

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДДРУГА

№20

июнь 2020

цена:  
2 лари

**Прощайте**

**отеки**

стр.37

**Есть или не  
есть мясо?**

стр.7

**8 причин**

**полюбить себя**

стр. 26

**Полезные растения**

**в вашем доме**

стр. 40

**Ирина Розанова**

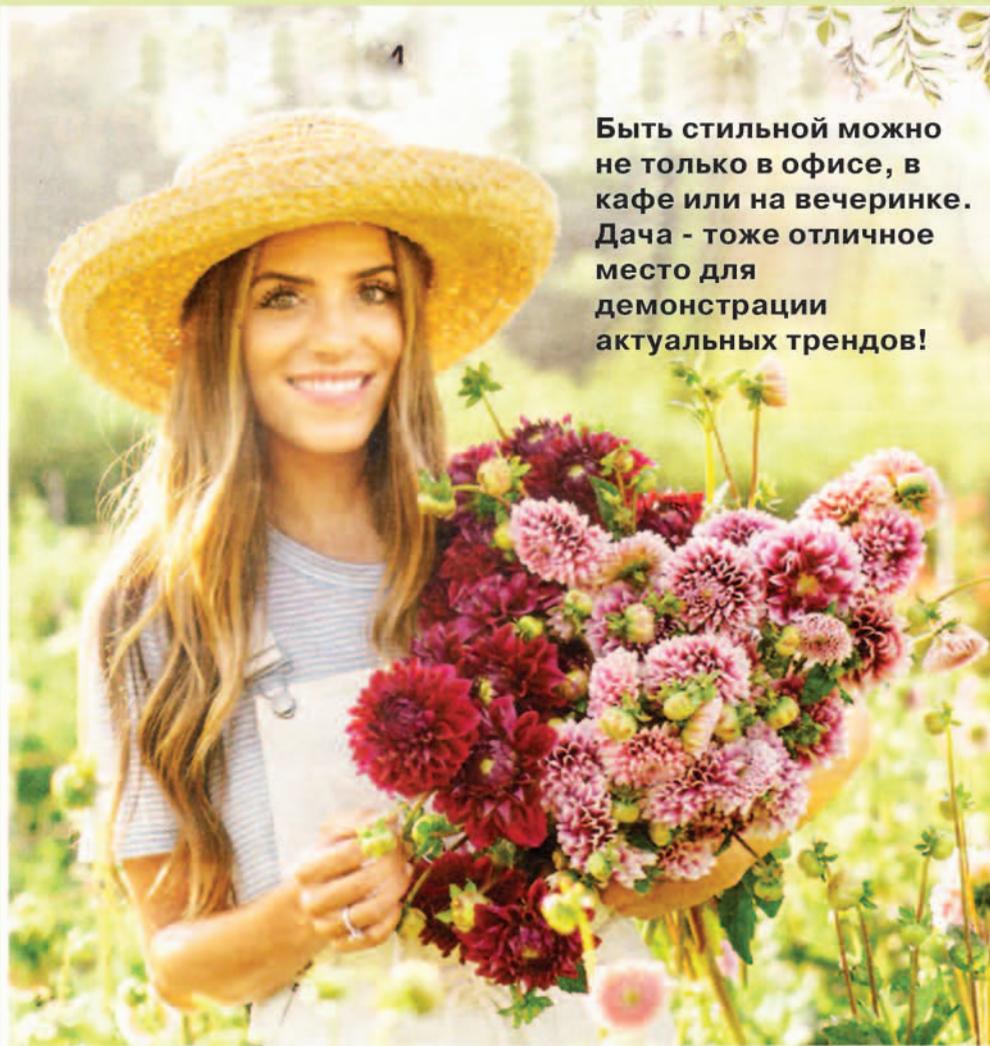
**Ее одинокая звезда**

стр.20-21

**Риз Уизерспун:**

стр.16-17

**“Я очень стараюсь быть терпеливой”**



**Быть стильной можно не только в офисе, в кафе или на вечеринке. Дача - тоже отличное место для демонстрации актуальных трендов!**

**В** представлении многих дачная одежда может быть старой, грязной, растянутой и выцветшей. Но это неправильно! Гардероб для загородного отдыха должен быть красивым и функциональным. Обратите внимание на стиль кантри. Примерьте классические или широкие брюки из денима, хлопка, льна, трикотажа. В качестве верха подойдут футболки, топы, рубашки в клетку, свитеры из тонкого трикотажа. Дополните образ панамой или шляпой с короткими полями, которая не только добавит изюминку вашему образу, но и защитит голову от солнца. Любительницам спортивной одежды стоит присмотреться к стилю спорт-шик. С ним можно создать удобные и интересные сочетания: трикотажные спортивные брюки с лампасами вместе с топом или толстовкой, комбинезон пастельного оттенка с кроссовками. Также на даче будут уместны велосипедки, которые в тренде этим летом, в паре с удлиненной футболкой или пуловером. Романтичные девушки должны обратить внимание на стиль прованс, который будет прекрасно смотреться на фоне дачных пейзажей. Это обязательно должна быть одежда из натуральных, дышащих, легких тканей. На пике моды принт в мелкий цветочек, горошек, пэчворк, а также однотонные ткани бежевых, оливковых и горчичных оттенков.

# Леди на даче



**Хотите подчеркнуть талию? Завершите образ широким или узким поясом**

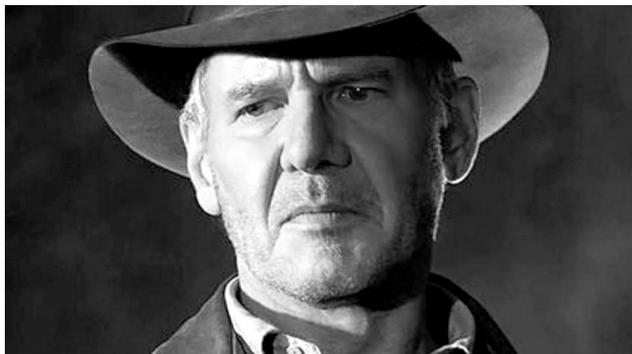


**Платья и сарафаны оверсайз скроют недостатки фигуры**

## В СТИЛЕ КАНТРИ



## ЖУРНАЛ EMPIRE НАЗВАЛ ВЕЛИЧАЙШЕГО КИНОГЕРОЯ



Журнал Empire провел опрос среди своих читателей и выяснил, кто является самым главным киногероем в истории. Полный список опубликовали на сайте Film News, он же появился в печатной версии Empire.

Первое место досталось Индиане Джонсу, роль которого исполнил актер Харрисон Форд. На второй строчке рейтинга Эллен Рипли из серии фильмов "Чужой". Ее сыграла Сигурни Уивер. На третьем месте - Железный человек.

В первой десятке оказались супергерой Капитан Америка, Люк Скайуокер, Бэтмен, принцесса Лея, Джеймс Бонд, Супермен и Черная Пантера.

Ранее стало известно о том, что Харрисон Форд вновь исполнит роль Индианы Джонса. Выход пятой картины франшизы намечен на 9 июля 2021 года.

Первый фильм о приключениях археолога Индианы Джонса вышел в 1981 году, став одной из самых кассовых картин в истории кинематографа.

## КАСКАДЕР КИАНУ РИВЗА РАССКАЗАЛ, ЧТО ВСЕ СЛУХИ ОБ АКТЕРЕ ПРАВДИВЫ



Каскадер Киану Ривза Джереми Фрай поделился своими впечатлениями о работе с актером. Об этом сообщает Cinema Blend.

По его словам, все хорошее, что говорят об артисте, - "это правда на 110%". "Он больше любит отдавать, чем брать, бескорыстен и трудится без устали", - пояснил каска-

дер. Фрай подчеркнул, что Ривз не из тех актеров, которые стремятся сами исполнить все трюки. Он вовремя уступает каскадерам. Также артист доверяет продюсерам и режиссерам и прислушивается к их советам.

Джереми Фрай работал с Ривзом на съемках всех частей франшизы "Джон Уик".



## 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 Израэль 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!

## МИЛОШ БИКОВИЧ ЗАПЕРСЯ В МОНАСТЫРЕ

Сербский актер Милош Бикович решил провести самоизоляцию в монастыре в Сербии вместе с мамой и своим братом, игуменом Михайло. Об этом сообщает teleprogramma.pro.

Артист отметил, что он рад, что может отдохнуть от работы в период пан-

демии. "Мне повезло с этой изоляцией, потому что отдых мне был очень нужен", - сказал актер.

Артист также во время самоизоляции записался на онлайн-курсы сценарного мастерства, а также начал читать много литературы и смотреть классику кинематографа.

### АКТРИСА “СУМЕРЕК” СРАВНИЛА СЪЕМКИ В ФИЛЬМЕ С НАХОЖДЕНИЕМ В ЗАЛОЖНИКАХ

Звезда “Сумерек” Анна Кендрик рассказала о тяжелых условиях съемок в фильме с нахождением в заложниках. Интервью с исполнительницей роли Джессики Стэнли опубликовали на YouTube-канале журнала Vanity Fair.

Первая часть саги была снята в Портленде, где, по словам актрисы, было “очень холодно и убого”, из-за чего у нее всегда были мокрые ноги.

“Я тогда думала, что вокруг меня отличные люди, с которыми я наверняка подружилась бы в другое время, но на тот



момент мне хотелось убить их всех”, - заявила актриса.

По ее словам, тяжелые условия работы сблизили

с коллегами.

“Ощущалось, будто мы вместе пережили какое-то травмирующее событие. Как люди, которые

вместе были в заложниках, а теперь связаны на всю жизнь”, — добавила Кендрик.

Американская писательница Стефани Майер выпустила четыре романа из серии “Сумерки” в 2005-2008 годах. Книги легли в основу пяти фильмов с Кристен Стюарт и Робертом Паттинсоном в главных ролях, собрав в мировом прокате более 3,3 миллиарда долларов. Ранее сообщили о том, что Стефани Майер выпустит новый роман из серии “Сумерки” от лица вампира.

### КИАНУ РИВЗ РЕШИЛ СНЯТЬСЯ В ЧЕТВЕРТОЙ ЧАСТИ “МАТРИЦЫ”

Сценарий Ланы Вачовски настолько впечатлил актера Кяну Ривза, что он решил сняться в четвертой части фантастической франшизы “Матрица”. Об этом он рассказал в интервью журналу Empire, новый номер которого появится в продаже 11 июня.

“Лана Вачовски написала прекрасный сценарий и изложила сюжет так, что он нашел горячий отклик в моей душе. Тако-

ва единственная причина. Изумительно будет снова работать с этой сценаристкой”, - отметил актер.

По данным киностудии Warner Bros., в четвертой части франшизы вновь появится Кэрри-Энн Мосс (исполнительница роли Тринити). Также будут сниматься Джада Пинкетт Смит, Яхья Абдул-Матин, Нил Патрик Харрис, Джессика Хенвик, Джонатан Грофф и другие.

Мосс рассказала, что совсем не ожидала продолжения проекта.

“Я не думала, что это когда-нибудь произойдет. Это ни разу не попадало в мое поле зрения”, - заявила актриса, которой также очень понравился сценарий будущей картины.

“Я сочла это настоящим подарком”, - добавила Кэрри-Энн.

Премьера четвертой части “Матрицы” запланирована на 21 мая 2021 года.

Первая часть научно-фантастической трилогии режиссеров Энди (Лилли) и Ларри (Ланы) Вачовски “Матрица” вышла в прокат в 1999 году. Лента получила четыре премии “Оскар”. В 2003 году вышли две новые части - “Матрица. Перезагрузка” и “Матрица. Революция”.

Ранее сообщили о том, что съемки последней части приостановлены из-за пандемии коронавируса.

### БРАК ДЖЕННИФЕР ЭНИСТОН РАЗРУШИЛИ ЛЮБОВНЫЕ ЗАПИСКИ ОТ БРЭДА ПИТТА

В СМИ появилась информация, что второй брак американской актрисы Дженнифер Энистон (с актером и сценаристом Джастином Теру) распался в том числе из-за любовных записок от ее бывшего мужа – Брэда Питта.

Издание Mirror со ссылкой на свой источник пишет, что звезде сериала “Друзья” тяжело далось расставание с Питтом. После него у актрисы было несколько романов, но только один привел к браку. В 2015 году, спустя около четырех лет отношений, Энистон вышла замуж за Теру, однако в 2018-м они объявили о расставании.

Как утверждают инсайдеры, Теру постоянно чув-



ствовал, что его сравнивают с Брэдом Питтом. Согласно этой информации, он терпел это до тех пор, пока не нашел у жены любовные записки Брэда, которые она хранила после развода.

“Это были такие милые

послания. Что-то в стиле: “Как ты сегодня хороша” или: “Уже скучаю по тебе”. Джен пыталась убедить Джастина, что они ничего не значат, но это было бесполезно”, - рассказал источник.

По его словам, Теру вос-

принял эти послания как тревожный сигнал и стал убеждать в том, что Дженнифер все еще неравнодушна к бывшему супругу. Сама актриса не смогла объяснить Джастина, почему не выбросила записки. В результате отношения начали сходить на нет. Ситуацию усугубило их нежелание идти на компромисс по поводу места жительства – актер хотел жить в Нью-Йорке, а его супруга – в Лос-Анджелесе.

Напомним, Дженнифер Энистон и Брэд Питт были в браке с 2000 по 2005 год. По информации прессы, отношения распались из-за романа Питта с актрисой Анджелиной Джоли.

# Медицинское приложение для всех

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Огурцы входят в состав большинства диет, но при болезнях желудка с ними нужно быть осторожнее. На вопросы отвечает диетолог.

## Огурцы при гастрите

**- Как огурец, почти полностью состоящий из воды, может навредить желудку?**

- Несмотря на то что этот овощ на 95% состоит из воды, остальные 5% - просто кладезь полезных веществ. Это углеводы, клетчатка, витамины А, В1, В2, В9, С, Е, РР, микроэлементы (железо, калий, марганец, медь, цинк, фосфор, кальций), ферменты, расщепляющие белки. Здоровый желудок прекрасно справляется с таким химическим составом. Но когда на слизистой оболочке есть воспаление, клетчатка может раздражать ее и вызывать обострение. Огурцы, усиливая секрецию, раздражают железы, которые выделяют желудочный сок. С одной стороны, огурцы стимулируют перистальтику кишечника, поэтому они полезны при запорах. С другой, если кишечник воспален, такая стимуляция может вызвать обострение со спазмами и метеоризмом.

**- Если обобщить, чем огурцы могут помочь при гастрите, а чем навредить?**

- Витамины и микроэлементы, содержащиеся в огурцах, улучшают восстановление клеток. Железо, которого много в этом овоще, помогает устранить анемию (она часто сопутствует гастриту). Благодаря огуречным ферментам лучше перевариваются белки, улучшается пищеварение. Это плюсы. Теперь о минусах. При воспалениях слизистая оболочка раздражается, может появиться отек, образоваться эрозии и язвы. При гастрите с повышенной кислотностью усиленная выработка желудочного сока опасна - это может усугубить воспалительный процесс.

**- В каких случаях огурцы полностью противопоказаны?**

- В период обострения заболевания. При эрозивном гастрите, при язве желудка и двенадцатиперстной кишки. И еще при повышенной секреции (гиперацидном гастрите).

**- Гастритом сегодня страдает больше половины населения, а огурцы - желанный гость на столе у всех. Как быть?**

- Свежие огурцы можно есть только в период ремиссии и при условии, что не повышена кислотность желудочного сока. Они подходят больше страдающим хроническим атрофическим гастритом со сниженной кислотностью, но опять-таки вне обострения. В сутки при ремиссии гастрита рекомендуется употреблять 100-150 г огурцов.

**- Многие делают на зиму овощные консервы. Их можно есть?**

- В такие заготовки обязательно входят соль, уксус, острые приправы. Поэтому, как бы ни манил запах и вкус огурцов из банки, при гастрите их есть не рекомендуется. Они легко могут вызвать обострение.

**- А малосольные или бочковые, приготовленные по бабушкиному рецепту?**

- Для здорового человека они только на пользу, а обладателям гастрита придется воздержаться. Большое количество соли не только раздражает желудок, но и нейтрализует всю пользу.

**- Получается, что при гастрите разрешены только свежие огурцы?**

- Да, не часто и в небольшом количестве, предварительно очищенные от кожуры, чтобы клетчатка не вызывала обострения. Нежелательно их есть на пустой желудок, как принято, например, начинать завтрак с салата.



Из носа идет кровь  
Самые распространенные причины, не считая травм.

✓ **Поврежденная слизистая.** Кондиционер и центральное отопление пересушивают слизистую. На ней появляются микротрещинки, что и вызывает небольшое кровотечение.



Ситуация усугубляется, если вы приехали резко и усердно высмаркиваться.

**КАК ИЗБЕЖАТЬ ПРОБЛЕМЫ?**

Промывайте нос и поддерживайте слизистую влажной. Вам в этом помогут мази, масла или растворы минеральных солей (продаются в аптеке).

✓ **Высокое давление.** Еще одной распространенной причиной носового кровотечения может стать повышенное артериальное давление. В носу располагаются тонкие сосуды-капилляры, которые под давлением могут лопнуть и начать кровоточить. Кроме того, гипертоникам часто прописывают препараты, разжижающие кровь и, как следствие, усиливающие кровотечение.

✓ **Авитаминоз.** Витамин К регулирует свертываемость крови, и при его дефиците могут начаться носовые кровотечения. Этот витамин содержится в листовых овощах (капуста, салат), свекле, черносливе, яйцах. Авитаминозы вообще влияют на проницаемость сосудов и могут стать причиной кровотечений из носа.

✓ **Некоторые заболевания.** Грипп часто сопровождается носовыми кровотечениями - стенки сосудов повреждаются токсинами. Полипы и папилломы в носовых ходах также могут стать причиной проблемы. В этих случаях надо обратиться к врачу.

**P. S.** Если кровотечение из носа не останавливается через 20 минут у взрослых и 10 минут у детей, срочно вызывайте врача! То же самое надо сделать, если кровь идет слишком часто.

## НАПИТКИ ПРИ ИНФЕКЦИЯХ

От вирусных инфекций, для которых характерны вялость и слабость, высокая температура, иногда першение в горле, сухой кашель, пейте такой домашний компот. Замороженные ягоды клюквы и клубники (по 300 г) промыть холодной водой, залить 3 л чистой воды, нагреть примерно до 60°C, кипятить нельзя! Картофелемялкой размять ягоды в компоте, процедить и пить без ограничений каждые 4 часа, начиная с утра.



## Чай для улучшения работы легких

✿ по 1 ст. л. измельченных сухих цветков ромашки и липы (или по 2 пакетика) + 1 ч. л. сухого чабреца (вся надземная часть растения) + 2 ст. л. замороженных ягод малины + 2 ч. л. меда либо сиропа топинамбура + 1 л горячей воды 80°C.

Сухие травы положить в стеклянный (можно керамический) чайник (или банку) залить горячей водой, настоять 20 минут. Затем добавить в чай ягоды (предварительно разморозить в холодильнике в течение 12 часов). Настоять еще 40 минут. Подсластить медом либо сиропом топинамбура. Перемешать. Пить в течение дня вместо чая.



**Анжелика Дюваль,**  
диетолог.

Также полощите горло каждые 2 часа настоем лаврушки. 10 сухих лавровых листов залить 200 мл горячей воды 80°C, настоять час и использовать для полоскания в течение суток. Брать жидкости на один глоток и полоскать пару минут, затем сплевывать.



**Легкие - главная мишень в плане осложнений от коронавируса. Что улучшает их функцию и потенциально помогает предотвратить сложное течение ОРВИ?**

## Поддержим легкие

Орган работает корректно, если он хорошо снабжается кровью, нет механического сдавливания, а также венозного и лимфатического застоя. Применительно к легким это значит: спина прямая, плечи «раскрыты», вдох полный (на вдохе ребра расходятся), а близлежащие ткани не пережимают тесное нижнее белье. Самое время сейчас заняться наконец осанкой, выполнять упражнения на верхний плечевой пояс и прокачку лимфы, носить мягкий свободный бюстгалтер (для женщин).

**Продукты для профилактики накоплений слизи и улучшения дренажной функции бронхов** (люди, склонные к затяжным бронхитам, кашлю с мокротой, одышке, хрипам, - это для вас).

- ✓ Ягоды облепихи (ягодный морс). Ликвидируют застой слизи в легких.
- ✓ Тыква.
- ✓ Свекла.
- ✓ Малина (ягоды), можно в виде сиропа или варенья с минимумом сахара.
- ✓ Мед.

✓ Подсолнечное масло (нерафинированное) и семечки подсолнечника.

Сейчас эти продукты можно включать в рацион на постоянной основе. Конечно, в разумном количестве.

**Редкий, но весьма полезный продукт для легких - кумыс** (сквашенное кобылье молоко). В тибетской медицине кумыс профилактирует и лечит так называемые болезни холода легких. В XX веке советские врачи применяли кобылье молоко как эффективное дополнение комплексной терапии хронического бронхита, плеврита, пылевых заболеваний легких. Прием кумыса **уменьшает кашель и мокроту.**

**Козье молоко** хорошо пить при сухом затяжном кашле, который возник как осложнение после вирусной инфекции (при бактериальной инфекции козым молоком злоупотреблять не надо!).

**Стебель сельдерея** полезен при активном воспалительном процессе в легких (**жар легких**).



**Изюм и виноград** также обладают свойством снижать воспалительные процессы в легких.

## Специи и травы для легких

✓ **Имбирь.** Выводит излишки слизи из организма. Свежий сейчас довольно дорогой, купите сухой (порошок - даже лучше свежего). Можно вводить в рацион для профилактики.

✓ **Корица и семена пахитника.** Полезны при сильных воспалительных процессах в легких с присоединением бактериальной инфекции.

✓ **Сухой корень солодки.** Помогает отходить мокроте, останавливает кашель.

## ХОЧУ УБЕРЕЧЬ ОТ СВОИХ ОШИБОК

Какая же я глупая, даже самой проaktivно! Началось все 1,5 года назад. Стала замечать, что после еды болит желудок. Нормальный человек сразу бы пошел к врачу, начал лечиться, но не я. Потом желудок стал болеть не только после еды, мог заболеть и ночью, и днем. Мучила изжога, постоянная тяжесть. Я просто тупо заглатывала обезболивающие - и все. Примерно 2 месяца назад боли стали постоянными. Не дай бог съем что-нибудь, потом все на свете проклинала. Сама себя посадила на жесткую диету, но она не дала результата,

наоборот, усугубила ситуацию. Только после этого в мою голову пришла мысль пойти к доктору. Проснулась ночью от адской боли, еле дотерпела до утра. Это был ужас! Изжога, тошнота, рвота и нестерпимые боли, как будто внутри разлилась лава. Врач поставил диагноз язва желудка. Теперь придется долго лечиться, в еде должны быть колоссальные ограничения. Для чего все это написала? Чтобы уберечь других! Не повторяйте моих ошибок и будьте здоровы!

**Без подписи.**

# ЕСТЬ ИЛИ НЕ ЕСТЬ МЯСО?

**Одни считают, что употребление мяса сокращает нашу жизнь, и от него лучше отказаться. Другие настаивают на пользе животных жиров. А что по этому поводу говорят специалисты?**

**К**акой обед вы бы предпочли - сочный стейк средней прожарки или овощной салат? Как показывает практика, большинство выбирают первый вариант - вкусный и сытный. И все же увлекаться мясными блюдами не стоит.

## Вегетарианство: за и против

Дмитрий три года назад стал вегетарианцем: «Я отказался от мяса, когда мне исполнилось 25. Из этических соображений. Просто понял, что больше не хочу есть животных. К тому же я ознакомился со многими исследованиями и решил: диета без мяса положительно скажется на моем здоровье. Сначала я действительно чувствовал себя хорошо, но со временем заметил: я стал быстрее уставать, мне не хватает энергии на весь рабочий день, иммунитет дал сбой (простужаюсь каждые 2 месяца). Начал принимать витамины, но состояние здоровья не изменилось. Возможно, мой организм таким образом требует мясо».

Олег Гаврюшин, врач-диетолог: «Учитывая, в каких условиях сейчас выращиваются животные (гормоны для ускорения роста, антибиотики для защиты от различных заболеваний), я не могу сказать, что такое мясо приносит нам пользу и ничего кроме пользы. Но все же оно содержит жирные кислоты омега-3, железо и другие вещества, необходимые человеческому организму. Кроме того, животная пища является источником белка. Слабость, быстрая утомляемость могут сигнализировать о нехватке витамина В12, который содержится в мясе. А низкая сопротивляемость вирусам - о нехватке железа. Если человек принимает для себя решение стать вегетарианцем, важно регулярно сдавать анализ крови и следить за уровнем гормонов, железа и холестерина. Слишком низкие

показатели - повод задуматься о смене питания».

## Нужны ли разгрузочные дни?

Мария 2-3 раза в неделю отказывается от мяса - но не из моральных соображений, а потому, что следит за своей фигурой: «Стоит мне начать есть мясо каждый день, как я тут же прибавляю в весе. Так что иногда я устраиваю себе разгрузочные дни и ем исключительно растительную пищу. Чувствую такую легкость!»

Евгений Леваненко, нутрициолог: «Разгрузочные дни - это отличная идея при условии отсутствия заболеваний ЖКТ. Так мы действительно очищаем организм, выводим шлаки и токсины. Главное, помнить: во всем нужна мера. Если без мяса вы чувствуете себя хуже, попробуйте заменить его морепродуктами, молочными продуктами, яйцами, чтобы обеспечить организм всеми необходимыми микроэлементами. В идеале стоит сочетать растительные и животные белки, и вы будете здоровы и энергичны».

## Красное - самое вредное!

Валерия ест любое мясо, кроме красного: «Я слышала в одной передаче, что красное мясо опасно для здоровья и может привести к серьезным заболеваниям. На всякий случай не ем его, предпочитаю филе курицы, индейки».

Олег Гаврюшин, врач-диетолог: «О вреде красного мяса несколько лет назад заявил Ансель Киз - американский исследователь, который наблюдал за жителями семи стран. Он пришел к выводу, что те, кто употребляет красное мясо, чаще болеют сердечно-сосудистыми заболеваниями. Спустя некоторое время это открытие было опро-



вергнуто, но надолго запомнилось многим. Красное мясо переваривается долго и нагружает органы ЖКТ, поэтому увлекаться им не стоит. Но если иногда есть стейк из говядины, ничего страшного не произойдет».

## Что будет, если есть мясо каждый день?

Татьяна с Владимиром живут в Сибири. Татьяна рассказывает: «Мой муж зарабатывает тяжелым физическим трудом. А если еще учесть мороз, на котором приходится работать, сами понимаете - без мяса никуда! Я кормлю мужа котлетами даже на завтрак: ему нужна энергия и тепло. В обед - наваристый борщ на говядине или свинине, на ужин - стейк или жареная курочка. На здоровье не жалуемся!»

Борис Грачев, врач-гастроэнтеролог: «Если ваш рацион состоит практически из одного мяса, будьте готовы к дефициту клетчатки, которая содержится в овощах и фруктах. Реакция организма такая: нарушение пищеварения и запор. Большое количество жареного, жирного мяса в меню резко повышает уровень холестерина. А значит, есть риск инфаркта, инсульта, тромбоза. Я не призываю таких любителей мяса отказываться от этого продукта, но рекомендую снизить его количество и научиться готовить правильно. В частности, бульоны лучше варить не на кости, а на куриных грудках. Или еще лучше - сварить грудку в другой кастрюле и добавить в овощной суп. Жареную свинину замените индейкой и курицей на пару. Если не представляете своей жизни без свинины, запекайте ее в духовке с овощами».

Без вреда для здоровья можно съесть не более 100-150 г мяса в день. Желательно готовить его на пару или в духовке.

## ЕСЛИ РАЗЫГРАЛСЯ КАШЕЛЬ

✓ Смешайте 100 г мелко нарезанных листьев алоэ с 1 ст. ложкой меда, добавьте 3 ст. ложки воды, дайте настояться 2 часа и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.



✓ Заварите 1 ст. ложку измельченного листа подорожника большого стаканом кипятка, подогрейте на водяной бане в течение 15 минут. Когда отвар остынет, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 5-6 раз в день за 20 минут до еды.



## Судорогам - нет!

Иногда беспокоят сильные судороги в ногах. В чем причина и что делать?

**Ольга Корешанова.**

Причины судорог ног различны: заболевания, связанные с кровеносными сосудами (варикоз, атеросклероз и т.п.): недостаток кальция, калия, натрия, витаминов D, E и др.; плоскостопие: переохлаждение и обезвоживание. Порой мышцы могут сводить судорогой после тяжелых и длительных физических нагрузок. Истинную причину установит врач.

Если судорожный приступ случился, попробуйте расслабить спазмированные мышцы: опустите ноги вниз. Начиная от кончиков пальцев, легкими движениями вверх помассируйте больную конечность. Если нет варикоза, то можно приложить грелку (пластиковую бутылку) с теплой водой или сделать контрастные ванночки.

**Виктория Сафонова.**

## Живот болит от нервов?

Мне 30 лет. В последнее время стало болеть в верхней части живота. Появление и сила боли не зависят от приема пищи. Appetit хороший, не тошнит, стул нормальный. Полгода назад делала ФГДС - обнаружили поверхностный гастродуоденит. Последние несколько месяцев много нервничала. Могут ли эти боли быть реакцией на стрессовую ситуацию? Как бороться с ними? Какие обезболивающие можно принимать?

**В. Устиненко.**

Желудочно-кишечный тракт и входящие в него органы пищеварения очень зависимы от нашего эмоционального состояния. Вспомните, когда человек волнуется, он либо прекращает есть, либо делает это без остановки.

После нервного стресса многие отмечают отрыжку, тяжесть в животе, урчание в кишечнике, нарушение стула в виде поносов или запоров. Когда у человека случается какая-нибудь неприятность, выделяется гормон страха - адреналин. Он усиливает сердцебиение, повышает давление, вызывает спазм мышечных органов, к которым относятся желудок, желчный пузырь, кишечник. Отсюда отрыжка, тяжесть в подложечной области, нарушение стула.

Если после проведения обследований не выявили воспаления в пищеварительной системе, значит, это и есть функциональное расстройство. В первую очередь необходимо принимать успокоительные препараты, любые спазмолитики. Боли в верхней половине живота могут быть также связаны и с остеохондрозом.

**О. Свиридов, гастроэнтеролог.**



## В ушах звенит, голова трещит

Мне 62 года. Диагноз гипертоническая болезнь 2-й степени, дисциркуляторная энцефалопатия, атеросклероз церебральных сосудов. Очень беспокоят звон в ушах, головная боль. Объясните, как мне лечиться?

**Ю. Николенко.**

У пожилых людей часто встречается дисциркуляторная энцефалопатия. Возникает она из-за сосудистых изменений. Основные причины этого заболевания: артериальная гипертония и атеросклероз. Начальное проявление нарушения мозгового кровообращения - частые сильные головные боли, головокружения, шум в ушах. Для лечения этого заболевания используются средства, улучшающие обмен веществ головного мозга (пирacetам, «Кавинтон», «Актовегин»), антиоксиданты («Энцефабол», «Мексидол»).

Как будет развиваться заболевание, во многом зависит от того, какой образ жизни ведет пациент, регулярно ли выполняет рекомендации по лечению. Если болезнь прогрессирует, то лекарственную терапию прерывать не стоит, наоборот, каждые 2-3 месяца желателно менять препараты. При появлении первых признаков энцефалопатии нужно придерживаться антихолестериновой диеты и ограничить количество легкоусвояемых жиров. Особенно эффективны зеленый чай и экстракт виноградных косточек.

При энцефалопатии хорошо помогает физиолечение: озонотерапия, барокамера, иглоукалывание.

**К. Орлова, невролог.**

## В СЛЮНЕ КОШЕК ОБИТАЕТ ТАК НАЗЫВАЕМАЯ ПАЛОЧКА БАРТОНЕЛЛА.

## Опасные цап-царапки

Попадая в ткани человека в результате царапины или укуса, достигает ближайшего лимфоузла и поражает его, вследствие чего он воспаляется. В дальнейшем она попадает в кровь, и инфекция разносится по всему организму человека. Поэтому, играя с кошками, необходимо соблюдать определенные меры предосторожности, а в случае появления царапин знать, как оказать себе первую помощь.

1. Сразу промойте царапину водой из-под крана и хозяйственным мылом.
2. Если царапины по внешнему виду глубокие, обработайте их перекисью водорода.
3. На неглубокие и не сильные царапины после предварительной обработки наложите ранозаживляющую мазь.
4. Если мази нет, смажьте ранку ме-

дом - природным антиоксидантом и увлажнителем.

5. Чтобы не попала грязь, перевяжите ранку легкой повязкой. Если наблюдаются припухлость, болезненность или повышенная температура тела, обратитесь к врачу. Эти симптомы могут говорить об инфекции или более серьезном состоянии, которое называется болезнью кошачьей царапины.

**В. Гордеева.**



**ПОЧЕМУ ЛЮДЯМ С ХРОНИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ЖКТ  
ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ НУЖНО БЫТЬ НАЧЕКУ?**

## БАРЬЕР ОТ ВИРУСА: ЗАЩИТИМ СЛИЗИСТЫЕ

**П**омимо органов дыхания, COVID-19 повреждает и желудочно-кишечный тракт. В рекомендациях по профилактике инфицирования коронавирусом первой строкой ставят мытье рук. Стоит почесать грязными руками нос, потереть глаза – и вы открыли вирусу дорогу, потому что COVID-19 проникает в организм через слизистые оболочки – как дыхательных путей, так и желудочно-кишечного тракта. И там, и там есть специальный ангиотензин превращающий фермент ACE2. COVID-19 только в паре с ACE2 может укорениться в организме.

### “Броня” от заразы

Не каждый, кто контактирует с зараженным человеком, заболевает. Риск напрямую зависит от состояния слизистых оболочек. Одна из их основных функций – защитная. Слизистые ежедневно отражают атаки полчищ опасных бактерий, токсинов и вирусов, которые попадают к человеку с пищей, водой, воздухом, при тесном контакте с другими людьми (при поцелуях, например). Во-первых, слизь физически преграждает путь «непрощеным гостям»: не дает им пробиться к здоровым клеткам и вымывает из организма. Во-вторых, слизь работает как оружие местного

иммунитета. Она содержит секреторные иммуноглобулины, которые нейтрализуют вирус там, где он пытается внедриться. Человек с плохим местным иммунитетом в период эпидемии коронавируса находится в группе риска. Это же касается тех, у кого слизистые оболочки ослаблены на фоне хронических заболеваний ЖКТ. Китайские ученые из г. Уханя, откуда пошла эпидемия, выяснили: у многих людей инфекция проявляется не только симптомами лихорадки (температура и кашель), но и признаками нарушения пищеварения – тошнотой и диареей. В этих случаях болезнь протекает значительно тяжелее и затягивается.

Есть данные, что COVID-19 повреждает желудок и кишечник, иногда даже необратимо. Поэтому наряду с больными диабетом, сердечнососудистыми и дыхательными патологиями под угрозой оказываются пациенты с проблемами пищеварения. Поверьте практикующему гастроэнтерологу: редко у кого ЖКТ бывает в идеальном состоянии.

### Пополним арсенал

Человек с сильными слизистыми оболочками может избежать инфицирования даже при тесном контакте с больным. Я, конечно, не предлагаю



проверять это опытным путем – нужно соблюдать режимы дистанцирования и самоизоляции. Но настоятельно советую укрепить местный иммунитет. Тем более что для этого существуют эффективные средства. Мой личный фаворит – препарат японских исследователей, существующий уже 20 лет. В аптеках он продается под разными торговыми названиями, но действующее вещество одно – ребамипид. Его важнейшее свойство – как раз восстановление слизистых оболочек. Ребамипид улучшает качество слизи и стимулирует ее выработку не только в пищеварительной системе, но и в дыхательной. Что еще можно сделать для защиты от вирусов? Пейте больше воды. В жидкой слизи иммуноглобулины работают активнее. А вот если слизистые пересыхают, местный иммунитет практически отключается.

И напоследок: если вы будете есть больше холодца или заливной рыбы, то хуже вашей слизистой точно не станет.

Берегите себя!

## Спина одна – болезней много

**Б**оль в спине – одна из наиболее распространенных в пожилом возрасте. Причин может быть великое множество. Однако диагноз «остеохондроз» ставят тогда, когда все остальные причины врачи исключили. Что это за причины?

**Мочекаменная и почечнокаменная болезнь.** Камни в мочевом пузыре и почках могут стать причиной резких болей, причем часто возникают в спине или в пояснице – «излюбленном» месте радикулита. Этот недуг требует лече-

ния, подчас хирургического, и специальной диеты.

**Болезнь поджелудочной железы.** Панкреатит может вызвать резкие боли в животе, в боку или же опоясывающие боли. Иногда они бывают настолько сильными, что пациенты принимают их за «радикулитные прострелы». Итогом может быть неправильное лечение. При панкреатите больным предписывается специальная диета, без которой избавиться от недуга сложно.

**Болезни печени (хронический холецистит, ге-**

**патит, желчнокаменная болезнь).** При желчнокаменной болезни боли могут «отдавать» в руку или спину по типу «радикулитных прострелов».

**Болезни сердца.** Стенокардия и ишемия нередко могут стать причиной болей в груди, отдающих в спину, правую лопатку или руку. Оставлять болезни сердца без лечения очень опасно.

Кроме того, причинами боли в спине могут стать опухоли различных органов, травмы позвоночника и таза, переломы ко-

стей и растяжение сухожилий. У женщин – воспалительные процессы половой сферы. Внимание!

Не грейте спину! Тепловые процедуры (грелка, горчичники, бани или горячая ванна, массаж нагретыми камнями) могут, во-первых, усилить воспаление, во-вторых, довести до серьезной беды, если боль вызвана не перенапряжением мышц или остеохондрозом, а, например, гинекологическими проблемами или новообразованиями в позвоночнике.

Обязательно обращайтесь за помощью к врачу.

**Галина Гаврилова, терапевт.**

## Часто прихватывает сердце

*Но слышал, что боли в этой области говорят не только о проблемах с сердцем. Так может себя проявлять и радикулит, который у меня тоже есть. Как отличить одно от другого?*

**Ю. Будеев.**

Боли в области сердца неврологического или мышечного характера возникают при поворотах или наклонах туловища, глубоко вдохе, выдохе. Они обычно кратко временные, иногда в виде прострела, четко не связанные с физической нагрузкой. Не являются стенокардией и длительные ноющие боли в области сердца. Для распознавания болей большое значение имеет реакция на нитроглицерин: при типичной стенокардии боли при его приеме быстро купируются, в других ситуациях нитроглицерин бывает неэффективным. Однако при спазме пищевода, который сопровождается симптомами, похожими на стенокардию, нитроглицерин может помочь. Поэтому для уточнения характе-

ра болей в области сердца или за грудиной лучше обратиться к врачу

**В. Коломейко,**  
кардиолог.

## В последнее время стала сильно потеть

*Это происходит, даже если на улице или в помещении прохладно. С чем это может быть связано? Какие обследования мне нужны? Как избавиться от потливости?*

**В. Жудова.**

Эта проблема очень распространена, но справиться с ней не так просто.

**Диабет может привести к глаукоме, диабетической ретинопатии и катаракте.**

Как правило, гипергидроз - так по-научному называется излишняя потливость - не является симптомом какой-либо болезни, а следствием либо нарушений

терморегуляции, либо повышением тонуса определенной части вегетативной нервной системы. Лекарства, чтобы больной мог его принять и сразу же избавиться от неприятных симптомов, в этом случае нет.

**К. Витальева,**  
терапевт.

## На ступнях очень сухая кожа

*Специальные кремы мне не помогают. Может, надо что-то изменить в питании?*

**И. Пермякова.**

При сухой коже ног диетологи советуют обратить внимание на питание. Пятому часть меню должны составлять белки. Поэтому старайтесь включать в дневной рацион мясо, птицу, бобовые и злаковые, орехи, семечки и льняное масло. Особенно полезны молочные и рыбные блюда, а также продукты, содержащие в больших количествах витамины А и Е. Это печень, почки, яйца, зеленые листовые овощи, все фрукты и овощи желтого и красного цвета.

## Появились прыщи на ногах

*Причем они не только на голени, но и на икрах, на бедрах. В чем причина и как избавиться?*

**Мария.**

Нередко после удаления волос воском или с помощью эпилятора воспаляются волосные фолликулы. Выглядят они как прыщи. В таких случаях необходимо протирать кожу салициловой кислотой на спиртовом растворе или борным спиртом - 2 раза в день в течение недели. От обычных жирных кремов надо отказаться и приобрести в аптеке специальные кремы от сухости. Но если прыщи красные, покажитесь врачу.

**А. Любарский,** врач дерматолог-косметолог.

## Только подумаю о болячке - и она появляется

*У меня такая беда: если кто-то жалуется на свои проблемы со здоровьем, у меня тот же орган сразу откликается, через день-полтора возникает та же болячка, о которой я услышала. Подскажите, что мне делать? Как бороться с больным воображением?*

**Н. Зеленина.**



стуйте, удивляйтесь, помогайте, смейтесь, грустите, говорите. Вам это необходимо.

Давайте подумаем, почему всякие болячки на какое-то время становятся вашим главным жизненным переживанием? Возможно, близкие родственники, друзья болели, и вы переживали это как свои недуги. Только не телом, а душой. Обычно так переживает болезни родителей ребенок. Он впечатлителен, беспомощен, а детское воображение причудливо и безгранично. Если болели родители, бабушка или дедушка, воображение может донести эти детские впечатления и страхи взрослому при нехватке полноценного общения.

Ваше воображение тонко не больное, а живое и богатое. Ему надо давать больше интересных приятных впечатлений, которых, видимо, не хватает. Наполняйте жизнь тем, что вам интересно. Это могут быть театры, встречи, музеи, фитнес и прочее.

Вам необходимо общаться, сопереживать, помогать людям. Старайтесь не прятать свое мнение и свои чувства, а выражать их, высказывать свои предположения и советы, делиться своим опытом по преодолению трудностей и переживанию радостных минут своей жизни. Если этого не делать, мнения, не найдя своего выражения, превратятся в мнительность, чувства - в страх, действия обернутся пассивностью. Поэтому не сдерживайте себя, сочув-

Иногда полезно взять лист бумаги и нарисовать свои страхи, опасения, болячки. Изобразите их на бумаге, а потом сожгите ее. Если серьезно отнестесь к этому, тревоги уйдут.

Постарайтесь использовать богатство своего воображения в творчестве - вышивке, рисунках, занятиях фотографией, приготовлении интересных блюд. Воображение - это дар, радуйтесь ему и смело им пользуйтесь. Оно может обновить вашу жизнь, если правильно к нему относиться.

**Д. Ермолаев,**  
психолог.

## При ночном недержании мочи

**Съдайте 1 чайн. ложку измельченных семян Сукропа с 1 чайн. ложкой сахарной пудры - это доза на 1 день. Курс 1 месяц. При необходимости через 10 дней повторите.**

# БОЛЬНОЕ ГОРЛО В ЛЕТНИЙ ЗНОЙ

**В последние годы ангина все чаще настигает людей летом. Как протекает эта летняя болезнь и можно ли от нее уберечься?**

## Ледяной удар по миндалинам

Больное горло в летний зной - это плата за неразумное стремление охладить свое разгоряченное тело. В жаркий день на каждом углу продают ледяную газировку и мороженое, а в магазинах и офисах работают кондиционеры. Выпив холодный напиток или прямо из летнего пекла попав под струю кондиционера, человек получает ледяной удар по миндалинам. И тут жди ангины.

## Катаральная

Самая распространенная форма ангины в теплое время года. Вначале больного беспокоят сухость и саднящее чувство в горле. Затем в глотке появляются умеренные боли, незначительно повышается температура. Небные миндалины опухают и краснеют. Подчелюстные лимфатические узлы могут быть увеличены и довольно болезненны. Если правильно лечить катаральную ангину, она проходит за 3-5 дней.

Обычно для лечения врач назначает частые полоскания горла и обработку миндалин. Также необходим прием болеутоляющих и жаропонижающих средств.

## Фолликулярная и лакунарная

Эти ангины протекают тяжело и сопровождаются интоксикацией организма. Заболевание начинается внезапно, сопровождается ознобом и повышением температуры. Боли в горле усиливаются при глотании, иногда ощущается боль в ухе и за

ним. Человек жалуется на общую разбитость, головную боль, боль в конечностях и пояснице. Миндалины становятся ярко-красными и заметно набухают. Для фолликулярной и лакунарной ангины характерен налет на гландах.

При фолликулярной ангине на миндалинах видны круглые беловато-желтые точки, которые не удается снять ватным тампоном. Это гнойники, которые располагаются под слизистой оболочкой.

При лакунарной ангине на воспаленных миндалинах обнаруживается налет желтоватого цвета. Он располагается на поверхности небных миндалин очагами, но в некоторых случаях покрывает и всю поверхность миндалин. Его легко снять ватным тампоном.

## Дифтеритическая

Это особенно опасный вид ангины. На миндалинах образуется сильный грязно-серый налет. Он быстро распространяется на мягкое небо, язычок, заднюю стенку глотки, гортань и носовую полость. Пленка держится плотно, под ней обнажаются язвочки и даже очаги кровотечений. Если дифтеритическую ангину не лечить в стационаре, развиваются

тяжелейшие поражения нервов и мышц глотки, конечностей и даже сердечной мышцы. Но самое главное, может развиться истинный круп - сужение просвета гортани настолько, что можно умереть от удушья. Это заболевание очень заразно и чаще возникает в детском возрасте. Передается при разговоре, поцелуях, через игрушки, одежду, посуду или другие вещи больного. Поэтому важно соблюдать санитарно-гигиенический режим при уходе и

Хотя бы раз в год посещайте стоматолога. Больные зубы, являясь источником инфекции, могут стать причиной ангины.



лечении больного, чтобы не заразиться самому.

## Берегите миндалины!

Если ангину не начать лечить сразу и запустить, могут появиться гнойные воспаления вокруг миндалин. Ангина особенно опасна осложнениями в виде хронических прогрессирующих заболеваний. Это ревматизм, инфекционно-аллергический миокардит, полиартрит, гломерулонефрит. Поэтому важно не только добиться снижения температуры и избавиться от боли в горле, а полностью завершить курс лечения антибиотиками и общеукрепляющими средствами.

## Как уберечься от ангины

Чтобы оградить себя от летних воспалений горла, привыкайте кушать мороженое и пить прохладительные напитки маленькими глотками, не спеша, медленно согреть их во рту. В жаркую погоду старайтесь не пить и не есть холодное на открытом солнце, перейдите в тень. Делайте хотя бы 15-минутный перерыв между первой и второй порциями мороженого или ледяного напитка. Кондиционер в помещении не должен охлаждать воздух ниже 22-24.0. Никогда не направляйте поток воздуха на себя! Он должен идти на потолок или противоположную стену.

Уберечься от ангины помогает укрепление иммунитета. Попробуйте утром принимать 15-минутный контрастный душ, регулярно выполняйте 10-минутную гимнастику, гуляйте в любую погоду, питайтесь разнообразно и полноценно.

**Н. Зырянова, терапевт, врач высшей категории.**

## Потеря зуба приводит к морщинам?

**Действительно ли отсутствие даже одного зуба может вызвать появление складок или морщин на лице?**

**И. Воропаева.**

Да, это так. Зубы служат своего рода каркасом для губ и щек. Поэтому потеря даже одного зуба отражается на конфигурации лица. А уж отсутствие нескольких зубов вызывает очень заметные измене-

ния. Могут появиться морщины в уголках губ, становятся более глубокими носогубные складки. Кроме того, снижается высота нижней трети лица, из-за чего человек начинает выглядеть старше.

## Диета от холестерина

Какую диету нужно соблюдать при повышенном холестерине?  
 Андрей Прудников.

Для людей с повышенным уровнем холестерина и гипертонией действительно есть особая диета - гипохолестериновая (стол №10).

### ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА:

- ✿ меньше жирного и жареного, свинины (предпочтение - индейке и белому куриному мясу);
- ✿ упор на блюда из рыбы (лучше - морской);
- ✿ замена жиров животного происхождения на растительные;
- ✿ больше фруктов и овощей;
- ✿ внимание кашам из злаков;
- ✿ сведение к минимуму потребление алкоголя и соли.

**Ограничения:** сладости, сдоба (безопасно - овсяное печенье), макароны, манная каша, субпродукты, консервы, копчености, какао и кофе, вся жирная «молочка». Часто спрашивают, есть ли продукты, снижающие уровень холестерина. К таким диетологи относят брокколи, грибы вешенки, сельдь.

### ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА ДЕНЬ

**Завтрак:** гречневая каша, заправленная подсолнечным маслом; чай без сахара.

**Обед:** куриный суп на нежирном бульоне; рыба, запеченная с овощами; фруктовый сок без сахара.

**Ужин:** отварной картофель с сельдью (или с запеченным филе индейки). Для перекусов и полдника подойдут любой фрукт, нежирный йогурт или творог.

Альбина З.,  
 терапевт.

## О БОБОВЫХ - ЗА И ПРОТИВ

Одни говорят, что бобовые - лучшая альтернатива мясу из-за высокого содержания белка. Другие сторонятся этих продуктов из-за побочных последствий. Кто все же прав?

Анна Семенова.



С бобовыми (помните, что к ним относятся и арахис) действительно не все просто. Они содержат много растительного белка и полезного для печени холина. Немало в них «хороших» жиров, витаминов группы В, макроэлементов (калия, кальция, магния, хрома, меди). Благодаря растительным волокнам, полифенолам и другим веществам бобовые могут снижать уровень холестерина в крови.

Однако при всех плюсах не стоит чрезмерно налегать на эти продукты, а тем, кто страдает от подагры, заболеваний ЖКТ и некоторых сердечно-сосудистых проблем, и вовсе лучше исключить бобовые из рациона. Почему?

✓ В них высокое содержание антинутриентов, ко-

торые снижают усвоение питательных веществ (фосфора, кальция, магния и других минералов), препятствуют действию пищеварительных ферментов.

✓ Бобовые содержат галактаны и рафинозу - сложно перевариваемые углеводы. Если у человека ферменты для расщепления недостаточно активны или вовсе отсутствуют, то употребление бобовых чревато метеоризмом и расстройством кишечника.

✓ Из-за пуринов это не лучший продукт при подагре и мочекаменной болезни.

✓ Белок бобовых (кроме сои) имеет низкий коэффициент усвоения, поэтому полноценной заменой мяса этот продукт не станет.

### Как извлечь максимум пользы!

✓ Помогут длительное замачивание, тепловая обработка и пряности (имбирь, куркума, черный перец, кориандр).

✓ Оптимальная разовая порция бобовых - до 100 г, в целом они должны составлять около 9% от общего рациона.

✓ Не стоит есть эти продукты на ужин - тяжело для пищеварения.

✓ Неудачные сочетания: с мясом, грибами, картофелем. Удачные: с квашеными овощами (кисломолочные бактерии помогают переварить тяжелую пищу), гречкой и растительными жирами.

Ирина Рожок,  
 диетолог.

## Медовые капли для глаз

✿ При болях в глазах, тяжести и усталости: 1 каплю жидкого меда смешайте с 10 каплями воды. Эту медовую воду закапывайте 1 раз в день утром. Это защитит глаза от усталости в течение всего дня. Процедуру повторяйте 2 недели, затем сделайте недельный перерыв. При необходимости повторите лечение.

✿ При повышенном глазном давлении растворите 1 часть меда в 3 частях дистиллированной (или святой) воды и в течение

10 дней закапывайте в каждый глаз по 1 капле 1 раз в день на ночь. В следующие 10 дней увеличьте концентрацию раствора до 1 части меда и 2 частей воды. А через 10 дней делайте раствор 1:1.

Потом 10 дней берите для приготовления лекарства 2 части меда и 1 часть воды, следующие 10 дней - 3 части меда и 1 часть воды и наконец последние 10 дней закапывайте по 1 капле чистого меда. Если мед загустел, растопите его на водяной бане.



**КАПЛИ, В КОТОРЫЕ ДОБАВЛЕН МЕД, КАТЕГОРИЧЕСКИ ПРОТИВОПОКАЗАНЫ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ.**

## При язве желудка

✓ Хорошо промойте 2-3 картофелины, натрите на терке и отожмите сок. Разбавьте водой (1:1) и пейте утром за полчаса до еды. Лечитесь только свежеприготовленным соком.

✓ Смешайте 1 л простокваши и 1 стакан жидкого меда. Принимайте по 250 мл утром, натощак, и перед сном в течение 7-10 дней. Затем сделайте перерыв на месяц и повторите лечение.

✓ В течение месяца принимайте свежеприготовленный капустный сок - по 100 мл 3 раза в день за полчаса до еды.



**Стол №5 назначается на весь период лечения, пока принимаете лекарства, назначенные доктором. В меню ограничены холестерин, жиры, а рацион обогащен большим количеством свежих и отварных овощей, фруктов. Примерное меню на неделю.**



## Полипы в желчном пузыре

### 1-й день

**Завтрак:** рисовая каша, компот из сухофруктов без сахара, сухарик.

**Обед:** суп с клецками, салат из отварной свеклы с черносливом, картофельное пюре с рыбной котлетой.

**Полдник:** кисель и запеченное яблоко.

**Ужин:** рис с овощами и куриная грудка на пару.

### 2-й день

**Завтрак:** суп молочный с лапшой, чай черный слабый с молоком и сахаром, сухарик с сыром.

**Обед:** рассольник со сметаной, салат из капусты, горошка, заправленный растительным маслом, вермишель с куриной паровой котлетой, отвар из ягод шиповника.

**Полдник:** подсушенная булочка с ряженкой.

**Ужин:** овощное рагу со стейком из трески, компот.

### 3-й день

**Завтрак:** каша манная, сладкая запеканка, чай зеленый.

**Обед:** свекольник со сметаной, салат из свежих огурцов, яиц и чернослива, пюре из картофеля с говяжьей тефтелей, морс из брусники.

**Полдник:** булочка подсушенная со стаканом горячего киселя.

**Ужин:** куриная грудка с гречкой, мятный чай.

### 4-й день

**Завтрак:** каша овсяная с курагой и черносливом чай черный с молоком.

**Обед:** суп с лапшой на курином бульоне, овощной салат, вермишель с кури-

ной грудкой, стакан отвара ягод шиповника.

**Полдник:** сладкая запеканка.

**Ужин:** тушеная белокочанная капуста с мясом.

### 5-й день

**Завтрак:** омлет паровой с помидором, чай черный, сухарик.

**Обед:** суп с фрикадельками, салат из тертой свеклы с черносливом, плов из курицы, компот.

**Полдник:** запеченное яблоко, зефир и некрепкий зеленый чай.

**Ужин:** овощи-гриль с отбивной из говядины под брусничным соусом.

### 6-й день

**Завтрак:** омлет паровой с зеленью и помидорами, зеленый чай с молоком, галеты.

**Обед:** суп-пюре из перловой крупы с курицей, котлеты куриные паровые с разварной гречневой кашей, компот из сухофруктов.

**Полдник:** фруктовый салат с йогуртом, отвар ягод шиповника.

**Ужин:** салат из свеклы, рыбные тефтели с рисом и овощами.

### 7-й день

**Завтрак:** каша манная, зеленый чай и запеченное яблоко.

**Обед:** суп с фрикадельками и лапшой, запеченный в фольге судак с овощами.

**Полдник:** кисель и крекеры.

**Ужин:** картофельное пюре, запеканка с курицей и овощами, компот. На второй ужин можно выпить молоко с медом и галетами.

## Вишня

Даже замороженная ягода богата железом. Препятствует возникновению тромбов, что особенно важно для больных диабетом II типа, часто страдающих от атеросклероза. В вишне содержится сахар, который не приводит к росту глюкозы в крови. Поэтому диабетикам можно съедать по 200-300 г ягод в день.



## Киви

Способствует снижению веса, регулирует уровень сахара в крови. В плодах много клетчатки и мало сахаров, а ферменты помогают организму сжигать жиры. Киви особенно полезен диабетикам с ожирением. Пектин поможет очистить сосуды от холестерина, а также укрепить их стенки. Норма - 3 средних плода в день.



## ФРУКТЫ ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ

### Груши

Не просто очень полезны диабетикам, но и доступны. Они есть в продаже круглый год. Эти фрукты помогают регулировать уровень сахара в крови, снижают уровень холестерина и повышают иммунитет. Одна груша в день заменит несколько конфет.

### Яблоки

Содержат много калия, железа, витамина С и клетчатку, поэтому рекомендованы больным сахарным диабетом. Калий благотворно влияет на деятельность сердца, он способствует выведению жидкости из организма и тем самым уменьшает отеки. Но самым полезным в яблоках является пектин, который очищает кровь. Для диабетиков яблоки лучше запекать. При диабете II типа за один раз

можно съесть только половину яблока, за день - 2 средних плода. А вот инсулинозависимым больным разрешается только четвертинка в день. И помните: чем меньше масса тела человека, тем меньшим по размеру должно быть яблоко, от которого отрезается четвертинка.

### Клюква

Снижает уровень сахара в крови при сахарном диабете II типа. Эта ягода стимулирует работу поджелудочной железы. Еще она понижает уровень холестерина в крови и содержит мало калорий. Не менее полезен клюквенный сок. Его регулярное употребление существенно повышает качество жизни диабетиков. Съедайте не больше одной горсти ягод в день.



**З. Бойко, диетолог.**



Люди, которые ведут малоподвижный образ жизни, больше подвержены хроническим заболеваниям и часто имеют лишний вес.

# ХОТИТЕ ПОХУДЕТЬ И ВЫГЛЯДЕТЬ МОЛОЖЕ?

**А**эробные упражнения и силовые нагрузки, безусловно, положительно влияют на здоровье. Но избавиться от лишнего веса можно и при помощи простой ходьбы. Поэтому если вашей целью является похудение, чаще гуляйте на свежем воздухе!

Такая тренировка поможет не только изменить тело, но и в целом оздоровить организм. Ходьба подходит тем, кто делает только первые шаги в спорте и тем, у кого полностью отсутствует мотивация к более активным действиям.

### Поддержка здоровья с помощью ходьбы

Согласно результатам исследований, проведенных учеными, ходьба признана одним из наиболее эффективных способов борьбы с ожирением. Ежедневная ходьба (в течение получаса) помогает людям чувствовать себя здоровее и выглядеть моложе. Такой способ похудения даже эффективнее тренировок в спортивном зале. Пешие прогулки позволяют предотвратить развитие не только ожирения, но и многих других заболеваний: диабета; артрита; нарушений гормонального фона; хронической усталости; депрессии; онкологии; болезней щитовидки и сердца.

Люди, практикующие быструю ходьбу минимум полчаса в день и ведущие здоровый образ жизни (придерживаются сбалансированного питания, не имеют вредных привычек) выглядят моложе своего реального возраста и это факт.

Основные преимущества быстрой ходьбы заключаются в следующем:

### Борьба с ожирением

Быстрая ходьба дает такой же результат, как плавание, силовые упражнения, бег, аэробика. Если в

течение 30 минут ходить ежедневно, то организм сможет сжечь больше калорий. Кроме того, после такой тренировки не потребуется время для восстановления, как после посещения тренажерного зала. Также ходьба позволяет урегулировать гормоны стресса, за счет которых и повышается аппетит, а соответственно увеличивается количество жировых отложений.

### Минимальная нагрузка на суставы

Ходьба минимизирует вероятность получения травм, не оказывает значительной нагрузки на суставы, улучшает кровообращение и нормализует работу лимфатической системы, поэтому считается не только полезным, но и безопасным видом тренировки.

### Поддержка здоровья сердца

Активная ходьба позволяет нормализовать давление и пульс, а также обеспечить транспортировку большего количества кислорода к тканям и органам. Быстрая ходьба предотвращает развитие инсульта, инфаркта, ишемической болезни сердца.

### Эффективная борьба с депрессией

Для улучшения самочувствия и настроения особенно полезно ходить босиком. Когда ступни соприкасаются с травой, землей или песком, а при этом на тело попадают солнечные лучи, в организме повышается уровень витамина D и активируется его метаболизм. Ходьба в ускоренном темпе уменьшает риск развития болезни Альцгеймера, потери памяти, слабоумия и прочих психологических проблем.

### Укрепление костей

Ежедневные прогулки помогают приостановить потерю костной массы, которая происходит в связи с возрастными изменениями, а также предотвратить развитие остеопороза и других подобных заболеваний. Согласно проведенным исследованиям, у женщин в период менопаузы, которые каждый день совершали пешие прогулки, риск получить перелом шейки бедренной кости снизился на 40%.

### Возможность заниматься без тренажеров и другого спортивного инвентаря

Для ходьбы не нужно покупать абонемент в спортзал, вы можете заниматься обычными делами, улучшая при этом работу гормональной, мышечной и сердечной систем организма.

### Сколько нужно ходить, чтобы похудеть?

Чтобы избавиться от лишних килограмм эксперты советуют ходить со скоростью минимум 4,8 км/час, то есть совершать ежедневно около 10 тысяч шагов. Начинать можно с 2 тысяч шагов в день, постепенно увеличивая нагрузку. Результаты будут лучше, если придерживаться здорового питания, соблюдать режим сна и минимизировать стрессы.

Эксперты советуют заниматься спортом как минимум 150 минут в неделю, поэтому вы можете составить оптимальный для себя график прогулок. Если на этой неделе вам по каким-либо причинам не удалось активно позаниматься, то на следующей неделе вполне можно наверстать упущенное.

# Отдыхай!

								Крова- вый камень		Ученые ... а не- ученье тьма		Склад на судне	
Автоматическая "наседка"	Стрельный яд индейцев		Спец по живой природе		Мило- сердная католичка Мать ...		Пред- меты обихо- да						
								Место работы прораба		Вода с точки зрения химии		Брат Каина	
"Мас- совка" товаров	До- машняя ящерица		Шуст- рый прой- доха		Верный спутник в непо- году		Прият- ная уста- лость						
					Тачка "...- Логан"					"Био- граф" барона- враля		Пани из Вар- шавы	
Рукав в дельте Дуная								Разно- видность плоской печати					
Пато- логия речи		Фильм "... гла- бус пропил"		Минер- ал, фосфат кальция		Северо- амери- канский индеец				Дву- мачто- вый па- русник			
								Авто- сер- вис					
Раз- бой, грабеж		Приказ собаке						Дубо- вая бочка		Ти- рольс- кий на- пав	Рабыня бра- зильско- го кино	Народ- ность Севера	
					Собака, ла- зющая в норы		Прояв- ленный кадр						
	Арбуз- ное поле		Военная дикта- тура						Бродя- чий "бард" на Руси	Место на бир- же для торгов			
					Старинный сосуд для вина							Штат- ный клоун царя	
	Имя подруги Сиды Вишеса		Бан- ная шайка						Столбо- вая до- рога на Украине	Заряд- ка ки- тайца			
				Туфли как та- почки	Чулоч- ный эластан	Путь следо- вания							
	Ослу- шался Дедала	"Кор- зинный" лесок	Коло- тушка сторо- жа					Опорная часть оси или вала	Дос- пехи, броня				
					Бумага из бир- жевого пакета						Впив- шиеся зубы	Символ матери- альности	Царь богов у египтян
	Вестни- ца Зев- са и Ге- ры		Кулак- азият				Водная травя- эфиронос		Осуж- дение (устар.)				
					Бабушка Лун- тика					Снеж- ный шар			
Транс- порт по вызову	Привив- ка "пу- говка"		"Участ- ковый" из вест- ерна						Шерсть овцы				
					Озеро- море в Казах- стане					Ночное видение			

Лицо с обложки



**РИЗ УИЗЕРСПУН:**

**«С моей большой бедой мне помогла справиться семья»**

— Риз, как вы живете в условиях карантина? Наверное, вся ваша семья собралась под одной крышей...

— По-разному. Бывают хорошие дни, а бывают и похуже. Моя 20-летняя дочь Ава вернулась из университета в Стэнфорде и учится из дома онлайн. Я догадываюсь, как она скучает по своим друзьям, по студенческой жизни, по везучей независимости, сидя взаперти с нами круглые сутки. (Улыбается.) Я думаю, многие, кто вернулся из колледжей домой, сталкиваются с такой проблемой. Вроде бы уже успел отвыкнуть от родительских правил и распорядка, от домашней рутины, ты уже по-своему структурировал жизнь, а тут раз — и нужно снова возвращаться к прошлому... Это сложно, я понимаю. А моему сыну Дикону еще тяжелее. Он ведь подросток... И скучает по своей подруге, прямо тоскует по ней, бедняга. (Улыбается.) Нет, правда, в этом возрасте дети чувствуют себя особенно изолированно именно в обществе взрослых, в первую очередь родителей. Им обязательно нужно быть в своей среде в это время...

— Откуда же вы берете это по-

нимание и терпение для всех?

— Я очень стараюсь быть терпеливой, и они тоже стараются... Но что будет дальше, кто знает? Радует, что наш малыш Теннесси (семи-летний сын от второго брака актрисы с Джимом Тотом, президентом компании, связанной с медиа и пиаром) безумно счастлив! Он просто в восторге: в кои-то веки дома и родители, и старшие брат и сестра, и никто никуда не мчится. Я думаю, очень важно обозначить в этой ситуации свое личное пространство. А другим — стараться его не нарушать. Мы с мужем работаем из дома. У нас миллион всяких встреч, переговоров, конференций — виртуально, разумеется. Все дети учатся онлайн. У каждого есть своя комната, и на двери висит знак, как в отелях. Если он повернут стороной «Не беспокоить», значит, надо не беспокоить. Даже если кто-то просто забыл перевернуть знак, сидит в наушниках и не слышит стука! (Смеется.) Правила есть правила, и их нельзя нарушать. Мы их повесили в доме на стенах на видных местах, чтобы уважать право друг друга на личное пространство.

— Действительно, у вас сейчас невероятно успешный период в

карьере. Вышел второй сезон популярного сериала «Большая маленькая ложь», потом «Утреннее шоу», а совсем недавно — «И повсюду тлеют пожары». И лишь карантин, как я понимаю, отсрочил выход фильма «Блондинка в законе 3», который мы все с нетерпением ждем. И ведь вы не только продюсер, но и играете главные роли!

— Но все эти достижения потребовали огромной работы от всех участников, невероятного усердия, вдохновения, времени и сил. Однако оно того стоит. Лет двадцать тому назад я и представить не могла, что сумею найти такие возможности и организовать все сама. И насколько же я сейчас чувствую себя увереннее в этом бизнесе, чем раньше, в молодости.

— Ваша подруга и партнерша по сериалу «Утреннее шоу» Дженнифер Энистон сказала про вас: «Риз точно знает, за что борется, и никогда не опускает руки, не складывает оружие, иными словами, идет до конца. У нее всегда есть история, которую она хочет рассказать, и ей нельзя сказать «нет», просто погладив по головке...»

— (Смеется.) Мы с Джен давно дружим, еще со времен «Друзей», когда я играла ее младшую сестру, которую, впрочем, мало кто помнит. В отличие от ее героини Рэйчел. И постоянно встречаюсь с Джен, мы обсуждали возможность сняться вместе в каком-нибудь фильме. Но ни разу так и не нашли подходящий проект. А тут подвернулась эта история, и мы прямо загорелись.

— Актуально и на злобу дня... Такие крупные скандалы возникают постоянно, прямо как грибы после дождя...

— Актуальная тема харассмента на работе, в данном случае — на телевидении, среди ведущих нового популярного шоу. Все понимают, о ком идет речь, естественно. Об очень известных персонажах. Мы не первые с этой темой вышли, но и не последние, как говорится.

— И вам эта тема, к сожалению, тоже хорошо известна...

— Да, со мной тоже случались плохие вещи. Я была совсем юной: в 16 лет подверглась насилию со стороны режиссера. И недавно одна журналистка устроила мне буквально допрос: почему я тогда не заявила об этом, почему молчала и до сих пор не называю имен? Как же это круто — вот так судить другого человека, не побывав в его шкуре. Судить за то, когда и как он решал для себя этот вопрос. Я рассказываю свою историю ровно тогда, когда готова.

— Вы стали одним из самых могущественных продюсеров со своей компанией в Голливуде, а этот мир еще недавно считался сугубо мужской территорией...

— Я начинала заниматься бизнесом, создав компанию по производству одежды, аксессуаров и домашних штучек, украшающих быт. Иными словами, создала успешный бизнес достаточно давно. И получила множество презрительных, а подчас и довольно хамских комментариев. Мол, актриса, а лезет не в свое дело. Нашлась бизнесвумен... И мне хотелось крикнуть во весь голос: «Алле, Джордж Клуни! Как поживает твой бизнес с текилой?» Или: «Марк Уолберг, расскажи-ка про свои бургерные!» Я прямо ночами не спала из-за такой очевидной несправедливости. Ну вот и создала собственную империю — на почве ярости и возмущения. (Смеется.)

— Неужели вам не страшно было пускаться в плавание в продюсерскую сферу, где всегда водились такие акулы?

— Сначала я не была уверена, что хочу глубоко в эту сферу погружаться. Но мой муж Джим Тот невероятно меня поддержал. Столько куража я у него набралась! «Ты должна продюсировать сама. Сколько ты книг читаешь? Одну в день или в неделю? А твой книжный клуб для чего? Покупай права на понравившиеся тебе книжки и снимай по ним фильмы. И точка».

Я так и сделала. Выбрала романбестселлер «Исчезнувшая», и фильм получился очень успешным. Ну я и стала продолжать в том же духе. Выкупила права у автора романа «Дикая», а уж потом сделала на пару с Николь Кидман сериал «Большая маленькая ложь». И только после успеха этого проекта в меня поверили и вроде бы признали мое право на полноценную продюсерскую деятельность.

— Вы говорили, что на роль Елены Ричардсон в только что вышедшем сериале «И повсюду тлеют пожары» вас вдохновила мама. Ваша героиня — идеальная хозяйка, мать четверых детей, у нее успешный муж-адвокат и так далее, но жизнь ее, образно говоря, сгорает во внутреннем огне...

— Я до сих пор вдохновляюсь своей мамой. И всем, чего она сумела достичь в жизни. Будучи матерью и женой, она работала медсестрой, позже стала доктором медицинских наук в области педиатрии и преподавала в колледже. Мама всегда повторяла: «Если ты недовольна тем, что делаешь, прекрати жаловаться и займись чем-то другим».

— Выбрав актерскую карьеру, вы не боялись стать матерью в 23 года. А вскоре родили и второго ребенка...

— Да, на съемках «Жестоких игр» я познакомилась с Райаном Филлиппом, мы поженились, и родилась Ава. Жизнь полностью изменилась. Мне пришлось очень быстро повзрослеть. Чтобы понять, как мне теперь жить и работать и что я могу и должна дать своей дочке... И пожалуй, вы правы: в Голливуде не было актрис, рискнувших так рано родить. Вернее, тех, кто это сделал и не разрушил свою карьеру, хотя бы на время. Вот разве что Кейт Уинслет в 25 лет, вскоре после «Титаника», родила с ней-то мы и общались, делились опытом и переживаниями.

После рождения первых двух детей я переживала послеродовую депрессию. С одним — в легкой относительно форме, с другим очень тяжелую. Пришлось принимать серьезные лекарства, настолько я была не в состоянии просто соображать и вести себя адекватно... Но тогда, в молодости, в 23 года, никто мне ничего не объяснил — всю эту историю с гормонами и так далее. Я думала, что со мной что-то не так. Мне было так плохо и страшно, как больше никогда в жизни...

— В общем, удивительно, что где-то к тридцати с лишним годам, уже получив «Оскар», вы оказались, по сути, вне игры...

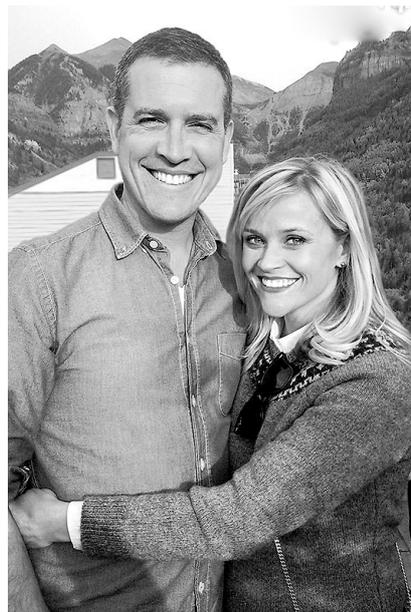
— В 2012 году меня буквально смыли с лица земли как актрису. В статье одного крайне солидного и уважаемого издания The New Yorker про меня и еще с десяток актрис моего возраста написали буквально следующее: «Они были большими звездами 10 лет тому назад». А мне в тот момент было 36 лет! Это стало последней каплей. Запустило весь механизм. Триггер сработал, и я сумела доказать и себе, и другим, чего на самом деле стою.

— Скажите, а стоит ждать третьего сезона «Большой маленькой лжи»? У вас ведь в планах еще два новых мини-сериала...

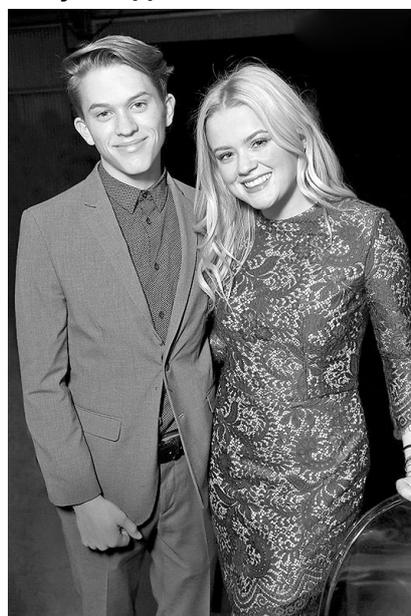
— Ох, я бы очень хотела! Мне хочется включить в нашу компанию Дженнифер Лопес, ужасно хочется! Немного Джей Ло — это было бы упоительно! (Смеется.)

— У вас бывают приступы отчаяния? На фоне работы и воспитания троих детей, такой адской загруженности...

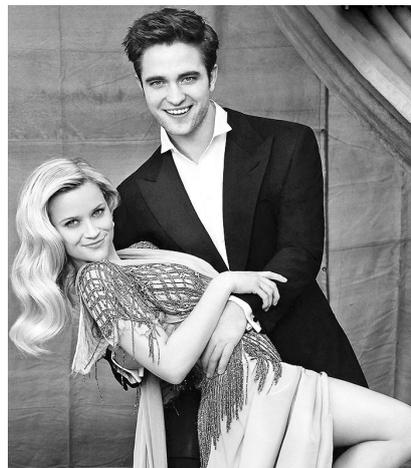
— Еще как! Иногда я бываю настолько обалдевшая от всего, что просто ложусь на пол и плачу. Или сижу в машине и не могу из нее выйти — плачу... Но я всегда знаю: потом выглянет солнце!



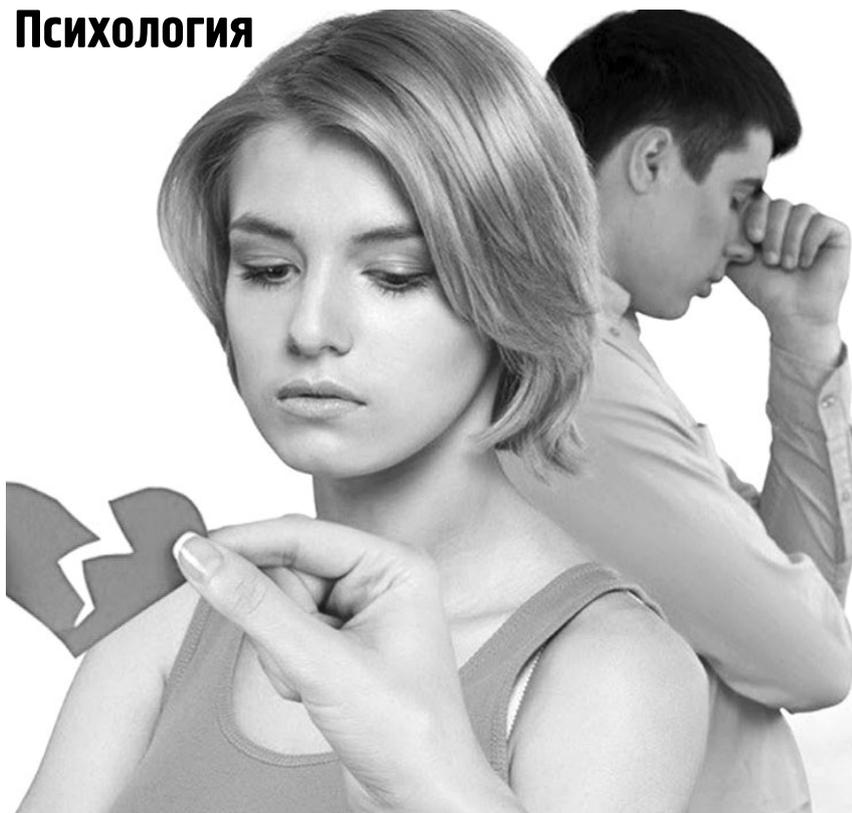
С мужем Джимом Тотом 2019 г



С сыном



С Робертом Паттинсоном в фильме «Воды слонам»



# ПЕРЕЖИТЬ РАЗРЫВ И... полюбить другого

**Когда любимый человек говорит, что вы не можете больше быть вместе, кажется, что жизнь закончена. Или все-таки нет?**

**Е**ще сегодня вы были вместе, держались за руки и просыпались в одной постели. А уже завтра вы соберете вещи, последний раз взглянете друг на друга и попрощаетесь. Что дальше? Дальше надо взять себя в руки и двигаться вперед, потому что жизнь на этом не заканчивается.

### ОТПУСТИТЬ И ЗАБЫТЬ

Ирина плакала, обнимала Олега за колени, цеплялась за его руки, но он все равно ушел. Она звонила ему каждый день и требовала встреч. Олег приходил. Смотрел на бывшую возлюбленную с жалостью и легкой брезгливостью. Она понимала, что унижается, но ничего поделать не могла. Наконец подруга взяла над ней шефство - буквально поселилась с Ирой и не давала ей звонить Олегу. Некоторое время девушка мучилась, как наркоман при ломке, но постепенно ей стало легче.

Самое трудное после расставания - отпустить человека, которого когда-то так сильно любил. Часто сердечные муки перебивают здравый смысл. Кажется, если попр-

сить возлюбленного, порыдать, то получится удержать его. Не может ведь такого быть, чтобы он в одночасье забыл все хорошее, что между вами было... Так думают многие женщины и ошибаются. Даже если у вас получится на время удержать мужчину, все равно ваши отношения уже никогда не будут прежними.

Отпустите прошлое. Примите тот факт, что вы с бывшим возлюбленным больше не будете вместе. Не ищите пути к отступлению. Пусть это прозвучит банально, но время залечит раны. Установите для себя срок, например в два или три месяца. В течение этого периода никак не контактируйте с экс-возлюбленным. Вы удивитесь, но по истечении времени вы поймете, что больше не нуждаетесь в нем.

### ВСПОМНИТЬ О СЕБЕ

Подруга чуть ли не силой таскала Иру в салон красоты и в магазины за обновками. Сначала девушка упиралась, просила оставить ее в покое. Но когда увидела первые результаты, ей пришлось признать, что она была права. Мужчины,

которые раньше проходили мимо, теперь стали засматриваться на Иру. А она, в свою очередь, поняла, что вокруг немало молодых людей, которые ничуть не хуже ее бывшего возлюбленного.

Гораздо проще закрыться в комнате, лечь под одеяло и провести в таком положении ближайшие пару недель, лелея свое горе. Куда сложнее принять решение быть сильной и вернуться к полноценной жизни. Однако попробовать стоит...

Для начала приведите себя в порядок: сходите в салон красоты, сделайте прическу, маникюр, обновите гардероб. Нелишним будет приобрести абонемент в фитнес-клуб. Понятно, что нет никакого желания заниматься собой - для кого быть красавицей, если рядом нет любимого? Ответ прост - для себя.

Первое время вас может подстегивать идти вперед хороший стимул: представьте, что завтра вы случайно встретитесь с бывшим возлюбленным. Какой он увидит вас, восхитится или пройдет мимо, не заметив, - это решать только вам. Пока чувства к этому человеку еще не остыли, он может стать стимулом для ваших дальнейших преобразований.

### ВЛЮБИТЬСЯ ВНОВЬ

Когда-то давно Ире хотелось научиться танцевать сальсу, но Олег считал это глупой блажью, и она отказалась от затеи. А теперь вспомнила о ней и записалась в танцевальный кружок. Преподавателем оказался симпатичный мужчина, с которым они тут же нашли общий язык. Кто знает, быть может, из этого что-то получится.

Сразу после расставания с мужчиной пытаться найти новую любовь - плохая идея. Да и вряд ли получится ее осуществить - чувства еще не остыли. Никто не требует от вас тотчас же начать строить новые отношения. Дайте себе время, небольшую передышку. Насладитесь одиночеством.

Вы и сами не заметите, как со временем станете чаще заглядывать на симпатичных мужчин, знакомых и незнакомых. Поймете, что вам гораздо легче стало с ними общаться. А проснувшись однажды утром, вы поймаете себя на мысли о том, что вы наконец совершенно готовы полюбить другого. Когда боль утраты останется позади, вы непременно превратитесь в легкую, жизнерадостную особу, за которой будут увиваться толпы поклонников. Мужчины так устроены, их тянет к позитивным и самодостаточным женщинам. И почему бы не рискнуть? Откройте свое сердце для любви и будьте счастливы!

**Не каждая мама готова признаться другим и самой себе, что ощущает досаду и раздражение по отношению к собственному ребенку. И я старалась подавить в себе эти чувства...**

**П**римерно полтора года назад я считала себя худшей на свете мамой. Меня пугало то, что я злюсь на свою дочь, взрываюсь по пустякам, и мы ссоримся.

Вот мы с Майей собираемся утром в детский сад. «Это не надену, косу заплетать не хочу, кашу есть не хочу, ключи мультики!» - крики, плач, топанье ногами... Вечером продолжение концерта: «Уходить из сада не буду, домой не пойду, хочу гулять, воздушный шарик и единорога». Моя реакция была вполне предсказуемой: сначала - уговоры и обещания, лишь бы Майя стала милой и послушной девочкой. Но в конце концов терпение лопалось. Я кричала в ответ, махала руками... А ночью плакала в подушку. Меня мучили вопросы: что же я сделала не так? Почему ребенок вызывает у меня столько негативных эмоций? В поисках ответов я слушала вебинары для молодых мам, читала статьи и сидела на форумах в Интернете в свободное время. Половину советов приходилось фильтровать, ведь многие дают их, исходя из субъективного опыта. Но один совет мне показался разумным: ищите причину раздражения в себе. Так я начала поиски.

#### ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ ЗАПРЕТЫ

Каждое утро и каждый вечер в ванной одно и то же: после чистки зубов вся раковина и зеркало в зубной пасте. С моей стороны - дикое раздражение из-за того, что ребенок болтает и балуется, плюется зубной пастой. Слово «нельзя» тут не работает. Майя попросту не понимала, что она делает не так. Ведь чистка зубов - это так скучно, нужно «разбавить» ее какими-то играми. И я решила, что зубы мы будем чистить вместе. Полощем рот? Делаем как дельфинчик: набираем воды, прицеливаемся точно в центр раковины и аккуратно выпускаем воду, чтобы не разбрызгать. Так и зеркало оставалось чистым, и мои нервы не страдали.

Я поняла, что с дочкой игровые приемы работают гораздо лучше, чем банальное «нельзя», «не делай», «прекрати».

#### Я УСТАЛА, НЕ ТРОГАЙТЕ МЕНЯ!

Возвращаюсь с работы, устала



## РЕБЕНОК МЕНЯ РАЗДРАЖАЕТ...

физически и морально. В голове прокручиваю прошедший день, составляю план на завтра, одновременно думаю, что приготовить на ужин и надо ли заходить в магазин. Забираю Майю из садика - она соскучилась по мне и начинает баловаться, всячески меня задирать, виснуть на мне, чтобы я обратила на нее внимание. А все, чего хочу я, - тишины и спокойствия. Итог: опять раздражение.

Чтобы избежать этого, я решила обратиться за помощью к родным. Поговорила с мужем, он согласился заезжать за Майей в сад дважды в неделю. Также мы попросили бабушку забирать внучку еще дважды в неделю. И мне остался лишь один день.

В результате ребенок приходил домой, где его ждала отдохнувшая - хотя бы 30 минут - и добрая мама, с которой можно играть и делиться впечатлениями.

#### УЧИТЬСЯ НА ЧУЖИХ ОШИБКАХ

Признаюсь: я всегда хотела, чтобы у дочки были красивые длинные волосы. Но маленький ребенок и длинная шевелюра - это минус сотни нервных клеток у мамы. Особенно тяжело с утра, когда нужно сделать прическу, а время на исходе. Дочка не могла усидеть на месте, косички получались кривыми. Я злилась, раздражалась, и Майя страдала от этого...

Я попробовала мысленно вернуться в свое детство. У меня тоже были длинные волосы. Причем я не слишком-то радовалась, но мама говорила, что это красиво. Каждое утро было примерно таким же, как и наше с Майей: распутывание волос, слезы и мамино раздражение.

Я поняла, что ситуация повторяется, и решила дать малышке выбор.

- Хочешь стильную стрижку?
- Хочу!

Мне так хотелось повторить слова мамы, что длинные волосы украшают девочку. Но я не готова была жертвовать своими нервами. И, как ни странно, удлиненное каре ей подошло!

Я привела лишь некоторые примеры наших с Майей конфликтов. На самом деле их было намного больше. И это абсолютно нормально! К счастью, мы свели ссоры к минимуму, хоть было и непросто.

Готова поспорить, что каждый родитель хотя бы раз в жизни испытывал раздражение по отношению к своему ребенку. Главный вывод, который я сделала: не нужно пытаться подавить в себе это чувство, ругать себя, расстраиваться. Стоит просто изменить отношение к ситуации и чаще отдыхать. Ведь бесконечная гонка под названием «воспитание ребенка» действительно бывает тяжелой!

Мария Д.



# ИРИНА РОЗАНОВА

## Ее одинокая звезда

**Яркая актриса привлекает внимание зрителей не только ролями в кино, но и откровенными интервью, в которых искренне рассказывает о своей несложившейся личной жизни.**

**И**рина родилась 22 июля 1961 года в Пензе в актерской семье, но вскоре родители переехали в Рязань. «Какая красивая! На бульдожку похожа...» - впервые увидев личико дочери в одеяле, умирался отец.

### **КАКАЯ РАЗНИЦА, ЧТО СКАЖУТ ЛЮДИ?**

Ждали сына, и эту карму юной Ирише пришлось «отрабатывать» на многочисленных спортивных секциях, рыбалках, в походах. У нее был боевой характер, в друзьях - только мальчишки. В пять лет она подошла к директору театра, где служили родители, и попросилась на сцену. Ставили спектакль

«Дженни Герхардт» и заболела юная актриса, которая играла дочь героини Весту. Ира твердо решила заменить ее, а в доказательство серьезности своих намерений продекламировала все реплики отсутствующей девочки. Так и состоялся ее дебют на сцене.

Повзрослев, Ирина не отступила от своей цели стать актрисой. Родители не хотели такой судьбы для дочери - пугали нестабильностью и безденежьем. Но упрямая Ира поехала в Москву поступать в театральный, а после провала повторила попытки. «Деточка, не порти судьбу, возвращайся в свою Рязань. Ну какая из тебя артистка?..» - посоветовала сердобольная жен-

щина из приемной комиссии. Как какая? Народная! Не в силах смотреть, как ее дочь за полставки костюмера гладит рубашки и чистит сапоги, со слезами на глазах подглядывая за спектаклями из-за кулис, мама Ирины написала своим знакомым режиссерам, и на следующий год девушку приняли в ГИТИС. «Так что в актрисы я попала по благу!» - смеется Розанова.

«Где находится ноефелет?», «Интердевочка», «Маленький гигант большого секса», «Анкор, еще Анкор!», «Петербургские тайны», «Дети понедельника», «Ворошиловский стрелок», «Ледниковый период» и другие фильмы и сериалы сделали Ирину Розанову известной актрисой и любимицей зрителей.

Она никогда не боялась рубить сплеча. Оставить престижный театр, куда мечтают попасть все актеры, ради начинающего проекта? Да, легко! Отказаться от главной роли и уйти в сериал к неизвестному режиссеру? Не вопрос! Сыграть дурнушку или стерву? Да, пожалуйста! Ирина всегда выбирала свободу. Налаженная жизнь - это скучно. Сидеть на одном месте - тошно. Находясь в творческом поиске, она все время бежит, бежит, бежит... Не боясь споткнуться или даже упасть. Не думая о том, что скажут про нее люди.

### **В ПОИСКАХ ЕДИНСТВЕННОГО**

К сожалению, личная жизнь Ирины складывалась менее удачно. На третьем курсе института она вышла замуж за Евгения Каменьковича - ныне известного театрального режиссера. Студенческий брак продлился пару лет и не выдержал испытаний неустроенным бытом. Но Ирина не горевала долго. Затем она встретила своего второго мужа Тимура Вайнштейна, режиссера и кинопродюсера. Он предложил обвенчаться в Израиле, но после этого появлялся дома набегам, ушел с головой в работу. Ирина чувствовала себя вдовой при живом муже: «Вы видели, вчера приходил мужчина? Загрузил холодильник и уехал. Говорят, это мой супруг!» Деньги никогда не были для Розановой мерилом отношений. И однажды она поняла: все, с меня хватит! Собрала свои самые нужные вещи и с одним чемоданом ушла от Тимура, оставив бывшему мужу все найденное имущество. Впрочем, знакомые говорят, что истинной причиной развода стала прервавшаяся беременность. Ирина очень хотела детей, долго не могла забеременеть, но, когда это наконец произошло, случился выкидыш. Пережить это актрисе было очень сложно...

Брак с известным кинооператором Григорием Беленьким тоже оказался бездетным и не слишком удачным. Их шикарную свадьбу на даче Эльдара Рязанова коллеги вспоминают до сих пор. Ведь ради Ирины Беленький ушел из семьи. Он буквально пылинки с нее сдувал: сам готовил обеды, нанял прислугу, чтобы освободить любимую от уборки их большого дома. Но не сложилось... После развода Ирина и Григорий остались друзьями, даже поселились в одном подъезде: она на 16-м этаже, он - на 17-м. «Иногда из бывших мужей получаются неплохие соседи, - откровенничает Ирина в интервью. - Всегда приятно знать, что рядом есть родной человек!» Ее оптимизму и легкому отношению к жизни можно позавидовать.

Ей приписывали романы со многими звездами кино, в том числе с такими секс-символами, как Александр Абдулов и Ален Делон. Но, по словам Розановой, с ними актриса предпочитала только дружить.

### БОЛЬНАЯ ТЕМА

Решив, что три официальных брака - это много, Ирина дала себе зарок больше не выходить замуж. Ее гражданскими мужьями были режиссеры Дмитрий Месхиев и Бахтиер Худойназаров. Но и эти союзы в итоге распались. Будучи по природе своей сильной личностью, Ирина всегда была с мужьями как минимум на равных, а конкурентов им и на работе хватало. Ну не умеет Розанова прикидываться слабой! Мудрая женщина говорит мужу: «Дай!» - а Ирина всегда говорила: «На!» Кто знает, может, мужья видели, как она ловко разруливает любые жизненные проблемы, словно управляет своим огромным черным джипом, и попросту пугались? Актриса и не скрывает, что считает именно женщин настоящим сильным полом.

«Почему я расставалась со все-



**С племянницей. 2012. Ирина Розанова не раз признавалась: она благодарна Анне за внуков**

ми своими мужьями?.. Отчасти из-за бездетности», - говорила Ирина. Чуткая, заботливая, очень щепетильная женщина понимала, что ее свекрови мечтают о внуках. А она не может им этого дать. Значит, нужно своего возлюбленного отпустить. Ирина часто думала об усыновлении. Но так и не решилась на этот шаг. Сомневалась, хватит ли у нее сил - все-таки съемки отнимают большую часть времени. «Есть актрисы, которые могут взять ребенка из детского дома, ходить с ним везде, рассказывать, пиариться, а потом так же легко отказаться, - откровенничает Ирина. - Это не моя история, я в себе так сильно не уверена».

Несбывшееся материнство остается большой темой для актрисы и сегодня. Несколько лет назад в одном сериале она играла беременную женщину. Вдруг в ее наклонной живот уперся острый палец и раздался ехидный женский голос: «Что, Розаниха, своих детей не нажила, так хоть в кино себя беременной почувствовать хочешь?!» Слезы подкатили к горлу. Как жестоки бывают коллеги. Стоявшая рядом подруга обняла Ирину: «Не смей! Слышишь, не смей плакать!» Но сколько слез она вылила по ночам в подушку, знает только сама Ирина. Однажды боль стала такой сильной, что актриса начала глушить ее алкоголем. Повезло: быстро поняла, что это не выход, и записалась на курс терапии.

### НОВАЯ ВНЕШНОСТЬ - НА ЗЛО НЕДОБРОЖЕЛАТЕЛЯМ

Обладая природной фактурой, в кино Ирина всегда играла женщин, сильных духом. Было время, когда актриса питалась жареной картошкой с солеными огурцами и весила почти 90 кг. Она всегда мечтала похудеть, но не могла. Впрочем, режиссеров, в том числе знаменитого Петра Тодоровского, ее формы устраивали. Но несколько лет назад актриса удивила своих поклонников, появившись перед камерами в новом облике: стройной ухоженной дамы с осиной талией. В одном из интервью Ирина призналась, что ест много спаржи, чеснока и семян расторопши.

Поползли слухи. Одни уверяли, что Ирина впала в депрессию и перестала есть после смерти отца. Другие полагали, что актриса платит огромные деньги престижному диетологу. Слово желая подлить масла в огонь, Розанова снялась для фотосессии известного глянцевого журнала, на страницах которого актриса предстала не только похудевшей, но и помолодевшей. Теперь ее стали подозревать в серии пластических операций. Но



**Бахтияр Худойназаров звал Ирину замуж, но актриса не хотела ставить в паспорте пятый штамп. Пара разошлась...**



**«Алый камень», 1986**



**«Петербургские тайны», 1994-98**

сама Ирина уверяет, что под скальпель хирурга никогда не ложилась, а всего лишь делает уколы ботокса. Да и можно ли упрекать женщину в желании оставаться молодой и красивой? К тому же Ирина Розанова - востребованная актриса, а кинобизнес сегодня предъявляет высокие требования - иногда к внешности даже больше, чем к таланту.

Она не любит светские рауты, зато много участвует в интересных проектах, уделяет внимание своим родным и друзьям, общается с поклонниками через социальные сети. И признается, что в свои 58 лет искренне наслаждается возрастом и не ощущает приближения старости. Пожалуй, нам остается только порадоваться за актрису!



# МУЖЧИНА - НЕ ЦЕНТР ВСЕЛЕННОЙ?

**Когда жизнь крутится вокруг мужчины, однажды она до него и сужается. И что дальше? Ни друзей, ни хобби, ни собственных интересов. Один свет в окошке - он!**

В один из зимних вечеров мы с мужем должны были идти на день рождения моего папы. Но Артем заболел - температура 37,2°, постельный режим, жалобный вид. Пришлось наносить визит в одиночестве. «Ты что, оставила мужа болеть одного?» - набросилась на меня с порога мама. Вечер был испорчен упреками. Когда я вернулась домой, дровишек в огонь подбросил сам супруг: «Еле тебя дождался, не заварить чай с вареньем?»

И я задумалась. Норма ли это - когда жизнь женщины крутится вокруг ее благоверного? Я решила узнать у своих знакомых, что они думают на этот счет.

### БЕЗ ЖЕНЫ КАК БЕЗ РУК

Галя, моя крестная, обещала все рассказать начистоту. «Когда Геннадий смотрит футбол, вся семья «наслаждается» вместе с ним. Понимаешь, о чем я, да? - усмехалась она. - И так во всем. Я понимаю, что сама его избаловала. Готовила каждый день новые обеды, утром на час раньше вставала, чтобы ему завтрак сделать, пекла булочки, гладила рубашки. Видимо, почувствовав свою силу в нашей семье, вскоре он и вовсе возомнил себя королем. Куда поехать в отпуск - решал Гена, какого цвета клеить обои в спальне - тоже он. Помню, как-то раз я заболела. Возникли

проблемы с почками, врачи положили на обследование. Одним словом, неделю меня не было дома. Гена приходил в больницу, не скрывая своего негодования: «У тебя тут прямо курорт! А я сижу голодный, рабочая форма нестираная, чистых тарелок уже не осталось!» Пришлось просить врача о досрочной выписке. Не скрою, последние годы я живу далеко не в свое удовольствие. Свободного времени почти нет: прибегаю с работы, сразу встаю за плиту. Муж у меня два дня подряд одно и то же не ест - гурман. Иногда так все надоедает, что хочется на голову ему надеть эту тарелку с ужином, но что поделаешь... Скандалов тоже не хочется в семье».

### ПЕРЕБОРЩИЛА С ЗАБОТОЙ

Моя подруга Светочка искренне не понимала, почему ее не берут в жены. «Я идеальна, понимаешь? - уверяла меня она. - Готовлю прекрасно, чистоту умею поддерживать, по пустякам не придираюсь. Что еще им надо?! Вот, к примеру, мой последний. Слава... Позвал меня в гости - я ему торт испекла и привезла. Позвал во второй раз - борща кастрюлю наварила. На третий всю квартиру вылизала, чтобы чисто было! Все думала, он оценит, какая я хозяйственная. А он... пропал. Когда вы-

шел на связь, отрезал: «Мама у меня уже есть, второй не надо».

Света не догадывалась, что и Славик, и Костя, который был до него, и ее самый первый возлюбленный Кирилл - все они однажды уставали от заботы, опеки и ухаживаний. Света пыталась совмещать в себе повара, домработницу и гейшу одновременно, не желая быть просто женщиной. А именно этого ее мужчинам и не хватало...

### «КРОМЕ МУЖА, У МЕНЯ ЕСТЬ Я!»

«Я всегда ставила себя на первое место, - согласилась поделиться своей историей моя коллега Нина. - Но после того, как мой муж Виталий серьезно заболел, что-то пошло не так. Сначала он слег с пневмонией, потом пошли осложнения на легкие. Конечно, я ухаживала за ним, как могла. Но, когда супруг вернулся домой, я поняла, что он успел привыкнуть к новому уровню комфорта. Отныне у нас все стало крутиться вокруг него. Отпуск мы с детьми подстраивали под его график, не поехала в командировку, потому что муж жалобно спросил: «А если со мной опять что-то случится?» Но однажды я поняла, что пора это заканчивать. В конце концов, помимо супруга, у меня есть я! В тот же вечер заявила Виталику, что собираюсь отправиться на курсы лепки из глины. Он опешил - это ведь значило, что два дня в неделю меня по вечерам не будет дома. Но дальше больше. «Планирую возобновить девичники с подружками!» - объявила ему я. Он вовсе скис. Наверное, кто-то может посчитать меня бесчувственной, однако это не так. Да, первое время супруг привыкал. А потом понял, что многое может делать сам, зато я всегда возвращаюсь к нему наполненная, энергичная и счастливая».

♦ ♦ ♦  
**Я рада, что историю Нины услышала одной из последних. Однозначно она поступила правильно, решив жить собственной жизнью и позволив делать то же самое своему мужу. Поклонение и слепое следование чужим интересам - это почти всегда тупик. Однажды человек непременно съедет на шею и свесит ножки. Поэтому я тоже решила взять ситуацию в свои руки. Лекарств мужу купила - пускай лечится. Температуру измерили - не криминал. И я со спокойной совестью объявила, что собираюсь встретиться с подругой - нам надо было выбрать обои в ее квартиру. Правда, подчеркнула, что не на весь вечер уйду, а на час-два. На прощание сказала: «Люблю тебя!» - чтобы супруг ни в коем случае не сомневался: я не покинула его, а просто пошла заниматься своими делами.**

Мария Бойкова.

# Ваш любимый сканворд

Купаль- ник	↖	Страна, Средиз. море	↖	Ломан- ная линия	↖	... кефир	↖	Шум от ног	↖	Зло (устар.)				
↙						Соли- дол	↘							
Укр. грузо- вик		Архит. укра- шение		Лазар- ева, Шац	↗			Сторо- на топора		Живот- ное, Азия				
↙				Отре- шен- ность	↗	Клубок	↗							
Шкура ягненка	Муз. произ- ведение	↗							Чуваш. писа- тель					
↙					Деталь одежды		Кусок коры вяза	↗						
	Франц. кавал. части		...Хача- турян	↖					Двига- тель					
↙					Стая рыб		Инже- неры	↗						
	Собра- ние правил	Кре- ветка	↗			Замкн. область	↗							
↙						Казан		Лодка Хейер- даала						
	Дон Кихот	Отно- шение, карта	↗						Курорт, Крым	Неб. углуб- ление				
Жгучее расте- ние	 <p><b>Морская выдра</b></p>					Афиша		...два (воин.)						
↙												Место пово- рота	Погода	
								... нужду знает		Цыпле- нок-...				
												Хвалит свое болото	Планета	Услови- е сделки
					Предла- гает в жены		50 + 50	Рус. компо- зитор						
	Конец магнита	Время года	↗						Итал. футб. клуб					
↙					"...Же- лезно- ва"	Хирург. инстру- мент								
	Побег дерева	Льдина	↗						Дипл. доку- мент					

## А вы знаете, что...

...дромотофобия — это боязнь переходить через дорогу

...Иван Грозный очень любил участвовать в новогодних маскарадах; ему так нравились переодевания, что он приказал убить князя Репнина за отказ надеть маску

...слово "торнадо", обозначающее смерч гигантской разрушительной силы, произошло от искаженного испанского слова "тронадо", означающее — "гроза"

...каждый раз, облизывая почтовую марку, вы получаете примерно 0,1 калории



# НИКОГДА НЕ ГОВОРИ «НИКОГДА»!

**Многие женщины, которые мечтают жить «за мужем как за каменной стеной», рано или поздно понимают, что стена изрядно расшаталась. Вместо надежной защиты - жалкая конструкция, которая того и гляди рухнет на ее счастливую обладательницу. А может, просто не стоит ввязываться в эту сомнительную авантюру под названием «семейная жизнь»?**

**Р**оман чокнулся с ней бокалом шампанского и осушил его залпом:

- Ну, за тебя. Лерок!

- Сколько раз я просила тебя не называть меня этим глупым именем?!

В последнее время этот роман с Романом начал ее тяготить. Придется его, пожалуй, уволить - и из офиса, и из постели. Настроение у нее сразу испортилось, и вместо «холостяцкого гнездышка», где намеревалась провести

ночь с Ромой, она решила поехать домой. Попросила у официанта счет и незаметно передала своему спутнику деньги. Когда они выходили из зала, несколько мужчин повернули головы, глядя ей вслед. Она знала, что еще чертовски хороша и, несмотря на тридцать с хвостиком (большим - надо признать - хвостищем!), легко найдет себе другого.

### «СЧАСТЛИВИЦЫ»

Войдя в свою квартиру, она пер-

вым делом заглянула в детскую, поправила одеяло у спящего Алешки и тихонько чмокнула его в лоб. Потом наполнила ванну и, нежась в ароматной пене, предалась раздумьям. Ну и что с того, что она одна? На позапрошлой неделе встречалась с Нинкой, бывшей одноклассницей. Трое детей, и с каждым свои проблемы. Старшего родила сразу после школы, выйдя замуж по завету. Юный муженек через год сбежал, а Нинка впахивала как лошадь. Парень вырос лоботрясом. Правда, судьба - как считала Нинка! - ей улыбнулась и подарила второго супруга, родились двойняшки, мальчик и девочка. Она и на чай-то зазвала, чтобы отпраздновать: младшеньким исполнялось три годика. Валерия мило улыбалась и сыпала комплиментами, а сама думала, как бы поскорее сбежать. Малогабаритная «двушка», завешанная выстиранной детской одеждой, кухня... Заглянул и Нинкин супруг: Он работал на какой-то фабрике, зарабатывал неплохо, но до топ-менеджера явно не дотягивал ни по деньгам, ни по внешнему виду. А Нинка была счастлива. Провожая, еще и посочувствовала: «Жаль, подружка, что ты так себе никого и не нашла...» На лестнице Валерия не выдержала и расхохоталась. Да такого «добра» под ногами навалом, просто ей что попало не надо!

Еще одна одноклассница, Анька, жила побогаче, но супруг иногда поднимал на нее руку. Проревевшись, Анька принималась его... оправдывать. Утомился, мол, на работе, вот и сорвался на ней. Что можно посоветовать в такой ситуации? Бежать подальше от такого мужа. «А как я уйду, Лерочка? На работу мне уже не устроиться - ни стажа, ни образования. На что я буду жить? А Макс скоро будет прощения просить и купит мне что-нибудь», - эта дурочка уже не плакала, а улыбалась. Еще одна «счастливица»! Валерия в очередной раз убедилась, что когда-то приняла правильное решение. Вот только мать с ней была не согласна.

### ОТЦЫ И ДЕТИ

Мама до сих пор ее пилила. А однажды вообще учудила: разместила фотографию дочери на сайте знакомств, указав ее номер телефона. Лера потом еще полгода отбивалась от озабоченных неудачников. Сколько раз объяснять, что «лишь бы мужик» ей не нужен?! Впервые эта мысль пришла ей в голову, когда она увидела родного папочку. Лет до пяти она верила в мамин историю о летчике-испы-

тателе, погибшем, спасая мирно спящий город. Потом просто думала, что «папы нет, так бывает». А лет в десять подслушала мамин разговор с подругой и узнала, что появилась на свет в результате служебного романа, отец был женат и не стал разводиться якобы из-за маленьких детей, что маму тут же выперли с работы за аморалку (в те годы с этим было строго!).

И вот в день Лериного пятнадцатилетия отец объявился. Когда девушка открыла дверь, на пороге стоял потрепанного вида мужчина с тремя астрами и вафельным тортом. Она из вежливости попила с ним чай, а потом заперлась в своей комнате и не выходила, пока он не убрался. А вечером устроила матери истерику: «Зачем мне отец, который меня никогда не хотел? Зачем тебе мужчина, который тебя предал?» Мать только сказала: «Надеюсь, доченька, ты встретишь хорошего человека». Больше отец в их доме не появлялся.

Конечно, сегодня Валерия понимала, что та выходка была лишь проявлением подросткового эгоизма, что ей нужно было с пониманием отнестись и к матери, и к отцу. Но уже тогда она твердо решила: если и завести семью, то не просто с «хорошим человеком», а с лучшим. А если хочешь найти такого, то и самой надо стать лучшей: красивой, независимой, сильной. Ведь именно к таким женщинам тянутся мужчины.

Лера начала «делать себя». Занималась модным в то время шейпингом, стильно одевалась, старательно училась. И у нее получилось! К тридцати годам Валерия, окончившая экономический, а вслед за ним юрфак, имела машину, «трешку» в центре и консалтинговую фирму. К ней на прием приходили подлецы-мужья, которые просили совета, как бы так спрятать бизнес, чтобы их благоверные не получили при разводе ничего. Встречала она и этих женщин. Милые кошечки, не вылезавшие из салонов красоты и уверенные, что деньги берутся из тумбочки, вмиг превращались в облезлых мартышек, готовых на все ради подачки экс-супруга. Насмотрелась и на бизнесменов. У этих лощеных мужиков, оказывается, столько проблем! Подводили партнеры, сдавали конкурентам друзья детства, отпрыски не желали наследовать империю... Кстати, каждый второй предлагал ей продолжить знакомство, но Валерия отказывалась. Зачем ей еще и дома слушать это нытье? Конечно, муж-

чины в ее жизни были - для здоровья. Она сразу объясняла очередному самцу, что «альфа» в паре она. Они подчинялись, тем более что на подарки Валерия не скупилась.

Единственное, чего не хватало для полного счастья, - ребенка. Когда ей исполнилось тридцать, мать чуть не каждую неделю стала задавать вопрос: «Когда?» И Валерия, как всегда, нашла оригинальное решение. На Новый год улетила на дорожный горнолыжный курорт. Там познакомилась с инструктором-французом. Несколько ночей любви - и вуаля!

Мать такого фортеля не поняла, а для Валерии все было предельно ясно. Она не хотела, чтобы когда-нибудь к ее ребенку явился такой же горе-папаша, какой был у нее. Тем более сейчас другие времена - многие дети растут без отцов, и мамам не приходится выдумывать мифических летчиков.

Чем старше становился Алешка, тем чаще мать говорила: «В доме нужен мужчина, иначе у тебя вырастет ущербный ребенок». С чего бы? У Алешки лучшие конструкторы и машинки, книги, друзья-мальчишки и современная мама. А чтобы успокоить бабушкины нервы, отдала своего второклашку в футбольную секцию.

### **БУДЬ МУЖИКОМ!**

В сентябре занятия спортом возобновились. Валерия давно уже должна была встречать сына в спортшколе, но застряла в пробке. Опоздала на целый час! Когда вошла в спортзал, услышала мужской голос:

- Алексей! Это же игра. Проиграл - не кисни. Бегай быстрее, бей сильнее. Будь мужиком! А синяки заживут.

- Вы только маме не рассказывайте, - пискнул ее Алешка.

Так, уже интересно. Рядом с ее сыном сидели мужчина и мальчик. Это они, вероятно, должны были «не рассказывать», почему сын зареван, а под глазом горит фонарь. Заметив Валерию, мужчина тут же принялся ее успокаивать:

- Я за своим пришел, а тут ваш. Просто упал, ничего страшного. Я лед уже прикладывал. А вас долго не было, вот он и расстроился. А я Виктор! - выпалил он за полминуты.

Валерия предложила подвести Виктора и его сына до дома. Борис - так звали мальчика - на минуту оттолбенел, увидев машину. «Еще бы! - язвительно подумала Валерия. - Твой папаша никогда на такую тачку не заработает».

Оказалось, новые знакомые жили на соседней улице. Теперь они регулярно встречались после занятий. Когда она не успевала, Виктор приводил Алешку домой и сдавал бабушке, а пару раз Лера забирала обоих мальчишек. Она узнала, что Виктор растит мальчишку один - жена умерла три года назад, что работает системщиком - звезд с неба не хватает, но на двоих вполне достаточно.

Однажды Виктор предложил всем вместе поехать за город. Она вела машину, а мужчины беседовали о футболе, машинах, рыбалке. Валерия поймала себя на мысли, что ей невероятно уютно сидеть в этой компании и нравится слушать их «мужчинские» разговоры. Ее Алешка, всегда такой стеснительный, болтал без умолку и весело смеялся над анекдотами Виктора. Тот действительно оказался великолепным рассказчиком. Лера и сама улыбнулась несколько раз. А как здорово было в осеннем парке! Она на несколько часов забыла о балансе, который запорола бухгалтерша, о поправках к законам, которые собиралась изучить, о новом программисте, которого недавно взяла на работу. Мужчины затеяли игру в футбол, а Лера бродила, шурша опавшей листвой. Перед самым отъездом Виктор вручил ей букет из золотых кленовых листьев. Странно, но этот пустяк показался ей милее чуда флористики, полученного недавно от очередного клиента-бизнесмена.

Мальчишки сдружились, Борис стал часто бывать в ее доме. Вечером за ним приходил отец, и Валерия усаживала его пить чай. Все чаще она ловила себя на мысли, что этот человек ей небезразличен. От одного его присутствия становилось спокойно и тепло на душе. Невысокий, лысоватый - он не был похож на ее лощеных кавалеров, но... Нравился - и все тут! Валерия пыталась, как обычно, разобрать ситуацию «по косточкам», но на сей раз ничего не получалось. Он помогал, когда она не просила, оказывался рядом, когда был нужен, порой раньше нее самой понимал, что она хочет сказать. Даже давал ей - умнице-разумнице! - неплохие советы. И в один прекрасный момент призналась себе, что зависеть от мужчины иногда даже бывает приятно.

Как-то вечером, когда она закрыла дверь за Виктором и Борисом, Алешка спросил: «Мама, а почему мы не можем жить все вместе?» «Действительно, - подумала она, - а почему нет?!»



## ВОСЕМЬ ПРИЧИН ПОЛЮБИТЬ СЕБЯ

Что нужно, чтобы быть успешной в работе и удачливой в личной жизни, самой красивой, счастливой, окруженной верными поклонниками и друзьями? Всего-навсего - полюбить себя, поднять самооценку. И существуют 8 весомых причин, чтобы обязательно это сделать!

### МЫСЛЬ МАТЕРИАЛЬНА

Уровень самооценки формируется на основе целого списка убеждений по отношению к себе. Это перечень хороших и плохих качеств, которые, в свою очередь, основываются на ваших представлениях об идеале, на мнении окружения, на стереотипах и т.д. Но часто обнаруживается, что до идеала вы не дотягиваете, окружающие слишком требовательны, вы не соответствуете их ожиданиям - и вот уже налицо низкая самооценка. И, как следствие, появляется неуверенность, а точнее - уверенность в том, что вы ни на что не годитесь, ничего собой не представляете и вообще не понимаете, как с такой тупой уродиной вообще может кто-то общаться. Первый признак заниженной самооценки - неадекватное восприятие комплиментов и даже незначительных похвал. Любое одобрение поступков, восхищение внешностью, одобрение манер и высказываний воспринимается как насмешка или издевательство. Еще бы! Вы-то знаете истинную цену своим внешним и интеллектуальным данным. Поэтому ваша обычная реакция на комплимент - неверие и резкое отрицание.

Постепенно ваши мысли начинают реализовываться - друзей вы теряете, на работе вас не уважают, карьерный рост вам не светит, платят вам копейки, в душе печаль, и даже близких вы достали своим нытьем. Пора полюбить себя!

### НЕПРЕЛОЖНЫЕ ИСТИНЫ

1. Вы - индивидуальность! Не

надо сравнивать себя с другими. Не рвите жилы, стараясь переплюнуть более успешных (как вам кажется) подруг, звезд шоу-бизнеса, моделей с обложек глянцевого журналов, жен олигархов и т.п. Берите пример с успешных и уверенных, но - без фанатизма, без самоуничтожения. Чаще напоминайте себе, чего вы добились в этой жизни без выгодных связей, богатых бойфрендов, пластической хирургии и фотошопов.

2. Ваши реальные возможности намного выше, чем вы представляете. Генри Форд, основатель автомобильной корпорации Ford Motor Company, говорил: «Если думаешь, что можешь или не можешь, - в обоих случаях ты прав». Самооценка руководит действиями, а от них зависит ваша жизнь. Поэтому, если хотите чего-то добиться в этой жизни, верьте в себя!

3. У вас куча достоинств. Обратите внимание на характер, поведение и найдите положительные качества. Присмотритесь к внешности, отметьте плюсы. Напомните себе о них несколько раз в день, особенно перед сном. Для усиления эффекта вы даже можете записать достоинства на бумагу и перечитывать, когда любовь к себе начнет таять.

4. Вы лучше, чем говорят о вас «друзья». Внимательно присмотритесь к окружению. Нет ли в его рядах тех, кто завидует вам и стремится свергнуть вас с пьедестала, подавляет, постоянно указывая на ваши недостатки и ошибки (имейте в виду, что они могут быть при этом

очень милыми)? Если заметили таких, старайтесь избегать общения с ними, отдалите их от себя. Проводите больше времени с теми, кто искренне желает вам добра и верит в вас.

5. Вы - личность, и у вас есть свои интересы, собственное внутреннее пространство, куда другим вход закрыт. Не дарите окружающим всю себя. Даже если это ваш муж, дети или лучшая подруга. Не растворяйтесь в них. Люди быстро привыкают к такой жертвенности и... начинают вытирать о вас ноги. Держат за кухарку, няньку, поломойку, «жилетку», удобную во всех отношениях вещь. Где уж тут любить себя!

6. Вы - очень хорошая, просто зайка! Поэтому совершайте благие поступки по отношению к себе, балуйте себя. Организация мини-праздников для себя, любимой, должна войти в привычку. И вскоре вы убедитесь, что ваша самооценка уверенно взлетает вверх. Ну не проводятся же праздники для никчемных людей!

7. Вы заслуживаете всего самого лучшего. Забудьте про мысли: «Все для других, ничего для себя, я недостойна» и т.п. Иначе окружающие начнут жалеть вас и быстро поверят, что вы - некрасивая, неумная, дальше по списку... Это в лучшем случае. А в худшем - сбросят со счетов, растопчут, предадут забвению. И тогда уж точно никакой карьеры, счастья в личной жизни, любви и уважения.

8. Ваша жизнь - то, что вы о себе думаете, так примите себя со всеми вашими мнимыми недостатками, которые легко трансформируются в достоинства. Медлительность («Ах, я такой тормоз») можно превратить в степенность или вальяжность, рассеянность - в милую романтическую отрешенность и т.д. Полюбите себя, ваша самооценка взлетит вверх, и другим ничего не останется делать, как тоже полюбить вас и считаться с вами.

### НОВЫЙ ОБРАЗ

Усвоив эти нехитрые правила, мысленно создайте образ, которому вы бы хотели соответствовать. Вот только не надо рисовать отфотошопенных красоток или железных бизнес-вумен. Да, они хороши по-своему, но вы наверняка обладаете чем-то таким, чего нет у них. Ищите то, что близко вам. Подумайте, что вы хотели бы в себе изменить, привнести в характер, поступки, внешность. Возможно, придется поломать в себе стереотипы, поменять имидж, овладеть новыми знаниями. Но оно того стоит! Работайте, и положительные результаты не заставят себя ждать.

Елена ИВАНОВА.

### ЗЛО ДОЛЖНО БЫТЬ НАКАЗАНО!

Подруга недавно стала свидетелем интересной сцены. Увидела, как парень вырвал у девушки сумку из рук и побежал. Хотел перелезть через забор, чтобы уж точно не нарваться на погоню, но не тут-то было. Рядом с забором росло дерево, на котором уже несколько лет вороны вьют гнезда. Оттуда вывалился птенец, и горе-вор чуть не наступил на него. И сразу получил наказание: озлобленные птицы со всех деревьев бросились на парня и с диким криком начали клевать, защищая птенца. Бедняга бросил сумку и попытался отбиться от ворон, но полиция уже подоспела... Все правильно, зло должно быть наказано!

Елена Иваненко.

### ИЗ ЧУЖОЙ ТАРЕЛКИ ВКУСНЕЕ

У моего отца есть привычка, которая раздражает маму: он любит брать еду из чужой тарелки. Сначала мама очень злилась, когда тот съедал половину ее обеда, а потом пошла на хитрость... Папа терпеть не может овощи и считает, что правильное питание «не для настоящих мужчин». А тут, ко всему прочему, у него начались проблемы со здоровьем. И мама стала готовить овощной гарнир на двоих, но класть его только в свою тарелку. Теперь папа нормально питается, постепенно сбрасывает лишний вес и хорошо себя чувствует, ведь он незаметно для себя сел на диету. Идеальное «преступление».

Алена Овчинникова.



### БОЛЬШОЕ СЕРДЦЕ

Моя младшая сестра с первого класса мечтает о навороченном смартфоне. Наши родители считают, что это слишком и такой подарок не для детей. Поэтому мы дарим ей на все праздники деньги, чтобы сестренка копила на свою мечту. Она бережет каждую копейку, откладывает в копилку. Недавно подошла ко мне, попросила рассказать про рак: что это такое, как лечится. Я удивилась, но рассказа-

ла. А потом узнала, что все свои накопленные деньги (к тому моменту она уже накопила больше 30 тысяч) сестра отдала на лечение онкоклассника, который заболел раком. Я так горжусь ей! А родители устроили скандал, мол, зачем ты деньги отдала, лучше бы на себя потратила. Сестренка плачет и не понимает, в чем она ошиблась. И я тоже не понимаю.

Галина Д.

### НАСЛЕДНИЧКИ

В нашем дворе много бездомных кошек и собак. Пятилетняя дочка часто задает мне вопросы: «Мама, почему у них нет дома?» И я не знаю, как сказать дочери правду...

Дело в том, что причина такого обилия бездомных животных очень страшная. Когда кто-то из пожилых людей оставляет этот свет, в его квартиру переезжают родственники, которые просто выбрасывают кошку или собаку на улицу. Если я вижу во дворе «новичка», значит, кто-то умер... К сожалению, наследники жилплощади, как правило, считают, что их поступок нормальный и даже логичный: «Куда нам его девать? Ничего, на улице прокормится, их тут много таких!» А когда я вижу глаза этих растерянных, ис-



пуганных животных - особенно в первые дни, - сердце кровью обливается! Неужели так трудно в память о человеке, который оставил вам квартиру, додержать его животное - его верного друга? Или хотя бы найти ему других хозяев. Так и хочется сказать: ну где ваша человечность?

О.В.

### Я – КАРЛИК НОС?

В детстве я была та еще модница: наряжалась и крутилась перед зеркалом. Могла даже мамы туфли надеть и попытаться в них продефилировать по квартире. Таскала косметику и любовалась своим отражением. Однажды за этим увлекательным занятием меня застала бабушка. Она придумала легенду: если смотреть часто в зеркало, нос ста-

нет длинным-длинным, на все лицо. А потом я посмотрела фильм «Карлик Нос» и запаниковала: бабушка не обманула! Ходила мимо зеркал с закрытыми глазами. Мои родные через какое-то время удивлялись: где милая девочка, откуда взялась эта хулиганка в грязных (иногда рваных) платьях? Сами виноваты!

Светлана.



**Проблема!**

## Муж хочет, чтобы я работала

**Год назад я решила не выходить из декрета. Поняла, что мне нравится быть домохозяйкой. Муж нехотя согласился, а сейчас заявляет, что окончательно понял: ему это не нравится! Неужели идти у него на поводу?**

**Анна Мещерякова.**

Прежде чем выяснять отношения с мужем, советую вам разобраться в себе. Насколько активной была ваша жизнь до беременности? Были ли ранее предпосылки к тому, чтобы стать домохозяйкой? Что именно нравится вам в этом статусе?

Если вы понимаете, что желание осознанное и в другой роли вы себя не видите, приступайте к следующему шагу. Выясните у супруга, почему ему не нравится то, что вы сидите дома. Может, ему тяжело в финансовом плане или его не устраивает ваша зацикленность на доме, или он считает, что вы перестали развиваться. Важно услы-

шать позицию друг друга. Попробуйте аргументировать свою: «Дорогой, когда я дома, тебя всегда ждут обед и ужин, убранная квартира. Если я выйду на работу, не смогу этого обещать».

Конечно, не стоит идти вразрез с собственными желаниями. Видите себя домохозяйкой - будьте ею! Однако все же в семейной жизни бывают ситуации, когда приходится соглашаться на компромисс. Например, если супругу стало тяжело обеспечивать семью материально, вероятно, вам все же придется задуматься о том, чтобы помочь ему.

## Мне предлагают виртуальный секс

**Мне 43 года. Я одинока, но сижу на сайтах знакомств. Недавно начала общаться с интересным мужчиной. Мы еще не виделись с ним, но он уже предлагает виртуальный секс путем обмена сообщениями. Сомневаюсь, стоит ли соглашаться...**

**Марина К.**

Попробуйте посмотреть на ситуацию, в которой вы оказались, со стороны. Есть некий мужчина, который вас не знает. Ему известен минимум - имя, возможно, дата рождения, он видел ваше фото. Он не предлагает вам встретиться, чтобы узнать друг друга лучше. Вместо этого он хочет заняться с вами сексом виртуально. Вы его не видите, он вас не видит. Вы вообще уверены, что на том конце провода вам будет отвечать именно тот человек, фотографию которого вы наблюдаете в профиле на сайте знакомств?

Социальные сети в современном мире стали отличным способом для поиска партнера. Но нужно иметь

голову на плечах, пользуясь ими.

Что вы хотите найти на сайте знакомств: дружбу, любовь или случайную связь? Если последнее, то, конечно, соглашайтесь на виртуальный секс. Но не удивляйтесь потом, если окажется, что избраннику только это от вас и нужно. И больше ничего.

Если вы ждете не этого, попробуйте сначала узнать человека лучше. Все-таки интимная связь - что-то очень личное, что не с каждым встречным возможно. Если мужчина отказывается от живого знакомства, задумайтесь, готов ли он к каким-либо отношениям с вами. Может вам стоит продолжить свои поиски?

## Подруга считает мои деньги

**Близкая подруга постоянно интересуется моими финансами. При этом она еще и жалуется на свое тяжелое положение. Если честно, меня это стало раздражать.**

**Анастасия Сергеенко.**

У меня есть несколько предположений, почему подруге так интересен ваш финансовый статус. Первое - возможно, это просто свойство ее характера. Есть чрезмерно любопытные люди: в частности, их любопытство часто доходит и до кошелька. Второе - подруга вам завидует. Если ее собственное финансовое состояние нестабильно, ей хочется узнать, как с этим обстоит дело у других. Третье - подруга озабочена вопросом денег. Она не может выбросить этот запрос из головы, так что единственное, о чем она может говорить... Правильно, о финансах! Если вы не готовы обсуждать с ней эту тему, просто не делайте этого. Загадочно улыбнитесь на ее вопрос, попытайтесь уйти от ответа. Не получается? Скажите напрямик: «Прости, но я бы хотела оставить это в тайне». Имеете право, в конце концов!

Старайтесь свести к минимуму общение на финансовую тему, дабы не раздраживать подругу. Если все вышеперечисленные способы не сработают, придется минимизировать уже само общение.

## Интересный вопрос

### ПОЧЕМУ МЫ СТАВИМ ПЕСНИ НА ПОВТОР?

Знакомое явление - нам нравится песня, и мы начинаем заслушивать ее до дыр. Почему нас так не привлекают новые композиции?

Как утверждают ученые, дело в отделе мозга, который отвечает за эмоции. Когда мы включаем знакомую мелодию, нейроны отвечают активностью. Причем совершенно неважно, что именно мы испытываем при прослушивании.

Обычно песня нравится, когда она вызывает определенные ассоциации (к примеру, при расставании с возлюбленным) или эмоции (радость, когда хорошее настроение). Подсаживаясь на это, мы вновь и вновь стремимся услышать знакомые звуки и текст.

# ЧТО СЪЕСТЬ, ЧТОБЫ ПОХОРОШЕТЬ

**Диетологи утверждают: сбросить в считанные недели десяток килограммов и столько же лет можно, если подстегнуть свой метаболизм.**

**С**пособов стать красивее, стройнее и моложе сейчас много: коллагеновые инъекции, шоколадные обертывания, липосакция... Вот только доступны они далеко не всем. И не надо! Потому что есть гораздо более простой способ стать красивой - питаться «специальными» продуктами.

## ДЛЯ УСКОРЕНИЯ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ

Метаболизм веществ будет происходить наиболее интенсивно (а значит, будут быстрее «утилизироваться» жировые запасы), если в организм ежедневно будет поступать правильное топливо - белки, питающие мышечную ткань. В первую очередь это нежирное мясо, индейка или тофу. Про свинину лучше пока забыть, а вот постная баранина вполне подойдет. Чем выше процент мышечной массы, тем активнее происходит метаболизм, ведь на ее поддержание постоянно расходуется энергия. А если дополнительно включить в режим дня силовые тренировки, способствующие набору мышечной массы, то метаболизм будет еще интенсивнее. Прекрасное средство для подстегивания обмена веществ - жгучий перец. Однако употреблять его в больших количествах не стоит: во-первых, можно навредить желудку, а во-вторых, он усиливает аппетит.

## ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ ОРГАНИЗМА

Если организм получает достаточное количество чистой воды (1,5-2 л в сутки), он эффективно очищается, а это благотворно сказывается на состоянии кожи, волос, ногтей.

Очень часто мы думаем, что хотим есть, хотя на самом деле хотим пить. Итог - обезвоживание вкупе с переданием. Совет: как только почувствуете желание перекусить, выпейте стакан воды. Если через 15 минут чувство голода пропадет, значит, вы действительно приняли обыкновенную жажду за голод. Не менее важны для организма сложные углеводы и клетчатка - они нормализуют работу кишеч-



ника. Очень хорошо в этом смысле «работают» яблоки несладких сортов. Старайтесь есть побольше листовой зелени: салат, кинзу, петрушку, укроп, сельдерей, шпинат, капусту. Кстати, в них много не только клетчатки, помогающей избавляться от «отходов», тормозящих процесс превращения вас в настоящую красотку, но и кальция. Недавние исследования показали: кальций тоже помогает быстрее избавляться от лишнего веса. Много клетчатки и в зерновых, таких как неочищенный рис, овсянка, бездрожжевой хлеб с цельными зернами.

## ДЛЯ ИДЕАЛЬНОЙ КОЖИ

**Горький шоколад.** В какао-бобах содержатся флавоноиды и антиоксиданты, которые делают кожу нежной и здоровой, улучшают цвет лица. Но увлекаться этим ценным, но калорийным продуктом все-таки не стоит. 50 г горького шоколада в день, не больше!

**Морковь** препятствует усиленному росту клеток на поверхностных слоях кожи, в результате кожа выглядит более свежей и молодой. Норма - крупная морковь в день.

**Семя льна** содержит полезные жирные кислоты омега-3, они очи-

щают поры и разглаживают морщины. Если ежедневно съедать по 2 г перемолотых в кофемолке семян, уже через 5-6 недель кожа станет более увлажненной, исчезнут покраснения, разгладятся морщинки. Молотое льняное семя можно добавлять в любые блюда: в омлет, овсянку, в тушеные овощи или салат.

**Тунец** содержит важное для нашей красоты вещество - селен, без которого кожа теряет эластичность и гладкость. Кроме того, эта вкусная рыба богата антиоксидантами - борцами с увяданием.

## А ЕСЛИ СТРЕСС?

Как только начинается стресс, почему-то возникает желание наесться вредной, богатой простыми углеводами и жирами пищей. Результат - отеки, нездоровый цвет лица, высыпания на коже, не говоря уже о возвращении ненавистных килограммов. А ведь можно обойтись другими - полезными антистрессовыми продуктами. Справиться с нервным срывом вам помогут макароны из твердых сортов пшеницы, овсянка, оранжевые фрукты и овощи (батат, морковь, тыква и т.д.), миндаль, обезжиренный йогурт без добавок.

## От шашлыков появляются морщины!



Казалось бы: шашлык - это же мясо, сплошной белок, нужный для ускорения обмена веществ. Однако все не так просто. Исследования показали: употребление в пищу шашлыка грозит появлением морщин. Дело в том, что при приготовлении мяса на открытом огне в нем образуются вещества, повреждающие коллаген и ускоряющие старение кожи. Чем дольше жарится мясо, тем губительнее оно для женской красоты. Наилучший способ приготовления - запекание в фольге, тушение, варка на пару.



(Продолжение. Начало в 16).

Фрэнсис спускалась по трапу, в правой руке у нее был чемодан, левой она держалась за поручень. В этой ликующей толпе обнимающихся, целующихся людей она чувствовала себя невидимкой. Оказавшись на пристани, Фрэнсис увидела девушек с корабля. Одновременно смеясь и плача от счастья, они страстно прижимались к своим мужьям, и Фрэнсис мельком подумала, каково это – оказаться на месте этих женщин, которых в конце пути ждали жаркие объятия и дружеские приветствия.

Она продолжала идти. Начало новой жизни, говорила она себе. Вот ради чего я это сделала. Я начала новую жизнь.

– Фрэнсис!

Она повернулась и увидела Маргарет, которая изо всех сил махала ей рукой, не обращая внимания на задравшееся над пухлыми коленками платье. Джо стоял рядом, нежно обнимая жену за плечи. Какая-то женщина в возрасте, с очень добрым лицом держала заплаканную, но сияющую Маргарет за руку.

Фрэнсис направилась к подруге. Она уже отвыкла ходить по твердой земле, и ее слегка пошатывало. Поставив чемодан на землю, она нежно обняла Маргарет.

– Надеюсь, ты не собиралась уйти, не взяв у меня адреса?

Фрэнсис покачала головой, украдкой посмотрев на мужа и свекровь Маргарет. Во время плавания Фрэнсис и Маргарет были на равных, а вот теперь, когда все кругом собрались семьями, а она оказалась одна как перст, у Фрэнсис появилось нечто вроде комплекса неполноценности.

Маргарет взяла у мужа ручку, а у свекрови – листок бумаги. Собралась было что-то написать, но остановилась и расхохоталась.

– А адрес-то какой? – спросила она.

Он тоже рассмеялся, затем нацарапал что-то на листке, который Марга-

# КОРАБЛЬ НЕВЕСТ

рет торжественно вручила Фрэнсис.

– Как только устроишься, сообщи мне свой адрес. Поняла? Это моя подруга Фрэнсис, – объяснила она своим. – Она присматривала за мной. Фрэнсис – медсестра.

– Счастлив познакомиться, Фрэнсис. – Джо протянул ей руку. – Приезжайте в гости. В любое время.

Его мать тоже кивнула и улыбнулась, потом незаметно показала на часы.

– Джозеф, поезди, – прошептала она. Фрэнсис понимала, что пришло время прощаться.

– Береги себя, – сжав ей руку, сказала Маргарет.

– А я буду ждать известий, как все прошло. – Фрэнсис кивком показала на живот Маргарет.

– Все будет отлично, – уверенно заявила Маргарет.

Фрэнсис смотрела, как они, весело болтая, рука об руку направляются к воротам порта. И провожала их взглядом, пока они не исчезли в толпе.

Сделав глубокий вдох, она попыталась проглотить ком в горле. Все будет хорошо, уговаривала она себя. Жизнь только начинается.

Фрэнсис бросила прощальный взгляд на корабль. На борту суетились члены команды, женщины продолжали махать руками. Но она уже никого и ничего не видела. Я пока не готова, подумала она. И не хочу никуда идти. Она стояла – тоненькая высокая девушка – посреди гудящей толпы, и по лицу ее текли слезы.

Найкол протиснулся в начало очереди, вызвав возмущение у стоявших впереди женщин.

– Фрэнсис Маккензи, – сказал он женщине из вспомогательной службы. – Где она?

– А вам какое дело? – рассердилась женщина. – Моя обязанность благополучно высадить этих дам на берег.

Он схватил ее за плечо и повторил охрипшим от волнения голосом:

– Где она?

С минуту они мерили друг друга взглядом. Наконец она сдалась и пробежала кончиком пера по списку:

– Так вы говорите, Маккензи. Макки... Маккензи Б... Маккензи Ф. Она, что ли? – спросила женщина, а когда он выхватил у нее планшет со списком, сказала: – Она уже сошла на берег. А теперь, с вашего позволения...

Найкол перегнулся через ограждение, пытаясь разглядеть в толпе эту стройную фигуру, эти рыжеватые волосы. Но видел только море голов вниз.

Чувствуя, как сердце колотится где-то в горле, он в отчаянии закричал: «Фрэнсис! Фрэнсис!» – хотя уже в глубине души понял, что потерпел сокрушительное поражение.

Голос Найкола, хриплый от стеснивших грудь эмоций, на секунду разнес-

ся над толпой, а затем затих где-то над морем.

Капитан Хайфилд покидал корабль одним из последних. Он уже успел со всеми попрощаться, но на трапе замер, словно не желая сходить на берег. Когда старшие офицеры поняли, что он не торопится спускаться, они пожелали капитану Хайфилду удачи и покинули корабль. Добсон, поспешно сказав «до свидания», похвастался очередным назначением. Даксбери сошел в обнимку с одной из невест. Ренник, задержавшийся дольше других, прочувственно пожал своему командиру руку и, не глядя в глаза, попросил «хоть немножко беречь себя».

Капитан Хайфилд опустил руку ему на плечо, а затем вложил что-то ему в ладонь.

И вот он остался у трапа совершенно один.

Те, кто наблюдал за кораблем с пристани, те немногие, кому было до этого дело, если учесть, что у всех сейчас, честно говоря, нашлось чем заняться, впоследствии удивлялись, что капитан стоял совершенно один, когда пристань кишела людьми. И, как это ни странно звучит, они еще никогда не видели, чтобы взрослый мужчина выглядел таким потерянным.

## ГЛАВА 26

Я видела его тогда в последний раз. Но вокруг было столько людей – они орали, визжали и толкались, – что ничего нельзя было разглядеть. Я подняла глаза, и кто-то потянул меня за руку, и какая-то парочка слилась в страстных объятиях прямо передо мной, и они без конца целовались, и целовались, и целовались и, похоже, даже не слышали, когда я попросила меня пропустить. Я ничего не видела. Я абсолютно ничего не видела.

И в тот самый момент я, похоже, поняла, что проиграла. Проиграла вчитую. Потому что могла стоять так и день и ночь и, наверное, целую вечность, а ведь человеку иногда надо переставлять ноги одна за другой и двигаться дальше.

Но в конце концов я именно это и сделала.

После того, как бросила на него прощальный взгляд.

## ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ ГЛАВА 27

Как печально, что у меня были замечательные товарищи, но я больше с ними не общаюсь... На войне существует настоящее солдатское братство, и ты встречаешь очень много хороших людей. И те из нас, кто вспоминает былое, признают, что мы совершили ужасную ошибку, потеряв друг с другом связь.

Л. Тромэн. Вино, женщины и война 2002 год

Стюардесса с дежурной улыбкой ходила по проходу и проверяла, у всех ли пристегнуты ремни перед посадкой. И она не заметила, что одна пожилая дама почему-то слишком часто трет глаза. Сидевшая рядом с ней внучка застегнула ремень, а затем положила журнал в кармашек на спинке переднего кресла.

– Это самая грустная история из всех, что я слышала.

– Не такая она и грустная, моя дорогая. Бывают гораздо более печальные.

– Теперь я понимаю, почему ты так отреагировала, увидев тот корабль. Боже мой, и каковы были шансы, чтобы после стольких лет такое случилось?!

– Очень небольшие, полагаю, – пожалала она плечами. – Хотя, возможно, здесь нет ничего удивительного. Многие списанные корабли идут на слом.

К ней вернулась прежнее самообладание. Дженнифер заметила, что с каждой новой милей, отделяющей их от Индии, бабушкина защитная скорлупа становится все крепче. Ей даже удалось пару раз отругать Дженнифер за то, что та не туда положила паспорт и пила пиво перед обедом. Но Дженнифер это даже порадовало и немного успокоило. Ведь, пока они не сели в самолет, бабушка за шестнадцать часов не проронила ни слова. Она будто уменьшилась в размере, стала еще более хрупкой и явно чувствовала себя не в своей тарелке, несмотря на комфорт роскошного отеля и зала ожидания первого класса, которым им разрешили воспользоваться служащие авиакомпании. Дженнифер держала ее за худую руку, обтянутую пергаментной кожей, и чувствовала, как сердце сжимает чувство вины. Не стоило брать ее с собой, шептала ей совесть. Она слишком старая. А ты принудила ее пересечь континент и заставила ждать в раскаленной машине, точно собаку.

Санджай тогда шепотом предложил позвать доктора. Но бабушка дала ему резкую отповедь, словно в его предложении было нечто неприличное.

А затем, вскоре после взлета, она начала свой рассказ.

Дженнифер даже не заметила стюардессы, предлагавшей напитки и орешки. Пожилая дама выпрямилась в кресле и начала говорить, как будто последние несколько часов они провели не в тягостном молчании, а за веселой беседой.

– Я всегда рассматривала корабль исключительно как средство передвижения. Понимаешь? – неожиданно произнесла она. – Чтобы из точки А попасть в точку Б, перепрыгнув через океан.

Дженнифер, не зная, что ответить и нужно ли вообще отвечать, смущенно заерзала на месте. Мысли путались, и она подумала, что, возможно, стоит позвонить родителям. Конечно, они ее отругают. Они вообще не хотели, чтобы бабуля ехала. Это она, Дженнифер, настояла на поездке вдвоем с бабушкой. Она хотела показать ей мир. Расширить ее горизонты. Показать, как все изменилось.

Бабушка вдруг понизила голос. Она повернулась к иллюминатору, и Дженнифер показалось, будто бабушка обращается к небу.

– Такой вот поворот событий. Я вдруг испытала те чувства, которых вообще

от себя не ожидала. Я ощущала себя такой незащищенной, это лишь вопрос времени... – Она посмотрела на волнистый ковер из белых облаков в иллюминаторе.

– Вопрос времени?..

– Когда все обнаружится.

– Что обнаружится? – (В ответ тишина.) – Бабуля, что обнаружится?

Глаза бабушки остановились на Дженнифер и широко раскрылись, словно старая дама не ожидала ее увидеть. Она нахмурилась. Оторвала руки от подлокотников, явно собираясь с духом.

Но когда она открыла рот, голос ее был абсолютно лишен эмоций. Так обычно разговаривают за утренним кофе.

– Дженнифер, дорогая, будь добра, принеси мне воды. Ужасно хочется пить.

Немного помедлив, девушка встала, нашла услужливую стюардессу, которая дала ей бутылочку минеральной воды. Девушка налила воду в стакан, и бабушка выпила ее жадными глотками. За время путешествия волосы у бабушки спугались и теперь больше походили на пух от одуванчика. Они были такими тонкими, что Дженнифер хотелось плакать.

– Так что обнаружилось? – (В ответ опять тишина.) – Ба, ты можешь мне все смело сказать, – прошептала Дженнифер. – Что тебя так расстроило? Не стоит держать это в себе. Ты ведь знаешь, что бы ты ни сказала, меня трудно шокировать.

Старуха улыбнулась и так пристально посмотрела на внучку, что той стало не по себе.

– Джени, ты, конечно, очень современная девушка. Твои отношения с Санджаем, твои психотерапевтические приемы вроде «не стоит держать это в себе»... Но мне интересно, насколько ты на самом деле продвинута.

Дженнифер не знала, что отвечать. В бабушкином тоне слышалась даже некоторая агрессия. Они больше не разговаривали. Просто посмотрели фильм, который им показали, а потом немного поспали.

А когда они проснулись, бабушка рассказала ей историю морпеха.

Он ждал их, как они и предполагали, возле барьера в зале прилета. Они сразу увидели его: прекрасная осанка и безукоризненно отглаженный костюм выделяли его на общем фоне. Несмотря на возраст и плохое зрение, он увидел их первым и уже вовсю махал им рукой.

Дженнифер даже посторонилась, когда бабушка, ускорив шаг, бросила чемоданы на землю и обняла его. И вот так, обнявшись, они стояли довольно долго: бабушка крепко держал бабушку обеими руками, словно боялся, что она опять уедет.

– Я скучал по тебе. О, дорогая, если бы ты только знала, как мне тебя не хватало! – прошептал он, прижавшись губами к ее седым волосам, а Дженнифер, нетерпеливо переминавшаяся с ноги на ногу, оглянулась по сторонам, чтобы посмотреть, не привлекают ли они к себе слишком много внимания. У нее вдруг возникло странное чувство, будто она сама является тут соглядатаем. Ведь в страстной встрече этих восьмидесятилетних стариков было нечто

из ряда вон выходящее.

– В следующий раз поедешь со мной, – сказала бабушка.

– Ты же знаешь, я не люблю далеко уезжать, – ответил он. – Мне и дома хорошо.

– Тогда я тоже больше никуда не поеду. Останусь с тобой, – отозвалась она.

Уже в машине, где бабушка сразу приободрилась, Дженнифер принялась рассказывать деду о корабле. Она дошла до того места, когда они обнаружили название корабля, и дедушка неожиданно выключил зажигание. И пока Дженнифер осторожно описывала бабушкино шоковое состояние – так, чтобы не выставляя себя в невыгодном свете, – дедушка не отрываясь смотрел на внучку. Она сбилась, и он повернулся к жене.

– Тот самый корабль? – спросил он.

– И вправду «Виктория»?

Старая дама медленно кивнула: – Я считала, что никогда больше не увижу его. Это было... Честно признаться, это все во мне перевернуло.

Старик не сводил глаз с лица жены.

– О, Фрэнсис, – начал он, – когда я думаю о том, что мы чуть было не...

– Эй, погоди-ка! – остановила деда Дженнифер. – Неужели ты хочешь сказать, что ты и был тем самым морпехом? – (Старик молча переглянулся.) – А ты? – Она повернулась к бабушке. – А ты никогда не говорила мне, что наш дед был морпехом!

Фрэнсис Найкол улыбнулась:

– А ты никогда и не спрашивала.

К тому времени, как он, обшарив весь корабль, обнаружил, что ее там нет, сказал дед внучке, когда они уже выбрались из водворота машин в Хитроу, он фактически пробежал не меньше полутора миль. Он непрерывно выкрикивал ее имя: «Фрэнсис! Фрэнсис!» А затем проделал то же самое на берегу: взмокший от пота, в грязной, мятой форме, пробился сквозь человеческое море на причале, отшвыривая в сторону стоявших на дороге людей, и бежал кругами всю пристань. Но, с учетом стоявшего здесь небывалого эмоционального накала, на него не обратили ни малейшего внимания.

Он орал до тех пор, пока не охрип. Пока от долгого бега грудь не сдавило будто тисками. И вот, когда он уж было совсем отчаялся, толпа начала потихоньку редеть, и он вдруг увидел ее. Тоненькую, высокую девушку с чемоданом в руках. Она стояла спиной к морю и смотрела на свою новую родину.

– А что случилось с остальными?

Фрэнсис разгладила юбку:

– После смерти матери Джо уехал с Маргарет в Австралию. У них четверо детей. Она до сих пор присылает мне открытки на Рождество.

– Значит, она не жалеет?

– Думаю, они были очень счастливы, – покачала головой Фрэнсис. – Ой, только не пойми меня неправильно, моя девочка. В любом браке есть свои подводные камни. Но мне всегда казалось, что для Маргарет Джо оказался хорошим мужем.

**Джоджо МОЙЕС.**

**(Окончание следует).**

## Копилка советов



### СОВЕТЫ ОПЫТНОЙ ХОЗЯЙКИ: ПРОВЕРЕНО!

Иногда самые простые и неожиданные вещи могут помочь в домашнем хозяйстве. Люблю собирать различные лайфхаки, испытывать их и делиться с другими.

- \* Коричневый сахар со временем затвердевает. Чтобы вернуть продукту прежнее состояние, можно прогреть его полминуты в микроволновой печи или положить в пакет с кусочком яблока. А чтобы не допустить затвердевания сахара сразу, храню его в холодильнике.
- \* Если редис, морковь или сельдерей подвяли, кладу их в ледяную воду с очищенной картошкой - и они снова становятся свежими и хрустящими.
- \* Когда нет возможности все крупы хранить в плотно закрытых банках, чтобы уберечь их от насекомых, кладу а пакеты с ними лавровый лист - его запах отпугивает непрошенных гостей.
- \* Если после застолья остается шампанское, назавтра оно уже становится не таким игристым и пенистым. Тогда закидываю в бутылку несколько изюминок чтобы исправить ситуацию.
- \* Для удаления присохших пятен со стеклянной посуды применяю алюминиевую фольгу - сминаю ее, скатываю в шарик и использую в качестве губки.
- \* С остатками клея от скотча (пластыря) справляюсь с помощью растительного масла: наношу несколько капель на ватный диск и протираю загрязнение. После смываю масло средством для мытья посуды.
- \* От царапин на темной мебели меня спасает кофейная гуща (от мелкого кофе): тщательно втираю ее в повреждение, после аккуратно удаляю остатки мягкой тканью.
- \* Чтобы защититься ночью дома от комаров без использования всякой «химии», разрезаю пополам лимон, вставляю в него много бутончиков гвоздики и ставлю этого «ежика» на тумбе рядом с кроватью.

*Анастасия Погорелова.*

## ЧЕМ ВЫВЕСТИ ПЯТНА?

### 1. Ягоды (черника, смородина)

Смочите ватный диск (тампон) в уксусе и тщательно промокните пятно. Прополощите в чистой воде.

### 2. Трава, зелень

В 1 л мыльного раствора добавьте 1 ст. л. нашатыря, намочите в смеси пятно и тщательно потрите. После постирайте вещь.

### 3. Йод

Смочите пятно водой и присыпьте крахмалом, через 20 минут смойте. Повторите процедуру необходимое количество раз.

### 4. Жирные пятна

Смешайте соль с крахмалом 1:1 и разведите лимонным соком до консистенции густой сметаны. Нанесите кашицу на пятно, дайте высохнуть. После протрите влажной губкой.

### 5. Кофе

Нанесите на пятно смесь: по 1 ч. л. воды и глицерина, несколько капель нашатырного спирта. Оставьте на несколько часов, смойте горячей водой.

### 6. Красное вино

Размешайте 2 г лимонной кислоты в стакане воды, обработайте пятно губкой, смоченной в растворе, промойте чистой теплой водой. Либо разбавьте по 1 ч. л. перекиси водорода и нашатыря в стакане горячей воды и застирайте в смеси пятно, смойте холодной водой.



### 7. Жвачка, древесная смола

Отправьте вещь на несколько часов в морозильную камеру. Жвачка легко отделится. Вещь со смолой сомните до расстрескивания загрязнения и соскоблите его ножом.

## Линолеум долго не потускнеет

Линолеум долго не утратит блеска и не потрескается, если два раза в год наносить на него тонкий слой подсолнечного масла, оставляя эту смазку на сутки, а затем протирать поверхность сушкой или шерстяной тряпкой.

*Ж. Нагайцева.*

## Хитрый груз

### для засолки капусты

При засолке грибов или капусты нужен гнет. Если готовить соленье в банке, то найти подходящий груз, который бы прошел сквозь узкое горло, непросто. Выручают полиэтиленовые пакеты с водой. Возьмите два пакета, вложите один в другой и поместите в банку. Наполните пакеты водой и завяжите.

*Е. Тарасюк.*

## Компактная сушилка

### для одежды

Такую сушилку можно сделать из старого зонта, для этого нужно всего лишь отпороть тканевую основу. Такая сушилка легко складывается и занимает очень мало места - находка для сушки мелких предметов и для маленьких квартир.

*М. Образцова.*

## Свеча будет гореть дольше

Обычная свеча сгорает слишком быстро из-за того, что расплавленный парафин стекает вниз. Оберните свечку тонкой фольгой от шоколадки - свеча не оплывет и будет светить намного дольше.

*П. Горова.*

## Чистые ножницы

Испачканные клеем или загрязнившиеся лезвия ножниц не стоит мыть водой, они могут заржаветь. Лучше смочите салфетку в столовом уксусе и протрите их.

*Е. Савельева.*

**ЧТОБЫ ПОЧИСТИТЬ СТАРЫЕ КОМПАКТ-ДИСКИ, НАТРИТЕ ИХ БАНАНОМ И ЗУБНОЙ ПАСТОЙ.**



# ВЯЗАНЫЕ ВЕЩИ КАК НОВЫЕ

**Вязаным вещам необходим заботливый и правильный уход. Иначе любимый свитер может вытянуться, лишиться формы.**

Хочу поделиться советами по уходу за вязаными вещами.

\* В машине допускается стирать лишь только те вещи, на этикетке которых есть соответствующая маркировка. Не забудьте поставить терморегулятор в соответствующую позицию и сложить вещь в наволочку или мешочек для стирки. Но ручным способом все-таки надежнее и безопаснее, чем в автоматическом режиме. При этом вещь необходимо несколько раз прополоскать, пока вода не станет практически прозрачной. При последнем ополаскивании не забудьте добавить в воду немного уксуса, это необходимо для сохранения цвета.

\* Стирая вязаные вещи, применяйте

средства, которые не содержат щелочи или вовсе без нее. Самое лучшее - стирать в холодной воде или в воде с температурой, не превышающей 30°C.

\* Порошок обязательно должен быть предназначен только для шерстяных изделий. Вещи темной окраски нужно стирать отдельно от светлых.

\* Постиранные вещи не нужно выкручивать! Можно отжимать в махровом полотенце или в стиральной машине в режиме деликатного отжима

\* Сушить шерстяные вещи нужно на заранее приготовленном полотенце в расправленном состоянии.

*О. Чащина.*

**ЖЕЛАТЕЛЬНО СТИРАТЬ И СУШИТЬ ШЕРСТЯНЫЕ ИЗДЕЛИЯ КАК МОЖНО БЫСТРЕЕ, ТАК КАК ДОЛГИЕ СТИРКА И СУШКА МОГУТ НЕБЛАГОПРИЯТНО СКАЗАТЬСЯ НА ЦВЕТЕ.**

# СОХРАНИМ СУШЕНЫЕ ЯБЛОКИ И ГРУШИ

Сшейте мешочки из льна или плотной хлопчатобумажной ткани. Замочите их в насыщенном соленом растворе (3 ст. ложки на 1 л воды), выжмите, просушите. Прежде чем складывать фрукты, проверьте, нет ли на них пятен и следов червивости, они не должны быть влажными и слипшимися. Завяжите мешочки туго бечевкой и поставьте в сухое прохладное место. Рядом с запасами держите коробку с листьями мяты - это отпугнет паразитов. Сухофрукты также можно хранить в стеклянных банках с завинчивающимися крышками.

*Т. Нестеренко.*



# МАСТЕРИЦА



## ДВУХЦВЕТНЫЙ ПРЯМОЙ ТОП

Два больших участка разного цвета на этом топе связаны как единое целое в технике интарсия.

### РАЗМЕРЫ

34/36 (38/40-42/44-46/48)

### ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ

Пряжа (100% овечьей шерсти; 160 м/50 г) — по 150 (200-250-250) г малиновой и цикламеновый; прямые спицы № 3,5; круговые спицы №3,5 длиной 40 см.

### УЗОРЫ И СХЕМЫ

#### ЛИЦЕВАЯ ГЛАДЬ

Лицевые ряды — лицевые петли, изнаночные ряды — изнаночные петли. В круговых рядах все петли провязывать лицевыми.

#### ДЕКОРАТИВНЫЕ УБАВКИ

С правого края: кром., 1 лиц., 2 п. провязать вместе лицевой с наклоном влево (= 1 п. снять, как при лицевом вязании, следующую петлю провязать лицевой, затем снятую петлю протянуть через нее).

С левого края: 2 п. провязать вместе лицевой, 1 лиц., кром.

### ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

21,5 п. x 33 р. = 10 x 10 см, связано лицевой гладью. Образец выполнен на спицах №3,5.

### ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

#### СПИНКА

На спицы №3,5 малиновой нитью набрать 102 (110-118-126) п. и для нижней планки вязать 1,5 см = 5 р. платочной вязкой (см. стр. А2), при этом начать с изнаночного ряда.

Далее вязать лицевой гладью. В 3-м р. от нижней планки вязать первые 3 п. цикламеновый, остальные петли — малиновой нитью. При смене цвета перекрещивать нити в каждом ряду, чтобы на готовом изделии не появились маленькие дырочки.

Теперь вязать попеременно 2 раза в каждом 2-м р. и 1 раз в каждом ряду на 1 п. больше цикламеновый нитью, в результате число петель, провязываемых малиновой нитью, соответственно, уменьшается, но общее число петель остается прежним.

Одновременно декоративно убавить с обеих сторон для пройм через 36,5 см = 120 р. от нижней планки 1 раз по 4 п., затем в каждом 2-м р. 5 раз по 1 п. и в каждом 4-м р. 3 раза по 1 п. = 78 (86-94-102) п.

Через 13,5 (15,5-17,5-19,5) см = 44 (52-58-64) р. от начала пройм вязать на всех петлях платочной вязкой.

Через 1,5 см = 6 р. платочной вязки закрыть оставшиеся 78 (86-94-102) п.

#### ПЕРЕД

Вязать, как спинку, но цвета нитей распределить в зеркальном отображении, для чего в 3-м р. от нижней планки вязать цикламеновый нитью последние 3 п.

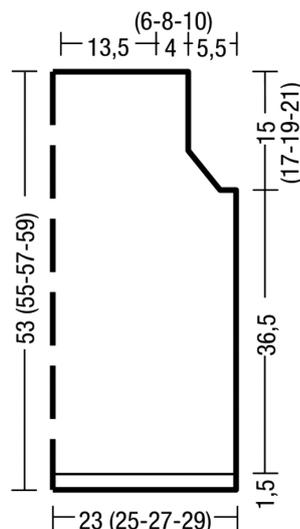
#### СБОРКА

Выполнить плечевые швы на внешних 4 (6-8-10) см с каждой стороны.

По краям пройм набрать цикламеновый нитью на круговые спицы №3,5 по 88 (96-104-112) п. и вязать 3 р. платочной вязкой, при этом начать с изнаночного ряда. Петли закрыть.

Выполнить боковые швы.

### ВЫКРОЙКА



## Порошок, таблетки, жидкость

Все жидкие средства – не альтернатива порошку: они хуже удаляют масляные, жирные и прочие «повседневные» пятна. Их главное назначение – уход за вещами из деликатных тканей (шерсти, шелка), для которых они незаменимы. Такие моющие средства не содержат (или содержат минимум) энзимов, которые повреждают хрупкие волокна натуральных материалов. Покупая жидкое средство, непременно обратите внимание на дату его выпуска – в отличие от порошка у них срок хранения короче.

Таблетки не отличаются принципиально от порошков. Они бывают быстрорастворимыми, однослойными или же многослойными с регулируемой скоростью растворения слоев, когда активные вещества включаются в работу по очереди: сначала энзимы, затем – кислородсодержащие отбеливатели. Поэтому температуру стирки придется повышать: на первом этапе это 30–40 градусов, а потом – 60. Главное их преимущество – удобство и экономичность: 1–2 таблетки в зависимости от загрязнения. Такие средства предпочтительнее, если в семье есть аллергики или стиральная машина стоит на кухне.

## Осторожно, отбеливатель!

При стирке белых вещей мы пользуемся ими часто. Отбеливатели бывают: жидкими и в порошке, а по химическому составу – хлорсодержащими и кислородсодержащими. Первые – эффективно отбеливают даже в холодной воде и не требуют кипячения, но быстро «разъедают» ткань. К тому же неизбежно вдыхание паров хлора, что весьма опасно для здоровья.

«Кислородные» отбеливатели – более щадящие, но обладают высокой биоактивностью, поэтому при ручной стирке обязательно надевайте перчатки.

## Ох уж эти пятна!

Именно они – пятна от косметики, кофе, чая, жира – доставляют массу неприятностей. Хотя в магазинах сейчас много всякой «химии» для их выведения, к сожалению, срабатывает она не всегда. Поэтому не стоит забывать и о старых добрых способах, которые вернут вещь в строй. И здесь главное – во-первых, действовать оперативно, а во-вторых, знать, какой прием нужно применить против конкретного противника. После обработки вещь отправляют в стирку.

✦ Пятно от косметики с тканей из хлопка можно убрать, протерев его ваткой, смоченной перекисью водорода, а для шерсти и шелка используйте спирт.

✦ Кофе, чай. Если кофейное пятно свежее, попробуйте выстирать вещь в теплой соленой воде и прополоскать в холодной. Пятно от чая обрабатывают губкой, смоченной нашатырем, подложив под вещь мягкую ткань или бумагу, а затем нужно смочить очищенное ме-



# СЕКРЕТЫ ПРАВИЛЬНОЙ СТИРКИ

**Казалось бы, в наши дни это не проблема: умные стиральные машины, специальные моющие средства позволяют добиться идеального результата. Но не всегда это получается. Почему?**

сто раствором лимонной кислоты и оставить на 10–15 минут. И, наконец, промыть водой.

✦ Жирные пятна нужно выводить сразу же. Насыпьте на пятно тальк (с двух сторон – лица и изнанки), накройте бумажной салфеткой, положите сверху груз и оставьте на сутки.

✦ Сок, вино, ягоды. Застарелые пятна можно удалить раствором лимонной кислоты, а затем – промыть теплой водой. Белые ткани можно обработать перекисью водорода.

И все-таки, качество стирки зависит не только от моющих средств и возможностей машины. Есть несколько простых правил, которые помогут добиться оптимального результата и продлят срок жизни вещей.

✦ Старайтесь стирать ежедневно, но понемногу, а не копите вещи для большой стирки в выходные – грязь за неделю застаревает, «въедается» в волокна ткани, а значит – приходится использовать высокую температуру (иногда и кипячение), отбеливание и прочие приемы. Чистоты вы добьетесь, но жизнь вещей заметно сократите.

✦ Не стирайте вместе вещи из разных тканей: даже белые простыни и трикотажные майки требуют разного режима стирки по времени, температуре, отжиму.

✦ Для каждой стирки нужны свои моющие средства. Нельзя белые вещи стирать порошком для цветного белья и наоборот.

✦ Результат будет гораздо лучше, если за пару часов до стирки замочить белье в теплой воде со стиральным порошком или солью, а потом прополоскать и отправить в машину. Кухонные полотенца замачивают на 3–4 часа. А вот цветные и комбинированные вещи замачивать нельзя.

✦ Наволочки и пододеяльники перед стиркой нужно вывернуть наизнанку, чтобы очистить от пуха и пыли уголки. Иногда после окончания стирки в дозаторе машины остается стиральный порошок. Почему? Три причины – низкое давление воды в водопроводе, загрязненный дозатор или низкая температура воды. Дозатор обязательно нужно очистить.



# РОСКОШНЫЕ ВОЛОСЫ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ И УХОДА

**Если вы злоупотребляете термоукладкой или окрашиванием, ваши волосы, скорее всего, пересушены и сильно повреждены. К сожалению, никакие ополаскиватели здесь не помогут. Выход только один: салонные процедуры.**

**С**овременные методы восстановления позволяют быстро вернуть волосам утраченную силу и красоту.

## Стрижка горячими ножницами

Довольно популярная услуга, которую нам могут предложить салоны. Мастер выполняет стрижку с постоянно подогреваемыми ножницами. Благодаря этому кончики волос «запаиваются», тем самым предотвращая потерю влаги. Волосы выглядят гораздо более ухоженными, чем после обычной стрижки. Для каждого типа и состояния волос мастер выбирает свою температуру ножниц. Продолжительность - не менее часа.

Результат. Основная проблема, которую решает стрижка горячими ножницами, - секущиеся кончики. После этой процедуры укладка держится дольше, а выполнять ее значительно проще. Кроме того, волосы приобретают здоровый вид. Для наилучшего результата процедур должно быть не менее трех, с перерывом в один месяц.

**✓ КСТАТИ.** Парикмахеры советуют прибегать к ламинированию сразу после окрашивания, так цвет будет дольше оставаться насыщенным.

## Глянцевание (иллюминирование)

Этот вариант салонного ухода принци-

пиально отличается от ламинирования. Глянцевание не только улучшает внешний вид волос, но и оздоравливает их.

Сама процедура продолжительная - около 1,5 часов. Всю массу волос разделяют на множество прядок. Затем каждую обрабатывают специальными маслами, после чего по отдельности оборачивают в фольгу и «запаивают» чешуйки волос с помощью утюжка. Глянцевание в день окрашивания производить не рекомендуется.

**Результат.** Благодаря нагреванию лечебная смесь глубоко и равномерно проникает в структуру волоса. В итоге происходит восстановление ослабленных волос, возвращая им гладкость и шелковистость. После процедуры волосы легко расчесываются. Эффект сохраняется около 3 недель.

## Ламинирование

Пожалуй, одна из самых востребованных процедур в салонах красоты. Мастер наносит тонким слоем на всю поверхность волос специальную смесь, которая обволакивает волосы и склеивает чешуйки. Состав «работает» примерно 20-25 минут, затем его смывают. В смесь входят пантенолы, витамины, антиоксиданты, разглаживающие компоненты.

**Результат.** Волосы становятся более устойчивыми к разрушительному воздействию окружающей среды, приоб-

ретают блеск и объем, выглядят здоровыми и ухоженными. Эффект сохраняется в течение 3-6 недель.

**Стоимость.** Главный фактор, определяющий стоимость, - длина волос: чем длиннее, тем дороже.

## Биоревитализация

По-другому этот метод называют мезотерапией, что значит «омоложение». Процедура направлена на оздоровление кожи головы и корней волос. Для выполнения биоревитализации мастеру необходимо ввести в кожу головы специальным инструментом - мезароллером - особый состав, содержащий гиалуроновую кислоту, витамины и аминокислоты.

**Результат.** Процедура оживляет волосы, придает им силу и густоту, активизирует спящие волосяные луковицы и ускоряет рост волос. Рекомендуется при выпадении волос, их повышенной жирности, в случае недостаточного объема, при появлении перхоти. Курс рассчитан на 5-10 сеансов.

## ДОМАШНИЕ РЕЦЕПТЫ

В не слишком «запущенных» случаях можно ограничиться домашними ухаживающими масками.

**\* Для восстановления волос.** Смешайте 2 яйца, 1 ст. л. жидкого меда и 5 ст. л. оливкового масла и нанесите на волосы. Наденьте шапочку и держите маску около получаса. Затем смойте ее теплой водой.

**\* Для интенсивного роста.** Возьмите 1/2 стакана кефира, 1 ч. л. какао и 1 яйцо. Тщательно перемешайте и нанесите на корни волос. Через 2-3 минут, когда первый слой слегка подсохнет, нанесите еще один. Повторите процедуру несколько раз, а затем укройте голову полиэтиленовой пленкой и укутайте махровым полотенцем. Через 25-30 минут вымойте голову мягким шампунем. Маску необходимо делать 3 раза в неделю.

Отеки - это избыточное скопление жидкости в тканях. Вызывать их могут различные заболевания - от гипертонии до аллергии (тогда отеки появляются на лице часто). Если же проблема не носит регулярного характера, причина может быть и более безобидной. Например, вы выпили много воды перед сном или ели соленую пищу, спали долго в душной комнате. В этих случаях с припухлостями под глазами можно справиться самостоятельно.

### Первая помощь

Проснувшись, проветрите комнату и умойтесь холодной водой. Также сделайте легкий массаж по массажным линиям (пройдитесь пальцами от подбородка и носа к вискам, за ушами и вниз по шее). Хорошо бодрят и избавляют от отеков умывание кубиками льда и легкое похлопывание по лицу полотенцем, смоченным в холодной воде.

✓ **Чтобы не было застоя жидкости в организме, выпивайте не менее 1,5 л воды в день. Только не на ночь, а как минимум за 2 часа до сна.**

Эффективным средством против отеков под глазами являются компрессы. Возьмите два пакетика зеленого чая, залейте их небольшим количеством кипятка, чтобы листья распарились, а потом остудите и уберите в холодильник. Через 1-2 часа положите пакетики на веки на 10-15 минут. Можно так же прикладывать охлажденные ломтики картофеля или кружочки огурцов. Подойдут и холодные ложки (их прикладывают к векам, пока металл не согреется до комнатной температуры). Если ни умывания, ни компрессы не помогли, попробуйте сделать зарядку. Круговые движения головой, наклоны, прыжки - это пробудит организм и стимулирует отток лимфы.



## ПРОЩАЙТЕ, ОТЕКИ!

**Отяжелевшие веки и припухлости под глазами с утра - не всегда следствие бессонной ночи. Отеки появляются по разным причинам, и чтобы избавиться от них, важно установить свой провоцирующий фактор.**

### Лимфодренажный массаж

Специалисты рекомендуют ежедневно делать лимфодренажный массаж, чтобы предотвратить появление отеков на лице. Вот план действий.

**1** Не спеша сделайте несколько наклонов и вращений головой. Разогрейте руки, быстро потерев ладони. Теплыми руками неспешными движениями разотрите воротниковую зону. После этого круговыми движениями пальцев помассируйте зону от висков к макушке, как бы расчесывая волосы.

**2** Нанесите на лицо и шею массажное масло или питательный

крем. Ладонями пройдитесь от рта к ушам, аккуратно «вдавливая» жевательные мышцы (рот при этом приоткрыт). Особенно тщательно помассируйте место смыкания челюстей.

**3** Положите ладони на надбровные дуги. Ладони осторожно вдавливайте и перемещайтесь постепенно от середины лба к ушам. Указательными пальцами помассируйте круговыми движениями линии от ноздрей до внутренних уголков глаз. Затем положите указательный палец на верхнее веко, а средний - на нижнее. Закройте глаза и постарайтесь «направить взгляд» вверх, а потом вниз. Повторите несколько раз.

### ЧТО ПРЕДЛОЖАТ В САЛОНЕ КРАСОТЫ?



Если вы предпочитаете домашнему уходу профессиональный, то в салоне красоты вам предложат современные процедуры. LPG-массаж. Кожа обрабатывается специальным роликом и вакуумом. Процедура улучшает

кровоснабжение и лимфоотток. Альгинатные маски - это маски на основе красных и бурых водорослей. Порошок альгинатной маски заливают водой до образования сметанообразной массы. Пока маска не застыла, ее наносят на лицо. Средство увлажняет, успокаивает, разглаживает и подтягивает кожу. Микротоки - воздействие на проблемные зоны микрочастотным импульсным током. Процедура улучшает обменные процессы. Лазерная биоревитализация. В ходе процедуры под кожу вводят гиалуроновую кислоту при помощи лазерного оборудования. Дерма становится упругой, эластичной.

### Маски с эффектом лифтинга

Закрепить действие массажа можно с помощью домашних масок.

**Яблочно-картофельная.** Отварите яблоко и картофелину в мундире. Очистите, разомните в пюре. Нанесите яблочно-картофельную массу на чистое лицо на 20 минут. Смойте теплой водой.

**Медово-желатиновая.** 3 ч. л. желатина залейте 3 ст. л. молока до разбухания. Поставьте на водяную баню до полного растворения желатина (масса не должна закипеть). Добавьте 3 ч. л. меда и 2 ч. л. глицерина. Теплую массу кисточкой наносите на лицо в несколько слоев (между каждым нанесением интервал в 2 минуты). Смойте теплой водой через 15 минут.

**Белковая.** Взбейте белок, добавьте немного муки - должна получиться не слишком густая кашка. Нанесите ее на лицо на 15 минут, затем смойте.

## Коллекция рецептов



### ЩУЧКА «ЦАРСКАЯ»

**Понадобится:** щука - 1 шт., лук - 1 шт., морковь - 1 шт., укроп - 1 пучок, хлеб белый - 1-2 ломтика, яйцо - 1 шт., майонез - 1 ст. л., соль и перец - по вкусу, листья салата, лимон и оливки - для подачи.

Щуку промойте, снимите чешую, выпотрошите. Разрежьте вдоль брюшка до хребта, не повредив кожу. Соскребите мясо с кожи. Удалите кости и ребра. Мясо пропустите через мясорубку вместе с луком, морковью и размоченным хлебом. Добавьте яйцо, измельченный укроп, соль и перец, перемешайте. Нафаршируйте кожу, скрепляя края зубочистками. Выложите на противень, выстеленный смазанным пергаментом. Прикройте голову и хвост фольгой, тушку смажьте майонезом. Запекайте 30 мин. при 180 градусах. Готовую рыбу остудите, нарежьте и, чередуя с ломтиками лимона, выложите на листья салата. Украсьте оливками. Подавайте с соусом из сметаны, хрена и тертого яблока.



### РУЛЕТ ИЗ ИНДЕЙКИ

**Понадобится:** грудка индейки (филе) - 800 г, сыр твердый - 800 г, цукини - 150 г, перец болгарский, лук, морковь, яйцо - по 1 шт., соль, перец, приправы - по вкусу.

Болгарский перец, морковь, цукини, лук и сыр нарежьте мелкими кубиками. Добавьте слегка взбитое яйцо, перец, соль, приправы.

Грудку разрежьте вдоль волокон так, чтобы получилась «книжка»; раскройте, выложите начинку. Посолите, поперчите, сверните рулетом, обмотайте кулинарной нитью. Выложите в форму. Налейте в форму немного воды и запекайте рулет 30-35 мин. при 200 градусах.

### САЛАТ С СЕМГОЙ

**Понадобится:** филе семги (слабосоленное) - 200 г, рис - 250 г, яйца - 3 шт., сыр твердый - 100 г, лук - 1 шт., авокадо - 1 шт., соль, перец черный молотый, зелень, майонез - по вкусу.

Отварите рис. Очистите авокадо, удалите косточку, нарежьте кубиками. Сварите вкрутую яйца. Сыр и белки натрите на крупной терке, желтки измельчите вилкой. Нарежьте семгу и лук кубиками, зелень измельчите.

В форму для салата выложите слоями, смазывая майонезом: семгу, лук, рис, авокадо, белки, сыр, зелень. Удалите форму. Украсьте салат желтками и кусочками рыбы.



### ГЛИНТВЕЙН

**Понадобится:** вино красное (сухое, полусухое или полусладкое) - 1 бутылка (750 мл), яблоко красное и апельсин - по 1 шт., мед - 2 ст. л., корень имбиря свежий - кусочек (2 см), корица молотая - 1 ч. л., гвоздика - 3-5 бутончиков, сахар по вкусу.

В эмалированную кастрюлю влейте 250 мл воды, опустите в нее гвоздику, корицу и натертый на мелкой терке имбирь, доведите до кипения. Добавьте вино, мед, сахар, нарезанные небольшими кусочками яблоко и апельсин.

На слабом огне нагрейте до появления первых пузырьков, но не кипятите. Снимите с огня и дайте настояться 20-30 мин. Разлейте по чашкам, украсьте дольками апельсина.

**Если вы хотите приготовить безалкогольный напиток, вместо вина используйте темный виноградный сок.**

### Советы от шеф-повара

\* Попробуйте молотый черный перец заменить перцем горошком. Раздробите его, добавьте в блюдо и вы удивитесь, сколько оттенков добавится к привычному вкусу!

\* Пряность, например черный перец или зира, полностью отдаст свой вкус блюду, если ее предварительно прогреть на сухой сковороде, а затем растолочь в каменной ступке.

## ЛЕТНИЙ ОСВЕЖАЮЩИЙ СУП ИЗ ЩАВЕЛЯ

**150 г сметаны, 3 яйца, несколько веточек укропа и зеленого лука, 250 г огурцов, 1 кг щавеля, соль по вкусу.**

Яйца отварите вкрутую. Промытый щавель нарежьте, залейте кипящей водой и варите 10 минут на среднем огне. После снимите суп с плиты, дайте ему остыть. Добавьте мелко порезанные огурцы, вареные яичные белки, зелень и посолите. При подаче заправьте холодный щавелевый суп сметаной, смешанной с растертыми вареными желтками.

## ПАСТА С ГРУДИНКОЙ И СЫРНЫМ СОУСОМ

**500-600 г спагетти, 250 г копченой грудинки, 150-200 г твердого сыра, 1 яйцо, 1 ст. ложка растительного масла, перец, соль.**

Нарежьте грудинку, обжарьте в сковороде, не добавляя масло. Опустите спагетти в кипящую подсоленную воду и варите до готовности. Натрите на мелкой терке сыр. Яйцо взбейте, добавьте половину тертого сыра и поперчите. В кастрюлю переложите обжаренную грудинку, добавьте 1/2 стакана воды из-под спагетти, выложите пасту без воды, всыпьте оставшийся сыр, перемешайте. Добавьте к блюду яично-сырную массу, быстро перемешайте. Важно, чтобы спагетти к этому моменту были горячими - в этом случае полностью расплавится сыр и яйца не останутся сырыми.

## ЯГОДНЫЙ ТОРТ БЕЗ ВЫПЕЧКИ

**100 г песочного печенья, 50 г сливочного масла, 200 г ягод, 350 г 10%-ной сметаны, 3 ст. ложки сахара, 1 пакетик быстрорастворимого желатина.**

Печенье измельчите в крошку и смешайте со сливочным маслом, чтобы получилась плотная масса. Выложите ее тонким слоем на дно формы, застелив пергаментом. Взбейте сметану с сахаром до пышной массы. Желатин залейте 2 ст. ложками горячей воды и помешивайте до растворения. Во взбитую сметану осторожно влейте, постоянно помешивая, остывший до комнатной температуры желатин. Добавьте ягоды и вылейте в форму на сливочно-песочную массу. Поставьте в холодильник на 1-2 часа, чтобы торт застыл. Украсьте его ягодами по вкусу.



## Рисовые с горошком

**1 стакан риса, 1 банка консервированного зеленого горошка, 2 яйца, 2 луковицы, растительное масло для жарки, свежие помидоры, листья салата, зелень укропа, соль, молотый перец по вкусу.**

Сварите вязкую рисовую кашу, остудите. С горошка слейте воду. Лук мелко нарежьте. Все смешайте с кашей, добавьте яйца, посолите по вкусу и перемешайте. Сформируйте небольшие котлеты, обжарьте на растительном масле с двух сторон до золотистого цвета.

## Свекольные с изюмом

**300 г свеклы, по 2 ст. ложки манной крупы, муки, молока и сливочного масла, 2 яйца, 0,5 стакана изюма, соль по вкусу.**

Свеклу сварите, очистите, натрите на

## КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ

**В конце приготовления добавьте в сковороду немного воды и потушите котлеты на минимальном огне под крышкой. Так они получатся мягкими и сочными.**

мелкой терке. Изюм хорошо вымойте. Все сложите в кастрюлю, смешайте, добавьте молоко, масло и тушите 10 минут на небольшом огне, помешивая. Затем тонкой струйкой всыпьте манную крупу и варите еще 10 минут, пока масса не загустеет. Снимите с огня, дайте немного остыть. Яйца хорошо взбейте и смешайте с приготовленным фаршем. Сформируйте котлеты, обваляйте их в муке и обжарьте на хорошо разогретой сковороде. Подавайте со сметаной.

## Картофельные с морковью

**1 морковь, по 2 ст. ложки консер-**

**вированной кукурузы и горошка, 4 картофелины, половина луковицы, 1 зубчик чеснока, 5 ст. ложек муки, панировочные сухари, растительное масло для жарки, соль и черный молотый перец - по вкусу.**

Отварите морковь и картофель в мундире, остудите. Смешайте горошек, кукурузу, мелко порезанные морковь, лук и чеснок. Картофель очистите, растолките в пюре, посолите, поперчите. Добавьте в смесь овощей и перемешайте. Смешайте муку с 1/2 стакана воды. Из овощной массы слепите котлетки. Окуните их сначала в мучную смесь, затем в сухари. Жарьте на масле.

## Зеленый подоконник



## ПОЛЕЗНЫЕ РАСТЕНИЯ В ВАШЕМ ДОМЕ

Современная квартира с модным, но опасным для здоровья ев-  
роремонтом требует всевозможных очистительных приборов -  
вытяжки, увлажнителя воздуха, ионизатора и других. Вы уди-  
витесь, но любой из этих агрегатов способны заменить обы-  
чные комнатные растения.

**С**амые полезные растения - на-  
иболее неприхотливые, уход за  
ними под силу даже новичку.  
Между тем польза от их присутствия в  
доме просто огромная.

### Циперус - увлажнитель воздуха

Циперус, или папирус, - популярное  
растение семейства осоковых. Его ча-  
сто можно встретить на подоконниках в  
детских садах и поликлиниках. И это не  
случайно. Циперус обладает способно-  
стью очищать и увлажнять воздух в по-  
мещении, что крайне важно для детей.  
Поставьте горшок с циперусом в под-  
дон с водой и разместите в детской. В  
панельных домах рекомендуется поста-  
вить циперус на подоконник в каждой  
комнате.

**Уход.** Циперус нетребователен к осве-  
щению, но не выносит прямых солнеч-  
ных лучей. Зимой предпочтительна тем-  
пература не выше 12°. Корни растения  
должны быть постоянно увлажнены.

### Хлорофитум вместо вытяжки

Это неприхотливое компактное ра-  
стение способно очистить воздух от

копоти и жира и служит прекрасной  
альтернативой дорогим вытяжкам.  
Четыре хлорофитума, размещенные  
на кухонных шкафах, в состоянии все-  
го за сутки очистить воздух кухни пло-  
щадью 10 кв. м. на 70-80%. Хлорофи-  
тум сослужит хорошую службу и в  
комнатах, ведь он нейтрализует ядо-  
витые вещества (особенно формаль-  
дегид), выделяемые линолеумом, ла-  
минатом, окнами ПВХ, ДСП и други-  
ми вредными для здоровья матери-  
алами. Хлорофитум также очищает  
воздух от бактерий - недаром это ра-  
стение практически не поражается  
никакими вредителями.

**Уход.** Хлорофитум неприхотлив к ос-  
вещению, составу и влажности почвы.  
Однако, если в помещении жарко, по-  
лив должен быть обильным, особен-  
но летом.

✓ **СОВЕТ.** Несколько таблеток акти-  
вированного угля, добавленные в  
почву значительно увеличат очища-  
ющие свойства хлорофитума.

### Лимон - живой ароматизатор

Любой лимон, даже выращенный из

косточки, обладает бактерицидным  
и успокаивающим воздействием. Он  
не только очистит воздух в вашей го-  
стиной, но и наполнит его нежней-  
шим тонким ароматом, превосходя  
все синтетические ароматизаторы.  
Впрочем, такими свойствами обла-  
дают все цитрусовые: мандарин, цит-  
рон, кумкват, деревце апельсина или  
грейпфрута. **Уход.** Единственная  
сложность ухода за цитрусовыми -  
обеспечение низкой (не превышаю-  
щей 13°) температуры в зимнее вре-  
мя года. Лучше всего вынести гор-  
шочек с лимоном на застекленную  
лоджию.

### Пеларгония - мойка воздуха

Наши бабушки уставляли свои подо-  
конники горшками с пеларгонией  
(или, как ее называют в народе, гер-  
анью) не просто так. Оказывается, пе-  
ларгония отлично очищает, дезинфи-  
цирует и озонирует воздух - словом,  
выполняет те же функции, что и до-  
рогие современные приборы - мойки  
воздуха. Помимо прочего, она убивает  
микробов, отгоняет мух, способ-  
ствует улучшению настроения и из-  
бавляет хозяев квартиры от головной  
боли.

**Уход.** Пеларгония любит свет, выдер-  
живает даже прямые солнечные лучи.  
Зимой требует пониженной темпера-  
туры. Нуждается в обильном поливе,  
но боится опрыскиваний. Свежие  
органические удобрения пеларгонии  
противопоказаны.

### Кактус-ионизатор

Когда компьютеры только появились,  
мы старались ставить рядом с мони-  
тором живую защиту от излучения -  
кактусы. Потом прошел слух, что это  
всего лишь суеверие. Не верьте! Как-  
тус действительно защищает от элект-  
ромагнитного излучения, насыщая  
воздух полезными отрицательными  
ионами и создавая в помещении бла-  
гоприятный микроклимат. Чем длин-  
нее иголки кактуса, - тем лучше он  
справляется с вредным излучением.

**Уход.** Много тепла и света - вот все,  
что нужно кактусу. Не требует частого  
полива. Зимой кактус вообще не по-  
ливают.

### Сансевиерия от бессонницы

Сансевиерия, или тещин язык, - иде-  
альное растение для спальни. Она не  
только обеспечит вам крепкий и здо-  
ровый сон, но и избавит от бессон-  
ницы. Уникальность этого растения в  
том, что ночью оно выделяет не угле-  
кислый газ, как его зеленые собра-  
тья, а кислород. Чтобы обеспечить  
себе полноценный ночной отдых, вам  
потребуется 6-7 горшков с сансеви-  
ерией на подоконнике.

**Уход.** Чем ярче окраска, тем больше  
света нужно сансевиерии. Поливают  
это растение редко, через поддон.  
Зимой воду для полива следует слег-  
ка подогреть.

## Поздравления

Трех подруг – Ирину ПОДСОСНОК,  
Ирину СТАСЮК и Ионку ХРИСТОВУ –  
поздравляем с днем рождения.

Две Ирины – украинки  
И болгарка здесь Ионка,  
Словно звездочки возникли  
И смеялись очень звонко.  
Три подруги дорогие  
Отмечали день рожденья,  
Собрались в онлайн режиме,  
Счастья им, любви, везенья.

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

Аллу КАРАИЛАНИДИ

поздравляем с днем рождения.

В уезде Белого Ключа –  
Тетрикаркойского района  
Деревня – сказка Ирага  
Подругу нашу Аллу помнит.  
Речка Асланка под горой

В долину Храмы убежала.  
Мечтай, пари над Ирагой,  
Подруга дорогая Алла.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина  
Белчева, Мария Саввиди, Анатолий  
Цагариди, Иорданка Евтимиади, Елена  
Мацукатова, Росица Билянова, Севиль  
Енчиева, Лариса Яремчук, Зоряна Янкова,  
Ирина и Ольга Энтиди, Эвридика Энгон-  
пуло, Анастасия Микропуло, Йоргос, Лана  
и Нина Астериади, Лора Пенчева, Эрида  
Мустиди, Георгий Севастиди, Ирина,  
Спирула и Яннис Икономиди, Лана  
Чамурлиева, Майя и Мими Унгиадзе,  
Цветелина Стойкова, Аннета Хашомова,  
Ната Анастасиади, Мелина и Эмилия  
Родаки, Екатерина Станиси, Мира  
Триандафилиди, Варвара Каниди, Инга  
Юмашева, Автандил, Анна и Константин  
Бостаниди, Лилю Ботева, Анемона  
Иродопуло, Елена, Зоя, Лариса и Раиса  
Назлиди, Алла, Михаил и София Фотовы,  
Гликерия Уранопуло, Елизавета Шамани-  
ди, Елена Доксопуло, Ангелина Клионики,  
Изольда Параскевова, Анна и Геродот  
Мармариди, Лариса Пиковская, Георгий,  
Марианна и Тодор Трайчевы, Жанна  
Еджубова, Ионелла Радева.

Далю БАЛТРУНАЙТЕ, председателя ли-  
товской общины Грузии «Рута», поздрав-  
ляем с днем рождения.

Тракай, Электренай и Паневежис,  
Кандидатуру быстро выдвигайте,  
Стихи читайте, громко пойте песни  
Для нашей доброй Дали Балтрунайте.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина  
Белчева, Данута Зинквичуте-Малинауске-  
не, Лайма Тауткуте-Беляускене, Дайва  
Сипавичуте-Дерканене, Инга Стакенайте-  
Александрвичене, Гедеоно Гедеваниши-  
ли, Нино Субелиани.

Сандру ШЕНГЕЛИЯ

поздравляем с днем рождения.

Смотришь ты видео, кино, слушаешь  
песни,  
Вникаешь в фильмы «Посейдон»  
или «Кассандра».

Живи счастливо с мамой, братом вместе,  
Красавица Санзоны наша Сандра.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина  
Белчева, Зоряна Янкова, Натали Сацерад-  
зе, Алла Фридман, Анна Димчева,  
Валентина Достигаева, Ирина и Спирула  
Икономиди, Ангелина Клионики, Ирина и  
Ольга Энтиди.

Илону КОДРЯНУ,

нашу молдавскую красавицу,  
поздравляем с днем рождения.  
Гюеч, плаценты, масло в шоколаде,  
Вина пьем «Букурия», «Пино» –  
будем пьяны.  
Поет так сладко песни на эстраде,  
Красавица Молдовы Илона Кодряну.

Суважением,  
Анна Орфаниди,  
Марина Белчева, Диаманта Биешу, Мария  
Драгомириу, Ангелия и Лидия Ботезату,  
Дорина Юрку, Майя Санду, Эстера  
Мунтяну, Зоя Дранга, Кристина Лазару,  
Ланда Урзичану, Сильвия Загоряну,  
Диаманта Патеряу, Флорина Брязу, Арина и  
Мелисула Спатару, Дорина Ротару,  
Марелия Чептанару, Маргарита Доряну,  
Людмила Гирлован, Ольга Турчану, Армина  
Гелага, Диана Армашу, Елена Будурдан,  
Мирелла Иорданеску, София Христиди,  
Аурелия Нишнианидзе, Ирина Мелкова,  
Анастасия Немсцверидзе, Лора Пенчева,  
Нино Палавандишвили, Лела Гудумидзе,  
Нана Кобаля, Ия Короглишвили, Марина  
Бибилашвили, Инга Саркисян,  
Нино Хадური.

Флору МАМУЛАШВИЛИ

поздравляем с 71-летием  
со дня рождения.

Земная даль и свет простора  
Соединяет берега.  
Всегда надежда рядом, Флора,  
Пусть будет счастье навсегда.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина  
Белчева, Елена Чаладзе, Нино Кобахидзе,  
Лия Мчедлишвили, Тина Шония, Анна  
Адамия, Элеонора Бодзишвили, Иза  
Мелуа, Татьяна Чубинидзе, Тина Кверцхиш-  
вили, Тамрико Псутури, Нино Оболашви-  
ли, Марина Ментешашивили, Майя Райкова,  
Светлана Арутюнова, Эмма Долмажян,  
Цицо Нозадзе, Нелли Жужунашвили,  
Наили Харашивили, Ирина Дзудцова,  
Ирина Гогишвили, Александра Расоева,  
Венера Думанова, Жанна и Офелия  
Григорян, Алина Степанян, Евгения  
Оганесян, Галина Вислинская, Анна Янтар,  
Барбара Краевская, Валентина Хмелев-  
ская, Нина Ветлицкая, Светлана Ковальская,  
Ева Голошко, Лариса Домбровская, Марина  
Кукарская, Олеся Яроцкая, Диана Веселов-  
ская, Мара Шепинская, Богдана Маевская,  
Рената Терпиловская, Людмила Дегвер-  
лашвили, Инесса Левина, а также все, кто  
любит и уважает, милая Флорочка.

### ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №19

#### СКАНВОРД НА СТР. 15



#### СКАНВОРД НА СТР. 23

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Перевал. Белка. Сауна. Фурор. Обличие. Комиссар. Рокот. Оптимизм. Синатра. Вудс. Оборона. Зазор. Пафос. Копи. Аросева. Лошак. Денатурат. Сари. Висок. Поэма. Стопа. Посиделки. Аут. Русло. Выпад. Весло. Тик. Драже. Спица. Лимит. Навет. Кар.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** Абрикос. Залив. Символ. Лоцман. Сноп. Пим. Авокадо. Пола. Насос. Турок. Ква. ДДТ. Абсурд. Акула. Аспид. Диван. Ниро. Ежа. Плач. Профан. Сев. Бора. Рефери. Осот. Прирост. Омар. Сусло. Вершки. Опера. Эластик. Озон. Варум. Улица. Ритм. Амат. Автокар.

**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 заказан-  
ные редакцией, гонорары не выплачиваются.**



# ДУМАТЬ ПО-КОШАЧЬИ!

**Американские ученые разрабатывают компьютерную программу, которая позволит людям не только понимать язык животных, но и «беседовать» с ними. Интеллектуальных диспутов, конечно, ожидать не стоит, зато ваш кот сможет посвятить вас в свои насущные проблемы.**

К слову, настоящие кошатники свободно общаются со своими любимцами, не дожидаясь появления каких-то там компьютерных программ. Причем не только на уровне: «Дай поесть!» - «Подождешь». Они вникают во все кошачьи беды и радости, чувствуют малейшие изменения в настроении или здоровье своих подопечных, и, что самое интересное, коты отвечают своим хозяевам тем же. Как им это удастся? Если вы зададите этот вопрос настоящему кошатнику, он, скорее всего, сначала даже растеряется: «Как? Ну, не знаю как. Есть, говорят, язык кошачий, так вот, мне кажется, я его понимаю. Иногда я просто смотрю на своего кота и угадываю, что он сейчас хочет. Возможно, я просто могу иногда... думать по-кошачьи».

### Не просто «Мур!»

Кошачий язык, несомненно, существует. А отдельные его элементы вообще предназначены исключительно для общения с людьми. Хотите выучить основы кошачьего языка? Пожалуйста!

\* Если зверь урчит и фыркает - он недоволен.

\* Урчание становится более пригласительным? Значит, у вашего оппонента наступил предел терпения, который может закончиться яростным шипе-

нием - предупреждением о нападении или готовности к обороне.

\* Сдержанное урчание, которое заканчивается повышением тональности, предупреждает о запрете подходить ближе.

\* Мурлыканье с оттенком недовольства говорит о том, что животному некомфортно или у него что-то болит.

\* Спокойное, монотонное мурлыканье - все в порядке. В кошачьем мяуканье можно обнаружить множество оттенков. Это может быть приветствие, просьба, требование и даже вопрос. Достаточно просто прислушаться - и вы обнаружите, что уже довольно неплохо понимаете по-кошачьи. Есть и другие элементы общения: подергивание торчащим вертикально вверх хвостом, укладывание на спину, растопырив все четыре лапы, - все это знаки дружелюбия и расположения, которые демонстрируют нам кошки.

### Правильный диалог

А понимают ли они нас? Несомненно! Особенно когда мы совершаем именно те поступки, которых коты ожидают. Простой пример: мой кот сидит на дереве и, увидев меня, проходящего мимо, издает призывное: «Мяу!» Я подхожу к дереву и хлопаю ладонью

по своему плечу. Кот не раздумывая принимает приглашение и аккуратно, без когтей, как говорится, на мягких лапах прыгает на мое плечо и продолжает путешествие со мной до того места, куда ему было необходимо попасть. После чего с благодарным «Мур!» покидает меня. Кто посмеет утверждать, что мы не поняли друг друга? Многие жалуются, что никак не могут заставить своего любимца делать то, что с человеческой точки зрения необходимо. То он в туалет ходит не туда, да не просто не туда, а в самые что ни на есть запретные места, например, в тапки или на диван. То мебель новую дерет, да мало ли что еще взбредет в голову усатому-полосатому?! А вот тут, прежде чем заставлять своего любимца что-то сделать, надо сначала «влезть в его шкуру» - то есть, подумать по-кошачьи. Мало кто из котов будет без веской причины игнорировать свой лоток. Возможно, ему там что-то не нравится. Например, спрей с запахом цитрусовых, который вы используете в туалете. Ведь коты терпеть не могут цитрусовые. Или же испорченные тапки - месья за нанесенную хозяином, незаслуженную с кошачьей точки зрения обиду.

Мебель? А зачем вы выбросили старый диван? Если бы оставили проказнику хотя бы маленькую его часть (ободранную его же когтями), сделав из нее когтеточку, глядишь, и новая мебель была бы цела.

Ни один кот не начнет делать то, что вы от него требуете, пока вы сами не научитесь понимать его и выполнять его требования. Вот такие своеобразные они существа! В качестве постскриптума хочется добавить: как среди людей, так и среди животных встречаются как сообразительные, можно сказать, по-своему интеллектуально развитые, так и не очень умные особи. Возможно, это гены, или изначально дурное воспитание, а может, повышенная капризность - кто знает. В любом случае, достаточно проявить толику терпения и внимания - и вы со своим пушистым приятелем прекрасно поймете друг друга.

**Если ушки животного развернуты вперед и немного наружу, это означает удовольствие и умиротворение**

### Это интересно

\* Кошки в большинстве своем правши, а коты - левши.

\* У кошки и у человека области мозга, отвечающие за эмоции, идентичны.

\* Нос кошки имеет уникальный отпечаток - как и отпечатки пальцев у людей.

\* У кошек на теле нет потовых желез, они потеют через лапы.

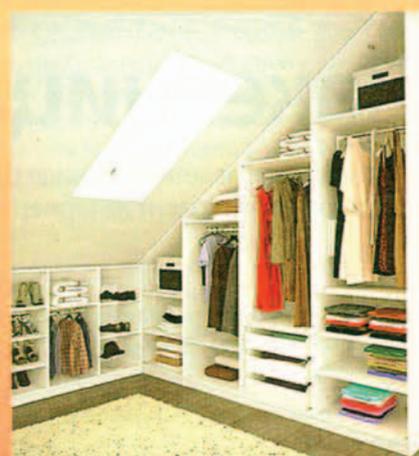


## Мансарды на даче

Если в вашем доме есть мансарда, не превращайте ее в комнату для хранения хлама. Ведь вы можете сделать там детскую, спальню и даже рабочий кабинет!

Об обустройстве мансарды пора подумать, когда встает вопрос о нехватке жилого пространства дома.

- \* **Гостиная.** Если верхний этаж просторный, можно задуматься об обустройстве гостиной. Выбирайте мебель-трансформер для экономии места. Достаточно дивана, телевизора и небольшого столика.
- \* **Спальня.** Кровать должна быть расположена ближе к окну. Обязательно позаботьтесь о хорошей вентиляции, чтобы вам было комфортно спать в мансарде. Милые вещицы - подушки, красивое постельное белье, туалетный столик - создадут уютную атмосферу.
- \* **Гардеробная.** Не хотите тратить много времени и сил на обустройство мансарды? Поставьте там шкаф, где могут храниться ваши вещи. Так вы освободите место в «основных» комнатах дома, и мансарда не будет пустовать.
- \* **Детская.** Для этой цели желательно, чтобы мансарда была просторной (нужна игровая зона). Важно позаботиться об установке безопасной и качественной лестницы на мансарду.
- \* **Ванная.** Хорошо, если в ванной комнате будет окно - это компенсирует замкнутость пространства. На мансарде повышенная влажность, деревянные конструкции покройте специальным составом. Умывальник должен быть небольшим, а ванна угловой.
- \* **Кабинет.** При планировке рабочего кабинета стол лучше разместить у окна, а вдоль скошенных стен поставить стеллажи для документов.

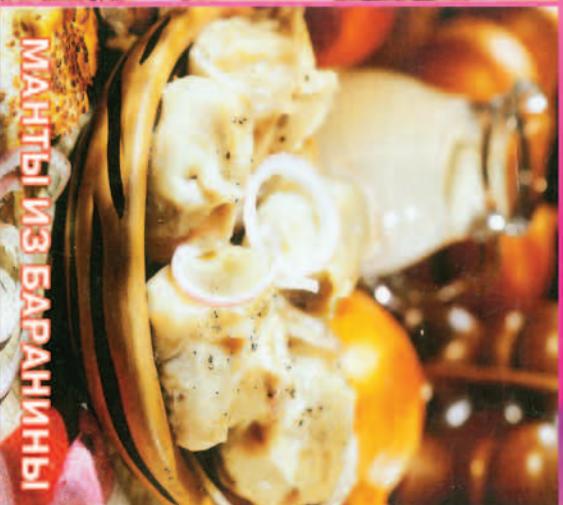




## ФАРШИРОВАННЫЕ КАБАЧКИ

4 молодых кабачка, 100 г бекона, 1 луковица, 1 долька чеснока, 200 г брокколи, 2 стол. ложки натурального йогурта, 2 стол. ложки натертого сыра, 1 стол. ложка хвостиклых семян, тертая морковь, соль, перец.

Кабачки промойте под струей проточной воды, разрежьте острым ножом вдоль пополам. Удалите часть мякоти из сердцевины каждого кабачка и нарежьте ее. Уложите кабачки в жаропрочное блюдо, предварительно смазав его растительным маслом. На хорошо разогретой сковороде без добавления масла обжарьте мелко нарезанный бекон, лук и чеснок, пока жир из бекона не растопится, а затем продолжайте жарить все до готовности. Добавьте к луку и бекону брокколи и нашинкованную мякоть кабачков. Продолжайте жарить все еще в течение 2-3 минут, постоянно помешивая. Посолите, поперчите, добавьте натуральный йогурт и выложите массу внутрь кабачков, утрамбовывая по мере необходимости. Смешайте сыр и кунжут, посыпьте этой смесью кабачки, запекайте в хорошо разогретой духовке, примерно при 200 градусах около 25 минут, пока сверху они не зарумянятся и не станут мягкими. Подавайте горячими, украсив тертой морковью.



## МАНТЫ ИЗ БАРАНИНЫ

Для теста: 500 г муки пшеничной высшего сорта, 3 яйца, 1 чайн. ложка соли. Для начинки: 300 г баранины, 300 г сала, 2 средние луковицы, 1 чайн. ложка соли, 1 чайн. ложка перца, 2 стол. ложки виноградного уксуса или 0,5 стакана вишневого, гранатового или томатного сока, 1 чайн. ложка кориандра, специи по вкусу.

Мясо баранины промойте под струей проточной воды. Нарежьте его и сало небольшими кусочками, как на шашлык, и положите все в керамическую или эмалированную посуду, добавьте пропущенный через мясорубку лук, соль, виноголадильник, перец и кориандр. Все хорошо перемешайте и поставьте в холодильник, чтобы мясо промариновалось. Замесите тесто из муки и яиц, дайте ему постоять примерно 10 минут, затем раскатайте в тонкий пласт и нарежьте квадратиками. Положите на середину каждого квадратика по кусочку маринованного мяса и сала. Слепите манты. Варите их на смазанных жиром ярусах пароварки примерно в течение часа. Подавайте манты на стол на большом плоском блюде. Отдельно поставьте нарезанный кольцами репчатый лук, предварительно поперчив его и сбрызнув уксусом.



## САЛАТ С СЫРОМ

3 стол. ложки майонеза, 1 стол. ложка растительного масла, 1 стол. ложка белого винного уксуса, соль и перец по вкусу, 1 вилок кочанного салата, 175 г сыра типа «Чеддер», 4 нарезанные веточки сельдерея, 175 г копченого окорока, 1 красный сладкий перец, 1 пучок кинзы, кресс-салата или петрушки.

Подготовьте продукты для салата: нарежьте квадратиками сыр, копченый окорок, красный сладкий перец. Возьмите кочан китайского салата, переберите его и промойте под струей холодной воды. Половину листьев салата выложите на дно глубокой салатницы. Приготовьте пикантный соус для заправки. Для этого смешайте растительное масло, белый винный уксус, майонез, посолите и поперчите по вкусу. Сельдерея, кинзу, кресс-салат или петрушку тщательно помойте и мелко нашинкуйте. Налейте половину соуса в салатницу, затем выкладывайте слоями заранее подготовленные сыр, копченый окорок, красный сладкий перец, сельдерея, кинзу, сверху положите оставшиеся салатные листья. И все снова залейте соусом. Дайте салату постоять в холодильнике примерно 30 минут, чтобы он пропитался. Подавайте на стол, украсив сверху зеленью петрушки или кресс-салата.



## КЛУБНИЧНЫЕ КЕКСЫ

140 г муки пшеничной высшего сорта, 120 г муки грубого помола, 2 чайн. ложки разрыхлителя, 0,5 чайн. ложки соды, 0,5 чайн. ложки молотой корицы, 60 г рубленых грецких орехов, 200 г клубники, 1 яйцо, 200 г сахарного песка, немного растительного масла, 1 пакетик ванильного сахара, 250 г йогурта, 12 формочек.

Возьмите пшеничную муку высшего сорта, просейте в миску и тщательно перемешайте с мукой более грубого помола, добавьте разрыхлитель, немного соды, предварительно погашенной уксусом, корицу и измельченные грецкие орехи. Клубнику промойте, удалите плодоножки и крупно порежьте. Яйцо взбейте миксером, добавьте сахарный песок, йогурт и еще раз все хорошо перемешайте, соедините с мукой и замесите тесто. В заключение положите нарезанную клубнику. Готовое тесто выложите в специальные формочки, предварительно смазав их растительным маслом. Духовку разогрейте до 180 градусов. Выпекайте примерно 20-25 минут до образования золотистой корочки. Дайте кексам остыть примерно 5 минут, затем достаньте из формочек и подавайте к столу теплыми.

