

**СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР**

# ПОЛЮБИТЕЛЬ

**№20**

май 2021

цена:  
2 лари

**Копилка**

**СОВЕТОВ**

стр.32, 33

**Как вернуть**

**бодрость**

стр.5

**Коллекция**

**рецептов**

стр.38

**Какие эмоции мешают**

**быть стройной**

стр.22

**Судьбы звезд**

**«Сан-Ремо»**

стр.20-21

**Екатерина Рокотова:**

**«Себя нужно любить»**

стр.16-17

# СТИЛЬ

# Джейн Биркин

Актриса, певица и муза Сержа Генсбура создала легендарные образы. Изысканный шарм, легкая небрежность, расслабленность актуальны и сегодня!



## Блузы и рубашки

Классические рубашки Биркин носила оригинально - либо завязывая концы и оголяя живот, либо застегивая на несколько пуговиц и оставляя глубокий вырез сверху. В ее гардеробе также можно было найти блузы с открытыми плечами, кружевные кроп-топы и шифоновые блузы свободного кроя.

Подобные вещи незаменимы в весенне-летний период: их можно носить с классическими джинсами, прямыми юбками и жакетами оверсайз.



## Сумки

Любимым аксессуаром звезды была плетеная сумка-корзинка. Однажды она летела с ней в самолете. Одно неловкое движение - и все ее содержимое рассыпалось по салону. Тогда Джейн поняла: в сумочке должно быть больше отделений, которые закрывались бы на замки. По ее эскизу модный дом Hermes создал знаменитую сумку «Birkin».



Сумка-корзинка станет прекрасным дополнением к летним нарядам из льна или хлопка



## ЗАВОЕВАВШУЮ “ОСКАР” КОРОТКОМЕТРАЖКУ ЗАПОДОЗРИЛИ В ПЛАГИАТЕ



В социальных сетях создателей короткометражного фильма “Два далеких незнакомца”, завоевавшего премию “Оскар” в 2021 году, уличили в плагиате. С таким заявлением выступила молодой режиссер и сценарист Синтия Као, сообщила на портале What’s on Netflix.

По словам Као, сюжет картины о мужчине, который застрелен в худшем дне своей жизни, мог быть позаимствован из других фильмов. Так, в ролике в TikTok она говорит о том, что в 2016 году сняла картину “Groundhog day for a black man”, с главным героем которого происходят похожие события: мужчина торопится к матери, но столкновение с полицейским ему мешает, в конце герой осознает, что попал во временную петлю.

Синтия Као рассказала, что в мае 2020 года на фоне протестов в США из-за

убийства полицейским Джорджа Флойда представители компании Now This News попросили ее опубликовать работу на YouTube, что она и сделала.

Позже выяснилось, что продюсеры этой компании принимали участие в съемках картины Трэвона Фри и Мартина Десмонд Роу “Два далеких незнакомца” для Netflix. Отличие сюжетов лишь в том, что в этой картине героя дома ждет собака.

93-я церемония вручения премии прошла в 2021 году в нескольких местах из-за пандемии. Театр Dolby в Лос-Анджелесе и вокзал Union Station были основными площадками. Лучшим фильмом года была признана картина “Земля кочевников”, лучшим режиссером года стала Хлои Чжао, премию за лучшую мужскую роль получил актер Энтони Хопкинс.

## ЭНТОНИ ХОПКИНС СТАНЦЕВАЛ ПОСЛЕ ПОЛУЧЕНИЯ “ОСКАРА”



Актер Энтони Хопкинс, недавно получивший “Оскар”, показал, как он относится к этому событию.

Помимо блестящих ролей в кино, 83-летний артист еще и завоевал все социальные сети своими вирусными ро-

ликами. Он то разыгрывает приступы психических заблуждений, то просто творит что-то необъяснимое.

Но в этот раз после церемонии вручения “Оскара” все предельно ясно.

Напомним, Энтони Хопкинс стал самым пожилым обладателем “Оскара”. Он удостоился награды в категории “Лучшая мужская роль” за фильм “Отец”. В этой категории на “Оскар” также претендовали Гари Олдман (“Манк”), Риз Ахмед (“Звук металла”), Стивен Ен (“Минари”) и Чедвик Боузман, номинированный посмертно за фильм “Ма Рейни: мать блюза”.



### СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

## Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

**КОСМЕТОЛОГ, СТИЛИСТ, ВИЗАЖИСТ, МАНИКЮР И  
НАРАЩИВАНИЕ НОГТЕЙ, ПРОДАВЕЦ-КОНСУЛЬТАНТ  
ПАРФЮМЕРНОЙ ПРОДУКЦИИ.**

Тел.: 5.93—200—223

## ОТЕЦ БРИТНИ СПИРС НАЗВАЛ ДИАГНОЗ СВОЕЙ ДОЧЕРИ



Отец поп-певицы Бритни Спирс обвинил 39-летнюю дочь в слабоумии. О таком диагнозе певицы узнали создатели документального фильма ВВС “Битва за Бритни”, получив доступ к судебным документам.

Из них следует, что 68-летний Джеймс Спирс для получения опекуна над дочерью заявил о ее слабоумии. Обычно опекуны назначают над теми, кто не может принимать самостоятельное решение.

“Есть только два варианта. У Бритни могло быть слабоумие. Я не врач, но если это так, то мир не в курсе. Но другой вариант на самом деле более зловещий: у нее нет слабоумия, но команда опекунов предположила, что оно есть, потому что они хотят полное опекунство. И если это так, то это ужасно”, —

рассказал журналист и создатель фильма Мобин Ажар.

В 2008 году исполнительница погрязла в скандалах, которые сопровождали ее чередой госпитализаций на фоне нервных срывов. После суд передал отцу Бритни Спирс права на опеку. Последние 10 лет Джеймс Спирс распоряжается имуществом и финансами певицы, контролирует ее личную жизнь. Так, исполнительница не может самостоятельно распоряжаться деньгами, вести переговоры, встречаться со своими детьми, водить машину и нанимать юриста. В 2009 году пользователи социальных сетей запустили хэштег “свободу Бритни”, под которым и теперь фанаты певицы обвиняют ее отца в тотальном контроле над ней.

## ОБЪЯВЛЕНЫ ПОБЕДИТЕЛИ ПРЕМИИ “ОСКАР”

В Лос-Анджелесе прошла 93-я церемония вручения награды киноакадемии США. Трансляцию “Оскара” вел телеканал ABC.

Лучшим фильмом года была признана картина режиссера Хлои Чжао “Земля кочевников” о женщине, которая, оставшись без работы и дома, стала путешествовать по США в автофургоне. Чжао также получила награду за работу над этой кинолентой и была признана лучшим режиссером года. Исполнившая главную роль в картине актриса Фрэнсис Макдорманд была удостоена премии в номинации “Лучшая женская роль”.

Премия “Оскар” за лучшую мужскую роль получил актер Энтони Хопкинс, сыгравший в фильме “Отец”. 83-летний артист стал самым пожилым обладателем золотой статуэтки. Также картина получила награду в номинации “Лучший адаптированный сценарий”.

Награду за лучший оригинальный сценарий получила британская актриса и режиссер Эмиральд Феннел, написавшая сценарий к фильму “Девушка, подающая надежды”.

Лучшей актрисой второго плана стала Юн Ё-джон за роль в картине “Минари”, лучшим актером второго плана был признан Дэниэл Калуйа, сыгравший в фильме “Иуда и черный мессия”. Лучшей оригинальной композицией признана песня Fight for You из кинокартины “Иуда и черный мессия”.

Награды за лучшую операторскую



работу удостоился Эрик Мессершмидт за фильм “Манк”. Также картина получила награду за лучшие декорации.

Премия за лучшие визуальные эффекты досталась “Доводу”, лучший монтаж — картине “Звук металла”, лучший дизайн костюмов и грим — фильму “Ма Рейни: Мать блюза”.

Лучшим иностранным художественным фильмом признана картина датского режиссера Томаса Винтерберга “Еще по одной”. Лучшим анимационным фильмом стал мультфильм “Душа”, он также завоевал награду в номинации “Лучший композитор”. Лучшим доку-

ментальным фильмом признана картина “Мой учитель — осьминог”.

Награду в номинации “Лучший короткометражный анимационный фильм” получила картина “Если что-то случится, я люблю вас”, “Лучший короткометражный фильм” — “Два далеких незнакомца”, “Лучший короткометражный документальный фильм” — “Колетт”.

93-я церемония вручения премии проходит в нескольких местах из-за пандемии. Театр Dolby в Лос-Анджелесе и вокзал Union Station используются в качестве основных площадок.

## ПРЕМИЮ “ГРЭММИ” БУДУТ ВРУЧАТЬ ПО НОВЫМ ПРАВИЛАМ С 2022 ГОДА

С 2022 года музыкальную премию “Грэмми” будут вручать по новым правилам. Об этом говорится на сайте Национальной академии искусства и науки звукозаписи.

Премия откажется от “секретных комитетов”, в которые входили от 15 до 30 представителей индустрии. Они отбирали претендентов в номинациях “Альбом года”, “Песня года”, “Запись года” и “Лучший новый ар-

тист”. Теперь кандидатов будут выбирать члены академии.

Также “Грэмми” будут вручать в номинациях “Лучшее глобальное музыкальное выступление” и “Лучший альбом Musica Urbana” (латинская урбанистическая музыка). Кроме того, организаторы проведут переаттестацию среди почти всех членов академии.

В этом году певица Бейонсе стала рекордсменкой по числу премий “Грэмми” среди женщин. Общее число наград исполнительницы достигло 28.

Песней года по версии престижной премии в этом году стала композиция американской исполнительницы H.E.R под названием I can't breathe, посвященная Джорджу Флойду.

Обладателем “Грэмми” за лучший ремикс стал диджей из Казахстана.



## ВУПИ ГОЛДБЕРГ НАПИШЕТ СЦЕНАРИЙ

Актриса Вупи Голдберг планирует написать сценарий фильма про пожилую темнокожую супергероиню. Она была одержима историями о супергероях еще с детства, рассказала актриса в интервью изданию Variety.

“Все они постоянно спасают Землю. Но знаете, кто спасет Землю на самом деле? Старые темнокожие женщины”, — сказала Вупи Голдберг.

При этом подробности предстоящего сценария

пока неизвестны.

Напомним, в ноябре 2020 года компания DC Comics представила первого небинарного персонажа, который появится в серии комиксов про Флэша. Кид Квик дебютирует как часть “альтернативной вселенной” в DC's Merry Multiverse - антологии комиксов, посвященных Рождеству. При этом персонаж, который предпочитает называться “они”, может примерить трико самого Флэша в серии Future State: Justice League.



Медицинское приложение для всех

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

**Изменить питание и избавиться от апатии - специалисты считают, что это возможно. Но как понять истинную причину упадка сил? И какие продукты следует ввести в рацион?**

## Как вернуть бодрость

Оказывается, уровень энергии человека во многом зависит от того, что лежит у него в тарелке. И дело не только в калорийности потребляемых продуктов. Для хорошего настроения и бодрости надо получать из пищи все необходимые аминокислоты, витамины и микроэлементы. Если сбалансировать рацион, то сил будет больше, а на смену раздражительности придут доброжелательность и спокойствие.

### Быстрые углеводы вызывают сонливость

Главная задача пищи - насыщать организм энергией. Получается, любая калорийная пища сделает вас бодрыми? Не все так просто! Чтобы переварить жареную жирную пищу, в которой много калорий, организм затрачивает слишком много сил. О бодрости после плотного обеда говорить не приходится - вам просто захочется спать. Также «тянут» энергию мучные продукты. Они относятся к категории быстрых углеводов, которые вызывают интенсивные колебания глюкозы и инсулина в крови и, как следствие, грозят гипогликемией. Кроме того, в них содержится много клейковины - белковое вещество забивает желудок и мешает пищеварению.

Соленая пища тоже нагружает организм, но от нее в основном страдают сердце и почки. Ни о какой энергичности не может быть и речи, если ваш рацион перенасыщен консервами, колбасами и фастфудом.

### 4 категории продуктов, которые вернут силы

Диетологи считают, что в основном рационе должны преобладать овощи, зелень, фрукты, злаки, белки и молочные продукты.

Овощи и фрукты обладают ошелачивающим действием и полезны для нормального функционирования

организма. Вторую по важности группу представляют зерновые продукты - цельнозерновые злаки, семена. Белый хлеб, картошка и прочие быстрые углеводы сюда не относятся: они только забирают энергию, вместо того чтобы давать ее. Для хорошего самочувствия человеку нужны как животные белки - мясо и рыба, так и растительные - соя, киноа, чечевица, нут, маш.

Молочные продукты содержат кальций и фосфор, которые помогают быстрее восстанавливать костную ткань, а лактоза - полезный источник энергии (конечно, при отсутствии непереносимости лактозы).

✓ *В холодное время года стоит дополнительно включать в рацион витамин D. Его нехватка отражается и на уровне энергии, и на настроении.*

### Завтрак чемпиона

Многие стараются снять стресс, накопившийся за день, надеясь перед сном. Но спокойствия такой режим питания не принесет. Наоборот, силы организма быстрее истощатся, и это может привести к обострению панкреатита, гастрита, атеросклероза и других болезней. Кроме того, появится лишний вес.

Диетологи советуют сделать ставку на полезный и питательный завтрак. Ищите сочетания продуктов, которые поднимают уровень энергии именно в вашем организме. Кому-то помогает взбодриться овсянка с фруктами, кто-то чувствует себя лучше после завтрака с лососем, яйцом и авокадо, а кому-то необходима несладкая гранола с ягодами. Что выберете вы?

**Если вы хотите взбодриться, не стоит есть шоколад или конфету. Резкий скачок сахара в крови повышает энергию на 20 минут, после чего человека начинает клонить в сон.**



### Чем опасен сахар

Универсальными бодрящими продуктами и напитками принято считать сладости и кофе. Но это палка о двух концах. Сахар поднимает энергию на очень непродолжительное время (20-30 минут), после чего человек снова испытывает упадок сил, его клонит в сон.

Кофе - тоже симптоматическое средство. Например, можно выпить чашку эспрессо перед экзаменом или важной встречей, но использовать его постоянно в качестве источника бодрости чревато проблемами со здоровьем.

### Помочь организму!

Усталость может быть вызвана разными причинами. Например, если обнаружены сбои в работе щитовидной железы, вернуть бодрость помогут морепродукты и морская капуста.

Тревожность и раздражительность могут появиться при дефиците магния. В таком случае проблему решит рацион, богатый этим элементом: горький шоколад, бобовые, орехи, жирная рыба.

Если все дело в заболеваниях кишечника и дисбактериозе, исключите из меню черный хлеб и квашеную капусту. А упадок сил при железодефицитной анемии «лечится» артишоками, помидорами, субпродуктами, гранатом.

Иногда снижение продуктивности вызвано внутренней интоксикацией. Значит, нужно почистить печень. Введите в рацион зеленый чай, свеклу, цитрусы, куркуму.

У некоторых постоянная усталость и апатия появляются на фоне пищевой аллергии, например, при непереносимости глютена. Исключив из рациона все глютеносодержащие продукты, вы почувствуете себя намного лучше.



**Причем в ответ на любой, даже самый невинный вопрос типа: «Обедать будешь?» Что делать?**

## Что делать, если ребенок грубит

Если ребенок провоцирует на агрессию, на самом деле это внутреннее послание: «Я думаю, что ты меня не любишь». Поддаваться на провокацию означает признать: «Да, ты плохой, я тебя не люблю». Чтобы стать ближе, на колкости отвечайте: «Я тебя очень люблю, дорогой сын (дочь), но готова продолжать разговор, когда ты сменишь тон».

Если ребенок злится на вас, это не говорит о том, что вы плохой родитель или что он плохой ребенок. Злость, возникающая у подростка, помогает ему отделиться, повзрослеть, стать более самостоятельным.

## Зеленые линзы помогут в учебе

**В Бразилии и Франции теперь детям с дислексией советуют носить очки с зелеными линзами.**

При этом заболевании ребятишкам сложно научиться читать и писать, но способность к обучению у них сохраняется. Такие очки уже пробовали применять для детей с аутизмом, страдающим синдромом дефицита внимания и гиперактивности. И у них повысилась усидчивость, улучшилась моторика рук и координация. Теперь же выяснилось, что при дислексии зеленые линзы помогают читать быстрее. Благодаря им ребенок лучше распознает буквы, составляет из них слова... А вот линзы других цветов такой способностью не обладают. Правда, для детей, у которых нет дислексии, зеленые линзы бесполезны. Ученые считают, что такие линзы усиливают активность коры головного мозга и снижают частоту нарушений зрительного восприятия.

# Здоровье на ладошке

**Если хотите, чтобы ваш ребенок хорошо разговаривал, быстро и легко учился, ловко выполнял любую, самую тонкую работу, с раннего возраста начинайте развивать его руки - пальцы и кисти. Известный педагог В. Сухомлинский сказал в свое время, что ум ребенка находится на кончиках его пальцев.**

## Зачем нужен массаж

Ладонку и пальчики ребенка можно назвать маленькой моделью детского организма. Известно, что каждый пальчик отвечает за нормальную работу сосудов и нервных окончаний определенного органа. Мизинчик - за сердечную деятельность, безымянный - за нервную систему и работу мочеполовой сферы. Средний палец - за стимуляцию печеночной деятельности, указательный - за работу пищеварительного тракта, а большой палец - за мозговую и легочную деятельность. Делая каждый день точечный массаж, вы воздействуете на биологически активные участки нервных корешков, тем самым улучшая работу органов. Детские неврологи советуют начинать массаж с ладоней, в центре которых расположена рефлекторная зона тонкого кишечника. Круговые движения пальцем по центру ладони стимулируют органы пищеварения ребенка.

## Гимнастика для пальчиков

Игры с пальчиками развивают мозг, стимулируют речь, творческие способности, фантазию малыша. Простые движения помогают убрать напряжение не только с самих рук, но и расслабить мышцы всего тела. Они улучшают произношение многих звуков. В общем, чем лучше рабо-

тают пальцы и вся кисть, тем лучше ребенок говорит. Такие упражнения важно делать детям дошкольного возраста для подготовки к школе и школьникам в связи с большой нагрузкой на кисти во время письма. Сначала разберитесь с каждым упражнением сами.

**«Петушок».** Сцепите ладони в замок.левой рукой нажмите на тыльную сторону правой. Нужно разгибать ладонь, имитируя гребень петушка.

**«Дорожка».** Большой палец одной руки положите ногтем вниз на большой палец другой руки, чтобы получились две ступеньки. Дальше все пальцы своими кончиками поочередно кладите друг на друга, имитируя ходьбу по дорожке.

**«Стоножка».** Пальчики поставьте на край стола и, перебирая ими, «перебегите» к другому краю стола.

**«Слоник».** Указательный и безымянный пальцы, большой и мизинец - это ноги слона. Средний палец вытяните как хобот. Слон должен медленно идти, поочередно ступая каждой ногой.

**«Фонарики».** Сожмите кулак. Выпрямите ладонь и раздвиньте пальцы, сжимайте и разжимайте их.

**«Тесто».** Имитируйте руками процесс замешивания теста. Упражнение направлено на разработку кисти.

**В. Давыдова, логопед-дефектолог.**

**Все зависит от разновидности конъюнктивита.**

## МОЖНО ЛИ ИДТИ В САДИК?

Всего их четыре: бактериальный, вирусный, аллергический и раздражающий. Последний возникает, когда в глаза попадает раздражитель, например, ребенок в песочнице потер глаза - появилось раздражение. Аллергический конъюнктивит - реакция на

аллергены, например шерсть домашних животных. В этих двух случаях ребенок спокойно может посещать детский сад. А вот вирусный и бактериальный конъюнктивит - разные, особенно первый. Определить, какой именно конъюнктивит у вашего ребен-



ка, может только педиатр.

**В. Варенникова, педиатр, врач I категории.**

**Почему стоит заморозить яйцеклетку? Зачем сохранять генетический материал? Над этим задумываются многие женщины репродуктивного возраста.**

# ЗАЧЕМ ЗАМОРАЖИВАТЬ ЯЙЦЕКЛЕТКИ?



**В** том, чтобы родить ребенка в 35 лет и старше, есть здоровый смысл. Женщина уже уверенно стоит на ногах и может дать своему малышу все необходимое. Но этим плюсам врачи-гинекологи противопоставляют жирный минус - постепенное истощение запаса яйцеклеток.

### Резерв ограничен!

Каждая женщина имеет собственный запас яйцеклеток - так называемый овариальный резерв. Их количество predetermined генетически и закладывается в организме эмбриона еще в утробе матери. Этот запас сокращается с каждым месяцем и пополняться не может. Ухудшается и качество яйцеклеток, из-за чего растет риск спонтанных мутаций эмбриона.

Наиболее жизнеспособные яйцеклетки появляются в возрасте 25-30 лет. Тем женщинам, которые в силу каких-либо причин хотят перенести материнство на более поздние годы, стоит подстраховаться. Для этого необходимо обратиться к врачу-репродуктологу, чтобы сделать анализ крови на половые гормоны и провести ультразвуковое исследование органов малого таза. Это позволит оценить, каков у пациентки в настоящий момент овариальный резерв. Его покажет уровень Антимюллерова гормона. Если он более 5 единиц, можно не беспокоиться: запас яйцеклеток достаточен. А если 1 и менее - лучше поторопиться с материнством: резерв почти исчерпан. Но и в этой ситуации есть решение: заморозить «впрок» либо яйцеклетки (как это в

свое время сделала Алла Пугачева), либо эмбрионы (уже оплодотворенные яйцеклетки), а в нужный момент разморозить и использовать для рождения ребенка методом ЭКО.

### По медицинским показаниям

Помимо отсутствия, достойного кандидата в отцы, есть и другие ситуации, когда заморозка яйцеклеток станет правильным решением.

Речь

- о медицинских показаниях, из-за которых откладывать рождение ребенка нельзя. В частности, при наличии у пациентки заболеваний, повышающих риск бесплодия - эндометриоза или стеноза цервикального канала, или в случае предстоящей операции по удалению яичников, матки.

Клетки лучше заранее заморозить, если предстоит лечение препаратами или проведение процедур, которые могут вызвать бесплодие. Например, перед терапией

### Это интересно

**По результатам некоторых исследований, эмбрион, полученный в результате оплодотворения ранее замороженной яйцеклетки, более жизнеспособен, чем при естественном оплодотворении. Согласно статистике, беременность после ЭКО с использованием размороженных яйцеклеток крайне редко заканчивается досрочными родами или появлением на свет малышей с недостаточной массой тела.**

при онкологии: она губительна для овариального резерва и создает серьезные риски невынашивания плода и рождения ребенка с патологиями.

Процедура станет счастливым шансом родить здорового малыша у женщин, страдающих генетическими заболеваниями. Все яйцеклетки будут проверены и в заморозку отправятся только те, которые не имеют наследственных дефектов.

### Как все устроено

Сначала производится стимуляция яичников гормональными препаратами для активной выработки яйцеклеток. Затем происходит забор яйцеклеток - обязательно под наркозом (общим или местным), посредством прокола фолликула и пункции специальной иглой. Во время процедуры извлекается от 7 до 20 яйцеклеток, в зависимости от возраста и здоровья пациентки. Далее эмбриолог оценивает их на зрелость и подвергает быстрой заморозке в жидком азоте при температуре -196.0. Данный метод позволяет сохранять яйцеклетки на длительный срок без потери их качества и жизнеспособности.

При всех положительных сторонах процедуры нужно понимать, что она не гарантирует успешной беременности, если женщина перешагнула определенный возрастной предел. Со временем организм изнашивается, ухудшается кровообращение, снижается эластичность мышц матки, и откладывать беременность на слишком поздние годы все же не стоит. Решение об отложенном материнстве должно быть максимально взвешенным.

Заморозка яйцеклеток дарит женщине шанс стать матерью в любом возрасте.



**Лучшее лекарство - постельный режим. Причем постель должна быть жесткая. Это поможет держать позвоночник в правильном положении.**

## Прихватила радикулит

«Капсикам», «Кетанол», «Финалгон» и другие. Можно растереть больную область аптечной перцово-й настойкой, пихтовым маслом, вьетнамским бальзамом «Золотая звезда». Что поможет из домашних средств?

✿ На больное место наклейте перцовый пластырь и держите его, пока сможете терпеть. Или наложите алюминиевую фольгу, она обладает отражающей способностью. Использовать можно пищевую в рулонах или от плитки шоколада. Кусок фольги наложите на больной участок позвоночника и зафиксируйте лейкопластырем. Держите сначала по 5-7 минут в день, затем каждый день увеличивайте время процедуры на несколько минут.

✿ Ошпарьте кипятком лист комнатного фикуса и приложите его к больному месту. Сверху прикройте целлофаном, закрепите бинтом, оберните тело шерстяным платком или шарфом. Процедуры делайте на ночь.

✿ Ошпарьте кипятком шляпку сухого белого гриба, дайте слегка набухнуть и в горячем виде наложите на больное место. Прикройте целлофаном, закрепите бинтом, укутайте платком. Процедуры делайте на ночь.

✿ Листья герани комнатной измельчите и наложите на больное место. Прикройте целлофаном и сверху обвяжите шерстяной тканью. Процедуры делайте на ночь.

### Для внутреннего употребления

Врачи рекомендуют при остром приступе радикулита обезболивающие препараты с противовоспалительным эффектом: ибупрофен, парацетамол, аспирин, анальгин, «Пенталгин», «Баралгин», «Найз», диклофенак, однако все они негативно действуют на слизистую оболочку желудка, поэтому их стоит принимать только для того, чтобы снять наиболее сильные боли.

Из народных средств. Залейте 3 ст. ложки цветов бузины черной 0,5 л кипятка, держите на слабом огне 10 минут, настаивайте час, процедите и долейте отвар кипяченой водой до первоначального объема. Принимайте по 1/2 стакана отвара с 1 чайн. ложкой меда 3 раза в день за полчаса до еды.

**В. Ибисова, фармацевт.**

### Ни соленого, ни острого

Необходимо ограничить количество поваренной соли. Исключите соленые и маринованные овощи, грибы, копченую рыбу и мясо, так как соль способствует нарастанию остеофитов на позвоночнике, а также провоцирует отек тканей в области корешков воспаленных нервных окончаний. По этой же причине откажитесь от острых специй - хрена, горчицы, острого перца - они провоцируют жажду.

Нельзя пить крепкий кофе и чай (они снижают болевой порог и усиливают болевые ощущения), а также безалкогольные газированные напитки, содержащие кофеин, - пепси, колу, спрайт... Исключите алкоголь.

### Чем спину растереть

Врачи обычно в этом случае назначают мази: «Долгит», «Фастумгель»,

### Не просто воспаление

Пяточная шпора по-научному называется плантарный фасциит, поскольку боль вызывает воспаление фасции - связки на подошвенной стороне стопы. Фасция соединяет пяточную часть плюсневых костями (расположены в средней части стопы) и поддерживает продольный свод. Ее задача - распределять нагрузку при ходьбе. Но эту область легко травмировать, но **если в молодости повреждения не замечаются - фасция быстро восстанавливается, то после 40 лет воспаление остается надолго, провоцируя отек, боль.** Чтобы побыстрее укрепить фасцию, организм начинает в зоне травмирования откладывать соли кальция, которые со временем образуют костный нарост. И уже он начинает доставлять боль.

## ПЯТОЧНАЯ ШПОРА

**Боль по утрам при каждом шаге, как будто в пятке гвоздь, знакома многим. Но с ней можно справиться.**

### Что делать?

При болях нужно обратиться к врачу - травматологу, ортопеду, подологу (специалист по стопам). Он назначит лечение:

✓ изготовление индивидуальных ортопедических стелек (они разгрузят при ходьбе фасцию и уменьшат воспаление);

✓ ЛФК (направлена на растяжение мышц стопы и икроножных мышц, снятие болевого синдрома);

✓ согревающие, обезболи-

вающие, противовоспалительные мази;

✓ массаж;

✓ физиопроцедуры (электрофорез, лучевая и ударно-волновая терапия для разрушения остеофита; обычно курс состоит из 5-10 сеансов).

### Зарядка от боли

Есть ряд упражнений, которые помогают снять болевой синдром при шпоре.

✓ Сидя на полу, ноги вытянуты. То сгибайте, то раз-

### Важно!

**Нельзя начинать лечение пяточной шпоры с блокад; они быстро уберут боль, но не причину воспаления - неправильное распределение нагрузки на фасцию. И боль вернется.**

гибайте пальцы стоп. При разгибании пальцы надо развести максимально в стороны и потянуть к себе. Повторить 5-10 раз каждой ногой.

✓ Исходное положение как в предыдущем упражнении или сидя на стуле. Ногу приподнимите над полом и выполните ступней вращения, рисуя носком круга. По 5-10 раз для каждой ноги.

✓ Стоя у стенки, поставьте больную ногу на пятку, носком упритесь в стенку. Сгибая и приближая колено больной ноги к стене, почувствуйте, как растягивается низ стопы.

✓ Стоя у стенки, упритесь в нее руками. Больную ногу отставьте назад, пятка на полу, колени обеих ног прямые. Сгибая переднюю ногу, наклонитесь к стене, почувствуйте растяжение мышц голени отставленной назад ноги. Задержитесь на 15 сек.

**Юлия Мироныхина, врач-подолог.**

# УПАЛ САХАР В КРОВИ КАК ДЕЙСТВОВАТЬ?

Как известно, без глюкозы наш головной мозг не может нормально функционировать.

Чем опасно стремительное падение уровня сахара в крови и как вести себя во время приступа, рассказывает эндокринолог Татьяна ФИЛАТОВА.



## Опасность гипогликемии

Гипогликемия - падение уровня сахара ниже нормы, это один из симптомов сахарного диабета 1 или 2 типа. Уровень глюкозы в крови падает и вырабатывается адреналин, в результате чего и возникает приступ гипогликемии. Вся опасность в том, что такое состояние развивается быстро, и человек может внезапно потерять сознание. А внешне все это напоминает состояние опьянения. Так что, зачастую приступ гипогликемии путают с алкогольным угаром, и не многие горят желанием помочь.

Задача больного диабетом и его врача - не допускать подобных состояний. Если они возникают изредка, то можно их нормализовать, подняв уровень сахара в крови. А если часто, то это уже затянувшаяся гипогликемия, могущая повлечь осложнения. Когда уменьшается снабжение глюкозой и питательными веществами клеток мозга, прогрессирует энцефалопатия (поражение головного мозга). Плюс состояние гипогликемии крайне опасно для больного с коронарной патологией и ишемической болезнью сердца.

Как только сахар упал, включаются компенсаторные механизмы, которые повышают уровень сахара в крови, усиливается свертываемость крови, увеличивается частота сердечных сокращений. Все это увеличивает нагрузку и потребность сердечной мышцы в кислороде, появляются аритмии.

## Что предпринять

Обычный человек при болях в сердце начинает принимать какие-то меры, например, положит нитроглицерин под язык, а такой больной ничего не чувствует и поэтому ничего не делает. А вся опасность в том, что может развиться инфаркт миокарда. Поэтому наша задача таких глубоких гипогликемий не допускать. А в случае, если они появились, сразу идти к доктору и проанализировать, почему они возникают: может быть, не подобрано лечение или используются не те препараты. Главное, не терпеть дискомфорт и сразу обращаться за помощью.

## Внимание на симптомы

Обычно перед приступом возникают предвестники гипергликемии:

- дрожь в теле,
- очень сильное чувство голода и холода,

- потливость,
- сердцебиение,
- раздражительность,
- головная боль.

У каждого это состояние протекает по-своему, и каждый больной диабетом об этом знает. Важно, чтобы близкие люди знали алгоритм того, как действовать в подобной ситуации.

## Носите в кармане конфету

Действительно, в случае приступа нужно сразу съесть что-нибудь сладкое - быстрые углеводы. Можно сделать то, что делать диабетикам в обычной жизни нельзя - выпить теплый чай с двумя ложками сахара, съесть конфетку, банан или выпить сок. Все эти продукты резко повышают уровень сахара в крови.

## При потере сознания

При потере сознания в случае, если родственники знают, что причина в сахаре, они могут смазать десна пострадавшего сладкой водой и положить ему под язык кусочек сахара, потому что так он начинает сразу всасываться в кровь.

## Основные причины

Нормализация давления позволяет предотвратить развитие многих сердечно-сосудистых осложнений, в том числе смертельных. Но большинство гипертоников не осознают возможные риски и совершают фатальные ошибки. Вот самые частые.

✓ Отсутствие контроля за давлением. Лишь треть па-

## 4 ошибки гипертоников

**Кардиологи бьют тревогу: несмотря на все усилия, смертность от сердечно-сосудистых заболеваний не снижается.**

циентов с высоким сердечно-сосудистым риском в течение года регулярно измеряют его.

✓ Меняют на свое усмотрение дозы препаратов, делают перерывы в приеме лекарств. Это не только сводит на нет терапию, но

и даже может быть опасно для жизни.

✓ Занимаются самолечением. На основании непроверенных данных из интернета, советов друзей меняют лечение, хотя оно должно подбираться с учетом возраста, сопут-

ствующих заболеваний и пр.

✓ Утаивают от своего врача пропуски в приеме лекарств, замену препаратов. Из-за незнания специалист делает ошибочные заключения и принимает неверные решения при лечении.

**! Препараты для нормализации давления важно принимать ежедневно, а не только когда артериальное давление высокое.**



## Доктор пастернак

✓ **Нет аппетита?** Залейте 1 ст. ложку сухой травы (или 1 чайн. ложку измельченных корней) пастернака 2 стаканами воды, кипятите 10 минут. Настаивайте 2 часа, процедите. Пейте по 1/4 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды в течение недели, затем по 3/4 стакана еще неделю.

✓ **При витилиго.** Смазывайте пораженные участки кожи 2-3 раза в день соком корней пастернака и подставляйте кожу под солнечные лучи. Или разотрите 2 ст. ложки цветков пастернака со 100 г растопленного нутряного свиного сала, томите на очень маленьком огне под крышкой час. Процедите и смазывайте кожу тонким слоем мази 2 раза в день.

✓ **Обожглись?** Отварите 100 г корня пастернака. Остудите, перетрите в кашу. Делайте повязки и меняйте несколько раз в день.

✓ **Для укрепления иммунитета.** Добавьте в 30 мл сока пастернака 1/2 чайн. ложки сахара и держите на огне, постоянно помешивая, до загустения. Влейте 100 мл горячего молока, тщательно перемешайте. Это доза на один прием. Пейте 2 раза в день. Курс - 10 дней.

✓ **Отхаркивающее и смягчающее средство при кашле.** Залейте 1 ст. ложку измельченного корнеплода 2 стаканами кипятка. Кипятите 10 минут, настаивайте 2 часа, процедите. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

✓ **При стенокардии.** Смешайте сок пастернака, моркови и сироп шиповника (продается в аптеке) в пропорции 3:2:1. Принимайте смесь по 2 ст. ложки 4 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения - 2 недели. В год проводите 3-4 курса.

✓ **Обезболивающее средство при ушибах, ссадинах и растяжениях.** Натрите корень пастернака. Обдайте крутым кипятком 3 ст. ложки полученной массы. Выложите ее на марлевую салфетку и приложите в виде компресса на больное место, закрепив повязкой.

✓ **При импотенции.** Залейте 2 ст. ложки измельченного корня пастернака стаканом кипятка. Настаивайте 2 часа, процедите. Принимайте по 1/3 стакана 3-4 раза в день до еды.

✓ **При малокровии.** Натрите на терке корень пастернака. Доведите до кипения 1 л молока и смешайте с 2 ст. ложками овощной кашицы. Укутайте посуду полотенцем и настаивайте 5 часов. Храните в холодном месте. Пейте по 50 мл перед едой в течение двух дней. Затем сделайте перерыв на 2 дня, после чего лечение повторите. Курс - месяц.

*М. Токова, народный.*

# РЕФЛЮКС-ЭЗОФАГИТ

Каждый из нас хоть раз сталкивался с таким неприятным явлением, как изжога» и... не придавал этому совершенно никакого значения. А зря, ведь жжение за грудиной и в пищеводе может быть одним из симптомов достаточно распространенного в наше время и довольно грозного недуга - рефлюкс-эзофагита. На вопросы отвечает врач-гастроэнтеролог **Ольга СИЛИНА.**

## Воспаление и жжение

- **Как связаны изжога и рефлюкс-эзофагит?**

- Во-первых, это совершенно разные вещи. Эзофагит - воспаление слизистой оболочки пищевода, которое происходит из-за повторяющегося заброса в пищевод содержимого желудка. Изжога же - ощущение жжения в горле или за грудиной. Такого диагноза, как изжога, нет, есть диагноз - неэрозивная гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь (ГЭРБ), которая и определяет пациентов, страдающих изжогой. А рефлюкс-эзофагит является одной из стадий этого заболевания.

- **Получается, изжога - главный симптом этой болезни?**

- Не только она. Человек может ощущать какую-то тяжесть или дискомфорт в верхней части желудка после еды или натощак. Но чаще всего это ощущение кома в горле. И первое, что думают люди, когда сталкиваются с этим, что это проблемы с щитовидной железой. Поэтому они проходят УЗИ щитовидки и обращаются к эндокринологам. А дело-то совершенно не в щитовидке, страдает ведь пищевод. Очень часто эзофагит протекает вообще бессимптомно. Человека ничего не беспокоит, и вдруг на гастроэндоскопии у него находят эрозию или язву пищевода.

## Язва и пищевод Берретта

- **Выходит, что язва - крайнее проявление эзофагита?**

- Действительно, это так, но не будем забывать и про пищевод Берретта. Длительное нелеченое воспаление слизистой оболочки пищевода приводит к

перестройке слизистой желудка по кишечному типу. Это и называется пищевод Берретта. А это уже предраковое заболевание, резко повышающее предрасположенность к опухоли пищевода. Именно поэтому надо своевременно обследоваться и лечиться.

- **Почему же возникает рефлюкс-эзофагит?**

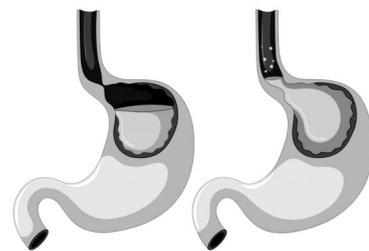
- Существует очень много факторов, предрасполагающих к появлению этого заболевания. На первом месте лишний вес, курение и неправильное питание. На втором - различные заболевания желудка и желчного пузыря. А чаще всего страдают от эзофагита женщины с избыточным весом.

## Под разными личинами

- **В чем опасность наплевательского отношения к изжоге?**

- Сама по себе изжога не опасна, если знать причину ее появления. Ведь мы можем ощущать изжогу как из-за неправильной двигательной функции пищевода, так и по причине заброса нейтрального содержимого в желудок. В этих случаях изжога, по сути, не несет никакой опасности.

А вот если она возникает чаще, чем раз в неделю, то с ней уже надо бороться, определять причину и лечиться. Не надо забывать, что это главный



симптом неэрозивной гастроэзофагеальной рефлюксной болезни. И опасность как раз возникает тогда, когда эту болезнь никто не лечит. Поэтому так важно вовремя обратиться к врачу, пройти обследования и определить схему лечения.

**- Какие нужно пройти исследования?**

- На первом месте, эндоскопическое исследование желудка.

На втором - рН-метрия: для измерения кислотности в желудок и пищевод через нос вводится тонкий зонд, датчики которого фиксируют уровень кислоты. Пациент в этот момент ведет дневник и отмечает, когда возникают эпизоды изжоги. Позже доктор сравнивает его записи с теми данными, которые зафиксировали датчики.

А на третьем месте - измерение в течение суток давления в пищеводе.

## Правильный подход

**- Можно ли вылечить эзофагит?**

- Конечно, но всегда нужно помнить, что в этом вам помогут не только одни таблетки. Все дело в приверженности к лечению, способности поменять свой образ жизни и пищевые привычки, отказаться от курения и спиртных напитков, а также научиться соблюдать режим труда и отдыха.

Эзофагит предполагает достаточно длительное лечение. Согласно клиническим рекомендациям ВОЗ, для этого необходимо более шести недель.

Конечно, когда эзофагит возникает в силу каких-то определенных причин, выздоровление происходит гораздо быстрее. В этом случае, доктор подбирает комбинации препаратов в соответствии с основным заболеванием, которое и стало причиной гастроэзофагеального рефлюкса.

Например, у пациента хеликобактерная инфекция, у него повысилась кислотность желудка, и на этом фоне возник эзофагит. В этом случае мы применяем основное лечение эзофагитов - приводим к норме кислотность желудочного сока, выписывая кислотопонижающие препараты.

**Типичный мононуклеоз выглядит так: ангина, храп по ночам с затрудненным дыханием днем, увеличение печени, селезенки и лимфоузлов, изменения в крови. Отек гортани - один из его симптомов.**

# Мононуклеоз: отек гортани

## Какие органы поражаются

Протекает эта болезнь, как правило, в легких формах, а эти самые легкие формы трудно диагностировать. Особенность вируса - любовь к лимфоидной ткани. Что такое лимфоидная ткань и где она находится? Да почти везде! Лимфоузлы, миндалины, печень, селезенка. И все эти органы поражаются при мононуклеозе. Лимфатическая система - одно из важнейших звеньев системы иммунитета. Неудивительно, что ее поражение делает человека очень уязвимым к другим инфекциям. На фоне мононуклеоза подцепить другую болячку легко. Отсюда частота осложнений, вызванных уже не вирусами, а бактериями. Возможны и высоко вероятны ангина, отит, воспаление легких.

Дети в возрасте до двух лет не часто болеют мононуклеозом, а если все-таки болеют, то, как правило, легко. Излюбленные жертвы мононуклеоза - ребяташки старше 3-х лет и взрослые до 40.

Вирус выделяется во внешнюю среду со слюной больного. Заразиться легче всего при поцелуях или через игрушки, но можно и воздушно-капельным путем. Вирус не очень заразен, и заболевания почти никогда не носят характер эпидемий - все больше единичные случаи. У мальчиков эти «единичные случаи» почему-то встречаются чаще. Инкубационный период изменчив и во многом зависит от иммунитета зараженного: ориентировочно от 5 дней до 2 месяцев.

## Симптомы мононуклеоза

Все зависит от того, какие органы поражает вирус. Увеличиваются все лимфоузлы - одни больше, другие меньше, но все. И больше всего шейные. В свою очередь также увеличиваются печень и селезенка. Появляется воспаление миндалин (ангина), отек аденоидной ткани (в носу). Это приводит к тому, что ребенок дышит ртом и начинает просто-таки жутко храпеть. Помимо этих конкретных мононуклеозных признаков, имеются и неспецифические: и температура повышается, и есть не хочется, и глохнуть больно, и вялость.

## Как установить диагноз

Помогает клинический анализ крови. Дело в том, что мононуклеозный вирус специфически изменяет кровь. В ней обнаруживаются атипичные клетки - мононуклеары, которых в норме нет. Типичный мононуклеоз выглядит так: ангина, храп по ночам с затрудненным дыханием днем, увеличение печени, селезенки и лимфоузлов, изменения в крови.

Осложнения мононуклеоза лечатся, как правило, антибиотиками. При этом удивительный факт, не имеющий точного объяснения: применение популярных антибиотиков ампициллина и амоксициллина при мононуклеозе в 95% случаев сопровождается появлением сыпи. Почему это происходит, никто толком не знает.

При отеке гортани рекомендуется глотать кубики льда. На область шеи кладут пузырь со льдом, а кому-то помогают и горячие ванны для ног.

## О лечении мононуклеоза

Оно чаще всего симптоматическое. Острый период заболевания длится в среднем 2-3 недели, и, как бы плохо ни было, все выздоравливают.

В очень тяжелых случаях назначают гормональные противовоспалительные препараты, но, как правило, дело до этого не доходит. А так все по стандартам вирусных инфекций - покой, диета, свежий воздух, обильное питье, витамины, полоскать горло, промывать нос, принимать парацетамол.

## После болезни

После острого периода болезни, когда все основные симптомы исчезают, человек остается ослабленным - необходимо время для полного восстановления иммунитета. И детям, и взрослым 6-12 месяцев нельзя делать прививки и по возможности максимально ограничивать контакты с людьми. Противопоказано пребывание на солнце, да и вообще любые дальние поездки, в том числе на море, нежелательны.

**P.S.** Если после перенесенного мононуклеоза долго не восстанавливается нормальная кровь (не исчезают атипичные мононуклеары), пациент обязательно должен состоять на учете у гематолога.

**И. Терентьев,**  
терапевт, врач II категории.

**Знаете ли вы, что...**

Корица помогает регулировать уровень глюкозы в крови, поэтому диетологи рекомендуют добавлять ее в свой ежедневный рацион, чтобы постепенно перебороть тягу к сладкому. Попробуйте вместо сахара добавить щепотку корицы в кашу или утреннюю чашку кофе.

**От давления спешите пить настойку черемши**

Даже официальная медицина признала полезные свойства черемши. Растение входит в состав препаратов от эрозии шейки матки, трофических язв. Показана черемша при гастритах с пониженной кислотностью и плохом аппетите.

✿ При начальной стадии гипертонии залейте в стеклянной посуде 100 г свежих измельченных листьев черемши 400 мл водки. Настаивайте в темном месте при комнатной температуре 2 недели. Процедите и пейте по 1 чайн. ложке с 50 мл воды 3 раза в день за полчаса до еды.

✿ При недержании мочи, для укрепления почек насыпьте 25 г семян черемши в полотняный мешочек и варите в 1 л воды на маленьком огне 20 минут. Затем в этой черемшовой воде сварите 100 г риса. Разделите его на 2 порции. Одну, посолив по вкусу, съешьте утром, другую - вечером. Курс лечения - 15 дней.

✿ При упадке сил 60 г сухой измельченной травы черемши и ядра двух грецких орехов варите в 200 мл воды на маленьком огне 10 минут. Процедите, охладите. Добавьте 1 ст. ложку коньяка и выпейте весь объем после ужина. Принимайте такое снадобье 3 дня.

✿ Для улучшения состояния печени и зрения свиную печенку и листья черемши (по 150 г) потушите до готовности в небольшом количестве воды без соли и масла. Съешьте за один раз на завтрак, и так - 15 дней.

**P.S.** Нельзя лечиться черемшой при панкреатите, гепатите, язве желудка, холецистите, эпилепсии, во время беременности.

**ДИЕТА ДЛЯ ЗРЕНИЯ**

**Общие правила питания**

- ✓ Питаться необходимо 3-5 раз в день.
- ✓ Следует ограничить или исключить продукты, ухудшающие всасывание полезных питательных элементов - жирные продукты, блюда, содержащие рафинированные углеводы (сдобную выпечку, сладости, сахар, хлеб из муки высшего сорта, манку, шлифованный рис).
- ✓ Готовить пищу следует щадящими способами - варка на пару, запекание, варка в воде, сыроедение.

**Волшебные нутриенты**

**Витамин А** - главный витамин для зрения, запас которого важен для нормальных процессов в сетчатке глаза и зрительных нервах. Одним из признаков дефицита этого витамина является ухудшение зрения в сумерках. Основные источники: морковь, тыква, шпинат, щавель, листовая салат, яичный желток, сливочное масло, субпродукты, печень трески.

**Витамин С** - защищает хрусталик глаза и противостоит развитию катаракты. Основные источники: все овощи, фрукты и ягоды, особенно цитрусовые, шиповник, сладкий перец.

**Витамин Д** - его дефицит на ранней стадии проявляется как раз ухудшением зрения. Основные источники: жирные сорта рыбы, рыбий жир,

**Это важно!**

**Избыток соли (более 5 г в день), кофе, крепкий черный чай и алкоголь способствуют повышению внутриглазного давления, ухудшают циркуляцию жидкости внутри глаза и сужают сосуды. На время диеты эти продукты лучше исключить из рациона.**



**Полезно знать**

**Р**егулярное поступление витаминов и микроэлементов с пищей может улучшить зрение на 5-20%.

молочные продукты с нормальной жирностью, яичный желток.

**Магний** - необходим для предотвращения спазма и перенапряжения глазной мышцы и сосудов. Нехватка магния может спровоцировать повышение внутриглазного давления. Основные источники: крупы и злаки, орехи и семечки, отруби.

**Цинк** - нужен для оптимального усвоения витамина А, а также для регенерации тканей и здоровья хрусталика и сетчатки. Основные источники: черника, пророщенные злаки, чечевица, фасоль, овес, говядина, печень.

**Таурин** - содержится в сетчатке глаза, и его дефицит негативно отражается на здоровье глаз. Основные источники: морепродукты, мясо, птица, рыба, молочные продукты, яйца, льняное и оливковое масло.

**Лютеин и зеаксантин** - играют роль мощных антиоксидантов и предотвращают многие проблемы зрения. Основные источники: яичный желток, кукуруза, помидоры, овощи и фрукты оранжевого цвета, зелень, брокколи, шпинат, цуккини.

**Мини-тест**

**КОМУ НУЖНА "ГЛАЗНАЯ" ДИЕТА**

**Ч**тобы понять, нужна ли вашему зрительному аппарату питательная помощь, ответьте на следующие вопросы. Если положительных ответов три и более - стоит серьезно подумать о корректировке рациона.

**1.** Страдаете ли вы дальнозоркостью, близорукостью, катарактой?

- 2.** Есть ли у вас гипертония и/или сахарный диабет?
- 3.** Вам больше 40 лет?
- 4.** Посещаете ли вы ежедневные учебные занятия продолжительностью более 3 часов в день?
- 5.** Пользуетесь ли вы компьютером/телевизором/смартфоном более 3 часов в день?

Весной в свежих фруктах остается всего 30% от изначального количества витаминов. Восполнить их нехватку в это время помогут сухофрукты.

## Весной незаменим сушеный витамин

В них гораздо больше витаминов, чем в свежих фруктах. К тому же сухофрукты очень концентрированные, поэтому их не надо много есть. Чтобы удовлетворить потребность в витаминах, достаточно всего половины стакана сухофруктов в день.

✓ **Яблоки** - для печени, груша - для иммунитета. Сушка из яблок - хорошее профилактическое средство от сердечнососудистых заболеваний. Кроме того, яблоки разгружают печень от токсинов. Сушеная груша содержит бор, необходимый для нормальной работы мозга. Богата пектинами, фитонцидами, дубильными веществами и грубой клетчаткой, необходимой для

хорошей работы кишечника. Сушка из груш отлично выводит токсины, имеет противомикробное действие, повышает иммунитет.

✓ **Курара** - для молодости кожи. А еще она очень полезна при авитаминозе, анемии, отеках, диабете, болезнях щитовидки, сердца, любых заболеваниях кожи и дыхательной системы. Кроме того, в кураге есть каротиноиды. Попадая в организм, они превращаются в витамин А, который помогает

выработке новых клеток. ✓ **Для крови** - финики. Благодаря большому количеству пищевых волокон финики значительно снижают риск онкологии. А

фтор, которым богаты финики, защищает зубы от кариеса. Еще эти фрукты помогают при варикозе, способствуют разжижению крови и предотвращают появление тромбов. У женщин финики нормализуют гормональный фон.

✓ **Изюм** - для сердечников. Изюм, или сушеный виноград, содержит клетчатку, природный сахар, магний, железо, витамины группы В, калий. Он повышает иммунитет, эффективен в борьбе с анемией, нервными расстройствами, стоматологическими и сердечными болезнями.

*С. Пестрякова, врач-диетолог.*

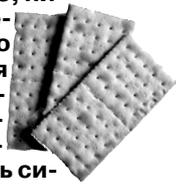


## Что при кашле под запретом

✿ **Сладости.** Они подавляют работу иммунной системы. А сахар, который частично остается на стенках ротовой полости и глотки, создает благоприятную для микробов среду.

✿ **Большое количество соли.** Натрий, содержащийся в кухонной соли, может вызвать непроходимость бронхов.

✿ **Грубая, жесткая пища, сухари, печенье, пирожные из слоеного и песочного теста.** Грубая пища может поцарапать пищевод, а крошки - спровоцировать сильный кашель и даже удушье.



## Спаржа полезна для сердца. По весне она самая вкусная

У меня ишемическая болезнь сердца и хронический пиелонефрит. Поэтому особое внимание уделяю продуктам, которые полезны для сердца и почек. Спаржу считаю одним из лучших. По весне и в начале лета она самая вкусная. Рецепт ее приготовления у меня немало. Поделюсь одним, который мне нравится больше всего. Понадобится 400 г спаржи, 2 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки натертого твердого сыра, 1 чайн. ложка лимонной цедры, соль и черный перец. Спаржу споласкиваю, высушиваю и режу по диагонали, чтобы не рвать волокна, на кусочки длиной 2-3 сантиметра. Отвариваю в течение 2-3 минут, сливаю воду - и сразу же в сковородку с маслом, цедрой и сыром. Быстро солю, перчу, перемешиваю - все, блюдо готово. Можно добавить немного чеснока - вкус будет еще лучше, но я не люблю его.

*А. Лебедева.*



## СВЕКЛА И ПАНКРЕАТИТ

**В свекле содержится ценнейший йод, который помогает в нормализации работы поджелудочной железы. Поэтому при панкреатите свекла очень полезна, но только в вареном виде.**

Что происходит в организме после приема такого домашнего «лекарства»? Если есть свеклу часто, постепенно очищается кишечник. Свекла оказывает хороший слабительный и мочегонный эффект, а наличие клетчатки и органических кислот помогает регулировать обмен веществ. И еще улучшается жировой обмен, стабилизируется давление. Но свекла полезна, если панкреатит у вас не в острой форме. Если же он острый, то от свеклы нужно отказаться, так как содержащаяся в ней клетчатка тяжело перерабатывается. Кстати, при панкреатите свеклу можно

есть только в вареном виде - сырая строго противопоказана.

Как правильно и с пользой для здоровья варить свеклу? Корнеплод среднего размера должен вариться не меньше 2 часов. Когда варите свеклу, не добавляйте воду лимонный сок или квас. Свеклу надо варить только с кожурой, кастрюля при этом должна быть плотно закрыта. Для приготовления овоща можно использовать мультиварку или пароварку.

Вареную свеклу важно есть постоянно. Это ускоряет переваривание и усвоение протеинов, стимулирует выработку вещества холина, а он улучшает

работу поджелудочной железы. Благодаря свекле улучшается циркуляция желчи. Содержащиеся в свекле флавоноиды снимают напряжение в стенках сосудов, улучшая их пропускную способность. Это способствует лучшему движению желчи. Свежий сок свеклы при любой форме панкреатита вреден, если пить его сразу же, а не через три часа после приготовления. Дело в том, что в нем содержатся органические кислоты, которые разъедают стенки желудка, а в свежесжатом соке их концентрация очень высока. Лишь спустя три часа она падает.

*В. Ломидзе, врач-гастроэнтеролог.*



## КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ САХАРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

**Сахар может повышать настроение и вызывать чувство эйфории. Но после этого организм обязательно потребует добавки. Проверьте, есть ли у вас зависимость от сладкого допинга.**

Перед вами несколько признаков сахарной зависимости. При наличии хотя бы одного из них стоит пересмотреть свое меню и начать контролировать употребление сладкого.

### Пирожные успокаивают!

Эклер помогает снять напряжение в конце рабочего дня, а булочка с корицей - остыть после ссоры с близким человеком. В таком случае речь идет не только о физиологической, но и о психологической зависимости от сахара. Вы оправдываете себя, когда тянетесь за третьим пирожным: «У меня был плохой день, мне нужно снять стресс».

Если заедать эмоции сладостями, можно не только набрать лишний вес, но и столкнуться с различными заболеваниями. У вас не получается отказаться от этой привычки? Попробуйте заменить шоколадный батончик яблоком. Если замена покажется вам неравноценной (например, шоколад успокаивает, а яблоко - нет), можно сделать вывод о том, что вы в шаге от сахарной зависимости.

### Потребность в сладком

Важно не путать желание насладиться вкусом еды и сахарную зависимость. Если желание можно оставить неудовлетворенным, то потребность в сахаре вынуждает обязательно покупать торт, когда вы заходите в магазин за продуктами, а также всегда заказывать десерт после основного приема пищи.

Стоит лишить организма сладкого допинга, как человек ощущает смутную тревогу, беспокойство. Но если удовлетворить эту потребность, то нервозность отступает, а хорошее настроение возвращается.

### Компенсация недостатка глюкозы

Люди, которые страдают от сахарной зависимости, в попытках из-

бавиться от нее сталкиваются с механизмом замещения. Например, вместо сладостей начинают употреблять в больших количествах фастфуд: пиццу, гамбургеры, чипсы. Это происходит потому, что организм пытается получить удовлетворение другими способами. Одна зависимость сменяется другой, и человек таким образом оказывается в замкнутом круге. Есть ли из него выход?

### Полезная альтернатива

Согласно рекомендациям ВОЗ, в общей суточной калорийности должно быть не больше 10% свободных сахаров - это один шоколадный батончик. Перед вами полезная альтернатива сладостям.

Сухофрукты. Финики, курага, сушеное манго - такой перекус положительно влияет на сердце и сосуды и поддерживает энергию на высоком уровне.

Натуральный мед. Улучшает пищеварение, обладает противовирусным действием. Но приносит пользу только в умеренных количествах - не более 50 г в сутки. Вопреки распространенному мнению, мед не стоит добавлять в горячий чай: продукт теряет свои свойства.

Стевия. Натуральный подсластитель производится из листьев стевии - растения, произрастающего в Южной Америке. Стевию добавляют в чай, кофе, кисломолочные продукты, каши и салаты.

Бананы. Эти калорийные фрукты содержат витамины группы В. Банановое пюре можно добавлять в выпечку вместо сахара, чтобы сделать десерты вкуснее и полезнее. Не рекомендуется съедать больше 2 бананов в день.

Сироп топинамбура. По внешнему виду топинамбур напоминает картофель. Из его клубней изготавливают сладкий сироп, который содержит пектины и органические кислоты, необходимые организму для нормальной работы.

**В**озможно, вы замечали, что после употребления сладкого появляется бодрость, но ненадолго. Вскоре организм начинает вырабатывать инсулин, который удаляет глюкозу из крови, и наступает упадок сил.

Некоторые люди едят продукты с высоким содержанием сахара, чтобы улучшить настроение. Казалось бы, в этом нет ничего плохого. Однако сахар при регулярном употреблении в больших дозах вызывает зависимость на уровне наркотической.

### Чем опасен рафинированный сахар

Самым опасным для организма считается рафинированный сахар (в дуэте с быстрыми углеводами). Он содержится в газированных напитках, пакетированных соках, конфетах, печенье, десертах и выпечке.

Согласно последним исследованиям, рацион, богатый рафинированным сахаром, повышает риск развития атеросклероза, сахарного диабета, нарушения работы ЖКТ. Также, по мнению бельгийских ученых, чрезмерное потребление сахара способно вызывать рак прямой кишки, груди и мочевого пузыря. А сахарная зависимость приводит к преждевременному старению за счет окисления белков коллагена дермы. Проверьте, что находится у вас в холодильнике, в шкафике на кухне. И как часто вы используете сладкий допинг? Иногда самостоятельно заметить проблему непросто.



Лицо с обложки



## ЕКАТЕРИНА РОКОТОВА: «СЕБЯ НУЖНО ЛЮБИТЬ»

**- Вы социально активный человек? Любите компании, встречи, развлечения?**

- Я социально активный человек в силу своей профессии. А вот в жизни больше интроверт и выходные провожу в компании близких и тишины. Особенно после сложных съемочных блоков в люди не тянет совсем. Хочется отдохнуть от суеты и шума. Так что по выходным ухожу в парк и бегаю одна, чтобы побыть наедине с собой и своими мыслями.

**- То есть прошлогодний карантин для вас не был проблемой? После него вы теперь понимаете, как это — жить в затворничестве, пусть и частичном?**

- Все обрушилось так внезапно, что понадобилось время, чтобы перестроиться. Я не из тех людей, кто может находиться долго без дела, и признаюсь, что первые дни карантина дались очень и очень тяжело. Я не понимала, как быть, что делать. Немного поплакала, но быстро взяла себя в руки, собралась, и вместе с мамой, бабушкой и собакой уехала на дачу. А чтобы не рефлексировать лишней раз, занимала себя делом, не оставляя свободного времени: училась на онлайн-курсах, осваивала бабушкины кулинарные рецепты, бегала, тренировалась. Достаточно быстро и наша актерс-

кая сфера перестроилась. Мы начали онлайн-репетиции и даже сделали видеовersion спектакля «Андерсен навсегда» для участия в проекте «Библионочь — 2020», пошли запросы на самопробы, и как только сняли самоизоляцию, я отправилась на съемки нового фильма в Петербург.

**- Когда началась пандемия, столько всего писали о происхождении. Вы вообще верите всему, о чем говорят в СМИ? Откуда черпаете информацию для себя?**

- В последнее время читаю только интересующие меня профильные каналы в Телеграме и слушаю аудиолекции в дороге. А вот когда включала последний раз телевизор, даже не припомню.

**- Вы активный пользователь соцсетей?**

- Не могу себя назвать суперактивным пользователем, веду только «Инстаграм». Хотя иногда не хочется и этого, но знаю, что подписчики ждут, и не ухожу надолго в тень. В этом году, правда, уделяю ему больше внимания, так как запустила свой проект «Девушка в большом городе», и беру интервью у представителей разных специальностей: от шефа ресторана до психолога. Я стараюсь с аудиторией говорить о том, что беспокоит меня — например, привлечь внимание к пробле-

мам собачьих приютов. Могу поспорить, поддержать, а иногда просто повеселить, у меня для этого есть рубрика *fridayfunday*. Под этим хештегом пишу забавные истории, которые со мной часто приключаются.

**- Что они дают человеку?**

- Не знаю, что соцсети могут давать, у каждого свои запросы. Кому-то хочется написать неизвестному ему человеку гадость и таким образом прожить свою боль. Кто-то подписывается на просто симпатичных ему людей. У меня в друзьях только знакомые и вдохновляющие меня профили. Я не люблю токсичных и китчевых аккаунтов.

**- Интернет помогает вам в актерской профессии?**

- Да, например, мы пишем *self-tape*, то есть «самопробы», и добавляем это видео на закрытые каналы или наши профильные сайты, которыми пользуются кастинг-директора и режиссеры. Сейчас посмотреть свежие актуальные фото и рабочие материалы можно просто на сайте, а не в картотеке Мосфильма. Жизнь ускоряется благодаря интернету, и актерская профессия — не исключение.

**- На что вы готовы ради роли?**

- Смотря ради какой роли и что это даст персонажу.

**- Ради интересной...**

- Если меня попросят изменить внешность, поправиться, покрасить волосы, и объяснят, для чего это нужно герою, я запросто на это соглашусь. Или освоить какие-то новые навыки. Легко. Для роли в проекте «Мата Хари» я научилась прилично держаться в седле и влюбилась в конный спорт. А вот предложений личного характера за 10 лет карьеры не поступало. Вот честно, меня никогда не звали на свидание продюсеры и не предлагали ничего непристойного.

**- Вы как-то обмолвились, что у вас не было отношений, которые длились годами? Как вы считаете, почему? С чем это связано?**

- Я не знаю, когда я такое говорила и в каком контексте, но отношения, которые длились 10 лет, у меня были — что для моих 30, по-моему, приличный срок. Что касается семьи, у меня пока не возникло желания завести детей, а просто «сходить замуж», потому что так принято, со мной не работает. Я не понимаю, зачем это нужно и кому. Надеюсь, наступит такой момент, когда я захочу оспениться и почувствую, что рядом со мной именно тот человек, с которым это возможно. У меня в семье никогда никто не разводился, а пример отношений бабушки и дедушки — эталон. Поэтому я очень серьезно подхожу к этому вопросу.

**- Вы вообще серьезная девушка. Какие отношения со спортом?**

- Я поддерживаю свою форму так

давно, что не представляю жизни без спорта. Для меня это энергия, это эндорфины и возможность выгнать из тела все лишнее. И я здесь не про килограммы, а про блоки, зажимы и негативные эмоции, от которых меня освобождает хорошая пробежка в теплое время года. Зимой это горные и беговые лыжи, а вот на коньках я кататься не умею. С кикбоксингом тоже пока пришлось завязать, хотя для меня такая тренировка была равносильна походу к психологу. Ух, как приятно бить грушу, и, если очень хочется, представлять физиономию обидчика.

**- Я где-то прочитал, что вы и тайским боксом занимаетесь. Зачем вам тайский бокс?**

- Никогда не занималась тайским боксом, кикбоксингом — да. Потому что там задействованы и руки, и ноги, и нужна растяжка. У меня был хороший хай-кик, противнику в зубы попаду запросто — и неслабо. Навыки вне спортзала применять не приходилось, но, если что, я за себя постоять смогу.

**- А как следите за собой?**

- Очень важны сон и моральное здоровье. Как часто мы слышим: «Ты прям расцвела!» И это обычно происходит не от витаминов, а от того, что человек счастлив. Многие болезни, по моему мнению, именно от нервов, так что нужно находить возможность очищать свое пространство от токсичных людей, уделять время себе, заниматься спортом, отдыхать и восстанавливаться. Себя нужно любить. А за все остальное уже отвечают высокие технологии и компетентные специалисты.

**- Что у вас в планах, какое будущее вы себе рисуете?**

- Я не только люблю мечтать, но и умею! Недавно выезжала из парка «Зарядье» и вспоминала, как играла там спектакли (Проект Дмитрия Бикбаева «Андерсен навсегда»). А до

этого я мечтала о рождественском благотворительном спектакле. И он воплотился самым лучшим образом. В один прекрасный день раздался звонок с очень неожиданным предложением, на которое я сказала «да». В последнее время со мной такое часто случается. Стоит мне что-то себе представить, искренне захотеть, это воплощается в жизнь. Без ритуальных танцев и прочих секретов. Я формулирую желание и отпускаю его, то есть забываю. А потом сама удивляюсь, когда оно сбывается. Думаю, что сейчас я нахожусь в таком доверии у пространства, что просто не мешаю волшебству. Иногда мы, не зная, каким путем что-то может прийти в нашу жизнь, сами мешаем этому чуду.

**- Какие художники вам нравятся и почему?**

- Я очень люблю живопись, и любимых художников у меня много. Это эпоха раннего Возрождения и Боттичелли, древнерусское искусство иконописи, импрессионисты и очень много отдельных художников. Я практически не пропускаю ни одной приезжающей в Москву выставки, могу даже в очереди постоять. Я визуал, меня это очень вдохновляет. Есть любимые залы во многих галереях, не только в России, но и за рубежом. Из поездок я привожу альбомы по искусству, и когда меня мучает бессонница, обращаюсь именно к ним.

**- А в Бога верите?**

- Верю, но ни к одной религии себя не отношу. Мне комфортно как в католическом храме, так и в мечети. Для меня Бог един, просто каждая конфессия рассказывает о нем немного по-разному. Слышала недавно на одной из лекций такую фразу: «Когда мы счастливы, через наши глаза видит Бог», для меня это в первую очередь про любовь к миру и окружающим. Чему нас и учат в каждом священном писании.



**В фильме «Налет»**

**- Что в приоритете — кино или театр?**

- Театр пришел в мою жизнь совсем недавно: в 2018 году я дебютировала в спектакле Московского «Театра Луны» «Королева» («Уничтожь меня завтра»). Пришла по приглашению режиссера Дарьи Поповой. Потом был проект Дмитрия Бикбаева «Андерсен навсегда», где я в окружении детей читала произведения этого автора. А 23 апреля на малой сцене МХАТа имени Горького состоялась премьера нового спектакля, современная постановка о конфликте отцов и детей, «На стриме». Автор пьесы — Александр Звягинцев, режиссер Дмитрий Бикбаев. В кино же я уже 10 лет, у меня не один десяток проектов: и полнометражный хоррор «Проводник», и различные сериалы: «Высокие ставки», «Мата Хари», «Последняя статья журналиста». Идеально быть и театральной актрисой, и сниматься в кино.

**- Вы же хотели стать журналистом, что произошло, кто показал на двери театрального училища?**

- На двери театрального мне показал педагог по технике речи. Я училась на факультете PR и готовилась к поступлению на журфак МГУ. Занималась с преподавателем, и она несколько раз настойчиво мне предложила попробовать свои силы в театральном. А дальше — стечение обстоятельств и еще несколько судьбоносных встреч. Стать актрисой я никогда не мечтала, но сейчас, спустя годы, счастлива, что всё сложилось именно так!

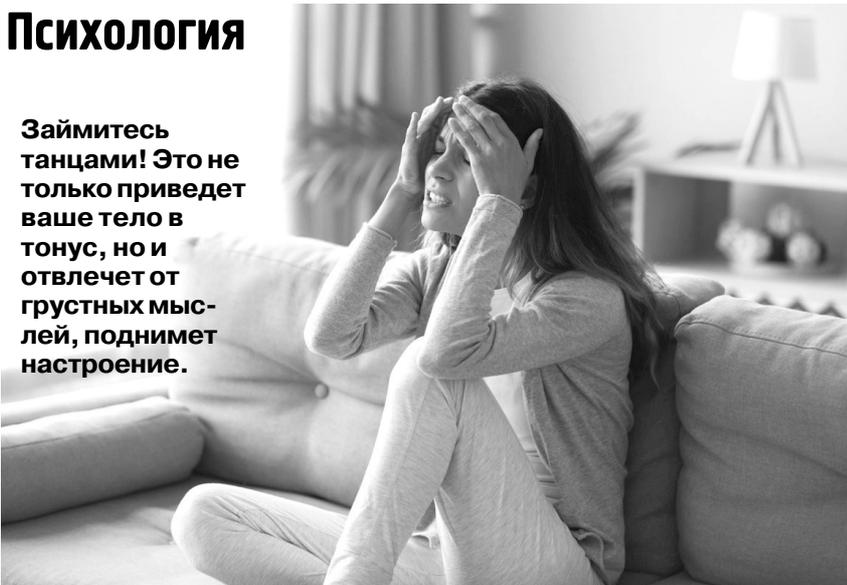
**- «Шука», студия в Лос-Анджелесе Иванны Чабак — зачем?**

Актер должен развиваться всегда. «Шука» — это классическое театральное образование, база, без которой никуда. Но мне захотелось познакомиться и с другими школами, узнать, открыть в себе что-то новое. Мною двигало любопытство.



**В сериале «Универ»**

**Займитесь танцами! Это не только приведет ваше тело в тонус, но и отвлечет от грустных мыслей, поднимет настроение.**



## ХВАТИТ НЫТЬ!

**«Все плохо», «У меня ничего не получается»... Если вы часто произносите подобные фразы, знайте: ни к чему хорошему это не приведет! И вот почему.**

**У** вас что-то не получается? Можно выразить недовольство, пожаловаться, но, если делать это каждый раз, нытье может перерасти в привычку. Чем она губительна?

### КАКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ?

Прежде всего, бесконечные жалобы губительны для самого пессимиста. Они могут привести к негативным последствиям.

**Отвернутся друзья.** Однажды они устанут поглощать постоянный поток негатива. Согласитесь, куда проще сменить компанию и начать общаться с милыми и приятными собеседниками?

**Будет потеряно время.** Только подумайте, как много времени вы порой тратите на жалобы! А ведь в этот период можно было бы сделать что-то действительно полезное.

**Затянет негатив.** Словно воронка, пессимистичный взгляд на жизнь способен затянуть внутрь и стать привычным паттерном поведения.

**Будущее изменится.** Не секрет, что мы сами создаем свою реальность с помощью мыслей. Если все время позволять себе негативно смотреть на мир, он ответит тем же. Постоянно жалуетесь? Вот вам новая порция причин для недовольства!

### ПОЧЕМУ ЛЮДИ ЖАЛУЮТСЯ?

Нытиками становятся психологически незрелые и инфантильные личности. Такие люди не умеют и не хотят решать свои проблемы. Они:

- пытаются обратить на себя внимание. Им не хватает любви и принятия, а получить их естественным путем не получается. Приходится манипулировать;

- боятся перемен. Действовать? Для нытика это слишком сложно;

- имеют негативный образ мыслей. Если долго мыслить в отрицательном ключе, то это превращается в привычный паттерн.

- любят перекладывать ответственность на других. Взять ее на себя - сложно и страшно. Проще начать обвинять в собственных ошибках окружающих.

Замечаете в вышеперечисленных характеристиках себя? Это тревожный звоночек, на который стоит обратить внимание! Помните: все любят пожаловаться после неудачи или проигрыша, но только те, кто делает это постоянно, рискуют стать пессимистами.

### МЕНЬШЕ СЛОВ - БОЛЬШЕ ДЕЛА

Психологи рекомендуют негативно мыслящим людям смотреть на ситуацию трезво и делать маленькие шаги на пути к позитивным переменам.

#### 1. Не драматизировать

Для негативно мыслящего человека любое событие становится происшествием. Он изначально рассматривает его с позиции сложностей. Ищите во всем плюсы! Можете даже выписывать их на листке бумаги, чтобы представлять наглядно. Это работает!

#### 2. Не обсуждать

Любимое занятие всех пессими-

стов - разговоры. Вместо этого лучше сразу начинать действовать. Уволили с работы? Не обсуждать неделями эту тему со всеми подругами, а обдумать, что делать дальше, опубликовать свое резюме в Интернете, пойти на собеседование.

#### 3. Не превращать в привычку

Начните следить за собой. Как часто вы жалуетесь? Не стало ли нытье привычкой для вас? Установите собственные рамки: после сложного периода можно дать себе возможность поплакать в течение 2-3 дней, потом поток негатива надо прекратить. Нытье не должно войти в привычку!

#### 4. Не стоять на месте

Если человек часто жалуется на жизнь, значит, у него есть на это время. Он тратит его на бесполезные разговоры, в то время как мог бы сделать что-то действительно стоящее. Меньше слов - больше дела! Займите себя чем-то по-настоящему важным, найдите свое дело жизни, увлечение, любимое занятие. У вас не должно оставаться времени на то чтобы вести долгие разговоры ни о чем. Вскоре вы поймете: вам уже и не хочется этого делать, потому что благодаря постоянным действиям вы продвинулись вперед и стали успешным человеком.

### БУДЬТЕ БЛАГОДАРНЫ!

О благодарности сказано немало: эта простая техника помогает научить ценить то, что мы имеем уже сейчас. Выполнять ее можно по-разному. Кто-то каждый день перед сном благодарит за все хорошее, что произошло, кто-то составляет список благодарностей раз в месяц. Выберите тот формат, который подходит вам.

Время от времени рекомендуется выписывать на бумагу преимущества, которые с вами уже сейчас. Например, вы имеете хорошую работу, достойную зарплату, верных друзей, любящих родных, интересный досуг. Перечисление можно продолжить. Представляете, как вам повезло? Цените это и не распяйтесь на частые жалобы!

### ТОЛЬКО ПО СУЩЕСТВУ!

**Пессимисты любят вести долгие беседы, в течение которых непременно жалуются на свою нелегкую жизнь. Психологи советуют: замените жалобы в разговоре решением имеющихся проблем. Например, вместо того чтобы плакать, попросите совета или конкретной помощи. Это станет первым шагом на пути к изменениям.**

**М**еня по праву можно было считать самой подготовленной к рождению ребенка женщиной. За время беременности я прочитала десятки профильных книг, сходила на несколько курсов, успела поучаствовать в мастер-классах. Одним словом, когда родилась малышка Вероника, я была во всеоружии.

Не знаю, за какие заслуги, но мне досталась поистине ангельская девочка. Она много спала, хорошо ела, мало плакала и часто улыбалась. Казалось бы, у меня были все условия для того, чтобы жить в свое удовольствие. Помню, однажды я подумала: «К счастью, послеродовая депрессия, о которой нам говорили на курсах, обошла меня стороной».

Но самое интересное началось, когда Веронике исполнилось четыре месяца. Мой спокойный ребенок превратился вдруг в капризного. Мне стало не хватать двадцати четырех часов в сутках, о домашних делах пришлось забыть.

Все заботы о малышке легли на мои плечи. Мне казалось, супруг не умеет с ней обращаться. Одно неловкое движение - и невзначай уронит, на прогулку оденет не так, накормит не той кашей. Так, постепенно, я отстранила его от всех дел, касающихся Вероники. Жизнь потеряла всякие краски, и в мою голову закрались сомнения: может, это она и есть, пресловутая депрессия? Переживаниями я поделилась с мужем, на что услышала: «Что? Какая депрессия? Она только в книжках встречается!» Свекровь подхватила: «Мы раньше рожали, детей на ноги поднимали, и никакой депрессии не знали!»

А между тем состояние мое усугублялось. Я свела на нет общение с близкими друзьями, прикрываясь делами. Но дел не было: я могла часами слоняться по дому, пока малышка спала. Выходя на детскую площадку, я непременно искала ту, где не было людей. Общаться с кем-либо не хотелось.

Я подумала о том, что мое состояние может улучшиться, если я выйду на работу. Но Вероника была маленькой, так что все, что я могла себе позволить - трудиться удаленно. Днем времени на это было мало, зато ночи все были мои.

У меня появились собственные деньги, ощущение нужности, зато пропал сон и отдых. Я стала замечать за собой странные вещи. Например, я могла есть колбасу, а нарезав ее. Просто кусала, будто не знала про такое изобретение человечества, как нож. На моей голове прочно поселилась гулька, а когда я думала о том, чтобы помыть волосы, подсознание шептало:



## У МЕНЯ БЫЛА ПОСЛЕРОДОВАЯ ДЕПРЕССИЯ

«Зачем тебе это? Все равно на тебя никто не смотрит...»

Последней каплей стали мои срывы, которые уже вошли в привычку. Веронике и года не было, а я уже могла на нее накричать, пригрозить, сказать что-то неприятное. Ребенок явно чувствовал неладное, потому что как-то раз, закричав на нее, я увидела, как дочка вся сжалась от страха. Страшно стало и мне. Что я творила?

Тут-то я и решила вылезти из панциря. Уже не ожидая поддержки от родных, написала подруге. В ответ на мое слезное сообщение она дала контакт психолога и настоятельно рекомендовала позвонить ему. На следующее утро я так и сделала, и это решение было самым правильным за последние несколько лет моей жизни.

Психолог Наталья не смотрела на меня как на сумасшедшую, ни в чем не обвиняла, не вешала ярлыки. Просто дала понять: то, что со мной происходит, случается. И очень часто. Я вышла после первого сеанса с мыслью о том, что я нормальная, со мной все хорошо, просто мне нужна помощь.

Те, кто считает, что путь от послеродовой депрессии до нормальной жизни короткий, неправы. У меня на это ушло больше года. Я очень изменилась за это время:

поменялось и мое окружение. Легко догадаться, что супруг от меня ушел. Я простила его за эту слабость: первый ребенок, трудности, отсутствие элементарных радостей жизни, да еще вечно всем недовольная жена рядом.

Труднее всего мне было справиться с чувством вины. Раз за разом я корила себя за ту агрессию, которую в течение многих месяцев получал мой ребенок от мамы. Я просила у Вероники прощения, старалась окутать ее любовью и лаской. Кажется, получилось. Но впереди еще много работы. У тех, кто страдает послеродовой депрессией, любовь к ребенку обычно искажена. К ней примешиваются раздражение, гнев, злость, но вместе с ними чувство вины, апатия, раскаяние.

Сегодня я могу смело сказать, что послеродовой депрессии у меня нет. Слышала, некоторые могут страдать ею много лет. Я поддерживаю вас, дорогие женщины, и хочу сказать: вы - замечательные мамы! Просто сейчас вам трудно, больно, не по себе. Не старайтесь справиться с этим в одиночку. Найдите специалиста, который за руку выведет вас из этой темной комнаты, и сделайте это как можно быстрее.

Наталья Королева.

# СУДЬБЫ ЗВЕЗД «САН-РЕМО»



## АЛЬБАНО КАРРИЗИ И РОМИНА ПАУЭР

Felicità — этот хит стал визитной карточкой знаменитого супружеского дуэта. Они действительно излучали счастье, каждый раз выходя на сцену, и это не было притворством. У этих любящих друг друга сердец было все, о чем можно было только мечтать: молодость, красота, успех, богатство. Звезды поселились в райском уголке солнечной Италии — Апулии. Их огромное поместье обслуживали 300 человек. Здесь родились четверо детей Карризи: дочери Иления, Кристел, Ромина и сын Яри. Но счастье рухнуло в один момент...

В январе 1994 года пропала старшая дочь пары — 24-летняя Иления. Девушка уехала в Новый Орлеан, чтобы собрать материал для книги, и спустя несколько дней перестала выходить на связь. Влиятельные родители поставили на ноги полицию двух стран, а также Интерпол. Но Иления словно в воду канула.

Единственное, что удалось выяснить: девушка познакомилась с местным художником, 54-летним Александром Масакелой, имеющим дурную славу, и заселилась вместе с ним в отель. Мужчина сразу же был задержан, но впоследствии отпущен за неимением улик. А позже нашлись очевидцы, которые видели, как девушка, похожая на Илению и явно находящаяся под действием наркотиков, бросилась с моста в Миссисипи. Несмотря на это, пропавшую искали еще пять лет, но безрезультатно.

Ромина за это время превратилась в тень, села на сильные анти-

депрессанты, не гнушалась и наркотиками. Несчастливая бродила по улицам в поисках таких же потерявших, как и она, детей. Без устали консультировалась с сыщиками, священниками, экстрасенсами. Стала уезжать в эзотерические туры в поисках внутренней гармонии.

Альбано был вынужден начать сольную карьеру. В семейную жизнь ворвались скандалы, измены, взаимные обвинения. В 1999 году самая красивая эстрадная пара Италии развелась. Перед этим Ромина обвинила супруга в предательстве дочери: «Он перестал верить, а я — нет».

В 2001 году стало известно о новом романе Карризи — с актрисой Лореданой Леччизо моложе него на 28 лет. У пары родились дочь Жасмин и сын, названный в честь отца Альбано. Вот уже почти 20 лет в этом союзе кипят настоящие итальянские страсти: они то разводятся, то мирятся, но все-таки вместе, несмотря ни на что. Карризи по-прежнему один из самых богатых людей в стране: ему принадлежат виноградные плантации, отели, студии звукозаписи. В свои 77 он все еще на сцене: так, в 2013 году они с Роминой впервые за 20 лет спели вместе и с тех пор иногда выступают дуэтом.

Ромина замуж так и не вышла. Она долгое время жила на своей родине — в Америке, а потом обосновалась в Риме. Сегодня ее основное занятие — это живопись. Дети четы Карризи тоже стали творческими персонами. Средняя дочь Кристель работает дизайнером, у

нее своя марка одежды. Девушка уже замужем и подарила родителям двоих внуков. Ромина-младшая — артистка, часто выступает на сцене вместе с родителями. Она и ее брат Яри пока не создали семей и живут отдельно от матери.

## РИККАРДО ФОЛЬИ

С тех пор как этот импозантный итальянец в 1982 году выиграл музыкальный конкурс в Сан-Ремо с песней «Повседневные истории» (Storie di tutti i giorni), прошло почти 40 лет. Но Риккардо Фольи и мелодичные ритмы его хитов все еще помнят и любят миллионы поклонников во всем мире.

На момент звездного часа Фольи было уже далеко за 30, и за плечами у него был трудный путь: голодное послевоенное детство, работа на заводе, долгий путь к мечте, первая женитьба. В 1971 году супругой музыканта стала его коллега по сцене Виола Валентино, пара прожила почти 20 лет, расставшись в 1992 году.

Вторая жена, актриса Стефания Брасси подарила Риккардо сына Алессандро. Тогда певец и не думал, что ему суждено снова стать отцом буквально на склоне лет. Но судьбой ему было уготовано позднее семейное счастье. С моделью Карин Трентини звезда встретился, когда ему было уже далеко за 60. А вскоре родилась их дочь Мари, которой сегодня уже 9 лет.

Но мало кто знает, что Карин шла к этому замужеству буквально с детства. В своего кумира Риккардо Фольи она влюбилась, когда ей было... 16. «Тогда она всерьез заявила родителям, что будет ждать, когда постарею, а потом выйдет за меня. Наверное, это настоящее безумие, но судьбе было угодно свести нас вместе», — так рассказывал артист об их встрече.

Кстати, Карин первая написала певцу, признавшись ему в любви. Поначалу Фольи смущала разница в 31 год, ведь даже родители Карин младше него на 5 лет. Но со временем он понял, что главное — быть молодым в мыслях и душе. Сегодня 73-летний певец действительно живет активной жизнью — играет в футбольной сборной итальянских звезд и часто отправляется в экстремальные походы.

## ПУПО

Треки этого певца на слуху у всех любителей дискотеки 80-х, но известнее остальных, конечно, Gelato al cioccolato. Эта песня сделала его знаменитым.

После кризиса 90-х артист стал постепенно пробовать себя в качестве ведущего на итальянском телевидении и преуспел в этом, став настоящим шоуменом. Сегодня это основная статья заработка 65-летнего артиста. Есть у него и не-большой бизнес: в 2016 году певец открыл собственное кафе под названием Gelato al cioccolato. Руководят им дочери звезды – Илария и Клара.



У Пуло есть и третья дочь Валентина, которая рождена в результате его короткого романа с одной из поклонниц. Певец признал девочку сразу после рождения, и она фактически стала частью его семьи.

Кстати, любвеобильность Пуло в Италии не обсуждал только ленивый. На родине звезды давно не удивляются тому, что он вот уже более 30 лет живет на... две семьи: с супругой Анной, подарившей ему двоих дочерей, и своим личным менеджером Патрицией Абати. Сам Энцо относится к этому философски. «Одной женщины мне мало, нужны минимум две! Когда я полюбил другую женщину, то дал своей жене право выбора — либо ты это принимаешь, либо — нет! Многие мужчины изменяют тайком, но я так не захо-тел! Я дал ей возможность выбрать», — откровенничает темпераментный итальянец.

Артист живет на юге Италии в Понтиччино. Дома у него царит настоящий патриархат. «Вообще-то, я уже дедушка. У меня несколько внуков. Они все моя семья, и меня это радует. Я точка сбора для всех моих детей, и это мой успех в семейной жизни», — признается он.

## ТОТО КУТУНЬО

Тото Кутуньо родился в маленькой живописной деревушке Фосдиново, лежащей прямо у берегов Лигурийского моря. Неудивительно, что среди такой красоты юноша вырос романтиком, стал писать музыку и песни. Снискав славу как талантливый композитор — в свое время его хиты исполняли Джо Дассен, Далида и Мирей Матье, — Сальваторе (настоящее имя певца) сам вышел на сцену. Тогда и прозвучали

на весь мир его знаменитые композиции Solo noi, L'italiano, L'italiano, сделавшие его звездой мирового масштаба.

В жгучего брюнета с грустным взглядом были влюблены миллионы женщин. Казалось, бы звездный красавец мог менять избранниц как перчатки, но... он женился один раз и на всю жизнь. С избранницей Кларой исполнитель познакомился на гастролях, быстро завязался роман, увенчавшийся свадьбой в 1970 году. Но дальше супругов ждало испытание: первая же беременность Клары окончилась выкидышем и страшным вердиктом врачей — женщина больше не сможет иметь детей.

Тото всячески поддерживал жену, сам же окупился в работу, спасаясь от грустных мыслей. Но в одной из гастрольных поездок певец встретил симпатичную стюардессу Кристину Ланчи и неожиданно для себя влюбился. Итогом этого романа стало появление на свет единственного сына звезды — Нико. Несмотря на это, Кутуньо не ушел от супруги, но был с ней предельно откровенен. Для Клары правда оказалась настоящим ударом, но она простила неверного мужа.

В отличие от других коллег Сальваторе, его карьера практически не переживала кризисов: в 90-е артист выступал на «Евровидении», стал ведущим на ТВ, много гастролировал. Только в 2007 году он неожиданно пропал с радаров: у звезды обнаружили рак простаты. За любимца публики молилась тогда, наверное, вся Италия. И он выстоял — благодаря помощи врачей и поддержке Клары. Артист перенес химиотерапию, потерял свою роскошную шевелюру, но не утратил своего «фирменного» обаяния и харизмы.

«Уверен, та операция прошла успешно, потому что я очень сильно хотел видеть, как растет мой сын Нико. Это он меня тогда спас», — говорил позже кумир миллионов.

Сегодня 77-летний артист живет в Милане и на своей вилле в Портофино, по-прежнему выступает и гастролирует. Певец стал прекрасным отцом для Нико и всегда принимал



участие в его жизни и воспитании. Молодому человеку уже 31. Окончил университет, обзавелся невестой. Он частый гость в доме отца и прекрасно ладит с Кларой.

## «РИККИ И ПОВЕРИ»

Пик популярности этой группы пришелся на 70-80-е годы. К этому моменту в коллективе пели только три солиста: Франко Гатти, Анджело Сотджу и Анджела Брамбати.

А ведь изначально группа была задумана как итальянский ответ «Аббе» и предполагала в своем составе двух девушек и двоих парней. Но в 1981 году солистка Марина Оккиена покинула группу после громкого скандала: Анджела Брамбати обвинила ее в связи со своим мужем Марчелло, от которого уже растила сына Луку. Эту историю тогда муссировали все итальянские СМИ, а когда шумиха улеглась, артисты решили выступать втроем.



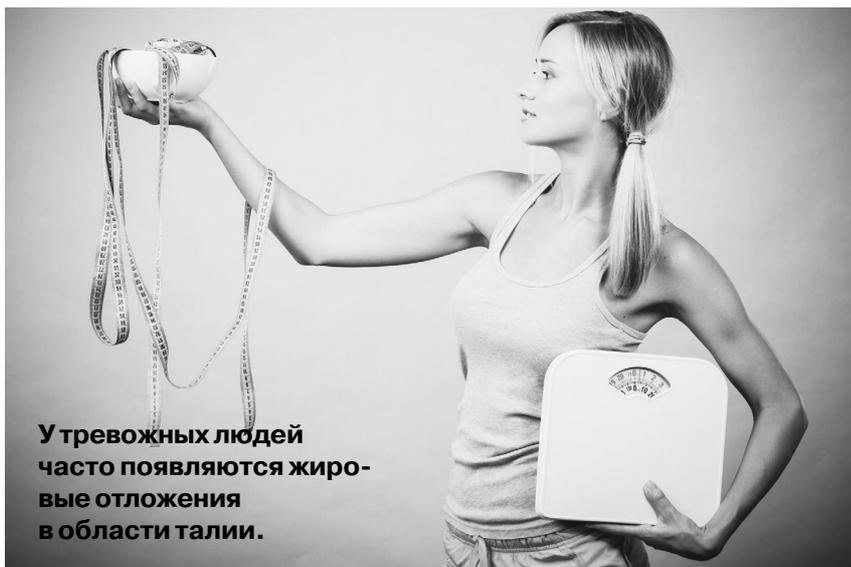
К слову, они не прогадали: успех трио рос как на дрожжах. В 90-х и нулевых группа много гастролировала, также звезды вели передачи на ТВ, снимались в сериалах и даже принимали участие в реалити-шоу.

Перемены настигли их в 2016 году, когда группу покинул Франко Гатти после 48 лет выступлений. Певец так и не смог смириться с личной трагедией — в 2013 году от передозировки наркотиков умер его 23-летний сын Алессио. Спустя три года безутешный отец решил уйти со сцены и посвятить остаток жизни семье.

Сегодня Сотджу и Брамбати выступают вдвоем. Любопытно, что на заре карьеры у пары был роман, но до свадьбы дело не дошло. Впоследствии Анджело встретил свою судьбу на гастролях — женился на танцовщице Наде Коккончелли, стал отцом двоих детей.

В 2020 году участники группы Ricchi e Poveri вновь собрались в своем первоначальном составе, чтобы выступить на сцене фестиваля в Сан-Ремо. Поклонники мечтают, чтобы кумиры вновь воссоединились и устроили грандиозный мировой тур.

## Как я похудела



**У тревожных людей часто появляются жировые отложения в области талии.**

## КАКИЕ ЭМОЦИИ МЕШАЮТ БЫТЬ СТРОЙНОЙ?

**Наши страхи и фобии могут скапливаться в виде жировых отложений на теле. Именно поэтому проблему следует проработать с психологической стороны.**

**Д**оказано: эмоции влияют не только на нашу психику, но и на тело. Наиболее сильные негативные эмоции проявляются блоками, зажимами, психосоматическими заболеваниями и... отложениями жира.

### ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ БЛОКИРОВКА

Ученые из Чикагского института психоанализа отметили: в основе любого расстройства пищевого поведения лежит неспособность справиться с психическим напряжением. В ходе наблюдения за 10 000 респондентов исследователи обнаружили разные психологические причины переедания и отметили, что чаще всего люди переедают, когда им грустно, одиноко, тревожно или страшно. И распределяются лишние калории у всех по-разному - в зависимости от того, какая эмоция у человека не проработана.

Французский психолог Лиз Бурбо уверена: лишний вес - это ментальная блокировка и следствие детских травм, а врач-гомеопат Валерий Синельников пишет о том, что за избытком жира скрывается неспособность проживать и контролировать собственные эмоции. Получается, что любая диета приводит лишь к временному похудению. Избавиться от лишнего веса навсегда, по мнению ряда специалистов, можно лишь через комплексную работу над собой.

### ЖИР НА ТАЛИИ: ПОВЫШЕННАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ

Жировой валик вокруг талии чаще всего является следствием страхов. Не зря у древних людей слово «живот» был синонимом слова «жизнь»: в брюшной полости сконцентрированы самые важные органы. Стремясь защититься, человек неосознанно отращивает защитный панцирь именно вокруг живота.

Жир внизу живота указывает на страхи, связанные с противоположным полом, неприятием своей женственности. Также округлившийся живот может говорить об излишней тревожности, привычке накручивать себя по пустякам, мнительности, неспособности найти контакт с собой. Жировые отложения на боках нередко появляются у перфекционистов и тех, кто катастрофически боится ответственности.

### ПЫШНЫЕ БЕДРА: ЖЕЛАНИЕ ДЕРЖАТЬ ВСЕ ПОД КОНТРОЛЕМ

Еще одна зона накопления жира - ягодицы и бедра. По статистике, целлюлит есть у каждой второй женщины в мире. Появление «апельсиновой корки» не связано с лишним весом, возрастом и образом жизни. Небольшой целлюлит, заметный лишь при нажатии, является вариантом нормы, но когда бугорки видно невооруженным

глазом, стоит искать причины в психосоматике.

Согласно традиционной китайской медицине, «апельсиновая корка» говорит о страхах, связанных с критикой и неспособностью добиться успеха, с желанием показаться идеальной. Такие женщины властные, жесткие, они стремятся все держать под контролем.

Другая крайность - мечтательные барышни, которые все время витают в облаках. Чтобы «удержать их на земле», тело буквально отращивает вокруг ног дополнительный вес. Также, по мнению психологов, целлюлит у юной девушки может говорить о сложностях в сепарации от матери, идентификации с ее личностью.

### КАК БОРОТЬСЯ СО СТРАХАМИ И ЛИШНИМ ВЕСОМ

Прежде всего, стоит честно ответить на следующие вопросы: чего я боюсь? Насколько обоснованы мои страхи? Что мне сделать, чтобы избавиться от них? Ответы на эти вопросы станут первым шагом на пути к стройности.

Для гармоничного похудения необходима проработка старых обид, детских травм, страхов. Лучше обратиться за помощью к психологу. Он поможет найти скрытые ресурсы, научит расслабляться.

Дома выполняйте простую практику. Разделите лист бумаги на две части. В первую колонку записывайте автоматические мысли и негативные реакции о себе и своем теле. Во вторую - положительную замену. Каждое утро нужно зачеркивать негативные высказывания и вслух читать позитивные утверждения. Если выполнять упражнение ежедневно, можно добиться впечатляющих результатов и обрести тело своей мечты - уверены специалисты.

### НА КАКИЕ ПРОБЛЕМЫ УКАЗЫВАЮТ ЖИРОВЫЕ ОТЛОЖЕНИЯ?

**Считается, что второй подбородок появляется у тех, кто боится выразить словами свои мысли, страдает от неуверенности в себе. Полные руки говорят о страхе не удержать в них что-то важное, не справиться с ответственностью. Если же проблема в зоне галифе, возможно, человек не в силах расстаться с прошлым, с тем, что уже ему не нужно. Стремление обо всех заботиться может привести к излишку жира в области плеч и спины, а объемные ягодицы бывают у тех, кто боится разочаровать окружающих.**

# Ваш любимый сканворд

Лечат но-шпой					Англичонка с кольцом	Глубокий залив	Патрикеевна	Архитектура величия	Стоячее зеркало
Цитата перед текстом	Шашки наоборот	Парящий грек			"Железный канцлер"				
Цифры на конверте	Соблазна дьявола						Хлопот полон...	Ноль в рулетке	Женский бас
					Божий дар вождям				
Медаль с тыла	Приносящий детей					Сияющий нимф			
					Мяч вне игры		Ветер с востока	К се-веру от Мексики	
Жареный картофель	Украшение из ленты				 <p>2</p> <p>Сельскохозяйственная машина</p>				
									Ветер в тропиках
Модная песня	Здание после взрыва	 <p>1</p>							
									Пивная в Англии
Рикки-Тикки-Тави	1		Орудийное отверстие	Муж у телевизора					
					Роща с соснами	Метание дротиков	Скандинавская былина	Позорный случай	Скользкое время
Характер смысла	Команда на плацу		Комочек руды			Судья на ринге	Обращение к ахсакалу		
					2				
Монах-летописец	Футляр для видео-ленты							Родина Левши	Душистое растение
					Деньги в кассе	Самолет-привидение			
Сиденье из фаянса	Круиз по суше						Кукиш с маком		
					Железный лук				
Глиняная печь	Белое вино						автомобиль		



# ПОДАРИ МНЕ РАЗЛУКУ

**Говорят, по статистике, мужчин на нашей планете меньше, чем женщин. И, к сожалению, с каждым годом, их число не увеличивается. Нельзя не согласиться с этими плачевными фактами. Может быть, отсюда и появилось название «слабый пол», незащищенный и несчастный в своем одиночестве?**

### РАЗНЫЕ РАЗНОСТИ

Рабочий день был в самом разгаре, работа не кончалась, сыпалась как из рога изобилия. Светлана верстала номер: одна полоса сменяла другую, также как жизнь, меняя лишь даты и месяцы, во всем остальном оставаясь неизменной. Всё приелось. Даже дизайнерская работа порой становилась нудной, ведь все операции были давно изучены, и ничего нового не происходило. «Да, так вконец отупеть мож-

но», - подумала Светлана и прикрыла глаза. – «Скоро пора очки покупать, совсем плохо стала видеть», - пронеслось в голове – «Так иazole носа своего ничего не увидишь». От невесёлых мыслей отвлекла трель телефона. Нет, не её, коллеги. Наташка что-то ласковое щебетала своему мужу, а ведь буквально несколько минут назад злобно высказывала Светлане, какой он урод и как её уже достал. Вот и верь после этого женщинам. Да что там,

Светлана сама такой была. Наверное, у всех так, когда хорошо, не замечаешь, принимая всё за данность, а как только ураган пронесётся, сразу видишь и брешь, и пустоту и... Светка вздохнула и с головой окунулась в работу.

Если честно, она тоже ждала звонка, но сегодня телефон, как назло, молчал. Молчала и она. Никогда первой Светлана не звонила Виктору, какой бы сильной ни была их ссора. А в последнее время они стали всё чаще ругаться. «Разные мы с тобой», - говорила она Виктору. - Наверное, пора расстаться» Но их роман опять возобновлялся, и с этим ничего нельзя было поделать. То ли привычка, то ли ещё какая-то неведомая сила удерживала этих двух совершенно разных людей. Разных во всем: и в воспитании, и в представлении о жизни. Тогда Света считала, что противоположности притягиваются, но с каждым днём понимала обратное: нельзя соединить несоединимое. Так же, как и люди, разные во всём не смогут долго быть вместе. Это уже проверено, можно даже не вступать в полемику.

Ведь недаром говорят, чтобы узнать человека как можно лучше, надо пуд соли с ним съесть. До пуда у Светки дело не дошло, но за два года она уже досконально изучила Виктора. И если в первые три месяца после знакомства она мечтала о свадьбе или путешествии вдвоём чуть ли не необитаемый остров, то сейчас порой даже находится вместе с ним в какой-нибудь компании не могла. Тот как что брякнет, так хоть стой, хоть падай. А она и падала каждый раз духом после неудавшейся плоской шутки, которую Виктор искренне считал оригинальной. Ей даже стыдно становилось за его тупость, а он не замечал этого. Вот тебе и ещё одна разность. Или вот это: ну купишь ты цветы в недорогом магазине, так зачем об этом всем распространяться? «Ты что, на мне деньги экономишь?» - как-то даже обиделась Светка, когда Виктор при друзьях похвастался магазином, мимо которого они проезжали. А он даже не подумал, что это не очень то красиво выглядит. Толстокожий, одним словом. Светкина же романтическая душа не понимала Витькиного примитива и требовала каких-то необычных поступков. Конечно, луны с неба она не просила. Но однажды на самом деле разозлилась, когда в последний момент узнала, что Виктор в отпуск едет без неё. «Да я сам не знал, тут горящая путёвка подвернулась на одного человека, шеф мне и предложил. А что я такого сделал? Ты летом тоже езжай, отдыхай». И уехал...

## УЛЫБКА ВАМ К ЛИЦУ

Эта неделя пролетела быстро, как всегда - в хлопотах и работе. Витя звонил, посылал пламенные sms-ки, и рассказывал, какой тёплый океан и как ему там хорошо и здорово. «Хорошо без меня», - врезался едкий отпечаток в сердце, но Светка стерпела, стараясь следить за бодростью своего голоса при разговоре с Виктором. Она же сильная. На самом деле ей было больно. Да и кто, скажите, стерпит такое? В эти минуты она почему-то чувствовала себя оскорбленной и несчастной. «Ну и жарься себе на солнышке, сколько влезет, хоть сгори», - злилась Светлана после очередного разговора и всё глубже окуналась в работу, радуясь неожиданным сверхурочным.

В тот вечер, погруженная в свои невесёлые мысли, она, позже всех сотрудников, выходила из своего кабинета.

- Девушка, ну нельзя же быть такой, - вывел её из оцепенения голос молодого охранника, совсем недавно появившегося у них в офисе.

Света подняла на него ничего не понимающие глаза, соображая, что же она не так сделала.

- Вы и так позже всех с работы уходите. Как будто никуда и не торопитесь. Неужели, вас дома никто не ждёт? Нельзя же столько работать. И вообще, так нельзя.

- Что нельзя? - удивленно вскинула брови Светлана.

- Нельзя быть такой грустной. Это вам не идёт, ну не ваш это образ. Я привык видеть вас улыбающуюся.

- Вы что, следите за мной? Да и как вы меня запомнили-то, ведь кажется, вы у нас не так давно работаете?

- Служба у меня такая, всё видеть и всё про всех знать, - очень заразительно засмеялся молодой человек, и Света невольно улыбнулась в ответ.

- Ну вот, давно бы так. Вам улыбка к лицу, я часто за вами наблюдаю, вы очень яркая девушка и сильно выделяетесь из толпы.

Сконфуженная, распровавшись с охранником, Светлана поспешила выйти из офиса. И что привязалась? Однако, мелочь, а приятно. Она ехала домой, и ей было уже не так грустно. Оказывается, так мало человеку надо для счастья, особенно женщине. Пусть и чужой мужчина сделал комплимент, но так искренне, оттого и приятней вдвойне, что даже обо всех неприятностях тут же забываешь. Света почувствовала, как невольно расправились плечи, стала уверенней походка. И она во второй раз за

день улыбнулась. Ну не кокетка ли? Как ни крути, Светлана всё же была женщиной, а ласковое слово и кошке приятно. Так что не будем говорить общепринятое, что женщина любит ушами, а мужчина глазами.

Но, судя по всему, новый сотрудник глаз-то на Светку положил. Вот и на следующее его дежурство он не обделил её вниманием. Вежливо поздоровался и проводил долгим взглядом. Света это спинным мозгом почувствовала. Женщинам порой и глаз не нужно, они всё чувствует интуитивно. Может, поэтому так сильно отличаются от мужчин?

В тот день Света опять позже всех вышла из своего кабинета. Попровавшись, она уже хотела было пройти мимо Алексея, так звали охранника, но словоохотливый паренёк не пропустил её, преградив дорогу.

- Ну, куда вы так торопитесь? Я же знаю, что никто вас дома не ждёт.

- С чего вы это взяли? - невольное повела плечом Светлана.

Ей не хотелось кокетничать. Она была как никогда прямолинейна, может оттого, что очень устала.

- Пропустите, мне пора.

- Может, кофейку со мной выпьете? Наверняка, проголодались. Когда ещё до дома доедете, вы же почти на краю города живете.

- Так вот я и тороплюсь.

- Но уже и так поздно. Оставайтесь ненадолго, мне с вами поговорить хочется. На такси поедете, я рассчитаюсь.

- Да что вы себе позволяете? У меня муж есть.

Алексей чуть ли не рассмеялся ей прямо в лицо.

- Муж? А почему же он вас не встречает? Ведь такой красивой женщине негоже одной затемно по городу разгуливать.

Слова Алексея подкупали, ошеломляли, улыбка обвораживала. Светлана уже не в силах была сопротивляться. Какая-то апатия вдруг напала на неё, а ещё усталость. В конце концов она вмиг почувствовала смертельную тоску, а вместе с ней пустоту. «И правда, какой муж? Где он, с кем? Да и муж ли он мне, ведь до сих пор не расписаны». И она осталась.

Запросто расположившись в большом служебном кабинете, Света вдруг почувствовала себя в такой безопасности, так уютно стало на душе. От Алексея шла сила и некое душевное тепло. Может, поэтому стало так спокойно? Уже была выпита не одна кружка кофе, а они всё разговаривали и разговаривали. Ни о чём и обо всём сразу. Алексей оказался весьма интересным собеседником. К

тому же не очень-то счастливым в браке. Работал на двух работах, чтобы прокормить семью, дома только ночевал, когда был не на дежурстве, и снова трудиться. Наверное, в его семье не хватало должного уюта. Не было того, кто бы мог удержать его в родных стенах. Никого, кроме сына. Трёхлетний ребёнок - вот кто мешал поставить все точки над i в его непростой семейной жизни. Света, затаив дыхание, слушала мужскую исповедь в сущности незнакомого ей человека и осознала, как всё сложно в этой жизни, такой простой и, казалось бы, понятной. Когда закончилась любовь - зачем продолжать отношения? Не между тем поняла одну простую истину: каждый человек несчастен по-своему.

В этот поздний вечер на смену весне неожиданно пришла зима. Света вышла из офиса и обомлела - белым-бело. Зеленоглазое такси уже поджидало её. Заснеженный город в свете ночных фонарей сказочно блестел. Света почувствовала себя вновь молодой и счастливой женщиной, а не загнанной лошадью. Завтра приезжает Виктор.

«И неужели всё опять начнётся сначала? Как все те не сверстаные журнальные полосы, бесконечной чередой сменяющие друг друга. И Света вдруг твёрдо решила расстаться с Виктором. Ведь нельзя плыть по течению, безропотно подчиняясь судьбе, которая несёт тебя непонятно куда. Ждать, когда любимый человек изменится. Пора брать жизнь под полный контроль, понимая при этом, чего хочешь именно ты. Необходимо заглянуть в себя так глубоко, как никогда прежде, и может тогда жизнь заиграет совсем другими красками? Исчезнет рутинная и усталость, и наступит полная гармония с самим собой. И может их разлука сделает кого-то счастливым?»

Так в то время думала Света, ведь ей хотелось стабильных отношений и полноценной семьи. А разговор с охранником Алексеем заставил задуматься. Она посмотрела на свои отношения с Виктором совсем в другой плоскости. Ведь прежде, чем хотеть чего-то от другого человека, наверное, необходимо что-то давать и ему? Строить отношения непросто. Уступать в чём то, не придумывать себе несуществующих обид, не ссориться по пустякам. И только опыт и мудрость дают понимание, принимая во внимание чувства и потребности человека, который рядом с тобой. Сейчас Светлана и Виктор женаты, они сумели пройти через горечь разлуки и подарили друг другу счастье.



# В ИНТЕРНЕТЕ БЕЗ МЕНЯ НИ ШАГУ!

**Интернет таит в себе опасность, но только в том случае, если ребенок пользуется им бесконтрольно. Желательно, чтобы в этом вопросе к нему подключились родители.**

До восьми лет моя Машка не пользовалась Интернетом. Если что-то смотрела по ноутбуку, то со взрослыми. Почему-то нам с мужем всегда казалось, что Интернет таит в себе определенную опасность.

Когда в третьем классе Маше было позволено завести страницу в социальной сети, она стала активно общаться со сверстниками. Я наблюдала за происходящим со стороны, но как-то раз заметила на экране ее телефона фотографии. Снимала Маша себя, причем там были не только селфи, но и фото в полный рост. «Наташа попросила», - объяснила мне дочка. Что это такая за Наташа, выяснилось тут же. Оказалось, эта девочка нашла Машу в социальной сети и добавила к себе в друзья, завязалась переписка.

Я испугалась, попросила дочь показать переписку мне. Машка нехотя, но согласилась. Беседа меня смутила еще больше. Мало того что о себе девочка рассказывала мало, так еще и побуждала мою дочь выдать чуть ли не всю информацию - где и с кем живет, как часто бывает дома одна. А потом пошли просьбы о фотографиях. Я открыла страницу этой Наташи, и она оказалась почти пустой. Сердце екнуло: никакая это не Наташа!

С дочерью пришлось поговорить, а страницу в социальной сети удалить. Маша страшно на меня обиделась - еще бы, я посягнула на ее личное пространство и свободу! Но разве можно было поступить иначе? Я не хотела пугать дочку рассказами о том, как опасно может быть такое общение в Интернете. Скажу честно: я вообще не знала, как лучше поступить.

Помню, как в недоумении сидела у подружки - у нее трое детей погодок, которые были чуть старше моей. Разговорились. Оказалось, в их семье этот вопрос в свое время тоже был более чем актуален. Света мне объяснила: «Знаешь, прежде всего между вами должны быть доверительные отношения! Ребенок должен знать: с любой информацией он может прийти к родителям. Поверь, это не просто слова!»

С этим у нас были проблемы... После ситуации с сомнительной Наташей дочка стала чуть себя скрывать. Отношения пришлось выстраивать по крупинкам, прежде всего объясняя, что наша с папой забота обусловлена любовью к ней и переживаниями. В конце концов. Маша оттаяла.

Мы же с супругом решили: один раз обжегшись, теперь мы будем умнее. Прежде всего установили для дочери специальный «браузер

для детей». Он не позволяет выводить в поиске запросы «для взрослых». Муж обновил антивирус на ее ноутбуке, а также проверил приложения на смартфоне: у некоторых из них нашлись аналоги, адаптированные для детей - например, детский YouTube. Знаю, что также имеются программы родительского контроля для компьютеров, но мы подобные устанавливать не стали, посчитав, что уже и так достаточно обезопасили ребенка.

Для Маши мы завели новую страницу в социальной сети: ей было обидно, что все одноклассники «дружат» друг с другом в Интернете, а она словно отщепенец. Но отныне в друзьях у дочки состояли и мы с папой. Активность не проявляли, сообщения зря не писали: просто молча наблюдали за происходящим, видели, что за друзья к ней добавлялись.

Некоторые вопросы с ребенком пришлось обсудить строго. Объяснили, что не стоит общаться с незнакомыми людьми в Интернете, вступать с ними в тесную переписку. Нельзя сообщать никакую личную информацию о себе. Пришлось рассказать, к чему может привести подобное поведение. Было видно, что после беседы с нами дочь насторожилась и честно пообещала нам быть аккуратнее.

В телефоне дочери мы отключили геолокацию на большинстве приложений, где она действительно была не нужна. При этом поставили GPS-маячок, с помощью которого в любой момент могли видеть, где Машка находится. Скрывать этот факт не стали: дочка оказалась не против, а нам так было спокойнее.

Но самое главное - мы с мужем стали помощниками Маши в освоении интернет-пространства. Сразу обозначили: если есть вопросы - к нам! Сначала дочь просила помощи при установке приложений, с некоторыми сайтами для учебы, потом стала делиться музыкой, которую слушает в Сети. Было видно, что она раскрывается!

Признаюсь, до сих пор бывают моменты, когда я могу залезть в телефон дочери и посмотреть, что там у нее происходит. Она этого не знает. Дотошно я никогда не копаюсь, делаю это, скорее, для собственного успокоения. В конце концов, ей всего двенадцать, и я переживаю за своего ребенка. Мне бы не хотелось что-либо пропустить или упустить. Но я понимаю, что вскоре следить за ней будет невозможно. Надеюсь, отпустить дочь в виртуальное плавание удастся с более-менее спокойным сердцем. Хотя, как говорится, не зарекайтесь...

Наталья П.

## СТОИТ ЛИ ВЕРИТЬ СНОВИДЕНИЯМ?

**Довольно часто мне снятся сны, в которых я вижу какие-то события из будущего. Это от Бога или от лукавого?**

**Н. Стеблова.**

Церковь рекомендует относиться к снам крайне осторожно. Да, они бывают пророческими, однако подобные сновидения, как известно, приходили к праведникам, старцам, инокам - одним словом, совсем не рядовым людям. Это были духовно просветленные христиане, которым сам Господь Бог указывал верный путь. Они были готовы к подобного рода посланиям.

Обычным людям свыше также могут приходить сновидения с подсказками - как выбрать верное решение, как поступить в той или иной ситуации. Вот только, к сожалению, отличить их от остальных снов не так просто. Дело в том, что также могут приходить сновидения «от лукавого». Давно известно, что дьявол способен проникать в человеческий разум и душу именно таким образом.



Одним словом, лучше доверять Господу Богу, а не тому, что снится. Как говорили старцы, сновидения следует не отвергать и не принимать. Главное - не заикливаться на них. Приснилось что-то плохое или пугающее, волнующее? Переключите внимание на молитву, попросите у Иисуса Христа сил, мудрости.



## ЕСЛИ НЕЧЕГО СКАЗАТЬ НА ИСПОВЕДИ

**Бывает, я прихожу на исповедь и не знаю, в чем покаяться. Кажется, что ничего плохого не совершила...**

**Елена Осыпенко.**

Это миф - думать, что на исповеди непременно нужно покаяться в как можно большем количестве грехов. Покаяние приучает нас смотреть на себя критически, замечать худшие свои проявления, чтобы в дальнейшем их корректировать. По сути, исповедь призвана сделать нас лучше. Каясь в грехах регулярно, мы приучаем свой ум стремиться к большему, к благу, работать иначе.

Почему так бывает, что сказать нечего? Быть может, человек относится к себе недостаточно критично. Вот почему важно перед исповедью и причастием соблюдать пост - не только физический (отказ от определенных продуктов), но и духовный. Он помогает взглянуть на

себя иначе, пересмотреть некоторые свои поступки.

Но бывает и по-другому - человек действительно живет праведно и искренне не замечает в себе прегрешений. Об этом можно и нужно сказать батюшке. Причем, не стоит утверждать, что вы абсолютно чисты от греховных помыслов. Честно признайтесь - «не помню», «не замечал» и попросите простить те малые грехи, которые каждый из нас совершает ежедневно.

Бывают случаи, когда батюшка такую исповедь не принимает, считая, что прегрешения всегда имеют место быть. Что ж, есть смысл поискать духовника, с которым можно будет честно вести беседы и получать ответы на любые вопросы.

## ДЛЯ ЧЕГО НУЖНО БЛАГОСЛОВЕНИЕ СВЯЩЕННИКА?

**Знаю, что некоторые просят благословение батюшки буквально на все. Но зачем это нужно? И когда действительно стоит его спрашивать?**

**Нелли Ермоленко.**

Благословение - значит «благая весть». О чем? О том, что ваше намерение, то, что вы задумали, непременно исполнится. Подходя к священнослужителю за благословением, мы по сути, обращаемся через него к Господу Богу.

Для получения благословения следует подойти к батюшке, поклониться ему. Далее сложить руки ладонями вверх и протянуть священнику, сказав, на что именно вы просите благословение или же просто, произнеся «Благословите

меня, пожалуйста». После этого над человеком читается краткая молитва.

Кто-то просит благословение часто - ему так проще справляться с мирскими заботами. Другие же обращаются за благословением только в редких случаях, когда оно действительно крайне необходимо для благоприятного исхода. Каждый человек решает этот вопрос для себя сам.

## Явление



# ЧТО ДЕЛЯТ МУЖЧИНЫ ПРИ РАЗВОДЕ?

**Мужчины любят жаловаться на меркантильных женщин, которые в случае развода забирают себе квартиры и машины. На самом деле сильный пол зачастую ведет себя ничуть не лучше, чем эти мифические хищницы.**

**В** нашем обществе мужчину принято считать добытчиком, защитником, опорой семьи. Но многие «рыцари» забывают о своей благородной роли, как только любовная лодка разбивается о быт и несходство характеров, а на горизонте маячит развод. Приходит время сбросить маски благопристойности, благородства, хорошего воспитания и показать свое истинное лицо. Права была одна голливудская актриса, когда сказала, что мужчина познается в разводе.

### БУКВА ЗАКОНА

По закону все, что супруги нажили до свадьбы, не подлежит разделу. Квартиры, машины, дачи, которые были у вас до замужества, останутся с вами. И некоторые мужчины считают это жуткой несправедливостью.

Виктория вспоминает свой развод с содроганием: «Мы прожили с мужем пятнадцать лет в квартире, которая досталась мне от бабушки. Когда дело дошло до развода, он как ни в чем ни бывало спросил меня, как будем делить жилье: продадим имущество или я выплачу ему компенсацию. Пришлось напомнить, что к моей квартире он не имеет никакого отношения. Что тут началось! Он, видите ли, вложил в этот дом всю душу, сделал ремонт, купил бытовую технику (на самом деле все покупалось и оплачивалось совместно, кое-что подарили мои родители), а я, не-

благодарная, теперь собираюсь всем этим пользоваться? Еле вытаскала мужа из квартиры... Жаль, ума не хватило сменить замки на двери. Однажды я пришла с работы и обнаружила в доме настоящий пожар. Обои были содраны со стен, межкомнатные двери сняты с петель, потолок измазан краской, линолеум изрезан в клочья, люстры побиты. Так бывший решил отомстить мне за «жадность». Слава богу, друзья помогли сделать свежий ремонт, и теперь ничто не напоминает мне о прошлом».

Имущество, приобретенное в браке, делится поровну между супругами. Это в теории. Практика оказывается более сложной и грустной. Не счесть историй, когда мужчины выносят из дома все, что только можно.

Алена развелась после шести лет брака, и ее бывший муж провернул именно такой номер. Он вынес все подчистую, оставив только кое-что из одежды жены, хотя не забыл забрать шубу, пальто и зимнюю обувь. И это в январские морозы! Пару курток и сапоги Алена потом нашла на соседней помойке. Так и проходила всю зиму в этих вещах. Но больше всего она расстроилась из-за своей библиотеки, которую любовно собирала несколько лет: «Зачем он это сделал? Он же со времен «Муму» в пятом классе вообще ни одной книги не прочел! Я бы, наверное, смогла вернуть часть вещей, но мне хоте-

лось быстрее забыть наш брак как страшный сон».

### НИ ЧЕСТИ, НИ СОВЕСТИ

К сожалению, в процессе развода делится не только совместно нажитое имущество, но и совместно нажитые долги. Разбирательства с ипотекой довели до нервного срыва немало бывших супругов.

При этом потребительские кредиты считаются личными обязательствами. То есть если муж купил в кредит моторную лодку для рыбалки, то ему разбираться с этим долгом. Но если удастся доказать, что занятые средства были потрачены на общие семейные нужды, например, на отпуск или ремонт, то второму супругу придется вернуть часть выплат.

А какое открывается поле для махинаций! Ольга убедилась в этом на собственном горьком опыте: «Мы делили имущество через суд, и мой бывший муж принес расписку от своих родителей. Якобы они одолжили нам большую сумму денег для покупки дачи. На самом деле она была приобретена на мои гонорары. Эти доходы я нигде не декларировала и не могла доказать происхождение тех денег. А муж не растерялся и подсутил с поддельной распиской. Я ничего не сумела сделать и осталась без дачи, хотя она была полностью куплена на мои деньги».

### ПОДЕЛИТЬ НЕДЕЛИМОЕ

Личные вещи супругов и детей считаются неделимыми. Исключение составляют предметы роскоши вроде шуб и бриллиантов. Муж не может претендовать на ваш личный ноутбук или телефон. Но и здесь найдутся «герои», которым закон не писан.

Муж Любы ушел от нее к другой женщине. Не просто ушел, но и взял с собой все, что Люба не смогла отвоевать. Забрал даже велосипед младшего сына. Оказалось, что в новой семье есть мальчик того же возраста, так что ему этот байк будет впору. Ну а общий с Любой сын сможет на нем кататься, когда будет приходить в гости к «папе». Стоит ли говорить, что ни папы, ни велосипеда мальчик больше не видел?

Или взять Настю, чей студенческий брак продержался всего пару лет. За этот недолгий срок молодые супруги сумели нажить только собаку, о которой мечтала девушка, и машину, на которой ездил муж. Чтобы не, выплачивать жене компенсацию, муж забрал Настиноgo питомца и вернул только тогда, когда она отказалась от любых прав на машину.

Все эти грустные истории не означают, конечно, что замуж выходить не нужно. Они значат лишь то, что делать это нужно с умом. И брачный контракт тоже не будет лишним.

## Я БОЛЬШЕ НЕ МОГУ ИМЕТЬ ДЕТЕЙ...

Мы с мужем 10 лет в браке, подрастает замечательная дочка. Недавно задумались о том, чтобы завести второго ребенка, но врачи сказали, что я больше не могу иметь детей. Чувствую себя ужасно после этого. Как справиться?

**Анна.**

Прежде всего, задумайтесь над тем, что вы уже имеете. У вас есть полноценная семья - любимый муж и замечательный ребенок. К данному моменту у вас все сложилось, вы познали радость материнства, в конце концов. Медицинские диагнозы - это то, на что мы не всегда можем повлиять. Иногда просто остается это принять.

Не заикливайтесь на материнстве и не меряйте свою жизнь только этим. Быть мамой - не единственный потенциал женщины. Также можно строить личные отношения, встречаться с друзьями, интересоваться чем-то новым, увлекаться хобби и т.д.

Если вы не оглянитесь вокруг сейчас, то позже, когда ваша дочка станет совсем взрослой, вы вновь вступите в кризис «пустого семейного гнезда». На этот раз вам будет казаться, что вас бросили, оставили и жизнь больше не будет полноценной. А это не так.

### ИНТЕРЕСНЫЙ ВОПРОС

#### КОГО ЧАЩЕ ПРЕСЛЕДУЕТ ЗЛОЙ РОК?

Когда кажется, что все несчастья свалились на вас разом, не удивляйтесь. Может, вы сами их притянули?

Согласно закону Карла Марбе, известному в психологии, некоторые люди по природе своей склонны притягивать в свою жизнь неприятности. Чаще всего это те, кто не способен сопротивляться обстоятельствам. Они привыкли плыть по течению и ничего не предпринимать. Злой рок зачастую наступает так называемых забияк. Они будто сами нарываюся на неприятности, и судьба им подкидывает все новые и новые.

Также психологи выявили закономерность: если человек уже попадал в сложные ситуации и раз, и два, то последующие неудачи неизбежны. Они нарастают, словно снежный ком, особенно если герой относится к происходящему с пессимизмом.



## СТЫДНО ЗА СВОЕ ПРОШЛОЕ

Мне 35 лет, сейчас у меня отличная семья - муж и двое детей. Но о своем прошлом я никому не рассказываю: стыдно за многие поступки. Хочется вырезать это из своей жизни...

**Марина Е.**

Сложно найти человека, чье прошлое можно было бы назвать идеальным. Каждый из нас ошибался, оступался, и это нормально.

Вам стоит сосредоточиться на сегодняшнем дне. Вы многое имеете, вам есть чем гордиться. Какая разница, что было до этого? А если вы о чем-то не готовы рассказывать знакомым, это нормально.

Найдите поддержку в лице близких. Подумайте, как они относятся к вашим прошлым недостаткам. Наверняка кто-то из ваших родственников знает больше и при этом принимает вас полностью. Потому что любовь, привязанность, уважение выше любых оценок.

Если чувствуете, что прошлое довлеет над вами, рекомендую пройти психотерапию. Грамотный специалист поможет разложить все по полочкам и навести порядок в тех воспоминаниях, из-за которых вы страдаете сейчас. Уверяю вас, вы посмотрите на ситуацию другими глазами.

В конце концов, попробуйте сыграть на контрасте. Представьте собственный образ 10-летней давности и сравните его с тем, что есть сейчас. Существенная разница? Только задумайтесь над тем, какой большой путь вы проделали, как много работали над собой, многого добились. Это же замечательно!

## МУЖ – СЛАБАК!

Сколько помню, муж всегда перекладывал на мои плечи решение всех проблем. В конце концов, главой нашей семьи стала я, а так хочется иногда побыть хрупкой и слабой женщиной...

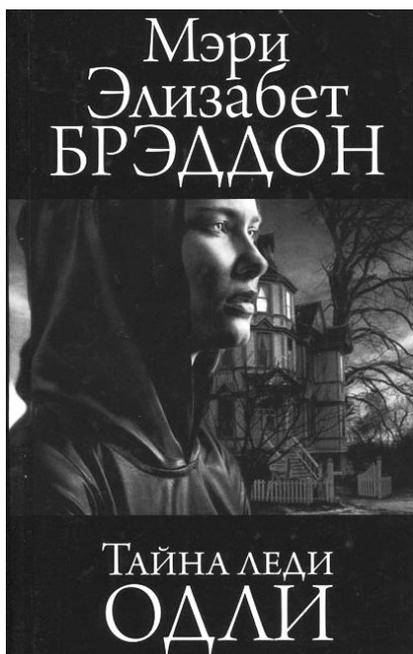
**Наталья Тихомирова.**

Наталья, ответьте на вопрос: какая вы в отношениях? Если скажете, что активная, целеустремленная, привыкшая брать все в свои руки, то неудивительно, что вы оказались в такой ситуации. Инициативные женщины способны буквально задавить мужа собственной активностью. Он только захочет что-нибудь сделать - уже поздно, жена подсуеулилась.

В конце концов, мужчина рядом с такой благоверной попросту перестает быть доминантой. Зачем, если у него есть партнер, готовый быть на первых ролях и са-

мостоятельно решать все проблемы?

Попробуйте изменить тактику. В течение нескольких недель побудьте той самой слабой и хрупкой женщиной, о которой вы пишете в письме. В любых сложных ситуациях самоустраняйтесь. У супруга не будет оставаться иного выбора, кроме как самому начать действовать. Как только он начнет показывать результаты, хвалите его - так сильно, как только можете. Но в то же время будьте готовы и к тому, что роль «нежного и хрупкого цветочка» вам покажется скучной, «не вашей».



(Продолжение. Начало в 21-19).

– Да. Вы увидите с леди Одли наедине?

– Да, если можно.

Роберт позвонил и в сопровождении горничной госпожи, изящной юной девицы, врач прошел в восьмиугольную прихожую, а оттуда в сказочный будуар.

Десять минут спустя он вернулся в библиотеку, где ожидал его Роберт.

– Я поговорил с леди, – спокойно сказал он, – и мы очень хорошо друг друга поняли. Это явное безумие! Безумие, которое могло никогда не проявиться или раз два за всю жизнь. Возможно, это могло быть слабоумие в своей худшей фазе, обостренная мания, но очень короткая; она могла проявиться лишь в случае чрезвычайного умственного давления. Дама не сумасшедшая, но наследственная болезнь у нее в крови. У нее хитрость сумасшедшей соседствует с благоразумием рассудка. Я скажу вам, что она такое, мистер Одли. Она опасна!

Доктор Мосгрейв прошелся по комнате, прежде чем снова заговорил.

– Я не буду обсуждать возможности того подозрения, что мучит вас, мистер Одли, – сказал он вскоре, – но я замечу следующее. Я не советую вам никакого судебного разбирательства. Этот мистер Джордж Толбойс исчез, но у вас нет доказательств его смерти. Если бы вы и смогли представить доказательство его гибели, то вы не могли предъявить никаких улик против этой леди, за исключением того единственного факта, что у нее был сильный мотив избавиться от него. Ни один суд в Соединенном Королевстве не приговорит ее по такой улике, как эта.

Роберт Одли поспешно перебил доктора Мосгрейва.

– Уверю вас, мой дорогой сэр, – сказал он, – что я больше всего страшусь любого разоблачения – любого позора.

– Конечно, мистер Одли, – холодно

# Тайна леди Одли

ответил врач, – но вы не можете ожидать от меня, что я буду помогать вам скрывать одно из худших преступлений против общества. Если бы у меня было достаточно причин не сомневаться, что убийство было совершено этой женщиной, я бы отказался помочь вам укрыть ее от правосудия, хотя бы этим и можно было спасти честь сотни благородных семей. Но я не вижу достаточно причин для ваших подозрений, и я сделаю все, чтобы помочь вам.

Роберт Одли схватил руки врача.

– Я отблагодарю вас, когда буду в лучшем состоянии, – произнес он с чувством, – от имени своего дяди и от своего собственного.

– У меня осталось только пять минут, а еще нужно написать письмо, – ответил доктор Мосгрейв, улыбаясь горячности молодого человека.

Он уселся за письменный стол у окна, окунул перо в чернила и быстро писал в течение семи минут. Он исписал почти три страницы, когда отбросил наконец перо в сторону и свернул письмо. Доктор положил письмо в конверт и вручил его незапечатанным Роберту Одли.

Адрес был следующим: «Месье Вэлу, Вилленбремейзе, Бельгия».

Мистер Одли с сомнением взглянул на адрес, затем на доктора, который натягивал перчатки с такой тщательностью, как будто вся его жизнь зависела от этого.

– Это письмо, – сказал он, отвечая на вопрошающий взгляд Роберта Одли, – написано моему другу, месье Вэлу, владельцу и управляющему превосходного дома здоровья в городе Вилленбремейзе. Мы знаем друг друга много лет, и он, без сомнения, охотно примет леди Одли в свое заведение и возьмет на себя ответственность за ее будущее, которое вряд ли будет богато событиями.

Если бы Роберт Одли заговорил, он бы еще раз выразил благодарность за помощь, оказанную ему, но доктор Мосгрейв остановил его властным жестом.

– С того момента, как леди Одли войдет в этот дом, – продолжал он, – ее активная жизнь будет закончена. Какие бы тайны она ни имела, они останутся тайнами навсегда! Какие бы преступления ни совершила, больше она не сможет их совершать. Если бы вы вырыли для нее могилу на ближайшем кладбище и похоронили ее живою, вы не смогли бы более надежно скрыть ее от мира. Но как физиолог и просто честный человек я полагаю, что вы не могли бы сослужить обществу лучшей службы, чем сделав это, поскольку физиология – ложь, если женщине, которую я видел десять минут назад, можно доверять по большому счету. Если бы она могла наброситься на меня и

разорвать мне горло своими маленькими ручками, когда я сидел, беседуя с ней, она бы сделала это.

– Так она догадалась о цели вашего визита!

– Она знала. «Вы думаете, что я такая же сумасшедшая, как и моя мать, и пришли задавать мне вопросы, – сказала она. – Вы ищите во мне признак ужасной болезни». До свидания, мистер Одли, – поспешно добавил врач, – мое время истекло десять минут назад, осталось ровно столько, чтобы успеть на поезд.

## ГЛАВА 12. ПОХОРОНЕННАЯ ЗАЖИВО

Роберт Одли в одиночестве сидел в библиотеке, глядя на письмо врача, лежащее перед ним на столе, и думая о том, что ему предстояло сделать.

Молодой адвокат назначил себя обвинителем этой несчастной женщины. Он был ее судьей, а теперь ему предстояло стать ее тюремщиком. Только когда он доставит письмо по назначению и сложит с себя ответственность, передав ее в надежные руки иностранного врача в доме для умалишенных, только тогда спадет с него ужасное бремя и его долг будет выполнен.

Он написал несколько строчек госпоже, сообщая, что собирается увезти ее из Одли Корта в место, откуда она, вероятно, уже не вернется, и обращаясь к ней с просьбой собраться в путешествие. Он хотел отправиться, если возможно, вечером.

Мисс Сьюзан Мартин, горничная госпожи, считала, что упаковывать чемоданы хозяйки в такой спешке нелегкая задача, но госпожа помогала ей. Сворачивать и разворачивать шелка и бархат, собирать вместе драгоценности и дамские шляпки, казалось, доставляло ей удовольствие. Она думала, что, по крайней мере, они не собираются отобрать у нее ее добро. Они собираются отослать ее куда то в ссылку, но это не безнадежно, поскольку едва ли на всей широкой земле найдется уголок, где ее красота не будет царствовать и завоевывать ей новых преданных рыцарей и другие желанные вещи. Она решительно отдавала приказания и помогала своей служанке, чужавшей во всех этих сборах и спешке банкротство и крушение и выполнявшей из-за этого свои обязанности довольно вяло и безразлично; в шесть часов вечера она послала слугу сообщить мистеру Одли, что готова отправиться, когда ему будет угодно.

Роберт взглянул в справочник и выяснил, что Вилленбремейзе располагался в стороне от железных дорог и до него можно было добраться только дилижансом из Брюсселя. Почтовый поезд в Дувр отправлялся с Лондонс-

кого моста в девять часов, и Роберт со своей подопечной могли успеть на него, так как семичасовой поезд из Одли прибывал на Шередит в четверть девятого. Путешествуя через Дувр и Кале, они должны были прибыть в Вилленбремейзе на следующий день днем или вечером.

Нужно ли нам следовать за ними в этом унылом ночном путешествии? Госпожа лежала в каюте на низкой кушетке, укутавшись в свои меха: она не забыла о своих любимых русских соболях даже в этот последний час позора и несчастья. Ее корыстная натура жадно тянулась к тем дорогим и прекрасным вещам, что ей принадлежали. Она спрятала хрупкие чайные чашки и севрский и дрезденский фарфор в складках своих шелковых платьев. Среди тонкого белья укрывала она украшенную драгоценными камнями и позолотой посуду. Она бы забрала картины со стен и gobелены со стульев, если бы это было возможно. Она захватила с собой все, что могла, и сопровождала мистера Одли с угрюмой и мрачной покорностью.

Роберт Одли мерил шагами палубу парохода, когда часы в Дувре пробили двенадцать и город замерцал, словно светящийся полумесяц сквозь темные просторы моря. Судно гладко скользило по волнам к дружественному галльскому берегу, и мистер Одли вздохнул с облегчением при мысли, что совсем скоро его миссия будет выполнена. Он подумал о несчастном создании, одиноком и покинутом, лежащем в каюте внизу. Но когда он жалел ее (а он не мог время от времени не сочувствовать ей за ее женственность и беспомощность), перед ним вновь вставало лицо его друга, такое же радостное и полное надежды, как в день его возвращения из Австралии, и с этим воспоминанием возвращался ужас той постыдной лжи, что разбила его сердце.

«Смогу ли я когда нибудь забыть это? – думал он. – Смогу ли я забыть его отсутствующее бледное лицо, когда он сидел напротив меня в кофейне с „Таймс“ в руке? Есть преступления, которые ничем нельзя искупить, и это одно из них. Если бы я завтра мог вернуться к жизни Джорджа Толбойса, я бы все равно никогда не смог исцелить его ужасную сердечную рану, я бы никогда не сделал его тем человеком, каким он был до того, как прочел ту печатную ложь».

Ближе к вечеру на следующий день дилижанс уже дребезжал и подпрыгивал по ухабистой мостовой главной улицы в Вилленбремейзе. Старинный церковный городок, всегда скучный и мрачный, казался еще более мрачным под седым вечерним небом. Слабо мерцающие фонари, зажженные рано и на больших расстояниях друг от друга, еще больше сгущали тьму, как жуки светляки увеличивают черноту живой изгороди своим сиянием. Отдаленный бельгийский городок был позабытым старинным местечком, и повсюду бросались в глаза признаки упадка – на фасадах домов в узких улочках, на каждой ветхой крыше и многочисленных трубах. Было трудно представить, по какой причине ряды домов на противоположных улицах были построены так близко друг к другу, что громохочущий

экипаж ехал чуть ли не по ногам пешеходов на тротуаре, и им приходилось прижиматься к домам, задевая своей одеждой витрины магазинов; в то время как на широких просторах за городом было достаточно места для строительства. Придирчивые путешественники удивлялись, почему узкие и самые неудобные улицы были самыми оживленными и процветающими, в то время как великолепные широкие проезды пустовали. Но Роберт Одли ни о чем таком не думал. Он сидел в уголке старомодного экипажа, наблюдая за госпожой, сидящей напротив, и пытаясь разглядеть ее лицо под густой вуалью.

В течение всего путешествия у них было отдельное купе, поскольку между Брюсселем и Вилленбремейзе пассажиров немного, и маршрут сохранялся скорее в силу традиции, чем из-за выгоды.

Госпожа не промолвила ни слова за время путешествия, только отказалась от освежающих напитков, предложенных ей Робертом на какой-то остановке. Сердце ее упало, когда Брюссель остался позади, поскольку она надеялась, что он был целью их путешествия; и с болезненным чувством отчаяния она отвернулась от скучного пейзажа за окном.

Она подняла глаза лишь тогда, когда экипаж, подпрыгивая, въехал в огромный, мощный камнем, четырехугольный двор, окруженный зданиями, бывший когда-то монастырем, а сейчас внутренним двором довольно унылой гостиницы, в подвалах которой пищали и сражались мелкими отрядами легионы крыс, в то время как в апартаментах наверху ярко светило солнце.

Леди Одли содрогнулась, выйдя из дилижанса и очутившись в этом мрачном дворе. Роберта тотчас окружили галдящие носильщики, шумно требующие его «багажи» и громко обсуждающие между собой, в какой гостинице ему остановиться. Один из них побежал по просьбе Роберта за наемным экипажем и вскоре вернулся, таща за собой пару лошадок таких маленьких, что, казалось, были вылеплены из одной обычного размера лошади, понукая их пронзительными криками, дьявольски звучащими в темноте.

Мистер Одли оставил госпожу в унылой кофейне под присмотром сонного официанта, а сам поехал в отдаленную часть тихого городка. Нужно было совершить некоторые формальности, прежде чем супругу сэра Майкла отвезут в место, предложенное доктором Мосгрейвом. Роберт должен был повидать разных официальных лиц, принести многочисленные клятвы, представить письмо английского медика, пройти через церемонию подписаний, прежде чем он сможет отвезти злосчастную жену своего пропавшего друга в дом, которому суждено стать ее последним пристанищем на земле. Истекли два часа, прежде чем все было устроено и Роберт вернулся в гостиницу, где его ожидала подопечная, устремив отсутствующий взор на пару восковых свечей и оставив нетронутым кофе.

Роберт помог госпоже сесть в наемный экипаж и снова занял место напротив нее.

– Куда вы собираетесь меня везти? – спросила она наконец. – Я устала от того, что со мной обращаются как с непослушным ребенком, которого сажают в темный гроб за шалости. Куда вы меня везете?

– В место, где у вас будет достаточно свободного времени, чтобы раскаться в прошлом, миссис Толбойс, – мрачно ответил Роберт.

Они оставили за собой мощные улицы и выехали с огромной длинной площади, вмещавшей в себя по крайней мере полудюжину соборов, на ровный бульвар, широкую освещенную улицу, на которой дрожали тени нагих ветвей, словно призраки скелетов. Тут и там стояли дома, величественные здания с глиняными вазами герани на каменных колоннах у тяжелых ворот. Громохочущий экипаж проехал три четверти мили по этой ровной дороге и подъехал к старым громоздким воротам.

Госпожа вскрикнула, выглянув из окошка кареты. Огромные ворота освещались единственной лампой: величественным сооружением из железа и стекла, в котором слабый дрожащий огонек сражался с мартовским ветром.

Кучер позвонил, и из маленькой деревянной двери в торце ворот вышел седовласый мужчина, взглянул на экипаж и ушел. Три минуты спустя он появился за железными воротами и распахнул их, открыв взору приезжих пустынный мощный камнем внутренний двор.

Кучер провел своих несчастных лошадок внутрь и подъехал к главному входу в дом – огромному особняку из серого камня, с несколькими длинными рядами окон, многие из которых слабо светились и выглядели в темноте ночи, словно бледные глаза уставших сторожей.

Госпожа, осторожная и тихая, как холдные звезды на зимнем небе, посмотрела на эти окна серьезным внимательным взглядом. Одно из них было занавешено тонкой портьерой бледного красного цвета, за ней двигалась темная тень – тень женщины в фантастическом головном уборе, тень беспокойного создания, без остановки бегающего по комнате перед окном.

Супруга сэра Майкла схватила Роберта за руку и указала на это окно.

– Я знаю, куда вы привезли меня, – промолвила она. – Это сумасшедший дом.

Мистер Одли не ответил ей. Стоя у двери кареты, он спокойно помог ей спуститься и провел ее по избитым каменным ступенькам внутрь особняка. Он протянул письмо доктора Мосгрейва аккуратной бодрой средних лет женщине, вышедшей им навстречу из маленькой, примыкающей к холлу комнаты, похожей на конторку в гостинице. Эта особа с улыбочкой приветствовала Роберта и его подопечную, и отправив слугу с письмом, пригласила их в уютную небольшую комнату, весело украшенную яркими оранжевыми занавесками и согретую небольшой печкой.

**Мэри Элизабет Брэддон.**

**(Продолжение следует).**



# ВЫВОДИМ ЛЮБЫЕ ПЯТНА 8 ПРОВЕРЕННЫХ СПОСОБОВ

**Вы пролили кофе на белую блузку или заметили на одежде пятно от ягодного сока? Если действовать быстро, следов не останется. Проверено!**

**К**огда под рукой нет пятновыводителя, можно использовать натуральные средства. Главное - правильно рассчитать пропорции, чтобы и пятно вывести, и ткань не испортить. Жир, растительное масло. Присыпьте жирное пятно 1 ч. л. зубного порошка или толченого мела. Оставьте на 3 часа, затем удалите, потерев зубной щеткой. После этого постирайте одежду как обычно.

**Фрукты.** Смешайте 1/2 стакана воды с 1 ч. л. перекиси водорода. Вылейте раствор на пятно и потрите его. Прополощите вещь в холодной воде.

**Ягоды, варенье.** 1 ч. л. уксуса соедините с 1 ч. л. лимонного сока. Нанесите раствор на пятно, оставьте на 20 минут, затем выстирайте одежду вручную или в стиральной машинке.

**Шоколад.** Налейте в таз 4 л теплой воды. Добавьте 4 ст. л. соли, оставьте загрязненную блузку (или другой пред-

мет одежды) в тазу на 30 минут, после этого постирайте.

**Кофе, чай.** Смешайте в равных частях воду, глицерин и нашатырный спирт. Замочите в полученном растворе вещь с пятном и оставьте на 4 часа. Затем прополощите ее в теплой воде.

**Губная помада.** В аптеке приобретите буру (натриевая соль борной кислоты). Насыпьте ее на пятно и потрите щеткой. Затем выстирайте одежду в мыльном растворе и прополощите в холодной воде.

**Пот.** Если футболка или кофта из хлопка, винный уксус поможет избавиться от пятна. Или используйте такой раствор: 1 ст. л. медицинского спирта на 1 стакан воды. Этот совет не подойдет для шелковых и шерстяных тканей.

**Трава.** Свежее пятно смочите одеколоном. Старое обработайте раствором из 30 мл одеколона и 10 мл нашатырного спирта, затем постирайте в машинке.

## ХОРОШЕЕ ЛИ ТЕСТО ПОЛУЧИЛОСЬ?

Недавно я переборщила с сахаром, и у меня получился приторный кекс. С тех пор, перед тем как поставить выпечку в духовку, проверяю тесто. Сделать это просто - достаточно разогреть небольшую его порцию в микроволновке (1-2 минуты). Там оно немного подойдет, и можно будет понять примерный вкус изделия на выходе. Почувствовали, что чего-то не хватает? Добавьте недостающий ингредиент.

*Ирина Гаврилюк.*

## ДОМАШНИЙ СОУС ДЛЯ ПАСТЫ

Хотите угостить родных или друзей итальянской пастой, как в ресторане? Важен соус!

**Маринара.** Соедините 150 г томатов в собственном соку, головку репчатого лука, 2 зубчика чеснока, пропущенного через пресс, 2 ст. л. свежей зелени. Добавьте соль и перец по вкусу. Тушите все ингредиенты на медленном огне 20 минут.

**Альфредо.** Головку лука и 2 зубчика чеснока измельчите и обжарьте на сливочном масле. Добавьте 50 г пармезана и 50 г пекорино. Влейте 100 мл жирных сливок. Добавьте соль и перец по вкусу. Держите соус на огне 20-30 минут, пока он не станет однородным.

*Ирина Мазуренко.*



## ЧТОБЫ В ДОМЕ БЫЛО БОЛЬШЕ МЕСТА

Долго не могла понять, почему моя квартира кажется маленькой, несмотря на большой метраж. Обратилась к дизайнеру. И вот какой вывод мы сделали.

**«Загруженные» стены.** Если на стенах слишком много картин, фотографий и постеров, то это создает ощущение захламления. Я сократила количество декора вдвое. Использова-

ла предметы интерьера в спокойной цветовой гамме.

**Шторы от пола до полотка.** Тяжелые портьеры смотрятся изысканно и красиво. Но они тут же становятся центральным элементом комнаты и будто поглощают пространство. Вместо штор установила лаконичные жалюзи.

**Недостаток освещения.** Если в квартиру редко попадает солнце, все крас-

ки в ней воспринимаются на несколько тонов темнее. И такое помещение выглядит меньше, чем есть на самом деле. Исправить ситуацию помогут светильники на разных уровнях. Например, на стены можно повесить бра, на прикроватную тумбу поставить лампу, а также использовать точечное освещение, встроенное в пол.

*Юлия Степанова.*



### Кукурузная мука вместо шампуня

Совет: у вас нет времени мыть голову, а прическа выглядит не лучшим образом? Вотрите немного кукурузной муки в кожу головы, и ваши волосы станут чистыми, рассыпчатыми и объемными за считанные минуты.

**Мнение редакции:** нет и еще раз нет! Кукурузная мука не только не очищает кожу головы, но и может привести к зуду. Кроме того, продукт заметен у корней, особенно это касается брюнеток и шатенок. Лучше не экспериментировать!

### Нарежьте сыр зубной нитью

Совет: чтобы аккуратно и быстро нарезать сыр, используйте зубную нить. Слайсы получатся ровными - идеально для бутерброда!

**Мнение редакции:** неоднозначно! Зубная нить действительно быстро и легко разрезает сыр на тонкие слайсы. Но, как правило, она имеет ментоловый привкус, которым пропитываются и ломтики. Лучше замените зубную нить обычной или используйте нить без ароматизатора.

### Растопить сливочное масло и не испортить его вкус

Совет: если вам нужно растопить небольшой кусочек замороженного сливочного масла, подержите стакан под струей горячей воды 2-3 минуты. Накройте им масло - продукт быстро станет мягким.

**Мнение редакции:** лайфхак работает! Используйте его, когда нужно добавить масло в тесто или приготовить крем. Если вам необходимо разморозить пачку масла, натрите продукт на терке и только после этого накройте горячим стаканом.



## Я МОЮ ОКНА ЗА 15 МИНУТ!

Весной я, как и многие, отмываю окна после зимы. Советую делать это в пасмурный (но не дождливый) день: на солнце средство для стекол слишком быстро высыхает.

Если у вас нет специального средства, смешайте уксус с теплой водой в пропорции 1:8, добавьте 5 капель эфирного масла лимона и перелейте в бутылку с

распылителем. Чтобы не осталось разводов, двигайтесь в разных направлениях: сверху вниз, а затем из стороны в сторону. Я обычно использую резиновый скребок - он намного удобнее тряпки. На пластиковой раме вы заметили пятна? Пройдитесь по поверхности меламиновой губкой.

*Лариса.*

### КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВЕШАЛКУ

На мой взгляд, вешалки можно использовать не только по прямому назначению. Например, я храню на них очки от солнца (у меня несколько штук). А если перевернуть плечики и прикрепить к стене в прихожей, то на них удобно будет повесить шарфы, шапки, ключи и другие предметы.

Моя сестра использует металлические вешалки вместо рам для картин. Она закрепляет фотографии и рисунки с помощью зажимов-крокодилчиков на нижней планке вешалки. Получается оригинальный элемент декора.

*Татьяна П.*



## ЯИЧНИЦУ ПОДАЕМ ОРИГИНАЛЬНО!

Уговорить детей рано утром позавтракать бывает непросто. Но я заметила: если подать привычное блюдо оригинально, малыши с удовольствием его уплетают. Например, ту же самую яичницу можно положить в домашний бургер. Для этого подогрейте в тостере булочки с кунжутом, между ними положите яичницу, добавьте листовой салат. Еще один вариант вкусного и сытного завтрака - яичница в тосте. Вырежьте в центре тоста круглое отверстие, поместите хлеб на сковороду и залейте в него яйцо. Обжарьте тост,



добавьте соль и перец по вкусу.

*Валентина Иванова.*

# МАСТЕРИЦА



## ПРИХВАТКА «МАФФИН»

Такая прихватка украсит интерьер любой кухни. Appetитный маффин, сделанный своими руками, можно подарить маме или подруге - хозяйка оценит презент.

**Вам ПОТРЕБУЕТСЯ:**  
пряжа (200 м/50 г) - 3 цвета, крючок № 3.

Предлагаем выполнить прихватку столбиками без накида (сбн) прямыми и обратными рядами. Размер маффина - 22x18 см.

1 Начнем с нижней части прихватки. Наберите 27 воздушных петель (в.п.) из бирюзовой пряжи.  
1-й ряд: 1 сбн во 2-ю в.п. от крючка, 1 сбн в каждую в.п. Всего 26 сбн.  
2-5-й ряды: 1 сбн в каждую петлю.  
6-й ряд: с обеих сторон прибавьте по 1 петле. Всего 28 сбн.  
7-25-й ряды: повторяйте ряды 2-6. Всего 34 сбн.  
Обвяжите деталь сбн, при этом в углах провяжите по 3 сбн (фото 1).

2 Переходим к верхней части прихватки. Наберите 33 в.п. из сливовой пряжи.  
1-й ряд: 1 сбн во 2-ю в.п. от крючка, 1

сбн в каждую в.п. Всего 32 сбн.  
2-й ряд: 1 сбн в каждую петлю.  
3-й ряд: с обеих сторон прибавьте по 2 петли. Всего 36 сбн.  
4-й и 5-й ряды: 1 сбн в каждую петлю.  
6-й и 7-й ряды: с обеих сторон прибавьте по 1 петле. Всего 40 п.  
8-14-й ряды: 1 сбн в каждую петлю.  
15-й ряд: с обеих сторон убавьте по 1 петле. Всего 38 сбн.  
16-й ряд: 1 сбн в каждую петлю.  
17-й и 18-й ряды: провяжите как ряды 15-й и 16-й. Всего 36 сбн.  
19-й ряд: с обеих сторон убавьте по 1 петле. Всего 34 сбн.  
20-й и 21-й ряды: провяжите как ряды 15-й и 16-й. Всего 32 сбн.  
22-24-й ряды: с обеих сторон убавьте по 1 п. Всего 26 сбн.  
25-й ряд: с обеих сторон убавьте по 2 петли. Всего 22 сбн.  
26-й ряд: с обеих сторон убавьте по 1 петле. Всего 20 сбн.  
27-й ряд: провяжите как ряд 25-й. Всего 16 сбн.  
28-й ряд: 1 сбн в каждую петлю.

Обвяжите сбн, при этом на вершине детали выполните петельку для подвешивания из 7 в.п.

3 Приступим к отделке верхней части маффина. По низу верхней детали провяжите один ряд рисунком «ракушки». В крайнюю петлю нижнего ряда провяжите 1 сбн, пропустите петлю, провяжите 5 столбиков с 2 накидами в следующую петлю, снова пропустите петлю. Повторите еще 6 раз (фото 2).

4 Осталось выполнить декор маффина. Наберите 2 в.п. из пряжи цвета лайм.  
1-й круговой ряд: 5 сбн во 2-ю в.п. от крючка. Всего 5 сбн.  
2-й круговой ряд: провяжите по 2 сбн в каждую петлю предыдущего ряда. Всего 10 сбн. Нить обрежьте и заправьте с обратной стороны. Свяжите 11 заготовок (фото 3).  
Верхнюю деталь маффина пришейте внахлест (3 ряда) на нижнюю деталь. Пришейте декор. Прихватка готова. Отпарьте ее через влажную ткань.

**Автор изделия**  
Елена Киряшина.

Для меня уют - это не просто повторение красивых интерьеров из журналов. В первую очередь важно ощущать себя комфортно в доме. Я давно мечтала преобразить собственную однокомнатную квартиру, но почему-то не решалась. Оказалось, что зря! После консультации с дизайнером я посмотрела на свое жилище по-другому, и некоторыми решениями хочу поделиться. Они особенно будут полезны тем, кто хочет обновить небольшое помещение.

## 1. Зонирование

Специалист посоветовал разделить помещение на функциональные участки, чтобы визуально добавить ему пространства. Я разбила квартиру на три зоны: рабочее место, уголок отдыха и обеденная зона. Использовала декоративные перегородки и ширмы. Также можно приобрести так называемые акцентные стены или небольшие балдахины. При этом важно не перестараться: достаточно 2-3 зон, иначе от уютной обстановки ничего не останется.

## 2. Главное - детали!

Когда ко мне в гости зашла близкая подруга, она оценила перестановку, которую я сделала. А потом добавила: «Знаешь, здесь не хватает деталей». Тогда я отправилась в магазин за разноцветными подушками и пледом. Расстелила возле кровати яркий коврик поверх однотонного паласа. Этот прием сделал обстановку более теплой, домашней.

Мне не хотелось расставлять акценты при помощи вазочек и статуэток. На мой взгляд, эти предметы захламляют пространство. Я сделала выбор в пользу свечей - простых, без излишней декоративности. Не смогла устоять перед акkuratным журнальным столиком и поставила его в зоне отдыха. Представляла, как буду пить за ним кофе и листать любимый журнал.

## 3. Книжный шкаф:

### удобно, красиво

В моем доме много книг, но они обычно лежат, где придется. Это создает ощущение беспорядка. Я приобрела красивый белый шкаф с открытыми полками. Он органично вписался в интерьер.

Дизайнеры считают, что порядок должен выглядеть случайным, даже слегка небрежным. Вместо вертикальной расстановки книг я попробовала наклонную, и мне понравилось, как это выглядит. На полках рядом с книгами я расставила несколько картин в лаконичных рамках - получилось здорово.

## 4. Используйте

### натуральные материалы

Считается, что для создания уюта аксессуары и мебель в комнате должны быть в едином стиле. Мне захотелось



# КАК Я СДЕЛАЛА СВОЮ КОМНАТУ УЮТНОЙ

**Хотите добавить комнате уюта? Для этого необязательно делать ремонт и нанимать дизайнера.**

добавить в интерьер дерево - этот природный материал уравнивает пространство. Вы можете сделать деревянную отделку поверхностей или заменить привычные тумбочки декоративными пнями.

Для отделки помещения я подбирала светлые, пастельные тона. Считается, что они не скрадывают пространство. На стену я повесила большое зеркало, которое не только добавило изюминку интерьеру, но и визуально расширило комнату.

последнюю роль в создании уютной обстановки. В рабочих зонах рекомендуется использовать холодные лампы: они способствуют концентрации внимания. А во всех остальных зонах - теплые, расслабляющие.

Помимо основных люстр я добавила небольшие источники света - бра и торшеры. Также это может быть светящийся декор. А чтобы зрительно «вытянуть» вверх низкие стены, я установила напольные светильники. Вместо них допустимо использовать подсветку под мебелью.

## 5. Освещение

Оказалось, что освещение играет не

**Лариса Шевченко.**



**В зоне отдыха поставлен торшер: теплый свет добавил комнате уюта**



**Сейчас в моде натуральные материалы - дерево уравнивает пространство**



**Книжный шкаф с открытыми полками**



Джей Ло



Кара Делевинь

## УКЛАДКА С ЭФФЕКТОМ МОКРЫХ ВОЛОС

**В этом сезоне актуален эффект влажных волос. Как выполнить укладку, чтобы она выглядела естественно?**

**Н**а первых показах 2021 года модели продемонстрировали нам не только роскошные наряды, но и необычные прически. Новым трендом стала «мокрая» укладка, ее уже примерили Белла Хадид, Кара Делевинь, Лила Мосс и другие звезды.

### Игра воды и света

Чтобы укладка выглядела максимально естественно, нужно добиться эффекта, словно вы только что попали под дождь и ваша романтическая прическа слегка растрепалась. Вы можете выбрать голливудские волны или завить несколько прядей и позволить им выбиться из прически. Укладка должна получиться несовершенной, но в этом и состоит ее прелесть. Важно расставить акценты: подойдут заколки из стекла, перламутровые серьги, массивные ожерелья, которые будут переливаться на солнце. Сияющая кожа завершит образ: выделите хайлайтером скулы, спинку носа, область под бровями.

**✓ Визажисты рекомендуют сочетать укладку с эффектом мокрых волос с ярким макияжем глаз. Подойдут неоновые тени - нанесите их на все подвижное веко.**

### Укладка за 5 минут

«Мокрая» укладка выглядит эффектно и сексуально как на вьющихся, так и на прямых волосах. Рассказываем, как сделать ее в домашних условиях, если у вас мало времени.

**1.** Вымойте голову и слегка подсушите волосы феном, приподнимая их у корней круглой расческой. Пряди должны быть чуть влажными.

**2.** На волосы нанесите небольшое количество кондиционера, смешанного с глиной для укладки (стайлинговое средство для подвижной фиксации прядей) в пропорции 1:1. Вы можете нанести продукты по всей длине волос, зачесывая локоны назад (кончики при этом остаются сухими), либо сжать каждую прядь в кулак для имитации легких волн.

**3.** Зафиксируйте прическу лаком или небольшим количеством воска для волос, предварительно растерев его в ладонях. Готово! Вы словно только что вынырнули из бассейна.

Чтобы не думать о прическе в течение дня, зачешите волосы за уши. Возьмите с собой воск или другое стайлинговое средство, чтобы при необходимости поправить укладку.

## КАКУЮ РАСЧЕСКУ ВЫБРАТЬ?

В первую очередь обращайте внимание на качество расчески. Зубчики и щетина должны быть гладкими, только в таком случае они не травмируют волосы.

**1. Классическая расческа с натуральной щетиной.** Подойдет для расчесывания тонких, волос. Для жестких и густых волос выбирайте смешанную щетину.

**2. Массажная щетка.** Универсальный вариант

для всех типов волос. Улучшает состояние прядей. Массируя голову каждый день, вы стимулируете кровообращение. Отдавайте предпочтение расческам с деревянными зубчиками - они не электризуют волосы.

**3. Брашинг.** Щетка цилиндрической формы идеально подойдет для вьющихся волос, создает эффект объема. Чем длиннее волосы, тем крупнее должен быть брашинг.

**4. Деревянный гребень.** С его помощью удобно распределять по волосам кондиционеры, маски, средства для укладки. Идеальный вариант для прямых, негустых волос. Если у вас непослушные пряди, от гребня лучше отказаться.

**5. Щетка «рыбья кость».** Расческа правильной геометрической формы с большими сквозными отверстиями, напоминающими рыбий скелет. Отлично распутывает волосы, не повреждая их, помогает создать прикорневой объем.



Западные звезды - Мадонна, Риз Уизерспун, Гвинет Пэлтроу - уже оценили косметические средства с комбучей и остались довольны эффектом. Пора попробовать и вам!

### Уникальный состав

Диетологи рекомендуют употреблять чайный гриб внутрь для улучшения работы кишечника, похудения и восполнения дефицита витаминов в организме. Производители косметики, в свою очередь, стали добавлять комбучу в кремы, сыворотки, лосьоны и тоники, обещая ровный цвет лица и подтянутую дерму.

Комбуча, по сути, это черный чай, ферментированный с помощью дрожжевых грибов и уксусной кислоты. Он отличается уникальным составом: содержит пробиотики, витамины группы В, которые предупреждают старение, а также мягкие кислоты, способствующие обновлению клеток.

### Для эластичности и упругости

Данное средство помогает эпидермису вырабатывать эластин и увеличивает плотность клеток-адипоцитов. Последние отвечают за гладкий рельеф кожи. Если регулярно пользоваться косметикой с этим компонентом, можно заметить сокращение пор, уменьшение постакне и улучшение цвета лица. Благодаря органическим кислотам чайный гриб также прекрасно отшелушивает ороговевшие частицы дермы. Поэтому комбучу добавляют в скрабы, лосьоны для умывания и очищающие маски.

### Бьюти-совет

#### Наносим консилер под тени!



Обладательницы жирного типа кожи часто сталкиваются с проблемой: через 2-3 часа после нанесения тени скатываются на верхнем веке. Однако это перестанет быть проблемой, если у вас под рукой окажется консилер, считают визажисты. Нанесите небольшое количество средства на подвижное веко и мягко растушуйте пальцем или спонжем. Через 1-2 минуты сделайте макияж глаз как обычно.



# КОМБУЧА ПОЛЬЗА НА ЛИЦО!

**Комбуча, или чайный гриб, может заменить популярные анти-возрастные средства. В его составе уникальные кислоты, обновляющие кожу!**

Косметика с чайным грибом эффективна при кожных заболеваниях - акне, розацеа, купероз. Пробиотики в его составе предотвращают воспалительные процессы, укрепляют дерму и удерживают в ней влагу. Полифенолы же защищают кожу от разрушительного влияния свободных радикалов.

К тому же, косметика с комбучей в составе выравнивает тон лица. Оно приобретает легкий розоватый оттенок, становится свежее.

Наносить чайный гриб в чистом виде нельзя: есть риск пересушить кожу и вызвать раздражение. Безопаснее использовать косметические средства, содержащие данный ингредиент.

### Тоник, крем или маска?

На полках в магазине вы найдете тоники, лосьоны, кремы, сыворотки и другие продукты с комбучей. Какое средство выбрать и как понять, что оно подойдет вашей коже?

**Увлажняющий крем.** Стоит приобрести тем, кто хочет добиться естественного сияния кожи без использования хайлайтера. В составе крема, помимо ферментированной комбучи, ищите экстракт имбиря и осветляющие микроэлементы. Это средство может служить базой для макияжа, если у вас сухая или комбинированная кожа.

**Тоник с экстрактом чайного гриба.** Ваша проблема - жирный блеск и расширенные поры? Обратите внимание на тоник с эффектом пилинга. Благодаря гликолевой кислоте, которая содержится в комбуче, текстура кожи станет ровной, а поры - менее заметными.

**Сыворотка с активными компонентами.** Это средство глубоко увлажняет кожу, разглаживая мелкие морщины. Для сухой дермы его лучше использовать в паре с увлажняющим кремом. Если кожа нормальная или жирная, сыворотка может быть самостоятельным продуктом. Витамины группы В и органические кислоты в ее составе возвращают дерме здоровый цвет.

**Тканевая маска с комбучей.** Применяйте ее утром, за час до выхода из дома. Флавоноиды выведут токсины и окажут антиоксидантное воздействие. Если в составе маски также есть натуральные экстракты растений, это усилит действие экстракта чайного гриба. Результат - увлажненная, сияющая кожа.

**Мягкий пилинг.** Идеальное средство для жирной кожи, склонной к высыпаниям. Фруктовые кислоты в тандеме с комбучей улучшат кровообращение, очистят поры, избавят от излишков кожного сала. Наносить мягкий пилинг следует на очищенную сухую кожу на 10-15 минут.



### СОВЕТ ПРОФЕССИОНАЛА

Фаршированный картофель не соскользнет с тарелки, если, разрезав клубни пополам, срезать по кусочку и с округлой части. Кусочки картофеля не выбрасывать, а размять вилкой и перемешать со сметаной.

## КАРТОФЕЛЬНЫЙ «БУТЕРБРОД»

**На 4 порции:** 4 молодые картофелины среднего размера, соль, молотый черный перец, 100 г ветчины, 100 г эдамского сыра, 100 мл сметаны, 1 стол. ложка горчицы, 50 г руколы.

Картофель вымыть и отварить в мундире в подсоленной воде. Воду слить, картофель обдать холодной водой, слегка остудить, разрезать вдоль пополам и выложить на противень, застеленный бумагой для выпекания.

Нагреть духовку до 180 градусов. Ветчину и сыр нарезать соломкой и разложить на картофеле. Добавить по 1 стол. ложке сметаны, смешанной с горчицей, солью и молотым черным перцем. Запекать в духовке около 10 мин, пока сыр не начнет плавиться.

Руколу вымыть, обсушить и оборвать листья. Выстлать ими тарелки, сверху положить запеченный картофель.

## КАРТОФЕЛЬ С ПЕТРУШКОЙ

**На 4 порции:** 800 г мелкого молодого картофеля, соль, 1 пучок петрушки, 2 стол. ложки сливочного масла, 40 г муки, 500 мл молока, молотый черный перец, 2 капли вустерского соуса, 1 стол. ложка лимонного сока, 1 стол. ложка среднеострой горчицы.

Картофель отварить в подсоленной воде. Петрушку мелко порубить и немного отложить для украшения.

Муку обжарить в распущенном сливочном масле. Помешивая, чтобы не образовывались комочки, постепенно влить теплое молоко. Соус довести до кипения и посыпать петрушкой. Посолить, поперчить и приправить вустерским соусом, лимонным соком и горчицей. 3. Картофель слить (кожуру можно не очищать), разложить по тарелкам и полить соусом. Украсить петрушкой. Подать с ветчиной или поджаренным мясом.



## ЖАРЕННЫЕ ОВОЩИ С ТЕФТЕЛЯМИ

**На 4 порции:** 500 г очень мелкого молодого картофеля, 1 шпикачка, 1 яйцо, 1 зубчик чеснока, соль, молотый черный перец, паприка, 2 стол. ложки растительного масла, 2 стебля зеленого лука, 1 цуккини, 100 г консервированной моркови.

Картофель очистить от кожуры, вымыть и обсушить. Фарш шпикачки выдавить из оболочки и перемешать с яйцом. Добавить пропущенный через пресс чеснок. Посолить, поперчить и приправить молотой паприкой. Слепить маленькие тефтельки.

Обжарить картофель в растительном масле, приправить специями. Выложить тефтельки и жарить около 5 мин. Овощи очистить и вымыть. Зеленый лук нарезать кольцами. Из цуккини ложкой для мороженого вырезать шарики. Морковь слить. Все овощи выложить в сковороду и 5 мин жарить на слабом огне. Посолить и поперчить. Можно украсить зеленым луком.



## ТЕЛЯЧЬИ ШНИЦЕЛИ С ВЕТЧИНОЙ И ШАЛФЕЕМ

На 4 порции: 12 шницелей из телятины (по 70 г), 4 веточки шалфея, 12 ломтиков ветчины, 2 стол. ложки оливкового масла, соль, молотый черный перец, 250 мл говяжьего бульона из кубиков, 1-2 стол. ложки крахмала, 2 стол. ложки марсалы (или хереса).



ветчины и по 1 листику шалфея. Сколоть деревянными зубочистками. Разогреть оливковое масло и около 3 мин обжаривать в нем с обеих сторон мясо. Затем выложить на блюдо, посолить и поперчить по вкусу, поставить в теплое место.

Жир от жаренья довести до кипения вместе с мясным бульоном. Крахмал развести

шницелей вымыть под струей холодной воды и слегка обсушить бумажным полотенцем. Шалфей ополоснуть, отряхнуть от капель и оборвать листики. На каждый кусочек мяса положить по одному сложенному ломтику

в холодной воде и загустить им соус. Посолить, поперчить, приправить по вкусу марсалой или хересом. На каждую тарелку выложить по 3 шницеля и соус. На гарнир хорошо подать широкую лапшу.

## СВИНЫЕ ШНИЦЕЛИ С ГУСТЫМ ЛИМОННЫМ СОУСОМ

На 4 порции: 4 шницеля из свинины, соль, молотый перец, 4 стол. ложки тертого хрена, 2 яйца, 200 г сметаны, 2 стол. ложки муки, 8 стол. ложек панировочных сухарей, 3 стол. ложки топленого масла, 700 г маринованной свеклы, 1 пучок лука-резанца, 3 стол. ложки лимонного сока, 5 стол. ложек молока.



шницели вымыть, обсушить. Посолить, поперчить. С обеих сторон смазать хреном.

В глубокой тарелке взболтать яйца. Обвалять шницели в муке, в яйцах, а затем в сухарях.

В большой сковороде разогреть топленое масло и обжарить в нем шницели по 5 мин с каждой стороны.

Свеклу откинуть на дуршлаг и по желанию разрезать на кусочки. Лук-резанец вымыть и нарезать. Смешать лимонный сок, сметану, молоко, лук-резанец. Посолить и поперчить.

Шницели выложить на бумажное полотенце, чтобы стекли излишки жира. Разложить их по тарелкам со свеклой и лимонным соусом. По желанию украсить луком-резанцем, тертым хреном и дольками лимона.

## СЛОЕННЫЙ ШНИЦЕЛЬ С ОВОЩНЫМ САЛАТОМ

На 1 порцию: 1 свиной шницель, по 1 ломтику ветчины и сыра эмменталь, 1 стол. ложка панировочных сухарей, 1 чайн. ложка кунжута, 2 чайн. ложки муки, по 1 стол. ложке топленого и растительного масла, листья салата, 50 г помидоров черри, 2 веточки петрушки, 1 чайн. ложка уксуса, 1/2 чайн. ложки горчицы, 1 яйцо.



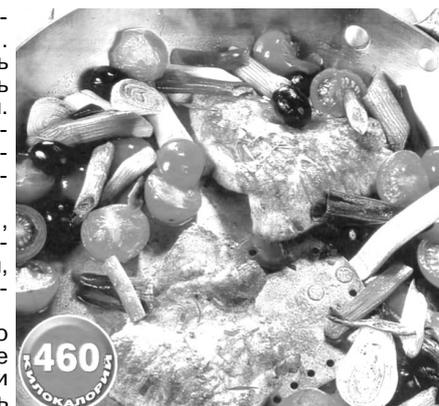
панировочные сухари и кунжут. Шницель поочередно обвалять в муке, яйце и смеси сухарей и кунжута. Обжаривать в сливочном масле 5-7 мин с обеих сторон до золотистой корочки. Салатные листья вымыть и разорвать на кусочки. Помидоры разрезать пополам или на четвертушки. У петрушки оборвать листики. Овощи и зелень пере-

шницель вымыть, обсушить, отбить. Посолить, поперчить. Ветчину и сыр выложить на одну половину шницеля, накрыть другой и сколоть зубочисткой. В миске взболтать яйцо. В тарелке перемешать пани-

ровочные сухари и кунжут. Шницель поочередно обвалять в муке, яйце и смеси сухарей и кунжута. Обжаривать в сливочном масле 5-7 мин с обеих сторон до золотистой корочки. Салатные листья вымыть и разорвать на кусочки. Помидоры разрезать пополам или на четвертушки. У петрушки оборвать листики. Овощи и зелень пере-

## ШНИЦЕЛИ, ФАРШИРОВАННЫЕ СЫРОМ

На 4 порции: 4 тонких шницеля из индейки (по 180 г), 100 г козьего сыра, 2 стол. ложки муки, 1 пучок зеленого лука, 400 г помидоров черри, 1 стол. ложка сливочного масла, 2 стол. ложки оливкового масла, соль, молотый черный перец, 100 г маслин без косточек, 2 веточки базилика.



мясо вымыть, обсушить, отбить. Сыр раскрошить и распределить поверх шницелей. Мясо сложить пополам, сколоть зубочистками, обвалять в муке.

Овощи вымыть, очистить. Лук порезать кусочками, помидоры разрезать пополам.

Сливочное масло разогреть вместе с растительным и 4 мин обжаривать шницели с обеих сторон. Выложить, посолить, поперчить и поставить в тепло.

В оставшемся жире спасеровать лук. Добавить помидоры и маслины, жарить 2 мин, посолить и поперчить. Снова выло-

жить в сковороду мясо. Базилик вымыть, отряхнуть от капель, оборвать листики и нарезать полосками. Шницели с овощами украсить рубленым базиликом и подать блюдо на стол прямо в сковороде.



# ЧТОБЫ ЗЕЛЕНЕЛ САДИК НА ПОДОКОННИКЕ

**У вас остаются корочки от мандаринов? А может, вы любите свежесваренный кофе и ежедневно выливаете кофейную гущу? На самом деле и мандариновые корки, и кофейная гуща, да и другие, на первый взгляд, ненужные отходы могут послужить прекрасным удобрением для комнатных цветов.**

### Банановая кожура

Ее очень любят растения за наличие в составе калия и других питательных веществ. Есть множество вариантов ее приготовления и использования.

\* Банановые шкурки хорошенько промыть и высушить в духовке или на батарее. Засохшие банановые корки поместить в кофемолку и измельчить. Полученным порошком можно посыпать сверху почвогрунт или при пересадке растения смешать с субстратом в пропорции 1:10.

\* Можно не измельчать банановые шкурки, а при пересадке растений поломать их вручную на более мелкие кусочки и поместить на дно горшка.

\* Свежими банановыми шкурками можно протирать листья растений для придания им блеска.

### Цитрусовые корки

В них содержится много витамина С, А, Е, эфирных масел, пектиновых и минеральных веществ. Единственное, что

следует учитывать – цитрусовые способствуют закислению почвы, и не всем растениям это придется по вкусу. Кислую почву любят папоротники, пальмы, фикусы, азалия, герань, цикламен, шеффлера и др. А бальзамину, глоссинии, диффенбахии, маранте, сенполии, спатифиллуму, традесканции, циссусу и другим это может не понравиться.

Для приготовления удобрения цитрусовые корочки не крупно нарезать, заполнить ими половину банки, залить доверху кипятком и оставить на сутки. После чего корки выбросить и долить чистой воды до первоначального объема. Этим настоем поливать комнатные цветы.

### Кофейная гуща и чай

Кофе поможет почву сделать более рыхлой. А еще - нейтрализовать щелочную среду, если растения предпочитают более кислые или нейтральные почвы. Спитой чай и кофе также хороши для мульчирования почвы и удобрения. 1 стакан чая заливают 3 л

горячей воды и настаивают 5 дней, помешивая. Процеживают и используют как подкормку. Кофейную гущу можно подсушить в духовке, после чего разложить по пакетам и при необходимости использовать.

### Минеральная вода

Само название говорит за себя. Если у вас остатки минералки, их всегда можно вылить в горшок с цветком. Минералка должна быть без газов!

### Луковая шелуха

Является прекрасным органическим удобрением. Она содержит витамин В, а также никотиновую кислоту, которая перерабатывает кислород, азот, серу. Никотин стимулирует образование корней.

Для создания полезного отвара потребуется 50 г луковой шелухи, которые необходимо залить 2 л кипятка. Прокипятить в течение 10 минут. После чего дать настояться в течение 4 часов. Процедить и можно поливать. Этим отваром можно опрыскивать растения для обеззараживания и в качестве профилактики от нашествия вредителей.

### Правила удобрения

\* Если растение только пересажено, вносить удобрения рекомендуется не ранее чем через 2-3 месяца.

\* Перед внесением удобрений лучше предварительно полить растение обычной отстоянной водой.

\* Ослабленные или больные растения лучше не подкармливать или вносить очень слабый раствор.

					Гордагерой с вальсом													
Предприятие общепита	Целительное средство	Восточное лакомство	Приворожившая к себе	Воспитатель (устар.)	Часть окна	Поход в гости	Признак возраста	Экзотическая охота	Морской "наезд"	Античный "бандурист"								
					Милая старина	Ожившие ноты	Газировка из прошлого											
	Снимают со счётчика	"Все равны как на ..."	Мрак чужой души	Уголовщина					"Поднаволочник"	Липовый кодаун								
				Авиатор (устар.)					Победная линия забега									
	Река - цель Айболита	Бездельник (прост.)			Форсун с носом вверх													
				Профессиональный штаб	Эстонская валюта	Стиль плавания лягушки	Финансовая проверка	Совершенство	Мартишковая обезьяна	Сырьё для сизала								
	Пропуск в Думу	Ночлежка метропоездов	Мошь мускулов	Способ стрижки волос				Между "этой" и "истой"										
					Приём у светского льва				Куст с сизой ягодой									
	Провинность няньки			К ней пристаёт загар			Верхушка факультета											
	Голубика	Канал между озерами			Обитель отшельника				Желтеет, колосясь									
				Цитрус к коньяку	Псевдоним кукурузы		Кухонное насекомое											

**ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №19**

**СКАНВОРД НА СТР. 15**

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

**СКАНВОРД НА СТР. 23**

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Земфира. Куколка. Разбег. Горн. Нокдаун. Алфавит. Ставни. Чека. Сдоба. Крот. Драже. Ван. Литр. Иисус. Авеню. Салат. Снег. Киев. Донос. Рома. Кемерово. Зонд. Спасибо. Сыск. Элиста. Тантал. Пруд. Тянь. Луг. Курсы. Тип. Шумиха. Штука. Стаж. Вожжи. Сак.  
**ПО ВЕРТИКАЛИ:** Занос. Сопло. Диван. Овцы. Мокко. Аверн. Стул. Негодник. Душа. Кираса. Гуж. Раут. Клюка. Азнаури. Шкив. Отсек. Уха. Океан. Траверс. Раж. Углич. Поэт. Диадема. Латыши. Рогач. Ритор. Сцинк. Ловелас. Ночи. Статус. Крик. Жуков. Ботаника. Антарес. Соло. Альпак.

**СКАНВОРД НА СТР. 41**

М	Х	А	Д	И	Ф	И	Р	А	М	Б						
П	Л	А	Н	К	А	Р	А	Н	К	А	Р	М	А			
Р	Н	О	Т	В	Е	С	О	Ч	К	И	П	А				
О	Б	О	А	О	К	С	Т	Е	А	К	А	М	Е	Н	Ь	
А	М	Р	А	С	Т	Р	Ь	А	В	А	Р	И	Я			
У	Е	Д	А	К	А	Л	Е	Б	А	С	Т	Р	В			
К	Т	Р	И	Т	О	Н	Е	Р	Е	О	С	Т	А			
Т	А	Р	А	Н	М	А	Й	О	Р	Ч	Р	Р	А	Р		
Г	К	А	П	О	Т	П	А	А	С	С	А	К	Е			
Б	А	А	Е	Т	Р	У	А	А	А	П	Р	О	Г	О	Н	
В	Т	О	П	О	Р	А	М	К	А	Т	И	Р	Е			
А	Г	А	Р	Х	А	Н	Д	А	Р	А	С	П	Е	К	Т	Р

**СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР**  
**ПОДРУГА**  
 ISSN 1987-6009  
 9 771987 600002

**О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"**  
 Наш адрес: Грузия, Тбилиси, пр. Ал. Казбеги, 47, 5-й этаж.

**Гл. редактор Вета Аракелова**  
 Тел.: 295-14-70, 599-93-17-12  
 (Звонить по понедельникам)

**ЦЕНА 2 лари.**

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



# КАК КОШКИ ПРЕДСКАЗЫВАЮТ ПОГОДУ

**Можете больше не смотреть прогноз погоды. Достаточно взглянуть на любимого Барсика, чтобы понять, что ждет вас сегодня: снег или дождь, солнце или тучи.**

**К**ошки - метеозависимые животные. Их организм устроен так, что они чувствуют изменения погоды задолго до их наступления. Каким образом?

\* Пушистые питомцы чувствительны к колебаниям атмосферного давления. Они начинают вести себя иначе, так как на изменения реагируют их барабанная перепонка и внутреннее ухо. При

Вы только купили новую пару обуви, а наглый Барбос уже успел оставить на ней отпечатки зубов и когтей? Не ругайте его! Ведь подобному варварскому поведению есть логическое объяснение. Пес не хотел сделать ничего плохого!

Причина проста - запах, который так привлекает псов! Дело в том, что уличная обувь хранит в себе множество ароматов, которые человеческий нос может даже не почувствовать. А собака учует! Если обувь домашняя - например, тапочки, - тогда все еще проще! Ведь они пахнут хозяином, а значит, грех их не пожевать, тем самым проявив любовь к человеку.

Обувь также любят грызть щенки, но в этом случае причина варварства чаще всего заключается в другом. У малышей чешутся зубки, и они ищут достаточно твердые предметы, которые могут удовлетворить их потребности. Так как уличная обувь обычно стоит на виду, получается, именно она попадает в поле зрения. Малышу ничего не остается делать, кроме как поточить зубки о ваши домашние туфельки.

Кстати, если вас не устраивает подобное положение вещей и вы хотите оставить свою обувь в целости и сохранности, попробуйте ставить ее выше или вовсе убирать в шкаф.

приближении непогоды, например, кошка может начать чесать и тереть уши.

\* Изменения влажности воздуха также отражаются на животных. На них сильнее всего реагирует кожа: шерсть может стать более лоснящейся.

\* Питомец стал питаться иначе? Вероятно, не за горами изменение погоды. Они влияют на работу желудочно-кишечного тракта у животных: они начинают больше пить, а вот от еды, наоборот, могут отказываться. Порой развываются и странные предпочтения - например, питомец может начать жевать комнатные растения.

\* Кошка свернулась клубочком? Будьте уверены: грядет похолодание. В таком случае питомец старается спрятать носик поглубже в мягкую шерстку и согреться.

\* Любимец усиленно пьет? Возможно, завтра будет дождик. Также в этом случае животное, которое привыкло гулять на улице, может наотрез отказываться от прогулок. Оно чувствует: пока идти не стоит, можно намочить лапки.

\* Кот стал нервным? Впереди ненастье, гроза или буря. При этом животное может ожесточенно себя вылизывать, носиться по квартире, выпрыгивать из укромных мест, пугая хозяев. Спят питомцы в таком случае тоже беспокойно.

\* Животное растянулось? Ожидайте жары или как минимум потепления. Томные потягивания и зевания также свидетельствуют о том, что скоро столбик термометра поползет вверх.

✓ **Кошки, которые бывают на улице, сильнее домашних чувствуют грядущие изменения погоды.**

# ПОЧЕМУ СОБАКИ ГРЫЗУТ ОБУВЬ?





Чтобы подчеркнуть фигуру, выбирайте платья облегающих фасонов



### Ох уж этот клеш!

Джинсам клеш Джейн Биркин не изменяет по сей день. Модель имеет уникальную способность зрительно вытягивать силуэт и скрывать недостатки фигуры. Это идеальный вариант для создания повседневных утонченных образов. Лучшей парой к брюкам и джинсам клеш станут белая футболка и классическая трикотажная водолазка. Обувь лучше выбирать на небольшом каблук.



### Платья на любой вкус

В конце 1960-х гг Джейн Биркин привезла из Лондона в Париж моду на короткие платья и юбки. Она сочетала их с обувью на плоском ходу, отказываясь от ярких аксессуаров. Однотонные платья длины мини и сегодня может стать частью базового гардероба. Сбалансируйте образ с помощью классического бежевого тренча, балеток или высоких сапог, а также лаконичных аксессуаров.



### Аксессуары

Из украшений звезда всегда предпочитала аксессуары в стиле этно и кулоны на длинных цепочках. Образ легко дополнить соломенной шляпкой, широким ремнем, очками классической формы и банданой на запястье. В этом сезоне можно также примерить подвески в несколько рядов с монетами или буквами.



### Джейн Биркин сегодня

Английской актрисе и певице - 74 года, она живет в Париже. Джейн остается верна своему бунтарскому стилю: она носит мужские костюмы с кедами, а широкие брюки - со свитерами оверсайз, шарфами и вместительными сумками.



## ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ

150 г замороженной стручковой фасоли, 1 морковь, 1 веточка петрушки, 1 стебель сельдерея, 2 ст. л. растительного масла, 5 яиц, 250 мл молока, 30 г тертого сыра, 80 г муки, 1 ч. л. сушеного тимьяна, щепотка молотого мускатного ореха, соль, молотый черный перец.

Фасоль выложить на сито и дать ей слегка оттаять. Морковь нарезать тонкой соломкой. Петрушку мелко порубить. Сельдерея нарезать ломтиками. Подготовленные овощи и петрушку перемешать, выложить в сковороду с горячим растительным маслом и жарить 5 мин на среднем огне. Яйца взбить с молоком. Добавить сыр, муку, тимьян и мускатный орех. Посолить, поперчить и перемешать. Получившейся смесью залить жареные овощи в сковороде и запекать 5 мин при 180 градусах. Затем омлет достать и перемешать вилкой.

Запекать еще 10 мин.

**\* Вместо тимьяна можно использовать готовую смесь сушеных прованских трав.**

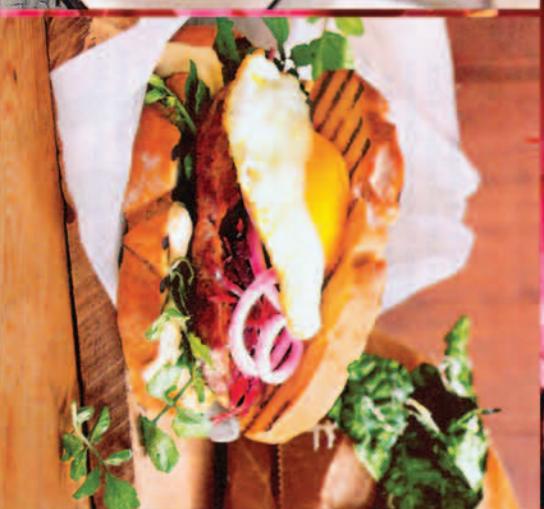


## СЫРНЫЕ ВАФЛИ С ЯЙЦАМИ

2 авокадо, сок 1 лайма, 1 маленькая луковица, 1 ст. л. растительного масла, 100 г твердого сыра, 250 г муки, 1,5 ч. л. разрыхлителя, 500 мл кефира, 4 яйца, зелень по вкусу, соль, молотый черный перец.

Авокадо разрезать на половинки и удалить косточки. Мякоть размять вилкой, полить соком лайма, посолить и поперчить. Лук порубить, обжарить на масле и дать остыть. Сыр натереть, соединить с мукой и разрыхлителем. Влить кефир и перемешать. Добавить лук, посолить и поперчить. Из получившегося теста в специальном приборе приготовить вафли. В кастрюле довести до кипения воду. Чашку выстелить пленкой и осторожно выпустить в нее яйцо. Края пленки поднять вверх и обвязать ниткой. Опустить в воду и варить 3 мин. Так приготовить все яйца. Вафли промазать соусом из авокадо и сложить друг на друга. Сверху выложить яйца пашот.

**\* Соус из авокадо приобретает пикантный вкус, если в него добавить измельченный чеснок.**



## СЭНДВИЧИ СО СТЕЙКОМ

200 г красной капусты, 1 ч. л. сахара, 2 ст. л. апельсинового сока, 1 ч. л. тертой цедры, 4 ст. л. сметаны, 2 ст. л. майонеза, 2 красные луковицы, 2 веточки зелени, 8 ломтиков хлеба, 4 ст. л. оливкового масла, 4 стейка, 4 яйца, соль, перец.

Капусту нашинковать, перетереть с солью и сахаром. Добавить 1 ч. л. апельсинового сока и перемешать. Для соуса оставшийся сок и цедру перемешать со сметаной и майонезом. Посолить и поперчить. Лук нарезать кольцами, зелень крупно порубить. Ломтики хлеба обжарить с обеих сторон на половине масла. Стейки отбить. Смазать оставшимся маслом и обжарить на сковороде-гриль. На сковороде с антипригарным покрытием поджарить яйца. Приправить. Половину ломтиков хлеба смазать соусом, сверху уложить зелень, стейки, капусту, лук и яйца.

Накрыть оставшимся хлебом.

**\* Время приготовления стейков зависит от выбранной вами степени прожарки.**



## ЛЕПЕШКИ С ВЕТЧИНОЙ

1 стручок сладкого перца, 16 помидоров черри, 8 ломтиков ветчины, 8 лепешек, 4 ст. л. оливкового масла, 40 г тертого сыра, 200 г рукколы, 2 апельсина, по 2 ст. л. яблочного уксуса, меда и горчицы, 100 г черных оливок без косточек, соль, молотый перец.

Сладкий перец нарезать тонкой соломкой. Помидоры черри разрезать на половинки. Ветчину нарезать небольшими ломтиками. Лепешки слегка поджарить с обеих сторон на 2 ст. л. оливкового масла и сразу посыпать сыром. Сверху распределить подготовленные ингредиенты. Для салата апельсины очистить, разделить на дольки и каждую очистить от пленки. Рукколу вымыть и обсушить. Перемешать с апельсинами и оливками. Для соуса уксус, мед и горчицу перемешать с оставшимся оливковым маслом. Посолить и поперчить. Соусом полить апельсины с рукколой и оливками. Подать с лепешками.

**\* Для приготовления лучше всего подойдет не слишком острая горчица, например, дижонская.**

21009882611425

