

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

# ПОТРАТА

№20

май 2022

**Необычный**

гороскоп

стр.32

**Жизнь**

после 35

стр.28

**Куркума**

против депрессии

стр.14

**5 врагов**

вашей красоты

стр.36

**Коллекция**

рецептов

стр.38

цена:  
2,5 лари

**Моника Беллуччи:**

стр.16-17

**“Меня не пугает возраст”**



# Тренды

## весна-лето 2022

Предстоящий сезон обещает быть дерзким, ярким, привлекающим внимание. Пришло время узнать, какие вещи и сочетания будут на пике популярности.



### Юбки мини и разрезы

Экстремальное мини - вариант для смелых модниц. Адаптировать короткую юбку к повседневной носке можно с помощью матовых колготок, высоких сапог или ботинок на шнуровке. Сбалансировать образ поможет спокойный, закрытый верх - наденьте базовую, футболку, водолазку или джемпер. Помимо длины мини, в текущем сезоне будут особенно актуальны платья и юбки с разрезами.





## АЛЬ ПАЧИНО ОТМЕТИЛ СВОЙ 82-Й ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ



Не так давно в сети появились слухи о романе 82-летнего Аль Пачино и достаточно перспективного кинопродюсера, 28-летней Нур Альфаллы.

И, конечно же, теперь эти отношения будут обсуждаться гораздо активнее, ведь свой 82-й день рождения голливудский актер отметил именно в компании Нур – они были замечены вместе со своими друзьями в расположенном в Западном Голливуде итальянском ресторане «Джонс»! Правда, вместе на снимки вездесущих папарацци влюбленные так и не попали, зато очевидцы утверждают, что они вели себя крайне непринужденно, и Нур даже сидела у Аль

Пачино на коленях! Приехали в ресторан и уехали из него они на одной машине, а потом репортеры увидели, как поутру Нур покидает особняк актера! Ранее же девушка встречалась с известным рок-музыкантом Миком Джаггером: Нур тогда было 22 года, а Мику – 74. Также ей приписывали отношения с 91-летним Клинтом Иствудом, правда, сама Нур уверяла, что они просто дружат. А в 2018 году она закрутила роман с Николасом Бергрюеном – сейчас миллиардеру-филантропу 60 лет! Так что очень богатые пожилые мужчины явно в ее вкусе, хотя Нур и сама из очень даже не бедной семьи!

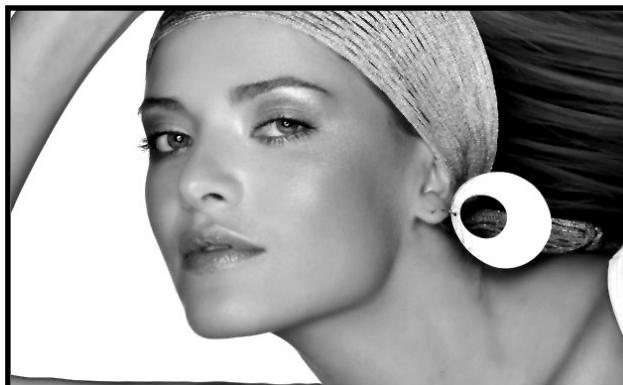
## В СЕТИ РАЗМЕЩЕН ПЕРВЫЙ КАДР ИЗ ФИЛЬМА «БАРБИ» С МАРГО РОББИ

Киностудией Warner Bros. были представлены первые кадры из комедийного фильма про горячо любимую многими поколениями девочек легендарную куклу Барби.

Главная роль в этом фильме досталась Марго



Робби, а роль ее возлюбленного Кена сыграл Райан Гослинг. Также в фильме снимались Майкл Сера, Эмма Маккей и Уилл Феррелл. Режиссером же стала Грета Гервиг, номинированная на «Оскар» за свои фильмы «Маленькие женщины» и «Леди Берд». На опубликованном киностудией кадре Марго Робби запечатлена в розовом кабриолете Chevrolet Corvette, что же касается подробностей сюжета фильма, то они пока что не раскрываются. Зато уже известно то, что на экраны фильм выйдет 21 июля 2023 года.



### СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

## Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

## ВЕНСАН КАССЕЛЬ С ТИНОЙ КУНАКИ ПОБЫВАЛИ НА УЖИНЕ VALENTINO



В честь открытия на Венецианской биеннале искусств Итальянского павильона, спонсором коего выступил модный дом Valentino, креативный директор Valentino Пьерпаоло Пиччоли организовал званый ужин, на который были приглашены друзья бренда и известнейшие медийные персоны.

И специально ради этой художественной выставки в Италию прилетел Венсан Кассель вместе со своей молодой супругой Тиной Кунаки, которая облачилась в невероятно эффектный ярко-розовый костюм! Также среди гостей были замечены

актриса Кирнан Шипка, которая, кстати, тоже появилась на ужине в розовом наряде, а также писатель Дуглас Коупленд («Жизнь после Бога» и «Поколение X» – его творения) и режиссер Кристиан Коппола. Что же касается самой экспозиции Итальянского павильона, то в этом году она получила название «История ночи и судьба комет» и была посвящена отношениям между человеком и природой. А работал над крайне необычной экологической инсталляцией талантливый итальянский художник Джан-Мария Тосатти!

## МАДОННА РАССТАЛАСЬ СО СВОИМ МОЛОДЫМ БОЙФРЕНДОМ

Роман легендарной 63-летней поп-звезды и 28-летнего танцора Ахламалика Уильямса продлился целых четыре года, а сегодня на просторах сети появилась информация о том, что влюбленные все-таки расстались.

Громкого скандала, как это нередко случается при расставании звезд, на сей раз не было, а причиной недопониманий между влюбленными оказалась вовсе не 35-летняя разница в возрасте, а несоответствие взглядов на жизнь и интересов. И, похоже на то, что Мадонна очень тяжело переживает данный разрыв, по крайней мере, об



этом можно судить по ее комментарии: «Когда кто-то в вашей жизни не подходит вам, Бог будет постоянно использовать его, чтобы причинить вам боль...»

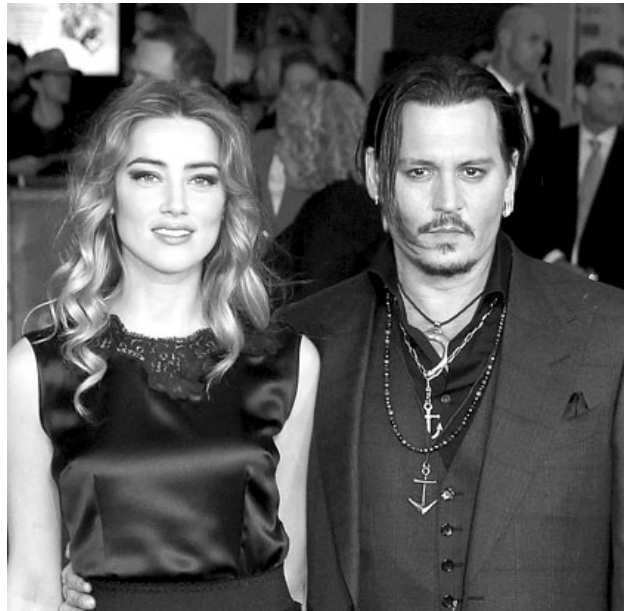
Тогда вы станете сильными, чтобы отпустить его». А инсайдеры утверждают, что, даже несмотря на крайне непростое решение расстаться, Мадонна и Ахламалик Уильямс все еще любят друг друга, то есть певица сохранила очень теплые чувства по отношению к своему возлюбленному. В настоящее же время Мадонна всецело сосредоточилась на своей карьере и на семье!

## НОВЫЕ СЛУЧАИ ОБМАНА СО СТОРОНЫ ЭМБЕР ХЕРД

В Вирджинии (США) продолжается судебный процесс между Эмбер Херд и Джонни Деппом по делу о клевете. На слушаниях выяснились новые случаи, когда Эмбер в своих заявлениях обманивала общественность.

Так, адвокат Джонни по разводу Лора Вассер рассказала о письме, которое Херд отправила бывшему адвокату актера Джейкобу Блуму. В нем звезда «Аквамена» упоминала об увечьях, которые Депп, предположительно, нанес ей, чему есть «множество свидетелей», и угрожала добиться судебного предписания о запрете на приближение в случае, если он не выполнит ее условия.

Эти условия включали финансовую поддержку, эксклюзивное пользова-



ние черным автомобилем Range Rover актера и тремя его пентхаусами в Лос-Анджелесе. Ранее источ-

ник из окружения Эмбер заявлял, что бывший супруг актрисы сам предлагал откупиться от нее, узнав о ее желании подать в суд.

Кроме того, в суде выяснилось, что Эмбер, обещавшая выплатить Американскому союзу защиты гражданских свобод 3,5 миллиона долларов (часть средств, полученных ею по итогам развода), перечислила организации лишь 1,3 миллиона долларов, причем 500 тысяч из них поступили со счета, который представитель фонда связывает с Илоном Маском.

Ранее актрису подозревали в том, что она завязала интрижку с предпринимателем еще до того, как рассталась с Деппом, хотя сами Эмбер и Маск это отрицают.

## АНДЖЕЛИНУ ДЖОЛИ ЗАМЕТИЛИ В КОФЕЙНЕ ВО ЛЬВОВЕ

Популярная голливудская актриса Анджелина Джоли прибыла в Украину во Львов, где ее заметили в одном из кафе города.

На видео можно заметить, как голливудская звезда заходит в одно из львовских кафе и дает автограф посетительнице.

Известно, что Джоли занимается вопросами



беженцев в ООН. Актриса заявила о желании помочь украинцам, покинувшим дома.

В 2001 году Анджелину Джоли провозгласили послом доброй воли Управления Верховного комиссара по делам беженцев ООН, в 2005 году она удостоилась Гуманитарной премии ООН.



# Медицинское приложение для СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР



Чтобы сохранить ясное и четкое зрение на всю жизнь, нужно регулярно выполнять зарядку для глаз. Эти простые упражнения нужно делать 2-3 раза в день, желательно в одно и то же время.

## Упражнения для зрения

Но для начала о противопоказаниях. Как и у любого физического упражнения, у «глазной» зарядки есть ограничения. Так, нельзя ее выполнять тем, кто недавно перенес операцию на глазах или на лице. Не рекомендуется делать упражнения с инфекциями, например с ячменем или с конъюнктивитом. Зарядка противопоказана и тем, кто страдает отслоением сетчатки.

### “Жалюзи”

Поочередно открывайте и закрывайте веки, фиксируясь на 2-3 секунды. Повторите 10 раз.

### “Наблюдатель”

На окне на уровне глаз нарисуйте точку маркером или приклейте кусочек пластилина. Смотрите на точку, затем переводите взгляд за нее, фиксируясь на каком-либо предмете. Повторите 5-7 раз. Это же упражнение можно делать и так. Смотрите на любой объект около себя, например на резинку карандаша в ста-

кане. Переведите взгляд на стену. Повторите.

### “Филин”

Зажмурьтесь на 2 секунды, затем резко откройте глаза. Повторите 5 раз.

### “Помпа”

Закройте глаза. Подушечками пальцев легонько придавите веки на 2 сек. Резко отпустите. Повторите 5 раз.

### “Академик”

Глазами «рисуйте» цифры или буквы. Можно «рисовать» различные геометрические фигуры. Делайте так, пока глаза не устанут.

### “Экстрасенс”

Сфокусируйтесь на любом объекте и «размыльте» зрение, как будто хотите рассмотреть трехмерное изображение. Нужно, чтобы картинка перед глазами стала нечеткой. Сфокусируйтесь снова. Повторите 5-7 раз.

## ДОСАЖДАЕТ КОСТОЧКА?

Вальгусная деформация (выпирающая косточка на ноге у большого пальца) была у моей мамы и в наследство досталась мне. Возможно, виновата в заболевании не только специфика строения стоп, но и обувь. В молодости я часто носила неудобные туфли на каблуках. И вот к сорока годам появилась косточка и

дала о себе знать ноющей болью и отеком. Как пояснил врач, на начальной стадии не требуется хирургическое вмешательство, но снять боль и не допустить дальнейшего развития заболевания необходимо. Очень хорошо помогли мне парафиновые ванночки: парафин разогреть и наложить на очаг боли до остывания. Регуляр-

но выполняю упражнения, которые эффективно возвращают подвижность пальцам: хожу на носочках, затем с упором на наружную стопу ступни, перекачиваю стопой небольшой мяч, захватываю мелкие вещи пальцами ног. Выполнять нехитрые упражнения достаточно по 2-3 минуты каждое.

*Раиса.*

## Чтобы зубы были в порядке

Мне 59 лет, а у меня нет всего одного зуба и стоят две пломбы. Мой стоматолог меня хвалит! А все потому, что я с юных лет придерживаюсь определенных правил. Отбеливающими пастами пользуюсь не чаще одного раза в два дня. Их состав очень истончает эмаль.

Кальций и белок - основа рациона! Молочные и кисломолочные продукты, мясо, грибы, крупы, овощи и фрукты - это основное, чем я питаюсь.

Мучное и сладкое себе позволяю, но очень редко.

Я стараюсь чаще грызть морковь, огурцы и другие жесткие овощи. Они и зубы укрепляют, и налет убирают.

Если появляется зубной камень, я обязательно иду на чистку к стоматологу. Так я не даю бактериям разрушить зубы и десны.

После чистки щеткой я прохожусь нитью между зубами, потому что именно там скапливаются бактерии и остатки еды, которые и разрушают зубы. По той же причине обязательно чищу язык другой стороной щетки или просто ложкой.

*Мария.*

## Гимнастика для сосудов

Обратилась к врачу с жалобами на утреннюю отечность. Он посоветовал тренировать... капилляры. Теперь каждое утро, не вставая с постели, выполняю простое, но очень эффективное упражнение. Делаю следующие манипуляции.

Лежа на спине, поднимаю руки и ноги вверх и энергично трясую ими несколько минут.

Как мне объяснил лечащий врач, стенки сосудов приходят в тонус, происходит интенсивный отток лимфы, что помогает выводить токсины и избавляться от утренней отечности.

Я делаю это упражнение в течение месяца. И отеков теперь действительно нет. Помогает!

*Тамара.*



# СИНДРОМ ЛЕНИВОГО ЖЕЛУДКА

**Боль в желудке не всегда свидетельствует о наличии гастрита или язвы. Вызывать ее может так называемый синдром ленивого желудка. Встречается это заболевание у 25% населения планеты.**

**С**индром ленивого желудка можно устранить, но действовать нужно незамедлительно. Если вас беспокоят тяжесть в животе, чувство распирания, дискомфорт, наличие боли и отсутствие аппетита, лучше проконсультироваться со специалистом.

## Почему возникает?

Врачи разделяют органическую и функциональную диспепсию.

Органическая развивается на фоне других нарушений в работе ЖКТ - язвы, гастрита, хронических воспалений, патологий печени, желчного пузыря, поджелудочной железы.

Функциональная диспепсия появляется на фоне неврологических отклонений и частых стрессов. При ней физиологических патологий нет, а дискомфорт есть. Это происходит из-за обострения чувствительности висцеральных рецепторов. Поэтому параллельно с восстановлением функционирования ЖКТ врачи часто назначают препараты для лечения нервной системы. Кстати, по этой же причине в группе риска находятся люди с сахарным диабетом. Из-за постоянно высокого уровня сахара в крови в желудке повреждаются нервные окончания и возникает патология.

Важным фактором развития диспепсии является питание. Систематические перекармливания и обилие жирной пищи замедляют работу желудка. При избытке белковой пищи в организме происходят гнилостные процессы, а избыток сладких и дрожжевых продуктов провоцирует брожение.

✓ Курение снижает скорость переваривания пищи и увеличивает риск возникновения диспепсии примерно в два раза.

## Виноват кишечник?

Диспепсию часто путают с синдромом раздраженного кишечника, для которого тоже характерны боли в животе, дискомфорт, вздутие. Однако важным отличием являются такие симптомы, как расстройство стула (запоры или диарея) и психосоматические проявления, которые возникают при синдроме раздраженного кишечника. Если диспепсия сопровождается повышенной температурой, любыми признаками внутреннего воспаления, проблемой с дефекацией, ощущением кома в горле, то диагноз синдром ленивого желудка можно отбросить.

## Не допустить рецидива

Для постановки точного диагноза необходимо обратиться к гастроэнтерологу и пройти ряд обследований. Прежде всего, потребуется сделать УЗИ брюшной полости, сдать клинический и биохимический анализы крови, анализ кала на скрытую кровь, анализ на бактерию *H. pylori*, сделать ФГДС с биопсией. Более точный список исследований предоставит врач.

Если в анализах обнаружится *H. pylori*, врач назначит антибиотики. При явном дисбалансе микрофлоры придется принимать препараты для восстановления работы ЖКТ и ферменты.

Особенно важно не просто вылечить заболевание, но и не допускать

## Для справки

**Д**испепсия, или синдром ленивого желудка, - патология, при которой процесс пищеварения нарушен и затруднен. В эпигастральной области появляются боль, тяжесть, дискомфорт, возможна тошнота после еды. При некоторых видах диспепсии могут возникать отрыжка, изжога; неприятный привкус во рту из-за дисбаланса ферментов.

его рецидива. Для этого необходимо изменить питание. Рекомендуется употреблять отварную пищу или пищу, приготовленную на пару. Под запрет попадают острые и жирные блюда, капуста, грибы, лук. Питаться следует небольшими порциями по 5-6 раз в день. Пищу необходимо тщательно пережевывать, чтобы облегчить работу желудка. Последний прием пищи должен быть не позже, чем за два часа до сна.

Дополнительно врач может назначить витаминный комплекс. Например, фолиевая кислота помогает снять воспаление, витамин А оказывает защитное воздействие, а витамины группы В балансируют нервную систему и приводят организм в равновесие.

Однако следует помнить о том, что прием витаминов должен быть комплексным и достаточно продолжительным. Доктора настаивают на том, что необходимо принимать добавки не менее 1-2 месяцев, чтобы получить стойкий эффект.

## Есть ли у вас диспепсия?

**Чтобы понять, имеется ли у вас диспепсия, ответьте на несколько вопросов:**

- ✓ Чувствуете ли вы тяжесть в желудке после еды?
- ✓ Бывают ли у вас неприятные ощущения, боль и дискомфорт во время приема пищи или после него?
- ✓ Чувствуете ли вы быстрое насыщение и переполненность желудка?
- ✓ Бывает ли чувство тошноты во время или после еды?
- ✓ Часто ли у вас бывает вздутие?

Если на два и более вопросов вы ответили «да», стоит задуматься о посещении гастроэнтеролога, а также изменить схему питания.

Средний возраст возникновения патологии - 17-35 лет, причем женщины страдают от диспепсии чаще мужчин.



**ТУСКЛЫЕ БЕЗЖИЗНЕННЫЕ ВОЛОСЫ - ПОВОД ДЛЯ ТРЕВОГИ НЕ ТОЛЬКО ЗА ИХ ВНЕШНИЙ ВИД, НО И ЗА ЗДОРОВЬЕ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ.**

## Диагностика по состоянию волос

**В** норме ежедневно выпадают до 50-80 волос, в пожилом возрасте - до 100. Однако, если выпадение слишком интенсивное, а также волосы теряют блеск, стоит посетить врача. Вот о каких проблемах может сигнализировать плохое состояние волос.

### Проблемы с зубами

Зубы, как и волосы, содержат большое количество белка кератина. Если его не хватает, волосы истончаются, начинают ломаться и выпадать. Зубы не так быстро реагируют на дефицит, но их разрушение имеет гораздо более негативные последствия. Поэтому, если вы заметили активное истончение волос, посетите стоматолога.

✓ Если волосы стали тусклыми, возможно, у вас дефицит железа. Он наблюдается у 80% женщин.

### Депрессия

Ученые из Университета Огайо выявили взаимосвязь между уровнем гормона стресса кортизола и развитием депрессии. Высокий уровень гормона говорит о склонности к апатичным состояниям, а низкий - о том, что борьба с психическим заболеванием уже идет. Причем чем меньше кортизола, тем тяжелее депрессия.

Определить уровень данного гормона можно, проведя анализ волос. Впрочем, внешний вид шевелюры

также может дать исчерпывающую информацию. При депрессии и тревожных расстройствах волосы выглядят тусклыми и выпадают в большом количестве.

### Нехватка микроэлементов

Волосы на 97% состоят из строительного белка кератина. Остальные 3% приходятся на натрий, медь, бром и другие микроэлементы. Чем темнее волосы, тем больше в них марганца, меди, серебра, а в светлых преобладает никель.

При нехватке полезных веществ волосы выпадают, а их рост замедляется. Для диагностики проводят спектральный анализ на микроэлементы. Его результат - индивидуальная картина состояния пациента и содержание в его организме основных микроэлементов.

✓ При желчнокаменной болезни светлые волосы могут стать темнее на несколько тонов, так как желчь концентрируется в волосяных луковицах.

### Нарушение гормонального фона

Волосы отражают состояние гормональной системы женщины. При избытке мужских гормонов, дефиците эстрогенов, поликистозе и других болезнях репродуктивной системы волосы на голове выпадают,



но зато могут расти на теле в избыточном количестве.

Быстрое истощение, ослабление волос и ранняя седина могут быть связаны с дисфункцией щитовидной железы. Сухость и ломкость волос также бывают связаны с употреблением гормональных препаратов. В этом случае необходимо подобрать более подходящее лечение вместе с врачом.

### Дисбактериоз

Дисбаланс полезных бактерий в кишечнике ведет к тому, что микроэлементы и витамины хуже усваиваются, а пища тяжелее переваривается. В результате волосам не хватает питания, они тускнеют, слабеют и выпадают.

Дисбактериоз может появиться из-за неправильного питания. В этом случае необходимо ввести в рацион больше клетчатки, кисломолочных продуктов, ферментированных овощей. Однако часто дисбактериоз возникает на фоне приема некоторых медицинских препаратов - например, антибиотиков.

### Сердечно-сосудистые заболевания

Раннее облысение и седина могут указывать на предрасположенность к сердечно-сосудистым заболеваниям, а в некоторых случаях быть их признаком. Почему так происходит, пока неизвестно. Возможно, нарушается работа мелких капилляров, следовательно, ухудшается питание волос. Волосы, не получая строительного материала, ломаются и выпадают. Другая версия связана с эндокринными нарушениями, из-за которых развивается алопеция. В этом случае следует посетить врача-эндокринолога, чтобы разобраться с причинами происходящего.

### «Что будет, если...»

## ...НЕ ЛЕЧИТЬ ЗУБ, КОГДА ОН НЕ БОЛИТ

**К**огда зуб болит, вопроса, стоит ли идти к врачу, не возникает. Но часто болевого синдрома нет, а зуб при этом требует лечения.

### Зуб начинает разрушаться.

Если на зубе появился кариес, при отсутствии лечения он будет становиться глубже. Со временем такой зуб может сломаться или кариес перейдет в пульпит.

**Появляются болезни ЖКТ.** При разрушении зубов или пародонтите в ротовой полости размножаются

бактерии, способные вызвать гастрит, язву и другие заболевания ЖКТ, а также спровоцировать хроническое воспаление миндалин.

### Развивается сахарный диабет.

Исследования показали, что при воспалении десен уровень сахара в крови увеличивается.

**Нарушается работа сердца.** Если присутствует невылеченный кариес, риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе инсульта, инфаркта, увеличивается вдвое.



## “Насидеть” сердечный приступ... Образ жизни, который убивает

**Все мы знаем, что сидячий образ жизни негативно сказывается на здоровье. К сожалению, большинство даже не подозревают, насколько опасно проводить на стуле без движения шесть-девять часов в день. Более того, как выяснили ученые, даже регулярные походы в спортзал не защищают нас от серьезных проблем, если в офисе мы «привязаны» к компьютеру, а выходные проводим на диване. Почему так происходит и как поддержать свой организм?**

### Пугающие цифры

Мы постоянно слышим и говорим о пользе спорта, а некоторые делают его частью своей жизни. Но, поприседав с гантелями или вернувшись с пробежки, мы все равно садимся на стул, чтобы приняться за работу. Недавно ученые-медики решили узнать, как на это реагирует наше тело. И оказалось, что каждая десятая смерть в мире связана с сидячим образом жизни, а ведут его около 40% жителей развитых стран.

И еще один пугающий показатель: у людей, которые сидят на рабочем месте больше четырех часов подряд, риск преждевременной смерти повышается на целых 40%! И это лишь приблизительные подсчеты.

### Мозгу плохо, сердцу - тоже

Недостаточная подвижность сказывается на работе всех органов и систем организма. В первую очередь страдают сердце, сосуды, мозг, пищеварение и опорно-двигательный аппарат. Доказано, что люди, которые подолгу сидят без движения, чаще болеют раком и имеют диагноз «ожирение». Согласно данным ВОЗ, перечисленные болезни являются причиной летального исхода примерно в 60% случаев в развитых странах. Причем это не все пугающие последствия.

Чем чаще и дольше мы находимся в статичном положении, тем выше вероятность гиподинамии. И даже если по вечерам мы регулярно и добросовестно занимаемся фитнесом, мышцы, не включенные в работу в течение дня, слабеют и атрофируются, у нас снижается выносливость, а процессы восстановления мышечной ткани замедляются.

Длительная гиподинамия сказывается и на сердце, провоцируя ишемическую болезнь и артериальную гипертензию. Также она поражает легкие и кишечник.

И хотя знаменитый психолог Дейл Карнеги советовал сидеть и лежать при любой удобной возможности, те, кто так делает, не берегут здоровье, а вредят ему, зарабатывая остеопороз и другие проблемы с костями, суставами и позвоночником. К слову, последний вообще не рассчитан на долгое бездействие, поэтому офисные работники

так часто страдают от межпозвоноковых грыж и протрузий, нарушения осанки и защемления нервов.

В попытках быть более продуктивными на работе мы, сами того не зная, снижаем умственную активность: пока мы сидим за столом, мозг страдает от дефицита кислорода. Мы ощущаем переутомление, слабость, а по ночам мучаемся от бессонницы.

Не стоит забывать о том, что, пока мы находимся в положении сидя, страдают наши сосуды. Кровь по венам перемещается в первую очередь мышечно-венозной помпой голени, работу которой нарушает длительная неподвижность. В итоге кровь застаивается в нижних отделах венозного русла, и этот застой провоцирует воспалительный процесс в стенке вены, приводит к варикозной болезни и тромбозу.

Первые симптомы таких состояний - тяжесть в ногах и отеки нижних конечностей. Впрочем, не менее вредно постоянно работать стоя: такая нагрузка тоже повышает риск варикоза. Делаем вывод: наше тело должно двигаться.

Наконец, психологи заметили, что у людей с сидячей работой намного чаще проявляются тревожное и другие ментальные расстройства, они более склонны к депрессии, чем те, кто проводит жизнь в движении.

Согласитесь, уже этих аргументов достаточно, чтобы задуматься.

### Почему фитнес не спасает

Пожалуй, самым большим разочарованием лично для меня в новейших исследованиях стал факт, что регулярные занятия спортом все-таки не могут застраховать нас от болезней.

Дело в том, что у здорового человека физическая нагрузка должна распределяться в течение дня равномерно. Если «выдавать» ее телу порционно только по утрам, вечерам или, того хуже, раз в неделю, организм испытывает хронический, но непродуктивный стресс, который подтягивает фигуру, но не поддерживает «в форме» внутренние органы.

Но, разумеется, совсем отказываться от спортивных занятий на основании этих исследований не стоит. Согласно рекомендациям ВОЗ, человек должен

выполнять не менее 150 минут умеренных упражнений или иметь 75 минут более энергичной активности в неделю.

Большинство медицинских работников также согласны с тем, что 10 тысяч шагов в день (примерно 5-6 км) - оптимальны для укрепления здоровья и снижения рисков. Однако это не все!

### Принимаем меры

Важно запомнить, что, если наше тело не меняет положение дольше 20 минут, метаболизм, а вслед за ним и другие внутренние процессы, замедляются. Это значит, что в идеале каждые полчаса нужно вставать со стула, чтобы размяться.

Вы можете прогуляться до кулера с водой, зайти к коллеге в соседний кабинет, в конце концов, просто пройтись по коридору или по лестнице, сделать пару приседаний, а потом вернуться к делам.

Работая дома, организовать себе физическую активность еще проще: просто встаем со стула, включаем музыку - и минут 10 танцуем, выполняем наклоны, махи и приседания. Главное - делать это регулярно на протяжении дня!

### Полезные привычки

Разумеется, с непривычки даже такие простые действия могут быть в тягость. И все же старайтесь не забывать о них. В случае необходимости ставьте таймер, который будет напоминать вам о том, что пора встать и размяться.

И, конечно же, не переставайте двигаться за пределами офиса (и домашнего тоже). Пусть соблазн воссоединиться с диваном после тяжелого трудового дня велик, но вспомните, чем это грозит вашему здоровью.

Внедряйте активность постепенно. Ходите пешком везде, где позволяют время и силы: пользуйтесь лестницей вместо лифта, выйдите на остановку раньше, когда едете на работу, забудьте дома ключи от машины, когда собираетесь в магазин в своем районе, покачайте пресс или покрутите педали велотренажера, пока смотрите сериал.

Эти крохотные шаги в сочетании с регулярными тренировками не только наполнят вас энергией, но и не дадут «насидеть» себе сердечный приступ или артроз. Помните: движение - это жизнь. Буквально.





### Ест, но очень мало

Малоежками у нас называют худеньких детей и упитанных, которые никогда не доедают порции до конца.

Если вам кажется, что ребенок мало ест, посмотрите на него внимательно. Он активен, всегда в хорошем настроении, к вечеру полон сил, а утром просыпается отдохнувшим и довольным? Отлично! Вашему крохе достаточно энергии, которую он получаете с пищей.

Хорошим ориентиром служат детские кулачки - универсальный измеритель порции.

Например, здоровая тарелка для ребенка старше года на день - это 2-3 кулачка овощей, 2-3 кулачка фруктов, 5-6 кулачков злаков, 2 кулачка животного и растительного белка. Дополнительно - вода по желанию и 2-3 порции (150-200 мл) молочных продуктов.

Если кулачков по сумме больше или меньше, какие-то группы продуктов недотягивают или наоборот преобладают, это может быть индивидуальной особенностью ребенка. Волноваться нужно, когда ваш двухлетка в день съедает менее 7-8 кулачков или одна или несколько групп продуктов отсутствуют.

Нередко накормить ребенка 2-5 лет кажется задачей почти невыполнимой. Завтраки, обеды и ужины превращаются в пытку для всех членов семьи. Эксперт по детскому питанию Наталья Вихлянцева дает грамотные советы родителям.

## РЕБЕНОК - МАЛОЕЖКА

### Не хочет пробовать новое

Если ваш двухлетка с опаской пробует новые продукты, редко соглашается на новинку, а иногда достаточно одной ложки, чтобы сделать недовольную гримасу: «Это я не буду», то к вам в гости пришла пищевая неофобия. Это не страшный диагноз, а эволюционная особенность, так наши предки оберегали себя от ядовитых растений. Пищевая неофобия возникает у детей 1,5-2 лет, усиливается к 4-6 годам и обычно полностью проходит к 10-11 годам.

Сгладить проявление неофобии помогут несколько простых шагов. Во-первых, кормите ребенка по аппетиту, без уговоров и угроз. Во-вторых, предлагайте новые продукты и блюда из своей тарелки («Смотри, я это ем»). Не настаивайте, но и не забывайте снова и снова предлагать попробовать что-то новое с перерывом в пару дней. Имейте в виду, чтобы ребенок распробовал какой-то продукт, вам придется предложить его не менее 15 раз. Главное - терпение! В-третьих, готовьте максимально простые блюда, которые малыш сможет разобрать по компонентам. И, в-четвертых, говорите с ребенком о еде: учите различать и сравнивать вкусы и структуры: сладкое - кислое, твердое - мягкое, густое - текучее. Это пробудит интерес к дегустации.

## Как закалить горло?

**?** *Я всю жизнь мучаюсь ангиной, как и мой папа. Поэтому переживаю за дочку. Ей сейчас 2 года, и пока ничего серьезнее насморка у нас не было. Как можно закалить горло малышке, чтобы избежать ангины?*  
Наталья.

Частые ангины на самом деле явление довольно редкое. Просто здесь возникает путаница в терминологии. Ангиной в медицине называют совершенно определенную инфекцию, которая поражает миндалины и вызывается стафилококком и стрептококком. На бытовом же уровне люди склонны называть ангиной любое красное горло. Таким образом, «частые ангины» - это обычное обострение хронической инфекции горла - хронического тонзиллита. Возникает оно под воздействием респираторных вирусов. А главной причиной обострений является снижение местного иммунитета, то есть защитных свойств слизистых оболочек. Поэтому для профилактики его необходимо укреплять. Прежде всего не допускать повреждения слизистых оболочек сухим и теплым воздухом, не увлекаться лекарствами местного действия (всякими антисептиками, пшикалками, полосканиями). Не надо ограждать малыша от употребления холодной пищи. Более того, нужно регулярно есть мороженое, пить воду из холодильника - холодные продукты стимулируют кровообращение в носоглотке, повышая таким образом местный иммунитет миндалин. Ну и самое главное: обострение хронической инфекции далеко не всегда является поводом к лечению антибиотиками. Поэтому надо очень взвешенно, с помощью грамотного доктора каждый раз индивидуально решать вопрос и использовать антибиотики только тогда, когда в этом действительно есть необходимость.

**И. Шевцова,**  
врач-отоларинголог.

## Дочка сильно скрипит зубами во сне

**?** *Моей младшей дочери пять лет. Со здоровьем у нее все нормально. Вот только иногда во время сна она очень сильно скрипит зубами. Проверили на микробов, глистов - ничего не нашли. В чем тогда причина?*  
Валентина.

Скрип зубами не имеет никакого отношения к микробам, глистам... Это возрастная особенность, которая бывает у многих детей.

Иногда ее связывают с активным ростом, в некоторых ситуациях - с дефицитом кальция. Тем не менее в этом нет ничего страшного и ужасного.

Есть смысл показать ребенка квалифицированному стоматологу, чтобы убедиться, что скрип не приводит к повреждению зубов. Можно пропить препараты кальция. Ничего другого делать не надо: это не опасно и временно, дети это перерастают.

**Г. Морозова,**  
врач-педиатр.

**ЗАКАЛИВАТЬ ГОРЛО МОЖНО ТОЛЬКО АБСОЛЮТНО ЗДОРОВОМУ РЕБЕНКУ. КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ ДЕЛАТЬ ЭТО ПРИ ВЫСОКОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ, ОСТРЫХ ИНФЕКЦИОННЫХ ПРОЦЕССАХ В НОСОГЛОТКЕ.**

## Ихтиолкой я вряд ли вытащу стержень...

**?** *Неделю назад в области виска образовался маленький прыщик. Думала, продуло. Я его не трогала. Ночью он сам прорвался, но осталось шишечка, а в ней небольшое углубление. Так бывает, когда стержень остается внутри. Вижу, шишка начала опухать. Я попробовала выдавить, но ничего не получилось. К выходным шишка стала намного больше. На месте прыщика появилась кровяная болячка, а в понедельник он стал похож на фурункул. Муж приложил мне компресс с ихтиоловой мазью. Рана (большая, размером с горошину) раскрылась, и стал виден гной. Думала, что с помощью ихтиолки стержень выйдет наружу, но становится только хуже. Гной понемногу выходит, но сама шишка твердая, значит, вряд ли вытащу стержень. Лицо опухло, опухоль перешла на глаз и щеку. Стоит ли уже обращаться к хирургу или еще подождать? У меня уже было подобное в области брови. В тот раз хирург сказал, что надо подождать, пока гнойник созреет. Прописал мазь от конъюнктивита, которая ускорила процесс.*

**Мариам.**

**Н**и в коем случае не затягивайте с визитом к врачу! Гнойник растет, отек (воспаление) распространяется на лицо. Чего еще ждать? Не шутите с этим! Доктор должен обязательно вас осмотреть. Возможно, придется чистить рану, а если есть затеки, то и вскрывать. Возможна госпитализация. Нужно обязательно принимать антибиотики, которые назначит врач.

**И. Леденев, хирург, врач высшей категории.**

**Пищеварительный тракт – это одна длинная трубка, которая извивается от пищевода до заднего прохода. В одних местах она сужается, а в других расширяется. Кровь в стуле может возникать в любом месте по ее ходу.**

## Кровь в стуле

**Ц**вет крови расскажет о том, произошло ли кровотечение высоко (в пищеводе или желудке) или низко (в толстом кишечнике или прямой кишке).

Черный кал обычно означает, что кровь спускается из верхнего отдела пищеварительного тракта - пищевода, желудка или двенадцатиперстной кишки. Но если есть понос и желудочно-кишечный тракт очень активен, его содержимое движется быстро. В этом случае кровь будет красной, потому что у нее не будет времени почернеть. Чтобы стул стал черного цвета, должны излиться по крайней мере 2 чайн. ложки крови. Кажется, это немного, но такие «легкие» кровопотери на протяжении длительного времени могут привести к острому малокровию. Таким кровотечением могут сопровождаться гастрит, вызванный злоупотреблением алкоголя, ежедневный прием аспирина или других раздражающих препаратов, которые разъедают слизистую кишечника. То же самое относится к пептическим язвам и раку. Фактически состояния, при которых наблюдается черный стул, те же, что вызывают рвоту с кровью. Единственное различие: в одном случае кровь идет «на север», а в другом - «на юг».

Но черный кал не всегда свидетельствует о присутствии крови. Неправильная окраска может быть, когда человек принимает препараты железа. Активированный древесный уголь (обычно его принимают при избыточном образовании газов) тоже делает испражнения черными, как и лакрица, и голубика. А препа-

раты, успокаивающие желудок и предупреждающие понос, в состав которых входит висмут, придают стулу зеленовато-черный цвет.

Кровотечение из средней части кишечного тракта, то есть тонкого кишечника, дает промежуточный цвет - каштановый. Кровь, возникшая в толстом кишечнике или прямой кишке, будет ярко-алой. Красным стул может быть, если накануне вечером вы съели свеклу. Если кровь стекает струйками по поверхности кала, а не в нем самом, и если к тому же остается на туалетной бумаге и в унитазе, вероятно, проблема находится в прямой кишке или заднем проходе, например, это геморрой или царапины, которые возникли после прохождения твердого и большого по объемам кала. Если кровь находится в самих испражнениях, а не на поверхности, можно подозревать онкологию. Хотя полипы также могут вызывать кровотечение. Рак наиболее вероятен, если стул стал узким, похожим на ленту, нарушилась его регулярность, например, появились запоры или поносы. При любой опухоли в толстом кишечнике возникает ощущение, будто вы не полностью опорожнили кишечник.

Если есть боли в животе, не связанные с дефекацией, кровь в кале может свидетельствовать о колите, инфекции, сосудистых нарушениях в кишечнике или об опухоли.

Каким бы ни был цвет ваших испражнений, не полагайтесь на свои впечатления. Сдайте кал в лабораторию для анализа и не

тяните с этим. Потому что самая страшная причина появления крови в стуле - рак, пока не доказано, что причина - другой недуг. Многие объясняют появление крови в кале геморроем, но можно легко ошибиться. И еще: можно иметь застарелый геморрой и при этом выше, в кишечнике, может развиваться рак. Именно кровь - симптом его наличия, а вы будете думать, что ее причина - геморроидальные шишки. К тому же, если после кровотечения из кишечника у вас появились головокружение и слабость, это плохой признак. Обычно он означает, что вы потеряли больше 20% всего объема крови. В этом случае как можно скорее обратитесь в больницу! Поэтому, если вас давно мучают кровотечения в кишечнике, время от времени обследуйтесь. Это не означает, что всякий раз нужно бежать к врачу, когда в стуле обнаружите кровь. Но

проверяться надо хотя бы раз в год. И еще: выработайте привычку поглядывать на свой стул (а также на мочу, слюну и любые другие выделения тела). Это поможет вовремя распознать проблему. Итак, что может означать кровь в кале?

✓ Если цвет черный: гастрит, пептическая язва, трещина от рвоты, рак желудка, цирроз печени.

✓ Если цвет каштановый: воспаление кишечника, опухоль тонкого кишечника.

✓ Если цвет ярко-алый: геморрой, трещины заднего прохода, опухоль кишечника, язвенный колит, илеит (воспаление слизистой подвздошной кишки).

✓ Побочные действия лекарств - аспирина, «Кардиомагнила» и других раздражающих препаратов, некоторых антибиотиков и добавок калия.

✓ Артериосклероз артерий живота.

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

**Поглядывайте на свой стул, а также на мочу, слюну и другие выделения.**





**- Старость подкрадывается незаметно?**

- Да, хотя критические точки есть. Считается, что у женщин старение начинается, когда наступает менопауза. Организм выполнил свою репродуктивную функцию, природе уже не нужен и поэтому выбраковывается. Первые признаки: человек больше устает, хуже переносит нагрузки, снижается работоспособность. Но все индивидуально...

**- Правда, что некоторые люди стареют преждевременно?**

- Чаще всего это происходит из-за безразличного отношения к себе. Много 25-, 30-, 35-летних «старичков» - по паспорту еще вполне юных, но по биологическому возрасту уже дряхлых. Причин много: злоупотребление алкоголем и наркотиками, беспорядочный образ жизни и, как следствие, депрессия.

**- В каком возрасте надо начинать задумываться о своем здоровье?**

## КОГДА НАЧИНАЕТСЯ СТАРОСТЬ

**Чем раньше человек начнет сопротивляться старению, тем лучше. Об этом рассказывает геронтолог, кандидат медицинских наук И. Анисимов.**

**ваться о своем здоровье?**

- Лет с тридцати. И вообще - чем раньше, тем лучше. Разумеется, до 100 лет доживет не каждый, но главное - не сколько жить, а как.

**- Говорят, что у человека внутри тикают биологические часы. У каждого со своей скоростью. От них и зависит скорость старения организма...**

- У каждого человека и у каждого поколения свой биологический возраст. Иногда он значительно отличается от календарного.

**- Как узнать свой биологический возраст?**

- Для определения биологического возраста используются специальные геронтологические методики - их около сорока. Например, тесты на силу сжатия кисти, артериальное давление, вес тела, уровень глюкозы после нагрузки, остроту зрения и слуха, толщину морщин и других складок кожи, работоспособность, физическую вы-

носливость (способны ли вы пробежать дистанцию по бегущей дорожке, проехать на велотренажере, проплыть в бассейне).

**- А если человек выяснит, что его биологические часы опережают возраст, как быть?**

- Долголетие - это судьба. Под судьбой понимается генетика, которая предопределяет, правда, только 35% продолжительности жизни. Гены переходят от предков, а остальное зависит от влияния окружающей среды и самого человека. Например, многие пожилые люди живут активно исключительно на силе воли. Это помогает им сохранять бодрость тела и духа в любом возрасте. Вы никогда не задумывались, почему одни, смирившись со старостью и болезнями, рано уходят? Другие же продолжают бороться за качество своей жизни и живут долго. Потому что внутреннее ощущение молодости и оптимизм не дают человеку раньше срока уйти из жизни.

## Кровь течет? Поднимите руку!

Во время приготовления еды часто ножом ранила себе пальцы. Кровь останавливала с трудом. Так бы я и бегала с пластырями и салфетками, пока врач в поликлинике не посоветовала мне действенный метод. Нужно руку с порезанным пальцем поднять вверх и подержать 1-3 мин. Этот метод работает и при остановке носового кровотечения. Только в этом случае нужно понять, из какой ноздри течет кровь. Если из правой - поднять левую руку, и наоборот.

*Александра.*

## Для тех, кто болен волчанкой

Противостоять развитию волчанки - воспалительному аутоиммунному заболеванию - легче, если ввести в рацион жирные омега-3 кислоты. Эксперты изучили их влияние на пораженные волчанкой легкие и почки и обнаружили, что в 96% случаев омега-3 кислота останавливает повреждение здоровых тканей. Волчанка, как и многие другие аутоиммунные заболевания, остается загадкой и для медиков, и для ученых. Почему иммунная система начинает ошибочно атаковать и разрушать здоровые ткани, неизвестно и трудно объяснить.

**P.S.** Не обязательно покупать аптечные капсулы с омега-3 кислотой. Гораздо полезнее и вкуснее чаще есть жирную рыбу и морепродукты, щелкать орехи и семечки. Каждое утро полезно выпивать 1 чайн. ложку льняного масла. А еще ешьте бобы, фасоль, шпинат, цветную капусту - в них много антиоксидантов.

## Как отличить приступ аппендицита от кишечных колик?

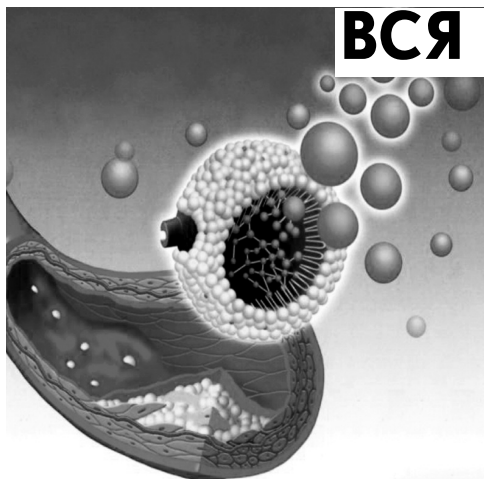
**? У мужа недавно вырезали аппендицит, и были некоторые осложнения. Я очень мнительная и теперь боюсь, что приступ аппендицита случится и у меня. Теперь как только начинает болеть живот, даже немного, сразу вызываю скорую помощь. Обычно выясняется, что у меня желудочно-кишечные колики. Есть ли точные симптомы острого аппендицита, чтобы не дергать зря медиков?**

**В. Кобзена.**

Чаще всего острый аппендицит проявляется именно болями в области желудка, поэтому его можно спутать с обычными ко-

ликами. Но уже через пару часов боль перемещается в нижнюю часть живота и усиливается. Может чуть повыситься температура,

начаться понос. Через сутки после начала приступа развивается перитонит, поэтому появляется сухость во рту, общая слабость и недомогание, сильные боли. Скорую нужно вызывать уже на том этапе, когда боль опускается вниз живота. Тогда можно избежать серьезных осложнений. Кстати, если желудочные колики бывают часто, проконсультируйтесь у гастроэнтеролога.



# ВСЯ ПРАВДА О ХОЛЕСТЕРИНЕ

## КОМУ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО НУЖНО ЕГО СНИЖАТЬ И НА ЧТО СПОСОБНЫ СТАТИНЫ.

Человечество не всегда знало о том, что высокое давление, избыток соли в рационе, курение или высокий уровень холестерина опасны для здоровья. Простой пример. В 1945 году состояние президента США Рузвельта начало сильно ухудшаться: у него появились одышка и отеки ног, беспокоило высокое артериальное давление (250/140 мм рт. ст.), увеличилось в размере сердце. По данным рентгена, у президента стала накапливаться жидкость в легких. Словом, у него появились симптомы сердечной недостаточности. Но, увы, его врачи об этом не догадывались.

### А был ли бронхит?

Специалисты порекомендовали Рузвельту больше отдыхать и есть меньше соли, назначили массаж и прием снотворных. А основной причиной ухудшения самочувствия пациента посчитали бронхит. Врачи в то время не знали, что высокое давление опасно, и не так часто его контролировали. Наоборот, в медицине господствовала теория о том, что высокое давление даже полезно для пожилых людей. Считалось, что оно помогает сердцу лучше проталкивать кровь по сжатым сосудам, обеспечивая хорошее кровообращение. Президент Рузвельт, несмотря на рекомендации врачей, продолжал много работать и в конце апреля 1945 года умер от инсульта. В последние дни его жизни стрелка тонометра показывала значение артериального давления 300/190 мм рт. ст.!

### Процесс пошел

После безуспешного лечения Рузвельта врачи стали задумываться о том, как увеличить продолжительность жизни людей.

В 1948 году Американская ассоциация сердца (АНА, ведущая кардиологическая организация в США) запустила самое длительное научное медицинское исследование, которое продолжается до сих пор. Оно называется «Фрамингемское исследование». Для него было отобрано около 5 тысяч человек в возрасте от 30 до 60 лет. Все участники прошли предварительное медицинское обследование. Суть исследования заключается в том, чтобы найти ключевые факторы, влияющие на продолжительность жизни.

Поскольку сердечно-сосудистые заболевания - первая причина смертности людей на планете, ученым предстояло определить способ избежать их и разработать эффективную профилактику. В 1961 году математические вычисления показали, что высокое давление и повышенный уровень холестерина - наиболее важные факторы, снижающие продолжительность жизни. Чуть позже к ним добавили курение, ожирение, гиподинамию и сахарный диабет.

### Плохой и хороший

**Первый (липопротеины высокой плотности)** представляет из себя фракцию холестерина, которая обладает защитным действием на стенки сосудов. **Второй (липопротеины низкой и очень низкой плотности)** откладывается в поврежденных стенках сосудов и приводит к формированию атеросклеротических бляшек. Но ключевой момент - это именно повреждение сосудов. А что именно их повреждает?

Точного ответа на этот вопрос нет. Ведь существуют более 250 причин атеросклероза. Врачи все лучше понимают механизмы его развития. Но, увы, не до конца. Однако сегодня точно известно, что к воспалению сосудистой стенки приводят высокое давление, курение, плохая наследственность и диабет.

### Снижать или нет?

Высокий уровень холестерина сам по себе не вызывает ни одну болезнь. Это просто своеобразный маркер нарушений обмена веществ. Нужно принимать меры по его снижению или нет, зависит от индивидуального риска развития ин-

**Норма общего холестерина - до 5,5 ммоль/л, ЛПВП - более 1,0, ЛПНП - до 3,5, триглицериды - до 1,7 ммоль/л, коэффициент атерогенности - от 2 до 3,5.**

фарктов, инсультов и других заболеваний сердечно-сосудистой системы. Существуют специальные методики для расчета такого риска (например, шкала SCORE). В них учитывается наследственность (есть ли у пациента родственники,

у которых инфаркт или инсульт произошли раньше 55 лет), вес, образ жизни, наличие вредных привычек и сопутствующих заболеваний. Если риск развития болезнью сердца и сосудов высокий и при этом повышен уровень холестерина, рекомендуется принимать меры по его снижению - с помощью диеты, ограничивающей животные жиры, и статинов.

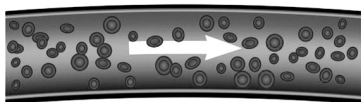
### Что могут статины

У многих пациентов (и, что скрывать, даже у врачей!) выработан какой-то иррациональный страх перед статинами.

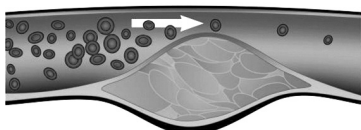
На самом деле слухи о вреде препаратов этой группы сильно преувеличены. Наоборот, это одни из самых удивительных лекарств. Они не только останавливают формирование бляшек, но и могут помочь защититься от некоторых видов рака, не дать заболеть инфарктом и инсультом, защитить органы от диабета, подавить воспалительные процессы. Статины обладают множеством защитных эффектов, которых

## Важно знать

**Накопление холестерина в стенках сосудов приводит к сужению их просвета. Если страдают сосуды, питающие сердце или мозг, то возникает риск инфаркта или инсульта.**



Здоровый сосуд



Сосуд с бляшкой

изначально от них никто не ожидал. На медицинском языке такой полезный побочный эффект называется «плейотропным».

Помимо статинов, есть и другие группы препаратов, помогающих снизить уровень холестерина. Это, например, фибраты, эзетимиб (средства, снижающее всасывание холестерина в кишечнике), а также совсем новые препараты моноклональных антител («кумабы»), действующие на молекулярном уровне. Какое именно средство применять, должен решать лечащий врач.

## Досталось по наследству

Иногда очень высокий уровень холестерина обнаруживают у молодых людей и даже детей.

Проблема заключается в том, что все медицинские калькуляторы, которые разработаны на сегодняшний день, не могут оценить риск развития заболеваний сердечно-сосудистой системы у пациентов, не достигших 40 лет. Ведь еще недавно считалось, что молодым людям и детям в силу возраста высокий холестерин навредить не может. А, значит, думать о нем и принимать меры надо, когда пациенту исполнится 35-40 лет. Сегодня такой подход считается неверным.

## В зоне особого риска

Некоторые люди (примерно 1 человек из 300 тысяч) имеют тяжелые генетические нарушения обмена холестерина. Их организм производит большое количество холестерина, несмотря на правильное питание.

Даже если они будут сидеть на жесткой диете, холестерин у них все равно будет повышен. Более того, у некоторых людей с генетической (семейной) гиперхолестеринемией даже высокие дозы препаратов порой не могут снизить уровень холестерина. Такие пациенты еще некоторое время назад были обречены на смерть от раннего инфаркта или инсульта (иногда в возрасте до 30 лет). В их

семьях были распространены ранние инфаркты или инсульты. Сегодня такие пациенты могут получать лечение «кумабами» - препаратами, которые надежно блокируют обмен холестерина. Эти лекарства пока очень дорогостоящие.

Сегодня врачи находят холестеринные отложения даже у молодежи. В этих случаях разрабатывать план защиты сосудов нужно как можно раньше.

## Обнаружить вовремя

Как можно распознать наследственную гиперхолестеринемия у ребенка или молодого человека? В первую очередь нужно выполнить лабораторное исследование липидного профиля (холестерина и его фракций). При семейной гиперхолестеринемии уровень общего холестерина, как правило, выше или равен 7,5 ммоль/л, а уровень «плохого» холестерина (ЛПНП) выше или равен 4,9 ммоль/л. Помимо этого, важным фактором является семейная история болезни пациента - ранние инфаркты или инсульты у родственников. Однако у некоторых людей генетические мутации могут возникнуть спонтанно, тогда у человека не будет плохой семейной истории. В любом случае нужно обратиться к опытному врачу, чтобы разобраться в ситуации наиболее полно.

**В межсезонье мы часто чувствуем себя уставшими. Вернуть бодрость помогут правильные продукты.**

## Все на подзвядку!

**Гранат.** Содержит витамины А, С, Е, Р, кальций, магний, калий, марганец, кобальт. Наполняет тело энергией, повышает сопротивляемость организма к бактериям, улучшает аппетит. Достаточно съедать полграната или выпивать 1 стакан гранатового сока в день.

**Овсянка.** Богата витаминами группы В, калием, магнием, фосфором, хромом, железом, марганцем, йодом. Содержит сложные углеводы, которые медленно усваиваются и перерабатываются в энергию, которой хватит на целый день. Для получения пользы хватит 100 г овсянки в день.

**Травяной чай** (имбирный, мятный, ромашковый, с лимоном, шиповником). Кладезь витаминов С, В1, В2, К, Е, кальций, марганца, железа. Чтобы быть бодрым, нужно пить именно такие напитки, так как они не содержат кофеин. Норма в день - 2 литра.

**Цветная капуста.** Источник витаминов С, В1, В2, РР, каротина, фосфора, магния, железа. Борется с усталостью и раздражительностью, заряжает энергией и пробуждает интерес к жизни. В день рекомендуется съедать 50 г капусты.

**Грейпфрут.** В нем содержатся витамины

С, Е, В1, В2, В3, В6, каротиноиды, макро- и микроэлементы, фруктовые кислоты, пектины. Это отличный природный источник энергии, восстанавливает силы после болезни и во время напряженного умственного труда. В день нужно выпивать 1 стакан свежевыжатого сока

**Говядина.** Содержит белок, витамины группы В, А, С, РР, калий, железо, цинк. Улучшает состояние кровеносной системы, дарит силы, наполняет энергией, помогает концентрировать внимание. Достаточно съедать в день 100 г говядины.

**Миндаль.** Низкокалорийный источник энергии. Содержит витамины В2, Е, магний, кальций, цинк. Нормой считается 100 г орешков в день.

**Морские водоросли.** В них есть магний, железо, йод, витамины В2, Н, С. Водоросли помогают не чувствовать усталости, легче сопротивляться инфекциям. В день достаточно 100 г.

**Шпинат.** Содержит витамины В, В1, В2, С, РР, К, Е, белки, аминокислоты. Защищает от преждевременного старения, дарит бодрость, улучшает память. Норма - 100 г в день.

**М. Куземкина, диетолог, врач I категории.**

✓ При гастрите 2 раза в день пейте по 1/2 стакана сока свежей капусты. Курс лечения - 2-3 недели.

✓ Разболелась спина? Смешайте 1/4 стакана водки, 1/2 стакана меда, 3/4 стакана натертой редьки и 2 ст. ложки соли. Растирайтесь 2 раза в день.



# КУРКУМА ПРОТИВ СТРЕССА И ДЕПРЕССИИ

**Шведские ученые пришли к выводу: «золотая специя» способна снижать уровень стресса в организме и бороться с депрессией. Чем еще может быть полезна куркума?**

Чтобы получить максимум выгоды от «золотой специи», употребляйте ее вместе с жирной пищей - так вы повысите усвояемость куркумина. Не забудьте поперчить блюдо: черный перец содержит пиперин - это вещество также способствует всасываемости куркумина.

Если вы ежедневно сталкиваетесь со стрессом и у вас имеются проблемы с засыпанием, через 2 часа после ужина пейте молоко с куркумой - его называют натуральным снотворным.

✓ *Поставьте на огонь 100 мл воды. Когда она закипит, добавьте 1 ч. л. порошка куркумы. Варите 5 мин. Добавьте 150 мл молока и 1 ч. л. кокосового масла и оставьте на огне еще на 2 мин. Когда напиток немного остынет, разведите в нем 1 ч. л. меда. Принимайте «золотое молоко» теплым.*

## Продлит молодость

Окисление организма приводит к преждевременному старению. Именно поэтому врачи призывают ввести в ежедневное меню пищу, богатую антиоксидантами. Они борются со свободными радикалами, ускоряющими возрастные изменения.

Доказано: употребление куркумы повышает активность собственных антиоксидантных ферментов. Это позитивно отражается на коже - повышается ее тонус, снижается количество мимических морщин, улучшается цвет лица.

## Поможет уснуть и успокоит

Эксперимент шведских ученых подтвердил: куркумин способен предотвращать депрессию. Исследователи разделили 60 человек, склонных к депрессии, на три группы. В ходе исследования выяснилось, что куркумин дает такой же эффект, как антидепрессант. Вещество в составе травянистого растения повышает уровень нейротрофического фактора мозга и предотвращает сокращение гиппокампа, которое врачи связывают с депрессивным состоянием.

## Снизит риск онкологии

По мнению ученых, ароматная специя влияет на рост, развитие и распространение опухоли на молекулярном уровне. Куркума уменьшает онтогенез - метастазирование и появление новых кровеносных сосудов в опухолях. Конечно, куркума не является стопроцентной защитой от рака, но может служить профилактикой онкологии. Кроме того, приправа снижает риск возникновения болезни Альцгеймера.

✓ *1 ст. л. листового зеленого чая заварите 500 мл горячей воды (температура воды - 850). Добавьте 1 ч. л. порошка куркумы, 1 ч. л. тертого имбиря. По желанию добавьте свежую мяту. Подавайте с медом.*

Куркуму следует исключить из рациона тем, кто принимает препараты для разжижения крови и антидиабетические лекарства. Это может быть опасно!



Из корня куркумы производят специи, красители и лекарственные препараты. Благодаря высокому содержанию куркумина это травянистое растение обладает противовоспалительным и антиоксидантным действиями. Также в его составе присутствуют витамины группы В, С, К, фосфор, железо, йод, кальций, холин. Некоторые исследователи считают, что куркума выводит из организма токсины и другие вредные вещества. Есть и другие причины добавить ароматную специю в свой рацион.

## Снимет боль и воспаление

Согласно исследованиям американских ученых, куркумин способен снижать болезненные ощущения во время некоторых заболеваний, а также тормозить воспалительные процессы. Так, куркуму рекомендуют употреблять при остеоартрите. В 2010 г. был проведен эксперимент, который показал: люди старше 50 лет, употребляющие куркуму 1-2 раза в неделю, сталкиваются с заболеваниями суставов реже, чем остальные.

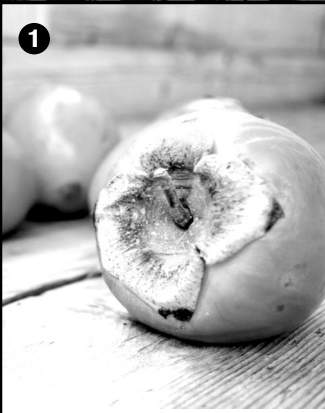
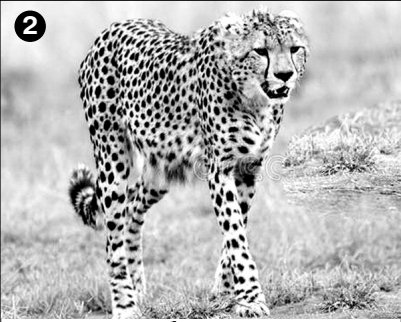
Куркуму можно добавлять в привычные средства для ухода за кожей или делать на основе ароматной специи домашние маски, пилинги и лосьоны. Благодаря антисептическим компонентам в составе куркума снижает рост патогенных бактерий, снимает воспаление, регулирует работу сальных желез.

## Кожа скажет спасибо!

**Маска от высыпаний.** Соедините 2 ст. л. куркумы с 2 ст. л. натурального йогурта. Добавьте 34 капли эфирного масла чайного дерева и перемешайте. Нанесите состав на очищенную кожу лица, избегая области вокруг глаз. Оставьте на 15 минут. Смойте теплой водой.

**Маска для глубокого увлажнения кожи.** Соедините 1 ст. л. перетертого нежирного творога с 1 ч. л. куркумы. Добавьте 5 капель эфирного масла бергамота, 1 ч. л. меда и перемешайте. Равномерно распределите на коже лица. Через 15 минут смойте.

**Тонер против первых признаков старения.** В блендере соедините 2 стакана теплой воды, 1 ч. л. куркумы, 0,5 ч. л. семян кардамона, 0,5 ч. л. молотой гвоздики, 1 ст. л. ягод годжи, 1 ст. л. кокосового масла. Взбейте компоненты и перелейте тонер в стеклянную емкость с плотно закрывающейся крышкой.

Повозка за трактором						Волосок на веке								Нынешний цирюльник	
У него крутят пальцем	Чудо-одорыбаба	Заморский кабачок	Клюка странника		Главный храм города	Джулия-красотка	"Танец Зорбы"	 <p>.....ВОСТОЧНАЯ</p>							
Терминатор	Дикарь из рода лошадей	Древнегреческий поэт	1		Не брит под носом	Способ очистки									
	Видео к песне		"Визитка" обжоры		Место связки рельсов										
			Кошмарное кино					Падре из Франции		Болотный тростник					
	Дефект, пропущенный ОТК	Хозяин Олимпа	Дворик для сестры		Угрожающий рёв	Общага бобиков	Не мальчик, но и не муж								
	Шпингалет по сути					Царь-"окно-руб"		Масса внутри "Марса"		Комар-ужанин					
			Общий сбор на корабле		Кипа бумаги	Супероратор									
Её тоже курят	Земляной волк	Норная шавка				Репутация с проносом	Одно и то же на обоях								
					Зубчатое колесо			Экипаж судна		Сорт мандарина			Предок черкески		
	Вялая часть бухучёта	Вояка с акинаком				Уложка асфальта									
			Пограничный пост		Клякса			Преисподняя эллинов							
	Когда бьются об заклад	Пола фрака				Расход денег	Речное грузовое судно								
 <p>2</p> <p>Бегает быстрее всех</p>						Русский кавалерист		Восточные пельмени		"Закладка" для сапёра					
						Китайская ткань	Велик для двоих								Игра ногой в баскетболе
											Шахматная ничья		Скала из коралла		
Кукла на нитках								Что в Лас-Вегасе полно?	Деньги в кассе						



## МОНИКА БЕЛЛУЧЧИ: «Меня не пугает возраст»

**В новом экшен-триллере «Флешбэк» Моника Беллуччи играет одну из главных ролей на пару с Лиамом Нисоном. В подобной роли поклонники итальянскую звезду ещё не видели.**

**Г**ероиня Беллуччи — Давана Силман — успешная бизнес-леди. Она активно занимается благотворительностью и имеет безукоризненную репутацию. Но на самом деле она замешана в одном из самых презренных видов криминальной деятельности. Даване противостоит герой Лиам Нисона — Алекс Люис. Наёмный убийца, у которого в отличие от Силман есть свой моральный кодекс.

В этом интервью Беллуччи разъясняет, что роль социопатки Силман в фильме Мартина Кэмпбелла помогла ей порвать шаблон

и выйти из амплуа, в котором она выступала на протяжении всей долгой и успешной карьеры. Также 57-летняя актриса говорит о том, как решилась набрать вес для этого проекта, и о том, как возраст открыл ей доступ к более интересным ролям в кино и на сцене.

**- Моника, в фильме «Флешбэк» вы сыграли очень любопытную героиню. Со стороны Давана Силман кажется уважаемым человеком, филантропом, бизнес-леди. Но по ходу действия мы узнаём, что всё совсем не так.**

- Да, и мне не терпелось сыграть

её. Мне довольно редко достаётся роль антагониста. У неё будто бы две жизни: жизнь достойного человека и жизнь монстра. Этот дуализм заинтриговал меня. Мне давно хотелось порвать шаблон, выйти из амплуа, в котором меня видели большую часть карьеры. Для роли я набрала вес. Грим и некоторые нюансы освещения также помогли создать новый образ.

**- Давана одержима идеей борьбы со старостью. А как вы относитесь к возрасту?**

- Положительно. Возраст дал мне новые возможности, доступ к разноплановым ролям. Роль Даваны Силман во «Флешбэке» — для меня будто ключ от новой двери. Ещё я, например, исполняю главную роль в спектакле «Мария Каллас: письма и воспоминания». Любопытный момент: даже таких героинь, как Мария Каллас, я не смогла бы сыграть в молодости. Чтобы понять такую женщину, нужен жизненный опыт. Она дива, обладательница огромного таланта, но в то же время простосердечная женщина. По сути, она умерла от тоски.

**- Почему, как вы думаете, Давана одержима идеей борьбы со старостью?**

- Она хочет управлять всем. Даже временем и продолжительностью собственной жизни. Но время нам не подвластно. Давана хочет контролировать все аспекты жизни, но все знают, что это невозможно.

**- Давана обсуждает с врачом возможность дожить до 135 лет. Вы хотели бы жить так долго?**

- Нет! Люди, помешанные на контроле, нередко хотят жить вечно. Но это невозможно. Не всё можно решить деньгами.

**- Ещё одна любопытная грань вашей героини из «Флешбэка» — отношения с сыном. Он совершает омерзительные поступки, но она покрывает его. Как мать, что вы думаете об этом? Понимаете, почему Давана оберегает сына, несмотря на все его злодеяния?**

- Думаю, она безумна. И её сын тоже безумец. Но защищая его, она защищает и себя. Для всего мира её репутация чиста. И она знает, что, если правда выйдет наружу, она тоже пострадает. Так что она оберегает и себя тоже. Не только сына.

**- Режиссёр «Флешбэка» — Мартин Кэмпбелл, а ваш партнёр по фильму — Лиам Нисон. Расскажите, как вам работалось с ними.**

- Я пришла в этот проект, так как хотела поработать с Мартином. Я очень уважаю его. Он из тех режиссёров, кто, стоя позади камеры,



точно знает, как увлечь зрителя. Я также хотела поработать с Лиамом. Он великолепен и как актёр, и как человек. Он был так мил и любезен со мной. У нас было много интересных бесед. Я очень его уважаю.

**- Можете больше рассказать об этих беседах? Что в Лиаме показалось вам интересным?**

- Он невероятно глубокий и эмоциональный человек. Чего мы с ним только не обсуждали! Он очень человечный, чувствительный и деликатный. Мне нравилось общаться с ним.

**- Это любопытно, ведь Лиам играет наёмного убийцу, но публика всё равно сочувствует ему. За свою карьеру он сыграл множество разных ролей, но его чувствительность проявилась в каждой из них.**

- Да. Это прекрасно, когда с коллегами складываются тёплые человеческие отношения. Я люблю работать с теми, кого уважаю. И я, несомненно, уважаю Лиаму. Мой следующий проект называется Mafia Mamma. Там я снимаюсь вместе с Кэтрин Хардвик и Тони Коллетт. Это совершенно мурительная комедия. Я не так часто снимаюсь в комедиях, но эта замечательная. Меня восхищает игра Кэтрин, Тони — тоже великолепная актриса.

**- Ваша героиня задействована в одной из самых драматичных и жестоких сцен картины. Можете рассказать, каково было сниматься в ней?**

- Давана заслужила всё то, что происходит в той сцене. Она мнила себя неприкасаемой. Та сцена доказывает, что события порой бывают непредсказуемыми и человек не может всё держать под контролем. Она думала, что могла, но ошибалась.

**- В той сцене было весело сниматься или, напротив, страшно?**

- Боже, немного страшно. Но на экране всё выглядит отлично. Сцена производит нужный эффект.

**- Каково было вернуться на съёмки и на сцену после перерыва, связанного с пандемией?**

- Мне было очень важно поскорее вернуться. Мы должны работать и создавать интересные работы, ведь сейчас миру очень нужны красота, искусство, поэзия...

## ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ ИЗ ЖИЗНИ МОНИКИ БЕЛЛУЧЧИ

### ФАКТ 1

Попав в модельный бизнес, Моника Беллуччи почти сразу начала сниматься в кино, а спустя еще пару лет, в 1992-м, она оказывается на съемочной площадке фильма «Дракула» Фрэнсиса Форда

Коппола. Помог, как часто бывает, Его Величество Случай: сын режиссера, Роман Коппола, наткнулся на журнал с фотографиями Моника и показал его отцу. Тот встретился с девушкой лично и сразу утвердил ее на небольшую роль: она сыграла одну из невест знаменитого вампира.

После чего дороги на киноматографический Олимп для итальянки оказались открыты: ее заметили агенты и продюсеры американских и европейских киностудий.

### ФАКТ 2

В обычной жизни Моника почти не красится. Она лишь слегка подкрашивает ресницы и пользуется увлажняющей помадой. Впрочем, настоящую красоту отсутствием макияжа не испортишь! Скорее, наоборот.

### ФАКТ 3

Трудно поверить, но Моника до сих пор не сделала ни одной — даже самой крошечной — пластической операции.

Тем не менее, ничего против добрых процедур она не имеет: «Глупо осуждать тех, кто пользуется услугами пластических хирургов, — говорит она. — Когда я вижу отличные результаты таких операций, то думаю: почему бы и нет? Однако я пока не знаю, буду ли я когда-нибудь делать подтяжку лица».

### ФАКТ 4

В качестве модели Беллуччи сотрудничает с несколькими брендами, однако самая продуктивная дружба у нее сложилась с Dolce&Gabbana. В рекламных кампаниях этого дома моды Моника участвует уже двадцать шесть лет, продвигая не только одежду, но и косметику. D&G даже выпустили специальную линию губной помады, назвав ее в честь актрисы — Monica Lipstick Collection.

### ФАКТ 5

Как у любой красивой женщины, у Моника Беллуччи много маленьких секретов, которые помогают ей лучше выглядеть. Один из них касается волос. Актриса уверена, что часто мыть голову... вредно. Поэтому старается не устраивать банный день своей шевелюре чаще двух раз в неделю. При этом она обязательно разводит шампунь водой, а перед мытьем втирает в корни волос оливковое масло. Может, стоит попробовать?

### ФАКТ 6

Отношения Моника и Венсана длились почти 19 лет — и все эти годы их считали безупречной парой. Поэтому развод оказался неожиданным.



В фильме «Дракула»



В фильме «Малена»

данным — но тоже почти идеальным: бывшие супруги не бежали к журналистам с грязным бельем, не поливали друг друга грязью и т.д. Наоборот, Моника Беллуччи до сих пор говорит о том, что Венсан ей важен.

«Никто не виноват, что наш брак распался. Просто постепенно стало понятно, что наши пути разошлись, что мы смотрим в разные стороны. Ведь танго можно танцевать только вдвоем. И сейчас главное — никого ни в чем не обвинять. Мы вдвоем нашу любовь создали, мы вместе вдыхали в нее жизнь. И вместе приняли решение поставить точку».

### ФАКТ 7

Моника не боится собственного возраста и не пытается его скрыть. Наоборот.

«Возраст женщины должен считаться сокровищем, а не недостатком, — говорит она. — Он дает нам особую силу. Быть желанной и опытной — о, какое же это сочетание! Когда ты молод, ты всегда свеж и прекрасен. Но это красота молодости. Но постепенно внутри тебя вырастает что-то еще — и ты становишься ярче. Ты учишься быть счастливее, находишь гармонию с самим собой — и в этом твоя новая, особая красота».



## ЗАТЯНУВШИЙСЯ СТРЕСС УЧИМСЯ СПРАВЛЯТЬСЯ С НИМ

Когда человек оказывается в острой кризисной ситуации, ему кажется, что мир вокруг рухнет. Однако прежде чем опускать руки, стоит задуматься: действительно ли ничего нельзя сделать?

**В** последнее время многие из нас находятся в стрессе - пошатнулось ощущение безопасности, стабильности, уверенности, появился страх. В непростой жизненной ситуации страх - это естественная реакция. Каждому из нас важно знать, что его близкие живы и здоровы, денег достаточно, работа есть. Но сегодня некоторые из этих пунктов под большим вопросом. Чтобы не впасть в депрессию или уныние, вывести себя из острого психологического состояния, психологи советуют активно применять одну или сразу несколько антикризисных техник.

### 1. РУТИНА СПАСАЕТ

Когда вокруг все неспокойно, должен быть островок безопасности, где мир остается неизменным. Он дает ощущение защищенности и понимание того, что есть еще что-то незыблемое в жизни. Поэтому, даже если критические моменты следуют один за другим, не разрушайте привычный ход событий. Всегда собирались по воскресеньям всей семьей за столом? Продолжайте это делать! А также продолжайте ходить на работу и активно трудиться, делать уборку, выгуливать собаку. Откажетесь хотя бы от одного привычного пункта в пользу паники - и жизненная пирамида может рухнуть.

### 2. СОЗДАТЬ ПОДУШКУ БЕЗОПАСНОСТИ

Многие сегодня ругают тех, кто покупает продукты и вещи первой необходимости, создавая при этом избыточный спрос. Однако подоб-

ное поведение вполне объяснимо: так человек ищет спокойствия и стабильности. Если вы тоже находитесь в поиске, сделайте то же самое, только разумно и без паники. Сядьте и выпишите наименования, которыми имеет смысл запастись на ближайшее время, пока эти товары не подорожали еще сильнее или не исчезли из продажи. Купите их в нескольких экземплярах. Пусть их будет немного, но появившийся запас подарит чувство стабильности и некоторой защищенности. Сейчас это крайне важно!

### 3. ОБЩАЙТЕСЬ С БЛИЗКИМИ

Худшее, что можно сделать сегодня, - это поссориться с родственниками или близкими друзьями. Чтобы не разойтись с ними в политических убеждениях и взглядах, поставьте табу на подобные разговоры. В конце концов, дом должен быть изолирован от внешних бурь. Приходя туда, каждый хочет расслабиться, а не чувствовать себя словно на поле боя, отстаивая свои интересы. Если чьи-то убеждения радикально отличаются от ваших, самое время вспомнить, что близкие могут быть напуганы, дезинформированы или просто иметь желание примкнуть хоть куда-нибудь, чтобы не чувствовать себя отщепенцами. Уважайте их мнение, но не позволяйте втягивать себя в споры. Просто признайте: другой человек может иметь другое мнение. Главное, что это мой брат, отец, лучшая подруга - в этом ценность человека для меня, а не его политические убеждения.

### 4. МИНИМУМ ИНФОРМАЦИИ

Во времена острого кризиса важно соблюдать так называемую информационную гигиену. Чтение и просмотр новостей, регулярное обновление контента, участие в волнительных разговорах - все это способно ухудшить самочувствие, лишить сна и спровоцировать возникновение заболеваний. Попробуйте на себе информационный вакуум: проведите эксперимент и в течение нескольких дней не читайте новости. Вот увидите, ваше эмоциональное состояние тут же выровняется.

### 5. НАЙТИ, НА ЧТО ОПЕРЕТЬСЯ!

В кризис человека часто охватывает паника. А что, если я потеряю работу? Лишусь денег? Заболит кто-то из близких? Вопросов может быть множество, однако нет смысла концентрироваться на негативе. Лучше постарайтесь найти внутреннюю опору, задумавшись над тем, что вы имеете на сегодняшний день в своем арсенале. Можно написать это по пунктам на листке бумаги. Квартира, машина, работа, стабильный доход, здоровые близкие, любимые дети, надежный партнер, родители, друзья, хобби и увлечения. Не обязательно у вас будут все из перечисленных пунктов, но некоторые - обязательно найдутся.

### 6. ЗАБОТА О СЕБЕ

Вместо того чтобы ежедневно трахать собственные нервы, переключитесь на заботу о себе. Пункты из этого списка могут быть элементарными - от любимого десерта до горячей ванны с ароматной пеной. Что может порадовать вас, вернуть хоть толику спокойствия? Кому-то помогает рисование (вспомните про раскраски-антистресс) и разгадывание сканвордов, другие находят силы в общении с животными, третьи получают энергию от общения с подругами, вязания и т.п.

### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

#### ВЫ ОТВЕТСТВЕННЫ ЗА ДРУГИХ!

Если взять себя в руки не получается, исключите внимание с собственной персоны на значимых для вас людей. Спросите себя: «Если я доведу себя до нервного истощения, это отразится на моем ребенке, который начнет переживать, потеряет сон и ощущение спокойствия. Имею ли я право на это?» Согласитесь, с этой точки зрения все смотрится иначе. Мы привыкли больше заботиться об окружающих, так почему бы сейчас не сыграть на этом? От вашего психологического состояния зависит многое!

**Я** росла непростым ребенком - и это еще мягко сказано. Сейчас я оглядываюсь назад и понимаю, что моей маме нужно ставить памятник при жизни за терпение и любовь ко мне, несмотря ни на что.

Начнем с того, что она растила меня в 1990-е: зарплаты мизерные, выплачивают их с задержкой, в стране дефицит, помощи ждать неоткуда. А у нее на руках маленький ребенок, воспитывать которого никто не помогал. Отец ушел из семьи, когда мне было 3 года. Как я потом узнала, он нашел себе другую женщину, но мама рассказала мне совсем иную историю. С ее слов, папа уехал в командировку за границу и остался там. Не знаю, какой вариант был лучше, но поначалу история с путешествием мне жутко нравилась. Я все ждала папу с гостинцами, хотя мама и говорила: зря.

Меня называли вредной девчонкой. Видимо, потому что мама меня «залюбила»: лучшее отдавала мне, ничего не жалела. В детстве я могла сказать, что мне не нравится одежда, и я не буду ходить в некрасивой обуви. И мама бежала в магазин, пыталась ее обменять, потом спешила в комиссионку (вдруг там что найдется). Вечно выспрашивала знакомых, не выросли ли их дети из одежды. А я еще и не всегда принимала ношеное - только если вещь мне очень нравилась.

Это сегодня я понимаю, как не просто было мамочке, а в свое время совершенно не щадила ее чувств. Однажды отказалась идти в школу в пальто с заплаткой. Мама поставила ее наспех - опаздывала на работу. Я села на кушетку и заплакала: «Я хожу как беспризорница - вечно в рванье, ношеном, стираном-перестираном».

Видимо, слезы мои выглядели настолько искренне, что мать не выдержала. Вечером принесла мне новехонькое пальто, даже бирка была не отрезана. Тогда она мне не сказала, что заняла денег у начальника, чтобы купить эту вещь.

Помню, как я хотела быстрее повзрослеть. Одноклассники хвастались, что родители отпускают их одних в школу. И я свирепствовала, когда мама в очередной раз брала меня за руку, провожая на занятия. Мы вечно бежали, потому что она опаздывала на работу, а я умоляла ее дать мне чуть больше свободы. Мне казалось, ее переживания - пустые, надуманные. И вот однажды мама ослабила хватку, чем я и воспользовалась. Стала прогуливать первые уроки, а после школы вместо того, чтобы дома делать уроки, шла с одноклассниками в заброшенные постройки - там мы вынашивали план по захвату мира.



**ПРОСТИ МЕНЯ, МАМА!**

**От темпераментных подростков родители часто слышат обидные слова. И лишь со временем повзрослевшие дети понимают, как это ранит. Но былого не исправишь...**

Почему-то мне не жалко было маму: в некоторые моменты она даже откровенно раздражала. Когда, например, ждала меня с гулянок, а встретив, заливалась слезами: «Лелик, ну почему так поздно? Я же места себе не нахожу!»

А я закатывала глаза, делая вид, что уже совсем взрослая. Даже когда у меня появился мобильный телефон, я не всегда отписывалась маме о своем местонахождении, хотя и знала, что она ждет. Вредничала.

Видимо, это был так называемый подростковый бунт. Иначе как еще назвать мое поведение? Оглядываясь назад и понимаю, что мама всегда очень старалась, чтобы у меня было все необходимое, а я ничего не ценила. Она всегда готовила словно на роту солдат, звала в гости моих друзей. А когда они приходили, я могла раскритиковать ее накрытый стол. То мясо казалось мне слишком диетическим, то морс кислым, то сама мама слишком любезной. Однажды даже подруга сделала мне замечание: «Ты ведешь себя, как свинья. Твоя мама так старается!»

А потом пошли мальчишки... Я, будучи симпатичной девочкой, не испытывала проблем с мужским вниманием, чем доставляла маме немало хлопот. Помню, как аккуратно она пыталась мне рассказать о том, чем могут закончиться взрослые отношения, и как надо предохраняться. А я лишь рассмеялась ей в лицо: мне было 16, и первый половой опыт уже был получен без ее ведома.

Конечно, я не раз шокировала маму. Все время просила ее не

лезть в мою жизнь со своими советами и рекомендациями. Мама затихала, а потом вновь из соображений «я желаю тебе лучшего» начинала свои проповеди. Казалось, больше всего она боится, что я испорчу себе жизнь скорым замужеством или неоконченным образованием. Я лишь смеялась: неужели я такая дурочка?

Мама оказалась права. Первого ребенка я родила спустя месяц после того, как мне исполнилось восемнадцать. Узнав о беременности, прибежала к родному человеку, которого так часто хаяла, со слезами: «Мама, что делать? Мне страшно!»

А она обняла меня, не осудила и пообещала, что мы непременно вырастим малыша. Мы вырастим! Но в итоге это «мы» после рождения Антошки превратилось в «мама вырастит». Я решила закончить учебу, потом у меня появился новый кавалер. В итоге к двадцати годам я была уже дважды мамой, и мои дети воспитывались бабушкой. Той самой, которая столько вытерпела от меня в свое время.

Сегодня мне 34 года, и кажется, все рассказанное было так давно. Но я стараюсь не забывать об этом и часто прошу у мамы прощения за свое поведение. На самом деле она у меня мировая! Увы, я только сейчас начинаю понимать ее. Ведь я так же переживаю за своих детей, так же прошу их обо всем отчитываться, а они порой закатывают глаза, говоря: «Мам, ну хватит!» История повторяется...

Алена.



**Звезда**



## САМАЯ КРАСИВАЯ ЖЕНЩИНА В МИРЕ

*Я изучала живопись и скульптуру, а актрисой стала по ошибке.*

**Джина Лоллобриджида**

*В первый момент она ослепляла своей красотой. Но уже через десять минут становилось понятно: ее главное достоинство - не внешность. С Джинной можно разговаривать.*

**Энтони Куинн**

### ДОЧЬ ПЛОТНИКА

4 июля 1927 года в Субьяко - городке в живописном регионе Лацио - родилась девочка, Луиджина Лоллобриджида. Пройдут годы - и она станет гордостью Италии, символом киноэпохи 50-60-х годов XX столетия и любимицей миллионов зрителей, удостоится именной звезды на голливудской Аллее Славы. Но все это будет потом, а пока... «Ну, не всем же быть красивыми», - со вздохом изрек ее отец, взглянув на новорожденную. Интересно, вспоминал ли он эти слова, когда его повзрослевшую дочь признали эталоном красоты?..

Луиджина росла в большой и дружной семье вместе с тремя сестрами. Их отец, Джованни, делал мебель, а мать, Джузеппина, ее продавала. Они работали не покладая

рук, но с трудом сводили концы с концами. И все-таки детство Луиджины было счастливым.

В возрасте трех лет малышка выиграла детский конкурс красоты. Самолюбию родителей это льстило, однако судьбы актрисы или манекенщицы они для дочери не желали - это несерьезная профессия, считали отец и мать. Подросткая Луиджина с ними соглашалась: она мечтала стать оперной певицей или художницей. Да, Господь щедро одарил эту девочку талантами: у нее было великолепное сопрано, и рисовала она прекрасно.

А потом их непростая, но счастливая жизнь закончилась - началась Вторая мировая война. После очередной бомбежки семья разом потеряла дом и все имущество и вынуждена была скитаться в поисках места под солнцем. «Это были страшные, тяжелые годы, которые не забыть. Именно этот опыт стал для меня главным» - вспоминала актриса.

Наконец семья обосновалась на окраине Рима. Вместе с другими беженцами они стояли в очередях за бесплатным супом и искали способы заработать хоть несколько лир. В конце концов отец устроился на

завод, старшие сестры - билетершами в кинотеатры, а Луиджина подрабатывала уличным художником-карикатуристом. Часть денег она отдавала семье, часть тратила на уроки вокала. А позже поступила в римскую Академию изящных искусств, чтобы всерьез заниматься живописью и скульптурой.

### «ХОЧУ БЫТЬ АКТРИСОЙ, А НЕ КИНОРЕКЛАМОЙ»

Красавицу Луиджину неоднократно приглашали сниматься в кино, но она отказывалась. Лишь однажды поддалась на уговоры - но не представителей киноиндустрии, а своих сестер, которые подрабатывали в массовке и уверяли, что в кино неплохо платят даже за съемки в эпизодах.

19-летняя Луиджина успешно прошла кастинг и получила роль в фильме «Черный орел». За нее девушка запросила непомерно высокий для дебютантки гонорар, и режиссер, как ни странно, согласился. После были и другие эпизодические роли, которые совсем не способствовали продвижению актрисы.

Популярность - причем сумасшедшую! - Луиджине принесла роль в картине французского режиссера Кристиана-Жака «Фан-фан-тюльпан» (1952 г.), где партнером Лоллобриджида стал Жерар Филип. Ярчайшая звезда театра и кино, он мог затмить неопытную актрису, но этого не случилось. Луиджина в образе дерзкой красотки Аделины имела такой феноменальный успех, что всю Италию, а затем и Европу охватила «лолломания», а карьера актрисы стремительно пошла в гору. И чем дальше, тем разгорячее она становилась в выборе ролей: «В кино вместо бюста надо показывать сердце. Хочу быть настоящей актрисой, а не кинорекламой».





### ВВЕРХ ПО ЗОЛОТОЙ ЛЕСТНИЦЕ

Лоллобриджида сократила свое имя до короткого - Джина. Так оно легче читалось и запоминалось зрителям. И понравилось режиссерам с «фабрики грез», постоянно искавшим новых актеров - талантливых, с эффектной внешностью.

В 1953 году Джина впервые снялась у американского режиссера - в приключенческой комедии «Посрами дьявола». Ее партнером по фильму стал Хамфри Богарт - актер, признанный лучшим за всю историю Голливуда. Она вновь оказалась достойной партнершей, что оценили и зрители, и критики.

Успех следовал за успехом. В 1955-м на экраны вышел фильм «Самая красивая женщина на свете», где актриса не только блистательно сыграла оперную певицу Лину Кавальери, но и сама исполнила сложнейшие арии из оперы Джакомо Пуччини «Тоска». А в 1956 году вышла кинокартина, ставшая культовой, - «Собор Парижской Богоматери», по роману Виктора Гюго. Образ Эсмеральды, созданный Джинной Лоллобриджидой, до сих пор считается эталонным.

...«Хлеб, любовь и ревность», «Соломон и царица Савская», «Приходи в сентябре», «Имперская Венера», «Доброго вечера, миссис

Кэмпбелл»... В 50-60-е годы актриса снялась в 45 кинокартинах!

Наступили семидесятые, и подходящих ролей стало меньше: играть в боевиках и простоватых любовных историях Джина не хотела. Когда она объявила, что заканчивает кинокарьеру, итальянцы были шокированы. Они выходили на улицы Рима и устраивали шествия с плакатами «Джина, останься!» Лоллобриджида была тронута таким проявлением народной любви, однако свое решение не изменила.

Она посвятила себя скульптуре и фотожурналистике, выпустила великолепный фотоальбом «Моя Италия». А после отправилась на «Остров Свободы», чтобы взять интервью у Фиделя Кастро. Результатом поездки стал документальный фильм о лидере кубинской революции, который срежиссировала сама Лоллобриджида.

### ЛЮБИМАЯ И ЛЮБЯЩАЯ

Красавицу Джину всегда осаждали поклонники. Но крутить романы ей претило, синонимом слова «счастье» для нее было слово «брак». А еще девушка помнила слова матери: лучший муж - это адвокат или врач, они всегда смогут прокормить семью.

В 1946 году, в новогоднюю ночь, Джина познакомилась с югославским врачом-эмигрантом Милко Скофичем, а в 1949-м вышла за него замуж. Спустя 8 лет у пары родился сын, которого назвали в честь отца - Милко-младший.

Милко Скофич отличался от итальянских мужей-собственников: он не требовал от жены сидеть дома, рожать детей и забыть о карьере и собственных интересах. Наоборот - поддерживал любимую во всем. Это он настоял на том, чтобы Джина приняла участие в конкурсе красоты «Мисс Италия-1947», где она заняла 3 место и была замечена представителями киноиндустрии; он рассылал фотографии жены киноагентам. А когда карьера актрисы пошла в гору, Милко оставил медицину и стал менеджером Джины. Желтая пресса постоянно иска-

ла «грязное белье в ее шкафу»: как эта красавица может быть примерной женой и матерью?! Ей приписывали множество романов с коллегами по цеху, но Лоллобриджида меняла кавалеров только на экране.

Увы, потом и Милко перестал верить своим глазам - его измучила ревность. В 1971 году супруги расстались. А через 8 лет Скофич погиб в автокатастрофе...

После развода Джина больше не выходила замуж. Но она не жила монашкой: более двадцати лет встречалась с испанским бизнесменом Хавьером Рафолсом и была счастлива. В 2006-м состоялась их помолвка, была назначена дата свадьбы, но... Джина все отменила. Причиной стала клеветническая кампания, развязанная в прессе журналистами, и тонны грязи, вылившиеся на голову испанца, единственная вина которого заключалась в том, что он был на 34 года моложе своей возлюбленной. Его, обладателя огромного состояния, называли альфонсом и мошенником, а о Джине писали с явной жалостью. Их отношения, увы, не выдержали этого испытания.

### ЖИЗНЬ В ИНТЕРЕСНОМ ВОЗРАСТЕ

Джина никогда не гордилась своей красотой: это дар Божий, я здесь ни при чем, говорила она. А старость актриса называет «интересным возрастом».



В нынешнем году синьоре Лоллобриджиде исполнится 95 лет. Эта цифра не путает Джину - ее тетя прожила 113 лет, а двоюродная бабушка была самой старой женщиной Италии. «Это вселяет оптимизм», - смеясь, говорит актриса.

Она живет на вилле в родной Италии, занимается садом (в нем обитают 600 видов различных птиц!), благотворительностью и творчеством. В одном из интервью Лоллобриджида сказала: «Человек старится, когда ему нечем заняться. Я всегда при деле. Фотографирую, леплю скульптуры, музицирую, слушаю своих птиц - наверное, в этом и есть секрет вечной молодости».

### ОДИН БИЛЕТ ДО ЛОС-АНДЖЕЛЕСА

В 1950 году эксцентричный американский миллионер и продюсер Говард Хьюз пригласил Лоллобриджида на кинопробы. Она согласилась с условием: «Приеду с мужем». Хьюз усмехнулся и прислал... один билет до Лос-Анджелеса. Джина хотела сниматься в Голливуде, но не хотела лететь за океан одна. Муж уговорил ее не терять шанс, и она решилась.

Хьюз окружил ее роскошью: лучшие апартаменты, личная машина с водителем, личный переводчик... А потом прямым текстом предложил стать его любовницей. Многие женщины мечтали об этом, а Джина отказалась и от предложения, и от контракта: «Наверное, он был удивлен, увидев человека, которого его деньги не интересовали».

## Как я похудела



# УМЕНЬШАЕМ КАЛОРИИ БЕЗ ДИЕТ И ОГРАНИЧЕНИЙ

**Уменьшив калорийность рациона даже на 5-10%, можно избавиться от 3 кг. Если же создать дефицит в 20-25%, есть шанс и вовсе похудеть на 10 и более кг.**

**Ж**енщинам старше 30 лет в сутки рекомендуется употреблять 1900-2200 ккал. Считается, что этого количества достаточно, чтобы не испытывать чувства голода и не набирать лишнего веса. Чтобы похудеть, данный показатель необходимо сократить как минимум на 300-500 ккал. Но что делать, если ежедневное количество калорий превышает указанные значения, а на диету садиться не хочется?

### ЧАЩЕ ГУЛЯЙТЕ НА ПРИРОДЕ

Чем активнее мы двигаемся, тем больше калорий сгорает. Поэтому, если вы хотите быстро похудеть, занимайтесь спортом. На спорт нет времени и сил? Подойдет обычная прогулка. За час быстрой ходьбы можно сжечь до 200-300 ккал, а если гулять по неровной дороге, то еще больше. Вот почему лучше выбирать природные маршруты - леса, луга, холмистую местность. Считается, что аромат полевых растений и хвои запускает жиросжигательные процессы в организме и помогает похудеть. Букет полевых цветов можно поставить дома, а эфирное масло хвойных деревьев залить в аромакулон и вдыхать в течение дня.

• *Чаще гуляйте босиком по песку, траве, гравию. На стопах находится более ста активных точек - в том числе тех, которые ускоряют метаболизм и способствуют жиросжиганию.*

### ЕШЬТЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ С КОЖУРОЙ

Кожура овощей и фруктов содержит клетчатку, которая замедляет всасывание сахаров в кровь, заполняет желудок и способствует быстрому насыщению. Таким образом, гораздо полезнее съесть картофель, запеченный в мундире, чем пюре, а яблоки и груши лучше есть в свежем виде и с кожурой.

### ИСКЛЮЧИТЕ ЖИРНУЮ ПИЩУ

Пересмотрите свой рацион и замените калорийные продукты низкокалорийными. Вместо свинины подойдет диетическая куриная грудка. Жирную сметану и майонез в салатах можно заменить греческим йогуртом или заправкой с горчицей, дрожжевой хлеб - хлебцами, жареную картошку - вареной. В кофе вместо жирных сливок добавляйте маложирное коровье или растительное молоко. И помните: порция яичницы содержит около 240 ккал, а вареное яйцо - всего 60-100 ккал.

Важно внимательно изучать упаковку продуктов перед покупкой. Бывает, что низкокалорийные альтернативы не только не полезнее, но и вреднее обычных. Например, соевый соус хоть и низко-

калориен, но содержит до 38% суточной нормы соли.

### ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТРАВЫ

Некоторые травяные чаи обладают уникальным свойством ускорять похудение. Например, семена льна и фенхеля снижают аппетит и подавляют голод, рыльца кукурузы выводят лишнюю жидкость и регулируют водно-солевой баланс, сенна способствует выведению шлаков и снижает аппетит, но при этом имеет выраженный слабительный эффект. Полезны при похудении листья и почки березы, лист мать-и-мачехи, листья ежевики. Однако перед употреблением любой из перечисленных трав необходимо проконсультироваться с врачом.

### ОБЕДАЙТЕ ТОЛЬКО ЗА СТОЛОМ

Доказано: когда мы едим перед телевизором или с телефоном в руках, то употребляем вдвое больше, чем когда если обедаем за столом в тишине. Возьмите за правило выключать гаджеты на время приема пищи. Каждый кусочек необходимо тщательно прожевывать, не менее 30 раз. Нутрициологи также советуют откладывать вилку или ложку в сторону и не брать, пока не прожуете. Это снижает риск быстро съесть всю порцию. Также можно заменить обычную тарелку на другую - диаметром поменьше. Таким образом можно сократить одну порцию на 300-400 ккал.

• *На получение мозгом сигнала о насыщении может потребоваться до 20 минут. Поэтому, если после обеда вы ощущаете легкий голод, не спешите просить добавки.*

### ЗАМЕНЯЙТЕ УГЛЕВОДЫ ОВОЩАМИ

Этот простой лайфхак рекомендуют многие диетологи и фитнес-тренеры. Он заключается в том, чтобы заменить часть углеводов (хлеб, крупы, фрукты, сладости) овощами в свежем или приготовленном виде. Например, овощное рагу будет ничем не хуже гарнира из риса. Овощи содержат меньше калорий.

### ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ПОЛУФАБРИКАТОВ

Какими бы полезными и натуральными ни казались полуфабрикаты или блюда из ресторана, их состав в большинстве случаев включает в себя сахар, избыточное количество соли, усилители вкуса, некачественные жиры. Лучше приготовить блюдо самостоятельно. Так вы точно будете знать, сколько в нем калорий.

**Ученые из Пенсильвании выяснили: если за 20 минут до еды съесть порцию зеленого салата, то количество потребляемых во время приема пищи калорий сокращается в среднем на 10%.**







# У РАЗБИТОГО КОРЫТА

**Не зря говорят: «На чужом несчастье свое счастье не построишь». Если пренебречь этой простой истиной, можно получить горький урок на всю жизнь.**

**Р**одители заперлись на кухне, чтобы 16-ти летняя Рита не услышала их «взрослый» разговор.

- Так и сказали: «Без договора ты никто». Поди докажи, что я у них работал, - вздохнул отец.

Рита слышала каждое слово, и внутри у нее закипал жгучий недетский гнев. Ведь с зарплаты ей обещали купить новый мобильник. Но отца опять обманули. Рита и не заметила, как оказалась на кухне.

- Да ты неудачник просто! - крикнула она в лицо отцу.

- Я не виноват, что мне попадают нечестные работодатели, - отчеканил отец. - Много ты понимаешь!

- Да уж побольше твоего. Такой растяпой точно не буду. И нищербродом тоже, - хмыкнула Рита. - 18 стукнет, и не увидите вы меня больше.

### ПОКОРИТЕЛЬНИЦА МОСКВЫ

Сбежала Рита из дома сразу

после школьного выпускного.

В Москве девушка первым делом позвонила родителям из телефонной будки, попросила ее не искать и, прежде чем ей успели возразить, повесила трубку.

На глаза Рите попало объявление на двери привокзальной закуской: «Требуется продавец». Девушка потянула на себя стеклянную дверь и с порога, без стеснения, выдала:

- Я хочу у вас работать. И жить.

Так Рита стала продавщицей безвкусных полуфабрикатов, а по совместительству - уборщицей: за это хозяин заведения разрешил ей ночевать в подсобке. Конечно, мечтала она совсем не об этом, когда сбежала из дома. Но была уверена, что задержится в закусочной лишь на первое время.

«Первое время» растянулось на полгода. И пусть теперь Рита снимала комнату в общежитии, а с первой зарплаты купила смартфон, этого амбициозной девушке было недостаточно.

Красивая жизнь - дорогие машины, брендовая одежда, вкусные деликатесы - мелькала где-то рядом, но Рита никак не могла ее ухватить. Она три месяца экономила, чтобы накопить на абонемент в престижный фитнес-клуб. Но мужчины там были увлечены только упражнениями и на стреляющую глазками блондинку внимания не обращали.

Когда на одном из сайтов мелькнул баннер «Элитное агентство домашнего персонала набирает сотрудников», она ухватилась за манящее слово «элитное». На собеседовании Рита расхваливала себя на все лады, демонстрируя купленный в переходе метро диплом педучилища.

- Мне некуда идти, - соврала она,строив жалостливую гримасу. И прибавила чистую правду. - Я готова на все.

Если Ритины фальшивые документы не впечатлили сотрудницу агентства, то откровенное признание подействовало:

- Есть у нас один срочный заказ, к работе нужно приступить сегодня. И особых знаний кухонному работнику не требуется, так что вы подойдете.

- Конечно! - обрадовалась Рита.

Работать ей предстояло в трехэтажном загородном особняке. В Ритины обязанности входила помощь повару на кухне. Едва переступив порог современного дворца, девушка решила, что останется здесь, чего бы ей этого ни стоило.

Хозяин дома представился Игорем. И хотя этот грузный, хмурый мужчина показался Рите непривлекательным, богатое убранство дома с лихвой компенсировало все недостатки его владельца.

### **НА ВОЙНЕ ВСЕ СРЕДСТВА ХОРОШИ**

Рита быстро освоилась на новом месте, перезнакомилась со всей службой. Она старалась быть приветливой вовсе не для того, чтобы завести друзей. Девушка жаждала узнать все об Игоре.

Оказалось, хозяин дома - владелец сети суши-баров. Женат, но жену Игоря, Инну, Рита видела нечасто. Та недавно родила ребенка и почти все время проводила с дочкой. А когда Рита случайно сталкивалась с хозяйкой дома, то каждый раз с презрением думала, что такой женщине - не накрашенной, полноватой - не место рядом с Игорем.

Быть соблазнительной Рита старалась изо всех сил. Особенно усердствовала девушка, когда начальник ругался с женой. Ассорились они часто и громко, так что весь дом слышал их. Когда Игорь, взвинченный, раскрасневшийся после скандала, шел по коридору, Рита в коротенькой юбочке непременно попадалась ему навстречу. И бросала что-то вроде:

- Ума не приложу, как с таким мужчиной можно пререкаться. Вы ведь та самая стена, о которой каждая женщина мечтает!

Грубая лесть действовала безотказно. Рита чувствовала, как меняется взгляд Игоря, из похотливого становится заинтересованным. И заранее знала, что выигрывает эту необъявленную войну.

### **ЖЕРТВА ТРИУМФА**

Соблазнить Игоря оказалось делом несложным. Спустя месяц жена развелась с ним, застав мужа с прислугой. А Рита так убедительно играла влюбленную простушку, что Игорь женился на ней, едва успев разойтись с Инной.

То, что Рита глумилась над чувствами других людей, ее не заботило, ведь на кону стояло ее собственное благополучие. Без зазрения совести новоиспеченная хозяйка дома уволила всю службу только затем, чтобы эти люди не напоминали ей о позорном прошлом, чтобы ничто не мешало Рите наслаждаться новой жизнью.

Во вкус она вошла быстро: рестораны, бутики, спа-салоны. Игорь ни в чем не отказывал жене, чтобы она не скучала, пока он работает. Порой Рита уезжала из дома утром, а возвращалась за полночь. Но вовсе не потому, что не могла сидеть на одном месте. Дело было в новом шофере ее мужа - Вадиме.

Рита не хотела давать волю чувствам, но сладить с ними была не в силах. Умом понимала, что в Вадиме нет ничего особенного: простое, непримечательное лицо, рабочая профессия. Таких кавалеров на сайтах знакомств Рита отшивала сразу. Но стоило взглянуть на Вадима, и в груди поднималась буря, сметающая стыд и условности. Как не походили эти чувства на то с трудом скрываемое отвращение, которое накрывало Риту при виде нелюбимого мужа!

Ритино томление не ускользнуло от Вадима. И стоило ему раскрыть объятия, как девушка кинулась в них, очертя голову, позабыв о благодарности.

И не испугалась, когда Игорь застал их с Вадимом в супружеской постели.

Тем более, что муж только и пробормотал вполголоса, будто бы сам себе:

- И вот на это я променял Инку?

Рита даже обрадовалась, что все так вышло.

- Разведусь, отсужу кучу бабла, и заживем с тобой припеваючи, - делилась она с Вадимом. Тот поддерживал Риту во всем: помог найти адвоката, пришел на суд по разделу имущества.

Игорь даже не смотрел в сторону бывшей жены, словно его происходящее не касалось. Рита ощущала себя победительницей и едва сдерживалась, чтобы не прервать судебное заседание ликующим хохотом. И тем обиднее было слышать решение: все имущество Игоря - добрачное, Рите ничего не положено. И адвокат не помог.

Из зала суда ее, растерянную, оцепеневшую вывел Вадим. Как

в замедленной съемке мимо прошел Игорь, сел в машину, в которой его ждала Инна с элегантно убранными волосами, легким макияжем, вмиг похорошевшая и даже будто бы помолодевшая.

- Что же теперь делать? - прошелестела девушка.

- Твои проблемы, ты и разбирайся, - хмыкнул Вадим. - Я тебе и так уже достаточно помог.

Эти слова были подобны выстрелу в ночной тиши и ранили Риту почище боевых патронов.

- Но как же... как же мы? Я ведь люблю тебя!

- А зачем ты мне нужна без денег? - криво усмехнулся Вадим. - Еще и работу из-за тебя потерял.

Рита, одиноко сидя на скамейке, смотрела, как уходит тот, с кем она хотела жить долго и счастливо. А вместе с ним исчезают ее мечты и надежды.

### **ПРОСТАЯ ИСТИНА**

Рита снова осталась одна и налегке - совсем как в тот день, когда приехала в Москву. Почти все деньги, которые у нее были, девушка потратила на адвоката. В кошельке оставалось несколько купюр: как раз хватило на билет.

Рита и сама не знала, зачем вернулась в родной городок. Может быть, ей хотелось уединения и покоя. А возможно, девушке просто некуда было идти.

Рита не видела родителей с того самого дня, как сбежала из дома. Ни разу не позвонила им, но дочь они приняли тепло: обняли, накормили, с обвинениями не приставали. И от этого на душе у Риты стало еще горше.

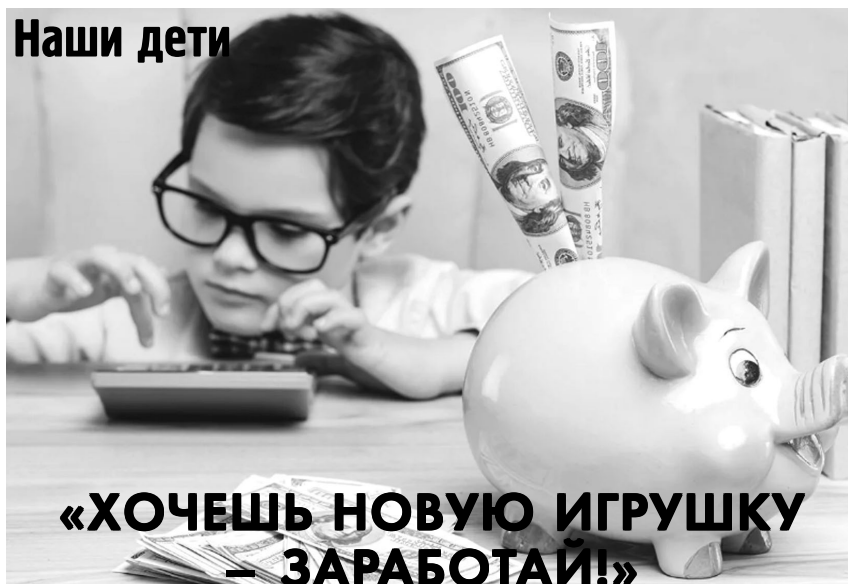
Ее, буквально, распирало от желания выговориться, избавиться от той скверны, в которую превратилась ее жизнь. Мама, разгадав Ритино желание, вкрадчиво спросила:

- Доченька, как ты жила все это время?

Рита выложила все без утайки. Рассказывала, словно о ком-то постороннем и ужасалась героиней этой истории. Мама то и дело охала, папа хмурился. А под конец произнес: «На чужом несчастье свое счастье не построишь».

Рита попыталась было возразить, что не желала никому дурного, лишь хотела для себя лучшую долю. Но в горле стоял комок. Только теперь она по-настоящему поняла смысл этой простой истины...

## Наши дети



**Дети привыкают к тому, что им все достается бесплатно. Но однажды я решила: хватит! Если ребенок хочет что-то купить, пусть постарается.**

**К**огда Максим был маленьким, проблем с игрушками у нас не было. Я могла спокойно прийти в магазин с детскими товарами, взять все необходимое и не выслушивать от сына жалобы в духе: «Ты не купила мне новую машинку!»

Но с возрастом интерес ребенка к игрушкам рос. Конечно, мы с мужем тоже его подогревали. Так хотелось побаловать своего мальчика - вот и покупали все по первому требованию. Макс скоро уяснил: то, что он просит, рано или поздно ему достается. Даже хвастался

этим перед друзьями. А я слишком поздно поняла, какую ошибку мы совершили.

И вот однажды наш 12-летний ребенок заявил, что мечтает о новой радиоуправляемой модели вертолета. Я посмотрела в Интернете - игрушка дорогая. Да, мы могли ее купить, но... Тут я вдруг задумалась: с какой стати? Почему-то мне эти мысли раньше в голову не приходили. А тут вопрос возник сам собой: день рождения прошел, остальные праздники пока не намечались. При этом сын еще и учился плохо.

«Обойдется!» - на том и решили.

«Дорогой, - мягко сказала я, - хочешь что-то купить, значит заработай на это. У меня денег лишних сейчас нет». Максим возмутился и пошел к отцу, но тоже услышал отказ. Первой стадией был гнев: почему это родители, которые всегда все выполняли, тут против? Но потом он понял: мы непреклонны, - и стал искать варианты, где «добыть» деньги. Понятно, что ни на какую официальную работу его бы не взяли, так что пришлось подключить фантазию.

Вскоре мы узнали, что Максим обратился ко всем родным и знакомым с предложением выполнить какую-нибудь работу. Двоюродной сестре Макс предложил гулять с ее собакой, деду обещал помочь разобрать ящик с инструментами, соседке - регулярно выносить мусор. Все это, конечно, за символическую плату. Честно, соседку мы сами попросили подкинуть Максиму эту работу, деньги тоже давали сами, она только делала вид, что платит сама. Другим мы рассказали, что учим ребенка самостоятельности, и люди откликнулись с удовольствием.

Спустя некоторое время Максиму удалось накопить половину суммы, вторую часть мы добавили, так уж и быть. Но главное - он наконец понял, что все в его руках. Сын подрос, сам может планировать покупки, копить. Теперь к своим карманным деньгам Макс относится очень серьезно.

Наталья.

## «Моя дочь может красить волосы в любой цвет!»

До сих пор помню: когда я училась в школе, каждое утро нас встречали дежурные, проверяющие внешний вид. Всех, кто выглядел «неподобающе», отправляли домой.

Но мне казалось, со временем эти правила изменились. И тут вдруг моя восьмиклассница говорит, что ее выгнали с урока. Я уж подумала, Аленка сделала что-то плохое, но учительнице просто не понравился ее новый цвет волос.

Недавно с моего разрешения дочь окрасила пряди в розовый цвет. Я была не против. Дочка у меня отличница, аккуратная, прилежная девочка. Да и розовые волосы выглядят интересно! Но, как оказалось, система приветствует только невзрачных кандидатов, похоти друг на друга.

Мы честно пытались бороться с руководством школы. Я даже ходила к директору, где выслушала лекцию о том, что с внешнего вида все и начинается - хамство, употребление запрещенных веществ. Мне аж плохо стало...

Краску пришлось смыть. Поговорили с дочкой, что не стоит тратить свои силы на борьбу с косностью и ограниченностью. Будем выше этого. А эксперименты с внешностью решили перенести на летний период. Хорошо хоть, дочка моя все поняла правильно.

Марина Казак.

## Выставка поделок - соревнование для родителей?

Как вы думаете, во сколько я вчера легла спать? В три часа ночи! Когда муж и дочь давно видели десятый сон, я заканчивала поделку под названием «Весна пришла».

Спросите, почему я не доверила это дело шестилетней Маше? Я объясню. Как-то раз она сама сделала снеговика на детсадовский конкурс. Он получился кривым, косым, страшненьким - в общем, каким и должен был выйти у пяти-шестилетнего ребенка. Который сам что-то клеит, вырезает, соединяет. В итоге рядом с остальными шедеврами наш снеговик смотрелся как изгой. А все потому, что остальные поделки делали мамы. Теперь, чтобы не упасть в грязь лицом, я тоже подключаюсь. Ищу в Интернете мастер-классы, покупаю материалы, стараюсь, чтобы все было идеально. А потом приношу свое творение в детсад с одним желанием - чтобы нас похвалили.

Знаю, звучит глупо из уст тридцатилетней женщины. Но неужели воспитатели сами не понимают, что все поделки делают родители?

Я бы не участвовала в этих выставках, если бы не активность остальных. Вчера смотрю - Надина мама показала в соцсетях их творчество. Так красиво... Вот и пришлось сидеть до трех часов ночи - нашу работу подгонять под идеал.

Инга Б..

## Хочу уговорить мужа венчаться!

Год назад мы с любимым мужчиной стали мужем и женой. Оба православные. Пытаюсь уговорить его повенчаться, чтобы стать еще ближе, а он отказывается...

**Александра.**

Многие сегодня превратно понимают венчание. Для некоторых оно становится не церковным таинством, к которому следует относиться со всей серьезностью, а просто красивой церемонией, на которой можно сделать красивые фотографии.

Главное правило венчания - оба супруга должны этого желать и подходить к вопросу осознанно. Здесь не применимы слова «уговорить», «умолить» или «заставить». Только человек, искренне желающий связать себя церковными узами с другим человеком, может венчаться.

Стоит ли переживать, если супруг не готов к таинству? Возможно, у него много страхов на этот счет или он пока не уверен до конца в этом шаге. Многие действительно серьезно подходят к совершению таинства и считают, что оно должно проводиться для подготовленных людей.

Важно помнить, что нет никаких сроков для венчания. Некоторые совершают его сразу после оформления гражданского брака, другие - спустя годы. Известно много случаев, когда церемонию совершали пары, отмечавшие золотую свадьбу.



## КАК ПОДГОТОВИТЬ РЕБЕНКА К ПРИЧАСТИЮ?

**Моему сыну 2 года. Мы регулярно ходим с ним в церковь - в том числе, причащаем. Но не уверены, что все делаем правильно. Как предписано?**

**Наталья.**

Многое зависит от того, в каком возрасте находится ребенок. Маленьким детям (до 4-5 лет) разрешается перед причастием при необходимости и есть, и пить. Причем чем меньше ребенок, тем больше послаблений у него должно быть. Если малыш сам готов по примеру родителей нести небольшой пост, это всегда приветствуется.

Детям более старшего возраста в первую очередь стоит рассказать, что такое причастие и зачем нужно поститься перед его совершением. Большинство священнослужителей сходятся во мнении, что, начиная с 5-6 лет, ребенок должен причащаться по подобию отца и матери, как взрослый.

Важно, чтобы он понимал, что происходит вокруг. Некоторые родители искажают информацию о причастии - например, могут сказать: «Сейчас тебе дадут хлебушек и компотик». Так делать не стоит. Начиная с сознательного возраста, лучше рассказывать о теле и крови Христовых как о величайших святынях. Если ребенок уже читает, можно предложить ему самостоятельно или вместе с родителями изучить соответствующую литературу. Она написана понятным языком, часто сопровождается картинками, что помогает лучше усваивать информацию.

Можно объяснить детям, что подходить к Чаше следует в особом состоянии, также как и вести себя в храме надо надлежащим образом. Ребенок балуется, веселится, не желает причащаться? Лучше перенести таинство на другой день и обязательно объяснить чаду, почему он не допущен к его проведению. Маленьких детей, если они капризничают и плачут, можно на время вынести из храма и успокоить. После этого, если ребенок готов, уже допустимо подносить его к Чаше.

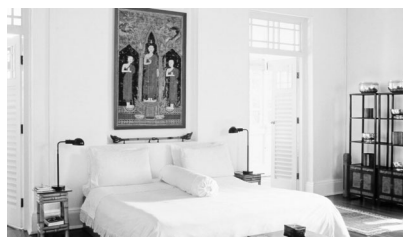
## Разрешено хранить иконы в спальне?

**Мы живем с родителями мужа, у нас собственная небольшая комната. Иконы стоят там же, а свекровь все время корит меня - говорит, Божьему лику не место рядом с супружеской постелью. Она права?**

**Регина Б.**

Существует одно хорошее правило: лучше держать иконы в месте, которое не слишком для этого подходит, чем не держать их вообще. Конечно, речь не идет о совсем уж непотребных размещениях. Но если стоит вопрос, в какой комнате ставить иконы, то можно в любой, где вам удобно и где вы сами видите расположение домашнего иконостаса.

У одних этим местом становится гостиная, где собирается вся семья. Другие, напротив, предпочитают сделать небольшой уголок в спальне. Некоторые и вовсе располагают иконы на кухне. Кстати, хотя бы один святой лик там точно стоит повесить: перед ним можно молиться перед принятием пищи



и после него в благодарность за то, что нам дарует Господь Бог.

Где бы домашний иконостас ни располагался, важно помнить о том, что его следует содержать в чистоте. Не забывайте о периодической уборке и протирании святых ликов от пыли. В этом месте должны чувствоваться ваши участие и забота.





Это случилось как гром среди ясного неба. Жизнь, еще вчера казавшаяся мне такой интересной, в одночасье померкла. Мне исполнилось 35 лет, и меня накрыло ощущение того, что все уже было.

### ЧТО Я ВИЖУ В ЗЕРКАЛЕ?

Я смотрела фотографии своих знакомых и методично вбивала гвозди в гроб собственной самооценки. Подруги уже имели по два или даже три ребенка, но при этом все успевали - море кружков, репетиторов, развивающих занятий и экскурсий. У меня один сын, и я ничего не успеваю. Значит, я не состоялась как мать...

Я продолжила листать ленту и отмечала, что мои одноклассники выглядят настолько свежо, молодо и бодро, как будто их кожа и тело не подчиняются законам земного притяжения. В общем, как женщина я тоже была «никакая». Почему мой муж все еще не собрал чемоданы и не отправился к молодой красотке, мне было решительно непонятно.

Я подошла к зеркалу. Оттуда на меня смотрела уставшая женщина неопределенного возраста с потухшими глазами и опущенными плечами.

К счастью, моя более зрелая подруга поняла, что я переживаю кризис среднего возраста, и помогла мне перебрать свою тяжелую

# ЖИЗНЬ ПОСЛЕ 35

## Возможности или запреты?

Многие считают, что после 35 лет жизнь безвозвратно меняется, теряя былую привлекательность. Однако опыт показывает: все может стать еще лучше, если знать, что оставить за бортом, а что взять с собой в будущее.

жизненную «торбу», которую я тащила за плечами из последних сил.

### СКАЗАТЬ ПРОЩАЙ НЕНУЖНОМУ

Итак, что я достала и выбросила за борт из своего рюкзака за спиной?

**Привычку сравнивать себя с другими.** Я мысленно вытащила себя из общей корзины со «всеми остальными» и стала наконец сама по себе девочка. Удалила аккаунт в самой позитивной социальной сети, где что ни лента, то праздник жизни в идеальных декорациях. «Это не скачки, где моя лошадь должна прийти первой», - сказала я себе и начала одиночный забег. Пойти своим путем оказалось отличным решением.

**Манеру зацикливаться на проблемах.** Были ли у меня трудности? О да! Нехватка времени. Лишний вес. Охлаждение отношений с мужем. Ссоры с ребенком из-за оценок. Проблемы со здоровьем. Они меня угнетали и казались неразрешимыми. По совету подруги я переименовала свои проблемы в задачи и составила план по их постепенному решению. Так у меня появилась дорожная карта маленьких шагов.

### КАРТА ШАГОВ

Я решила пошагово определить с тем, что теперь должно наполнять мою жизнь. И вот с чего я начала.

**Смена работы.** Я решила уйти с насыщенного места и перешла работать в незнакомую мне, но интересную смежную отрасль. Буквально с первых же месяцев стала делать успехи на новом поприще. Приятным бонусом стало то, что в этой сфере не было моих однокурсников, а значит, больше никаких скачек на износ.

**Обретение хобби.** Свободное время я направила в «мирное русло». Занялась танцами, плаванием и пением. Странный выбор? Для кого-то да, но! Я реализовала то, о чем мечтала с детства, но по разным причинам не могла это иметь. Через год регулярных занятий я снова увидела в зеркале красивую, подтянутую женщину со счастливыми глазами.

**Избавление от чужих ожида-**

**ний.** Проанализировав все, я пришла к выводу, что зависима от окружающих, поскольку имею десятки внутренних установок о том, как они должны себя вести по отношению ко мне. Я отпустила всех своих «должников», которые дружно портили мою жизнь.

### ВРЕМЯ НАЧАТЬ ЧТО-ТО НОВОЕ

Выбросив из рюкзака все ненужное и наметив план работы на ближайшее время, я решила задуматься о том, что теперь я могу положить в рюкзак вместо трудностей, обид, разочарований.

**Забота о себе.** Это не просто слова, это регулярные привычки. Ежеутренняя гимнастика для шеи и суставов. Бассейн трижды в неделю. Ежедневный массаж и день красоты в один из выходных, когда я делаю всевозможные процедуры для лица и тела, а также хожу к косметологу. Эффект превзошел мои ожидания!

**Принятие возраста.** Если раньше я переживала - увеличился вес, изменился размер одежды, появился первый седой волос и глубокие морщины на лбу, - то сегодня расслабилась на этот счет. Перестала гнаться за молодостью и полностью приняла себя в новом теле и образе. И тут меня ждало новое открытие: зрелые женщины вызывают не меньший интерес у мужчин, чем молодые. Почему? Потому что они не переживают по пустякам. К этому возрасту женщина либо принимает себя такой, какая есть, и расслабляется, либо вкладывает деньги в свой тунинг и... тоже расслабляется.

**Возможность быть собой.** Кризис среднего возраста закончился. Ему на смену пришел расцвет самопознания и самопринятия. Я побывала на массах тренингов для женщин, которые помогли мне иначе посмотреть на все мои жизненные драмы. Я научилась быть благодарной людям и ситуациям, которые раньше вызвали душевную боль. Научилась отстаивать личные границы. Отработала навык говорить «нет». Теперь я могу отказать в просьбе любому человеку, если это ущемляет мои интересы и позволяет окружающим играть на моих чувствах.

Инна Тимченко.

## Вы верите в разного рода прогнозы и предсказания?

- Да, до известной степени - 2
- Нет, все это ерунда - 3
- Конечно, лучше заранее подготовиться к неприятностям - 1

## Как вы рассказываете о себе новым знакомым?

- Выборочно и скупое - 2
- Предпочитаю молчать - 1
- Спокойно делюсь личной информацией - 3

## Походы по магазинам для вас скорее:

- удовольствие - 1
- развлечение - 3
- необходимость - 2

## Вы вздрагиваете от телефонных звонков?

- Никогда - 3
- Да, если они раздаются в неурочное время - 2
- Конечно - 1

## Если с вами рядом человек, который явно нервничает, передается ли вам его настроение?

- Нет - 3
- Если это близкий, то да, начинаю переживать - 2
- Обязательно, негативные эмоции заразительны - 1

## Вам бы хотелось, чтобы в мире стало больше:

- любви - 1
- справедливости - 2
- милосердия - 3

## Когда вам надо переделать множество дел, то вы:

- боитесь, что многое не успеете - 1
- чувствуете прилив энергии - 3
- действуете в привычном темпе - 2

## Как вы спите на новом месте?

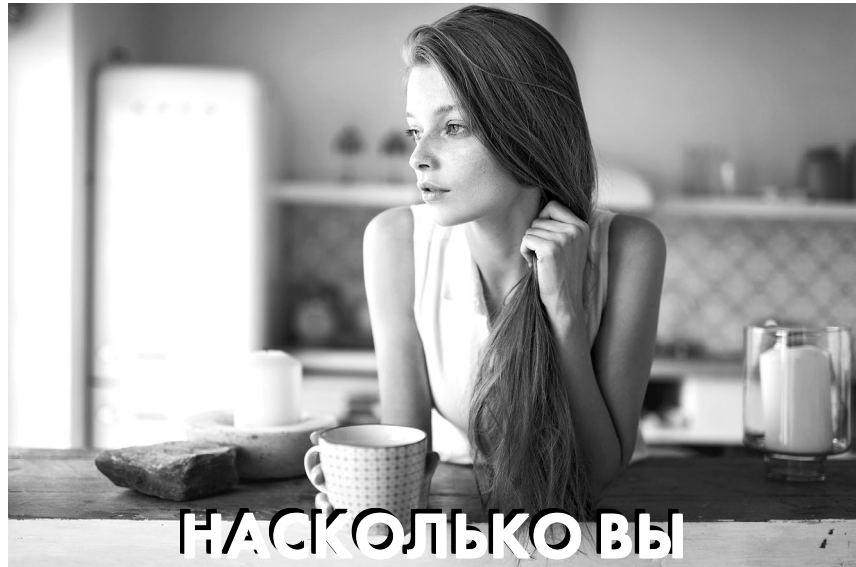
- Так же, как и на старом - 3
- Зависит от условий - 2
- Плохо - 1

## Если вы опаздываете куда-то, что испытываете?

- Неловкость - 2
- Панику, беспокойство - 1
- Ничего неприятного не ощущаю - 3

## Как вы себя ведете, если приходится кого-то ждать?

- Нервничаете и томитесь от неизвестности - 1
- Уходите, прождав определенное время - 2
- Находите, чем себя занять - 3



## НАСКОЛЬКО ВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКИ УСТОЙЧИВЫ?

Умение сохранять спокойствие позволяет справляться со стрессом. Узнайте, что вам поможет избежать сильных нервных перегрузок.

### 10-16 БАЛЛОВ

Вы нервный, чувствительный и импульсивный человек, поэтому часто страдаете, ощущаете давление извне и переживаете по любому поводу. Вам сложно не только адаптироваться в социуме, но и быть наедине с собой, так как повод для страхов и волнений найдется как бы сам собой. Несмотря на то, что у каждого есть свои индивидуальные особенности, данные от природы (например, тип темперамента), стоит уделить внимание собственным эмоциям и научиться контролировать свое душевное состояние. Начните, например, с размеренного дыхания в минуты, когда накатывает беспокойство. Можно просто считать про себя. Делайте это в течение 5-10 мин. и заметите, что самочувствие заметно улучшилось. При этом неудачи воспринимайте не как потрясение, а как временное неудобство, которое может вскоре исчезнуть.

### 17-23 БАЛЛА

Вас можно назвать рассудительной и в меру осмотрительной особой. Ваши эмоции не зашкаливают сверх меры и не слишком влияют на поступки и поведение. Вы переживаете по серьезным поводам, при этом сохраняя способность

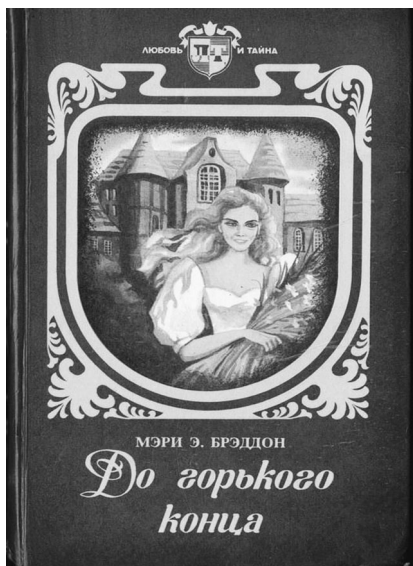
трезво мыслить и адекватно действовать, а на пустяки не обращаете внимания. Все это свидетельства нормальной психологической устойчивости. Но всегда есть к чему стремиться. Во-первых, тренируйте хладнокровие и психологическую выносливость, а во-вторых, не поддавайтесь всеобщей панике. Это позволит вам стать более уравновешенным человеком и быть с собой в гармонии.

### 24-30 БАЛЛОВ

Вы человек неуязвимый, с очень стабильной психикой и буквально железными нервами. Вывести вас из равновесия вряд ли кому-то по силам. В наше непростое время это ценное качество, которое дает ощущение защищенности и сохраняет здоровье. Вам легко приспособиться практически к любым условиям окружающей среды и быстро меняющимся требованиям социума. Однако вполне возможно, что вы склонны к иллюзиям и смотрите на жизнь через розовые очки, не замечая явных проблем. Также люди могут вас считать толстокожей, слишком рассудительной и занудной. Поэтому внимательнее относитесь к проблемам и переживаниям родных, друзей, коллег, чтобы неожиданно не остаться в одиночестве.

### ЗАЙМИТЕСЬ МЕДИТАЦИЕЙ

Она снимет эмоциональное напряжение и мышечные зажимы. Включив расслабляющую музыку, примите удобную позу. Закройте глаза или сфокусируйтесь на одном объекте. Дышите ровно и мысленно повторяйте: «Я спокойна, мой страх отступает...»



(Продолжение. Начало в 12-19).

Он тихо опустил ее на траву и положил ее голову на колени тетки. Все родные казались более испуганными, чем можно было ожидать.

– Это только обморок, – сказал мистер Вальгрев успокоительно. – Опустите ее голову на траву, и она скоро придет в себя. Сделайте одолжение, Чарли, сбегайте за водой.

Он стоял на коленях возле девушки, держа одну из ее холодных рук. Лицо ее было бледно как у мертвой, и тетушка Ганна не сводила с него испуганного взгляда.

– Для нее обморок не то что для других, – сказала она, растирая свободную руку племянницы. – Ее не легко привести в чувство. То же самое было с ней в день отъезда ее отца, и намучились же мы тогда с ней. Я думала, что она умерла. Всему причиной, как видите, ее сердце.

– Ее сердце! – воскликнул мистер Вальгрев с испугом. – Что же такое с ее сердцем?

И он поспешно положил руку на грудь девушки.

– Боюсь, что у нее есть какой-нибудь порок в сердце. Ее мать умерла от болезни сердца, пошла однажды наверх за работой и упала на лестнице. Доктор сказал, что ее сердце мгновенно перестало биться. Этот же доктор говорил, что Грация не долгожечна, – слишком похожа на мать.

Он почувствовал слабое сотрясение под своей рукой. Слава Богу, сердце, так горячо, так безумно любившее его, не перестало биться. Но он так испугался, что когда Грация открыла глаза и взглянула на него, он был так же бледен, как она.

Она вздохнула долгим, дрожащим вздохом, выпила несколько ложек воды, объявила, что чувствует себя совершенно здоровою, и встала, дрожа с головы до ног.

– Я, кажется, перепугала вас, – сказала она. – Это было очень глупо с моей стороны, но я ужасно испугалась этой гадкой ехидны. Она никого не укусила, не правда ли? – спросила она и с беспокойством взглянула

# ДО ГОРЬКОГО КОНЦА

на Губерта Вальгрева.

– Нет, Грация, никакой беды не случилось, – отвечал он с ободряющей улыбкой, хотя лицо его было все еще бледно. – Вы испугались самого безвредного червя. Я не думал, что вы нервны как великосветская барыня.

– Но ведь это была ехидна, – оправдывалась Грация. – От укуса ехидны часто умирают. И она проскользнула между нами, как будто... как будто...

Она не договорила, но Губерт Вальгрев понял, что она хотела сказать: «как будто пришла разлучить нас».

– Возьмите мою руку, мисс Редмайн, – сказал он самым непринужденным тоном, – и не бойтесь ехидн. Я считаю их вполне безвредными, если только они не принимают образа двуногих. Чувствуете вы себя в силах идти домой? Или хотите отдохнуть немного?

– Я нисколько не устала. Я хочу идти не отдыхая.

И они пошли рука в руку по узким тропинкам между полями, посеребренными лунным сиянием, то задевая уса́тый ячмень, пушистый овес и быстро созревавшую рожь, то выходя на лужайку, покрытую мягкой молодого травой с кое где чернеющими группами деревьев. Они были одни, хотя шли только на расстоянии нескольких шагов от Редмайнов, и Грация забыла об ехидне.

## Глава VIII ВСПОМНИ, КАК ОНА ПЛАКАЛА, ПРОЩАЯСЬ С ТОБОЮ

Прошло, однако, несколько времени, прежде чем мистер Вальгрев забыл то, что слышал в саду о болезни сердца и о смерти матери Грации. На следующий день он нашел случай расспросить мистрис Джемс о подробностях этого события и заставил ее повторить слова доктора о Грации. Оказалось, что невинное молодое сердце никогда не подвергалось исследованию; доктор сказал только однажды мистрис Джемс, что замечает в наружности ее племянницы нечто не совсем хорошее и опасается, что в ней разовьется та же болезнь, которая и была причиной смерти ее матери. В то время, когда это было сказано, Ричард Редмайн был еще в Англии, но его новость не сочла нужным пугать его словами доктора.

– Если это болезнь сердца, – сказала мистрис Джемс, – она неизлечима; если же доктор ошибся, жестоко было бы пугать бедного Ричарда, у которого в то время было и без того много неприятностей.

– Вы совершенно правы, мистрис Редмайн. – Доктору просто хотелось приобрести лишнюю практику. В таком благодатном климате его профессия не выгодна. Болезнь сердца! Я никогда не поверю, что у вашей племянницы болезнь сердца. В ее годы это невероятно.

– И мне так кажется, мистер Вальгрев, но ее матери было только двадцать семь лет, когда она умерла. Норбиты вообще недолговечны. Мать Грации была из семейства Норбитов.

Но мистер Вальгрев не хотел отказаться от своей точки зрения, не хотел допустить, чтобы такое милое существо, как Грация Редмайн, было обречено исчезнуть из мира преждевременно и мгновенно. Он смеялся над мнением доктора, пока не освободился от тревоги, которую оно ему внушало.

Несколько дней спустя после пикника, случилось событие, отвлекшее его внимание в другую сторону. Он почти решился покинуть Брайервуд и провести остаток своей длинной вакации где-нибудь в другом месте. Он сознавал опасность своего положения в Брайервуде. Здоровье его уже поправилось, и во всех отношениях благоразумнее было уехать.

Однажды вечером он уложил свой чемодан, отыскал свой путеводитель и начал внимательно изучать дороги. Почему не провести осень за границей? В Испании, например? Ему давно хотелось побывать в Испании, чтоб увидеть Альгамбру, но в этот вечер чернокорые девушки и бой быков не имели ничего привлекательного для него, и он с досадой бросил свой путеводитель в дальний угол.

«Почему мне бежать от нее, когда я люблю ее так сильно? – спросил он себя. – Разве не может человек жить двумя жизнями – отдать свое внешнее существо и труд свету, а сердцем жить для самого себя? Другие поступают не так. Есть ли на свете человек, который отказался бы от такого сокровища, как эта девушка?»

И мистер Вальгрев впал в глубокую задумчивость, и лег в постель на расвете, чтобы провести три мучительных часа, ворочаясь с боку на бок, терзаемый самыми тревожными мыслями, какие когда-либо приходили ему в голову. Он старался примирить вещи непримиримые. План его будущности был уже давно составлен и составлен очень умно, как он думал. Он не хотел допустить в нем никаких изменений, и все новое, что могло возникнуть в его жизни, должно было подчиниться этому плану. Он был не такой человек, чтобы свернуть с дороги, которую сам проложил для себя, с широкой дороги к славе и к богатству. Он ни от чего не хотел отказаться.

Но если бы можно было сохранить все, чем он так дорожил и вместе с тем не отказываться от счастья, которое было так возможно и близко. Слава и богатство придут в будущем, он не сделает ничего, что могло бы преградить дорогу к ним. Но почему не воспользоваться счастьем, которое дается в настоящем и не предоставить будущему, насколько оно касается Грации Редмайн, устроиться по воле

судьбы? Если зловещее предсказание доктора оправдается, и она действительно проживет недолго, тем легче будет обеспечить ее счастье в будущем. Не было жертвы, кроме полного отречения от своих планов, которой он не принес бы для нее, и он строил план за планом, разрушая их один за другим, и, встав утром с постели, сказал решительно:

«Я ставлю себе долгом забыть ее. Таким шагом люди всегда губят себя. Рано или поздно приходится пожалеть о своей неосмотрительности. Я прожил до сих пор, не сделав ни одной ошибки. Глупо было бы начинать теперь».

Он сошел вниз и вышел в сад. Было еще рано. В доме, молочне и в ферме веселая суета фермерской жизни была во всем разгаре. Грация, с корзиной на руке и прекрасная как Теннисонова дочь садовника, срезала в саду большими садовыми ножницами поблекшие розы.

Яркий румянец, ожививший ее бледное лицо, взгляд радостного удивления, — как все это было хорошо!

«А я должен отказаться от всего этого», — подумал мистер Вальгрёв с мучительной болью. К этому времени он уже окончательно решился уехать, но не мог собраться с духом сказать это ей. «Лучше отложить до последней минуты и тогда одним отчаянным усилием покончить все», — подумал он.

Они пошли бродить по саду. Грация продолжала срезать розы, делая свое дело не так старательно, как сделала бы его, если бы с ней не было ее спутника. Он говорил с ней, его глаза следили за ней. Он не сказал ей ни слова о своей любви после того дня, который они провели в Клеведоне, не сказал ей вообще ничего такого, чего не мог бы повторить при ее тетке или дяде, но она была вполне счастлива. Она не забыла, что он помолвлен с другою, что он уедет и оставит ее одну, но она не могла горевать, пока он был с ней.

Они провели в саду около часу. Грация завтракала полчаса тому назад, завтрак мистера Вальгрёва ждал его в прохладной гостиной. Он, наконец, медленно повернулся к дому. Грация продолжала идти рядом с ним. В это время, когда тетушка Ганна была занята в молочне, некому было следить за ними. Они разговаривали о книгах, которые Грация прочла в последнее время, о книгах, которые открыли ей новый мир, и мистер Вальгрёв восхищался ее меткими суждениями.

— Если все воспитанницы мисс Тульмин похожи на вас, Грация, я во что бы то ни стало отдам моих дочерей в ее пансион, — сказал он.

Она посмотрела на него с минуту и побледнела. «Моих дочерей». Он говорит о том времени, когда будет женат на другой, когда она, Грация, не будет существовать для него. Его беспечные слова резко напомнили ей, что он для нее чужой и всегда будет чужим.

— Вы забудете о моем существовании к тому времени, когда надо будет выдать в пансион ваших дочерей, — сказала она.

— Забуду о вашем существовании, Грация! Никогда. Судьба управляет нашими жизнями, но не нашими сердцами. Я никогда не забуду вас. Я поступил очень неблагоприятно, сказав вам о

впечатлении, которое вы произвели на меня. Это было оскорблением как для вас, так и для... для другой особы. Но надеюсь, что вы простите меня.

Он говорил так спокойно, как только мог, но чувства его были далеко неспокойны. Она молчала. Хладнокровный тон его извинения задел ее за живое. Она сама не знала, на что надеялась, о чем мечтала в последние дни, но дни эти были так полны счастья, что образ ее соперницы, женщины, на которой он должен был жениться, казался ей смутным и неопределенным.

— Мне нечего прощать вам, — сказала она холодно. — Оскорблена не я, а она... другая особа.

— Другая особа, конечно, очень оскорбилась бы, если б я сознался ей во всех моих прегрешениях. Но я не имею ни малейшего намерения сознаваться. Другая особа умрет, не узнав ничего. Но я хочу быть уверен, что вы простите меня, Грация. Поднимите глаза и скажите: я прощаю вам, что вы так горячо любите меня.

Грация улыбнулась горькою улыбкой.

— Так горячо что вы... что вы уедете и женитесь на другой, — сказала она.

— Дорогая моя! — воскликнул мистер Вальгрёв, которому вовсе не нравился неожиданный оборот разговора, — в нашем мире мало людей, которые могут жить как им нравится. Я уже давно избрал себе дорогу. Я не могу поступать, как мне угодно. Если б я мог...

— Если бы вы могли, — перебила его Грация с отчаянною решимостью, столь же неожиданною для нее самой, как и для него, — если бы вы могли поступать как вам угодно, вы женились бы на бедной дочери фермера.

— Да, Грация, я женился бы на вас, если бы был обладателем Клеведона и имел пять тысяч годового дохода. Но мне приходится прокладывать себе дорогу в жизни, и я так малодушен, что дорожу успехом. Я помолвлен с женщиной, состояние которой поможет мне приобрести и поддерживать положение в свете. Я как будто продаю себя, не правда ли?

— Да, похоже на то.

— Мужчины поступают так часто, так же часто, по крайней мере, как женщины, и вдесяти случаях из двадцати спекуляция оказывается удачною. Я надеюсь быть очень удовлетворительным мужем. Я не промотаю состояния моей жены и буду сопровождать ее на званые обеды. Я может быть, даже дам ей такое же место в моем сердце, какое она даст мне в своем, но я любил только одну женщину, и женщина эта Грация Редмайн.

Девушка молчала. Он был жесток, он был низок, но ей тем не менее приятно было слышать, что он любит ее. Она верила ему всем сердцем и всею душой.

— Я не ожидал, что разговор наш примет такой оборот, — продолжал он после довольно долгой паузы. Я хотел проститься с вами и уехать, не сказав ни одного лишнего слова.

Она подняла на него глаза с внезапным ужасом в лице.

— Вы уезжаете! — воскликнула она. — Скоро?

— Очень скоро, сегодня, если будет возможно. Что мне делать здесь? Раз-

лука необходима, чем скорее, тем лучше.

Она хотела отвечать ему, но ее губы только задрожали, и слезы выступили на глазах. Никакое красноречие не тронуло бы его так, как этот безмолвный взгляд, как эти детские слезы. Она любила его, может быть, только безотчетною детскою любовью, но как чиста и прекрасна была эта любовь!

Они бессознательно удалялись от дома с тех пор, как разговор их принял более нежный оборот и медленно приближались к фруктовому саду, где никто не мог видеть их. Мистер Вальгрёв обнял рукой талию Грации и прижимал ее к себе, утешая ее, пока ее голова не опустилась на его плечо. Он нагнулся и поцеловал ее чистый молодой лоб.

Вот как он начал забывать ее!

— Дорогая моя, — сказал он умоляющим тоном, — ваши слезы терзают мое сердце. Я хочу поступить благородно и справедливо. Клянусь моею душою, Грация, что я отказался бы от всех светских расчетов, в эту минуту он полагал, что я говорил правду, — если бы честь моя не была связана с браком, о котором я говорю. Но честь моя обязывает меня исполнить обещания. Я был бы самым низким из обманщиков, если бы не исполнил его. Так будем же благородными, моя милая. Я хочу поступить так, как будет лучше для вас, для нас обоих. Разве вы не согласны со мною, что я поступлю благородно, уехав отсюда?

— Не знаю, будет ли это благородно или глупо, отвечала она рыдая, — но я знаю, что сердце мое разобьется, если вы уедете.

Он крепче прижал ее к себе. Боже, почему нет у него пяти тысяч годового дохода, почему не имеет он возможности жениться на этой провинциальной девушке!

— Но подумайте, дорогая моя, — сказал он, всеми силами стараясь не выйти из границ благоразумия, — подумайте, что разница только в неделю или около того. Мне очень приятно быть с вами. Я не знал, что такое счастье, пока не знал вас, но не могу же я остаться здесь навсегда. Рано или поздно надо будет расстаться, и каждый лишний час, который мы проведем вместе только усилит горечь разлуки. Не лучше ли было бы расстаться немедленно? Скажите да, Грация, ради нас обоих.

— Не могу, — отвечала она. — Я не могу желать, чтобы вы уехали. Если вы счастливы здесь, для чего спешить? Я знаю, что никогда не буду для вас чемнибудь больше того, что я теперь, что вы рано или поздно должны уехать к той, к другой.

— И вы все таки желаете, чтобы я остался?

— Да, да.

— Хорошо, я останусь, но помните. Грация, что я остаюсь по вашей просьбе. Когда придет время расстаться, вы будете благоразумны. Мы погребем нашу любовь в глубокую, глупую могилу, и вы забудете о моем существовании.

— Мы погребем нашу любовь, — отвечала она покорно.

**Мэри БРЭДДОН.**  
**(Продолжение следует).**



## Необычный гороскоп



# ЧТО РАЗБУДИТ ВАШУ ЭНЕРГИЮ

**Наверняка всем знакомо состояние, когда нет сил и не хочется ничего делать. Когда оно продолжается день-два, с этим еще можно мириться. Но когда вы чувствуете себя амебой дольше, нужно срочно что-то предпринимать!**

### ОВЕН

Этот знак сам по себе олицетворение энергии, но бывает, что и у его представителей садится «батарейка». В таком случае им следует обратиться напрямую к космосу: устремиться мыслями в бесконечное пространство, прося его о даровании жизненных сил.

### ТЕЛЕЦ

Люди, рожденные под этим знаком, - неисправимые трудоголики. По этой причине им хорошо знакомо эмоциональное и энергетическое выгорание. Лучший совет для Тельцов - просто дать себе передохнуть и забыть на время об обязанностях, отвлечься на любимое занятие.

### БЛИЗНЕЦЫ

Дружелюбных и общительных Близнецов выбивают из колеи ссоры и размолвки. После выяснения отношений с близким человеком они чувствуют себя как выжатый лимон. Решением подобной проблемы для них станет примирение и возобновление хороших отношений.

### РАК

Вас спасут прогулки на свежем воздухе, вдалеке от городского шума. Будет просто замечательно, если Ракам удастся хотя бы несколько дней провести поближе к природе. При отсутствии такой возможности им следует гулять в парке или сквере, на худой конец - быть ближе к любой растительности. Кстати, большое количество комнатных растений - тоже своего рода источник энергии.

### ЛЕВ

Вам стоит какое-то время побыть среди «прайда» - людей, словно подпитывающих вас изнутри. «Кошачьим» необходимо вспомнить, что в них нуждаются, на них надеются, поэтому они должны быть в форме. Стоит Львам понять это, и они тут же мобилизуются и будут готовы ринуться в бой.

### ДЕВА

Вымотанным и обессиленным Девам жизненно важно поделиться с кем-то своими мыслями и чувствами. Расска-

зав близкому человеку о том, что творится у них на душе, они сбрасывают тяжелый груз. Освободившись, Девы вновь ощущают внутри огромное количество энергии для новых свершений.

### ВЕСЫ

«Уравновешенным от природы» полезно смотреть на небо. Наблюдая за ходом светил и полетом облаков, они отрешаются от всего насущного, тянущего вниз. Поймав ощущение полета, Весы чувствуют прилив сил, которых хватит, чтобы несколько раз долететь до горизонта.

### СКОРПИОН

Таким людям отлично помогают думы о вечном. Погрузиться в свои мысли замечательно получается, когда рядом никого нет и никто не отвлекает. Совет Скорпионам: поздним вечером, находясь в одиночестве, сядьте поудобнее и мысленно устремитесь к источнику мироздания. Всего пара-тройка таких сеансов - и вы вновь почувствуете себя полными сил.

### СТРЕЛЕЦ

Стрельцов можно назвать настоящими гурманами. Пища дает им энергию не только физическую, но и духовную. Стрельцам удастся восстановить свой «моторчик», например, попробовав новые блюда. Но слишком увлекаться все же не стоит, иначе к энергии добавятся и несколько лишних килограммов.

### КОЗЕРОГ

Благодаря упорству и целеустремленности Козероги работают буквально до упаду. Когда у них кончается запас сил, они страшно переживают, ведь кому-то придется их заменить. Источником «подзарядки» послужит смена деятельности, возможность попробовать себя в чем-то новом.

### ВОДОЛЕЙ

Творчество помогает «любящим воду» избавиться от прокрастинации. Оно может быть любым, главное - отражающим внутренний мир создателя. Водолеи не стремятся к признанию: им важно самовыражение, предполагающее максимум свободы. Создавая что-то, они не столько тратят силы, сколько набираются их.

### РЫБЫ

Не только они любят воду, но и вода любит их. Родная стихия повышает их жизненный тонус. При отсутствии водоема поблизости Рыбам можно чаще принимать ванну или душ, смотреть на аквариумных рыбок - своих «собратьев». А если выдаться возможность поехать к морю, на реку или озеро, ею точно нельзя пренебрегать. Чем больше воды рядом, тем больший прилив сил ощущают Рыбы.

### ЕСЛИ РЕБЕНОК НЕ ХОЧЕТ ПРИНИМАТЬ ЛЕКАРСТВО

Моя двухлетняя внучка, когда болеет, категорически отказывается принимать лекарственные сиропы. Доктор порекомендовала обхитрить маленькую вредину. По ее совету мы теперь обмакиваем в микстуру сладкий леденец и даем внучке облизать его. Да, это, конечно, занимает время, зато есть результат!

*Евгения.*

### ГОТОВИМ ПЕРЦЫ С УДОБСТВОМ

Любите фаршированные перцы? Я уже давно их готовлю с помощью формочек для кексов из силикона. Внутри каждой выемки помещаю очищенный перец, внутрь раскладываю заранее приготовленный фарш. Как итог - все перчики у меня симпатичные, аккуратные.

*Марина Г.*



### ЧТОБЫ ДУХИ ДЕРЖАЛИСЬ ДОЛГО

Я давно заметила: какую бы качественную парфюмерию я ни покупала, все равно аромат держится недолго. Хотите продлить его шлейф? Воспользуйтесь любым увлажняющим маслом. Нанесите его на кожу (например, на область за ушами или на запястья), а спустя пару минут сбрызните это место туалетной водой или духами.

*Регина.*



## НАВОДИМ ПОРЯДОК ЛЕГКО И БЫСТРО!

**Только представьте: подруга звонит и сообщает, что через час они с семьей нагрянут к вам в гости. А у вас дома хаос и бедлам... Спокойно, навести порядок вполне реально!**

Иногда, когда времени на уборку в обрез, но очень нужно создать эффект чистой квартиры, действовать следует с хитростью. Воспользуйтесь следующими советами.

**Минимализм во всем.** Вашей пыли никто не заметит, если на поверхностях будет лежать минимум вещей. Каждому предмету найдите свое место, сложите одежду в шкаф. Если пока не знаете, что делать с некоторыми вещами, организуйте для них отдельную коробку и временно разместите в ней.

**Зеркала блестят.** Обязательно проверьте, чтобы на зеркальных поверхностях не было пятен и разводов. Гости непременно захотят посмотреться в них! Чистое зеркало создает ощущение полноценной чистоты вокруг.

**Сантехника под присмотром.** Туалет и ванна должны быть идеальны. Никакой ржавчины и грязи! Воспользуйтесь покупными средствами, которые дают быстрый эффект. А вот лишние предметы (гель для душа, пена для ванны, шампунь, масло для тела) из поля зрения лучше убрать. Они создают эффект захламленности.

**Никакой грязной посуды!** Даже если сейчас вы не можете полноценно ее помыть, разместите в посудомоечной

машине. Нет машины - уберите с глаз долой в любое другое место.

**Вместо тряпки - пылесос.** Влажная уборка - это, конечно, хорошо, но, если времени в обрез, лучше предпочесть ей уборку сухую. С этим вам поможет справиться пылесос. Особенно он будет актуален в зоне прихожей, где от уличной обуви накапливается много песка и грязи.

**Только свежие полотенца.** Для гостей обязательно приготовьте свежие полотенца для рук. Если посетителей много, полотенце должно быть несколько. Сейчас модно класть их в декорированные плетеные корзинки стопочкой или вертикально, скрученными.

**Дети в помощь.** Если у вас есть дети, обязательно привлечите их к уборке. Это касается, прежде всего, их собственной игровой комнаты, где желательно навести порядок. Кристальной чистоты добиваться не обязательно, но игрушки убрать стоит.

**Приятные ароматы.** Важно создать правильное первое впечатление. Как только гости ступают за порог квартиры, они чувствуют ароматы, которые оттуда доносятся. Поставьте в духовку пирог, заварите вкусный кофе или (самое простое) сбрызните зону прихожей любимыми духами.

# МАСТЕРИЦА



## ПОГРЕМУШКА «МЕДВЕЖОНОК»

Погремушки, связанные крючком в стиле амигуруми, - популярная полезная игрушка. Вяжется она несложно и быстро и наверняка понравится ребенку. Игрушка развивает тактильные и визуальные навыки.

**ВАМ ПОНАДОБИТСЯ:**  
пряжа Пехорка «Детская новинка» (50 г/200 м), крючок №3, маркер, наполнитель (холофайбер или синтепон), бусины, деревянное кольцо (диаметр - 6 см), колокольчик.

**УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ**  
КА - кольцо амигуруми  
сбн - столбик без накида  
счн - столбик с накидом  
приб. - прибавка  
убав. - убавка  
в.п. - воздушная петля  
Х - количество повторов

### 1. Приступаем к вязанию головы мишки.

1-й ряд - 6 сбн в КА; 2-й ряд - 6 приб. = 12 сбн; 3-й ряд - (1 сбн, приб.) X 6 = 18 сбн; 4-й ряд - (2 сбн, приб.) X 6 = 24 сбн; 5-й ряд - (3 сбн, приб.) X 6 = 30 сбн; 6-й ряд - (4 сбн, приб.) X 6 = 36 сбн; 7-й ряд - (5 сбн, приб.) X 6 = 42 сбн; 8-14-е ряды - вяжите без изменений - 42 сбн; 15-й ряд - (5 сбн, убав.) X 6 = 36 сбн.; 16-й ряд - (4 сбн, убав.) X 6 = 30 сбн.; 17-й ряд - (3 сбн, убав.) X 6 = 24 сбн.

Заполните заготовку наполнителем и вложите колокольчик.

18-й ряд - (2 сбн, убав.) X 6 = 18 сбн; 19-й ряд - (1 сбн, убав.) X 6 = 12 сбн; 20-й ряд - 6 убав. = 6 сбн.

Стяните отверстие, нить отрежьте, закрепите и спрячьте внутри заготовки.

### 2. Вяжем мордочку игрушки.

1-й ряд - 6 сбн в КА; 2-й ряд - 6 приб. = 12 сбн; 3-й ряд - (1 сбн, приб.) X 6 = 18 сбн; 4-й ряд - (2 сбн, приб.) X 6 = 24 сбн.

Ушки мишки (2 дет.) вяжите как мор-

дочку с 1-го по 3-й ряды.

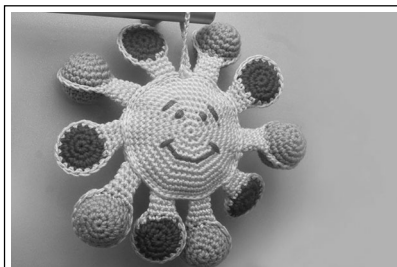
Начинаем обвязку кольца. Наберите цепочку из 24 в.п., далее вяжите прямыми и обратными рядами со второй в. п. от крючка 23 сбн. Всего 7 рядов. Полученным полотном обхватите кольцо и свяжите соединительными столбиками.

### 3. Для изготовления воротничка-оборки наберите цепочку из 20 в. п., далее вяжите прямыми и обратными рядами.

1-й ряд - 2 в.п. подъема и в каждую петлю провяжите по 2 ссн; 2-й ряд - 1 в.п. подъема и в каждую петлю провяжите по 2 сбн; 3-й и 4-й ряды - 1 в. п. и сбн в каждую петлю.

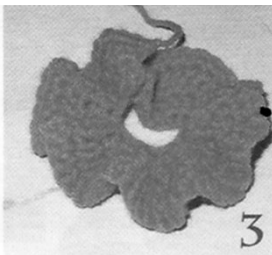
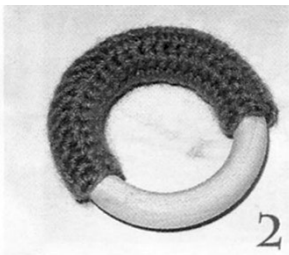
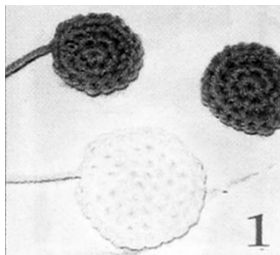
К голове пришейте ушки и мордочку. Вышейте нос и ротик, бровки. Пришейте бусинки-глазки. Пришейте голову к обвязке кольца. Оберните воротник вокруг мишки и сшейте по коротким сторонам. погремушка готова. Пускай малыш играет удовольствием!

**Автор изделия  
Елена Кирышина.**



### Советы для новичка

Вы приступаете к вязанию своей первой детской игрушки или погремушки? Для начала определитесь с пряжей. Имейте в виду: чем толще она будет, тем более объемным получится изделие. С фактурной пряжей работать сложнее, так что оставьте ее на потом. Заранее позаботьтесь о наличии правильного крючка, иглы, наполнителя и фурнитуры, которая понадобится для декора. Бывалые мастерицы советуют брать крючок, который будет на размер меньше рекомендованного. Это поможет сделать вязку более плотной, за счет чего игрушка будет отлично держать форму и не порвется при первом же контакте с зубками малыша. Набивать ее также требуется довольно плотно. Выбирая наполнитель, остановитесь на холофайбере или синтепоне - они идеальны для подобных изделий.





# 10 СОВЕТОВ ДЛЯ КУХНИ

Они помогут легко справиться с обработкой продуктов, приготовить вкусные блюда и решить другие бытовые вопросы.

**1.** Специя в баночке не будет выдыхаться, затвердевать и слипаться, если положить под крышку кусочек пищевой пленки. Кроме того, баночки также полезно для содержимого хранить вверх дном, чтобы не допустить попадания воздуха внутрь.

**2.** Чтобы рис получился идеальным, используйте 1 часть зерна и 2 части воды. Дайте рису покипеть 5 минут после того, как закипит вода, а после выключите огонь, сотейник накройте крышкой и дайте постоять 10-15 мин.

**3.** Используйте коробку из-под молока в качестве контейнера для выращивания лука. Срежьте одну из боковых сторон коробки, положите ее горизонтально, засыпьте грунт и сажайте лук.

**4.** Если в процессе жарки на растительном масле появилась пена, посолите его. Важно использовать только

сухую соль (просто не берите ее мокрыми руками), и процесс пенообразования закончится.

**5.** Выпечка не будет подгорать, если щедро смазать дно и края формы сливочным маслом, а после присыпать мукой так, чтобы она полностью ее закрывала. Затем вылейте тесто в форму и отправьте в духовку. Готовый пирог будет легко вынуть из емкости без потерь.

**6.** Ситечко для чая - идеальный способ равномерно посыпать выпечку сахарной пудрой.

**7.** Чтобы лук стал прозрачным, после обжаривания добавьте 1/4 стакана воды и потомите его до полного ее выпаривания.

**8.** После приготовления котлет сковороде приходится долго и тщательно

отмывать от жира. Этого можно избежать, если положить поверх сковороды пергаментную бумагу. Как только сковорода разогреется, налейте на пергамент немного масла и положите котлеты - на их вкусе такой способ приготовления никак не отразится. После использования бумагу выбросьте, для повторного приготовления она не годится.

**9.** Перед тем как запекать курочку, просушите ее феном. Благодаря тому, что влага будет удалена, птица получится очень хрустящей.

**10.** Если срок годности сметаны вот-вот истечет, заморозьте ее. Разлейте продукт в отдельные, герметично закрывающиеся контейнеры и отправьте в морозилку. При необходимости у вас всегда будет нужная порция. Хранить сметану в морозильной камере рекомендуется не больше 3 месяцев, размораживать - в течение 12-16 часов только в холодильнике! При комнатной температуре этого делать нельзя.





# 5 ВРАГОВ ВАШЕЙ КРАСОТЫ

Если вам не нравится состояние кожи и не радует внешний вид, задумайтесь: что вы делаете не так?

**М**ы регулярно следуем привычкам, которые лишают нас красоты. Большинство из них даже не осознаем и замечаем, только лишь увидев плачевный результат. Самое время обратить внимание на ежедневные ритуалы, от которых следует избавиться.

### Недостаточное количество сна

Если вы спите меньше 6 часов в день, нарушается баланс гормонов в организме, что напрямую влияет на состояние кожи лица. Прежде всего, в большом количестве вырабатывается гормон стресса кортизол. Также в случае недосыпа накапливаются токсины и шлаки, усиливаются окислительные процессы. Все это приводит к преждевременному старению, ухудшению качества дермы, пигментации. Кожа попросту не успевает восстановиться, из-за чего замедляется процесс образования новых клеток.

✓ **Специалисты рекомендуют спать не менее 6-7 часов. При этом желательно ложиться спать и просыпаться примерно в одно и то же время.**

### Неправильная осанка

На первый взгляд кажется, что неправильная осанка негативно влияет только на позвоночник, но нет. Оказывает-

ся, благодаря сосудам шеи к клеткам кожи поступают полезные микроэлементы и кислород. Также через них происходит отток лимфы.

Если все время сутулиться, шея начинает постепенно укорачиваться, шейный отдел деформируется, циркуляция крови и лимфы нарушается. Как итог - сухость кожи, тусклый цвет, ранние морщины и заломы. В том числе, могут появиться так называемые брыли - опущения в нижней трети лица.

Особенно если вы работаете за компьютером, контролируйте свою осанку. Расположите монитор так, чтобы смотреть на него прямо. Также стоит держать перед глазами телефон во время работы с ним - постоянный наклон головы вниз формирует новые морщины.

Существуют специальные программы, контролирующие угол наклона телефона. Они подают сигнал, как только он становится недопустимым.

### Любовь к сладкому

В косметологии давно появился термин «сахарное лицо». Как правило, оно богато на воспаления, постакне, цвет у него землистый и присутствуют морщины в большом количестве. Обычно подобное появляется у тех, кто слишком увлекается сладким.

Дело в том, что почти сразу после употребления сахар повышает уровень инсулина в крови. Это, в свою очередь, запускает разрушительный процесс гликации коллагена. В итоге его волок-

на становятся хрупкими, и дерма теряет эластичность.

Не можете отказать себе в сладком - употребляйте фрукты, сухофрукты, натуральные источники глюкозы.

### Чрезмерное увлечение очищением

Очищать кожу надо, но стоит делать это с умом. Как правило, достаточно ежедневного умывания щадящими пенками и более тщательной очистки 1 раз в неделю. Однако многие слишком увлекаются применением скрабов и пилингов, из-за чего получают обратный эффект.

Если удалять с кожи верхний слой эпидермиса слишком часто, она лишится важного защитного барьера. В итоге микробы будут легче проникать внутрь, появится сухость. Даже если у вас жирный тип кожи, чрезмерное очищение ему также повредит.

### Слишком плотный макияж

Известно, что постоянное использование «тяжелой артиллерии» губительно сказывается на внешнем виде кожи. Так, если пользоваться ежедневно тональным кремом, можно забить поры - в результате появятся воспаления. Более того, применение средств с сомнительным составом способно вызвать появление ранних морщин и некоторые другие проблемы. Решать их придется незамедлительно.

Визажисты советуют устраивать дерме «дни отдыха», когда есть возможность не пользоваться декоративной косметикой вообще. И, конечно, не стоит забывать тщательно смывать ее перед сном.

✓ **Косметологи призывают как можно реже трогать лицо руками. На них могут оставаться микробы и бактерии, которые, попав на кожу, вызывают воспаления.**

### КОЖА НА ЛОКТЯХ – МЯГКАЯ И НЕЖНАЯ!

Сухой воздух, перепады температур, трение об одежду - все это делает кожу на локтях сухой. Ситуация усугубляется еще и тем, что кожа в данной области по природе своей сухая. Здесь отсутствуют сальные железы, а соответственно, нарушен водно-липидный обмен.

В период обострений (особенно летом и зимой) рекомендуется ежедневно увлажнять кожу на локтях питательным кремом. Можно также воспользоваться органическими маслами - достаточно втирать 2-3 капли в оба локтя вечером.

Раз в неделю допустимо применять легкий пилинг (например, с помощью половинки лимона, посыпанной солью) или массаж щеткой для тела. После этого в обязательном порядке следует увлажнить кожу.

**К**огда на коже появляется выпуклое покраснение, заполненное гнойным содержимым, сложно удержаться от выдавливания. Кажется, таким образом получится «стереть» прыщик с лица и вернуть коже чистоту. Однако, если вы хотите избежать негативных последствий, лучше этого не делать. О чем еще следует знать в таких случаях, рассказывает косметолог Ольга Вахрушева.

## Почему появляются высыпания?

Прыщик - это результат избыточной продукции кожного сала, которое закупоривает поры. Чаще всего воспалительные элементы появляются в местах расположения крупных сальных желез - на лбу, щеках, подбородке. Иногда они являются одиночными, а порой высыпают целыми колониями.

Что заставляет сальные железы работать активно? Самая частая причина - высокий уровень андрогенов, мужских половых гормонов. Нередко это сопровождается проблемами с пищеварительной системой, стрессом, болезнями почек, эндокринной и половой систем.

Если вы заметили, что состояние вашей кожи ухудшилось, имеет смысл пройти полное обследование организма. Так вы определите точную причину высыпаний, а не будете теряться в догадках, в чем же дело. Ну и, конечно, стоит пересмотреть образ жизни и питание. К акне приводят обилие сладостей и жирной пищи в ежедневном меню, бессонница, дефицит витаминов и пренебрежение средствами с SPF в периоды активного солнца.

## Что будет, если давить прыщи постоянно?

Как правило, после механического воздействия воспаление лишь усиливается - прыщик увеличивается в размерах и краснеет. При выдавливании дерма травмируется: фактически кожа разрывается, когда выходит гной. А значит, после заживления может остаться рубец.

Кроме того, капилляры под кожей способны разнести вещество, находящееся в прыще, по ближайшим участкам лица. Это вызовет появление новых высыпаний, к которым так и тянется рука... Получается замкнутый круг.

Если у вас есть склонность к пигментации, то в местах, где были прыщи, не исключено появление темных пятен. Чтобы осветлить их, придется пройти курс кислотных пилингов.

## Как ухаживать за проблемной кожей?

На коже появился прыщик? Не давите! Дайте ему созреть. Глубоко очищайте и увлажняйте дерму, используя аптечные средства. Можно протирать воспаленный участок ватным диском, смо-



# ОПЯТЬ ПРЫЩИК!

**Высыпания на коже сигнализируют: в организме не все в порядке. Разбираемся, почему нельзя выдавливать прыщи и как избавиться от них навсегда.**

ченным в настое календулы или ромашки. Это поможет предотвратить распространение инфекции.

Также во время обострения не рекомендуется пользоваться агрессивными скрабами и пилингами. Они травмируют кожу и разносят инфекцию по всему лицу. Для ежедневного очищения лучше использовать деликатные гели и пенки с пометкой «для проблемной кожи». Такие средства содержат бактерицидные и себорегулирующие вещества.

Если в вашем уходе есть масла, временно откажитесь от них - эта косметика может закупоривать поры. Для дополнительного очищения подойдут маски на основе белой или голубой глины. Используйте их до 3 раз в неделю, после чего обязательно наносите питательный крем, чтобы избежать обезвоживания кожи.

## Чистка лица противопоказана при акне?

Некоторые высыпания удалять можно. К ним относятся комедоны - открытые невоспаленные образования в порах - так называемые «черные точки». В домашних условиях избавиться от них помогут специальные очищающие полоски, которые нужно приклеить на предварительно продезинфицированную кожу и снять спустя указанное на упаковке время.

Ни в коем случае нельзя удалять прыщи в местах, где тонкая, легко повреждающаяся дерма. Например, на носогубных складках расположены сосуды, которые доставляют кровь к мозгу. Если в них попадет инфекция, это грозит серьезными последствиями - вплоть до гнойного менингита.

## Чем поможет косметолог?



Поддерживать чистоту кожи желательно вместе с косметологом. Я рекомендую своим пациентам четыре эффективные процедуры.

**Мезотерапия.** Инъекции витаминных составов уменьшают воспаление, помогают отрегулировать работу сальных желез и улучшают состояние кожи. Минимальный курс - 4 процедуры.

**Плазмолифтинг.** Косметолог вводит под кожу плазму крови пациента. Процедура дает противовоспалительный эффект и запускает процесс выработки коллагена.

**Лазерное воздействие.** За счет высокой температуры лазерный луч уничтожает бактерии и предотвращает развитие воспаления. Также с помощью лазера можно избавиться от постакне, которые часто появляются на коже после того, как оттуда уходят интенсивные воспаления.

**Фототерапия.** Ткани прогреваются широкополосным импульсом света. Это позволяет удалить угри, выровнять тон кожи, нормализовать выработку кожного сала.

✓ **Многие уверены: прыщи нужно подсушивать, используя кислоты. На самом деле проблемные участки кожи следует увлажнять - это поможет быстрее снять воспаление.**



### СОВЕТ ПРОФЕССИОНАЛА

Пластины теста для лазаньи, которые не нужно предварительно отваривать, можно довести до готовности духовке - в форме или в сковороде. Пластины, которые отваривают, прослаивают пленкой, чтобы не слиплись.

### НЕЖНАЯ ЛАЗАНЬЯ СО ШПИНАТОМ

**На 4 порции:** 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 2 стол. ложки сливочного масла, 1 кг листового шпината, 300 г домашнего сыра, 200 г сметаны, соль, перец, тертый мускатный орех, 250 г пластин теста для лазаньи (не требующих предварительного отваривания), 150 г тертого сыра.

Лук и чеснок очистить, порубить, потушить в сливочном масле. Шпинат вымыть, обсушить, выложить в сковороду и дать листьям опасть. Сыр смешать со сметаной и приправить солью и перцем. Духовку нагреть до 200 градусов. Шпинат откинуть на сито, порубить и приправить солью, перцем и мускатным орехом.

Сырную массу, шпинат и пластины теста выложить в смазанную жиром форму. Посыпать тертым сыром и запекать около 45 мин. По желанию украсить зеленью.

### ЛЕГКОЕ РИЗОТТО С ФАСОЛЬЮ

**На 4 порции:** 300 г стручковой фасоли, соль, 150 г замороженного горошка, 1 луковица, 1 стол. ложка сливочного масла, 200 г риса для ризотто, 75 мл сухого белого вина, 300 мл бульона, 75 г творога, смешанного с порубленной черемшой, молотый черный перец.

Стручки фасоли вымыть, по желанию разрезать пополам и варить в подсоленной воде около 18 мин. Зеленый горошек разморозить.

Лук очистить, порубить и обжарить в сливочном масле до прозрачности. Добавить рис и, помешивая, также обжарить. Влить вино. Порциями, выпарив жидкость, вливать горячий бульон. Тушить, помешивая, 20 мин.

Фасоль с горошком откинуть на дуршлаг, затем смешать с рисом и дать немного постоять. Добавить творог с черемшой, перемешать. Приправить солью и перцем.



### СВИНОЕ ФИЛЕ

#### С МОЛОДОЙ МОРКОВЬЮ

**На 4 порции:** 1 пучок зеленого лука, 1 пучок молодой моркови, 1 апельсин, 1 зубчик чеснока, 4 стол. ложки растительного масла, 600 г филе свинины, соль, молотый черный перец, 100 мл бульона, 100 мл йогурта, 2 стол. ложки вишневого ликера, 1 стол. ложка маринованного зеленого перца горошком.

Лук очистить, порубить. Морковь очистить. Апельсин вымыть, натереть цедру, а из мякоти выжать сок. Чеснок очистить и порубить.

2 стол. ложки масла смешать с цедрой и чесноком. Смазать маринадом мясо. Обжарить в оставшемся масле, приправить специями.

Морковь варить в бульоне 10 мин, спустя 5 мин с начала варки добавить зеленый лук. Смешать апельсиновый сок, йогурт, ликер, горошины перца и в оставшемся от жаренья жире довести до кипения. Посолить, поперчить. По желанию украсить листиками петрушки и подать на гарнир рис.

## РУЛЕТКИ С БРУСНИКОЙ

**Понадобится:** куриное филе – 4 шт., брусника (можно взять клюкву) - 150 г, молоко – 1 л, лимон (сок) - 1 шт., сливки - 2 ст. л., чеснок - 1 зубчик, зелень - 1 пучок, соль и перец по вкусу, растительное масло для жарки.

В подогретое молоко влейте сок лимона. Как только оно начнет сворачиваться, снимите с огня. Откиньте массу на дуршлаг, застеленный марлей, дайте стечь сыворотке.

Через 40 мин. выложите массу в блендер, добавьте сливки, рубленую зелень, соль и чеснок. Взбейте до однородности. Охладите, смешайте с ягодами. (Если ягоды замороженные, их нужно предварительно разморозить и откинуть на дуршлаг).

Филе вымойте, обсушите бумажными полотенцами. Каждый кусок оберните пленкой и отбейте. Посыпьте солью и перцем, смажьте творожно-ягодной массой. Сверните рулеты, обвяжите кулинарной нитью. Обжарьте на растительном масле на сильном огне до золотистого цвета. Переложите в форму. Доведите до готовности в духовке, разогретой до 200 градусов (15-20 мин.).



## А ЧТО НА ВТОРОЕ?

Раздумываете, что приготовить на второе - чтобы и вкусно, и сытно, и аппетитно на вид? Попробуйте наши простые рецепты!



### ДОМАШНИЕ БУРГЕРЫ

**Понадобится:** говядина (мякоть с жирком) - 500 г, булочки с кунжутом для бургеров и плавленый сыр чеддер (слайсы) - по 4 шт., красный лук - 1 шт., маринованные огурцы - 2 шт., помидор - 1 шт., листовой салат, соль, черный перец. Для соуса: натуральный йогурт - 200 г, горчица - 1 ст. л., чеснок - 1 зубчик, рубленая зелень и специи.

Мясо пропустите через мясорубку, сформируйте 4 котлеты толщиной 1 см. Посолите, поперчите, обжарьте на гриле.

Булочки разрежьте пополам, обжарьте на сухой сковороде срезом вниз.

Взбейте блендером ингредиенты для соуса. Смажьте соусом срезы булочек, на нижнюю часть положите листья салата, котлету, сыр, кружочки овощей. Накройте верхней частью булочки.

### РАГУ С ТЕЛЯТИНОЙ И КАРТОФЕЛЕМ

**Понадобится:** телятина - 400 г, картофель и лавровый лист - по 4 шт., морковь - 1 шт., лук - 1-2 шт., смесь пряных трав - 1 ст. л., мясной бульон - 2 стакана, растительное масло для жарки, соль и перец - по вкусу.

Мясо нарежьте кубиками, лук - дольками. Все вместе обжарьте на растительном масле.

Морковь и картофель очистите. Морковь нарежьте брусочками, картофель - крупными кусочками, обжарьте на растительном масле.

Подготовленные ингредиенты перемешайте, переложите в керамический горшок или латку с крышкой. Посолите, поперчите, добавьте пряные травы и лавр, залейте горячим бульоном, накройте крышкой. Поместите в разогретую до 180 градусов духовку, тушите 1-1,5 ч. (до готовности).



### ЛОСОСЬ С АПЕЛЬСИНОМ

**Понадобится:** лосось (филе) - 1 шт., оливковое масло - 2 ст. л., набор сухих специй для рыбы - 1 ч. л., апельсин - 1 шт., красный лук - 1/2 головки, сладкий перец (красный) - 1 шт.

Лосось нарежьте на порционные куски. Посолите, поперчите, натрите специями, полейте соком половинки апельсина. Оставьте рыбу мариноваться на 15 мин., затем слегка обжарьте кусочки на масле (1 ст. л.).

Разогрейте духовку до 200 градусов. На противень, застеленный фольгой, выложите обжаренные кусочки рыбы, полейте остатками масла, накройте фольгой. Запекайте в духовке 35 мин.

Очистите лук и перец. Нарежьте овощи тонкими кольцами или соломкой, перемешайте. Украсьте готовую рыбу овощами и кусочками апельсина.

# Магическое цветоводство



## 10 НЕЗАБУДОК

**Многие девушки любят незабудки за их нежную и трогательную красоту. Но не все знают, что эти цветы обладают необычными способностями, поэтому с ними связано множество поверий. Вот несколько подсказок, которые помогут привлечь в свою жизнь удачу, любовь, радость и богатство.**

### 1. Незабудка альпийская

В зависимости от разновидности встречаются белые, розовые и фиолетовые цветы. Выращивайте самостоятельно из купленных семян альпийскую незабудку для украшения своей комнаты или высадите цветы на клумбу, тем самым привлекая в дом позитивную энергию. Она поможет одиноким людям найти настоящую любовь. А после обретения пары цветы поспособствуют ее укреплению.

### 2. Незабудка полевая

Очаровательные небесные цветы используются не только в лекарственных целях. Куртина незабудок возле крыльца загородного дома или на балконе городской квартиры вселяет чувство спокойной радости, позволит обрести уверенность в своих силах, которая необходима для успеха предстоящего дела. Если подаренные поклонником девушке цветы хорошо себя чувствуют, значит, это тот, кто должен стать ее супругом, а если они вскоре завянут и начнут ронять листья, то, скорее всего, выбор ошибочный.

### 3. Незабудка южная

Даже случайно увиденное изображение «богини флоры - незабудки» дарит понимание, взаимоуважение, общность, и терпеливость. А небольшая

картина или постер там, где вы часто будете их видеть, обои на рабочем столе компьютера придадут те качества, которых так часто недостает для построения крепкой и счастливой семьи. Подарите засушенный цветок партнеру перед долгой разлукой, и он станет гарантией, что вас никогда не забудут.

### 4. Незабудка хакасская

Для представительницы прекрасной половины человечества полученное в дар растение может стать настоящим талисманом, наделяющим свою хозяйку истинным «эликсиром удачи». Вы получите энергию, гарантирующую успешный результат во всех начинаниях, приносящих материальную прибыль, выигрыш, неожиданную победу в, казалось бы, заведомо проигрышной ситуации.

### 5. Незабудка стелющаяся, или Незабудка холодная

Миниатюрное изящное растение не тратит свои силы на стремление к небесам, сохраняя их для поддержания корня. Цветок стремится поближе к матушке-земле, удобно и надежно переживая непростое холодное время. Посаженные в каменный сад или на альпийскую горку цветы помогут быстрее залечить сердечные раны, обрести душевный покой.

### 6. Незабудка рыхлая

Лазорево-голубые цветки особенно выигрышно выглядят в просторном помещении, незаметно создавая дружелюбную творческую атмосферу. Энергетика растения способствует сосредоточенности, улучшает память, помогает достичь отличных результатов в учебе и научной деятельности. Чем тщательнее будет уход этим капризным «помощником», тем заметнее станет конечный результат.

### 7. Незабудка дубравная

Венчик изящной малышки сначала розовый, позднее лазурно-синий, в устье трубочки с желтыми чешуйками. В букете с другими цветами выступают в роли сильнейшего катализатора и незримой поддержки напряженных или остывающих отношений. Способны даровать хозяйке спокойствие, привлекательность, поглощать скопившийся негатив. Окружают энергией счастья, улучшают ауру и наполняют дом позитивными флюидами.

### 8. Незабудка болотная, или Незабудка скорпионовая

Этот сорт формирует самые крупные цветки среди незабудок - около 1,2 см в диаметре. Изысканное растение любит полутьму и прекрасно смотрится на столе в офисе, незаметно помогая своей владелице быстро продвигаться по карьерной лестнице, реализовывать потенциал, достигая успеха во всех начинаниях.

### 9. Незабудка мелкоцветковая, или Незабудка сжатая

Ее цветки чаще всего голубые с желтым глазком, но встречаются розовые и белые. Изящная красotka любит хорошо освещенные места с постоянным притоком свежего воздуха. Растение помогает найти правильное решение, очищает атмосферу от негатива, утихомиривает скандалистов, усмиряет тайных недоброжелателей.

### 10. Незабудка лесная

Растение любит влагу и обильную тень. Очень ценит заботу и в благоприятной атмосфере позаботится о вашем жизненном успехе, а также принесет весомую пользу кошельку. Полезна для уже сложившихся пар. Лесная красавица словно угадывает тайные желания хозяйки и дает силы для решения проблем.

И, главное, дорогие девушки, помните, что все эти очаровательные незабудки могут «читать» не только настроение своей владелицы, но и намерения окружающих. Терпеливо ухаживайте за ними, искренне полюбите их, дарите им свою ласку и общайтесь как с живыми существами. Они по достоинству оценят заботу и помогут осуществить ваши мечты.





## Домашние любимцы



### ПОЧЕМУ КОШКИ МУРЛЫЧАТ?

Как приятно, когда вечером на колени приходит кот и начинает мурлыкать. Но знайте: делает он это неспроста!

**М**урлыча, кошки транслируют свои эмоции. Они начинают это делать практически сразу после рождения: котятка таким обра-

зом дают маме понять, что они сыты, довольны жизнью и ни в чем не нуждаются. Мама-кошка тоже мурлычет в ответ, но ее звуки - еще и способ

дать понять малышам, что они находятся под ее защитой и могут быть спокойны.

Механизм взаимодействия кошки с человеком примерно такой же. В этом случае мурлыканье становится сигналом о том, что животному хорошо, оно умиротворено, ни в чем не нуждается и в принципе довольно жизнью. Эти звуки домашний питомец может издавать в любое время - после еды, во время общения с хозяином, сидя у него на коленях. Некоторые кошки начинают мурчать от одного только взгляда любимого человека в их сторону.

Между собой животные также могут издавать подобные звуки, но это уже другой вид коммуникации. Так они дают понять, что являются друзьями друг для друга и не представляют опасности.

В некоторых случаях мурлыканье может быть ответом на стрессовую ситуацию. В таком случае собственные звуки действуют как успокоительное и обезболивающее.

А что же дает кошачье мурлыканье человеку? Прежде всего, чувство спокойствия. Многие хозяева замечают, что, приходя вечером домой после напряженного рабочего дня, они ждут, когда любимый кот «заведет свою шарманку». Кстати, вибрации, сопровождающие мурлыканье, способны приводить в норму пульс и улучшать мозговое кровообращение.

### «ЧЕЛОВЕК, НЕ СМОТРИ МНЕ В ГЛАЗА!»

Многие хозяева сталкиваются с ситуациями, в которых их собака избегает прямого взгляда.

Дело в том, что для любого пса прямой взгляд - это явная угроза, посягательство на его безопасность и территорию. Это заложено в подсознании: посмотрите, как ведут себя собаки, когда что-то делят между собой. Прямой открытый взгляд друг на друга в этом случае свидетельствует о том, что сейчас развернется нешуточная битва.

Есть и хорошая новость: зоопсихологи уверены, что агрессивную реакцию на прямой взгляд хозяина можно побороть. Подходить издалека, изо дня в день тренироваться, налаживать контакт. Немного времени - и ваш питомец будет рад любому вашему взгляду.



Солевые лампы, богатые ионами йода, натрия и хлора, полезны для человека, но для животных - более чем опасны. Если прибор просто работает в поме-

### ЧЕМ ОПАСНА СОЛЕВАЯ ЛАМПА?

щении, ничего страшного с питомцем не случится. Но если хозяин по недосмотру оставит лампу в доступном месте, и кошка или собака начнут лизать сам кристалл (часто им не хватает соли, потому она для них привлекательна), это может быть весьма опасно.

Обычно при избытке соли в организме животного отмечают следующие симптомы: апатия, постоянная жажда, шаткая походка, частое мочеиспускание, рвота или расстройство стула, лихорадка. Если не обратиться к ветеринару незамедлительно, ситуация будет ухудшаться - у питом-

ца могут нарушиться зрение и слух, ему будет трудно глотать.

Таким образом проявляет себя поражение некоторых участков головного мозга. Возникает отек, вызывающий неврологические нарушения. Если ничего не сделать, возможен даже летальный исход.

Правила эксплуатации солевой лампы в квартире, где есть животные, просты - она должна находиться в недоступном для них месте. Если вы заметили, что питомец начинает ее облизывать, желательно в короткий срок показать его специалисту, даже если тревожные симптомы отсутствуют.





## Акцент на груди

Женственность и сексуальность обозначат корсеты, укороченные жакеты, платья с косточками, подчеркивающими грудь, блузы с фигурным вырезом и драпировкой в верхней части. Лучшее дополнение к такому яркому верху, привлекающему внимание, - классические брюки, прямые джинсы или юбка миди нейтрального цвета. Получится идеальный образ для вечеринки или романтического свидания.



## Кроше



Техника вязания крючком кроше уверенно вошла в демисезонный гардероб. Ищите свитеры, брюки, сумки и другие актуальные вещи, выполненные в этом стиле. Они будут смотреться уместно не только на встрече друзей или вечеринке, но и в городских образах при грамотном сочетании с основным гардеробом.



## Низкая посадка



Джинсы и брюки с заниженной талией возвращаются в моду. Стилисты рекомендуют их носить с короткими топами или футболками, демонстрируя пресс. В качестве второго слоя можно надеть свободную рубашку или жакет, а на ноги примерить обувь на танкетке. Образ будет идеален для вечерней прогулки.

## Брюки, а сверху платье

Если совместить эффектное платье и удобные брюки, можно получить нарядный образ на любой случай жизни. Удачной вариацией с брюками или джинсами станет платье-рубашка с расстегнутыми пуговицами снизу, атласное платье на запах или шелковая комбинация на бретельках в бельевом стиле. Выбирайте на свой вкус. Остерегайтесь громоздких сочетаний и нарушения пропорций. Платье не должно слишком плотно облегать брюки и «спорить» с ними по цветам. Для гармоничности выбирайте близкие цветовые оттенки.





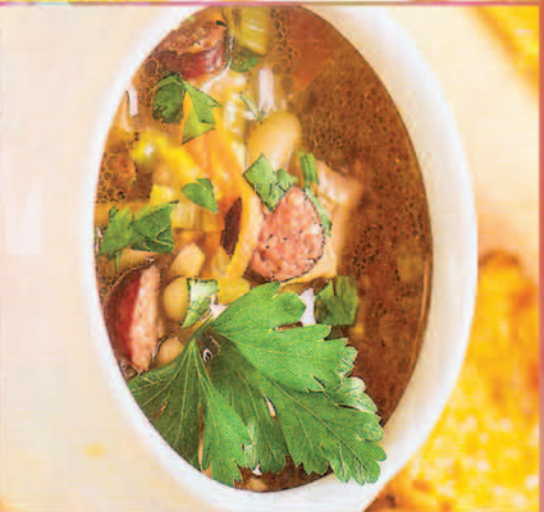


## ОВОЩНОЙ СУП С РОЖКАМИ

800 г говядины на кости, 5 горошин черного перца, 2 лавровых листа, 30 г корня сельдерея, 2 луковицы, 2 моркови, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. томат-пасты, 200 г замороженной стручковой фасоли, 100 г замороженной кукурузы, 100 г мелких макаронных изделий, соль, молотый перец.

Мясо залить 3 л воды и довести до кипения. Пену снять, добавить перец горошком, лавровый лист и 1 неочищенную луковицу. Варить 2 ч. Сельдерея натереть, оставшуюся луковицу порубить, морковь нарезать кружочками. В сковороде обжарить подготовленные овощи, добавить томат-пасту, влить 100 мл бульона и тушить 10 мин. Бульон довести до кипения, положить тушеные овощи и варить 5 мин. Добавить фасоль и кукурузу. Варить 5 мин. Посолить и поперчить. В бульон с овощами положить макаронные изделия, нарезанное мясо и варить 7 мин.

**\* Для приготовления бульона лучше использовать говяжью грудинку или лопатку**



## СУП С КОЛБАСОЙ И ГРУДИНКОЙ

300 г копченой колбасы, 200 г копченой грудинки, 1 стебель лука-порея, 1 морковь, 2 зубчика чеснока, 4 помидора, 3 ст. л. растительного масла, 2 л бульона, 200 г консервированной фасоли, 4 ломтика хлеба для тостов, 150 г тертого сыра, соль, молотый перец.

Колбасу и грудинку нарезать небольшими ломтиками, порей - колечками, морковь - соломкой. Чеснок порубить. Помидоры нарезать дольками. В кастрюле нагреть масло и поджарить все овощи. Положить колбасу и грудинку, жарить 5 мин. Добавить помидоры, посолить и поперчить. Тушить на слабом огне 7 мин. Влить бульон, добавить консервированную фасоль, немного посолить и варить 5 мин. Ломтики хлеба посыпать тертым сыром и быстро запечь в духовке, чтобы он расплавился. Суп разлить по тарелкам и подать с поджарившимися тостами. Можно посыпать мелко нарезанной зеленью.

**\* По желанию помидоры предварительно можно очистить от кожицы**



## СУП С ЧЕСНОКОМ

4 ломтика белого хлеба, 1 луковица, 1 стручок сладкого перца, 5 ст. л. растительного масла, 4 клубня картофеля, 1,5 л куриного бульона, 10 зубчиков чеснока, 1 ч. л. сушеного майорана, 4 веточки петрушки, 100 г тертого сыра, соль, молотый черный перец.

Хлеб нарезать кубиками. В сковороде нагреть 3 ст. л. масла и обжарить их со всех сторон. Лук порубить, сладкий перец нарезать полосками, картофель - ломтиками. В сотейнике нагреть оставшееся масло и обжарить лук с перцем в течение 5 мин. Добавить картофель и слегка поджарить. Влить бульон и варить 10 мин. Чеснок пропустить через пресс. Добавить майоран, соль и растереть ложкой. Чесночную смесь переложить в сотейник, поперчить. Довести до кипения и снять с огня. Петрушку порубить. В каждую тарелку положить приготовленные ранее сухарики, налить чесночный суп, посыпать сыром и зеленью.

**\* Если хотите, запеките кубики хлеба в духовке, а не жарьте на сковороде.**



## ГУЛЯШ С КАРТОФЕЛЕМ

700 г мякоти говядины, 1 ч. л. сушеного майорана, 1 ч. л. молотой паприки, 2 крупные луковицы, 4 зубчика чеснока, 50 г сливочного масла, 2 ст. л. томат-пасты, 1 ст. л. винного уксуса, 300 г консервированных томатов, 4 клубня картофеля, 2 стручка сладкого перца, 1/3 стручка перца чили, соль, молотый черный перец.

Мясо нарезать кубиками. Посыпать майораном, паприкой и оставить на 10 мин. Лук с чесноком порубить. В кастрюле распустить масло и поджарить лук с чесноком. Добавить томат-пасту, влить уксус, 2 ст. л. воды и тушить 3 мин. Затем положить мясо, влить еще 150 мл воды и тушить 20 мин. Очищенные от кожицы томаты измельчить в блендере. Добавить к мясу, влить 1,5 л воды и варить 20 мин. Картофель и сладкий перец нарезать кубиками. Перец чили порубить. Картофель, сладкий перец и чили добавить в кастрюлю к мясу, варить 15 мин. Посолить и поперчить.

**\* Блюдо станет ароматнее, если в конце варки добавить чайную ложку копченой паприки.**

