, авокадо.

Если вы заметили, что стали хуже слышать, попробуйте обогатить свой повседневный рацион перечисленными выше продуктами и не забудьте побывать на приеме у врача. Эту пищу можно рассматривать и в качестве отличной профилактики, которая поможет вам и вашим близким избежать проблемы снижения остроты слуха.

✓ При гастрите с пониженной кислотностью ешьте лук в любом виде ежедневно за 15-20 минут до еды.

✓ При вялом пищеварении, колите со склонностью к запорам 2-3 измельченные луковицы залейте 2 стаканами теплой воды. Настаивайте 8 часов, процедите. Пейте по 1 кофейной чашке 3 раза в день перед едой.

## Лук-целитель

**Лук полезен для желудка, мочевыводящих путей, нормализует давление.**

✓ При холецистите, хроническом панкреатите измельчите 1 кг репчатого лука. Смешайте кашицу с 2 стаканами сахара и томите в теплой духовке, пока сироп не станет желтым. Принимайте по 1 ст.

ложке 3 раза в день до еды. Курс лечения — несколько месяцев.

✓ При отеках на начальной стадии смешайте в равном количестве измельченный лук и мед. При-



нимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день. Или 2 ст. ложки измельченного лука залейте 0,5 л водки. Настаивайте 7 дней, процедите.

Принимайте по 1 ч. ложке 3-4 раза в день до еды.

✓ При цистите, пиелонефрите 3 ч. ложки луковой шелухи залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 30 минут. Процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день до еды.

## Семечки от стресса

Есть жареные семечки подсолнуха – не самая полезная привычка, но зато она помогает справиться со стрессом. Диетологи предлагают альтернативу – семена, которые принесут организму только пользу.

**Тыква.** Очищенные тыквенные семечки содержат витамины А, группы В, С, D, E, улучшают обмен веществ, снижают уровень холестерина, предупреждают развитие остеопороза. Кроме того, помогают справиться с депрессией, неврозами. Добавляйте в овощные рагу, салаты, супы.

**Лен.** Семена льна содержат клетчатку, альфа-линолевою кислоту, лигнаны. Благодаря такому составу они регулируют аппетит, облегчают симптомы ПМС. Согласно исследованиям ученых из Копенгагенского университета, снижают риск возникновения опухолей. Употребляйте семена в измельченном виде, добавляйте в каши, выпечку, смузи.

**Кунжут.** Семена кунжута являются источником магния и меди, кальция, железа, фосфора, цинка, клетчатки. Предотвращают повышение давления, борются со стрессом, стимулируют работу печени, снижают уровень холестерина в крови. Семена кунжута сочетаются с овощными салатами, домашним хлебом.

**Семена чиа.** Содержащиеся в них жирные кислоты омега-6 и омега-3, необходимые для функционирования сердца и сосудов, не дают образовываться тромбам. А витамины группы В защищают организм от кожных заболеваний. Также семена чиа полезны для женского здоровья, особенно в период климакса. Перемешивайте их с орехами, добавляйте в йогурт, мед, мюсли.



**Доказано: сок сельдерея предотвращает появление многих заболеваний, улучшает тонус кожи и помогает похудеть. Но есть нюансы, о которых важно знать.**

## СОК СЕЛЬДЕРЕЯ ВЕРНЕТ МОЛОДОСТЬ!

Сельдерей содержит бета-каротин, витамины группы В, РР, Е, Н, С, клетчатку, минералы (калий, кальций, селен, магний, цинк, железо, фосфор, натрий и др.). Именно поэтому овощ так популярен среди худеющих и тех, кто придерживается правильного питания. Считается, что лучше всего наш организм усваивает сок сельдерея.

**Как правильно принимать?** Свежевыжатый сок употребляйте за полчаса до обеда или ужина. За один раз не стоит выпивать более 30 мл. Если вам не нравится вкус сельдерея, разведите сок в стакане с водой. Или смешайте с 30 мл другого сока – апельсинового, грейпфрутового, яблочного.

**В чем польза для здоровья?** Сельдерей укрепляет сосуды, сок можно пить для профилактики атеросклероза. Также он положительно влияет на иммунитет, нервную систему, помогает наладить сон. Этот овощ подавляет гнилостные процессы в кишечнике, препятствует газообразованию и вздутию живота, способствует улучшению работы пищеварительной системы. Облегчает состояние при болезнях почек и мочеполовой системы. Нако-



пец, сельдерей помогает избавиться от лишних килограммов: на его переваривание организм расходует много энергии.

**Как прием сока отразится на коже?** Сок сельдерея увлажняет дерму, питает полезными веществами (витамины, минералы, флавоноиды, органические кислоты, пектины), придает ей тонус, обеспечивает здоровый цвет. Также можно делать домашние маски с пюре из сельдерея – и морщины долго не дадут о себе знать.

**Кому противопоказан сельдерей?** Овощ противопоказан при гипертонии, варикозе, тромбозе, маточных кровотечениях, хронических заболеваниях в стадии обострения, колите, в период беременности и кормления грудью. В ограниченном количестве его можно употреблять при панкреатите, желчно-каменной болезни, холецистите – после консультации с лечащим врачом.

В день можно выпивать не более 120 мл сока сельдерея.

## ГЕРАНЬ ДЛЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

Герань не только украсит ваш подоконник, но и позаботится о здоровье. Это растение содержит дубильные вещества, органические кислоты, антоцианы, флавоноиды, эфирные масла, поэтому применяется в лечебных и косметических целях.

**При боли в горле** 5-7 листьев герани залейте 0,5 л кипятка, прокипя-

тите, дайте настояться. Полоскайте горло получившимся настоем 3-4 раза в день.

**Мучает бессонница?** 10-12 листьев герани залейте 1 л кипятка. Дайте настояться в прохладном месте в течение 2 часов. Принимайте по 1/3 стакана перед сном, и

вы будете засыпать быстрее.

**Если болит голова,** рекомендуется вдыхать эфирное масло герани (можно приобрести в аптеке). Этот способ также поможет взбодриться.

**При конъюнктивите** 1 ст. л. измельченных листьев герани залейте стаканом кипятка. Дайте на-



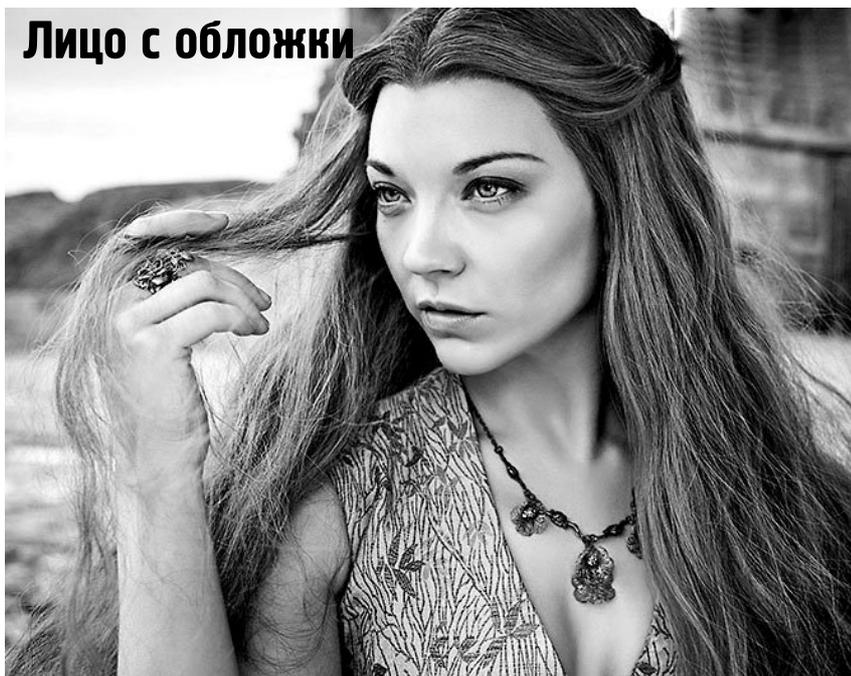
стояться, процедите. Этим отваром обрабатывайте глаза (используйте ватные диски) 3-5 раз в день.

**Для увлажнения кожи** используйте домашний тоник. Для его приготовления 2-3 ст. л. измельченных листьев герани залейте стаканом кипятка. Дайте настояться, затем добавьте 1 ч. л. глицерина. Протирайте лицо тоником утром и вечером сразу после умывания.

# Отдыхай!

							Тонкая х/б ткань													
Наследственная конституция	 <b>Я так молодо выгляжу, потому что всем вру, что мне на десять лет больше.</b>						Показ еще раз		Собачья конура		Варенье для Карлсона		Цифровая головомолочка							
Первый чай в пакетиках	 <b>- Ужасно, наверное, когда певец понимает, что не может больше петь!</b> <b>- Да нет... Ужаснее, когда он не понимает этого...</b>						Ниагарское чудо природы		Сто албанских кинодарок		"Съел и порядок" (рекл.)		Герой, сразивший Гектора							
							Прислужница в гареме		Смотритель сераля											
	Алармист		Работе-роина	Помощник Холмса	Личное мировоззрение	Богатые комнаты в тереме							Острая осиновая "пика"							
								Непутевый бездельник		Столица Того										
	Оторванный клочок бумаги				Учитель, говорящий на иврите								Троянская поэма							
Сумма, хранящаяся в банке	Не любит ходить в гости		Болтун и врун									"Лихорадочная трава"								
								Замужняя англичанка												
	Очки-прищепка		"Круговерть" капитала									Ее столица - Якутск	Пиквикский ... у Дикенса							Звонкий ритуал выпивох
						Современные онучи														
	"Имя" произведения			Мужик, разносящий слухи	Ближайшая к земле планета	Порт на Днепре			Выпечка в утешение плаксе											
									Его нюхают и чихают	То, чего нет без добра										
	Призыв выпить	Меч древнего германца		Корка на сугробе		Житель Эмиратов			Пернатый спутник буйвола											
	Бочонок с питьем в шляпке																			
					Глубокий порез															
Роковая карточная масть	Крем с косточками персика								"Проглатывание" книги											

Лицо с обложки



## НАТАЛИ ДОРМЕР: «Я учусь у своих героинь искусству соблазнять»

— Натали, не можем не задать вопрос о нынешней ситуации, в которой все оказались, включая актеров и актрис, — в связи с пандемией закрыты все съемочные площадки, все проекты отложены, Голливуд, можно сказать, замер...

— Я уехала из Лос-Анджелеса в марте, успев отсняться в сериале «Страшные сказки: Город ангелов». И сейчас живу в Лондоне. И больше всего переживаю за своих родственников, многие из них медики. Моя сестричка и сестра моего бойфренда — обе на переднем фронте, борются с этим ужасом. Я невероятно ими горжусь. Моя сестричка вообще уникальный человек, редкой душевной доброты: ухаживала за пожилыми людьми, пока училась, потом стала акушеркой, принимала роды, у нее потрясающая физическая и психологическая подготовка, она очень мужественная... У сестры моего друга двое совсем маленьких детей, и за нее тоже все время безумно страшно... Мы стольким обязаны нашим медикам, мы перед ними в долгу, это однозначно. В эти дни я себя постоянно спрашиваю: «Господи, а чем я занимаюсь? Чем помогаю людям?»

— Ну, именно на карантине, как и все ваши коллеги, вы помогаете огромному количеству людей его пережить. У вас интерес-

ная актерская судьба — сыграли в трех знаменитейших проектах XXI века: «Тюдоры», «Голодные игры» и конечно же «Игра престолов»...

— Я выиграла в лотерею со всеми этими проектами, но золотой билет, конечно, вытащила, когда получила роль Маргери Тирелл в «Игре престолов». И сумела там выжить достаточное количество времени. (Смеется.) Представьте себе — я смотрела первый сезон «Игры престолов» как обычная фанатка, потом сама оказалась во втором сезоне, пять лет жила в этом мире, а потом, снова усевшись на диван, смотрела заключительные серии. (Смеется.)

— И все же, расскажите, как вы попали в этот сумасшедше популярный сериал?

— Сначала меня пробовали на роль Мелисандры, красной ведьмы. Съемки второго сезона уже со дня на день должны были начаться. И когда эту роль отдали другой актрисе, я была очень разочарована. И вдруг мне позвонили и пригласили еще раз, теперь уже речь шла о Маргери Тирелл. Но в романе Джорджа Мартина она не слишком хорошо и отчетливо прописана, поэтому и авторы сериала не очень то понимали, что с ней делать. Это был своего рода эксперимент с их стороны. В общем, мы долго разговаривали с Дэном и Дэвидом

(продюсерами и сценаристами сериала Дэниелом Уайссом и Дэвидом Бениоффом), а остальное уже, как говорится, история.

— И вы полюбили и поняли в результате эту героиню?

— Мне кажется, Маргери принесла какое-то новое измерение в мир, созданный Мартином. У нее очень современный, практичный и циничный подход ко всем властным играм в этом шоу. Свои надежды победить, выиграть трон, Маргери, как прирожденный гений пиара, связывает не с откровенной силой и жестокостью, а пытается завладеть сердцами и умами, тонко, не в лоб, не грубой силой. Она мне напоминает этаким гибридом нашей королевской семьи — что-то среднее между леди Ди и ее современной версией Кейт Миддлтон.

— Вы английская актриса, какие уроки вам преподавал Голливуд?

— Ну, я, наверное, в какой-то степени придерживаюсь буддистской философии. Есть такая поговорка: если ждать, когда будешь готова, можно прождать вечно. Это я хорошо поняла, работая вместе с такими звездами, как Дженнифер Лоуренс, Элизабет Бэнкс, Джулианна Мур... Они мне своим примером просто показали, что не стоит дожидаться какой-то стопроцентной готовности или чтоб все звезды как нужно сошлись, чтобы попробовать что-то новое, неизведанное. А ведь нам, женщинам, свойственно осторожничать. И вместе с тем мы идем на риск намного смелее и чаще, чем мужчины. Ну это известно всем, я думаю... Но иногда скромничаем. И напрасно. Ошибки неизбежны, ну и что? Не на плаху же отправят. Что уж такого может страшного случиться от выученного, пускай и нелегкого урока? Вот поэтому я решила и в прошлом году создала свою продюсерскую компанию...

— Невероятно! В том смысле, что сейчас с кем ни поговоришь — все актрисы становятся продюсерами. Опасная может возникнуть конкуренция, не думаете?

— Нет, хороших историй на всех хватит. Я в этом убеждена, и опыт моих уважаемых коллег это лишь подтверждает.

— Про вас пишут, что мол, любите сниматься в постельных сценах, что для вас это якобы не наказание, как для большинства актрис и актеров, а даже приятное дело...

— Я устала, если честно, с этими измышлениями бороться. В принципе, секс такая же часть реальной жизни, как и все остальное, а значит, имеет полное право на существование в кино. Но я из-за

этого ушла из соцсетей и стараюсь не обращать внимания, как мои фразы выдергивают из контекста и вставляют в странички моей биографии. Ну не стану же я, право, бороться со всем интернетом?

— Конечно, на вас так круто «наезжать» стали после выхода сериала «Тюдоры», где вы в паре с Рисом Майерсом и впрямь показали много секса и обнаженки...

— Это шоу абсолютно дивное. В нем полностью для меня сошлись две мои страсти — к актерству и к истории. Но сниматься в таких сценах, безусловно, очень травматично. Не поверите, но я очень стеснительная и где-то в глубине души всегда питала надежду, что, играя сексуальных и сильных женщин, и сама научусь наконец-то искусству соблазнять. (Улыбается.)

— О вас самой очень мало известно, все-таки вы не любительница давать интервью, в чем похожи на многих своих соотечественниц, кто окончательно не перебрался в Голливуд из Великобритании...

— Я могу рассказать только то, что могу. Меня воспитывала мама, одна, пока не вышла замуж за моего отчима и не родила моих сестричку и брата. Я испытывала к ним скорее материнские чувства. В детстве я подолгу играла одна, разговаривала сама с собой, у меня была большая коробка с разными вещами, я наряжалась, кого-то изображала, каких-то персонажей, вымышленных или исторических, о ком читала в книгах... В общем, это все было, конечно, на грани шизофрении — мое страстное увлечение такими играми без зрителей... Неудивительно, наверное, что меня изводили в школе. Хотя я до сих пор не понимаю почему, сколько ни анализировала весь этот буллинг... В конце концов я умудрилась стать

отличницей. Очень скучная, подавленная, поздний цветок... Я из тех, кто находит себя, свою нишу в этой жизни годам к тридцати...

— Но вы в свое время чуть было не стали студенткой Кембриджа...

— Да, один только экзамен провалила по глупости, один вопрос, тему не раскрыла как нужно, и мое место на историческом факультете от меня уплыло... Но я все равно уехала в Лондон из нашего городка Рединг, где выросла. В Лондоне подселилась в пустующий заброшенный дом вместе с такими же неудачниками, а проще говоря, бомжами. Без разрешения, его там ни у кого не было и в помине... Ужас, конечно, для домашней девочки, но я все-таки собралась и держалась, цепляясь за свою мечту — стать актрисой. Просто держала это желание при себе до поры, как какой-то грязный секрет. Ну а после провала с Кембриджем решила, что терять нечего больше...

— И вас никуда не брали, хотя в Лондоне немало известных театральных школ...

— Это были годы настоящего ада. Какой я только работой не занималась — барменша, билетерша с фонариком в дешевых театрах, вечно торчала в бюро по найму, где удавалось перехватить работу на пару-тройку дней, если кто-то исчезал или заболел...

— Ваш путь в искусство не был усыпан лепестками роз...

— Когда я начинала карьеру, была рада любой работе. Поэтому меня так злят все эти вопросы и комментарии типа: «Тюдоры» такое гиперсексуальное шоу, как ты могла на это согласиться?» Я согласилась, потому что я сидела без работы. И понятия не имела, что из этого шоу выйдет. Никто мне все сценарии не удосужился показать. Да, черт возьми, я просто получила



В фильме «Игра престолов»



В сериале «Элементарно»

работу и была чертовски, чертовски, повторяю, благодарна за это!

— В триллере «Лес призраков» вас мучают демоны и злые духи, а с какой самой страшной ситуацией пришлось в реальной жизни столкнуться?

— Мне ни разу не было так страшно, как в тот момент, когда я прыгала с парашютом.

— А зачем вы это сделали?

— Разбитое сердце. Я горевала об утерянной любви и впала в ужасное уныние. Нужно было хоть как-то побороть внутренних демонов, вот я и придумала этот прыжок. Хотела себя шокировать, заставить встряхнуться, пробудиться к жизни заново. Жизнь преподносит вызовы, которые не планируешь сама. Например, меня изводили в школе — я уже говорила. И чем больше таких моментов в жизни, тем с большей благодарностью относишься к удачам, к хорошим, приятным событиям. Я нарочно стараюсь найти пугающие меня роли и проекты, поскольку знаю, что в результате стану намного сильнее и увереннее в себе. Да, «то, что нас не убивает, делает нас сильнее» — возможно, эта старая поговорка — жуткое клише, но я в нее верю и мой опыт ее подтверждает.



В фильме «Голодные игры»



# КАК НЕ ИСПОРТИТЬ МУЖЧИНУ ЛЮБОВЬЮ

**Вам кажется, что много любви не бывает, и чем больше вы любите мужчину, тем заботливее и вернее он будет по отношению к вам? Увы, слишком часто эффект получается обратным.**

**Ч**еловек - существо крайне эгоистичное, и если вы приучите своего мужчину к тому, что вашу любовь, верность, ласку и заботу он может получить, ничего не давая взамен, он быстро перестанет напрягаться.

### **СЛИШКОМ ЗАБОТЛИВАЯ**

**Ошибка:** вы приучили мужа к тому, что вы - суперженщина, которая одной рукой помешивает суп в кастрюльке, а другой - клеит обои. Вы переживали, что супруг слишком устает на работе, поэтому избавили его от всех домашних обязанностей, и теперь простую просьбу вынести мусор он встречает в штыки.

**Исправляем:** активно жалуйтесь на то, как сильно вы устаете на работе. Пару раз вечером вместо того чтобы привычно встать у плиты, отправляйтесь в постель с жалобой на головную боль. Оставшись без ужина, муж как минимум задумается о том, что вы не железная, а работа по дому сама собой не делается. Перестаньте выполнять за него мужские дела, и если он все никак не может прикрепить карниз для шторы, то пусть каждый выходной просыпается от того, что солнце светит ему прямо в глаза. Зато как только любимый сподо-

бится помочь вам, не скупитесь на похвалу. И еще совет: никогда и ничего за ним не переделывайте. Если он плохо сполоснул посуду, значит, из такой тарелки он и будет есть. Пусть сам убедится, что вкус плова плохо сочетается со вкусом моющего средства.

### **СЛИШКОМ МОЛЧАЛИВАЯ**

**Ошибка:** вы боялись обидеть его, поэтому, стиснув зубы, молчали и не возражали. Теперь он привык к тому, что с вашим мнением можно не считаться.

**Исправляем:** вам будет нелегко отстоять свое право на собственное мнение, поэтому начните с тех областей, в которых вы хорошо разбираетесь: как поощрять ребенка за хорошее поведение, куда поехать отдыхать, какую плитку выбрать для ванной. Аргументируйте свою позицию, приводите пример истории из жизни общих друзей, озвучивайте мнение экспертов. Только старайтесь ссылаться на тех специалистов, которых ваш муж сам считает авторитетом. И в конце концов хоть раз сделайте что-то сами, не выслушивая его мнение. Пусть это будет не серьезный поступок и не крупная покупка, что-то небольшое, но сделанное лично вами, потому что вы

так посчитали нужным. И вообще в семье надо идти на компромиссы: вы всегда шли; теперь ответный шаг любимого. Об этом, впрочем, не лишне будет напомнить ему.

### **СЛИШКОМ ЩЕДРАЯ**

**Ошибка:** вы всегда считали разговоры о деньгах мелочными. Ваша зарплата целиком уходит на оплату кредита, счетов за квартиру и на еду. А его зарплата... тоже куда-то уходит. И вы смутно представляете, куда именно.

**Исправляем:** если ваш муж не профессиональный «альфонс», то способность содержать семью, делать дорогие подарки повышает и его самооценку, и авторитет в глазах окружающих. Именно на этих струнах вам и предстоит сыграть. Если речь идет о подарках, то прямо (никаких намеков!) скажите ему, что именно и по какому поводу вы хотели бы получить. Затем громко и изобретательно восхищайтесь подарком, хвастайтесь им перед родными и друзьями. Так вы подкрепите мужскую мотивацию сразу с двух сторон: он увидит вас счастливой и довольной, начнет гордиться тем, что способен так вас баловать, а одобрение и восхищение окружающих польстят его самолюбию. Что касается распределения семейного бюджета, то придумайте себе проблемы на работе или неожиданные траты. Ваша задача - добиться, чтобы муж взял на себя оплату кредита и счетов или их части.

### **СЛИШКОМ ВОСХИЩЕННАЯ**

**Ошибка:** вы, похоже, перегнули палку и окончательно убедили мужа в том, что он - само совершенство. Ничего удивительного, если в его голове нет-нет да и промелькнет мысль: «А ведь я, весь такой замечательный, могу найти женщину и получше. А уж эта от меня точно никуда не денется!»

**Исправляем:** с раздутой самооценкой бороться сложно, но можно. Вашим оружием будет не откровенная (тем более прилюдная) критика, а легкое подтрунивание из серии: «Ты у меня, конечно, Бэтмен, но свой бэтмобиль припарковал так, будто права получил лишь позавчера». И не забудьте всеми силами выбивать из мужской головы убеждение «она никуда не денется». Он должен видеть, что вы не зациклены на его персоне. У вас есть подруги и - почему бы и нет! - друзья (в самом хорошем смысле этого слова). Иногда не лишним будет и флирт. В сознании любимого должна всегда быть мысль, что на вас и без него охотники найдутся.

**Л**юди с отрицательной энергетикой не специально портят вам настроение. Ну, или не всегда специально... Им и самим часто приходится несладко. Отрицательное энергетическое поле формируется у человека не от хорошей жизни. Во многом, конечно, виноват темперамент, но это еще не все. Если копнуть поглубже, то вы обнаружите целый «букет» проблем: там будут и несчастливое детство, и равнодушные родители, и психологические травмы, и разбитые мечты, и обманутые ожидания. Однако разбираться в проблемах отрицательно заряженных людей - не ваша задача. Вам нужно научиться ограждать себя от их негативного влияния.

### ЭКОНОМЬТЕ ЭМОЦИИ

Это только кажется, что эмоции относятся к неисчерпаемым ресурсам. Отрицательная энергетика другого человека может выжать вас, как губку, и у вас не останется ни сил, ни эмоций, чтобы вечером, например, поговорить с собственным ребенком, выслушать его, посочувствовать, утешить, помочь. А когда муж начнет рассказывать о проблемах на работе, вы раздраженно оборвете его: «Помолчи! Можно подумать, у тебя одного неприятности!»

Берегите свои душевные силы для тех, кто вам действительно дорог. Чтобы отучить себя эмоционально вкладываться в общение с «трудными» людьми, попробуйте следующую уловку. Например, вы разговариваете со свекровью у себя на кухне. Пока она рассказывает вам, какие злодеи работают в Пенсионном фонде, займитесь каким-нибудь делом. Уберите посуду со стола, помойте ее, начните печь вафли, наконец. Принцип заключается в том, чтобы ваше внимание было сосредоточено не только на



**Общайтесь с теми людьми, которые вам приятны. Только они способны давать энергию, а не забирать ее**



**Замечали ли вы, что после общения с некоторыми людьми чувствуете себя так, будто только что пробежали марафонскую дистанцию? Вроде бы не ругались, не спорили, а все равно вымотались. Такое происходит после общения с людьми с негативной энергетикой.**

## Как противостоять человеку с отрицательной энергетикой

словах собеседника, но и на других простых задачах.

### УЧИТЕСЬ СТАВИТЬ БАРЬЕРЫ

Существует множество психологических техник, которые помогут вам защититься от негативного влияния собеседника. Вы можете мысленно нарисовать между вами стену, о которую разбиваются любые энергетические волны. Или представьте, что вас окружает непроницаемый стеклянный купол. Можете попробовать технику «театр» и представить ваш разговор диалогом двух актеров. Если беседа носит явно негативный характер, вас критикуют, шугают и оскорбляют, то представьте, что каждое обвинение, упрек и бранное слово - это стрела, летящая в вашу сторону. А в руках у вас - волшебный щит, оталкивающий любые стрелы.

### НЕ ВСТУПАЙТЕ В СПОРЫ

Тот человек, который сказал, что в споре рождается истина, явно никогда не спорил с отрицательно заряженными людьми. Конфликт, ссора, спор - для них это возможность подпитаться чужой энергией. Десять минут ругани, и они расцветают прямо на глазах! Поэтому старайтесь под любыми предлогами избегать конфликтов с такими людьми. Они затевают споры не затем, чтобы решить проблему, а чтобы сбросить напряжение. Они считают, что в любой дискуссии побеждает не тот, на чьей стороне логика и убедительные аргументы, а тот, кто громче кричит, активнее машет руками и агрессивнее ведет себя. Вы в ответ раздражаетесь,

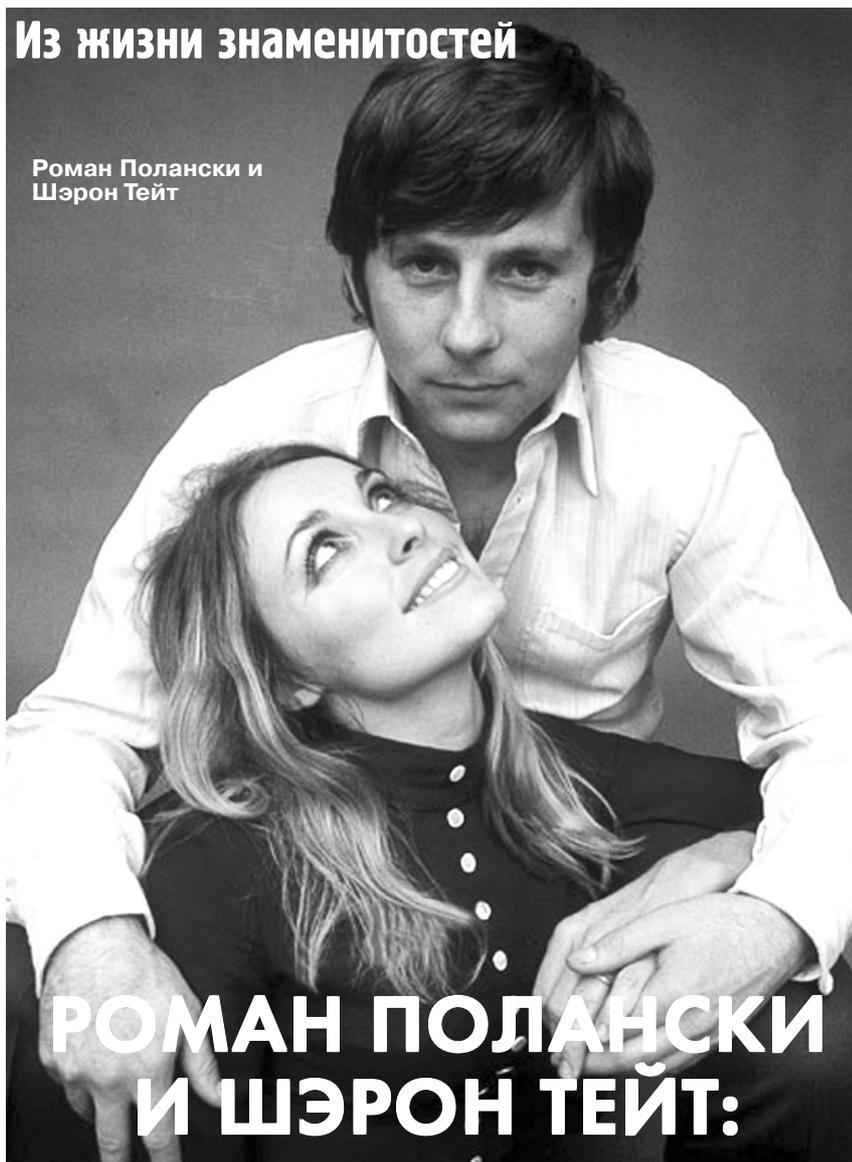
сердитесь, и эти негативные эмоции пробивают брешь в вашей энергетической броне.

### АНАЛИЗИРУЙТЕ

Если вы включите логику и свои аналитические способности, то контролировать эмоции станет гораздо проще. Старайтесь со всех сторон проанализировать и поведение собеседника, и собственную реакцию на его слова. Кого из вашего окружения можно отнести к «токсичным» людям? Можете ли вы ограничить контакты с ними? В каких ситуациях общение с ними дается вам особенно тяжело? Можете ли вы избежать подобных ситуаций? Ответив на эти вопросы, вы наверняка придете к неожиданным выводам. Скажем, вам гораздо проще общаться с шефом, когда в комнате находятся другие люди. Тогда возьмите за правило решать рабочие вопросы не в приватной беседе, а во время планерки, когда вас окружают другие сотрудники. Или, предположим, вас выматывают долгие телефонные беседы со свекровью, когда она в подробностях рассказывает вам, что и где у нее болит. А болит у нее каждый день в новом месте, так что эти разговоры становятся бесконечными. А помните, как однажды младшая дочь заплакала так, что было слышно в трубку, и свекровь сразу же оборвала себя на полуслове и отправила вас успокаивать малышку? Вот и используйте ее любовь к внукам, чтобы не висеть на телефоне часами: «Ой, Мария Семеновна, Сашенька уже полчаса ждет, когда я помогу ему с математикой», - и дальше в том же духе.

## Из жизни знаменитостей

Роман Полански и Шэрон Тейт



# РОМАН ПОЛАНСКИ И ШЭРОН ТЕЙТ:

## самая страшная история

**Члены секты Мэнсона пробрались в дом режиссера Романа Полански и со звериной жесткостью убили его жену. Через две недели она должна была родить сына.**

**Н**емного было в Голливуде таких пар: яркие, талантливые, не похожие ни на кого — Шэрон Тейт и Роман Полански выделялись из любого ряда. Она — ангел и безупречная красавица, он — огромный талант, переживший в детстве все ужасы войны и не позволивший им себя сломать. Они любили друг друга, были счастливы — и какой страшный, кровавый финал написала судьба для этой истории!

### РОМАН ПОЛАНСКИ

Роман родился в семье польского еврея в Париже, а незадолго до начала второй мировой семья переехала в Польшу. Роман должен

был погибнуть в концлагере, но, когда евреев сгоняли, чтобы отправить в лагерь, отец успел перебраться его через трехрядку колючей проволоки краковского гетто. Его приютила крестьянская семья. Мальчика кормили, поили и прятали от немцев. Взамен он работал в огороде, пас коров и овец. Как только Польшу освободили, Роман сбежал в Краков, искать родителей. Там у него было еще много приключений и страшных историй. Каждый день Роман ходил к дому, в котором они жили с родителями, и не переставал надеяться, что они вернуться.

Потом оказалось, что мама и бабушка погибли в концлагере, а

отец и сестра выжили.

Отец вернулся домой с новой женой, Вандой Полански. Из лагерь он вышел тенью, а не человеком, Ванда вернула его к жизни. Семья взяла ее фамилию: с еврейской было меньше шансов на благополучную жизнь.

Роман старался особо не огорчать мачеху, но учиться не хотел — было скучно; и хорошим поведением не отличался — запрещал кодекс бывшего беспризорника. Зато он был без ума от театра. В театре не было того, что он ненавидел больше всего на свете — скуки. Он рано начал играть в ТЮЗе и подрабатывать на детском радио. После обычной школы Роман поступил в кинематографическую, начал сниматься и снимать кино.

Первая же полнометражная картина Полански «Нож в воде» была номинирована на Оскар, и студия «Филмуэйз» пригласила его снимать «Бал вампиров».

### ШЭРОН ТЕЙТ

У Шэрон все было не так драматично, но тоже непросто.

Она с младенчества была ослепительно красива, и в полугодовом возрасте выиграла свой первый конкурс красоты «Маленькая мисс Техас». Отец Шэрон, полковник разведки Пол Тейт, велел жене больше не водить дочку по таким конкурсам: он считал, что это помешает ей вырасти добродетельной женщиной и хорошей женой. Но в 16 лет родители по совету врачей отвели Шэрон в модельный бизнес, чтобы помочь девочке справиться с болезненной застенчивостью.

Ошеломительная красота Шэрон быстро привела ее в кино. Ее позвали на кастинг «Бала вампиров». Вот так эти две жизненные дороги сошлись в одной точке.

### СЧАСТЛИВЫ ВМЕСТЕ

Это не была какая-то необыкновенная история любви. Все было как у тысяч других счастливых пар, которые все «счастливы одинаково». Познакомились, не очень то понравились друг другу, но обменялись телефонами. Он позвонил ей, сходили на свидание и захотели узнать друг друга лучше. Вскоре Шэрон расторгла помолвку со своим женихом (она была помолвлена) и перебралась к Роману. Она увидела в нем ранимого, мучительно сомневающегося во всем человека, которого вовсе не испортила слава. А он ее просто боготворил. Шэрон пообещала: свобода режиссера останется с ним, она никогда не будет его переделывать. 20 января 1968 года они поженились.

Шэрон была идеальной: редкая красавица, она была еще и очень

хорошим человеком. Добрая, деликатная, терпеливая, легкая. Ее все любили, и она в ответ любила весь мир. Однажды Шэрон спросила Романа про его идеал женщины, и он сказал: «Ты».

— Брось!

— Я серьезно. Я не хочу, чтобы ты хоть как-то менялась...

Первенцу придумали имя в честь дедушек — Пол Ричард. Его ждали ближе к концу августа. Весной в Европе они сделали милые фотографии беременной Шэрон, потом Полански остался в Лондоне, снимая «День Дельфина», а она улетела домой, хотела рожать только в Америке. На прощанье Шэрон прижалась к мужу так, чтобы он почувствовал их ребенка в ее животе. Полански пронзила острая вспышка счастья:

«У меня была любимая жена, скоро должен был быть ребенок. Я был еще достаточно молод, чтобы ощутить, что вот оно, счастье, здесь, рядом, а не где-то за углом или в воспоминаниях».

### ПОЗВОЛЬТЕ МНЕ РОДИТЬ!

Шэрон в Америке скучала по мужу, часто звонила ему, а он все время переносил дату возвращения. Договорились, что он точно приедет 18 августа, на свой день рождения. Шэрон планировала вечеринку, разослала друзьям приглашения. Она волновалась, как все пройдет — до родов оставалось две недели. В Лос-Анджелесе установилась изнуряющая жара, Шэрон все время плохо себя чувствовала, никак не могла заснуть ночами. Друзья и близкие старались ее поддержать, постоянно были рядом. И в ночь с 8 на 9 августа в ее доме остались ночевать друзья Джей Сэбринг, Абигайл Фолджерс и Войтек Фриковски.

Ночь выдалась тихой, Шэрон грустила и скучала по мужу, когда в дом ворвались сектанты из «семьи» Чарльза Мэнсона, который назы-



В фильме «Бал вампиров»

вал себя «сатаной-искупителем».

Именно в эту ночь он решил, что пора бы приблизить конец света и отправил четверых своих адептов кого-нибудь убить и принести доказательство убийства. Они со звериной жестокостью убили всех, кто был в доме, даже собаку Шэрон.

### ШЭРОН УМОЛЯЛА О ПОЩАДЕ:

«Позвольте мне родить моего ребенка!».

Но ее не пощадили. Убийцы буквально изрешетили Шэрон ножом, и пытались вспороть ее живот, чтобы достать малыша.

### В ДОМЕ БЕДА

Роман собирался на какую-то очередную вечеринку, когда позвонил телефон:

— Роман, в доме беда. Шэрон мертва. Войтек мертв, и Гибби, и Джэй — все мертвы. Роман, их убили.

Полански не помнил себя в следующие дни, ему потом рассказывали, как все было. Как выл раненым животным, повторяя: «Нет, нет». Как разбил голову о стену. Как кричал на польском: «Знала ли

она, как я ее любил? Знала? Знала?». Как на похоронах не мог выпустить руку тещи из своей и как не мог перестать рыдать. Помнил только, как представлял маленький белый шрам на колене жены — она упала, катаясь на лыжах, и думал, что никогда больше его не увидит.

### НАЙТИ И ПОКАРАТЬ

Из этого тумана полубезумия Полански вытаскила жажда мести. Найти и покарать преступников! Ни о чем больше думать он просто не мог. Он то пытался расследовать убийство сам, то нанимал частных детективов. Полански обещал 25 тысяч долларов за любую информацию, которая поможет следствию.

Убийство раскрыли по чистой случайности. Одну из убийц, Сьюзен Эткинс, арестовали за воровство и проституцию, и она проболталась соседке по камере о секте и о «задании», которое им дал Мэнсон. Никаких имен она не называла, но соседка сразу все поняла: тогда в Америке все знали историю убийства Шэрон в мельчайших подробностях. Сокамерница выдала Сьюзен и всю банду арестовали.

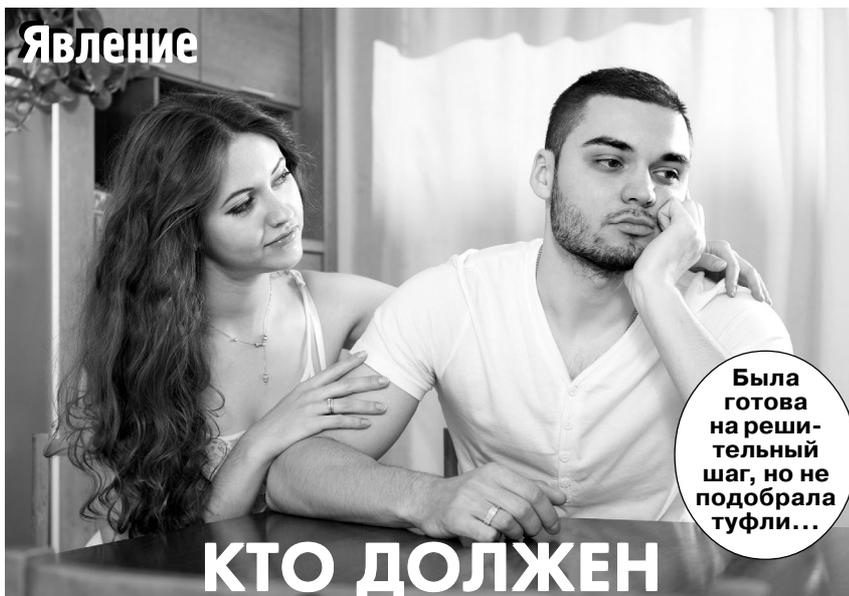
Роман не смог заставить себя пойти на суд. Отец Шэрон попытался пронести на заседание револьвер, чтобы перебить убийц, но охранники обыскали его и отняли оружие. Через сорок лет после той страшной ночи Полански сказал:

«Смерть Шэрон — единственный важный водораздел в моей жизни. До нее я плыл по бескрайнему спокойному морю надежд и оптимизма. После же, как бы мне ни становилось хорошо, я чувствовал себя виноватым».

... Могилу Шэрон украшает неброское надгробие: «Обожаемая жена Романа — Шэрон Тэйт Полански (1943-1969) и Пол Ричард Полански, их сын».



Свадьба



Явление

Была готова на решительный шаг, но не подобрала туфли...

## КТО ДОЛЖЕН ДЕЛАТЬ ПЕРВЫЙ ШАГ?

**Принято считать, что мужчина - охотник. Именно он должен добиваться расположения женщины. Но как быть, если вы сами хотите сделать первый шаг?**

**Г**ендерные роли постепенно меняются. Мы уже не удивляемся, когда видим женщину на посту руководителя компании, но все еще не привыкли к мысли, что девушка может запросто подойти к понравившемуся кавалеру и завязать знакомство. Приличные дамы так себя не ведут. Или все-таки здесь нет ничего неприличного? Давайте послушаем мнение самих мужчин на этот счет.

### «НУЖНО ЗНАТЬ СЕБЕ ЦЕНУ!»

Руслан, 44 года: «Видел в одном фильме, как женщина предлагает первому попавшемуся мужику в баре заняться сексом. Дикая ситуация. К счастью, я таких никогда не встречал. Как же нужно отчаяться, чтобы так себя вести? Это же прямое признание: меня никто не хочет, возьмите меня хоть кто-нибудь. Вешаться на шею мужчины можно только от полной безнадёги. Такие женщины вызывают в лучшем случае жалость. Ну, можно с ней переспать разок, если у самого секса давно не было. Но это история на одну ночь максимум. На мой взгляд, дамочка должна знать себе цену. А если она тебе так дешево досталась, то и цена ей пять копеек. За достойную женщину еще нужно побороться, она сама тебе в руки не упадет - я точно знаю».

### «ОНА МЕНЯ ВЫБРАЛА, И Я РАД»

Евгений, 42 года: «В студенческие годы я был ужасно стеснительным. Чувствовал себя скованно, когда приходилось общаться с новыми людьми, а уж подойти к незнакомой девушке и вовсе боялся. Не знаю, что бы со мной было, если

бы моя будущая жена сама не пригласила меня на танец однажды. Я был поражен, что такая красавица выбрала обычного парня. От страха двух слов связать не мог. Но она лишь рассмеялась и заявила, что ей надоели наглые ребята, которые часто к ней пристают, и моя стеснительность кажется ей очень милой. Два года спустя я все же набрался храбрости и сделал любимой предложение. Мы счастливы женаты уже почти 20 лет».

### «ЧУВСТВУЮ КАКОЙ-ТО ПОДВОХ...»

Олег, 38 лет: «Был у меня молодости опыт, когда ко мне подкатила одна горячая амазонка. Так прямо и сказала, что поспорила с подружками на слабо. Мы разговорились, начали целоваться, а потом поехали к ней. С самого начала инициатива принадлежала девушке: сама подошла, первая поцеловала, пригласила к себе. И в постели тоже пыталась руководить процессом. Я вроде и не против был, но в какой-то момент почувствовал себя не в своей тарелке. Все же я привык быть ведущим, а не ведомым. А тут я будто и не мужчина, а раб какой-то, и мной пользуются по своему усмотрению. Это был интересный опыт, но повторять его я бы не стал».

### «ИНИЦИАТИВА В БРАКЕ ВАЖНА!»

Андрей, 37 лет: «Когда мы только начали встречаться, моя будущая жена была юной и застенчивой. А я - старше и опытнее, поэтому всегда сам проявлял инициативу, она лишь соглашалась с моими предложени-

ями и решениями. И я считаю, что это правильно. Но вот сейчас (мы вместе уже больше десяти лет) любимая могла бы и сама проявить инициативу. Я не помню ни одного раза, когда она сама начала со мной заигрывать, намекать, что не прочь заняться любовью. Иногда у меня создается впечатление, что секс нужен только мне, а жена лишь выполняет свой «супружеский долг». Так обидно! Вы даже не представляете! Дай мне понять, что тебе тоже этого хочется! Вот тут как раз инициатива не только не наказуема, но очень желанна».

### «Я САМ ПРИНИМАЮ РЕШЕНИЯ»

Иван, 30 лет: «Я три года встречался с девушкой, серьезно к ней относился, даже подумывал о свадьбе. Нам обоим было немного за двадцать, поэтому торопиться некуда. Но, видимо, девушка считала иначе и решила перехватить инициативу. Сначала она лишь намекала, потом решила зайти с тыла - вела подготовительную работу с моими родными и нашими общими друзьями. Очень скоро даже мои родные стали спрашивать, когда же мы поженимся. А потом мы гуляли на свадьбе друзей, и она поймала букет невесты. Все вокруг начали скандировать: «Горько!», моя милая подошла ко мне и с вызовом спросила: «Когда же наша очередь?» Ну я в сердцах и отрезал: «Никогда!» Понимаю, что погорячился и поступил некрасиво, но меня уже давно раздражало, как она пытается подтолкнуть меня в правильном направлении. Не надо было на меня давить. Рано или поздно я бы и сам решился сделать ей предложение, а ее манипуляции лишь бесили. В итоге мы расстались, и я не жалею».

### Комментарий специалиста

**Нельзя однозначно ответить на вопрос, стоит ли женщине проявлять инициативу в отношениях. Важно следовать своей природе и не пытаться «ломать» свою натуру. Если вы нежная и скромная, то не старайтесь строить из себя женщину-вамп. Вам будет некомфортно в этом облике, и вряд ли получится долго выступать в непривычном образе. Если, наоборот, вы отважная охотница, то не прикидывайтесь скромной овечкой. Берите инициативу в свои руки. Некоторых мужчин подобная решительность, возможно, отпугнет. Но это даже хорошо - так вы на раннем этапе отсеете претендентов, которые вам совершенно не подходят. Так что мой совет довольно прост: будьте собой, и вам обязательно встретится человек, идеально подходящий вам по темпераменту.**

# Ваш любимый сканворд

	Похож на персик	Проводник судов	Им накачивают шины	Зубастая рыба	Место переправы									
				Бес-смыслица	"Стенки и Айрис", актер	Хныканье		Спортивный судья		...и ко-решки	Нала-женный ход			
	Орешки все грызет		Баня по-фин-ски					Оглуши-тельный успех						
	Звание Метра		Лицо, наруж-ность							Десяти-ногий рак		Газ "о-три"		
						Неуч, дилетант	Раскати-стый звук							
	Звезда опер. эстрады Фрэнк...		Аллига-торова груша	Певец Таркан по рож-дению	Мамба									
						Жизне-радост-ность	Холод-ный ветер	Огород-ный сорняк		"Сочине-ние" по-латы-ни		Итальян-ский мастер скрипок		
бухточка	Щель, просвет	"Специа-лист", актер				Линия защитни-ков								
				Вооду-шевле-ние					Свежий сок ви-нограда		"Ля-ля-фа", певица			
	Помесь жеребца и ослицы	...царя Соломо-на				"Трем-бита", актриса								
				Спирт-сырец										
	Между газом и веком	Пучок лучей	Напиток для окрошки	 <p>1 Мягкая мебель</p>				Одежда индиан-ки						
								Увеличе-ние в объеме	Синтети-ческое волокно	Само-ходная тележка				
Подко-ва — ...удачи	"Ладонь" ноги		Низ одежды											
										"Мцыри", жанр	Твер-ская-Ямская			
	Сель-ская ве-черинка									Мяч за линией поля				
	Шаг вперед со шпагой	Сибир-ский валенок	Группа Шевчука	1	Кормо-вой злак	Зерно в землю	Речное ложе							
				Лопаст-ь с ручкой						И ткань, и дрожь				
	Ограни-чение		Шарики-конфет-ки					Вязаль-ная...						
				Наговор, поклеп						Воронье "слова"				



# КАК КУПИТЬ СЧАСТЬЕ

- Я люблю тебя, малыш! - И я тебя... Они шли по улице, обнявшись, и целого мира было мало им для чувств, и вся вселенная не могла вместить их любви друг к другу. Не было денег на такси, не всегда имела у него даже мелочь на проезд в автобусе. Он работал экспедитором и получал за труд не ахти какие деньги. Она училась в университете. Сигареты, купленные «поштучно», пешие прогулки длиной в несколько остановок, городские звезды, не могущие сфокусировать свой свет из-за серых туч.

Их не волновало ничего, кроме чувств друг к другу. Они часами могли говорить на самые разные темы и были счастливы этим примитивным общением вне стен ресторанов, квартир с «евроремонтом», боулинг-клубов. Общение по дороге с работы, на которой он получал свои копейки, казалось им очень увлекательным. И не портило впечатления от этой урбанистической сказки ни отсутствие новых ботинок, ни отсутствие мелочи в карманах...

Я всегда думал, что счастье в деньгах. Я был уверен, что спокойствие и радость от самого существования на земле спрятаны в кожаном салоне Bentley, в шезлонге на берегу Эгейского моря и в квартире за миллион долларов. Мне ка-

зались смешными люди, рассказывающие о том, что «счастье за деньги не купишь».

Вещающие об этом люди были обычно двух типов – или нищие, или очень богатые. Насчет нищих все было понятно. Эти любят рассуждать о чести и порядочности, не имея за душой ни копейки. Дай им сто долларов, да не дай, а покажи только – и они уже готовы сделать что-то «не совсем» хорошее. Пропьют сто долларов – опять начинают рассуждать о преобладании духа над телом...

Вторые – люди богатые, но какие-то дерганые что ли, недовольные всем. Они и коньяк за пятьсот долларов пьют, морщась недовольно, и устриц из раковин высасывают, презрительно скривившись... Нет, веры таким рассказчикам быть не может! Что вы тут советуете? Дайте мне сто тысяч долларов, а там разберемся – можно ли купить счастье за дензнаки или нельзя. Я был уверен, что можно.

Что такое счастье вообще? Что-то эфемерное, неуловимое. Радость от покупки новых брюк можно назвать счастьем или нельзя? Можно. Кратковременным счастьем. Покупка машины – это счастье долговременное. Но в любом случае счастье не бывает вечным. И только постоянное владение боль-

шими суммами, позволяющими купить буквально все, может дать счастье вечное. Так я думал. Я был уверен в этом. Я уже почти знал, что это единственно верный рецепт счастья...

. Кто работает – тот имеет. Не иначе. Любой насмехающийся над этим золотыми правилом успеха – глупец. «Я работаю на заводе от зари до зари, да денег что-то не шибко вижу...» Значит, не в том ты месте работаешь!

И я начал работать. В первую очередь над самим собой. Убить лень, максимально растянуть границы усталости, работать, работать, работать... Пахать! Большие деньги появились очень скоро. Но до денег ПО-НАСТОЯЩЕМУ больших пришлось добираться по весьма обрывистой скале.

Моя жена из студентки превратилась в молодого специалиста. Старт ее карьеры в крупном издательстве был даже резче моего. Уже через два месяца – повышение. Через четыре месяца компания оплатила ей дорогой курс обучения второй профессии. Наступили времена, когда нам не нужно было задумываться о том, где взять денег на новую одежду, на самую дорогую одежду, на неоправданно дорогие шмотки, созданные каким-то известным итальянским модельером.

Я так говорю – «наступили времена». На самом деле времена наступили не сразу. Мы шли к этим временам, приближали их, поднимались по ступенькам все выше и выше. И вот, как лампочка в темном подъезде, перед нами засияло осознание того, что мы ПРИШЛИ. Остановились, отдышались. Осмотрелись. Все супер! Погнались дальше, не сбавляя темпа...

Прошло три года. Всего-то. Я теперь передвигался по городу на дорогом автомобиле, друзья, появившиеся у нас, были из того же теста, что и мы сами. Все – успешные. Все – богатые. Мы питались в одних с ними ресторанах, передвигались на приблизительно одной стоимости иномарках, жили в квартирах с приблизительно одинаковым ремонтом. Ели ту же тарелку супа в том же ресторане. Пять тарелок супа не съешь, потому мы были приблизительно равными среди равных...

Первые месяцы жизни с ощущением возможности приобретения всего, чего душа пожелает, были великолепны. Я сразу же набрал килограммов несколько к своему весу. Так со многими происходит. Виною ли тому голодное детство (у многих нынешних миллионеров оно таковым и было), или же просто так, от души, в охотку появляется желание набить брюхо дорогими деликатесами, доступными теперь в неограниченном количестве – кто знает?

Я миллионером, конечно, не был, но мог теперь позволить себе практически все. В рамках разумного. После того, как перестал влезать в джинсы, записался в спортзал. Сбрасывал. Мы настолько погрузились в прекрасный мир заработка больших денег, что я заметил вдруг, как полетели дни. Дни стали лететь, месяцы мелькать. Календарские доски недель и эшелоны минут. Все сменялось со скоростью звука – сегодня понедельник, а завтра... опять понедельник. Неделя улетела в трубу, а ты и не заметил.

- Слушай, ты не замечаешь, как летит время? – спросил я однажды у нее.

- Нет... Нормально все. Что это за мысли у тебя? Едем в театр сегодня? Алена билеты взяла...

Иехали в театр, потом – в ресторан, потом – на концерт. Хотелось зацепиться за что-то, чтобы что-то осталось в памяти. Но через три дня не помнилось уже, что было в театре и кто пел на концерте...

А потом она начала от меня отдаляться. Все меньше мы бывали вместе, все короче становились

наши разговоры. Иногда мы просто молчали. Я вел машину, она смотрела в окно. Я силился придумать тему для разговора, но все, что интересовало меня, теперь совсем не интересовало ее. Нет, она, конечно же, округлила бы глаза, выражая всем своим видом искреннюю заинтересованность в том, что я говорю. Но именно этот показной интерес выдавал ее с головой. Через две минуты я мог переспросить ее и понять, что она меня совсем не слушала. Что греха таить – я платил ей той же монетой.

- Знаешь, Лена сказала Наташе, что Олег не знает, как так вышло, что Света машину бахнула. Представляешь?! Он не знает...

Я терялся в хитросплетении имен, которые уже что-то значили для нее, но ни о чем не говорили мне. Если я пытался уточнить, о ком речь, становилось еще хуже:

- Лена?! Ну помнишь, я тебе рассказывала? На дне рождения у Игоря Наташа пришла с кавалером. Это друг Сергея...

После подобного рода объяснений лес моего непонимания густел. Я блуждал в потемках, ничего не понимая из ее рассказов, и решил однажды, что проще будет просто не прислушиваться. Просто смотреть на нее, кивать, соглашаться

- Пойдем прогуляемся? – предложил я как-то вечером.

- Ты не нагулялся?

Мы только что вернулись с показа мод. Показ не впечатлил. Вокруг сновали мальчики в «гламурненьких» одеждах и девочки почти без одежды вовсе. Томные движения, желание выглянуть «утонченными», нарочитая заинтересованность происходящим на сцене, освещенной мощными прожекторами. Модели походили по сцене, в конце вышел сам модельер с цепью, надетой почему-то поверх рубашки. Аплодисменты.

Страстно захотелось домой. Но домой мы попали через ресторан. Некрасиво было вот так запросто расставаться с друзьями, на показ нас пригласившими. Вообще, в последнее время мы не могли просто сказать: «Все, пока!» Нужно было долго сидеть, долго прощаться, разговаривать о вещах, набивших оскомину. «Купи дом на Кипре! Классно для покупки дома, не интересно?», «Кобра купила машину. Ну, как купила... Ей папик купил...»

Не было у меня «всего-то» 370 тысяч для покупки дома, не интересовала меня Кобра и ее машина. Но сидел, слушал. Ведь о серьезных вещах говорили. Многие поза-

видовали бы – не о холодильниках б/у рассуждаем, а о машинах, домах. Причем рассуждали со знанием дела. У Сережи вот папа купил пять домов на Кипре. И одну квартиру. Чтобы было где остановиться. Раз в год...

- Так ты идешь? – спрашивал я.

- Куда?

- Гулять.

- Куда? – она смотрела непонимающе.

- Никуда. Просто. Гулять, - почти по буквам произнес я.

Она уже не понимала, как это можно пойти просто гулять. Ни в кабак, ни к кому-то домой или на дачу, а просто гулять. Пешком.

- Без машины?

- Да. Без машины. Пройдемся по улице.

- Холодно же! – она придумывала отговорки.

У нее была одна шуба, подаренная мною еще два года назад, и две, подаренные мною за прошедшие два года. В год по шубе. Чтобы не мерзла.

- Шубу надень, - я закипал.

- Хорошо, - она пожала плечами.

Делай, мол, что хочешь. Гулять так гулять...

Мы шли по улице и молчали. Два далеких друг от друга человека. Я не знаю, о чем она думала. Спрашивать было бессмысленно. Она думала о своей работе, о карьерном росте, о завтрашней встрече с начальством и о предстоящем отдыхе в Тунисе. Я думал о том, что хорошо бы сейчас было купить сигарет поштучно. На улице было холодно, но мне вдруг стало очень душно, горло свело непонятным спазмом, все поплыло перед глазами. Я, возможно, непонятен, но...

В общем, я почувствовал, что сейчас расплачусь, как маленькая девочка. Стало невыносимо тяжело, стало так тяжело, как будто какой-то жестокий весельчак швырнул мне на плечи несколько мешков с обувью. Я знаю, сколько весит мешок с кирзовыми сапогами. Я работал экспедитором. Это было в прошлой жизни. В той жизни, когда мы ходили с незнакомым мне сегодня человеком мимо автобусных остановок. Когда разговаривали часами. Когда не мерз я в старых кроссовках. Когда я был счастлив.

- Пойдем домой, любимый... Мне холодно...

Она произнесла это очень тихо. Просительным тоном. И я понял, что ошибался полжизни...

На самом деле, мне казалось глупым утверждение – «счастье не в деньгах». Но сегодня я знаю, что это именно так...



# БЕСПОКОЙНАЯ МАМА К чему приводит гиперопека?

«Стой, куда полез, упадешь!», «Не бегай - сиди тихо», «Не трогай, а то разобьешь»... Родители часто говорят подобные слова в адрес ребенка, даже не подозревая о том, насколько вредна такая гиперопека.

**К**огда на свет появляется долгожданный малыш, у мамы возникает множество чувств, в числе которых и желание защитить его от всех бед. Ребенок взрослеет, и вместе с ним растет тревожность мамы, у которой вырабатывается «инстинкт наседки». Она окружает его повышенным вниманием, принимает за него все решения, лишает возможности ему самому преодолевать трудности.

### ПОЧЕМУ ТАК ПРОИСХОДИТ?

В основе излишней материнской заботы лежат разные причины.

- **Страх одиночества.** Многие мамы стараются привязать ребенка к себе, чтобы избежать одиночества. Они, сами того не осознавая, приучают его верить в то, что мнение мамы - самое правильное, и без ее совета и помощи сам он не сможет и шагу ступить.

- **Отсутствие собственных интересов в жизни, широкого круга общения.** Появление ребенка полностью меняет уклад жизни семьи. Интересы, желания и увлечения родителей уходят на второй план, на первый план выходят по-

требности ребенка.

- **Повышенная тревожность.** Если женщина тревожна и чувствительна сама по себе, то после рождения малыша ее слабости обостряются еще больше. Ей постоянно кажется, что что-то идет не так. При простом синяке она готова вызвать скорую, в жару укутывает малыша - вдруг сквозняк! - и не отходит от него ни на шаг.

- **Нереализованная потребность родителей в любви и заботе.** Некоторые женщины, не получившие ласки и внимания со стороны собственных родителей в детстве, стараются не допустить подобного в своей семье. Всю свою любовь, ласку и внимание они целиком отдают детям. Появляется страх недодать, недолюбить.

### ПОСЛЕДСТВИЯ ГИПЕРОПЕКИ

Самое распространенное последствие - появление синдрома выученной беспомощности, когда у ребенка не формируются навыки самостоятельно принимать решения и отвечать за себя. Такие дети, даже взрослея, остаются беспомощными.

Постоянные запреты родителей, такие как «Не лезь на горку (лестницу) - упадешь!», «Не общайся с этой девочкой», «Одевайся теплее, простудишься», могут привести к замедлению психологического и физиологического развития. Сам ребенок будет пытаться сделать шаг вперед, узнать что-то новое, но родительница своей излишней опекой всегда будет тянуть его назад. В подростковом возрасте подобное отношение со стороны мамы может вызвать бурный протест. Ах, ты мне не разрешаешь общаться с этими мальчишками? Назло тебе буду гулять с ними еще больше! Последствия таких недовольств могут быть самыми разными.

### СПРАВЛЯЕМСЯ СО СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ

Если вы осознаете, что гиперопека стала настоящей проблемой для вас и вашего малыша, считайте, что вы уже находитесь на пути к ее решению. Дальнейшие ваши шаги должны быть следующими:

1. Принимайте малыша таким, какой он есть. Требования, запреты, поощрения должны обязательно присутствовать в воспитании, но соответствовать возрасту ребенка и его индивидуальным особенностям. Важно и то, что постепенно контроль должен переходить в самоконтроль, и именно родители могут и должны научить подрастающего человека контролировать себя.

2. Предлагайте ребенку возможность самостоятельного выбора. Пусть он сам научится принимать решения. «Я купила печенье и яблоки. Что ты хочешь съесть?», «Что ты наденешь: рубашку или футболку?» Но если ребенок затрудняется дать ответ, можно помочь ему с выбором.

3. Обязательно верьте в своего ребенка, в его возможности и потенциал.

4. Займитесь собой, переключите свое внимание на любимые увлечения и занятия, которые приносят удовольствие. Расслабляясь и переключаясь, вы избавляетесь от накопившейся внутренней тревоги.

### На заметку

Довольно часто от гиперопеки страдают дети, выросшие в неполных семьях. Мамочкам кажется, что их ребенок более уязвим, чем остальные, что ему нужно больше заботы и внимания, что он чем-то серьезно обделен. Если вы - такая мама, будьте осторожны: не мешайте своему малышу развиваться полноценно.

## Среди моторов и гаечных ключей

В детстве, когда все мои ровесницы играли в куклы Барби, я проводила время в гараже у бабушки. Бабушка это время препровождала не одобряла, поэтому нам с дедом приходилось удирать из дома рано, пока все еще спали. Он в гараже занимался своими делами - мастерил что-то, ремонтировал старый мотоцикл, перебирал инструменты, а я ему помогала. По крайней мере, мне так казалось! Возвращались мы порой только под вечер. Бабушка ворчала, отмывая меня от мазута, а я ей со всей важностью заявляла: «Ты дедушку не ругай, мы с ним делом занимаемся!»

Конечно, годы идут, и дедушки давно нет, и гараж продан. Вот только теперь, когда моя дочка просится к моему отцу в гараж, я ее с радостью отпускаю.

Ольга К.

## Названная сестра

До сих пор вспоминаю друга моего детства, с которым нас разлучила судьба. Познакомились мы, когда я находилась в санатории. Он был в старшем корпусе, а я в младшем. Как-то раз он заметил меня в столовой и восхитился тем, что я одна, девчонка, сижу за столом мальчишек и веду себя с ними как своя. Так мы и познакомились. Он говорил, что я напоминала ему его маленькую сестренку, по которой он скучал. Мы вместе смотрели телевизор, гуляли, новый приятель читал мне сказки, угощал вишней, так как знал, что я ее люблю. До меня доходили слухи, что старшие ребята дразнили его за дружбу с «малолеткой», но ему было все равно. Наоборот, он всегда защищал меня и был рядом.



Наша дружба закончилась, когда приехала моя мама, чтобы забрать меня домой. Где ты сейчас, мой названный брат?

Н. Вракова.



## ВЕСЕЛАЯ СЕМЕЙКА

С наступлением лета мы решили привести в порядок наше дачное имущество. Покрасили дом, беседку, баню. Не пожалели краски на столик и скамейку около дома, где мы часто любим сидеть летними вечерами. Конечно, не обошлось без смешных историй!

Когда мама начала красить скамейку у домика, предупредила всех; в ближайшие дни на нее не садиться! Мы все торжественно пообещали обходить ее стороной. Но уже спустя полчаса папа, види-

мо, забыв о предостережении, прошел мимо и задел брючиной бок скамейки. Как результат - зеленая полоска. Чертыхнувшись, отец пошел за ваткой и растворителем. Добыл их, и что вы думаете? Пришел оттирать зеленый след прямо на окрашенную скамейку! Свою ошибку он понял почти сразу, но уже ничего не мог поделать. Пришлось всем вместе посмеяться над его оплошностью. Всякое бывает!

Ольга Манилова.

## Вот что значит любовь!

Мои родители в браке уже 30 лет. Многие скажут: какая может быть романтика после стольких лет совместной жизни? Но я-то точно знаю, что может!

Недавно мама праздновала свой юбилей, но так получилось, что в день рождения она была не с нами - начальник по работе отправил ее в командировку. Мы с папой решили, что поздравим ее по прибытии, но за несколько дней до торжества у него созрел план. Он купил нам билеты до города, куда поехала мама, и в день ее рождения мы отправились в путь. Надо было видеть мамино выражение лица, когда мы с отцом зашли в ее номер в гостинице с огромным букетом роз. От счастья она расплакалась. После всех поздравлений я справедливо добавила, что это папин план. Мама обняла отца и сказала: «Все-таки я не ошиблась в своем выборе!»

Марина Кораблева.

## Не пройти мимо

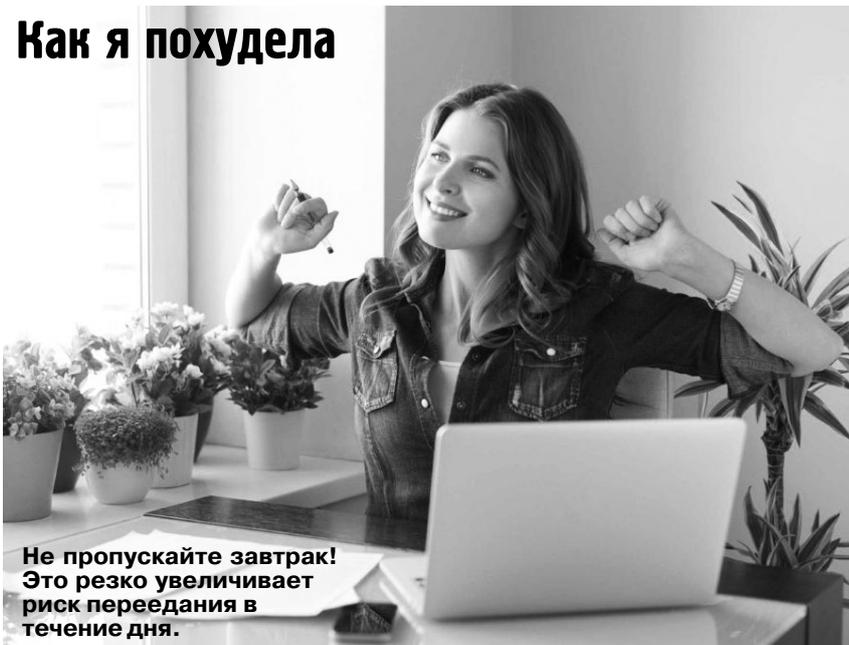
Сейчас я в декрете и много времени провожу во дворе, гуляю с ребенком. Чего только не происходит на моих глазах! Больше всего интересно наблюдать за отношениями нашего соседа - серьезного профессора лет шестидесяти, - и дворового кота Сеньки.

Как-то раз сижу я с утра у подъезда, недалеко от меня примостился Сенька. Вдруг дверь открывается, и оттуда пулей вылетает сосед-профессор. Бросает взгляд на кота,

проходит мимо, а потом, ругнувшись под нос, возвращается и снова заходит в подъезд. Появляется через пару минут с кусками вареной колбасы. Сует их мне и говорит: «Покорми обормота, а то я из-за него на лекцию опоздаю». И убежит. А Сенька, хитрюга, уже знает, кому предназначается угощение, и бежит ко мне. Вот так и кормится рыжий наглец, понимая, что не могут добрые люди пройти мимо!

Наталья Сенчук.

## Как я похудела



Не пропускайте завтрак!  
Это резко увеличивает  
риск переедания в  
течение дня.

# СБРОСИТЬ ВЕС ПРИ СИДЯЧЕЙ РАБОТЕ Реально!

Диетологи уверены: даже на сидячей работе реально сбросить лишние килограммы. И для этого не нужно морить себя голодом. Перед вами самые эффективные способы похудения.

**В**рачи выяснили, почему люди, которые сидят на работе по 6-8 часов, так быстро набирают вес. У большинства офисных работников нет возможности сбалансированно питаться, поэтому они употребляют много жирной и калорийной пищи. Обед в кафе, регулярные перерывы на чай с печеньем, прибавьте к этому дефицит активности - и вот пара новых килограммов. Самое неприятное, что жир образуется не только на талии и бедрах, но и на внутренних органах. Невидимый висцеральный жир увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний и приводит к нарушению обмена веществ.

### РАССЧИТЫВАЕМ СВОЮ НОРМУ КАЛОРИЙ

В сутки женщины тратят примерно 2000 ккал. Чтобы сбросить вес, урежьте суточный рацион до 1700 ккал, которые распределите на 4-5 приемов пищи - три основных и два перекуса.

Ученые подсчитали, что среднестатистический покупной обед содержит около 850 ккал, а домашний - всего 500. Поэтому откажитесь от походов в кафе - берите еду с собой. А на случай неожиданного голода всегда держите под рукой полезный перекус: горсть орехов, мюсли-батончик или яблоко.

- Если обедать в 15:00 и позже,

то процесс похудения замедляется на 25%. Не тяните с обедом! Наилучшее время подкрепиться - 12:00-14:00.

### ПИТАЕМСЯ ПРАВИЛЬНО

Следите за соотношением белков, жиров и углеводов в рационе. Суточное количество белков не должно превышать 0,8 г на 1 кг веса, значит, при весе 60 кг вы должны съедать около 48 г белка в день. Лучше разделить это количество между животными и растительными источниками. Дневная норма углеводов составляет около 400 г. Выбирайте полезные углеводы: замените хлеб цельнозерновыми хлебцами, конфеты - фруктами, а сахар - медом.

На долю жиров приходится 30-40 г, предпочтение лучше отдать растительным жирам: нерафинированным маслам, орехам, авокадо. Основой питания сделайте овощи и зелень.

- Добавляйте клетчатку в йогурт. Разбухая, она создает чувство сытости и выводит из организма токсины, которые тормозят процесс похудения.

### ПЬЕМ ВОДУ ВМЕСТО ЧАЯ И КОФЕ

Доказано: чем больше воды выпивает человек за день, тем меньше ему хочется есть. В идеале нужно пить не менее 2 л чистой воды в

сутки. Так что поставьте бутылку на рабочий стол и обращайтесь к ней в течение всего рабочего дня.

Соки, газировка, чай, кофе - не считаются. Если хотите, добавьте в воду веточку мяты, немного льда и дольку лимона, чтобы создать имитацию лимонада. Другой вариант - залить кипятком дольки свежих яблок. Можно добавить кусочек имбиря.

### ПО ЛЕСТНИЦЕ, А НЕ НА ЛИФТЕ!

Ученые из Университета Нью-Мексико доказали, что человек весом 75 кг может за год похудеть на 3 кг, если будет в день проходить всего два лестничных пролета. Не ленитесь: поднимитесь на другой этаж в офисе по лестнице, а не на лифте, пройдите по офису до стола коллеги, вместо того чтобы отправлять ему вопрос в мессенджер. Каждый час устраивайте себе пятиминутную разминку, а во время обеденного перерыва сделайте интенсивную зарядку или прогуляйтесь на свежем воздухе. Да и после работы не спешите сесть в первый автобус, а одну или две остановки пройдите пешком. Вы сами не заметите, как за день наберете те самые заветные 10 000 шагов, которые рекомендуют проходить врачи.

- Дома смотрите телевизор, сидя на фитболе, а не в мягком кресле. Такая полезная привычка поможет за вечер сжечь около 100 ккал.

### ОФИСНАЯ ЙОГА

Начните комплекс с растяжки спины: сидя ровно, прогните позвоночник назад, «колесом», а потом - в другую сторону, раскройте грудь и плечи. Поднимите правую руку вверх и потянитесь влево так, чтобы чувствовать натяжение в правом боку от подмышки до талии. Повторите то же самое с другой рукой. Поднимите обе руки вверх и хорошо потянитесь. Сидя на стуле, одновременно поднимите левую руку и правую ногу. Задержитесь в этом положении 30 секунд и поменяйте руку и ногу.

Завершите комплекс упражнением «полулотос»: снимите обувь и закиньте правую ногу на левое бедро. Через 30 секунд поменяйте ногу. В этом положении хорошо раскрываются тазобедренные суставы, улучшается кровообращение в нижней части тела, растягиваются мышцы ног.

Еще одно хорошее упражнение, которое можно сделать в офисе, - «вакуум». Сядьте ровно, на выдохе втяните живот, насколько это возможно, и задержитесь в таком положении на несколько секунд, чтобы улучшить пищеварение.

Принято считать что нас должен кто-то веселить и развлекать. Но каждый человек может помочь в этом себе сам. Узнайте, чем вам заняться, когда скучно или тревожно.

Что, на ваш взгляд, людям больше вредит?

- Пассивность - 1
- Ревность - 6
- Импульсивность - 4
- Подозрительность - 3
- Самоуверенность - 5
- Мстительность - 2

Какой герой литературного произведения вам ближе?

- Григорий Печорин - 4
- Евгений Онегин - 2
- Андрей Болконский - 1
- Остап Бендер - 3
- Дон Кихот - 5
- Шерлок Холмс - 6

Какого цвета платье вы предпочли бы надеть на вечеринку?

- Фиолетового - 1
- Сиреневого - 3
- Серого - 2
- Фисташкового - 4
- Песочного - 6
- Бирюзового - 5

Ваша любимая ягода?

- Облепиха - 2
- Земляника - 5
- Черника - 4
- Вишня - 1
- Смородина - 3
- Ежевика - 6

Если народная мудрость, то:

- «Сказка ложь, да в ней намек» - 6
- «Под лежачий камень вода не течет» - 2
- «Был бы лес, соловьи прилетят» - 3
- «Пчела хоть и жалит, да мед дает» - 4
- «Коль груба работа, не скрасит и позолота» - 1
- «Любишь гостить – люби и к себе звать» - 5

На какое дерево вам приятнее смотреть в лесу?

- Дуб - 3
- Осина - 4
- Клен - 5
- Рябина - 6
- Сосна - 2
- \* Ель - 1



## ЧТО ПОДНИМЕТ ВАМ НАСТРОЕНИЕ

### Результат

#### ОТ 6 ДО 11 БАЛЛОВ

##### Физическая активность

Вот ваш ключик к бодрому и позитивному настрою. Известно, что психологическое состояние тесно связано с телесным. Поэтому, когда вы двигаетесь - делаете гимнастику, танцуете, занимаетесь сексом и т.п., - у вас вырабатываются гормоны, поднимающие настроение, снижающие тревожность и улучшающие расположение духа.

#### ОТ 12 ДО 16 БАЛЛОВ

##### Рукоделие

Для того чтобы обрести долгоиграющий заряд удовольствия, займитесь рукоделием. Благодаря активизации мелкой моторики возникнет «свежая струя», а также вы сможете создавать шедевры и дарить их или даже продавать. В вашем распоряжении такие традиционные занятия, как вязание и плетение из бисера, а из современных обратите внимание на квиллинг (декор открыток, альбомов, упаковок) и фелтинг (валяние из шерсти).

#### ОТ 17 ДО 21 БАЛЛА

##### Новые впечатления

Именно они вам требуются для поднятия настроения. Чтобы их получить, используйте все возможности и доступные средства: ходите в театры и музеи (это можно делать и в режиме онлайн!), смотрите новые фильмы, не пропускайте книжные новинки. А еще фотографируйте то, что привлечет ваше внимание не только на улице, но и дома: играющих детей, забавно спящего кота и т.п. Новые откры-

тия и впечатления улучшат душевное состояние.

#### ОТ 22 ДО 26 БАЛЛОВ

##### Пение

Для хорошего настроения вам стоит петь. Наличие слуха и голоса при этом не имеет ровным счетом никакого значения. Пойте все что угодно - это вовсе не должны быть известные песни с обязательным знанием слов. Можно просто напевать любую мелодию или мурлыкать что-либо из серии «что вижу, то пою». И праздник в душе возникнет сам собой.

#### ОТ 27 ДО 31 БАЛЛА

##### Рисование

Даже если вы не брали в руки карандашей и кисточек со школьных лет, вам стоит это сделать сейчас. Начните с раскрасок для взрослых, где предложенный трафарет можно расцветить по своему желанию, а потом переходите к самостоятельным произведениям. Творчество и использование различных цветов дадут толчок позитиву и радостному жизнеощущению.

#### ОТ 32 ДО 36 БАЛЛОВ

##### Сочинительство

Вас с минора на мажор переключит фантазирование. Чем интереснее и забавнее будут ваши истории, тем веселее вам станет. При этом необязательно записывать то, что вы сочиняете, можно просто придумывать для себя, дав волю воображению и импровизации. При желании можете делиться своими выдумками с родными, чтобы и их развлечь.



(Продолжение. Начало в 16).

Он остановился в дверях и осмотрел помещение. В столовой оставалось не более тридцати невест. Берег был уже совсем близко, и женщины в основном или заканчивали складывать вещи, или толпились на палубе. Он помешкал немного, взглядываясь в лица девушек. Но ее среди них не было. И он выругал себя за дурную голову, не дающую покоя ногам.

Ну и откуда теперь начинать поиски? Везде топтались люди. И как за полчаса на корабле, где, как в кроличьем садке, полно помещений и отсеков, среди шести сотен людей можно найти одного человека?

– Миссис Аннетт Тревор. – Офицер из женской вспомогательной службы стояла у трапа в ожидании, когда миссис Тревор с боем пробьется вперед.

После некоторой суматохи чемодан подхватила какая-то блондинка с завивкой крупными локонами и в съехавшей набок шляпке.

– Это я! – пронзительно закричала она. – Уже спускаюсь!

– Ваш багаж должен пройти таможенный досмотр. Вещи уже на пирсе, и, чтобы их получить, вы должны предъявить удостоверение личности. Можете сойти на берег. Удачи! – Женщина-офицер прочувственно пожала ей руку.

Миссис Тревор, глаза которой уже были устремлены на причал, ответила рассеянным рукопожатием, прижала чемодан к бедру и, слегка покачиваясь на высоких каблуках, начала спускаться вниз по трапу.

Шум стоял оглушающий. Женщины на борту взвизгивали от нетерпения и вертели головой, пытаясь разглядеть в толпе любимое лицо. Внизу возле трапа выстроились морпехи, сдерживавшие натиск напиравшей толпы.

На самом причале оркестр духовых инструментов исполнял «Colonel Vodey», кто-то через мегафон тщательно пытался уговорить людей не скапли-

# КОРАБЛЬ НЕВЕСТ

ваться на краю пристани. Веселые компании радостно вопили, махали руками и выкрикивали послания, которые – уносимые ветром – тонули в этой какофонии.

Маргарет стояла в длинной очереди, ее сердце тревожно билось, больше всего ей сейчас хотелось ненадолго присесть. Женщина перед ней нетерпеливо подпрыгивала на месте, стараясь разглядеть кого-то поверх голов, и уже успела два раза врезаться в Маргарет. При других обстоятельствах Маргарет сказала бы ей пару ласковых, но сейчас у нее язык присох к небу от волнения.

Все произошло слишком быстро, в ужасной спешке. Она даже не успела ни с кем попрощаться: ни с Тимсом, ни с коком из буфетной на полетной палубе, ни со своими подругами по каюте, которые обе куда-то испарились. И что теперь? – спрашивала она себя. Мои последние связи с родным домом исчезли, как утренний туман.

Когда первая невеста сошла с трапа, толпу огласили приветственные возгласы, а пристань осветили вспышки множества фотоаппаратов. Оркестр заиграл «Waltzing Matilda».

– Боже, я сейчас описаюсь от волнения, – вздохнула какая-то девушка рядом.

– Пожалуйста, пусть он будет там, пожалуйста, пусть он будет там, – как заклинание, шептала в носовой платок другая.

– Миссис Кэрри Уилсон. – Теперь имена выкрикивали уже гораздо быстрее. – Ваш багаж должен пройти таможенный досмотр.

Господи, что же я наделала? – спрашивала себя Маргарет, глядя на эту незнакомую страну. И где Фрэнсис? И Эвис? Многие недели это было для нее несбыточным сном, Священным Граалем, о котором можно было только мечтать. А теперь она чувствовала, что совершенно не готова, выбита из привычной колеи. Еще никогда в жизни ей не было так одиноко.

И вот он. Момент истины. Ее имя пришлось дважды произнести, прежде чем она расслышала.

– Миссис Маргарет О'Брайен... Миссис О'Брайен?

– Вперед, девочка, – подтолкнула ее соседка. – Шевели ногами. Пора сходь на берег.

Командир корабля как раз собирался показать лорд-мэру мостик, когда в дверях появился офицер:

– Сэр, к вам одна из невест.

Мэр, приземистый толстячок, с массивной цепью на покатых плечах, демонстративно удивительное стремление потрогать буквально каждую вещь.

– Наверное, пришла попрощаться, а? – заметил лорд-мэр.

– Пропустите ее.

Хайфилд практически не сомневал-

ся, кого сейчас увидит перед собой. Она остановилась на пороге и, заметив лорд-мэра, слегка покраснела.

– Извините, что помешала, – запнувшись, сказала она.

Тем временем мэр увлеченно рассматривал различные приборы и наборные диски, так и норовя потрогать их.

– Старпом, я оставляю вас на минутку с мэром, хорошо? – сказал Хайфилд и, не обращая внимания на сердитый взгляд Добсона, прошел к двери.

На ней была голубая блузка без рукавов и брюки цвета хаки, волосы заколоты на затылке. Лицо казалось невыразимо печальным и измученным.

– Я только хотела сказать вам «до свидания» и узнать, не нужна ли моя помощь. Одним словом, проверить, все ли в порядке.

– Все отлично, – ответил Хайфилд, посмотрев на больную ногу. – Полагаю, можно считать, что вы свободны, сестра Маккензи. Надеюсь, что у вас тоже все будет хорошо.

– Все будет прекрасно, капитан.

– В чем я совершенно не сомневаюсь.

Ему хотелось сказать этой спокойной, загадочной женщине гораздо больше. Снова поговорить с ней по душам, узнать о годах службы, об обстоятельствах замужества. Ведь у него есть высокопоставленные друзья, и он мог бы помочь ей получить хорошую работу. И тогда ее высокая квалификация не останется невостребованной. Ведь, положив руку на сердце, нет никакой гарантии того, что приехавшие девушки будут в результате счастливы.

Но в присутствии подчиненных и высокого гостя он не мог позволить себе несдержанности, его могли неправильно понять.

Она подошла поближе, и под любопытные взгляды присутствующих они обменялись рукопожатием.

– Спасибо вам... за все, – тихо произнес Хайфилд.

– Для меня это было скорее удовольствием, сэр. Рада, что смогла вам помочь.

– Если я хоть как-то... могу быть вам полезен... Я был бы счастлив, если бы вы позволили мне...

Ее глаза на миг утратили печальное выражение, она улыбнулась, покачала головой, повернулась и ушла.

Маргарет стояла перед своим мужем, ошарашенная непреложностью самого факта его существования. Его мужественностью и красотой, даже в гражданской одежде. Рыжим пламенем его волос. Его сильными, большими руками. Тем, как он смотрел на ее живот. Она сдула со щеки прядь волос, на секунду пожалев, что не потрудились их уложить. Она хотела что-то сказать, но не нашла нужных слов.

Джо окинул ее долгим взглядом. И

должно быть, смотрел так целую вечность. Внезапно он показался ей совершенно незнакомым человеком. Словно непривычная для нее обстановка сделала его чужим. Ей почему-то стало немного стыдно, она оцепенела от страха. И тогда он широко ухмыльнулся и подошел к ней.

– Черт побери, женщина, ты похожа на кита! – Он обнял Маргарет, снова и снова повторяя любимое имя, прижимая ее к себе так крепко, что ребенок в знак протеста зашевелился в утробе, а Джо даже попятился от удивления. – Мама, ты не поверишь! Лягается, как мул, говорила она и была абсолютно права. Нет, вы только посмотрите! – Он положил широкую ладонь на живот Маргарет и взял ее за руку. Затем заглянул ей в глаза. – Господи, Мэгги, до чего же я рад тебя видеть!

Он снова заключил жену в объятия, затем неохотно отпустил, и Маргарет схватилась за его руку, словно в поисках опоры в этой чужой стране. Именно тогда Маргарет увидела женщину в платочке. Прижимая к груди сумочку, она скромно стояла в стороне, чтобы не мешать. И пока Маргарет застенчиво одергивала непослушными пальцами тесное платье, женщина подошла и ласково улыбнулась:

– Маргарет, дорогая! Очень рада с тобой познакомиться. Бедняжка, ты, должно быть, страшно устала! – Маргарет искала подходящие слова, но миссис О'Брайен уже шагнула ей навстречу и прижала ее к груди. – Какая ты смелая девочка! Прodelать такой путь... Оторваться от своих родных... Ну, все. Теперь можешь не волноваться. Мы за тобой присмотрим. Слышишь меня? Мы отлично поладим.

Словно очутившись в нежных материнских объятиях, Маргарет с удовольствием вдохнула слабый запах лаванды, розовой воды и выпечки. Маргарет и сама толком не поняла, кто из них больше удивился – она или Джо, – когда она внезапно разрыдалась.

Капитан морской пехоты с силой схватил Найкола за плечо в тот момент, когда он колотил в дверь лазарета.

– Где, черт возьми, ты шлялся?! – Капитан кипел от ярости.

– Я кое-кого искал, сэр. – Найкол обшарил уже весь корабль, оставалось проверить только полетную палубу.

– Ты только посмотри на себя! Какого хрена ты вытворяешь, приятель?! Процедура альфа, вот что это было! Весь личный состав уже на полетной палубе. А не в этой треклятой дыре, где ты сейчас торчишь.

– Извиняюсь, сэр...

– Извиняешься, да? Извиняешься?!

А ты представляешь, что, черт возьми, будет, если все положат с прибором на приказ?! Какой позор! От тебя разит, как из пивной бочки!

Он услышал, как снаружи раздаются приветственные крики. Снаружи. Надо срочно выбраться на палубу. Там он сможет узнать у офицера женской вспомогательной службы, покинула ли Фрэнсис корабль. Единственное, что он знал, так это то, что она уже наверняка готовится к высадке на берег.

– Найкол, я тебе удивляюсь. Уж от кого-кого, а от тебя я не ожидал...

– Прошу прощения, сэр. Мне надо идти.

У капитана морских пехотинцев отвисла челюсть, а глаза вылезли из орбит.

– Идти? Тебе надо идти?!

– Срочное дело, сэр.

Он поднырнул под руку капитана и, перепрыгивая через три ступени, помчался наверх, а в ушах у него еще долго звенел раздраженный голос старшего офицера.

Эвис увидела их первой. Она стояла под оружейной башней – волосы тщательно заколоты, чтобы ветер не испортил прическу, – и наблюдала за маленькой компанией внизу. На маме была шляпка с огромным бирюзовым пером, что смотрелось на редкость вызывающе на общем фоне сплошного твида или одежды унылых серых и коричневых тонов. Папа, как всегда, в низко надвинутой на лоб шляпе, озирался по сторонам. Она знала, кого он ищет. Он наверняка удивлялся, каким образом сможет найти его в этом море людей в морской форме. Она практически не обратила внимания на открывавшийся за портом пейзаж. Какой смысл, если она все равно знала, что не останется?

– Рэдди. Миссис Эвис Рэдди.

Эвис сделала глубокий вдох, разглядела жакет и стала медленно спускаться по трапу, расправив, точно манекенщица, плечи и выставив вперед подбородок, чтобы хоть как-то скрыть неуверенную походку.

– Вот она! Вот она! – услышала она взволнованный голос мамы. – Эвис, дорогая! Посмотри! Мы здесь!

Прямо перед ней, на пристани, невеста, знакомая Эвис по урокам рукоделия, упала в объятия солдата. Она выронила сумку и шляпку, которую держала в руке, и, ухватившись за его волосы, бросилась ему на грудь. Они терлись носами, шептали друг другу ласковые слова и стояли так, казалось, целую вечность. Эвис никак не удавалось их обойти, и она застыла на трапе, стараясь не смотреть на страстное воссоединение двух любящих людей.

– Эвис! – Мама от нетерпения подпрыгивала на месте, точно яркая цветная пробка на гребне волны. – Уилф, вот же она! Взгляни на нашу девочку!

Солдат наконец понял, что задерживает других невест, пробормотал не слишком искреннее извинение и, подхватив свою девушку, отошел в сторону. Его ухмылка словно говорила: «Ну, вы сами знаете, как это бывает».

О да, подумала Эвис. Я знаю, как это бывает.

Ее мама, обливаясь счастливыми слезами, кинулась по трапу ей навстречу:

– О, моя дорогая! Какое счастье снова тебя видеть! Ну как тебе? Не правда ли, чудесный сюрприз?!

Папа, выступив вперед, обнял ее:

– Ты еще не успела уехать, а твоя мать мне уже всю плешь проела! Боялась, что, оказавшись по другую сторону океана, ты будешь на нее дуться. А как насчет преданности, Принцесса?

Их лица прямо-таки светились любовью и гордостью за нее. И Эвис поняла, что еще немножко – и она разревется.

Потом к ней подошла Дина в новом светло-вишневом костюме:

– И кто из них бывшая проститутка? Мама покрывалась нервной сыпью, ког-

да получила письмо от миссис Картер.

– А где Иэн? – Мать Эвис глядялась в лица мужчин в морской форме.

– Интересно, он с семьей или один?

– Надеюсь, ты не потеряла мои туфли? – поинтересовалась Дина. – Я хочу получить их обратно, прежде чем ты исчезнешь.

– Его не будет, – сказала Эвис.

– Неужели его не отпустили?! А мне казалось, военному служащему должны были дать увольнительную, чтобы они могли встретиться жен! – Мать Эвис прижала руку в перчатке к лицу. – Уилф, какое счастье, что мы приехали! Правда?

– А его семья собирается с тобой знакомиться? Они так нам и не ответили. Хотя я отправил им телеграмму. Что стоило очень недешево. – Отец взял Эвис за руку.

Эвис остановилась, постаравшись принять невозмутимый вид:

– Папа, он не приедет. Никогда не приедет. Планы... изменились.

Все моментально притихли от удивления. Отец резко повернулся к Эвис. А Дина, как ей показалось, довольно фыркнула.

– Что ты этим хочешь сказать?! Выходит, я только что выбросил на ветер сотни фунтов, потому что никакого праздника празднования не состоится! А ты хоть представляешь себе, во что мне обошелся перелет в...

– Уилф! – Мать снова повернулась к Эвис. – Доченька, дорогая...

– Я не собираюсь обсуждать свои дела на причале, где полно народу!

Ее родители многозначительно переглянулись. Дина не скрывала удовольствия по поводу столь неожиданного поворота событий. Похоже, ее сильно впечатлил масштаб крушения личной жизни Эвис.

Они все четверо молча стояли на пристани, их со всех сторон обтекали спешащие люди, а из громкоговорителя несся призыв к родителям маленькой девочки в красном пальтишке, по имени Молли, забрать ее из офиса начальника порта.

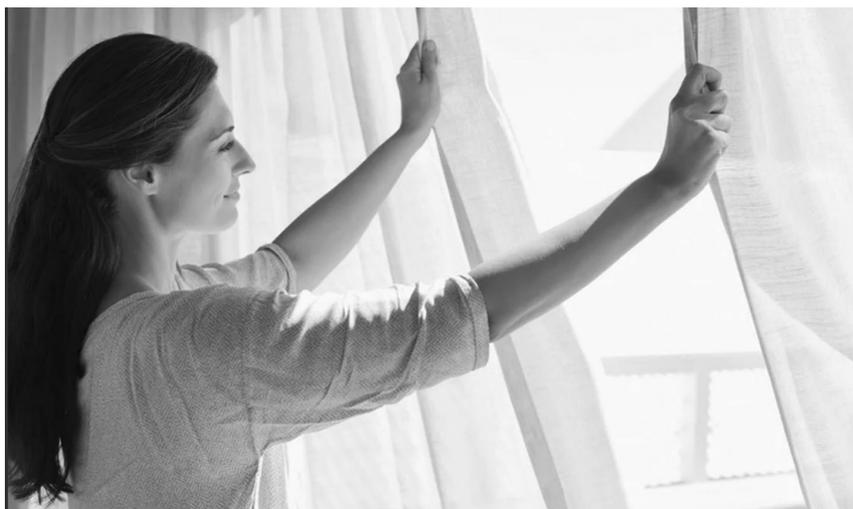
Эвис бросила взгляд на корабль. По трапу бежала какая-то отчаянная невеста в туфлях на высоком каблучке. Она достигла пристани, и ее подхватили на руки красавец-военный и буквально закружил в объятиях. Офицер, судя по знакам различия. Эвис всегда хорошо разбиралась в знаках различия. Только больше ничего не говорите, до боли закусив губу, заклинала их Эвис. Больше ни единого слова. А не то я сейчас завою, да так, что переполошу весь Плимут.

Ее мама поправила шляпку, затем – меховую горжетку на плечах и решительно взяла Эвис под руку. Она явно что-то чувствовала и поэтому старалась не смотреть дочери прямо в лицо. А когда заговорила, ее голос звучал немного надтреснуто.

– Хорошо, дорогая, когда будешь готова, мы немножко поболтаем в отеле. Знаешь, это очень хороший отель. И комнаты просторные. К спальням примыкает гостиная зона, откуда открывается чудный вид на Корнуолл...

**Джоджо МОЙЕС.**

**(Продолжение следует).**



# КАКИЕ ШТОРЫ ВАМ ПОЙДУТ?

**С помощью штор можно сделать комнату визуально больше, добавить уюта. Дизайнеры рассказывают, как правильно выбрать цвет, размер и материал, чтобы не пришлось сожалеть о покупке.**

**Ш**торы защищают комнату от прямых солнечных лучей, пыли, циркуляции горячего или холодного воздуха. Сегодня в магазинах можно приобрести раздвижные модели, подъемные и стационарные - в зависимости от вашей планировки.

### Раздвижные

Раздвижные шторы крепятся сверху на карнизе, их можно перемещать от центра к краям. Для пошива используют самые разные материалы - от невесомой вуали до тяжелого гобелена, поэтому такие шторы можно подобрать к любому интерьеру.

Дизайнер интерьера: «Среди раздвижных моделей я рекомендую обратить внимание на японские шторы - они в тренде уже несколько лет. Это широкие жалюзи, каждая полоска которых перемещается по собственному карнизу. Японские шторы напоминают шкаф-купе с его дверями, ходящими по направляющим. Выглядит такая конструкция оригинально и подойдет для гостиной или кухни».

### Подъемные

Эти шторы с помощью специального механизма поднимаются только вверх. Как правило, полотна имеют размер, равный ширине оконного проема. Для гостиной можно подобрать австрийские подъемные шторы из органзы, батиста и других полупрозрачных материалов. Для спальни подойдут римские шторы - полот-

но плотной ткани, которое при поднятии собирается в волнообразные складки. Для детской комнаты выберите рулонные шторы - они удобны и просты в использовании.

✓ **Шторы с ярким горизонтальным принтом визуально расширяют комнату.**

### Стационарные

Стационарные шторы закрепляются на карнизе (их нельзя передвигать) и обычно служат для декорирования помещения. Правда, по мнению дизайнеров, такие модели сегодня теряют свою актуальность. Если вы ценитель классики, остановите свой выбор на итальянских стационарных шторах - они добавляют интерьеру аристократические нотки. Для того чтобы раздвинуть такие шторы, просто разведите их по сторонам рука-

ми и подвяжите подхватами, которые обычно идут в комплекте.

### Размеры и пропорции

Перед покупкой важно задать себе вопрос: «Хочу ли я, чтобы шторы касались пола?» Если нет, то расстояние между их краем и напольным покрытием должно составлять 5-8 см. Если да, то длина штор должна превышать высоту стены на 15-20 см.

Важный момент: когда вы делаете выбор в пользу моделей, которые касаются пола, обратите внимание на ткань. Специалисты рекомендуют остановиться на мягкой ткани. А вот шторы, держащие форму (из грубых материалов), должны быть строго до пола.

Для комнат с низкими потолками подойдут модели из легких, воздушных тканей светлых оттенков. Так вы визуально добавите помещению света и расширите его. В небольшой комнате откажитесь от сложных, вычурных моделей, иначе шторы будут скрадывать пространство. Если окно в комнате находится низко по отношению к потолку, действует правило: карниз должен находиться максимально высоко, а шторы - касаться пола.

### А что насчет цвета?

Лучшее решение - подобрать шторы под цвет мебели. Это может быть такой же цвет, либо на 1-2 тона светлее или темнее. Беспроягранный вариант - модели нейтральных тонов (бежевый, кремовый, слоновая кость и др.). По мнению дизайнеров, такие шторы всегда смотрятся ненавязчиво и органично вписываются в любой интерьер.

В последнее время набирают популярность двухцветные шторы. Они станут ярким акцентом в помещении при сочетании светлых тонов с более насыщенными. Подбирать цвет штор нужно так, чтобы при наличии контраста у них все равно было, нечто общее. Например, стиль, орнамент, материал.

Если комната выходит на северную сторону, приобретите золотые, песочные или оранжевые шторы, чтобы придать помещению света и теплых красок. Кстати, теплые тона зрительно приближают оконный проем.

Для комнат, которые выходят на солнечную сторону, выбирайте холодные оттенки штор. Такая цветовая гамма создает ощущение прохлады и зрительно отдаляет окно.

### Стационарные шторы



### Подъемные римские



### Раздвижные



1. Открытую бутылку минеральной воды хорошо закупорьте и храните в перевернутом виде. Так минералка дольше сохранит газ и свежесть.

2. Если хлеб зачерствел, порежьте его на кусочки, а затем измельчите в блендере или мясорубке. Далее используйте в качестве панировочных сухарей или как добавку к соусам.

3. Зелень дольше сохранит свежесть, если перед отправкой в холодильник завернуть ее в слегка влажное полотенце.

4. Чтобы при выпечке фруктового торта начинка не расплылась по всей духовке, воткните в пирог несколько макаролин с отверстием в центре - сок будет подниматься по этим трубочкам вверх, и противень останется чистым и не подгорит.

5. Молодой зеленый горошек сохранит свой цвет, если при варке положить его в кипящую воду без соли.

6. Если для приготовления блюда нужен кефир, а его нет, выдавите несколько капель лимона в молоко (оно должно приобрести кислый вкус) и смело добавляйте, например, в тесто для оладий.

7. Мягкое липкое тесто легко раскатывается, если накрыть его пергаментной бумагой.

8. Отделить желток от белка можно с помощью маленькой пластиковой бутылки: поднесите горлышко к желтку и надавите на бутылку, «всасывая» желток.



## 12 СОВЕТОВ ДЛЯ КУХНИ

Они помогут решить проблемы, связанные с приготовлением пищи, обработкой и хранением продуктов.

9. Очень нежный десерт типа чизкейка можно легко разрезать, если сначала нагреть нож в горячей воде. Кусочки гарантированно получатся аккуратными.

10. Чтобы избавиться от горечи и характерного запаха лука, измельченного для салата, положите его в сито с мелкими ячейками и подержите под

проточной горячей водой (60-70 градусов) в течение 45 сек.

11. Легко и быстро очистить морковь от грязи и верхней кожицы поможет обыкновенная металлическая кухонная щетка.

12. Большой кусок мяса быстрее сварится, если предварительно отбить его молоточком.

### Пригодится

\* **Выбирая термос, потрясите его. Если колба болтается, покупать не стоит. Дома залейте в термос кипяток, через 10 минут потрогайте корпус. Корпус должен оставаться прохладным.**

\* **Если кастрюля пригорела и не отмывается, бросьте в нее нарезанные кусочки хозяйственного мыла, залейте водой, прокипятите и оставьте кастрюлю охлаждаться.**

\* **В мыльный раствор добавьте немного соды, или нашатыря - получится отличное средство для мытья кухонной мебели, оконных рам, дверей.**

**Лавровый лист заварите в чашке кипятком, аромат очистит воздух в помещении от микробов.**

## ТУШИМ, ПАРИМ, ЖАРИМ!

Эти советы пригодятся любой хозяйке на кухне при приготовлении блюд.

\* В фарше для котлет яйца можно заменить картофельным крахмалом - 2 ст. ложки на 0,5 кг фарша.

\* Чтобы макароны не слиплись при варке, добавьте в воду 1 чайн. ложку растительного масла.

\* Храните сухофрукты в прохладном сухом месте при температуре не выше 10 градусов - запасы не потеряют полезные свойства. Храните разные виды сухофруктов отдельно друг от друга в стеклянных или керамических банках, в холщовых мешочках. Добавьте к сухофруктам сухую

мяту, упакуйте в тряпичный мешочек и подвесьте в темном месте.

\* Растительное масло добавляйте в салат после того, как в него добавили соль, уксус, а также перец. Помните: соль в масле не растворится.

\* Чтобы быстро остудить горячий компот, поставьте кастрюлю с ним в посуду большего размера с холодной подсоленной водой.

\* Не перемешивайте ингредиенты в мультиварке до тех пор, пока блюдо не будет почти готово. И не перегружайте прибор: продукты вместе с водой должны занимать не более 2/3 чаши!

\* Если вы решили добавить в блюдо алкоголь, например красное вино, держите крышку в посуде открытой для выпаривания

паров спирта - иначе еда приобретет неприятный кислый вкус. Приправы и соль добавляйте в конце, особенно если готовите в мультиварке. Если вы приправите еду слишком рано, от аромата и вкуса пряностей не останется и следа.

\* Перед подачей мясную нарезку смажьте оливковым маслом, а овощную - водой (удобно для этого использовать пульверизатор). Так они не заветрятся во время застолья.

\* Чтобы сделать сочной утиную грудку, при приготовлении надрезьте кожу, обжарьте грудку, потом запекайте, положив на сторону с кожей, а в конце запекания переверните. Тогда весь жир и сок впитаются в мясо.

\* Бульон получится насыщенным, если сварить его из фарша. Положите фарш в холодную воду и поставьте кастрюлю на медленный огонь. Фарш, на котором варили, потом можно обжарить с луком и сделать из него начинку для пирожков.

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

# МАСТЕРИЦА



**6** У таймера на смартфоне есть очень удобная функция, которая пригодится любителям слушать музыку или аудиокниги перед сном. Во вкладке «Таймер» выставите необходимое время, а в настройках рингтона выберите графу «Остановить». Теперь можно не бояться оставить смартфон включенным на всю ночь: он сам выключит музыку или книгу и «заснет».

**7** Если у вас не работает пульт ДУ от телевизора и вы не уверены, кроется ли проблема в севших батарейках или в чем-то другом, смартфон это проверит. Запустите его камеру, наведите ее на светодиод пульта и нажмите любую из кнопок на нем. Если свечения на камере не видно, значит, пора менять батарейки. А если свечение есть - проблема не в них.

## Кстати

*Если телефон разряжен и вам нужно быстро его зарядить, также воспользуйтесь функцией авиарежима. Ваш смартфон зарядится в два раза быстрее.*

## 7 СКРЫТЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СМАРТФОНА

**Зная их, вы сможете значительно облегчить не только управление мобильником, но и свою повседневную жизнь**

**1** Чтобы батарея мобильного не разряжалась в самый неподходящий момент, есть опция, которая поможет сэкономить ее расход. Вместо светлого или цветного фона обоев установите простой черный. В этом случае отключится автоматическая подсветка пикселей, благодаря чему вы значительно продлите жизнь батарее вашего смартфона.

✓ **Заряд батареи будет меньше расходоваться, если отключить режим вибрации.**

**2** В ситуации, когда уровень сигнала снизился, переведите смартфон в авиарежим на 2-3 сек. При отключении авиарежима смартфон автоматически соединится с вышкой сотовой связи, которая находится поблизости, что обеспечит лучший сигнал.

**3** Чтобы быстро отключить звук смартфона при нежелательном звонке, просто нажмите кнопку включения - так вы переведете устройство в беззвучный режим.

**4** Если вы хотите записать на смартфон видео с хорошим звуком, прикройте рукой динамик с одной стороны по направлению к источнику звука. Сделав это, вы избавитесь от посторонних шумов, которые могут испортить отснятый материал.

**5** Смартфон всегда выручит, если вы пошли в магазин и забыли дома свои очки. Откройте камеру, наведите ее на ценник или этикетку товара, который собираетесь купить, и увеличьте. Нужную информацию вы легко разглядите на экране.

## В тему

### Дополнительные функции

\* Фотографию, сделанную на смартфоне, можно улучшить, используя только настройки мобильного. Для этого нужно открыть любой снимок и выбрать меню «Редактировать» или «Изменить». Там вы найдете все необходимые фильтры и настройки яркости, кадрирования снимка, контрастности и другие.

\* Если не можете рассмотреть что-то на экране смартфона, воспользуйтесь лупой. На Android включить ее можно в меню «Специальные возможности» или «Дополнительные настройки», затем быстро коснитесь экрана трижды для вызова лупы.



# СИНИЙ ДЖЕМПЕР С КОРОТКИМИ РУКАВАМИ

Этот джемпер с короткими рукавами также привлекает геометрическим узором с сетчатыми фрагментами.

## ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ

Пряжа (100% льна; 110 м/50 г) — 400 (450) 500 г ярко-синей; спицы №4 и 4,5; круговые спицы №4.

## УЗОРЫ И СХЕМЫ

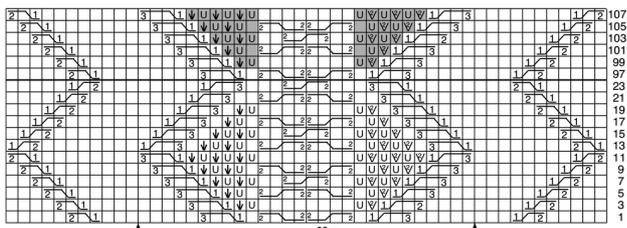
### РЕЗИНКА

Четное количество петель. Лиц. и изн. ряды: кром., попеременно 1 лиц., 1 изн., кром.

### ЛИЦЕВАЯ ГЛАДЬ

Лицевые ряды — лицевые петли, изнаночная гладь — изнаночные петли.

### УЗОР ИЗ БОЛЬШИХ РОМБОВ (НА 50 П.)



□ = 1 лицевая  
 □ = 4 п. перекрестить направо: 1 п. оставить на вспом. спице за работой, 3 лиц., затем петлю со вспом. спицы провязать лицевой  
 □ = 4 п. перекрестить налево: 3 л. оставить на вспом. спице перед работой, 1 лиц., затем петлю со вспом. спицы провязать лицевыми

□ = 4 п. перекрестить направо — 2 п. перенести на вспомогательную спицу за работой, 2 лицевые, затем провязать петли со вспомогательной спицы лицевыми

□ = 4 п. перекрестить налево — 2 п. перенести на вспомогательную спицу перед работой, 2 лицевые, затем провязать петли со вспомогательной спицы лицевыми

□ = 1 накид  
 □ = 2 п. провязать вместе лицевой  
 □ = 2 п. провязать вместе лицевой с наклоном влево — 1 п. снять как при лиц. вязании, 1 лицевая, затем снятую петлю протянуть через нее

□ = 3 п. перекрестить направо — 1 п. перенести на вспомогательную спицу за работой, 2 лицевые, затем провязать петлю со вспомогательной спицы лицевой

□ = 3 п. перекрестить налево — 2 п. перенести на вспомогательную спицу перед работой, 1 лицевая, затем провязать петли со вспомогательной спицы лицевыми

Вязать по приведенной схеме. На ней даны лицевые ряды. В изнаночных рядах петли и накиды провязывать изнаночными. В высоту выполнить 4 ряда с 1-го по 24-й р. (= 96 р.), затем 1 раз с 97-го по 108-й р. После этого узор расширить до V-образной кокетки, для этого внешние и внутренние линии из ромбов продолжать перекрещивать в сторону краев детали (как показано, см. с 97-го по 108-й р.), пока они не закончатся у краев пройм. Одновременно для средней «косы» (= средние 8 п.) повторять со 101-го по 108-й р. и по обе стороны от нее соотв. расширять сквозной узор (на схеме петли выделены серым цветом).

### УЗОР ИЗ МАЛЫХ РОМБОВ (НА 28 П.)

Вязать, как узор из больших ромбов, но только на средних 28 п. между стрелками. В высоту выполнить 1 раз с 1-го по 24-й р., затем 1 раз с 97-го по 108-й р. После этого узор расширять, как описано выше.

### ДЕКОРАТИВНЫЕ УБАВКИ

В начале ряда: кром., 2 п. провязать вместе лицевой с наклоном влево (= 1 п. снять, как при лиц. вязании, следующую петлю провязать лицевой и снятую петлю протянуть через провязанную); в конце ряда: 2 п. провязать вместе лицевой, кром.

### ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

18,5 п. x 25 р. = 10 x 10 см, связано вышеперечисленными узорами спицами №4,5.

### ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

#### СПИНКА

На спицы №4 набрать скрещенными 96 (104) 112 п. и вязать для нижней планки 5 см резинкой.

Продолжить работу, распределив петли узоров следующим образом: кром., 22 (26) 30 п. лиц. глади, 50 п. узора из больших ромбов, 22 (26) 30 п. лиц. глади, кром.

Через 1,5 см = 4 р. от нижней планки убавить (см. «Декоративные убавки») с обеих сторон сначала 1 раз по 1 п., затем еще 5 раз в каждом 8-м р. по 1 п. = на спицах 84 (92) 100 п.

Через 34,5 см = 86 р. от нижней планки убавить (см. «Декоративные убавки») с обеих сторон для формирования пройм сначала 1 раз по 4 п., затем еще 3 раза в каждом 2-м р. по 1 п. = на спицах 70 (78) 86 п.

Через 54,5 см = 136 р. (57,5 см = 144 р.) 61 см = 152 р. от нижней планки все петли закрыть в одном ряду лицевыми (средние 42 п. образуют прямой край

Своими  
руками



горловины, по 14 (18) 22 п. с обеих сторон от них — плечевые края).

### ПЕРЕД

Вязать, как спинку, но с круглой горловиной. Для этого через 48 см = 120 р. (51 см = 128 р.) 54,5 см = 136 р. от нижней планки закрыть средние 28 п. и обе стороны закончить раздельно.

Для закругления горловины убавить (см. «Декоративные убавки») с внутреннего края 7 раз в каждом 2-м р. по 1 петле.

### РУКАВА

На спицы №4 набрать скрещенными 64 (68) 72 п. и вязать для планки 3 см резинкой.

Работу продолжить, распределив петли узоров следующим образом: кром., 17 (19) 21 п. лиц. глади, 28 п. узора из малых ромбов, 17 (19) 21 п. лиц. глади, кром.

Одновременно для 2-го разм., соотв. 3-го разм. с обеих сторон выполнить скосы (см. чертеж деталей выкройки), для этого 2 раза в каждом 8-м р., соотв. 4 раза попеременно в каждом 4-м р. и в каждом 6-м р. прибавить по 1 п., на прибавляемых петлях вязать лицевой гладью = на спицах 64 (72) 80 п.

Через 9,5 см = 24 р. от планки начать формировать окат: сначала закрыть с обеих сторон 1 раз по 4 п., затем убавить (см. «Декоративные убавки») 4 раза в каждом 2-м р., 6 раз в каждом 4-м р. и 3 (4) 5 раз в каждом 2-м р. по 1 п., после этого в каждом 2-м р. закрыть еще 1 раз по 2 п. и 1 раз по 3 п. Через 27 см = 68 р. (28 см = 70 р.) 29 см = 72 р. от планки закрыть лицевыми оставшиеся 20 (26) 32 петель.

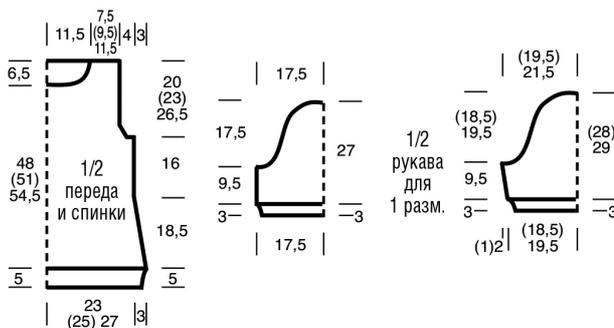
### СБОРКА

Выполнить плечевые швы.

Горловину отделать декоративным шнурком. Для этого на круговые спицы №4 набрать по краю горловины 108 п. + 3 новые петли, эти 3 п. перевести на левую спицу. Затем вязать \* 2 лиц., 2 п. провязать вместе лицевой с наклоном влево (см. «Декоративные убавки») и 3 п. с правой спицы вернуть на левую спицу. От \* повторять, пока не останется 3 п. Эти 3 п. закрыть лицевыми и концы шнурка сшить.

Вшить рукава, выполнить боковые швы и швы рукавов.

### ВЫКРОЙКА





# ВИЗИТ К КОСМЕТОЛОГУ КАК ИЗВЛЕЧЬ МАКСИМАЛЬНУЮ ПОЛЬЗУ?

**Практически каждая женщина рано или поздно задумывается о походе к косметологу. Проблемы у всех разные, но их объединяет одно - обычная косметика уже не помогает.**

**М**не 39 лет, и я ни разу за свою жизнь не была у косметолога, предпочитая домашнюю косметику. И, надо сказать, долгое время она мне помогала. Но недавно заметила, что этого уже недостаточно. И тогда я решила пойти в салон красоты.

### Начнем с чистки

Я выбрала косметолога средних лет, с медицинским образованием и большим стажем работы. Пришла к ней на первичную консультацию, чтобы она помогла определить круг проблем. Оказалось, что многие из них я даже не замечала.

Косметолог рассказала мне, что стареть на клеточном уровне мы начинаем примерно с 27 лет, просто это не сразу становится заметно. Она успокоила меня, сказав, что моя кожа находится в хорошем состоянии, но ряд процедур ей не помешает. Начать предложила с чистки: загрязнения порой не видны, но, накапливаясь, забивают поры и не позволяют коже нормально функционировать.

Начали мы с ультразвуковой чистки, которая выполняется специальным аппаратом. Процедура абсолютно безболезненная. Все загрязнения она не убрала: потом мастеру пришлось взять в руки старую добрую железную ложечку и уже ею очистить некоторые поры. После чистки лицо обработали антисептическим гелем и нанесли

крем, который должен был успокоить кожу.

### Удаляем лишнее

Через неделю я вновь пришла на прием. Следующим шагом косметолог предложила сделать пилинг - он очищает кожу от омертвевших клеток. После него запускается механизм регенерации - рождения новых клеток. Существует множество видов пилинга, мне предложили тот, в состав которого входит молочная кислота. Он подходит для обезвоженной кожи, потому что прекрасно ее питает и увлажняет.

Мне очистили кожу, нанесли препарат, содержащий кислоту, через 5 минут - препарат-нейтрализатор, а еще через несколько - полностью очистили лицо. После такой процедуры обязательно использование увлажняющего крема. Скажу честно, результат меня поразил - кожа стала невероятно гладкой и шелковистой.

### Коктейль красоты

Спустя неделю мне предложили сделать мезотерапию. Этой процедуры я немного побаивалась, ведь по сути это иглоукальвание, а уколы я с детства не любила. Но косметолог убедила меня в ее необходимости: в процессе с помощью тончайшей иглы под кожу вводились очень полезные активные вещества. В моем случае это был витамин-

ный коктейль, который должен был увлажнить кожу и слегка подтянуть ее. Перед началом мне нанесли маску и оставили ее на коже на 10 минут. Когда врач начала колоть, оказалось, что все не так страшно. Да, в некоторых областях (подбородок, скулы) уколы были болезненными, но терпимыми. В основном же они походили на комариные укусы. В завершение косметолог сделала мне массаж лица, в том числе для того, чтобы средство равномерно распределилось внутри.

Ощущения после каждого посещения косметолога были невероятными. Кожа была явно благодарна мне за такой подарок: она очистилась, посвежела, мелкие морщины разгладились, улучшился цвет лица. Помимо процедур, мастер порекомендовала мне косметику для ухода с учетом моих индивидуальных особенностей. Конечно, все процедуры встали мне в кругленькую сумму. Но, скажу я вам, оно того стоит!

*Мария Шумакова.*

### ДЛЯ НЕЖНЫХ ГУБ

**Когда губы становятся сухими и обветренными, для них будет полезна питательная маска. Возьмите 1/2 ч. л. творога и 1/2 ч. л. сливок. Смешайте и нанесите массу на губы. Через 10 мин. смойте теплой водой. Маска устраняет сухость и заживляет трещинки на губах.**

*Светлана.*





## ЕСЛИ ПУДРА, ТО С КИСТОЧКОЙ!

**После 40 лет кожа меняется. Это важно учесть при использовании косметики, чтобы не прибавить себе возраста.**

**1** Тональная основа должна быть легкой. Часто женщины выбирают более плотное тональное средство, чтобы скрыть морщины. Но это ошибка; крем скатывается в складках кожи и придает возраста. К тому же из-за неправильно подобранной тональной основы могут появиться прыщи, блеск и пигментация. Выбирайте легкие тональные средства, которые дают коже дышать. А можно в свой тональный крем добавить немного персикового или виноградного масла. Он станет легче и придаст коже сияние.

**2** Если пудра, то с кисточкой! Кожа не жирная и тональная основа держится хорошо - не обязательно использовать пудру. Однако, если вы все же ее используете регулярно, наносите кисточкой, это сохранит эффект воздушности и сияния.

**3** Вместо черной туши - коричневая. Если любите делать длинные стрелки, используйте матовые и атласные текстуры, они не забиваются в морщинки и складки кожи. Избегайте матовых теней, они старят. А вот блеск

и мерцание подходит для всех возрастов. Используйте не черную подводку, а темно-коричневую, не черную тушь - а темно-синюю.

**4** Румяна должны быть кремовыми. Сухие выдают возраст. Тона выбирайте теплые для придания свежего и здорового сияния, например персиковый. Используйте мягкую кисточку для нанесения.

**5** Цвет помады легкий и естественный. Используйте матовые жидкие стойкие помады. Перед нанесением используйте скраб для губ и бальзам.

**М. Романюк, косметолог.**

### ФАКТЫ О РЕСНИЦАХ

- \* **Ресницы седеют позже всех остальных волос.**
- \* **Срок жизни ресницы – 90 дней. Она выпадает после того, как созревает корень новой.**
- \* **Основа ресниц – альфа-кератин. Из него же состоят рога и копыта млекопитающих.**
- \* **Косметическое средство для укрепления ресниц и увеличения скорости их роста было создано на основе капель для лечения глаукомы.**

### МАСКИ ИЗ КЛУБНИКИ

Наносите на лицо на 15-20 минут. Затем смойте водой, смажьте кожу увлажняющим кремом.

**Для сухой кожи.** Две ягоды разомните, смешайте с 1 ст. ложкой жирного домашнего творога.

**Противовоспалительная.** Смешайте 1 ст. ложку клубничного сока с 1 ст. ложкой сока алоэ.

**При шелушении.** Смешай-

те 2 ст. ложки клубничного сока с желтком, 1 чайн. ложкой оливкового масла, щепоткой овсяной муки для густоты.

**Для нормальной кожи.** Смешайте 2 ст. ложки клубничного сока с сырым желтком.

**При расширенных порах.** Две ягоды разомните, смешайте с сырым белком, 1 чайн. ложкой муки.

### Пригодится

#### Ванночка для сухих рук

Успокоить сухую кожу рук поможет ванночка: смешайте 1 стакан теплой воды, 1 ст. ложку соды, 1 чайн. ложку глицерина, 5 капель лавандового масла. Осветлить и разгладить кожу поможет пилинг. Смешайте 1 ст. ложку сахара с 5 каплями масла виноградной косточки или другого растительного масла, нанесите на руки и массируйте минуту. Смойте скраб и нанесите крем.

#### Настой укропа снимет отеки

Залейте 1/2 стакана кипятка 2 чайн. ложки сухого укропа,

настаивайте 15 минут. Наложите на веки ватные диски, смоченные в настое, и оставьте на 20 минут.

#### Бальзам придаст блеск

Смешайте по 1 ст. ложке сока алоэ и меда, 1 чайн. ложку чесночного сока и один желток. Нанесите на волосы. Подержите около 30 минут. Смойте отваром мяты. Или перемешайте 1 желток, 1 чайн. ложку яблочного уксуса, 1 ст. ложку касторового масла. Нанесите смесь на локоны, массируя кожу головы, смойте. Это средство очищает, питает волосы и придает им блеск.

**ПОСЛЕ ВАННЫ ИЛИ ДУША ВТИРАЙТЕ ВАЗЕЛИН В НОГТЕВУЮ ПЛАСТИНУ, И УЖЕ ЧЕРЕЗ НЕДЕЛЮ НОГТИ СТАНУТ КРЕПКИМИ И ГЛЯНЦЕВЫМИ.**



### ОЛАДУШКИ ДРОЖЖЕВЫЕ НА КЕФИРЕ

**Понадобится:** кефир – 400 мл, дрожжи сухие - 12 г, яйцо - 2 шт., мука - 350 г, сахар - 3 ст. л., соль - 1/2 ч. л., масло растительное для жарки.

Все ингредиенты берем комнатной температуры. В кефир всыпать сахар и дрожжи, ввести яйца, всыпать соль. Тщательно перемешать венчиком.

Теперь пришла очередь муки. Прежде чем добавлять, ее нужно 2-3 раза просеять. Тесто должно получиться однородным, без комочков. По консистенции - как сметана. Накрывать посуду с тестом салфеткой и оставить в тепле на 30 мин., чтобы поднялось. Перемешивать его больше нельзя!

Испекать оладушки на несильном огне с небольшим количеством масла.

✓ **Чтобы оладьи получались круглой формы, тесто на сковороду нужно опускать с острого края ложки, а овальной - с боковой части ложки. Печь оладьи рекомендуется на сковороде с толстым дном или на чугунной.**

### МОРДОВСКИЕ БЛИНЫ НА МАНКЕ БЕЗ МУКИ

**Понадобится:** крупа манная - 1 кг, молоко - 1 л, яйца - 3 шт., дрожжи сухие - 11 г, соль и сахар - по вкусу, сода на кончике ножа, масло растительное - 1/2 стакана.

Развести манную крупу в кастрюле теплым молоком. Добавить дрожжи, соль, сахар. Перемешать (тесто должно быть как манная каша средней густоты) и поставить в тепло.

Как подойдет, развести горячей кипяченой водой до густоты сметаны. Добавить взбитые яйца и масло, перемешать и дать постоять 15 мин.

На разогретую сковородку вылить половник теста. Как только начнет пузыриться, накрыть крышкой. Испеките блины.



### БЛИНЧИКИ С МЯСОМ И РИСОМ

**Понадобится:** яйца - 2 шт., молоко - 300 мл, мука - 2 стакана, сахар - 1 ч. л., рис - 1 стакан, фарш - 300 г, лук репчатый - 1 шт., масло растительное для жарки, соль и перец - по вкусу.

Сначала варим рис, откидываем на дуршлаг и промываем. Фарш можно взять готовый, или сделать самим - смешав свинину и говядину.

Лук мелко рубим, высыпав в сковороду с разогретым маслом, обжариваем до золотистости. Добавляем к луку фарш, солим иправляем. Жарим до готовности, помешивая. В конце я влить немного воды и пропарить мясо с луком под крышкой. Когда вода выкипит, снять с огня.

Из яиц, молока, сахара, муки, соли и 60 мл масла готовим тесто и печем блины.

Смешиваем рис с фаршем и луком, подсаливаем по вкусу. Начинаем блинчики, сворачиваем конвертиком, затем в виде рулета. Подаем горячими со сметаной.

### БЛИННЫЕ РОЛЛЫ С СЕМГОЙ

**Понадобится:** молоко - 500 мл, яйцо - 3 шт., сахар - 2 ч. л., мука пшеничная - 100 г, крахмал картофельный - 4 ст. л. (без горки), соль - щепотка, огурец - 2 шт., семга слабой соли - 300 г, сыр сливочный - 300 г, зелень, масло растительное.

Венчиком взбейте яйца с сахаром и солью, введите 1/2 теплого молока. Просейте муку с крахмалом и постепенно введите в жидкую массу. Влейте оставшееся молоко. Добавьте 1-2 ст. л. масла и оставьте на 10 мин. Испеките блинчики.

Намажьте каждый блин сыром, посыпьте зеленью. Ближе к краю выложите полоски огурца и рыбы, сверните рулетом. Охладите и нарежьте на роллы.



## РАССОЛЬНИК С ЦАВЕЛЕМ

**1 курица, по 2 корня петрушки и сельдерея, 1 луковица, 200 г щавеля, 2 соленых огурца, 6 картофелин, 1 ст. ложка сливочного масла, зелень петрушки и укропа, огуречный рассол, сметана, лавровый лист, черный перец горошком, соль.**

Курицу отварите в подсоленной воде, достаньте из бульона. Бульон процедите, остудите, снимите с поверхности жир. Коренья и лук очистите, нарежьте соломкой, слегка обжарьте на масле и положите в бульон. Огурцы нашинкуйте ломтиками, очищенный картофель - брусочками, также положите в суп. Добавьте лавровый лист и перец, варите на среднем огне 20-30 минут. В конце варки добавьте по вкусу огуречный рассол, посолите, положите нашинкованный щавель и варите еще 5-10 минут. Куриное мясо отделите от костей, нарежьте, разложите по тарелкам, залейте супом, заправьте сметаной и посыпьте зеленью.

## РУЛЕТКИ ИЗ СВИНИНЫ С ЯБЛОКАМИ

**6 свиных отбивных, 2 яблока, 100 г чернослива без косточек, 1 стакан сливок, 1 стакан бульона (илу воды), сливочное масло, крахмал, соль по вкусу.**

Каждый кусок мяса отбейте до толщины 5-7 мм, положите на него предварительно распаренный чернослив и тонкие ломтики яблока. Подготовленное мясо заверните по длине куска в виде рулета и крепко обвяжите ниткой. Рулеты обжарьте в сильно разогретом жире, затем посолите, добавьте бульон или воду и тушите до готовности. Крахмал разведите в сливках и влейте в соус, образовавшийся при тушении рулетиков. С готовых рулетов снимите нитки, нарежьте ломтиками толщиной 1-2 см и полейте соусом.

## САЛАТ «ИЗУМРУДНЫЙ»

**200 г ветчины, 3 яйца, 150 г шампиньонов, 100 г сыра, 1 луковица, 2 огурца, растительное масло для жарки, соль и майонез по вкусу.**

Ветчину нарежьте кубиками, яйца отварите, очистите и также порежьте. Лук и шампиньоны измельчите и обжарьте, сыр натрите. Все смешайте (кроме огурцов), посолите и заправьте майонезом. Салат выложите горкой на плоскую тарелку. Огурец нарежьте тонкими пластинами и украсьте ими салат.



## Рагу из курицы с горошком

**500 г куриного филе, 2-3 соленых огурца, 3 отваренных крутую яйца, 2 вареные моркови, 3 ст. ложки консервированного зеленого горошка, 2 ст. ложки растительного масла, зелень петрушки и кинзы, соль - по вкусу.**

Растительное масло разогрейте в сковороде. Филе курицы нарежьте кусочками, выложите в горячее масло и на среднем огне обжарьте со всех сторон, посолите. Вареную морковь очистите, нарежьте небольшими кубиками, добавьте к курице, перемешайте и тушите на огне 5 минут. Нарежьте мелко зелень. Соленые огурцы нарежьте кубиками, выложите в рагу и снова перемешайте. Яйца очистите, нарежьте ломтиками. Рагу снимите с огня, дайте немного остыть, засыпьте зелень и горошек, сверху выложите яйца.

## Рулетки в капустных листьях

**0,5 кг филе куриной грудки, 150 г твердого сыра, 3 крупных шампиньона, 1 яйцо, листья капусты, укроп, петрушка, соль, черный молотый перец, панировочные суха-**

## КУРОЧКА С ОВОЩАМИ

Белки лучше всего сочетаются с овощами, поэтому эти блюда хороши для полезного обеда или ужина.

**ри, растительное масло для жарки.**

Грудку разрежьте вдоль, посолите, поперчите. У капустных листьев удалите толстое основание, опустите их в кипящую воду на 5 минут. Сыр натрите на средней терке, зелень порубите. Шампиньоны нарежьте кубиками и обжарьте. Тертый сыр, зелень и шампиньоны перемешайте и посолите. Яйцо немного взбейте. На каждый кусочек куриного филе выложите начинку, сверните рулетиком, заверните в подготовленные капустные листья. Обмакните во взбитое яйцо и запанируйте в сухарях. В сотейнике раскалите растительное масло, выложите рулетики и немного обжарьте на сильном огне. Затем огонь уменьшите и готовьте, переворачивая, 20-25 минут. Украсьте по желанию.

## Запеканка с кабачками и грибами

**500 г вареной курицы, 300 г кабач-**

**ков, 150 г грибов. Для соуса: 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1 стакан куриного бульона, 4-5 ст. ложек 20%-ных сливок, соль, молотый перец, тертый сыр, растительное масло для обжаривания.**

Куриное мясо порежьте мелкими кусочками, кабачок - кубиками и обжарьте до мягкости, посолите. Грибы порежьте и обжарьте на растительном масле. Для соуса растопите на сковороде кусочек сливочного масла, добавьте муку и обжарьте ее, помешивая, до легкого кремового оттенка. Затем, быстро помешивая, чтобы не образовалось комочков, добавьте бульон. Размешайте, добавьте сливки, приправьте по вкусу солью и перцем. В форму для запекания выложите курицу, кабачок, грибы, залейте соусом, обильно посыпьте тертым сыром. Запекайте при 180 градусах 20 минут.



# ЖЕНЩИНА ЗА РУЛЕМ: ПОДБИРАЕМ ГАРДЕРОБ

**Женщина всегда остается женщиной, даже за рулем. В салоне автомобиля ей так же, как и на улицах города, хочется блистать и быть самой красивой. И это возможно, если заранее подумать о безопасности.**

неподходящий момент за них может зацепиться каблук.

Обратите внимание на брюки классического кроя и джинсы - это самые лучшие варианты. Не возбраняется также все, что выше щиколотки, - бриджи, капри и пр.

✳ **Объемной верхней одежде.** В современных автомобилях непременно присутствуют такие блага, как кондиционер, печка, подогрев сидений. Поэтому давно нет необходимости надевать объемные шубы, пуховики, дубленки до пят. В них ваши движения будут скованными, вы не сможете быстро перехватить руль, легко повернуться, чтобы оценить безопасность выезда, и так далее. Попробуйте примерить для поездки короткие курточки, шубки и дубленки (их фасон часто так и называется - «Автоледи»), которые не будут вам мешать.

В крайнем случае, на время поездки верхнюю одежду всегда можно оставить на пассажирском сиденье, а перед выходом на улицу надеть.

✳ **Каблукам и платформам.** Не пугайтесь - совсем отказываться от каблуков не придется! Если ваши туфли устойчивые, удобные, а каблук не превышает 3-5 см, то все в порядке. Во всех остальных случаях вам следует сменить обувь на более безопасную. Только представьте: ведь каблук может в любой момент «засесть», или соскочить, или застрять в коврик - вариантов развития событий множество. Также опасность несет в себе большая платформа и танкетка. Из-за ее плотности вы совсем не чувствуете педали у себя под ногами, не осознаете силу нажатия на них.

Обратите внимание на подошву. Она должна быть не скользящей, еще лучше - гофрированной. Не забывайте зимой, садясь в машину, стряхивать снег, чтобы он не налипал на обувь и педали.

Если вы любительница красивой и, по совместительству, неудобной обуви, берите с собой в машину сменный вариант - например, кроссовки.

✳ **ВАЖНО!** Покупая высокие сапоги, обратите внимание на то, чтобы они хорошо сгибались в колене и не доставляли неудобств во время вождения.

✳ **Головным уборам.** Автоинструкторы часто предупреждают новичков: «Бойтесь водителей в шапках!» И неслучайно. Практически все головные уборы, в особенности шляпки и кепки, ограничивают видимость. Не лучше ли их снять на время поездки?

## С удовольствием носите!

✳ **Солнцезащитные очки.** Это не просто красивый, но и крайне важный аксессуар для автомобилиста. Вот только очки для вождения отличаются от тех, в которых мы обычно ходим по улице. Они должны быть фотохромными или поляризационными. Кстати, такие очки автомобилистам стоит надевать не только летом: зимой солнце слепит глаза ничуть не меньше.

✳ **Стильные перчатки.** Повезло тем, у кого руль с подогревом, но как быть остальным? Кто-то покупает специальную меховую оплетку на руль, другие же просто надевают красивые перчатки. Желательно, чтобы они были сделаны из кожи или кожзама - чтобы не скользили.

✳ **Теплые жилетки.** В салоне автомобиля даже зимой благодаря печке достаточно тепло, поэтому вы ничуть не замерзнете, если наденете в дорогу теплый свитер, а сверху - удобную жилетку.

## СОВЕТ

**Если вы предпочитаете ездить в автомобиле зимой в легкой одежде, держите в багажнике теплую куртку с капюшоном, варежки, шарф. Они пригодятся, если, например, возникнет нерядовая ситуация на дороге и вам придется какое-то время провести на улице.**

Горькая участь Айседоры Дункан, задушенной собственным длинным шарфом в момент движения автомобиля, должна стать уроком для каждой автоледи. Красота и удобство не всегда совместимы, но когда речь заходит об автомобиле, лучше выбрать второе.

## Чему стоит сказать «нет»

✳ **Длинным и коротким юбкам.** Это могут быть платье в пол или красивая плиссированная юбка макси - неважно. Главное, что длинный подол легко запутается у вас в ногах и помешает управлению автомобилем - например, попадет на одну из педалей. Неподходящим будет и прямо противоположный вариант - длина мини. Такая юбка во время вождения может задираться, отвлекая вас. По понятным причинам не даст она покоя и водителям, едущим рядом с вами.

Идеальной для автомобиля считается длина миди - чуть выше колена. Желательно также, чтобы юбка была не слишком облегающей, чтобы не стесняла ваших движений.

✳ **Брюкам-клевш.** Низ у таких брюк достаточно широкий, что также мешает управлению - можно легко в них запутаться. Опасны и слишком длинные брюки, которые вы уже несколько месяцев забываете подогнуть. В самый

# Поздравления

Лию **АРВЕЛАДЗЕ** поздравляем с днем рождения.

После тоскливых долгих дней  
Пусть радость тебя не покинет.  
Живи счастливо, веселей,  
Подруга дорогая Лия.

С уважением, Анна Орфаниди, Манана Кавтарадзе, Дареджан Капанадзе, Русудан Абесададзе, Этери Шенгелия, София Болквадзе, Медея Чхаидзе, Белла Киладзе, Лали Дгебуадзе, Мадонна Карсанова, Додо Паицхалаишвили, Нанули Варазашвили, Майя Глицишвили, Джеджило Эристави, Любовь Истомина, Раиса Смирнова, Валентина Неженцева, Нино Балавадзе, Елена Яровая, Нина Кондратюк, Зоя Кучеренко, Анастасия и Маргарита Зарейчук, Любовь Искренко, Лариса Степаненко, Раиса Мкртчян, Анжела Геворкян, Лела Турашвили, Лили Тодадзе, Кети Димитриади, Елена Акритиди, Диана Габарашвили, Алла Есаулова, Надежда Ляпина, Светлана Губкина, Анна и Юлия Кузнецовы, София Светлинова, Красимира Русинова, Зоя и Ивanka Костовы, Венера Кростева, Лана Стоева, Полина Иванова, Ирина Епифанова, Майя Венкова, Эльза Санакоева, Мзия Кудухова.

Татьяну **ЭЛЕРДАШВИЛИ** поздравляем с 75-летием со дня рождения.

Радость появится неожиданно,  
Воспоминания придут.  
Долгих лет жизни Вам, Татьяна,  
Друзья, подруги верят, ждут.

С уважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Лали Шатиришвили, Алла Титвинидзе, Марина Киракосян-Мосесова, Алла Баян, Натела Гачечиладзе, Марина Абовян, Валентина Достигаева, Светлана Долгова, Циури Беридзе, Марина Добругова, Оксана Танасова, Светлана Цвильева, Тамара Константиновская, Рита Хавтаси, Вера Уварова, Марина Нацвалова, Веста Квернадзе, Елена Микелашвили, Маргарита и Наталия Радинские, Елена Картавенко, Татьяна Монтик.

Анну **ДИМЧЕВУ** поздравляем с днем рождения.

Стара Загора, Габрово и Петрич,  
Архитектурный облик виден нынешний.  
Пусть радость жизни входит в твою вечность,  
Подруга дорогая, Анна Димчева.

С уважением, Анна Орфаниди, Донка Младенова, Лана Стоева, Малуза Горанова,

Ионка Христова, Райна Желева, Лада Николова, Росица Билянова, Ирина Нешкова, Ната Славчева, Мальвина Кидикова, Стефка Дончева, Алла, Полина и Радостина Станчевы, Мария Стримова, Светлана Цвильева, Искра и Миранда Арабаджиевы, Зоряна Янкова, Ангелина Жеравнова, Марианна Трайчева, Кристина Димитрова, Мари Гличева, Лорина Развигорова, Лина Радева-Нергадзе, Эрминия Карастоянова, Цветелина Стойкова, Параскева Минчева, Финка Гаргова, Маргарита Ганева, Лиза Борджиева, Майя Голобова, Алла и София Фотовы, Йорданка Евтимиади, Мария Саввиди, Ирина и Ольга Энтиди, Анастасия Микропуло, Элла Асланиди, Анна Бостаниди, Анемона Иродопуло, Лаура Коккинаки, Мелина и Эмилия Родаки, Гликерия Уранопуло, Этери Марташвили, Елена Микелашвили, Лана Манагадзе, Ирина Мегвинетухуцеси, Алла Титвинидзе, Веста Квернадзе, Цисана Квирикашвили, Софиико Сакварелидзе, Ирина Санадзе, Тинико Маргвелашвили, Тасико Векуа, Марина Мурадян, Анаида Акопян, Лариса Пиковская, Алла Фридман, Ирина Подсоснок, София Евдокименко, Анна Еловенко, Оксана Билозир, Ирина Стасюк, Светлана Бурневир, Валентина Рудник, Инна Артеменко, Екатерина Станиси, Гульнара Озманова, Жанна Еджубова, Елена Шишкина, Ольга Наумова, Галина Новичкова, Наргиза Оганова.

Циалу **СААКОВУ-ЧУМБУРИДЗЕ** поздравляем с днем рождения.

В горах, там, где звезда сияла,  
Журчит ручей и поют киси.  
Счастья и радости, Циала,  
Пусть любят Вас дети в Цавкиси.

С уважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Мери Саакова-Энгенова, Нина Губеладзе, Ирина Кобалия-Данелия, Натела Швангирадзе, Анна Апицаури, Валентина Ярославцева-Шемшур, Тамара Лапшина, Кристина Лапшина-Капанадзе, Лидия Ситникова-Комарова, Елена Мачабели, Людмила и Цицо Тевзадзе, Наталия Меладзе, Ирина Бериташвили, Любовь Арашвили, Инна Ячевская-Седькина.

Луизу **ГИВИШВИЛИ**, грузинскую поэтессу, поздравляем с 70-летием со дня рождения.

Ахмета, Циури, Телави, Кварели...

Описана природа до вершины.  
Стихи читая пожелать хотели  
Здоровья мы Луизе Гивишвили.

С уважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Нана Дарчиашвили, Диана Анфимиади, Лили Ботева, Гипотена Собева, Эрминия Карастоянова, Эка Давитулиани, Йорданка Фандокова, Тина Чедия, Маквала Гонашвили, Ирма Тхинвалели, Лали Ратиани, Нана Квашилава, Дали Караулашвили, Кети Шенгелия, София Шарафан, Венера Купрашвили.

Наталию **ПСАРОПУЛО** поздравляем с днем рождения.

Путь от Мореи до Месалонги,  
Шли той дорогой долгою.  
Мы о тебе поем все громко,  
Наталия Псаропуло.

С уважением, Анна Орфаниди, Маргарита Антонопуло, Нина Романиди, Ксения Спиранди, Мария Кондролова, Татьяна Корчагина, Валентина Шипулина, Елена Иваницкая, Алла Буковинская, Екатерина Зелинская, Марина Карадочева, Полина Иванова, Майя Венкова, Ирина Епифанова, Элеонора Гвадзабия, Лали Изория, Мери и Нино Кешелава, Лия Кодуа, Ольга Лучинка, Галина Ремкова, Вектра Диомова, Кнарлик Минасян, Виктория Дарбинян, Сильвия Оганесян, Дали Мхитарян, Манана Орагвелидзе, Пепела Копалеишвили, Майя Гиоргобиани, Цицо Бериашвили.

Александра Михайловича **ЦИХЕЛАШВИЛИ**, заслуженного художника Грузии, лауреата премии имени Якоба Гогешаши, академика Тбилисской государственной академии художеств, поздравляем с 88-летием со дня рождения.

Спорткомплекс «Олимпийский» и поэма Руставели,

Две бесконечности подняли вертикаль.  
Ваше искусство украсит – это верно,  
Батоно Александре – «Пирин», «Л'этуаль».

С уважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Тамара Габрошвили, а также представители греческой диаспоры Грузии, все члены Тбилисской государственной академии художеств, Союза писателей Грузии, модельное агентство «Мерцхали» («Ласточка»), все литературные и музыкальные общества Грузии.

## ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №18

### СКАНВОРД НА СТР. 15



### СКАНВОРД НА СТР. 23



**СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР**  
**ПОДРУГА**

ISSN 1987-6009  
9 771987 600002

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"  
Наш адрес: Грузия. Тбилиси. пр. Ал. Казбеги, 47, 5-й этаж.  
Гл. редактор Вета Аракелова  
Тел.: 295-14-70, 599-93-17-12 (Звонить по понедельникам)

**ЦЕНА 2 лари.**  
В дайджесте использованы материалы, фото и скандворды из зарубежных журналов и газет.  
Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. За материалы, не заказанные редакцией, гонорары не выплачиваются.



# 7 МИФОВ О КОШКАХ, КОТОРЫЕ ПОРА РАЗВЕЯТЬ

Самые распространенные заблуждения о кошках могут быть опасны для вашего питомца. И вот почему...

**К**ошки - загадочные существа, многие наделяют их необычными способностями. Самые любопытные устраивают эксперименты в духе сбросить кошку со шкафа и посмотреть, приземлится ли она на все четыре лапы. Такие «научные опыты» не приведут ни к чему хорошему, предупреждает ветеринар Анастасия Добкина.

### Падают и не повреждаются?

Вопреки общему мнению, эти животные не всегда приземляются на четыре лапы. Если падение внезапное, кошка может не успеть сгруппироваться и перевернуться. В таком случае нужно срочно везти питомца к ветеринару. Иногда животное поднимается на лапы и передвигается, даже если упало с балкона третьего этажа, но это не означает, что с ним все в порядке. Кошка может быть в сильном стрессе и первое время просто не замечать повреждений. При падении с высоты у питомца есть риск переломов костей, растяжения связок, ушиба грудной клетки, травмы внутренних органов.

### Видят в темноте как днем

Кошки действительно видят в сумерках лучше, чем люди. Все дело в высокой чувствительности сетчатки кошачьего глаза. Там находится специаль-

ный светоотражающий слой, который усиливает восприятие даже незначительного источника света. Именно поэтому животное прекрасно ориентируется даже в темной комнате. Но если выключить все источники света и оставить кошку в кромешной темноте, она ничего не увидит, так же, как и вы.

### Кошки - всеядны

Сегодня многие хозяева кошек предпочитают кормить своих питомцев готовыми кормами. Однако есть и любители предлагать питомцам натурпродукт. И это, в принципе, неплохой тренд, если подойти к составлению рациона осознанно. Одно дело - иногда баловать кошку отварной куриной грудкой и совсем другое - кормить ее колбасой и жареным или копченым мясом. Также не рекомендую угощать животное красной рыбой: в ней содержится фермент тиаминаза, который может привести к серьезным заболеваниям животного. Если вы решили отказаться от промышленных кормов, проконсультируйтесь с ветеринаром, который поможет подобрать диету для вашей кошки, учитывая ее возраст и состояние здоровья.

**Любой плохой день можно исправить одним хорошим котом. И это не миф!**

### Лечат себя сами, зализывая раны

Когда кошка вылизывает царапину, многие думают, что таким образом она лечит себя, дезинфицирует рану. На самом деле это не так. Кошачий язык покрыт мелкими отростками, которые помогают вычесывать из шерсти все лишнее - пыль, остатки пищи, свалевшуюся шерсть. Позвольте животному вылизывать ранку, и это может привести к еще большему воспалению, как если бы вы пытались протереть по порезу гребнем. Так что я рекомендую отвлечь животное или надеть на него специальный воротничок, и рана заживет быстрее.

### Родить - обязательно!

Этот миф прочно засел в наших головах, поэтому многие сначала дают кошке возможность стать матерью, потом мучительно придумывают, кому раздать котят, и только после этого стерилизуют животное. На мой взгляд, куда правильнее было бы сразу (без родов) провести операцию: ранняя стерилизация снижает риск развития рака молочной железы, и молодые животные легче переносят хирургическое вмешательство. Поверьте, ваша любимица не расстроится, если станет «чайлдфри», не стоит приписывать ей человеческие чувства и желания.

### После стерилизации питомцы толстеют

Практика показывает: стерилизация положительно сказывается на характере животного. Кошка становится более покладистой и спокойной, что не может не радовать хозяина. Лишний вес появляется не из-за стерилизации, а из-за образа жизни и питания животного. Вы можете помочь ему поддерживать форму. Купите игрушки, которые заинтересуют кошку, поощряйте активные игры, подберите соответствующий корм. Тогда никаких проблем со здоровьем и лишним весом не будет.

### Они не нуждаются в общении

Считается, что кошки - независимые животные, которые не нуждаются в общении с человеком. Мол, достаточно насыпать корма и сменить наполнитель в лотке - вот и все. Если вы думаете, что любимица может занять себя сама, вы отчасти правы. Однако, чтобы питомец был здоровым и радовался жизни, он должен получать внимание от хозяина. Разговаривайте с кошкой, гладьте ее, играйте с кошачьей удочкой или лазерной указкой и проводите время вместе. Иначе животное обидится на вас и решит, что вы не принимаете его в стаю. Его реакция может быть непредсказуемой.

ТЕНДЕНЦИИ  
ОБРАЗЫ  
ДЕТАЛИ

# Настроение



## РАТАТУЙ В ДУХОВКЕ

**ПОНАДОБИТСЯ:** перец болгарский красный - 2 шт., лук репчатый - 1 шт., чеснок - 4 зубчика, помидоры - 8 шт., цукини - 3 шт., баклажан - 1 шт., тимьян - 4 веточки, соль по вкусу, масло оливковое.

Перец очистите, выложите на противень, застеленный фольгой, и запекайте при 230 градусах 15-20 мин. Очистите от кожицы, нарежьте. Измельченные лук и 3 зубчика чеснока обжарьте в масле до мягкости. Добавьте 3 веточки тимьяна и 4 очищенных и нарезанных помидора. Тушите на слабом огне, пока почти вся жидкость не выпарится. Добавьте кусочки перца и соль, готовьте еще 5-6 мин. Удалите тимьян. Выложите соус в форму. На него - кружочки помидоров, цукини и баклажана. Смешайте 1 ст. л. масла с измельченным зубчиком чеснока, солью и листьями тимьяна, смажьте овощи. Закройте фольгой и запекайте при 140 градусах 2 ч. Снимите фольгу, запекайте 30 мин.



## СВЕКЛА С ОРЕХАМИ

**ПОНАДОБИТСЯ:** свекла - 3 шт., чернослив - горсть, орехи грецкие (ядра) - горсть, масло оливковое, сок лимона и соль - по вкусу.

Свеклу вымойте. Не срезая «хвостики», отварите или запекайте в фольге до готовности. Остудите, очистите, затем натрите корнеплоды на крупной терке. Выложите в салатник. Предварительно промытый и обсушенный чернослив освободите от косточек, нарежьте соломкой; орехи измельчите. Оба ингредиента добавьте к свекле. Заправьте салат смесью оливкового масла и лимонного сока, посолите по вкусу. Аккуратно перемешайте и подавайте к столу. По желанию можно украсить салат зеленью.



## ПЕЛЬМЕНИ СО ШПИНАТОМ

**ПОНАДОБИТСЯ:** мука - 400 г, шпинат - 200 г, лук репчатый - 1 шт., сыр тофу - 100 г, кунжут - 1 ст. л., масло растительное для жарки, соль, приправы - по вкусу.

Шпинат нарежьте, лук нашинкуйте, тофу измельчите. Обжарьте все на масле в течение 5 мин. Добавьте соль, приправы и кунжут. Муку просейте, добавьте щепотку соли. Влейте тонкой струйкой 250 мл горячей воды, непрерывно помешивая, и замесите тесто. Оставьте его на 30 мин. под пленкой. Раскатайте тесто в 2 тонких пласта. Присыпьте мукой пельменницу, выложите на нее один пласт. Разложите начинку, накройте вторым пластом теста. Присыпьте его мукой и пройдитесь сверху скалкой, слегка надавливая. Отварите в подсоленной воде в течение 7-8 мин. Посыпьте тертым тофу.



## ХУМУС

**ПОНАДОБИТСЯ:** нут - 400 г, кунжут - 240 г, масло оливковое - 2 ст. л., лимон - 1 шт., чеснок - 2-3 зубчика, соль - 1 ч. л., кумин по вкусу.

Нут промойте и залейте холодной водой на 12 ч. Снова промойте, залейте свежей водой и отварите до мягкости. Измельчите блендером. Кунжут слегка обжарьте на сухой сковороде (на слабом огне) до легкого золотистого цвета. Дайте остыть и смелите в блендере (должна получиться пастообразная консистенция). Соедините обе массы, разбавьте нутовым отваром (около 100 мл). Добавьте 5 ст. л. лимонного сока, оливковое масло, измельченный чеснок, кумин и соль. Взбейте блендером, чтобы получилась однородная масса. Готовый хумус выложите в пиалу, в центре сделайте углубление и влейте немного оливкового масла. По желанию украсьте целыми горошинами отварного нута, кедровыми орешками.

