

**СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР**

# ПОДРЯТКА

**№15**

апрель 2023

**Встречаем  
Пасху**

стр.38, 39

**Копилка советов**

**Красим яйца**

стр.33

**Диеты для**

**стройности**

стр.24, 25

**Необычный**

**гороскоп**

стр.32

**Выращиваем**

**помидоры дома**

стр.40

**ЮС**

цена:

**2,5 лари**

**Со Светлым праздником  
Пасхи!**

МОДНЫЕ ВЕЩИ

# Весна идет, весне дорогу! Новинки сезона

Весной расцветает не только природа, но и повседневный гардероб. Пора облачиться в яркие тренчи, кружевные платья и джемперы с аппликациями.



## Пальто или косуха?

Ранней весной актуальны шерстяные пальто насыщенного цвета длины миди. Их носят поверх легких шифоновых платьев и юбок. В более теплые дни можно надеть куртку-косуху или тренч из экокожи или тафты. Завершите образ лаконичными аксессуарами нейтрального оттенка (бежевый, белый, черный, серый).



## Какая нежность!

Один из трендов этого сезона - образы в синем, фиолетовом и голубом оттенках. Причем в приоритете полупрозрачные, а не насыщенные цвета. Они ассоциируются с весной: небесный синий, сиреневый, нежно-розовый. Сделать образ воздушным помогут кружево, органза, шелк. Вещи из таких материалов подойдут для свидания или любого торжественного мероприятия.



## Николас Кейдж шокировал фанатов своим новым образом



Поклонники Николаса Кейджа шокированы его новым образом. Актер появился на премьере своего фильма в Нью-Йорке в облегающих брюках с узором, напоминающим зебру, и надел блестящий черный пиджак.

На красной дорожке 59-летний актер появил-

ся в сопровождении молодой жены.

В соцсетях по поводу внешнего вида Кейджа уже разгорелись споры. Кто-то уверен, что звезда выглядит нелепо, а кто-то решил, что таким образом актер пытается лишний раз привлечь к себе внимание.

## Риз Уизерспун развелась с супругом



О разводе со своим мужем, агентом по талантам Джимом Тотом, голливудская звезда сообщила подписчикам сама.

Супруги познакомились в 2010 году на одной из голливудских вечеринок, а поженились в 2011-м – данный брак стал для Риз вторым по счету. А в 2012 году она подарила Джиму сына Тенниси Джеймса. Актриса честно призналась, что решение о разводе с Джимом оказалось для них обоих крайне непростым, ведь они провели вместе мно-

го замечательных лет. И, несмотря на то, что в их отношениях «исчезла искра», главное для них сейчас – счастье их общего сына и других детей (у Риз есть еще двое детей от первого брака с актером Райаном Филиппом – сын Дикон Риз и дочь Ава Элизабет). Ну а в конце своего поста-признания о разводе Риз попросила многочисленных подписчиков проявить деликатность и не доносить ее разного рода россказами, потому что ей все еще очень тяжело!

## ЯСНОВИДЯЩАЯ СЕЛИНА

ПРЕДСКАЖЕТ БУДУЩЕЕ НА КАРТАХ ТАРО И КОФЕЙНОЙ ГУЩЕ. СНЯТИЕ ПОРЧИ, СГЛАЗА. ЧУДЕСНОЕ ИСЦЕЛЕНИЕ НА РАССТОЯНИИ. АМУЛЕТЫ ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ, ИГРОВОЙ И НАРКОЗАВИСИМОСТИ.

ТАЛИСМАНЫ И АМУЛЕТЫ, ИЗМЕНЯЮЩИЕ СУДЬБУ.

ФЭН-ШУЙ ДЛЯ ДОМА И КАРЬЕРЫ.

Тел.: 5.99-37-59-58.



## СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

### Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

## Гвинет Пэлтроу выиграла суд



Американская актриса Гвинет Пэлтроу выиграла суд по обвинению в наезде на пенсионера на горнолыжном склоне. Инцидент произошел на курорте Deer Valley в Юте еще в 2016 году, сообщили в издании Variety.

Бывший специалист по подбору очков Терри Сандерсон подал гражданский иск против Пэлтроу, заявив, что из-за столкновения со знаменитостью сломал несколько ребер и получил сотрясение.

76-летний пенсионер требовал от актрисы 3,3 миллиона долларов компенсации.

Пэлтроу в суде заявляла, что Сандерсон сам врезался в нее. Для дачи показаний привлекли экспертов в области медицины и горнолыжного спорта.

Отмечается, что суд штата оправдал актрису. В качестве компенсации она получит один доллар, который запросила в встречном иске.

### КВЕНТИН ТАРАНТИНО ОТМЕЧАЕТ СВОЕ 60-ЛЕТИЕ

Американский режиссер, актер и сценарист Квентин Тарантино отмечает свой юбилей. 27 марта артисту исполнилось 60 лет.

С самого детства Квентину прививали любовь к фильмам – его мать Конни Макхью просто обожала кино. С отцом режиссера, молодым актером Тони Тарантино, она познакомилась в 15 лет. Пара была вместе недолго, и после расставания беременная Конни вернулась в Ноксвилл к родителям.

Имя будущему сыну она выбрала благодаря произведению “Шум и ярость” Уильяма Фолкнера. А когда Квентину исполнилось три года, Макхью переехала с ним в Лос – Анжелес, где у мальчика появился отчим – музыкант Кертис Заступил.

Семья часто ходила в кинотеатры, причем ребенка брали не только на семейные фильмы, но и в кино со сценами эротики и насилия. Увиденное сильно впечатлило будущего режиссера и дало свои плоды.

Несмотря на то, что Тарантино был весьма умным ребенком, в школе он учился плохо, уделяя все



свободное время кино, литературе и истории. В 15 лет он бросил учебу и стал билетером в порнокинотеатр, несмотря на свою нелюбовь к данному жанру.

Чтобы начать собственную актерскую карьеру, Квентин ходил на курсы, сочинял себе липовые резюме и старался обзавестись полезными знакомствами. И первым шагом к успеху стала встреча с начинающим продюсером Кэтрин Джеймс. Благодаря ей Тарантино получил свою первую роль – он сыг-

рал Элвиса Пресли в сериале “Золотые девочки”. Также артист продал за минимальную цену сценарий “Настоящей любви”, чтобы на полученные 30 тысяч долларов снять собственный фильм.

Цепочка полезных знакомств, неудач и взлетов привела Тарантино к двум “Оскарам” в 1995 и 2013 годах. Всего на данный момент на счету режиссера девять полнометражных фильмов. По словам самого Квентина, десятая картина станет последней в его карьере.

### АНДЖЕЛИНА ДЖОЛИ БЫЛА ЗАМЕЧЕНА НА СВИДАНИИ С ДИНАСТИИ РОТШИЛЬДОВ

Вездесущие папарацци застукали голливудскую звезду на выходе из одного из ресторанов, да не одну, а в компании британского защитника окружающей среды Дэвида Ротшильда!

Парочка увлеченно беседовала по пути к своим авто, при этом на Анджелине было длинное обтягивающее черное платье с весьма соблазнительными вырезами в области талии, а в руках актриса держала темную куртку. И наиболее наблюдательные поклонники звезды сразу же подметили, что стильные очки и куртки, равно как и яркие аксессуары, Анджелина носит исключительно на свидания! Именно этот факт и дал им повод всерьез полагать, что между наследником многомиллиардного состояния Ротшильдов и актрисой зарождаются



истинные чувства! Тем не менее, часть ее поклонников все же убеждена в том, что Анджелина просто случайно встретила Дэвида на улице и отправилась с ним пообедать, как со старым другом. А подкрепили они данные убеждения тем, что экс-супруга Брэда Питта держалась на почтительном расстоянии от своего спутника и вела себя довольно сдержанно! Что же касается Дэвида Ротшильда, то он прославился на весь мир еще в 2010 году – завидный холостяк совершил тогда путешествие из Сан-Франциско в Сидней на сделанном из пластиковых бутылок катамаране, и для сооружения этого импровизированного плавсредства ему понадобилось более двенадцати с половиной тысяч пластмассовых емкостей!

### ИРИНА ШЕЙК И ЛЕОНАРДО ДИ КАПРИО ПРОИЗВЕЛИ ФУРОР

На днях состоялась вечеринка по случаю выпуска электрокара от шведского автомобильного бренда Polestar. Торжество прошло в художественном центре The Shed на Манхэттене. На мероприятии собрались многие звезды шоу-бизнеса, которые традиционно продемонстрировали свои самые яркие

наряды. Среди гостей были замечены Ирина Шейк и Леонардо ДиКаприо. Модель и актер появились на светском мероприятии в эффектных нарядах и приковали к себе все внимание.

Ирина предстала в розовом платье-миди от бренда Roland Mouret, которое подчеркнуло ее стройную

фигуру. Свой образ звезда дополнила белыми носками и черными кроссовками. Выглядела Шейк, как всегда, роскошно.

А Леонардо появился в total black образе. Брюках, футболке, кроссовках и пиджаке. Актер позировал папарацци в компании генерального директора Томаса Ингенлата.

# Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Чем ближе к лету, тем сильнее хочется свежих овощей и фруктов. Прилавки с капустой, редисом и молодой картошечкой как рукой снимают весеннюю хандру и авитаминоз. Но не спешите набрасываться на всю эту зелень.

## Будьте осторожны с ранними овощами!

### Основная опасность

Чтобы получить ранний урожай овощей и зелени, аграрии пичкают тепличные растения слоновыми дозами удобрений, то есть нитратами. В ранней продукции их в 3-5 раз больше, чем в сезонной.

Для взрослых действие нитратов может быть едва заметно, а у детей та же еда может вызвать расстройство желудка или отравление. Поэтому минимизируйте свежие овощи в детском рационе. Например, молодую картошку для ребенка не посыпайте укропом, а вместо салата из огурцов, помидоров, редиса и зелени дайте один очищенный от кожуры огурец.

### Рынок или супермаркет?

Определить количество нитратов по внешнему виду или запаху невозможно. Поэтому не покупайте овощи на стихийных рынках. Надежнее купить их в больших супермаркетах. Там продукцию принимают от производителей, имеющих необходимые сертификаты качества,

где указано, что продукт безопасен и нормы нитратов в овощах и зелени не превышают допустимые. Рынки не всегда могут обеспечить такой жесткий контроль качества.

Разогревая овощи с нитратами в микроволновке, вы делаете их еще токсичнее.

### Что еще нужно знать?

В белокочанной капусте нитраты скапливаются в кочерыжке и прожилках у основания листьев. В огурцах и помидорах - в хвостике и прилегающем к нему участке плода, в салате и щавеле - в листовых черешках.

В редисе опасна нижняя часть корня. Удаляйте эти части у овощей и зелени без сожаления.

Покупайте небольшое количество овощей и ешьте только свежие продукты. Если долго хранить овощи в холодильнике, то нитраты превращаются в нитриты, а употребление их грозит дисфункциями крови (кровь намного хуже переносит кислород).

### Количество нитратов можно снизить

✓ Все овощи тщательно мойте под проточной водой, а после оставьте в воде на 20 минут. Затем воду слейте и процедуру повторите. Так большее количество нитратов уйдет в воду.

✓ Если овощи отварить, уровень нитратов можно снизить на 80%.

✓ Добавляйте в овощные салаты лимонный или гранатовый сок. Витамин С способствует выведению нитратов из организма.

Можно просто выпить таблетку аскорбинки перед едой.

### Замороженные овощи полезнее весенних

Продолжайте есть квашеную капусту, богатую витамином С. А если добавить к ней горсть замороженной клюквы, по 1 ст. ложке оливкового и льняного масла - польза в витаминах станет максимальной. Ешьте замороженные с осени овощи и фрукты - в них витаминов больше, чем в ранних весенних. Современная технология заморозки позволяет сохранить большую их часть. Не забывайте также о сухофруктах и сушеной зелени.

О. Рябинина,  
диетолог.

## ОРЕХИ ЛУЧШЕ ХРАНИТЬ В МОРОЗИЛКЕ

Каждый год мы собираем много грецких орехов. И каждый год съесть все не получается. Хранить орехи при комнатной температуре нельзя, со временем они начинают горчить. Однажды я решила их заморозить, и мне понравилось. Заморозка сохраняет все полезные свойства орехов, и приятный вкус никуда не уходит.

Варвара Самойловна.





**Е**сли гормональный фон в норме, человек ощущает себя здоровым, уравновешенным, полным сил. Но стоит случиться дисбалансу, и кто-то становится раздражительным, кто-то - тревожным, а кто-то - чувствительным.

### Кортизол, мелатонин, серотонин

#### БОДРОСТЬ, ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ И ГЛУБОКИЙ СОН

Это три основных гормона, от которых может зависеть самочувствие человека.

**Мелатонин (гормон сна)** вырабатывается ночью и необходим для качественного сна. Активнее всего он выделяется с 00:00 до 04:00 (при полной темноте). Утром уровень мелатонина естественным образом снижается. Чем короче световой день, тем больше мелатонина мы получаем - а потому ощущаем апатию.

**Серотонин** вырабатывается в дневное время суток. Он необходим для регуляции настроения. Это своего рода «антидепрессант». Снижение мелатонина обуславливает повышение серотонина и улучшение общего эмоционального фона.

**Кортизол** помогает нам проснуться и регулирует настроение, участвует в углеводно-белково-жировом обмене, поддерживает уровень бодрости.

Выработка гормонов тесно связана с циркадными ритмами, поэтому весной происходят изменения в гормональном фоне. Из-за увеличения светового дня мелатонин вырабатывается меньше, а значит, появляется больше сил и энергии. Солнечный свет подавляет ферменты, метаболизирующие се-

# ВАЛЬС ГОРМОНОВ? ЧТО ПРОИСХОДИТ С НАМИ ВЕСНОЙ?

**С приходом тепла в организме запускаются различные процессы. Меняется все: настроение, поведение, либидо. Как это объясняют специалисты? И могут ли эти изменения отразиться на самочувствии?**

ротонин. Его количество в организме увеличивается, и настроение улучшается.

### Эстрогены, андрогены ВЛЮБЛЕННОСТЬ И ВЛЕЧЕНИЕ

Согласно наблюдениям британских ученых, весной увеличивается секреция половых гормонов (эстрогенов и пролактина у женщин и андрогенов у мужчин). Из-за избытка гормонов, отвечающих за половое поведение, в теплое время года многие из нас стремятся лучше выглядеть, чтобы повысить шансы на сексуальную активность - например, сбросить вес. Кстати, похудеть в марте-апреле гораздо легче, чем в январе, так как в весенний период увеличивается выработка соматотропина, который отвечает за поддержание нормального веса у взрослых и за активный рост у детей.

✓ *Весной человек употребляет в среднем на 86 ккал меньше, чем осенью, и наиболее активен, нежели в другое время года.*

Важно понимать, что половая активность в весенний период зависит от многих факторов - возраст, уровень стресса, изначальный уровень либидо.

### Что такое “гормональный шторм”

Гормональные изменения весной дают организму силы на восстановление после долгой зимы и мотивируют на восполнение дефицита питательных веществ, витаминов и минералов. Однако если у человека есть патологии, хронические заболевания, то не исключен «гормональный шторм». В этом случае естественное повышение гормонов воспринимается всеми системами организма как стресс. Может ухудшиться самочувствие, иногда наблюдается упадок сил, а на фоне

снижения иммунитета развивается простуда.

✓ *Резкое повышение либидо и агрессивное поведение могут говорить о переизбытке тестостерона.*

### Как помочь организму перестроиться

Если каждую весну вы замечаете ухудшение самочувствия, скорректируйте свой образ жизни.

**Выявите хронические заболевания.** Чаще всего в марте наблюдаются обострения язвы, гастрита, сердечных и нервно-психических заболеваний. Медикаментозная терапия поможет пережить этот период с минимальными потерями для здоровья.

**Отмечайте изменения в своем организме.** Некоторые симптомы могут рассказать о проблемах, о которых вы не знали. Например, если весной резко снижается или возрастает аппетит, то стоит обратиться к эндокринологу (и исключить дисфункцию щитовидной железы).

**Соблюдайте распорядок дня.** Ложитесь спать и просыпайтесь в одно и то же время, старайтесь не пропускать завтрак и питайтесь разнообразно. Введите в рацион продукты, богатые витамином E, витамином K и фолиевой кислотой. Эти витамины необходимы для нормализации уровня эстрогенов (их баланс нарушается весной).

**Пропейте витаминный комплекс.** Так вы укрепите иммунитет и защитите себя от сезонных простуд. Утром можно пить бодрящие травяные напитки - на основе женьшеня или лимонника.

**Ежедневно делайте легкую разминку.** Это позволит улучшить кровообращение во всем теле. Кроме того, согласно исследованиям американских ученых, занятия спортом вызывают всплеск гормонов счастья.

**Можно ли вылечить кариес без использования бормашины?  
Как выбрать ирригатор для домашнего применения? На эти и другие  
вопросы отвечает специалист.**

## Белоснежная улыбка 6 вопросов стоматологу

**Ч**тобы посещать стоматолога как можно реже, не стоит пренебрегать профессиональной гигиеной зубов. Делайте эту процедуру раз в год: она позволяет удалить твердые образования - любимую питательную среду бактерий. Профгигиена включает в себя 4 этапа: удаление ультразвуком образований, порошковую чистку, полировку и фторирование. Это ваша программа-минимум.

### Жвачка без сахара полезна для зубов!

Жевательная резинка удаляет мягкий налет, нейтрализует кислоты в ротовой полости, освежает дыхание. Есть мнение, что ксилит в жвачках без сахара снижает вероятность развития кариеса, но пока проводилось мало исследований.

Рассматривать жевание резинки как основную меру ухода за зубами точно не стоит. К слову, эта привычка может негативно сказаться на других органах. Например, входящий в состав подсластитель аспартам влияет на работу мозга, а некоторые консерванты нарушают функционирование эндокринной системы.

### Обычная щетка, электрическая или ирригатор?

Чаще всего я рекомендую пациентам выбирать **щетки с щетиной средней жесткости**. Они эффективно удаляют остатки пищи и не травмируют эмаль.

**Жесткие щетки** используют те, у кого зубной камень или сильный налет от кофе или сигарет.

Если у вас проблемы с деснами (гингивит, пародонтит) или эмаль тонкая и чувствительная, то вам подойдет **мягкая щетина**.

Не стоит ежедневно применять щетки из натуральной щетины. Ворсинки в них имеют вид полых трубочек, в которых со временем начинают размножаться микробы. Синтетика безопаснее. При этом, чем меньше головка щетки, тем лучше.

Хорошим приобретением будет **электрическая щетка**. Она лучше удаляет налет и делает массаж десен и языка.

Также я советую иметь **ирригатор** для ухода за полостью рта (особенно если у вас установлены брекеты или мосты). Он не заменит обычную чистку зубов, но поможет удалить остатки пищи из межзубного пространства.

### Если удален один зуб, лучше ставить мост или имплант?

Раньше вам бы предложили установить мост, но сегодня стоматологи постепенно отказываются от этой практики. Для того чтобы сделать мост, приходится обтачивать соседние зубы. Со временем они разрушаются, и их нужно будет удалить, а мост - продлить. Импланты в этом смысле гораздо долговечнее и безопаснее. Если нет противопоказаний, я советую имплантацию.

### Какую пломбу выбрать?

В большинстве случаев идеальным вариантом является **светоотверждаемая композитная пломба**. Она довольно прочная, нетоксичная и долговечная.

Если кариес проник под десну, допустимо установить **стеклоиономерную пломбу**, которая хорошо сцепляется с зубом и не допускает попадания бактерий под пломбу. Кстати, стеклоиономерный цемент является гипоаллергенным, поэтому его часто используют в детской стоматологии.



### Получится вылечить кариес без сверления?

На начальном этапе, когда кариес представляет собой маленькое белое пятно, можно покрыть зуб специальным составом, чтобы предотвратить его разрушение. Но если кариес уже начал развиваться, эта процедура не поможет.

Появились альтернативные способы лечения кариозных отложений, которые заменяют бормашину. Один из них - **лазерное удаление** кариеса. Этот способ позволяет избежать вибрации и неприятного звука, но отличается высокой стоимостью.

Также существует **процедура удаления кариеса озоном**. Пораженный зуб покрывают специальным колпачком и под него подают озон, который убивает бактерии. Но без сверления, скорее всего, не удастся обойтись, так как внутри зуба могут остаться необработанные участки.

### Отбеливание - безопасная процедура?

Во время отбеливания на предварительно очищенный от зубного камня зуб наносят специальный состав на основе пероксида водорода, который под воздействием катализатора (лазера, синего света или тепла) распадается на свободные радикалы и разрушает пигменты. Таким образом можно осветлить зубы на 5-20 тонов.

Существует определенный риск: если состав попадет на десну, будет ожог. А если допустить ошибку в процедуре отбеливания, можно повредить эмаль. Именно поэтому я не рекомендую самостоятельно отбеливать зубы (в том числе народными способами) - обратитесь к специалисту.

**Олег Мельников,  
врач-стоматолог.**

Ни щетка, ни ополаскиватель полости рта не справятся с очищением межзубного пространства так хорошо, как струя воды из ирригатора.

## Врач предложил операцию, но я отказалась...

**?** У меня глаукома левого глаза и начальная стадия катаракты правого глаза. Врач предложил операцию по поводу глаукомы, но я отказалась, так как у меня сахарный диабет II типа. Что меня ожидает теперь? Глазное давление постоянно меняется. Какие физические нагрузки разрешены? Можно ли читать, смотреть телевизор? Какие капли надо капать?

**А. Воронкова.**

Отказываться от операции по поводу глаукомы из-за сахарного диабета не стоит. Врач наверняка взвесил все за и против, и, если предложил операцию, значит, она необходима. С диабетом II типа можно подружиться, а вот с глаукомой подружиться нельзя. Без лечения она неизбежно приведет к слепоте.

Если консервативное лечение не помогает, нужно делать операцию. Тем более, если глазное давление постоянно меняется. Это говорит о том, что болезнь прогрессирует.

Что касается глазных капель. При глаукоме применяются капли, снижающие внутриглазное давление, при катаракте - питательные и общеукрепляющие. Назначить их должен врач с учетом общего состояния пациента.

Образ жизни, который должен вести человек, страдающий глазными заболеваниями, исключает тяжелые и длительные физические нагрузки. Читать можно с хорошим освещением, в удобном положении, не в движущемся транспорте, излишне не напрягая глаза. Телевизор тоже можно смотреть, но умеренно. Избегайте переутомления зрения.

Что такое катаракта? Это помутнение естественной линзы глаза - хрусталика. При этом человек начинает все хуже видеть, появляется ощущение тумана, которое не проходит, даже если надеть очки.

Помутнение хрусталика (катаракта) развивается по-разному. Зрение может снижаться постепенно годами. Если это происходит не так быстро, человек приспосабливается, не обращает внимания. Часто такое долгое развитие приводит к сильному уплотнению хрусталика. Он становится твердым, приобретает бурый цвет. В этом случае могут развиваться осложнения, например смещение хрусталика. Это в любом случае приведет к врачу. Но хирургу во время операции нужно будет использовать большую мощность оборудования, чтобы раздробить хрусталик, а

## От катаракты нужно избавляться вовремя...

**Что будет, если диагностировали катаракту, а пациент откладывает лечение? Отвечает офтальмолог, врач высшей категории А.Петренко.**

это приводит к травматизации окружающих хрусталик тканей и увеличению срока восстановления.

Еще одно серьезное осложнение, которое ждет пациентов, не спешащих избавиться от катаракты, - хрусталик может набухнуть (оводняться). Это приведет к закрытию канальцев, отводящих внутриглазную жидкость, что приводит к ее задержке внутри глаза и повышению внутриглазного давления. И, как результат, развитие вторичной глаукомы.

Плохое зрение из-за катаракты сказывается и на

психологическом состоянии человека. Он становится раздражительным и неуверенным в завтрашнем дне.

Как лечить катаракту? Единственное лечение - хирургическое. Операция проводится методом факэмульсификации. Это высокотехнологичный метод с минимальным вмешательством в организм. Проводят операцию за один день без госпитализации больного. Но в течение определенного времени требуется контролировать состояние пациента. Для этого надо посещать своего врача еще несколько раз.

## НА УЗИ ОБНАРУЖИЛИ ДВА ПЕРЕГИБА ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

**?** Врач ничего мне не объяснил. Прочла в статье о перегибе желчного пузыря. Перегиб и деформация - это одно и то же или разные заболевания? Я очень беспокоюсь, у меня временами бывает отрыжка, даже рвота. Как питаться, как себя вести, какие попить травы?

**Г. Иосифова.**

Желчный пузырь представляет собой резервуар, в который поступает желчь, образуемая в печени. Из этого резервуара желчь поступает в двенадцатиперстную кишку, где участвует в переваривании пищи после ее прохождения через желудок. В самом желчном пузыре содержится желчь, в состав которой входят желчные кислоты, необходимые для переваривания жиров. Перегиб и деформация - близкие понятия, но не одно и то же. Перегиб - это всегда деформация, а деформация - не обязательно перегиб.

Строение желчного пузыря у людей индивидуальное, с генетически обусловленными особенностями, в том числе деформацией и перегибами. Сама по себе деформация или перегиб желчного пузыря не опасны, но при выделении желчи из деформированного желчного пузыря или из желчного с перегибом могут возникать проблемы. Если желчь из такого пузыря выделяется малыми порциями, ее может быть недостаточно для переваривания больших объемов жирной пищи. Отсюда вывод:

✓ людям с деформациями желчного пузыря нельзя есть много жирной пищи. Надо исключить из рациона колбасы, сосиски, мясные субпродукты (мозги, печень, сердце, желудки), жирное молоко и жирные молочные продукты. С осторожностью надо относиться к растительному маслу;

✓ чтобы не было отрыжки, постарайтесь уменьшить порции. Для этого еду накладывать не в тарелку, а в блюдце и съедать только то, что на него уместилось;

✓ после еды нельзя сидеть и лежать, надо 20-30 минут походить;

✓ из лекарственных средств мотилиуму желудочно-кишечного тракта, в том числе желчного пузыря, улучшает «Мотилиум» (по 1 таблетке 3 раза в день за 10-15 минут до еды). Если, кроме деформации желчного пузыря, обнаружено сгущение желчи, показан прием препаратов урсодезоксихолевой кислоты, таких как «Урсофальк» или «Урсосан».

**Т. Юшкевич, гастроэнтеролог.**

**Чтобы хорошо функционировал желчный пузырь, ежедневно занимайтесь физкультурой. Это могут быть любые упражнения для нижних конечностей и таза. Выполняйте их в положении лежа на коврике.**

**А еще острого, жирного и соленого - орешков или чипсов, а то и сала с чесноком. Такое бывало у вас? Иногда так организм дает сигнал о том, что ему не хватает каких-то веществ.**

# ХОЧЕТСЯ СЛАДКОГО...



## Насколько это серьезно

«Что-то на соленьице потянуло», «страшная сладкоежка», «жить не могу без острого» - за этими фразами часто скрывается не просто любовь к конкретному вкусу или блюду, но и серьезный дефицит различных веществ в организме. К таким желаниям надо относиться серьезно и постараться выполнить их как можно быстрее.

## Ни дня без шоколада

Навязчивое, непреодолимое желание съесть шоколадку, шоколадную конфетку или вафельку может свидетельствовать о дефиците магния в организме. Этот микроэлемент участвует в производстве той энергии, которая необходима человеку каждый день, чтобы быть здоровым и бороться со стрессом, при этом не уставать. Что ж, иногда можно побаловать себя вкусным лакомством, но для пополнения запасов магния вместо шоколада полезнее будут морская рыба, морепродукты, морская капуста, бурый рис. Магний содержится в бананах, зеленых яблоках, авокадо, болгарском перце и орехах.

## Не хватает гормона счастья

После съеденного пирожного или кусочка пирога всегда поднимается настроение, на какое-то время забывается о неприятностях. Дело в том, что с помощью выработки организм пытается восполнить нехватку триптофана. Эта аминокислота способствует выработке гормона счастья - серотонина. Но если вме-

сто пирожного съесть отварное яйцо, кусочек филе курицы, индейки или рыбы - скумбрии, селетки или лосося, выпить молока, будет больше пользы. Однако если кроме сильной тяги к мучному замечаете за собой постоянный упадок сил и депрессивные состояния, лучше обратиться к врачу. Он поможет разобраться в проблеме и назначит курс лекарственных препаратов с триптофаном.

## Проверьте уровень хрома

Постоянное желание съесть сладкого может сигнализировать о нехватке хрома. Этот микроэлемент контролирует баланс инсулина в организме и предотвращает колебания сахара в крови. Восполняют дефицит хрома морковь, печенка, куриное мясо, капуста брокколи, свекла.

## Если хочется соленого

Чрезмерная любовь к пересоленной пище, соленьям и маринадам - яркий признак обезвоживания. Организм как бы пытается пробудить в вас жажду и заставить пить больше воды. Другие симптомы обезвоживания: частые головные боли и головокружения, ощущение липкости на коже, перепады настроения. Сколько надо пить воды, чтобы этого не случилось? В среднем ежедневно человек должен выпивать около 40 мл воды на 1 кг веса. Еще одной причиной тяги к соленому может быть нарушение водно-солевого баланса в организме, связанное с нехваткой натрия, то есть соли.

## Хочется острого...

Тяга к острой пище говорит о нехватке гормона радости - эндорфина. Перец чили и другие острые пряности помогают его выработке, поэтому при плохом настроении иногда хочется как следует подперчить еду. Пристрастие к острой пище является также одним из симптомов повышенного уровня плохого холестерина.

## Хочется жирного...

Патологическое желание съесть хороший кусок мяса, а на гарнир - картошку фри объясняется не только обжорством. За тягой к жирным продуктам может скрываться дефицит жирных кислот омега-3 и омега-6. Восполнить их баланс можно с помощью рыбы жирных сортов, орехов, семечек, морепродуктов, оливкового или льняного масла. Пристрастие к жирной пище можно объяснить также нехваткой кальция. В этом случае стоит разнообразить свой рацион брокколи, фасолью, бобовыми, сыром и молочными продуктами. Наконец, организм требует жирной еды, если не хватает витамина D. Это особенно актуально для людей, которые живут на Севере и страдают от нехватки солнечного света. Неслучайно у северных народов в рацион входят жирные супы, жареное мясо, сало... Для вас такая пища слишком тяжелой? Ешьте рыбу, яйца, печень. Кусочек сливочного масла каждый день тоже пойдет на пользу. В зимний период подспорьем станет курс витамина D, однако рассчитывать его дозировку и продолжительность приема лучше вместе с врачом.

**Б. Кузнецов, терапевт,  
врач высшей категории.**



# КИСТА ЯИЧНИКА: ЛЕЧИТЬ ИЛИ САМА ПРОЙДЕТ?

**Что такое киста яичника? Как ее лечить? И что нужно знать женщине, когда она слышит диагноз киста яичника? На эти и другие вопросы отвечает гинеколог-эндокринолог, врач высшей категории Елена Цуканова.**

**- Что такое киста яичника? Какие симптомы должны насторожить женщину и когда обращаться к гинекологу?**

Киста яичника - это образование в яичнике, заполненное жидкостью. Причиной ее появления обычно является гормональный сбой. Вызвать ее могут: поздняя менопауза, прием медикаментов, стимулирующих овуляцию, раннее начало менструации. А также поликистоз яичников, эндометриоз, злокачественные новообразования матки. Формированию кисты также способствуют наследственность, дисфункция яичников, снижение иммунитета, экология, вредные привычки, стрессы, частые перелеты... Привести к развитию кисты может беременность. Чаще всего кисты яичника диагностируют при проведении УЗИ органов малого таза и брюшной полости. Обнаружить кисту может не только гинеколог, но и терапевт, хирург, уролог, к которым женщина обращается из-за болей в области живота. Они могут быть похожи на боль, вызванную аппендицитом или кишечной коликой. Сильные боли внизу живота, лихорадка, головокружение, слабость, учащенное дыхание и холодная липкая кожа - повод срочно обратиться за медицинской помощью. Все это

может быть симптомом перекрута или разрыва кисты яичника.

Болезненные ощущения во время полового акта и при физических нагрузках также бывают при кисте яичника, как и нарушения менструального цикла - задержки и межменструальные кровомазания. Киста яичника нередко приводит к проблемам с мочеиспусканием.

**- Чем опасны кисты яичника? Как их лечить?**

Перед тем как назначить лечение, нужно выяснить причину. Чаще всего это делают с помощью УЗИ. Также врач-гинеколог может назначить анализ на онкомаркеры, МРТ-диагностику.

Выделяют два основных типа кист: истинные и функциональные (связаны с гормональным фоном). Обнаружив функциональную кисту, врач назначает лечение и повторное обследование после менструации. Очень часто такая киста представлена кистой желтого тела, которая формируется после овуляции и самостоятельно исчезает без лечения. Разновидностью функ-

циональной кисты являются и фолликулярные кисты, которые могут исчезать после менструации.

Истинные кисты - это серьезная патология, которая требует лечения. Такие кисты чреваты болями, перекрутами, разрывами, ростом и перерождением в злокачественное образование. Есть несколько видов истинных кист.

**Эндометриоидная.**

При отсутствии своевременного лечения (операции) такая киста приводит к бесплодию. Находится она в яичнике. Во время менструации клетки эндометриоидной кисты производят менструальную кровь, которая скапливается внутри кисты. В результате кисты увеличиваются до больших размеров, здоровая ткань яичника сдавливается, фолликулы исчезают, а это чревато бесплодием. Также одним из серьезных осложнений является разрыв кисты, во время которого ее содержимое (клетки эндометрия) попадает в малый таз и брюшную полость, вызывая тяжелое заболевание

- наружный эндометриоз. Проявляется он постоянными болями, плохо поддается лечению и может привести к бесплодию. Такие виды кист нужно срочно оперировать, чтобы не допустить тяжелых последствий. После операции женщинам рекомендуется в ближайшее время планировать беременность.

**Цистаденома.** Встречаются муцинозные и серозные цистаденомы. Их основная опасность - высокий риск озлокачествления. Поэтому при обнаружении такого типа кисты назначают оперативное лечение.

**Дермоидная.** Состоит такая киста из зачаточных элементов придаточных тканей организма, которые образуются в процессе развития. Ее особенность - медленный, но постоянный рост. Дермоидная киста может достигать крупных размеров, давить на соседние органы и вызывать боли в области живота. Содержимым этих кист могут быть фрагменты костей, волосы, зубы, жировая ткань, которые погружены в вязкую жидкость и окружены толстой плотной оболочкой.

Интересно, что характер и локализация боли при кисте яичника отличается в зависимости от ее вида. При функциональной появляется тупая или острая боль в нижней части живота. При дермоидной и

## На заметку

✓ **Женщинам с кистой яичника запрещается работать на высоте, поднимать тяжести, заниматься активными видами спорта.**

✓ **При кисте яичников нельзя посещать бани, сауны, принимать горячие ванны. Прогревание области живота может привести к усилению болевого синдрома, увеличению и разрыву кисты.**

эндометриоидной боль из правой или левой части живота отдает в область поясницы.

**- Как проводится операция по удалению кисты яичника?**

- Сейчас есть возможности для эндоскопического лечения. Лапароскопическая операция выполняется посредством нескольких проколов в области пупка и подвздошной зоне, длится от 30 минут до часа, проводится под общей анестезией. Во время операции удаляется только капсула кисты с сохранением яичника. Потом удаленный материал отправляют на гистологическое исследование для выявления причины и назначения лечения. Переносят женщины такие операции легко. Через несколько часов уже можно вставать, а на следующий день - возвращаться к привычной жизни.

**- Что нужно делать для профилактики образования кист? Бывают ли рецидивы?**

- При возникновении болей, нарушениях менструального цикла нужно обращаться к врачу. Важно раз в год проходить диспансеризацию во время приема врача-гинеколога выполняется УЗИ органов малого таза, молочных желез, производится забор анализов, мазков на флору, онкоцитологию. При необходимости - обследование на скрытые половые инфекции и кровь на онкомаркеры. Что касается рецидивов: риск возникновения повторных кист высокий. Только своевременные обследования и внимательное отношение к своему здоровью помогут вовремя диагностировать и решить проблему.

## Что нужно знать о прикусе

**Как формируется прикус у малышек, что на него влияет? На вопросы отвечает ортодонт Т. Малофеева.**

**- Нужно ли показывать ортоденту малышек?**

- Ребенка уже в 4-5 лет должен осмотреть ортодонт, даже если родителям кажется, что никаких проблем с прикусом нет. Увидев отклонения, специалист сможет вовремя их исправить. Если все в порядке, снова посетить ортодонта нужно около шести лет. Потом приводить ребенка на осмотр необходимо при каждой смене молочных зубов, пока не прорежутся последние боковые.

**- Какие нарушения встречаются у малышек?**

- Самые разные: неправильное положение верхней или нижней челюсти, недостаточный рост челюстей, скошенный или сильно выступающий вперед подбородок, асимметрия лица, скученность зубов. Врач обязательно обращает внимание на то, как дышит ребенок. Если носовое дыхание перекрыто, то рот постоянно открыт, губы пересыхают, возникают трещины в углах рта, отечность лица, темные

круги под глазами. Это не просто некрасиво, но и влечет за собой много других проблем. Постепенно сужается верхний зубной ряд, и для постоянных зубов не хватает места. Организм пытается компенсировать нехватку кислорода, вынуждая ребенка наклонять голову вперед.

У таких детей нарушается осанка, они чаще простужаются, становятся невнимательными. Если ситуация усугубляется, возможны проблемы с пищеварением, произношением...

**- В чем причина неправильного прикуса?**

- Причин много - начиная с наследственности, заболеваний носоглотки (разросшиеся аденоиды) и заканчивая особенностями питания. Имеет значение и то, как проходила беременность, как питалась будущая мама... Прикус во многом зависит

Для правильного формирования прикуса ребенок обязательно должен жевать твердую пищу. Каждый день полезно съедать яблоко и морковь. Каши лучше не готовить.



от того, сосет ли грудничок грудь или ему дают смесь из бутылочки. При грудном вскармливании спинка языка надавливает на сосок и кончик языка автоматически поднимается к нёбу, отталкиваясь от него при глотании. Если у мамы много молока или младенец сосет смесь из бутылочки, язык просто лежит во рту. И в будущем, из-за того, что язык отталкивается от зубов, а не от нёба, могут возникнуть промежутки между постоянными зубами, другие нарушения.

**- То, что малыш долго сосет пустышку, может нарушить прикус?**

- Да. Пустышка допустима максимум до 1,5 года. После прорезывания зубов у детей с пустышкой зубы выдвигаются вперед, могут расти криво. Более того, после года пустышка будет оказывать давление на периодонт - мягкую ткань, которая удерживает зубы на своем месте. У малышек она очень податлива, и постоянная нагрузка на нее формирует неправильный прикус.

### Аллергия на холод

После прогулки кожа ребенка чешется и краснеет? Это аллергия. Переоденьте малыша в теплое, дайте средство от аллергии и чашку зеленого чая. Через полчаса все пройдет. Лекарства от нее врачи еще не придумали, но поможет закаливание. Пусть ребенок опускает руки на 30 секунд сначала в холодную (10-15°C), затем - в горячую (45-50°C) воду, и так 3-4 раза. Увеличивайте время контакта.

### ДОЧКЕ ДВА МЕСЯЦА, А У МЕНЯ ПРОСТУДА...

**? Нужно ходить в маске и бросить кормить грудью, чтобы не заразить кроху?**

Маска уже бесполезна: при ОРВИ человек становится заразен еще до того, как появляются симптомы болезни. Как только мама заболевает, в ее крови начинают выраба-



тываться антитела, которые поступают в молоко и тем самым защищают ребенка. Бросив кормить грудью, вы оставите ребенка без защиты.

**М. Лазарева, педиатр**



# Как питаться при гипертонии

**Главная цель диеты при высоком давлении - насыщение организма калием, кальцием и магнием, которые нормализуют давление. Основу рациона должны составлять фрукты, овощи и обезжиренные молочные продукты. Итак, каких правил должен придерживаться гипертоник при составлении меню.**

**1. 7-8 порций зерновых в день.** Размер порции - ломтик хлеба или 30 г крупы. При выборе продуктов отдавайте предпочтение бурому рису вместо белого, макаронам из муки грубого помола, хлебу из цельных зерен. Злаки - ценный продукт, содержащий малое количество масел, поэтому, по мнению врачей, добавление сливочного масла в кашу испортит ее диетическую ценность.

**2. 8-10 порций овощей в день.** Размер порции примерно соответствует стакану овощей и фруктов, 1/4 стакана сухофруктов или 1/2 стакана сока. Богатым источником калия и магния являются морковь, брокколи, помидоры. Одинаково полезны и свежие, и замороженные овощи. Фрукты употребляйте в свежем или сушеном виде, с минимальной кулинарной обработкой.

**3. 2-3 порции молочных продуктов в день.** Порция - это 150 мл молока, йогурта или

40 г сыра. Важно выбирать обезжиренные продукты, так как высокое содержание жиров в молоке приводит к развитию атеросклероза. Для тех, кто не переносит молоко, в продаже есть специальные продукты с добавлением лактазы - этот фермент помогает усваивать молочку.

**4. 2 порции мяса, рыбы или птицы в неделю (200 г в день).** От своей обычной мясной порции оставьте только треть, остальную часть замените овощами. При приготовлении мяса удаляйте кожу и жир. Готовьте блюда только на пару, гриле или отваривайте. При варке мясных супов лучше использовать курицу, индейку, баранину, телятину, кролика.

**5. 4-5 порций орехов, семечек, бобов в неделю.** Порция - это 40 г орехов или 2 ст. ложки арахисового масла. Орехи содержат полезные жиры - мононенасыщенные жирные кислоты. Но они очень калорийны, поэтому упо-

треблять их нужно в умеренном количестве, добавляя в соусы или салаты.

**6. 2-3 порции жиров и растительного масла в день.** Порция - 1 чайн. ложка продукта. Жиры в умеренных количествах помогают организму усваивать важные витамины, участвуют в построении клеточных стенок. Но их избыток и трансжирные кислоты в продуктах увеличивают риск развития гипертонии и ожирения.

**7. 5 порций сладостей в неделю.** Порция содержится в 1 ст. ложке сахара или варенья. Употребляйте только те сладости, которые не содержат жира: мармелад, желе, щербет, варенье. Не злоупотребляйте сахарозаменителями.

**8. Меньше соли.** Вместо нее можно использовать лимонный сок, орегано, чесночный порошок. Консервированные продукты промывайте, чтобы удалить избыток соли. Добавляйте соль только в уже приготовленные блюда.

Суточная норма - не более 1,5 г соли в сутки.

Конечно, менять свои пищевые привычки очень тяжело, поэтому делайте все постепенно. Добавляйте по одной дополнительной порции фруктов и овощей в день, хлебобулочные продукты из обычной муки заменяйте на цельнозерновые (по 1-2 порции в день). Прощайте себе нарушения диеты и награждайте за успехи.

Эффект от диеты будет еще лучше, если человек физически активен.

**P.S.** В течение дня не пренебрегайте перекусом из дольки яблока или апельсина, а на десерт можно приготовить фруктовый салат, заправленный обезжиренным йогуртом. Будьте осторожны с грейпфрутами: их нельзя сочетать с некоторыми лекарственными препаратами, в том числе от гипертонии, сердечными, антигистаминными, антидепрессантами...

**М. Гвозденко, врач-кардиолог.**

## Варенье из свеклы - вкусное слабительное

Свеклу почистите, порежьте мелкими кубиками. Засыпьте сахаром. Залейте водой и пусть постоит 2 часа (на 1 кг свеклы - 0,8 кг сахара и 2 стакана воды). Поставьте варить на 2-2,5 часа на очень маленький огонь, накройте крышкой. Под конец варки добавьте столовую ложку сока ли-



мона. И все, варенье готово - очень вкусное и полезное. Особенно для тех, кто мучается запорами.

**Татьяна.**

## С сухим, кашлем, справится узвар

Своих родных по возможности я стараюсь лечить народными средствами. Например, с сухим кашлем отлично справляется известное с давних пор средство под названием узвар - горячее красное вино с медом

и перцем. Снадобье это также хорошо лечит простуду и грипп. Узвар заставляет больного сильно пропотеть, тем самым понижая температуру, облегчает дыхание, согревает дыхательные пути, избавляя от кашля. Налейте в эмалированную кастрюлю 1 л вина и поставьте на огонь. Всыпьте 10 горошин черного перца и, когда появится пар, добавьте 5 ст. ложек меда. Доведите смесь до кипения, но не кипятите. Снимите с огня, немного остудите и пейте горячим.

**Наталья.**

Чтобы приготовить настойку, промойте 50 г ростков, подсушите. Переложите в стеклянную емкость, залейте водкой или спиртом (500 мл). Банку плотно закройте крышкой и уберите на 2-3 недели в темное место. После процедите настойку.

Есть и быстрый рецепт. Ростки пропустите через мясорубку, выложите на марлю и отожмите сок. После смешайте с водкой (1:2). Такое средство можно использовать сразу, хранить - в холодильнике.

✓ **При ангине.** Разведите 1 чайн. ложку настойки в стакане теплой воды и полощите горло. Также можно делать ингаляции. Для этого в кастрюле с кипяченой водой растворите 10 мл настойки. Накройте полотенцем и подышите над емкостью (только осторожно, чтобы не обжечься).

✓ **При болях в суставах** настойку нужно втирать в проблемные места несколько раз в сутки. Сверху обмотать шерстяной тка-

**Для лечения чаще всего используют спиртовые настойки. Применять их можно наружно и внутрь.**

## РОСТКИ КАРТОФЕЛЯ - ТОЖЕ ЛЕКАРСТВО

ню. Уже через 3 недели будет ощутимый результат.

✓ **Открытые раны,** воспаления промывают настойкой несколько раз в день либо делают компрессы.

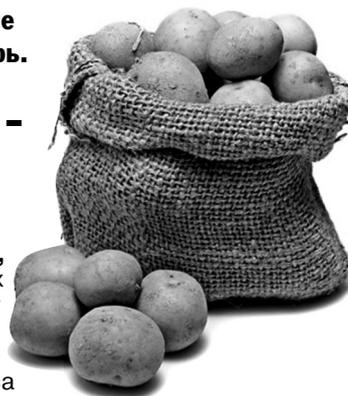
✓ **При отите** к уху прикладывают компресс на 5-10 минут или закладывают в слуховой канал марлевый тампон, смоченный в растворе.

✓ **При псориазе,** экземе делают компрессы и держат их по 2 часа. Если кожа чувствительная, настойку разбавляют водой

✓ **Прыщи, нарывы, фурункулы.** Перед их обработкой смешивают настойку с водой (1:2). Смачивают бинт и прикладывают на 2-3 часа (можно на ночь), фиксируя эластичным бинтом.

✓ **При заболеваниях десен** прикладывают к ним на 15 минут марлевые тампоны, смоченные в настойке.

✓ **При сосудистых заболеваниях** настойка помогает укрепить стенки вен, артерий, уменьшает их



проницаемость. Для этого на больные места делают примочки.

✓ **При бронхиальной астме** настойку нужно пить, начиная с трех капель, по 3 раза в день. Затем в течение трех недель ежедневно добавляют по капле. Делают перерыв на 7 дней и курс лечения повторяют.

✓ **Чтобы справиться с жировиком (липомой),** в стакане воды растворяют 1 ст. ложку настойки. Лекарство нужно выпить за 3 раза в течение дня.

### Не навреди

**Настойку нельзя давать детям до 12 лет, беременным и кормящим женщинам, людям с венерическими болезнями. С осторожностью принимать внутрь надо при сахарном диабете, проблемах с желудочно-кишечным трактом.**

## Дикие травы полезнее магазинной зелени?

**?** *Соседка по даче весной постоянно готовит блюда с дикорастущими травами - крапивой, одуванчиками, подорожником. Это полезнее, чем зелень из магазина?*

*Тамара.*



Первая весенняя дикорастущая зелень, действительно, богата витаминами. Нельзя сказать, что она полезнее магазинной. Но весной с ее помощью можно разнообразить рацион. Только надо помнить, что собирать зелень нужно вдали от трасс и свалок. Чаще всего в кулинарии используются одуванчик, крапива и подорожник.

Листья одуванчика съедобны до цветения растения. Они богаты бета-каротином, витаминами С, Е, D, флавоноидами, микроэлементами. Их используют для салатов, бутербродов, добавляют в суп или чай. На вкус они горькие. Чтобы удалить горечь, их можно вымочить в соленой воде или обдать кипятком.

Молодые побеги крапивы богаты не только витаминами,

но и хлорофиллом. Он стимулирует и тонизирует организм. Крапиву добавляют в суп, салаты, омлеты, тушеные овощи, начинку для блинчиков и пирогов. Но крапива - лекарственное растение, поэтому к ней есть противопоказания, - беременность, тромбофлебит, повышенная свертываемость крови, риск инфаркта. Листья подорожника можно добавлять в суп, салаты и омлеты, но только здоровым людям. При заболеваниях желудочно-кишечного тракта подорожник может навредить. Нельзя его употреблять и при повышенной свертываемости крови, так как он увеличивает риск образования тромбов.

*И. Разумовская, врач-диетолог.*

## Поджелудочная нездорова

### Шарлотка с яблоками кефирная

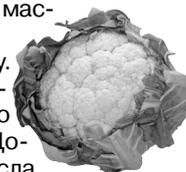
300 мл нежирного кефира, 3 яблока, 2 яйца, по 1 стакану муки и манки, 1 чайн. ложка соды, 50 г сахара, сушеная цедра лимона для аромата.

Взбейте яйца в пышную пену. Добавьте сахар, кефир и снова взбейте. Цедру натрите на мелкой терке и высыпьте в смесь. Добавьте манку, муку, соду, деревянной лопаткой перемешайте тесто снизу вверх. Яблоки очистите от кожуры, семечек и нарежьте тонкими пластинками. Смажьте форму растительным маслом, выложите слой яблок. Залейте тестом и выпекайте при 180 градусах полчаса.

### Цветная капуста с горбушей

200 г филе горбуши, 400 г цветной капусты, нерафинированное подсолнечное масло (можно другое растительное).

Филе горбуши сварите на пару. Цветную капусту сварите до мягкости на маленьком огне, с помощью блендера измельчите в пюре. Добавьте немного растительного масла.



**При панкреатите** полезно пить отвары полевого хвоща, ромашки. Они быстро снимают воспаление.



Грустно, нет сил, ничего не хочется, постоянно клонит в сон - такое состояние знакомо многим в марте-апреле. Уровень энергии может снижаться из-за стресса, авитаминоза и не только.

## ВОССТАНАВЛИВАЕМ СИЛЫ ПОСЛЕ ЗИМЫ

Для хорошего самочувствия человеку нужны как животные белки - мясо и рыба, так и растительные - соя, киноа, чечевица, нут, маш.

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

говые движения руками, скручивания, наклоны и приседания заставят вас проснуться, усилят кровообращение, кислород начнет активнее доставляться к тканям. Вы почувствуете бодрость, а еще повысится настроение за счет выброса эндорфинов (гормонов радости) в кровь.

**В**есной перепады температуры, атмосферного давления и увеличение светового дня заставляют органы и системы человека перестраивать свою работу. После длинной зимы (в холодное время года возникает дефицит солнечного света и витаминов, снижается иммунитет) эта работа сопряжена со значительными затратами энергии, что ослабляет организм. Добавьте сюда высокую загруженность на работе, ежедневный стресс, недостаток сна. Как результат - апатия и плохое настроение.

### Внимание на питание

Уровень энергии во многом зависит от того, что лежит у вас в тарелке. И дело не только в калорийности потребляемых продуктов. Для хорошего настроения и бодрости надо получать из пищи все необходимые аминокислоты, витамины и микроэлементы.

**Овощи и фрукты** обладают ошелачивающим действием и полезны для нормального функционирования организма. Вторую по важности группу представляют **зерновые продукты** - цельнозерновые злаки, семена. Белый хлеб, картошка и прочие быстрые углеводы не в счет: они только забирают энергию, вместо того чтобы давать ее.

### Фитотерапия в помощь

Растения с адаптогенным эффектом стимулируют нервные клетки и активизируют энергетические резервы в организме. К таким травам относятся женьшень, элеутерококк, родиола розовая. Их можно заваривать самостоятельно и принимать вместо чая, либо использовать аптечные настои.

Адаптогены действуют быстро - уровень энергии повышается, исчезает сонливость, нормализуется эмоциональный фон. Однако слишком часто прибегать к фитотерапии не стоит - возможны побочные эффекты (учащенное сердцебиение, высокое давление, бессонница).

### Начинайте утро с зарядки

Уставший человек меньше всего на свете хочет выполнять физические упражнения. И все же попробуйте изменить свою утреннюю рутину - начните день с 10-минутной зарядки. Несколько поворотов головы, кру-

### Ароматы, которые бодрят

Быстрый способ избавиться от сонливости - вдохнуть аромат эфирного масла. Используйте аромалампу или аромакулон. Можно нанести 2 капли масла на запястье. Подойдут масла лимона, мандарина, апельсина, бергамота, розмарина, базилика.

Если вы привыкли принимать душ по утрам, используйте гель с ароматом цитрусовых или ванили. Контрастный душ со средствами, в состав которых входят стимулирующие добавки, поможет ощущать бодрость в течение всего дня.

### Больше ярких красок

Доказано: красные и оранжевые оттенки в интерьере улучшают настроение, желтый - помогает взбодриться, а зеленый - расслабиться и отвлечься. Весной желательно окружить себя предметами жизнерадостных цветов: ваза с апельсинами, желтая скатерть, картина - пейзаж в зеленых оттенках. А может, вы захотите пересмотреть свой гардероб и заменить темное пальто красным плащом. Весеннее обновление!

Поставьте на рабочий стол красную кружку. Когда взгляд задерживается на ярких предметах, настроение повышается.

**К**огда мы замечаем упадок сил, то чаще всего думаем: «Я просто утомился, ничего страшного». Врачи рекомендуют понаблюдать за собой, своим самочувствием. Усталость в межсезонье и эмоциональное выгорание могут быть по-

## Усталость или выгорание?

хожи, но отличия все же есть.

В первом случае человек чувствует апатию, ему не хочется ничего делать, он теряет интерес к привычным занятиям. Однако

все меняется после отдыха.

Эмоциональное выгорание, как правило, связано с профессиональной загруженностью, проблемами в отношениях с близкими

людьми, информационным давлением. Это физическое истощение организма, которое проявляется быстрой утомляемостью и раздражительностью. Оно формируется месяцами и может привести к депрессии. Желательно обратиться за помощью к специалисту.

|   |                  |  |   |                      |                       |   |                     |                    |                     |   |  |
|---|------------------|--|---|----------------------|-----------------------|---|---------------------|--------------------|---------------------|---|--|
| <p>☺ ☺ ☺</p> <p>В психушке подключили интернет и через неделю в соцсетях появилось еще несколько топовых блогеров.</p>  |                  |  |   | Несты-ковка мнений   | ↗                     | ↘   | ↘                   | ↘                  | ↘                   | ↘   |  |
| <p>☺ ☺ ☺</p> <p>Пью кофе, смотрю на море, песок, яхты и пальмы. Что ни говорите, а в жизни нужно уметь правильно выбирать обои.</p>   |                  |  |   | Самая мелкая птичка  |                       | Подавальщица в кафе   |                     | Дерево-"нюня"      | Священ-нослу-житель |   |  |
| <p>☺ ☺ ☺</p> <p>Самолет падает. Штурман стюардессе:<br/>- Успокой пассажиров.<br/>- Уважаемые пассажиры! У нас экспери-ментальный полет, сейчас мы нырнем в море, а потом полетим дальше.<br/>Удар. Плавают обломки самолета и два одессита:<br/>- Жора! Я не понял этой хохмы. Они что, улетели без нас?</p> |                  |  |   | Муль-тяшный художник |                       | <p>☺ ☺ ☺</p> <p>- Не понимаю, как они смогли взломать пароль у меня на ноуте?<br/>- А что у тебя за па-роль был?<br/>- Год канонизации свя-того Доминика Папой Григорием IX.<br/>- А это какой год?<br/>- 1234.</p> |                     |                    |                     |   |  |
| <p>☺ ☺ ☺</p> <p>Ищу красивую, умную, стройную, без вред-ных привычек девушку. С квартирой и до-стойной зарплатой. О себе: мамина радость Олежик!</p>  |                  |  |   | Персо-наж Библии     |                       |   |                     |                    |                     |   |  |
|   |                  |  |   | Бутылка на шес-терых |                       |   |                     |                    |                     |   |  |
|   |                  |  |   | Единица массов-ки    |                       | "За пре-красных дам!"   |                     | Обмолв-ка в тексте | "Латы" яйца         |   |  |
|   |                  |  |   |                      |                       |   |                     |                    | Сково-рода джигита  |   |  |
| Еда на пиру   | ↗                | ↘  |   | Ушастик при Шреке    |                       | Транзис-тор (устар.)  | Улыбка во все клыки |                    |                     |   |  |
| Четыре звука разом  | Бобы вместо мяса | <b>Лицемер, притворяю-щийся праведником (презр.)</b> |   |                      |                       |   |                     |                    | Нержа-вейка         |   |  |
| ↘   |                  |  |   | Трубка врача         | Цита-дель Бухары      | "Беспо-койный" (имя)  |                     |                    | ↘                   |   |  |
|   | Профану не чета  | Пианино по старинке                                  | ↘ |                      |                       |   | Горячее хмель-ное   | <b>1</b>           | Винт-гвоздь         |   |  |
| ↘   |                  |  |   | Бумаги друг на друге | Кафедра пропо-ведника | Кадро-вый вояка   | ↘                   |                    | ↘                   |   |  |
|   | Окунь-"пеше-ход" | Верхо-вой на корриде                                 | ↘ |                      |                       |   |                     | Бильярд для янки   |                     |   |  |
| ↘   |                  |  |   | "Блёт-ка" из костра  | Фара или мигалка      |   |                     |                    |                     |   |  |
|  <p><b>1</b></p> <p>Боксерская .....</p>   |                  |  |   |                      |                       |   |                     |                    | Запас в одежде      | Супер-гусли в яме                                 |  |
|   |                  |  |   |                      | Большой круглый хлеб  | Белый кит Моби ...  |                     | Поза на турнике    | ↘                   |   |  |
|   |                  |  |   |                      | Свидан-ние в Париже   | Касатик в цвет-нике   |                     |                    |                     | <b>Бразильская лягушка - почти плоская на вид</b> |  |
|   | Свиной нос       |  |   |                      |                       | Перна-тый ры-болов  | ↘                   |                    |                     |   |  |



## РОБЕРТ ДЕ НИРО: «Стараюсь не относиться к себе слишком серьезно»

«Афера по- голливудски» Джорджа Галло — обаятельная в своей легкомысленности и киноманской иронии комедия про отчаявшегося от безденежья и бездарности продюсера, который задумал ради страховых выплат загубить на съемках своего вестерна его главную звезду, сыгранную Томми Ли Джонсом. Роль же самого дельца-авантюриста по имени Макс Барбер исполнил Роберт Де Ниро.

- Чем вас привлекла «Афера по- голливудски»?

- С ее режиссером Джорджем Галло мы знакомы уже больше 30 лет — в свое время он написал сценарий «Успеть до полуночи», одного из самых удачных фильмов, в

которых мне довелось сниматься. Мы долго хотели сделать что-то вместе и раз в несколько лет встречались, обсуждали планы и идеи. В какой-то момент Джордж прислал мне сценарий «Аферы». Я его прочитал и был очарован — остроумием самой идеи, чувством юмора Галло, легкостью, с которой он передал некоторые из самых смешотворных реалий голливудского бизнеса. Мы решили проверить текст на других актерах, устроили читку сценария — и выяснилось, что так, в диалоге, он работает еще лучше. После этого запуститься в производство было уже не сложно.

- «Афера по- голливудски» воспекает абсолютно сумасшед-

шую ситуацию на съемочной площадке. А какие съемки в вашей карьере были самыми безумными?

- Знаете, некоторое безумие бывает и на пользу кино в итоге — в тех случаях, когда речь о контролируемом и даже тщательно культивируемом режиссером хаосе. Так, например, всегда бывает на площадке у Дэвида О. Расселла, одного из любимых моих режиссеров. У Дэвида всегда есть очень четкое представление о том, как будет выглядеть тот или иной кадр или сцена, — и добывается этого он очень специфическим образом. Не в плане личных отношений или какого-то давления на актеров — боже упаси! А скорее в том, что касается технической организации процесса. Он любит многофигурные фильмы с большими актерскими ансамблями — то есть часто в одной сцене несколько актеров присутствуют, и при этом идет съемка на две-три камеры, одна из которых, допустим, работает стедикамом, другая держит средний план, а третья работает на крупный, причем с такими линзами и фокусом, что оператор чуть ли не в лицо тебе утыкается. Представьте, каково это — ты, окруженный этими камерами, другие артисты рядом в таких же условиях, все очень хитроумно сконструировано, чтобы машинерия кинопроизводства не попадала в кадр. А Дэвид еще и выкрикивает тебе реплики в безостановочном режиме! Фух, от этого, без шуток, голова идет кругом — все организовано так, чтобы с тебя слетало все наносное, и ты переходил в какое-то специальное состояние существования в кадре. Это невероятно интенсивный опыт. Но мне очень нравится — иначе я бы не снимался у О. Расселла в одном фильме за другим.



Де Ниро в молодости

- Тот случай, когда из контролируемого хаоса рождается искусство.

летий в комедиях снимаетесь, наверное, чаще, чем в фильмах других жанров, — и нередко вас

В фильме «Афера по-голливудски»



- Именно.  
- А что касается негативного, вредного безумия на площадке?

- Мне, к счастью, в этом плане более- менее всегда везло — может быть, потому что я очень тщательно всегда выбирал режиссеров, с которыми работал. Поэтому именно постановщиков ни в чем подобном я упрекнуть не могу. Что до остальных участников кинопроцесса... Всякое бывало, конечно, но со временем на все начинаешь смотреть с большим пониманием. Например, в свое время прилично шумела история со съемками «Медвежатника», где свою последнюю большую роль сыграл Марлон Брандо. Он был не в форме уже к тому моменту и чаще всего не в духе. По какой- то только ему известной причине возненавидел режиссера Фрэнка Оза — который вообще- то, наоборот, бился за участие Брандо. Возненавидел настолько, что посреди съемок буквально отказался от того, чтобы вместе с Озом находиться в одном помещении, не говоря уже о том, чтобы вместе делать одно дело.

В итоге сцены с участием Брандо пришлось снимать мне. Стресс был чудовищный.

Не столько в плане постановки как таковой — хотя убедить Марлона делать некоторые прописанные в сценарии вещи не удавалось и мне.

- Вы в последние пару десяти-

летий за это критикуют. Что заставляет вас упорствовать в этом, несмотря ни на что?

- Все просто — я стараюсь не относиться к себе слишком серьезно. Мне хотелось бы считать, что у меня есть определенная самоирония — и что я могу посмотреть на себя со стороны и посмеяться, пошутить, может быть, даже как- то обыграть какое- то распространенное представление публики о себе. Кстати, те, кто критикует меня за

В фильме «Однажды в Америке»



комедии, почему- то не учитывают, что я в них снимался с самого начала карьеры. «Хай, мамаша!», например, чем не комедия? А вообще мне доставляет удовольствие играть в комедиях. Это всегда непростая актерская задача: очень многое строится на интонациях, на тайминге шуток, на полноценной игре с партнером по кадру. Когда так многое должно совпасть, сойтись в

пазл, тебе некогда скучать на площадке. Я рассматриваю свою игру в комедиях как профессиональный вызов — и очень интересный. И вообще- то, я довольно избирателен. Когда соглашаюсь на те или иные проекты, это значит, что они мне правда кажутся стоящими, смешными или оригинальными на уровне истории и персонажей.

- Со времени выхода «Ирландца» Мартина Скорсезе прошел уже почти год. Успели переосмыслить фильм в спокойной обстановке, осмыслить этот опыт?

- Да, пожалуй. По- моему, это замечательное кино, впечатляющее своей амбициозностью, тем, как сложно оно устроено. Мне кажется, что Мартин уже не в первый раз в своей карьере ухитрился придумать свой подход к кино заново, нашел какую- то новую чувствительность и на уровне темы, и в плане ее воплощения. Поразительный человек. С нетерпением жду работы над его новым фильмом «Убийцы цветочной луны». Ну а смотря «Ирландца», поймал себя на восторге от компьютерных технологий, с помощью которых Скорсезе омолодил и меня, и Пачино, и Пеши. Удивительный эффект, ни с чем не сравнимый. Есть в нем что- то и по- тустороннее, и что- то очень человеческое, даже идеалистское. Мы же бросаем таким образом вызов собственной старости, не правда ли?

Как будто противостоим самой нашей участи. Отрицать старость глупо, конечно. Понятно, что она на тебе сказывается, определяет твою жизнь. И тут какая- то технология позволяет тебе пусть на экране, но отмотать все вспять. В этом, по- моему, есть невероятная поэзия.

- Старость старостью, но вы, кажется, всегда чем- то заняты. Фильмы с вашим участием выходят один за другим,

находите вы время и на работу с фестивалем «Трайбека», и на благотворительность, и даже на съемки в Saturday Night Live иногда. Откуда черпаете энергию?

- Все проще простого. Я продолжаю получать удовольствие и от жизни, и от профессии, и от самого себя. Это большое везение, и мне не хотелось бы его спугнуть апатией или бездельем.



# УШЕЛ БЕЗ ОБЪЯСНЕНИЙ

## Почему мужчины так поступают?

**Расставание - болезненный процесс. К боли примешиваются удивление и разочарование, если партнер исчезает молча, без объяснений. Почему? Что происходит у него в голове? И как помочь себе пережить разрыв?**

**П**арадоксально, но факт: разрыв отношений в самом начале романа порой может отозваться в нашей душе болезненней, чем в период длительной связи. Все дело в том, что мы склонны идеализировать партнера, когда чувства вспыхивают. Наделив его всевозможными положительными качествами, мы ощущаем гнев и обиду, когда идеальный мужчина исчезает из нашей жизни. После его ухода остается столько вопросов, вот только ответить на них никто не может.

Важно осознать: расставание с этим человеком - позитивное для вас событие. И вот почему.

**\* В мире цивилизованных отношений принято обсуждать ценности и потребности обоих партнеров. Если мужчина ушел, не сказав ни слова, вероятно, у него проблемы с коммуникацией.**

### ОН МАНИПУЛЯТОР

Мужчина-манипулятор уходит, оставляя вам надежду, что он может вернуться в любую минуту. Скорее всего, он не станет отключать телефон, а будет демонстративно сбрасывать ваши звонки. Отпишет от вас во всех социальных сетях, но при этом продолжит отслеживать ваши посты и истории в Интернете.

Его поведение вызвано желанием поиграть с вами, посмотреть, как далеко вы сможете зайти в попытке восстановить отношения.

Такой человек может исчезать каждые несколько месяцев, а потом появляться рядом с вами как ни в чем не бывало. Связать свою жизнь с эгоистом-манипулятором - значит навсегда лишиться спокойствия и уверенности в будущем.

### ОН ИНФАНТИЛЕН

Другая причина, по которой мужчина разрывает отношения молча, - его незрелость. Возможно, ваш избранник так и не научился озвучивать свои страхи и потребности. Он не способен идентифицировать собственные эмоции (в детстве за него это делали родители) и уж тем более - понимать и уважать ваши.

Об руку с инфантильностью обычно идет трусость. Сбежав от вас, партнер стремится защитить себя от серьезного разговора и ответственности, которую вы на него возлагаете. Не исключено, что он испугался ваших ожиданий от отношений, ваших планов на будущее. И выбрал единственно верное для него поведение - спрятать голову в песок, как страус.

### У НЕГО ЕСТЬ КТО-ТО ЕЩЕ

Вам казалось, что у вас все серьезно. Уажер всячески подпи-

тывал вашу уверенность в этом - приглашал на свидания, дарил подарки, писал милые сообщения перед сном. Вот только сам он еще не успел определиться с выбором партнерши, а потому находился в активном поиске. Возможно, увлекся другой и забыл о вашем существовании. А когда вспомнил, то ему было неловко возвращаться и все объяснять. Намного проще исчезнуть по-английски.

### ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ХОЛОДНОСТЬ

Пока вы не находите себе места, ваш бывший партнер даже не задумается о том, какую боль вам причинил. Эмоционально холодные люди (выросшие в семье, где не принято выражать чувства) не знают о том, что такое эмпатия. Они не умеют сопереживать.

Есть вероятность, что мужчина не понимал ваших истинных чувств, будучи в отношениях. А значит, и после их окончания не поймет.

### БОИТСЯ СБЛИЖЕНИЯ

Из-за низкой самооценки мужчина опасается, что со временем женщина в нем разочаруется. Вот только узнает его поближе - и сразу уйдет. Будет больно и неприятно. Чтобы избежать такого финала, он уходит сам, когда отношения начинают развиваться.

С близкими часто возникает эмоциональная связь, которая пугает неуверенных в себе людей, поэтому те предпочитают держать окружающих на расстоянии.

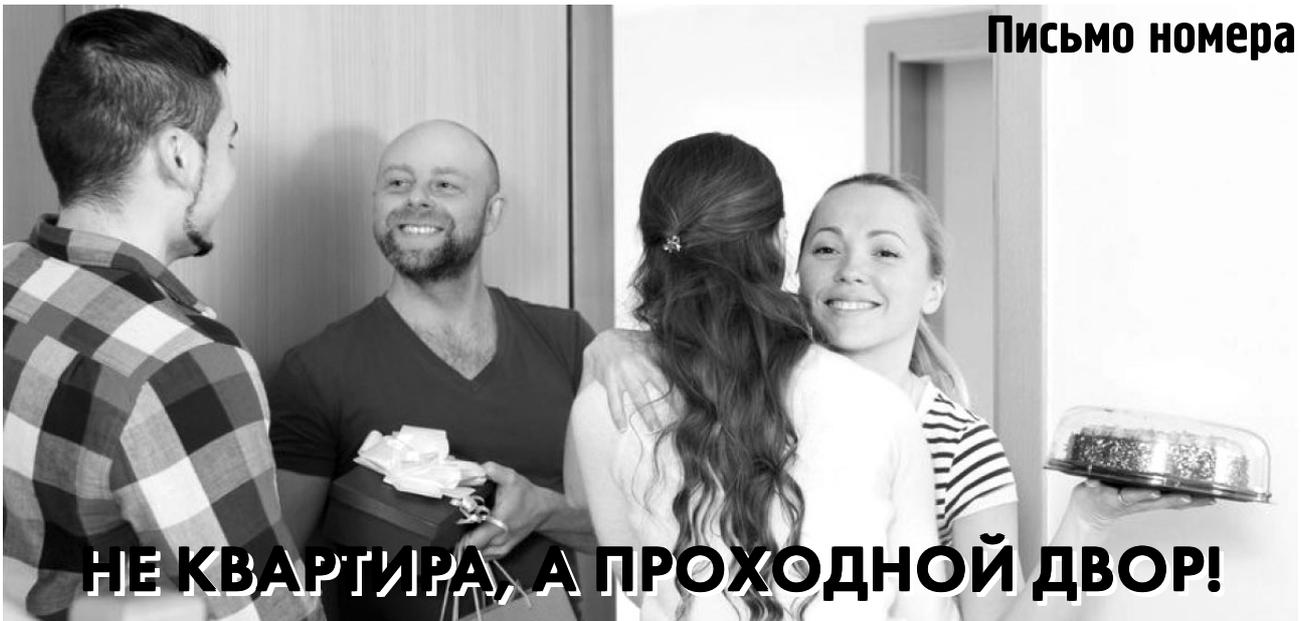
### КАК ПЕРЕЖИТЬ РАЗРЫВ

Первое, что рекомендуют сделать психологи, - признать случившееся. Принять факт разрыва намного важнее, чем пытаться понять, почему партнер так поступил. Он продемонстрировал, что не уважает ваши чувства и не хочет открыто обсуждать проблемы, - это все, что вам нужно о нем знать.

Не стоит пытаться «закопать» свои эмоции поглубже. Гораздо продуктивнее дать себе время пробить обиду, горечь и злость. Хорошая установка: «Я буду переживать одну неделю (или один месяц), а затем перестану об этом думать».

Скорее всего, появится соблазн обвинить себя в произошедшем. И все же не поддавайтесь чувству вины - в данном случае оно деструктивно.

Самое главное - не пытаться искать встречи с бывшим партнером, чтобы добиться от него правды. Вряд ли вы получите честный ответ, и вряд ли эта встреча принесет вам облегчение. Верная стратегия - полностью выйти из поля общения, включая социальные сети.



## НЕ КВАРТИРА, А ПРОХОДНОЙ ДВОР!

**Пригласив родственников погостить у нас, я втайне надеялась, что те откажутся. Но родные согласились. С этого момента началась настоящая кошмар!**

**М**ы с мужем перебрались в столицу пять лет назад, решив, что в провинции нам делать нечего. Решение было принято чуть ли не одним днем, поэтому многочисленные родственники оказались даже не в курсе о наших перемещениях. Правда, вскоре пришлось поставить их в известность...

Денег от проданной недвижимости на двушку в столице не хватило. Можно было, конечно, взять ипотеку, но мы с Игорем, что называется, пуганые. Одно время не вылезали из кредитов, а потому соглашались на многолетнюю кабалу вновь не хотелось.

В какой-то момент муж предложил: «А давай займем по своим?» Идея была не лучшей, но решили попробовать. Бросив клич среди друзей и родственников, мы набрали недостающую сумму и даже умудрились на эти деньги сделать косметический ремонт.

На радостях я поблагодарила каждого, кто принял участие в нашей судьбе, пообещала вернуть деньги в оговоренные сроки и пригласила в гости. Сделала это просто из вежливости. Кто знал, что все они согласятся!

Первыми в гости пожаловали мои родители. С ними хлопот было меньше всего. И обед себе сами готовят, и погулять сходят, пока мы с Игорем работаем. Мама еще и уборку делала как бы между прочим.

Следом приехали свекры. Люди непростые, с тараканами в голове. С ними мы провозились неделю как с маленькими - в одиночку они даже в метро боялись спуститься. После их отъезда я несколько часов отмы-

вала балкон: свекор, курильщик со стажем, весь его испачкал. Но этот приезд не сломил нас - все началось позже, когда в гости стали проситься дальние родственники.

Некоторые хотели посмотреть столицу. Другие приезжали в командировку и, даже не пытаясь забронировать гостиницу или хостел, останавливались у нас. Бывало, заявлялись целыми семьями. Так, дядя Игоря, Василий, приехал с тремя детьми. Мы намекнули на то, что не сможем разместить всех: в квартире всего две комнаты. На что услышали: «Ну что вы! В тесноте, да не в обиде!»

Пришлось купить надувной матрас. Не на пол же их класть (хотя была у меня такая мысль). Не знаю, как так вышло, но в определенный момент наша с мужем спальня превратилась в гостевую. Сами мы большую часть времени ютились во второй комнате на маленьком раскладном диванчике.

Однажды к нам заявили с собакой - видите ли, родственница не знала, с кем ее оставить. А ей уж очень хотелось заглянуть в парочку столичных театров. Пока заядлая театралка черпала вдохновение, с ее такой сидели мы. И все бы ничего, только вот мой муж аллергик. До сих пор вспоминаю, как он ходил с опухшим лицом и красными глазами. Таблетки не действовали.

«Они ведь в свое время так помогли нам...» - говорил Игорь, когда мы получали очередные сообщения о грядущих визитах. Кто бы спорил! Но ведь мы тогда уже и все долги раздали, и всех в сотый раз поблагодарили. Наша жилплощадь не бесплатная гостиница!

Мое терпение лопнуло, когда од-

нажды мне написали с неизвестного номера. Обратились по имени, из-за чего я подумала, что знаю написавшего. Оказалось, нет... Некий Даниил спрашивал, какие у нас с мужем планы на очередные праздники. У меня задергался глаз, и я от греха подальше написала, что мы уезжаем. «Отлично, - написал незнакомец. - Тогда я вам не помешаю, вы только ключи от квартиры оставьте соседям».

Оказалось, Даниил - двоюродный брат невесты брата Игоря. Я его никогда не видела. Эта седьмая вода на киселе откуда-то узнала о столичной квартире, куда может приехать кто угодно. Тут уж я устроила скандал! Разнесла Даниила в пух и прах, а заодно и тех, кто посоветовал ему к нам обратиться.

Недели две от родственников не было ничего слышно. Оказалось, затишье перед бурей. Потом на нас с Игорем посыпались обвинения. «Вы зазнались!», «Вот так и помогай родным...», «Думаете, переехали в столицу - стали лучше нас?» - подобные сообщения мы получали в течение месяца. Я вздрагивала от этих сообщений.

Сначала я переживала и пыталась на них отвечать, а потом задумалась... С какой стати я вообще должна принимать у себя всех подряд? Если все продолжится такими же темпами, скоро нам опять ремонт потребуется, а то и вовсе новая квартира.

С чистой совестью я написала в социальных сетях объявление о том, что благодарна всем родным за участие в нашей судьбе, но больше никого в гости не жду. Со многими дальними родственниками пришлось попрощаться после этого. Но я не переживаю из-за них. Мои нервы и наша жилплощадь в приоритете!

*Наталья.*



### ЕКАТЕРИНА КЛИМОВА Роковая красавица

Пару месяцев назад Екатерине Климовой исполнилось 45 лет. В это сложно поверить, глядя на молодую и талантливую женщину. Некоторые и вовсе подозревают ее в пластике. Но за этой красотой стоит нечто большее - характер!

Актриса не раз признавалась, что за свою яркую внешность благодарна прабабушке, которая была таборной цыганкой. Ей же она говорила спасибо за взрывной темперамент, благодаря которому Климовой нередко доставались не только яркие роли, но и красавцы-мужчины. Впрочем, с каждым из них были свои сложности.

#### НЕ СОБИРАЛАСЬ, НО ПОСТУПИЛА!

Несмотря на то, что Катя росла довольно активным и радостным ребенком, имелась у нее и своя детская трагедия. Когда девочке было всего несколько месяцев от роду, за решетку сел ее родной отец. Причина тому - нелепая случайность. В компании, где он отдыхал, завязалась драка, случайно приведшая впоследствии к смерти одного из участников. Крайним назначили Александра Григорьевича.

Мужчина вернулся в семью, когда Кате было уже 13 лет. Подросток с буйным темпераментом. Найти общий язык с повзрослевшей дочерью оказалось непросто, но справились. К сожалению, в 2010 году отца не стало, но Александр Григорьевич успел и застать успех дочери, и даже

дать ей совет, когда та впервые влюбилась.

А случилось это в 15 лет, когда Катя познакомилась со своим будущим мужем. Илья Хорошилов был старше девушки. Сначала молодые люди дружили, потом дружба переросла в роман. Иначе быть не могло: Илья так красиво ухаживал, что любая бы не устояла.

Они оба увлекались актерским мастерством. Катя и вовсе с детства любила выступать - бывало, набросит на себя пуховый платок и запоет песню «Махну крылом цыганской шали...». Однако всерьез о театральной или кинокарьере не думала. Все сложилось само собой. Однажды ее подружки пошли поступать на подготовительные курсы во ВГИК. Катя отправилась за компанию. По иронии судьбы, прошла по конкурсу только она.

Когда Климова, уже уверенная в своем предназначении, поступила на актерский факультет Высшего театрального училища им. М.С. Щепкина, Илья решил, что медлить больше не стоит и сделал красавице предложение. Сам он к тому моменту в актерстве разочаровался и занялся ювелирным делом. На Катю же смотрел с восхищением и грустью.

«Теперь ты от меня точно уйдешь...» - пророчествовал он, когда Климова стала делать первые шаги к успеху. Будущая актриса не понимала, о чем речь, - она любила мужа и не собиралась его бросать. Но Хорошилов уже тогда чувствовал: такая яркая женщина вряд ли останется с ним рядом.

#### ДВЕ СЕМЬИ РАЗРУШЕНЫ...

Театральным режиссерам начинающая актриса приглянулась почти сразу. В частности, Борис Морозов разглядел в ней Дездемону и позвал в свою постановку «Отелло» в Театре Российской армии. Климова только делала, свои первые шаги на подмостках, но уже за эту роль получила премию «Хрустальная роза Виктора Розова».

В 2001 году ее ждали в кино. Первую роль актриса сыграла в фильме «Яды, или Всемирная история отравлений». За ним сразу последовали другие, причем в некоторых работах Екатерине приходилось играть в весьма откровенных сценах. Климовой нечего было стесняться! Впрочем, находились и те, кто советовал актрисе изменить себя, чтобы приблизиться к более стандартизированной внешности. Ей намекали: «Вам есть, что улучшить!» Но Климова в этом вопросе была категорична: ей нравилась то, как она выглядела, и на стол к хирургу девушка ложиться совсем не собиралась.

Карьеру в кино, только-только начавшую подниматься в гору, прервало рождение первенца - дочери Лизы. Правда, из декрета артистка вышла достаточно быстро - не хотела выпадать из обоймы. Вот только с ростом популярности отношения с мужем стали портиться.

Когда в 2003 году, на съемках, Екатерина познакомилась с актером Игорем Петренко, страсть к супругу давно утихла. А вот к коллеге, наоборот, вспыхнула огнем. Только слепой не замечал, какие искры между ними летали. Но вся трагедия заключалась в том, что оба были несвободны.

Ни Игорь, ни Катя не желали разрушать свои семьи и даже пытались противостоять нахлынувшему чув-



«Мы из будущего» (2008)

ствам. Почти год они не общались, предпринимая попытки забыть друг друга. Не вышло... Встретившись вновь, молодые люди поняли: познать им быть нельзя.

За этим последовали долгие месяцы, в течение которых актриса не могла разорвать отношения с супругом. Смотрела, как он любит их общую дочку Лизу, и сердце предательски сжималось. И все же решительный шаг пришлось сделать.

#### «ПЕРМАНЕНТНО БЕРЕМЕННА»

Новый 2005 год Климова и Петренко встречали уже в статусе мужа и жены. Долгий и непростой путь к счастью, который им пришлось пройти, остался позади. Они рассказали о своем союзе общественности, а окружающим оставалось только удивляться тому, как эти двое подходят друг другу.

Оба были представителями актерской профессии, а это значит, понимали все ее тяготы и проблемы. Не завидовали успеху друг друга, не ругались из-за съемок и гастролей. Спустя два года после свадьбы Екатерина снова стала мамой - родился сын Матвей. Будучи беременной, актриса снималась в фильме «Мы из будущего». Роль медсестры Нины Поляковой сделала ее еще более популярной. На съемочной площадке был и Петренко. Все вокруг окружили Климову заботой и теплом, а она мечтала, как снова вернется к любимому делу после декрета.

Игорь присутствовал при появлении на свет первенца, и сам перерезал пуповину. Правда, был настолько впечатлен происходящим, что двое суток после этого спал как убитый. После рождения Матвея режиссеры уже не так спешили давать Екатерине роли. А та была готова на любые проекты - так хотелось играть, выходить к зрителю... Но вновь напомнило о себе главное женское предназначение - всего через два года родился на свет уже третий ребенок. Сама актриса шутила: «Режиссеры уже привыкли к тому, что я перманентно беременна».

Корней пришел к ней в рождественском гадании: в расплавленном свечном воске Климова отчетливо увидела фигурку Девы Марии с младенцем. Тогда она даже не подозревала, что уже находится в положении.

Со стороны семейная жизнь Петренко и Климовой выглядела словно сказка. Пресса окрестила их идеальной парой, а потому никак не ожидала, что однажды они объявят о своем расставании. Окружающие поняли, что между супругами не все гладко, когда увидели Екатерину в объятиях молодого музыканта Романа Архипова в Лос-Анджелесе. Задали

ее супругу прямой вопрос, и тому пришлось признаться: их союз потерпел крах.

#### И СНОВА КРАХ...

У любого разрыва есть свои причины, были они и у звездной четы Климова - Петренко. Три года Игорь работал над экранизацией истории про Шерлока Холмса. После признания: эти съемки забрали у него все силы. Из-за стресса актер начал пить и совершать поступки, за которые самому потом было стыдно. Климова терпела, пыталась что-то изменить, но... тщетно.

«Я сам виноват в том, что случилось», - признался позже Игорь. Он пытался вернуть Екатерину, но безуспешно. Почти десятилетняя история любви оказалась завершена. Петренко не сразу смог отпустить любимую жену - Климова же как могла залечивала душевные раны.

О новых отношениях актриса даже не задумывалась. Чтобы восстановить утраченное душевное равновесие, посвятила всю себя детям и работе. Но такая интересная женщина не могла быть одна слишком долго. Вскоре ею заинтересовался не менее харизматичный актер Гела Месхи.

Они встретились на съемках шпионского сериала «Волчье солнце». Закружили сначала дружбу, а потом и роман. Гелу не испугали ни трое детей, ни ампула сердечек, которым давно наградили Климову. «Он меня отогрел», - признавалась актриса, рассказывая о новом возлюбленном.

Вот только больше не хотелось ни пышных платьев, ни громких торжеств. Поженились возлюбленные в единственный выходной, который выдался у обоих - 5 июня 2015 года. В загс Климова пришла, уже будучи беременной. Месхи не раз признавался ей в том, что мечтает о дочке. Пара решила не тянуть с этим вопросом - уже в сентябре на свет появилась Изабелла.

При этом сама Климова совсем не была похожа на обычную мамочку с четырьмя детьми. Она также активно снималась, с удовольствием ездила на гастроли, встречалась с поклонниками. Нарасхват оказался и Гела Месхи. Спустя несколько лет оба поняли, что банально не видятся друг с другом из-за плотного расписания. Влюбленные стали все больше отдаляться, пропала страсть, ушли чувства. По крайней мере, примерно так оба объяснили свое расставание летом 2019 года. Климова в третий раз развелась и вновь осталась одна.

#### ВРЕМЯ НАД НЕЙ НЕ ВЛАСТНО!

С момента последнего развода Екатерины Климовой прошло почти



**Недавно в соцсетях Месхи вновь упомянул о Климовой. Он никак не может забыть бывшую возлюбленную...**



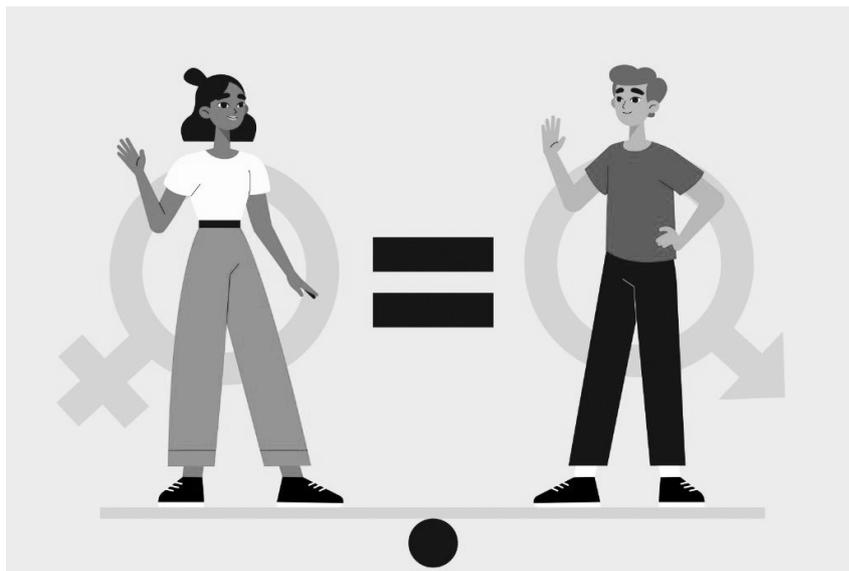
**Счастье Екатерины - в детях. Она признается: «Прежде всего, я мама и только потом актриса»**

четыре года, но до сих пор актриса не назвала имени нового возлюбленного. Да и есть ли он? Сама артистка время от времени намекает на то, что ее сердце может быть не свободно.

До сих пор Климова невероятно популярна у режиссеров - как кино, так и театральных. На сцене она уже который год выходит с Гошей Куценко в спектакле «Love letters», а еще время от времени становится Маргаритой в постановке булгаковского романа. После рождения дочери актриса, к тому же, попробовала себя в новом амплуа, озвучив одного из персонажей в мультфильме «Маленький принц».

Дочь Лиза давно выросла и стала очень похожей на звездную родительницу, сыновья Матвей и Корней - школьники, младшая Белла уже тоже села за парту. При этом, когда отпрыски появляются где-нибудь вместе с Екатериной, никто не верит, что рядом - их мама. В свои 45 лет Климова выглядит действительно отлично. Злые языки поговаривают: во всем «виновата» пластика. Актриса только отмахивается, признаваясь: да, она ухаживает за собой, но как - секрет. К тому же, очевидно, что никакой косметолог не сможет добавить блеск глазам и загадочность улыбке. Тут придется подключить природный шарм, харизму, талант обольщать. Все это у Климовой имеется в избытке.

# Явление



## ЗАЧЕМ НАМ ЭТОТ ФЕМИНИЗМ?

Сегодня слово феминизм воспринимается почти как ругательство. А феминистки в представлении многих - женщины, которые ненавидят мужской пол и не хотят следить за собой. На самом деле это не так.

### ДЛЯ СПРАВКИ

**Феминизм** — движение за права женщин, против их дискриминации по половому признаку. Это значит, что у них не должно быть меньше политических, экономических и гражданских прав просто потому, что они женщины.

**В** позапрошлом веке зародился суфражизм. Его суть сводилась к тому, чтобы представительницы слабого пола получили право голосовать и владеть имуществом. Отчаянные суфражистки приковывали себя к общественным зданиям, объявляли голодовки, словом, вели себя довольно агрессивно. Они отвоевали себе право работать наравне с мужчинами и голосовать.

Позднее появился феминизм как продолжение суфражизма, но в более широком смысле. За какие права и свободы борются феминистки в наши дни?

### ПРАВО НА БЕЗОПАСНОСТЬ

Согласно оценке ВОЗ, каждая третья женщина в мире хотя бы раз в жизни подвергалась физическому или сексуальному насилию. И это только официальные данные! А сколько жен замазывают синяки тональным кремом и боятся жаловаться на мужа-абьюзера, потому что не видят другого выхода? И сколько жертв молчат о пережитом

изнасиловании, чтобы не столкнуться с унижением и осуждением окружающих?

«Сама виновата», «она все придумала» - общество часто так реагирует, когда женщина пытается рассказать о своем личном кошмаре. Феминистки борются за то, чтобы наша жизнь стала более безопасной. Организуют убежища для жертв домашнего насилия и службы психологической помощи для тех, кто пережил сексуальное насилие.

### «МОЕ ТЕЛО - МОЕ ДЕЛО!»

Такой лозунг используют феминистки, когда отстаивают право женщин распоряжаться своим телом. Они считают, что сексуальное просвещение - важная часть воспитания подростков (чтобы снизить количество нежелательных беременностей).

Также активистки борются со стереотипами, навязываемыми обществом. Ведь согласно современному канонам, женщина должна постоянно худеть, депилировать все части тела, закрашивать седьму, ходить на каблуках, носить сексуальные (но не слишком!) наряды и наносить макияж, даже собираясь в булочную. Если вы не соответствуете этим параметрам красоты, то вы недостаточно женственная женщина - в этом пытаются убедить нас маркетологи.

Но правда в том, что никто не

обязан соответствовать чужим представлениям о прекрасном. Если хочется, то нужно носить удобные кроссовки и оверсайз свитеры и чувствовать себя при этом хорошо. Или надевать экстремальные шпильки и мини-юбку. Но делать это для себя, а не для того, чтобы усладить мужской взгляд.

### ПРАВО НА СВОБОДУ ВЫБОРА

Мы не всегда осознаем, как сильно влияют тендерные стереотипы на выбор жизненного пути. Начиная от «зачем девочкам математика, они все равно потом дома с детьми будут сидеть» и заканчивая «женщины слишком нелогичны и эмоциональны, чтобы быть хорошими руководителями». Те, кто делает выбор в пользу карьеры в ущерб рождению и воспитанию детей, сегодня осуждаются.

Феминизм нужен нам для того, чтобы самим решать, чего мы на самом деле хотим: родить детей и сидеть дома или вкалывать на работе и завести кота.

### ПРАВО НА РАВНУЮ ОПЛАТУ ТРУДА

По данным последних исследований, разница в оплате труда мужчин и женщин составляет в среднем 28%. Социологи объясняют это, в первую очередь, патриархальным укладом жизни. Логика многих работодателей выглядит примерно так: «Мужчине нужно кормить семью. А женщину будет содержать муж, к тому же она в любой момент может уйти в декрет». И это тупиковая ветвь развития, которая мешает нам развиваться профессионально и покорять карьерные вершины.

### «ЕСЛИ ФЕМИНИСТКА, ТО СЧЕТ ПОПОЛАМ»

Многим мужчинам из всех идей современного феминизма больше всего нравятся мысли о равных правах и обязанностях, когда речь заходит об оплате счета в ресторане. Вот тогда они сами становятся рьяными феминистами и довольно потирают руки: «Ну, вы же за это боролись!» А когда дело доходит до равного деления домашних дел, ухода за детьми и престарелыми родственниками, здесь их феминизм резко заканчивается.

Вот и получается, что большинство современных женщин работают в две смены: сначала восемь часов в офисе (или в другом месте), а потом еще вкалывают дома. Феминистки протестуют против таких двойных стандартов. Они предлагают: давайте сначала сделаем равную оплату труда, разделим домашние обязанности поровну, а уж потом будем говорить о том, чтобы поделить ресторанный счет пополам.

# Ваш любимый сканворд

|                           |                              |                           |                      |                                |                        |  |                               |  |                         |                             |  |                        |  |                         |
|---------------------------|------------------------------|---------------------------|----------------------|--------------------------------|------------------------|--|-------------------------------|--|-------------------------|-----------------------------|--|------------------------|--|-------------------------|
|                           | Наименьшее                   |                           | Итог                 |                                | Заготовка огурчиков    |  | Приют (перен.)                |  | Большой город в Японии  | Смешная заметка             |  | Боевая машина          |  | Зачаток гриба           |
|                           | Лик                          |                           | Рос. кинобогиня      |                                | Кольцо у Луны<br>Малыш |  | Водомерка                     |  |                         | Между Землей и Юпитером     |  | Герой "Цыган"          |  |                         |
|                           | "Танцор...", инд. кино       |                           |                      |                                |                        |  | Дурень<br>Екатеринбург        |  |                         |                             |  |                        |  |                         |
|                           | Оболочка яйца<br>Рогожа      |                           |                      |                                |                        |  |                               |  |                         | "Голубая бездна", актер     |  |                        |  |                         |
|                           |                              |                           |                      |                                | Подземный ход          |  | Хруст. печенье<br>Краля       |  |                         |                             |  |                        |  |                         |
|                           | Клеветник из "Отелло"        |                           | "Rush Rush", Пола... | "Где ваша..., сударь?"         |                        |  |                               |  |                         | Птица в "Что? Где? Когда?"  |  |                        |  |                         |
|                           |                              |                           |                      | Серб. хоровод<br>Жаркие месяцы |                        |  |                               |  | Источник семейного уюта | Провинция в Италии          |  | Расставание с деньгами |  | Решительное наступление |
| Мелисса<br>Адамово яблоко |                              | Пират, капитан "Арабеллы" |                      |                                |                        |  | Детский совок                 |  |                         |                             |  |                        |  |                         |
|                           |                              |                           |                      |                                | "Лихой" обрыв          |  |                               |  |                         | "Стихи детям", Агния...     |  | ...Казакова, поэтесса  |  |                         |
|                           | Убийца Марата                | Рассвет<br>Дыра в стене   |                      |                                |                        |  | <b>1</b>                      |  |                         |                             |  |                        |  |                         |
|                           |                              |                           |                      |                                | Практичный человек     |  |                               |  |                         |                             |  |                        |  |                         |
|                           | Дом совы<br>Ларек            |                           | Обстановка           | Конец фирме                    |                        |  |                               |  |                         |                             |  |                        |  |                         |
|                           |                              |                           |                      |                                |                        |  |                               |  |                         | Журавль<br>Шерхан           |  | Боязнь черной кошки    |  | Служитель на колокольне |
| Сивка-Бурка, вещая...     | "Кароль..."<br>Норма импорта |                           |                      |                                |                        |  |                               |  |                         |                             |  |                        |  |                         |
|                           |                              |                           |                      |                                |                        |  |                               |  |                         | Фильм Хичкока<br>Распорядок |  | Валюта в Баку          |  |                         |
|                           | Гриб-красавец с ядом         |                           |                      |                                |                        |  |                               |  | Слуга Атоса<br>Осадки   |                             |  |                        |  |                         |
|                           | Мелкий бег лошади            | Майами, страна            | Восточная крепость   | Очень похож на мопед           |                        |  | ...Сметанина<br>Дип. согласие |  |                         |                             |  |                        |  |                         |
|                           |                              |                           |                      | Духовники храма                |                        |  |                               |  |                         | Она в гареме не одна        |  |                        |  |                         |
|                           | "...-Мырли"<br>Акопян-сын    |                           |                      |                                |                        |  | Медбрат                       |  |                         |                             |  |                        |  |                         |
|                           |                              |                           |                      |                                | Сокровища в земле      |  |                               |  |                         | "Бережем, как ласковую..."  |  |                        |  |                         |



Имя актрисы

## Как я похудела



# ДИЕТЫ И СОВЕТЫ ДЛЯ СТРОЙНОСТИ

Необязательно голодать или доводить себя до седьмого пота в спортзале, чтобы сбросить лишний вес. Есть несколько способов комфортного похудения - эффективных и безопасных.

**К**огда фигура становится далекой от идеала, многие совершают типичную ошибку: сокращают количество приемов пищи в день и размер порций. В результате лишний вес уходит, но постоянный голод снижает качество жизни. Это отражается на самочувствии, настроении и отношениях с близкими.

• **Главное правило безопасного похудения: относиться к своему телу с любовью и уважением (это важно не только для стройности, но и для психического здоровья).**

### ЗАЧЕМ ВАМ ХУДЕТЬ?

Если вы не знаете, как ответить на этот вопрос, или в голову приходят мысли вроде: «потому что муж попросил», «потому что так надо», то у нас плохие новости. Те, кто не может четко определить цель похудения, чаще других останавливаются на полпути.

Поставьте цель. Напишите, чего вы хотите добиться. Например:



«Хочу похудеть на 10 кг к июню 2023 года, чтобы влезть в любимое красное платье и быть неотразимой». Эта цель измерима и конкретна. Исходя из нее, вы можете составить план и начать действовать.

Визуализируйте желаемый результат. Путь к стройности желательно начать с изготовления коллажа поддержки. Вырежьте из журналов мотивирующие изображения и наклейте на лист формата А4 или А3. Коллаж повесьте на дверцу холодильника.

Используйте метод маленьких шагов. Каждый день планируйте одно маленькое дело, которое приблизит вас к стройности. Сделайте 10-минутную зарядку, взять на работу здоровый перекус, воздержаться от сладкого в обеденный перерыв. Большие победы начинаются с малого!

Найдите единомышленников и делитесь результатами. Исследование 2014 года показало, что люди, которые делали селфи и делились результатами в социальных сетях, худели эффективнее и достигали желаемого результата в 70% случаев.

Не рассматривайте процесс похудения как период лишений. Продолжайте радовать себя десертами, только вместо калорийных сладостей выбирайте полезные альтернативы - горький шоколад, финиковые конфеты, ягодное желе.

Отличайте физиологический голод от эмоционального. Физиологический голод появляется постепен-

но и локализуется в желудке. Эмоциональный же начинается внезапно, обычно ему предшествует неприятная эмоция.

Не ругайте себя за срывы. Они случаются у всех. Относитесь к себе с любовью и пониманием. Тогда процесс похудения будет эффективным.

• **Будьте реалистом: ни одна диета не поможет скинуть 20 кг за месяц без вреда для здоровья, а быстрые результаты чаще всего оказываются недолговечными.**

### ЧТО В МЕНЮ?

Мы не будем давать советы вроде «откажитесь от шоколада» и «перестаньте пить газировку». Когда человек следит за питанием, он и так знает прописные истины. Лучше расскажем о полезных (и псевдополезных) продуктах и развеем некоторые стереотипы. Сделайте ставку на белок. Он является строительным материалом для мышц (важно для тех, кто регулярно тренируется). В качестве белковой составляющей

**Подавляют аппетит специи: имбирь, петрушка, базилик, куркума.**

можно выбрать молочные продукты, рыбу, нежирное мясо, яйца. Кстати, исследование, проведенное в Университете Луизианы, показало: люди, которые едят яйца каждый день, расходуют больше калорий, чем те, кто отказывается от этого продукта.



Крупа на гарнир? Лучше не надо! Вопреки расхожему мнению, каши – не самая полезная пища. Крупы, особенно в сочетании с медом и сухофруктами, имеют высокий гликемический индекс, а значит, уже через полчаса после еды вам снова захочется перекусить. Тем, кто не готов отказаться от круп, предлагаем обратить внимание на гречу, киноа и амарант - в них много белка.

Добавьте полезные жиры. Например, нерафинированные масла, авокадо, семена и орехи, сливочное масло. Именно они дают большую энергию, а не углеводы, как считалось раньше.



• **Никогда не пропускайте завтрак: по наблюдениям диетологов, люди, которые не завтракают, в течение дня съедают на 40% калорий больше.**

**Начинайте прием пищи с зелени.** Ученые из Пенсильвании провели эксперимент, в ходе которого группе участников предлагались блюда, состоящие на 25% из свежей зелени и овощей. Наблюдения показали, что эти участники потребляли ежедневно на 350 ккал меньше, чем те, кто пренебрегал растительной пищей.

**Чем опасны гранола и свежевыжатые соки?** Маркетологи пытаются убедить нас: кукурузные хлопья, гранола и мюсли - полезная пища. Но на самом деле в этих продуктах слишком много сахара и быстрых углеводов, поэтому похудеть они не помогут. То же самое касается свежевыжатых соков: если пить их каждый день, то можно поправиться, так как сахара из них усваиваются гораздо быстрее, чем из цельных фруктов.

Откажитесь от обработанных продуктов. По статистике, до 61% продуктовой корзины большинства людей - обработанные рафинированные продукты и полуфабрикаты. Хотите похудеть? Оставьте их в магазине.

### ФИГУРА И ГОРМОНЫ

Гормоны влияют на все процессы, происходящие в теле. За расщепление жиров отвечает фермент липаза - от его количества в организме зависит то, насколько быстро вы будете худеть.

Инсулин, который выделяется, когда вы едите простые сахара и крахмал, блокирует липазу и способствует накоплению жиров. А вот адреналин, наоборот, заставляет липазу вырабатываться интенсивнее. При этом необязательно прыгать с парашютом - выплеск адреналина происходит во время занятий спортом.

Также для похудения необходим баланс кортизола и мелатонина.

Уравновесить эти гормоны можно, наладив распорядок сна и бодрствования. Ложитесь спать в одно и то же время, спите не менее 8 часов и избегайте стресса.

### ТРЕНИРУЙТЕСЬ ПОД МУЗЫКУ

Некоторые специалисты из социальных сетей считают, что похудеть можно без занятий спортом, и предлагают клиентам авторские программы питания. Они лукавят: получить стройное, рельефное тело без физической нагрузки невозможно.

**Не покупайте абонемент в спортзал.** По крайней мере до тех пор, пока не почувствуете острое желание заниматься на тренажерах. Сначала выработайте режим. Например, два раза в неделю выходите на пробежку в парк или выделите 15 минут в день на зарядку.

**Кардионагрузки или силовые тренировки?** Если вы хотите похудеть, подойдет кардионагрузки: бег, велосипед, танцы, аэробика. Ваша цель - рельефное тело? Сделайте ставку на силовые тренировки. Выносливость развивают нагрузки с долгими периодами напряжения: бег, плавание, лыжи. А чтобы развить гибкость и пластичность, обратите внимание на йогу, пилатес, pole dance, стретчинг.

• **Включите музыку. Исследование британских ученых показало: если во время тренировки звучит ритмичная музыка, то достичь стройности можно намного быстрее.**

Ведите статистику активности. Люди, которые носят умные часы или включают шагомер на телефоне, на 27% более активны, чем те, кто не отслеживает нагрузки (согласно исследованию Международной ассоциации прикладной психологии).

### БОКАЛ ИГРИСТОГО ПОВРЕДИТ!

Вечер со спиртным почти всегда предполагает закуску, а это в большинстве случаев высококалорийные снеки. Поскольку спиртные напитки ухудшают работу отделов мозга, которые отвечают за сытость, то повышается риск переесть.

Даже если вы будете танцевать и активно проводить время, организм начнет тратить калории, полученные из алкоголя, а не из продуктов. К слову, средняя калорийность алкоголя - 73 ккал на 100 г, у виски и текилы она достигает 240 ккал, а у сладких коктейлей - 270 ккал.

После посиделок с алкоголем не только увеличивается вес, но и появляются отеки. Может сформироваться висцеральный жир (отложение вокруг внутренних органов).

### ЦВЕТ ПОСУДЫ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ!

Некоторые исследователи уверены: от цвета посуды может зависеть количество потребляемых калорий. Если использовать тарелки черного, зеленого или фиолетового цвета, то соблазн переесть уменьшится.

Другой эффективный способ контролировать аппетит - ароматерапия. Носите с собой флакончик с маслом мяты - это поможет избежать эмоционального голода. А еще эффективны масла базилика, ромашки и эвкалипта.

Также контролировать чувство голода поможет зеленый чай. Одной чашки за 45 минут до обеда будет достаточно.

Есть экстремальный метод - «голый ланч». Его суть в том, чтобы раздеться до пояса и есть перед зеркалом. Эксперты утверждают, что это значительно снижает аппетит и позволяет съесть меньше (но мы не пробовали, поэтому за результат не ручаемся).



Комментарий специалиста

### КАКИЕ АНАЛИЗЫ НУЖНО СДАТЬ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ДИЕТЫ?

Похудение - индивидуальный процесс, который требует комплексного подхода. Я рекомендую посетить диетолога и нутрициолога и сдать анализы. Это поможет определить исходный уровень здоровья и составить рацион и систему тренировок таким образом, чтобы не спровоцировать обострение хронических заболеваний.

Важными показателями являются: общий анализ крови (позволяет исключить воспалительные процессы), исследование функций поджелудочной железы (в 75% случаев лишний вес связан с нарушением работы щитовидной железы), анализ на уровень сахара в крови, анализ на уровень гормона стресса кортизола (участвует в процессе накопления брюшного жира).

## Наши дети



# Как воспитывать девочек? ДОЛОЙ СТЕРЕОТИПЫ!

То, что родители ежедневно говорят ребенку, накладывает отпечаток на его дальнейшую жизнь. Так, может, пора перестать следовать стереотипам, особенно в воспитании девочек?

**В** детстве я часто слышала от мамы и бабушки: «Ведешь себя как мальчишка! Тебе не стыдно?» Я искренне не понимала, почему мне нельзя бегать по лужам, брызгаться из водяного пистолета и залезать на деревья, как брату. «Девочки так себя не ведут!» - объясняли мне родные.

Сейчас понимаю: тогда время было другое. Считалось, что «правильная» девочка должна быть женственной, предпочитать тихие игры, а на новогодних утренниках блистать в костюме снежинки или Снегурочки.

Сегодня подход к воспитанию изменился - мы даем больше свободы нашим детям. И все же иногда мамы и папы вдруг начинают говорить словами своих родителей, навязывая ребенку определенный тип поведения.

### «УСТУПИ!»

Ваша дочь, вернувшись с прогулки, в слезах рассказывает вам о том, что соседский мальчишка не пустил ее на качели. «А мне так хотелось покататься!» - возмущается ребенок. Вряд ли вы скажете: «Нужно было бороться до конца». Скорее всего, реакция будет другой: «Не надо с мальчиками тягаться, уступи».

Таким образом мы учим девочек быть мягкими, формируем в них жертвенность, терпимость. И главное - не признаем за ними права на

**Выражения «Хватит злиться, ты же девочка!», «Кричат только мальчишки» формируют запрет на выражение сильных эмоций - гнева, обиды, ярости.**

обиду. В будущем это может привести к подавлению эмоций из-за неумения выразить гнев и протест.

В подобной ситуации лучше сказать ребенку: «Я понимаю, тебе обидно. Мне очень жаль, что ты не смогла попасть на качели. Бывают такие мальчишки и девочки, с которыми невозможно договориться». Так вы дадите понять дочери: ее эмоции важны, даже негативные. И бывают разные люди, с которыми не всегда удается прийти к соглашению.

### «МАЛЬЧИШЕСКИЕ УВЛЕЧЕНИЯ!»

Десятилетняя дочь моей знакомой подружилась с мальчиками, которые занимаются футболом, и увлеклась сама. Теперь по выходным она гоняет с ребятами мяч на поле и чувствует себя абсолютно счастливой. Недавно попросила записать ее на танцы - захотелось попробовать что-то еще. Эта история демонстрирует, насколько важно обращать внимание на интересы и таланты детей и поддерживать их. Вместо того чтобы препятствовать «мальчишескому увлечению», лучше убедить себя в том, что ваш ребенок справится со всем, вне зависимости от пола.

### «ТЫ ДОЛЖНА БЫТЬ ХОРОШЕЙ ХОЗЯЙКОЙ»

Когда-то каждую девочку нужно было учить создавать кулинарные шедевры. Сейчас стремление быть идеальной хозяйкой реализуется в ущерб карьере и общению с родными и друзьями. И здесь важно правильно расставлять приоритеты.

Я не говорю о том, что девочка вообще не должна подходить к пли-

те. Не надо крайностей! Задача родителя - донести до дочери простую мысль: «Ты не обязана готовить/стирать/убирать, потому что ты девочка. Но ты можешь делать это, чтобы порадовать близких. Или потому что тебе это нравится».

### «КАКАЯ НЕРЯХА! А ЕЩЕ ДЕВОЧКА...»

Популярное мнение - девочка всегда должна быть опрятной. В выглаженном платье, с идеально заплеченными косами и в чистых туфельках. Прививать дочери привычку следить за собой и своими вещами можно по-разному. Кто-то для этого использует метод сравнения («У тебя в комнате такой бардак - как будто здесь живет мальчишка»). А кто-то выбирает нейтральные фразы. Например, «Постарайся относиться к одежде аккуратнее!» или «Давай ты поможешь мне с уборкой. Когда дома чисто, то здесь приятнее находиться, ты согласна?». В подобных фразах есть призыв к диалогу и отсутствует тендерная привилегия.

### «БУДЕШЬ ТАК ДЕЛАТЬ - И ЗАМУЖ НИКТО НЕ ВОЗЬМЕТ»

Угроза, видимо, должна заставить девочку выполнить все требования, которые выдвинули родители. А еще такие фразы заставляют ребенка сравнивать себя с другими.

Девочка с детства усваивает: брак - важная награда, и достойна ее не каждая. А значит, не надо быть разборчивой в отношениях с сильным полом. Кто первый предложит руку и сердце - с тем и будет жить. Догадываетесь, к чему может привести такая политика?

## Личный опыт

### ВЕРНИТЕ МОИХ СОЛДАТИКОВ!

Анастасия, 46 лет: «Когда я была ребенком, у меня в комнате хранилась коробка с солдатиками. Я могла возиться с ними часами. Не помню, как они к нам попали. Но помню, как я рыдала, когда мне сказали, что солдатиков придется отдать сыну маминной подруги, потому что он мальчик. А девочкам такие игрушки ни к чему. В тот день я столкнулась со вселенской несправедливостью».

### РАЗ ДЕВОЧКА, ИДИ НА КУХНЮ?

Мария, 39 лет: «Я была настоящим книжным червем и ненавидела, если меня отвлекали. Меня до сих пор возмущает случай из прошлого - мой брат (старший) вернулся из школы и приказал сварить ему пельмени. То, что я занята, оказалось не аргументом. «Ты девочка, ты должна!» Чертыхаясь, я сварила пельмени».

**Регулярно наблюдаю за тем, как люди разговляются, набрасываясь на еду, словно не видели ее несколько лет. В этом году соблюдаю пост сама. Хотелось бы узнать, как грамотно из него выйти?**

**Нина.**

Разговением называется первый прием пищи после поста. Верующие по традиции проводят его после праздничной литургии, которая заканчивается поздно - в 3-4 часа утра. Если человек встречается Пасху дома, то вкусить пищу он может примерно в то время, когда заканчивается литургия, или уже утром.

Главное в разговении - умеренность. Необходимо помнить о том, что пост - это не диета, и отказ от определенной пищи в этот период знаменует собой определенный духовный подвиг. С разговением он, по сути, продолжается.

Еда на праздничном столе должна быть легкой. Это обусловлено не только чувством меры, но и состоянием организма. За время поста он привыкает принимать определенное количество пищи: переедание, так же как и обилие жирных и тяжелых блюд, может спровоцировать проблемы.

Разговение невозможно представить без основных пасхальных блюд - крашеных яиц, кулича и пасхи. Их хозяйки начинают готовить



## ВЫХОДИМ ИЗ ПОСТА ПРАВИЛЬНО

еще с Чистого Четверга, после освящают. Первый прием скоромной пищи лучше ограничить как раз одним яичком, куском кулича и пасхи.

Что касается напитков, идеальны на праздничном столе компоты и кисели собственного приготовления. Из алкоголя - церковное вино (кагор). Увлекаться алкогольными напитками не рекомендуется: они

не должны быть в центре внимания.

Дальнейшее разговение также должно быть постепенным. Не стоит сразу налегать на мясо, от употребления которого приходилось долгое время воздерживаться. Начинать лучше с диетического мяса - курицы или индейки.

Стандартно для возвращения к прежнему режиму питания требуется неделя, иногда две.

## Я болею - значит, Бог забыл обо мне?

**Уже много лет я не могу побороть хроническое заболевание. Молюсь, молюсь, а все без толку. Получается, Господь махнул на меня рукой?**



**Иван.**

Господь любит каждого своего ученика. Но как любящий родитель может в чем-то приостановить, где-то наказать или же по определенным причинам не дать того, о чем человек просит.

Что касается болезней, нельзя относиться к ним как к каре. В большинстве случаев это испытание, необходимое для того, чтобы человек что-то понял или осознал. Оно

учит смирению, вере.

Нередко, именно заболевая, мы вспоминаем о Боге. Начинаем усиленно молиться и просить исцеления. Но проходит время, и терпение кончается. Тогда-то человек и начинает думать о том, что Господь его оставил. Но все ровно наоборот.

Как правило, именно за чертой отчаяния начинается исцеление. Никто не сможет сказать, сколько для этого нужно молиться и как часто ходить в храм. Чтобы выздороветь, необходимо отдать свою судьбу на откуп Господа Бога, признав, что на все воля Его.

## Можно молиться лежа?

**Я привыкла читать молитвы лежа в кровати; делаю так утром и вечером. Недавно задумалась, правильно ли это?**

**Алена.**

Если рассматривать молитву как разговор с Богом, то логично считать, что обратиться к Нему можно в любой ситуации - по дороге на работу, лежа в постели, завтракая или обедая. На этот счет прекрасно сказал святой Феофан Затворник: «Лучше сидя думать о Боге, чем стоя - о ногах». Другими словами - лучше молиться как-нибудь,

чем совсем никак.

Однако некоторые священнослужители придерживаются иной точки зрения. Они приводят в пример начальника. Перед ним человек встает по струнке, а перед Богом, получается, может предстать и лежа? Такое сравнение отрезвляет и напоминает о том, что молитва - это еще и часть служения. В

этом смысле лучше всего совершать ее хотя бы изредка в храме. Не получается - допустима и грамотная домашняя молитва, совершаемая по определенным заведенным правилам. Но и она должна представлять собой элемент служения, то есть молиться желательно перед образами, стоя и т.д.

Есть ли золотая середина? Она возможна, если человек молится и в храме, и дома по всем правилам, а потом еще беседует с Господом в тех условиях, которые для него удобны, - в кровати, например.

## Проблема



### КАК ВЫЧИСЛИТЬ НЕУДАЧНИКА?

**В последнее время мне попадают одни неудачники. Подскажите, как их быстро вычислить среди мужчин, чтобы не тратить свое время зря?**

Если бы при знакомстве с мужчиной женщине выдавали краткое пособие с описанием его достоинств и недостатков, было бы гораздо проще, согласитесь? Но давайте вернемся к реальности.

В первую очередь понаблюдайте за тем, как новый знакомый отзывается о других. Если он обвиняет в своих проблемах окружающих, сплетничает, плохо говорит о людях - это повод прекратить общение. Вечно недовольный человек вряд ли сможет добиться больших высот (такова статистика).

Тревожными звоночками также являются скупость, эгоизм, безответственность даже в мелочах. Неудачником может оказаться тот, кто не умеет сдерживать обещания.

Если вам доведется побывать в

гостях у избранника, обратите внимание на обустройство его дома. Успешные люди предпочитают порядок в вещах и мыслях, а вот неудачники, напротив, часто позволяют себе захламленность и грязь.

Обязательно поинтересуйтесь, какими достижениями мужчина гордится. Успешный человек будет говорить о своих победах уверенно, не пытаясь казаться лучше, чем он есть, но с ощущением собственной ценности.

Также важно определить, что именно вы подразумеваете под словом «неудачник». Некоторые, например, считают таковыми всех мужчин, не имеющих квартиры, машины и высокой зарплаты. Но все же стоило бы оценивать не кошелек, а потенциал избранника.

### МЕНЯ РАЗДРАЖАЕТ СЫН-ПОДРОСТОК!

**Сейчас у моего сына трудный возраст - учиться не хочет, порядок в комнате не поддерживает, грубит. Одним словом - подросток. А я виню себя в том, что иногда он меня ужасно раздражает...**

**Е. Камышова.**

Возможно, кто-то бы даже не обратил внимание на то, как негативно реагирует на своего ребенка, а вас это волнует, тревожит. Уже хорошо!

Раздражение - это нормально. Вы живой человек и имеете право испытывать разные эмоции. Другое дело, что, будучи родителем, вы можете работать над собой и контролировать некоторые свои реакции.

У вашего сына сейчас происходит скачок роста. Многие меняются как в его физиологии, так и в психике. Ребенок и сам до конца не

понимает, что делать с изменившимся телом и сознанием - отсюда и протест против близких, и желание учиться.

Постарайтесь быть терпимой, но не корите себя за собственные эмоции. Подавлять их не стоит. Не молчите о том, что вам неприятно. Заканчивайте разговор, когда слышите грубость со стороны сына.

В вопросе учебы можно слегка ослабить хватку: в конце концов, ваш мальчик становится взрослым и должен сам нести ответственность за принятые решения.

## УСТАЛИ ОТ СОСЕДСКИХ СПЛЕТЕН...

**Наша семья устала бороться со сплетнями, которые распускают соседи. То и дело слышим о себе какие-то небылицы. И не знаем, откуда ноги растут. Как быть?**

**Семья Оганезовых.**

К сожалению, остановить сплетни вы не в силах. Это неконтролируемый поток, который может иссякнуть лишь в том случае, если не будет получать реакции от окружающих. Частично ее даете вы сами.

Единственное, что вы можете изменить в данной ситуации, - свое отношение к ней. В конце концов, соседи - посторонние для вас люди. Они могут обсуждать вас из-за скуки, ограниченности мышления, но реагировать на это или нет - только ваш выбор. Так сделайте же его!

Ваше мнение о себе, своей семье и ваша самооценка не должны никоим образом зависеть от того, что о вас говорят. Судачат - да и на здоровье! Не отрицайте сказанное, а намеренно игнорируйте.

Кстати, можно реагировать позитивно - смеяться в ответ на то, что слышите о себе и своих близких. Вот увидите, подобная тактика со временем даст свои плоды, а вы сохраните здоровье нервной системы.

### К чему это снится?

#### ПАДЕНИЕ В ПУСТОТУ

**Ощущение свободного падения - довольно неприятное чувство, даже если это всего лишь сон. Подобный ночной аттракцион нередко преследует тех, кто в реальной жизни боится потерять контроль и расслабиться. Это может касаться как работы, так и семейной жизни. Страх «отпустить вожжи» и отойти в сторону в сновидении проявляется в падении в пустоту. А затем человек просыпается в холодном поту.**

**Также подобные сюжеты снятся тем, кто в данный момент ощущает себя покинутым. Таким образом проявляются переживания из-за отсутствия поддержки и близкого человека рядом. Это повод задуматься о терапии.**

**Б**ытует мнение: каждый человек способен значительно улучшить свое финансовое положение, если у него есть мотивация. Попробуем разобраться, что нужно вам для того, чтобы разбогатеть. Отвечайте на вопросы теста «да» или «нет», не размышляя слишком долго. За каждый положительный ответ вы получаете 1 балл. После прохождения теста суммируйте баллы и посмотрите ваш результат.

- Случается ли такое, что вы, не задумываясь, платите за близких, но крайне неохотно за себя?

- Деньги являются вашим приоритетом в жизни по сравнению с другими ценностями (семья, любовь, дружба)?

- Умеете ли вы легко расставаться с деньгами, например, когда покупаете новую обувь или одежду?

- Вы предпочитаете обновлять гардероб на распродажах и покупаете выгодные по стоимости вещи?

- Приобретаете ли вы брендовые вещи, которые считаются престижными и производят впечатление на других?

- Всегда ли вы знаете точно, сколько денег у вас в кошельке или на банковском счете?

- Вы часто говорите: «Я не могу себе это позволить»?

- Нравится ли вам баловать близких людей подарками?

- Вы разрешаете себе тратить накопления на приятные мелочи?

- Вы часто говорите знакомым, что почти все вещи, купленные вами, стоят дорого?

- Если перед выплатой зарплаты у вас еще остаются деньги из предыдущей зарплаты, то вы предпочитаете истратить все до последнего лари?

- У вас нет долгов, и вы обычно не берете кредиты?

- Используете ли вы деньги для контроля близких людей (например, в качестве поощрения определенного поведения)?

- Вы восхищаетесь людьми, которым удалось разбогатеть без помощи влиятельных друзей?

- Вы убеждены в том, что деньги могут решить практически все ваши проблемы?

- Возникает ли у вас чувство протеста, когда знакомые говорят о вашем финансовом положении?

- Вы постоянно экономите, но денег все равно не хватает?

- Дружбу и деньги нельзя смешивать. Вы согласны с этим утверждением?



## ЧТО ПОМОЖЕТ ВАМ РАЗБОГАТЕТЬ?

**Одним приходится практически жить на работе, но мечта о богатстве остается недостижимой. А другим удастся зарабатывать крупные суммы, не изматывая себя. В чем секрет финансового благополучия?**

### ПОДВОДИМ ИТОГИ

#### 1-7 баллов ЕСТЬ ЛИ У ВАС ПЛАН?

С одной стороны, вам можно позавидовать! Вы полностью удовлетворены текущим финансовым состоянием. Довольствуетесь малым и не позволяете мыслям о сокровенных желаниях проникнуть в вашу голову. Однако вы себя недооцениваете, не верите в то, что способны на большее. Стоит выйти из зоны комфорта, и вам откроется новый мир, полный удовольствий. Задумайтесь о долгосрочном финансовом плане, чтобы расширить перспективы для получения дополнительного дохода.

#### 8-11 баллов КРАСИВО ЖИТЬ НЕ ЗАПРЕТИТЬ!

Считается, что для улучшения финансового состояния нужно уметь выстраивать гармоничные отношения с деньгами. И вам удастся это. Вы хорошо зарабатываете, не поддаетесь импульсивным желаниям, но при этом не забываете себя радовать. В глазах друзей и знакомых вы человек, знающий, как достичь своей цели. Продолжайте придерживаться выбранной позиции, и финансовый поток не иссякнет.

#### 12-15 баллов Я У СЕБЯ ОДНА ТАКАЯ, ЛЮБИМАЯ!

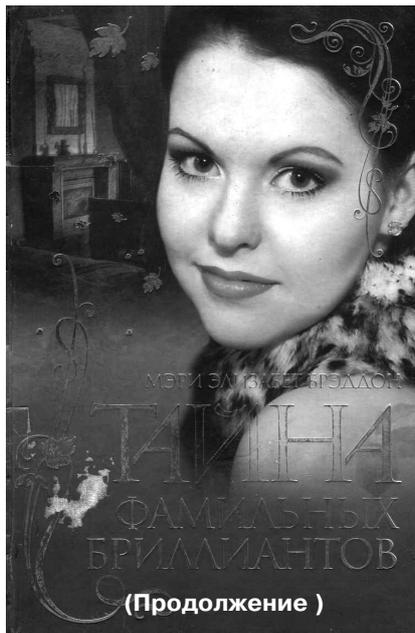
Вам бы очень хотелось жить на полную катушку. Вы в восторге от дорогих машин, шикарных вещей, фотографий райских уголков мира, но мечта пока ускользает от вас. А все потому, что вы не готовы к решительным переменам.

Для того, чтобы пустить в свою жизнь богатство, нужно хотя бы изредка себя баловать. Не ругать за каждую потраченную копейку, а получать искреннее удовольствие от покупок. Тогда появится стимул радовать себя чаще и зарабатывать больше.

#### 16-18 баллов НЕ ПОРА ЛИ ОТДОХНУТЬ?

В вашей жизни деньги находятся на первом месте в списке приоритетов. Именно поэтому вы работаете семь дней в неделю, по 10-12 часов в сутки. Такой график выматывает, лишает энергии и не оставляет места для приятных моментов.

Если вы не научитесь отдыхать, то рискуете столкнуться с эмоциональным выгоранием и потерять мотивацию. Но для того, чтобы разбогатеть, вам нужно работать меньше.



— С того дня, Маргарита, я был пропащий человек. Проклятие света тяготело надо мной. Свет не позволял мне жить честно, а я слишком был привязан к жизни, чтобы искать спасения в смерти. Я начал жить бесчестно, вести дикую, дьявольски смелую жизнь, среди людей, нашедших во мне очень полезное орудие для своих целей. Они высосали из меня все, что могли, а потом бросили в минуту опасности. Меня поймали, отдали под суд за подлог, признали виновным и сослали на всю жизнь на каторжные работы. Не бледней, дитя мое, не дрожи! Ты, верно, слышала об этом прежде, хоть намеками. Лучше рассказать тебе всю правду. Меня сослали, Мэгги, на всю жизнь, и целых тринадцать лет я работал с каторжниками на Норфолькском острове, куда тогда всего более ссылали нашего брата. Мое поведение обратило на себя внимание охранников, они отозвались обо мне хорошо губернатору; он призвал меня к себе и, дав хороший аттестат, отпустил на заработки. Я поступил приказчиком в контору, и все шло хорошо; но тут меня стала душить тоска по родине, по свободе; я не знал покоя ни днем, ни ночью, словно я был в горячке. Наконец, мне удалось бежать, все равно как, Мэгги, это слишком долго рассказывать. И вот я воротился в Англию свободным человеком, то есть я думал, что я свободный человек, но свет думал иначе. Я был каторжный, ссыльный и мне никогда более не позволят высоко поднять голову среди честных людей. Я не мог этого вынести, дитя мое. Быть может, человек лучше меня продолжал бы упорно работать и

## ТАЙНА ФАМИЛЬНЫХ БРИЛЛИАНТОВ

кончил бы тем, что поборол пред-  
рассудок общества. Но я не мог  
этого сделать. Я упал под гнетом  
моего положения и опускался все  
ниже и ниже. Причиной всего позо-  
ра, обрушившегося на меня, всего  
горя, какое я претерпел, всех пре-  
ступлений, какие я совершил, я счи-  
таю одного человека, только его  
одного.

Маргарита встала и, едва пере-  
водя дыхание, шепотом произнес-  
ла:

— Отец, назовите мне его имя.  
Назовите мне его имя.

— Зачем тебе знать его имя, Мар-  
гарита?

— Не все ли вам равно? Скажите,  
только скажите. — И она топнула  
ногой от ярости. — Назовите мне  
его имя, — повторила она с нетер-  
пением.

— Его зовут Генри Дунбар, — от-  
вечал Джеймс Вентворт. — Он сын  
богатого банкира, который умер в  
прошлом марте. Его дядя умер лет  
десять тому назад, и потому он на-  
следует все состояние и отца, и  
дяди. Свет обошелся с ним как со  
своим баловнем. Он ничем не за-  
платил за свое преступление, погу-  
бившее меня навсегда. Он, вероятно,  
теперь вернется из Индии, и свет  
будет у его ног. Он, наверное, стоит  
миллион фунтов, проклятый! Если б  
мои желания могли исполниться, то  
каждая гиней его громадного состо-  
яния превратилась бы в скорпиона,  
который впился бы в его тело и не  
дал бы ему и минуты покоя.

— Генри Дунбар, — шептала про  
себя Маргарита. — Генри Дунбар.  
Я не забуду этого имени.

### III ВСТРЕЧА НА ЖЕЛЕЗНОЙ ДОРОГЕ

Стрелка на стенных часах пока-  
зывала без пяти минут десять, ког-  
да Джеймс Вентворт подошел к сто-  
лу и взял свою шляпу.

— Вы ухаживаете, батюшка? — спро-  
сила девушка.

— Да, Мэгги, я поеду в Лондон.  
Мне нехорошо долго оставаться  
без движения. Дурные мысли лезут  
в голову, тем более когда сидишь  
сложив руки. Чего ты испугалась,  
Мэгги? Я ничего не сделаю дурно-  
го, а только осмотрюсь: авось на-  
бежит каким-нибудь образом ко-  
пейка.

— Лучше, чтобы вы не ездили,  
батюшка, — сказала нежно Марга-  
рита.

— Конечно, дитя мое. Но я тебе  
говорю, что не могу сегодня сидеть  
спокойно. Я много говорил о про-  
шедшем, а это всегда расстраива-  
ет меня. Я тебе обещаю, что из этой  
поездки ничего дурного не выйдет.  
Я схожу в какой-нибудь кабачок,  
выпью стаканчик грогу и почитаю  
газеты. Вот и все; кажется, тут ни-  
чего нет дурного, Мэгги?

Маргарита улыбнулась и попра-  
вила истрепанный бархатный во-  
ротник на его стареньком сюртуке.

— Нет, милый батюшка, — отве-  
чала она, — я всегда рада, когда вы  
немного развлечетесь. Вы ведь ско-  
ро вернетесь?

— Что ты называешь «скоро»?

— К десяти часам. Я закончу свою  
работу к тому времени и постара-  
юсь приготовить что-нибудь вкус-  
ненькое к ужину.

— Хорошо. Даю слово воротить-  
ся к десяти часам.

Он протянул руку дочери, та по-  
целовала его в обе щеки, и он, взяв  
палку, вышел из комнаты. Марга-  
рита долго следила из окошка, как  
он шел по узкому переулку, проби-  
раясь между детьми, игравшими в  
пыли.

— Господи, сжался над ним и  
избавь его от лукавого! — произнес-  
ла она вслух.

По дороге на станцию Джеймс Вен-  
творт пересчитал свои деньги —  
оказалось, всего несколько пенсов,  
которых хватало ровно на проезд в  
Лондон и обратно и на стакан грога.

Через полчаса он был уже в Лон-  
доне. Но так как делать ему было  
нечего, то и не торопился уйти со  
станции. Он ненавидел тишину и  
уединение, а тут было вдоволь на-  
роду, беготни, гама, шума; и все это  
зрелище даром. Поэтому Вентворт  
остался на станции и начал ходить  
взад и вперед, разглядывая толпу и  
раздумывая, где бы ему провести  
остальной вечер. Он прислонился  
к деревянной тумбе у входа и стал  
смотреть, как подъезжают экипажи,  
как выходят пассажиры и выгружа-  
ют вещи. Его внимание остано-  
вилось на низеньком старике, очень  
хилом и дряхлом на вид, но удиви-  
тельно деятельном и проворном.

Старик живо выскочил из кэба и  
бросил свой кожаный мешок сто-  
явшему поблизости носильщику.

Это был Самсон Вильмот, старый  
приказчик в конторе «Дунбар, Дун-  
бар и Балдерби».

Джеймс Вентворт пошел за ним.

«Неужели это он? — думал

Джемс. — А похож, очень похож. Но ведь столько лет прошло... трудно теперь узнать. Однако удивительно похож. Не надо его терять из виду».

Самсон Вильмот приехал на станцию за десять минут до отхода поезда, и, оставив свой мешок у носильщика, отправился в кассу брать билет.

Джемс Вентворт тотчас подошел и взглянул на мешок. На нем красовался билетик с надписью:

«Мистер Самсон Вильмот в Саутгэмптон».

Джемс Вентворт протяжно свистнул.

— Я так и думал, — промолвил он почти вслух, — я был в этом уверен.

Отыскав глазами старика среди стоявших у кассы, он подошел к нему сзади и хлопнул его по плечу.

Самсон Вильмот обернулся и посмотрел ему прямо в лицо. Но взгляд этот ясно говорил, что он его не узнал.

— Вам что-то нужно, сэр? — сказал он, подозрительно поглядывая на изношенное платье Вентворта.

— Да, мистер Вильмот, мне нужно вам сказать два слова. Когда вы получите билет, потрудитесь пойти со мной в зал.

Старик вытаращил от удивления глаза. Тон незнакомца походил на приказание.

— Я вас не знаю, сэр, — промолвил Самсон. — Я никогда вас не видел, и если вы только не посланный из конторы, то, конечно, ошиблись. Вам, верно, нужен кто-нибудь другой. Я вас не знаю.

— Я не чужой вам и не посланный из конторы, — отвечал Вентворт. — Вы взяли билет? Пойдемте теперь.

Они пошли в зал, стеклянные двери которого выходили в кассу. Зал был совершенно пуст, ибо оставалось всего пять минут до отхода поезда и все пассажиры уже были в вагонах.

Джемс Вентворт снял шляпу и отбросил назад свои седые волосы, в беспорядке спадавшие на лоб.

— Надень очки, Самсон Вильмот, посмотри на меня хорошенько, и тогда скажи, знаешь ли ты меня.

Старик молча повиновался, но дрожащая рука его едва надела очки. Несколько минут он пристально рассматривал незнакомца, наконец побледнел и тяжело перевел дух.

— Смотри, смотри, — продолжал Джемс Вентворт, — и откажись от меня, если смеешь. Впрочем, такому приличному молодцу, как ты, не к роже признать меня.

— Джозеф! Джозеф! — промолвил Самсон едва слышно. — Неужели это ты? Да! Это мой несчаст-

ный брат! Я думал, что ты умер давно.

— И, верно, был очень рад, — с горечью заметил Джозеф.

— Нет, Джозеф... нет! — воскликнул Самсон Вильмот. — Небо свидетель, что я не желал твоей смерти. Я всегда сожалел о тебе и извинял все твои преступления.

— Странно, — отвечал Джозеф, — странно. Если бы ты любил меня, то неужели остался бы в конторе Дунбара? Если б в тебе была искра привязанности ко мне, то ты бы никогда не согласился есть их хлеб.

Самсон грустно покачал головой.

— Не упрекай меня, Джозеф, — сказал он, — если б я не остался в конторе, твоя мать умерла бы с голodu.

Отверженный ничего не ответил, но тяжело вздохнул. Раздался третий звонок.

— Мне надо ехать! — воскликнул Самсон. — Дай мне свой адрес, Джозеф, и я тебе напишу.

— Конечно, как бы не так, — отвечал его брат иронически, — нет, шутишь. Я нашел своего богатого брата и уж не отстану от него. Куда ты едешь?

— В Саутгэмптон!

— Зачем?

— Встречать Генри Дунбара.

Джозефа Вильмота побледнел. Перемена его в лице была так неожиданна и ужасна, что старик отскочил, словно увидев призрак.

— Ты едешь встречать его? — сказал Джозеф роковым шепотом. — Так он в Англии?

— Нет. Но его ожидают. Джозеф, отчего ты так странно смотришь на меня?

— Отчего? — воскликнул он. — Разве ты совсем стал машиной, говорящим автоматом, безгласным орудием в руках тех, кому ты служишь, что всякое человеческое чувство в тебе исчезло? Ты не можешь теперь понять, что я чувствую! Но вот звонок... Я еду с тобой.

Поезд уже трогался, когда братья выбежали на платформу.

— Нет... нет, — воскликнул Самсон, когда Джозеф бросился за ним в вагон. — Нет... нет, Джозеф... не едзи со мною... не едзи.

— Я поеду.

— Но у тебя нет билета.

— Ничего, я... то есть ты купишь мне билет на первой станции. У меня нет ни гроша.

Они уселись в вагон второго класса, и сборщик билетов, перебегая из одного вагона в другой, слишком торопился, чтобы рассмотреть билет, который ему сунул Джозеф Вильмот; это был обратный билет в Вандсворт. Еще несколько секунд бегом, криков, хлопанья дверцами, и поезд тронулся.

Старый приказчик посмотрел со

страхом на своего брата. Смертная бледность его лица исчезла, но изпод грозно насупленных бровей глаза его дико сверкали.

— Джозеф, Джозеф! — сказал Самсон. — Одному небу известно, как я рад тебя видеть после тридцатилетней разлуки, и даю тебе слово сделать для тебя все, что могу, что позволят мои скудные средства. Я это сделаю если не из любви к тебе, то в память твоей матери. Но поверь, я тебя все еще люблю, Джозеф, очень люблю. Но я не хочу, чтобы ты ехал со мной. Какую пользу может принести тебе это путешествие?

— Какое тебе до этого дело? Я хочу с тобой поговорить. Вот и все. Хорош братец — увидел меня в первый раз после тридцати лет и старается поскорее от меня отделаться. Я хочу поговорить с тобой, Самсон, и хочу увидеть его. Я знаю, как свет обошелся со мной, что он из меня сделал; я хочу посмотреть, как обошелся, что сделал этот справедливый, милосердный свет с человеком, соблазненным и предавшим меня, с Генри Дунбаром.

Самсон задрожал как осенний лист. Он был очень слаб после второго удара, поразившего его совершенно неожиданно, когда он однажды сидел за работой у своей конторки. Он едва перенес неожиданную встречу с несчастным братом, которого считал давно умершим. Но это не все — им овладел необъяснимый ужас при мысли о свидании Джозефа Вильмота с Генри Дунбаром. Он помнил роковые слова своего брата, сказанные им тридцать пять лет назад: «Пускай он почтет себя счастливым, если, когда мы однажды встретимся, он останется в живых».

Самсон день и ночь молил милосердного Бога, чтобы эта встреча никогда не состоялась. Тридцать пять лет прошло с тех пор, и неужели они теперь встретятся? Он пристально посмотрел на брата и промолвил шепотом:

— Джозеф, я не хочу, чтобы ты ехал в Саутгэмптон и встретился с мистером Дунбаром. Он обошелся с тобой жестоко и несправедливо, никто этого не знает лучше меня. Но ведь это было так давно, Джозеф, ужасно давно. Злые чувства вымирают в человеке с годами, не правда ли? Время исцеляет все раны, и мы научаемся прощать других в надежде, что и нас простят, не так ли, Джозеф?

— Ты, может быть, так чувствуешь, — злобно отвечал отверженный. — Я — нет.

**Мэри Элизабет Брэддон  
(Продолжение следует).**



### ОВЕН

Часто в нем видят капризного и избалованного ребенка. Его интересы - превыше всего. Как истинное дитя, Овен рассматривает окружающий мир как приложение к самому себе. Но он настолько естествен и искренен во всех своих проявлениях, что это несколько скрашивает его эгоцентризм и придает особое очарование непосредственности.

### ТЕЛЕЦ

Видится окружающим солидным и безмятежным, неспособным выйти из равновесия. Телец может месяцами пребывать в полном спокойствии, занимаясь своим делом и не замечая творящейся вокруг него возни и грызни. Но только до того, пока ему не перешли дорогу. Тогда его амплуа резко меняется, так что лучше ему не перечить. Телец в гневе опасен и непредсказуем.

### БЛИЗНЕЦЫ

Родные и друзья недоумевают, где «близняшка» черпает столько энергии?

И вообще когда-нибудь спит? Он излучает столько энергии, что, кажется, от него в разные стороны сыплются искры. Но у двойственной природы Близнецов есть и другая сторона - постоянно находящаяся в поиске чего-то настоящего и ценного. Они начинают что-либо и бросают, не доведя до конца.

### РАК

Несмотря на кажущуюся противоречивость и полярность настроений Рака, его нетрудно разгадать. Одна из фаз его настроения - заразительный смех. Когда Рак смеется, трудно удержаться от хохота. Но когда он сам впадает в состояние депрессии, то ввергает в него и окружающих. Пессимизм - оборотная сторона натуры Рака, весьма неожиданная для несведущих.

### ЛЕВ

Считает себя самым умным, любит поучать всех вокруг. Кажется, Лев прекрасно умеет разбираться в сложностях и перипетиях чужой жизни, только никак не может разоб-

## ЖИЗНЬ - ИГРА, И ВЫ В СВОЕМ АМПУА!

**Мы все играем какие-то роли, и разные люди видят нас по-разному. В деловом окружении мы одни, в кругу родных и друзей - другие. В каком же свете предстаете вы?**

раться в своей собственной. Часто наедине с собой Лев грустит и думает о том, что его никто не понимает. Вот только сознаться в собственной уязвимости для него - настоящий подвиг.

### ДЕВА

Первое, что всегда отмечают в Деве, - это не сходящие с его/ее чела следы дум и забот. Кажется, будто он/она постоянно о чем-то напряженно думает, - и это почти всегда так. Но под этой маской скрываются сильные душевные переживания, внутри них буквально все кипит. Девы загоняют внешние проявления эмоций внутрь, что плохо отражается на здоровье.

### ВЕСЫ

Характер у представитель данного знака довольно мягкий, нежный, приятный и милый. Это верно, но лишь наполовину и до того момента, пока у Весов нет серьезных проблем. В такое время они нервные, раздражительны, капризны, упрямы и угнетены. Наверное, ни один знак не способен менять амплуа с такой скоростью.

### СКОРПИОН

Отличительная особенность почти всех Скорпионов - беспримерная храбрость и жертвенность. Любые удары судьбы Скорпион встречает с достоинством и готовностью отдать все ради друга. Из-за этого многие считают его несгибаемым. А это далеко не так! Скорпионы очень ранимы и уязвимы, но признаются в этом только самым близким.

### СТРЕЛЕЦ

Остроумен, находчив, весел и правдив. Един-

ственное качество, которое в нем начисто отсутствует, - тактичность, хотя сам он убежден, что он - образец дипломатичности. Отсюда и происходят всякого рода недоразумения. Стрельцу было бы неплохо время от времени «включать» эмпатию, которая у него неплохо развита. Иначе он рискует остаться в амплуа вечного подростка.

### КОЗЕРОГ

Кажется, «рогатые» упорно, никуда не сворачивая, идут к намеченной цели, не обращая внимания на разочарования, и преодолевают все преграды. Поэтому у Козерогов репутация «стойких оловянных солдатиков». Каково же может быть удивление близких, когда они узнают, что их «козлик» постоянно сомневается в себе!

### ВОДОЛЕЙ

Обычно спокойные и уравновешенные, Водолеи иногда, бросают вызов общественному мнению какой-нибудь необыкновенной выходкой. Например, ошарашивают словами и действиями, лишенными всякой логики. Или являются на торжественный вечер в сандалиях на босу ногу. Потом они опять становятся милыми и приятными во всех отношениях.

### РЫБЫ

Будто родились с желанием видеть жизнь сквозь розовые очки. Даже узнав о том, сколь жесток окружающий их мир. Рыбы не делают из этого никаких выводов, предпочитая делать вид, что все хорошо. Рыбы взрослеют очень поздно, несмотря на хорошую социализацию и умение строить личные отношения.



## УЛЫБНИТЕСЬ!

Яйца в виде смайликов будет интересно сделать детям, да и просто позитивным людям. Важно изначально покрасить их в яркий желтый цвет. Лучше для этого использовать покупные красители и варить яйца дольше обычного, чтобы цвет хорошо закрепился. Когда они остынут и обсохнут, можно приступать к декору. На каждом яйце изобразите какой-либо смайлик - улыбочку, удивление, ухмылку, высунутый язык и т.д.

## РАЗ ПОЛОСКА, ДВА ПОЛОСКА

Аккуратный и нежный декор получится, если вы распишите яйца пастельных тонов полосками. Они могут быть любимы - прямыми, с зигзагами, украшениями, сделанные любимыми цветами и в любом направлении. Кстати, если вы хотите создать хаотичный рисунок, обмотайте яйцо канцелярскими резинками и опустите в емкость с пищевым красителем.



## РОВНЕНЬКОЕ ДА ГЛАДЕНЬКОЕ

Многие хозяйки ропщут: «Все делаем по инструкции, а красятся яйца плохо...» Все потому, что есть маленькие секреты, о которых не стоит забывать при окрашивании.

**1** Если вы храните яйца в холодильнике, выньте их за 2 часа до варки. В противном случае из-за перепада температур они могут лопнуть. Также можно добавить в воду при варке 1 ст. л. поваренной соли. Это позволит сохранить скорлупу в целости.

**2** Для окрашивания берите белые яйца - на них все оттенки будут смотреться хорошо. Единственное исключение - если вы собрались красить яйца луковой шелухой. Тогда можно взять и коричневые - цвет будет ярче.

**3** Краска будет лучше держаться, если при варке добавить 1 ст. л. уксуса на 1 л воды. Неважно, используете вы натуральные красители или покупные.

## В ЗЕРНЫШКАХ РИСА

Хотите яйцо в крапинку? Обваляйте мокрое яйцо в рисе или гречке, затем плотно заверните его в марлю, завяжите и отварите в любом красителе. Получится мелкий рисунок, который особенно хорошо смотрится на светлых крашенках.



## ДЕКОР С БЛЕСТКАМИ

Для декора пасхальных яиц можно использовать блестки. Подойдут лаки для ногтей с блестками, подводки для глаз или просто рассыпь блесток, купленная в магазине для рукоделниц. Все, что потребуется, нанести на сваренные и уже остуженные яйца клей ровно в тех местах, где вы собираетесь изобразить рисунок. Далее эти места следует покрыть блестками. Оставьте яйца на 10-15 минут, чтобы декор высох. Для этой цели также можно взять готовые краски золотистых или серебряных оттенков.



## УЗОРЫ - ЗАГЛЯДЕНЬЕ!

Пасхальные яйца можно не только красить, но и расписывать! Рисунок для писанок каждая хозяйка выбирает свой. Кто умеет хорошо рисовать, может начертить затейливые узоры. Для вас это сложно? Творите, как получается, - главное, чтобы рисунок шел от души!

Если вы новичок в создании писанок, попробуйте взять восковые мелки и нанести рисунок на еще не остывшую скорлупу. Когда воск подплавится, вы увидите получившиеся на яйце замысловатые узоры. Обладатели твердой руки и недюжинного терпения могут взять для росписи акриловые или масляные краски. Чтобы рисунок не смазался, украшать лучше постепенно: сначала одну сторону, потом другую.



# МАСТЕРИЦА



## КАК ХРАНИТЬ ЧАЙ И МАКАРОНЫ

У каждой емкости для хранения есть свои плюсы и минусы.

### Стекло

**Плюсы.** Стеклянные банки идеально подходят для хранения продуктов. Лучше всего, чтобы крышка у такой тары плотно закрывалась или завинчивалась, тогда она не пропустит влагу и насекомых и не даст выветриться аромату специй.

**Минусы.** Стекло не подойдет для хранения продуктов, которым нужна вентиляция. Например, сухофрукты в плотно закрытой банке могут заплесневеть.

### Керамика

**Плюсы.** Керамическая тара красива и преобразит любую кухню. Крышки в ней, как правило, плотно прилегают за счет силиконовой прокладки.

**Минусы.** Если часто пользоваться такой тарой и постоянно мыть, со временем силиконовая прокладка начнет отклеиваться. Поэтому в керамических емкостях лучше хранить продукты, которые не пачкают емкость, например зерна кофе.

### Дерево

**Плюсы.** Изделия из дерева не впитывают запахи. Хранить в них можно сы-

пучие продукты: кукурузу, бобовые, макаронные изделия, семечки, орехи, чайные листья и специи.

**Минусы.** Повышенная влажность и перепады температуры деформируют емкости. Не мойте их, просто протрите влажной тряпкой и дайте высохнуть.

### Пластик

**Плюсы.** Пластиковые контейнеры удобные и легкие, без проблем выдерживают низкие температуры (например, в морозильной камере).

**Минусы.** При нагревании пластиковая тара деформируется, поэтому в контейнеры не рекомендуется класть горячую пищу, также их нельзя мыть в посудомоечной машине при высокой температуре. Пластиковая тара со временем теряет форму и может треснуть.

### Металл

**Плюсы.** Банки из нержавеющей стали подходят для хранения практически любых продуктов.

**Минусы.** И нержавейка, и жестяные емкости могут придавать продуктам металлический привкус. Если внутри жестяной банки началась коррозия - не жалея, выбросьте ее.

## Намотай на ус

\* Консервированные продукты после вскрытия упаковки обязательно переложите в стеклянную или эмалированную посуду.

\* Если вы храните еду в холодильнике в той же посуде, в которой готовили, учтите, что для этих целей подходит только нержавейка,

переносящая перепады температуры. \* Не храните еду и в посуде с антипригарным покрытием. В состав тефлона входит перфлюорооктановая кислота, а это канцерогенное вещество. Одна царапина на поверхности сковороды приведет к тому, что кислота проникнет в еду.

**! ЛУЧШИЙ ВАРИАНТ ДЛЯ ХРАНЕНИЯ ПРОДУКТОВ – ВАКУУМНЫЕ ПАКЕТЫ.**



## Что брак грядущий нам готовит

Сначала необходимо высчитать число имени и фамилии своего избранника, а потом аналогичные расчеты произвести и со своими данными. Помните, что девушкам при определении числа нужно брать девичью фамилию, а имена - в полной форме. Каждой букве русского алфавита соответствует своя цифра:

- 1 - А, И, С, Ъ;
- 2 - Б, Й, Т, Ы;
- 3 - В, К, У, Ь;
- 4 - Г, Л, Ф, Э;
- 5 - Д, М, Х, Ю;
- 6 - Е, Н, Ц, Я;
- 7 - О, Ч;
- 8 - Ж, П, Ш;
- 9 - З, Р, Щ.

В качестве примера представим, что нам нужно узнать число имени и фамилии Владимира Иванова. Складываем:  $3 + 4 + 1 + 5 + 1 + 5 + 1 + 9$  (имя)  $+ 1 + 3 + 1 + 6 + 7 + 3$  (фамилия) = 50. Сложение продолжаем до тех пор, пока не получим однозначное число:  $5 + 0 = 5$ . Теперь так же высчитываем число имени и фамилии его избранницы - например, Анны Соколовой:  $1 + 6 + 6 + 1 + 1 + 7 + 3 + 7 + 4 + 7 + 3 + 1 = 47$ ;  $4 + 7 = 11$ ;  $1 + 1 = 2$ . Далее ищем сумму чисел будущего супруга и будущей супруги:  $5 + 2 = 7$ .

К получившемуся числу прибавляем дату встречи (ее нужно постараться установить максимально точно). Для этого складываем цифры дня, месяца и года (в четырехзначном формате).

Январю соответствует 1, февралю - 2, марту - 3, июню - 6, сентябрю - 9, а декабрю - 12. Обратите внимание, здесь сумму приводить к однозначному виду не нужно!

Итак, Владимир и Анна встретились впервые 17 марта 2021 года. Считаем:  $1 + 7 + 3 + 2 + 0 + 2 + 1 = 16$ .

Далее умножаем сумму чисел имен и фамилий жениха и невесты на число даты их встречи:  $16 \times 7 = 112$ .

Теперь берем удостоверения личности людей, собирающихся вступить в законный брак, и опять же складываем между собой все числа из номеров данных документов. Цифры из серий нас не интересуют!

Если у Владимира документ будет иметь номер 123456, а у Анны - 654321, то у нас получится 42.

На заключительном этапе нумерологического расчета нам следует прибавить сумму чисел удостоверений личности к результату умножения чисел имен и фамилий потенциальных супругов на число даты встречи.

Итогом должно стать уже однозначное число. В нашем примере это выглядит так:  $112 + 42 = 154$ ;  $1 + 5 + 4 = 10$ ;  $1 + 0 = 1$ . Таким образом, числом жертв является 1.

1. Готовьтесь жертвовать своим сво-



## НОВАЯ ЖЕРТВА

**Создание семьи - важный шаг, к которому нужно отнестись ответственно. Порой залогом успеха союза становятся жертвы, на которые супруги готовы пойти друг ради друга. Эх, знать бы заранее, чем придется пожертвовать для крепкого брака... А ведь в этом нет ничего невозможного! Воспользуйтесь нумерологическим расчетом и определите для себя, стоят ли семейные узы этого.**

бодным временем. После вступления в брак его будет катастрофически не хватать. Вас, правда, должна постоянно греть обманчивая мысль о том, что вдоволь отдохнуть получится на выходных, новогодних и майских праздниках, в отпуске.

**2.** Придется пожертвовать хобби. Ваше увлечение может стать большим местом в отношениях. Чтобы не оказаться перед выбором - или семья, или хобби, - помните про золотую середину.

**3.** Под угрозой окажется лучшая подруга, с которой вы прошли огонь, воду и медные трубы. Вам придется не просто. Вас буквально будут разрывать на части. В таком случае четко определите границы дозволенного: куда не следует соваться подруге, а куда - новоиспеченному мужу. Не исключено, что кто-то из них отсеется самостоятельно.

**4.** Предстоит пожертвовать карьерой. Вероятно, ваша профессия (либо отношение к занятости «пускай весь мир подождет, пока вы на работе») совсем не располагает к созданию семьи. Либо меняйте сферу деятельности, либо признайте, что человек, с которым вы собрались связать себя узами брака, герой не вашего романа.

**5.** После замужества вам придется пожертвовать привычным местом

жительства. Вас ждет для начала переезд как минимум в другой район населенного пункта, а то и вовсе город или даже страну. Перемены ждут кардинальные.

**6.** Пожертвовать нужно будет общением с родственниками. Старайтесь не ввязываться в конфликтные ситуации с родными и близкими. Попытайтесь для начала просто сократить с ними взаимодействие.

**7.** Ради счастливого брака отказаться предстоит от каких-то своих привычек. Сделать это будет довольно трудно, потому что без многих из них вы себя и не представляете. Посмотрите на это как на свое второе рождение, и все получится!

**8.** Такие семейные узы означают отказ от реализации своего творческого потенциала. Важно взвесить все за и против. Решение окажется судьбоносным, об этом вы в будущем можете пожалеть, но изменить что-либо будет уже проблематично.

**9.** Вам предстоит пожертвовать стабильностью. Ваши отношения можно сравнить с вулканом, который может начать извергаться в любой момент.

Счастливые моменты будут сменяться трудностями, впрочем, как и в большинстве семей. Разница лишь в том, что происходить переменам предстоит уж слишком часто.



# УХОД ЗА КОЖЕЙ ПОСЛЕ 40

После 35-40 лет постепенно становятся заметными возрастными изменения. Появляются первые маленькие морщинки, меняется овал лица. Пришло время скорректировать уход за собой.

Возрастные изменения кожи начинаются незаметно. Дерма постепенно теряет упругость, коллагеновые волокна вырабатываются в меньшем количестве. Скорректировать ситуацию поможет косметика anti-age.

## Что должно быть в составе крема?

Не верьте громким обещаниям производителя на упаковке. Перед покупкой крема обязательно изучите его состав. Желательно, чтобы там были следующие компоненты.

**Антиоксиданты.** Нейтрализуют свободные радикалы, защищают кожу от агрессивных факторов окружающей среды и стимулируют синтез белка коллагена. Самые популярные антиоксиданты в косметике - альфа-липоевая кислота, витамины А, С, Е. Альфа-липоевая кислота, кстати, усиливает действие остальных антивозрастных компонентов. **Гиалуроновая кислота.** Помогает сохранить кожу упругой и мягкой благодаря способности удерживать влагу в дерме.

**Пептиды.** Ускоряют регенерацию клеток кожи, а также благоприятно воздействуют на стенки сосудов, улучшая кровоснабжение.

**Коэнзим Q10.** Предотвращает появление мимических морщин, замедляет процесс старения эпидермиса.

**Масла.** Восполняют недостаток жирных кислот - с этой проблемой сталкиваются многие женщины после 40.

Если речь идет об антивозрастном дневном креме, желательно, чтобы он был с SPF-фактором. Такое средство нейтрализует вредное воздействие

солнечных лучей и предотвращает появление пигментных пятен.

## Какие сыворотки и маски нужны?

С появлением первых признаков старения кожа особенно нуждается в ежедневном увлажнении и питании. Помимо этого, возрастает необходимость в специальных средствах.

В сыворотках активные компоненты содержатся в высокой концентрации - 60-70% (для сравнения: в обычном креме их содержание всего 10-15%). Формула средства позволяет веществам проникать в глубокие слои кожи.

Сыворотку наносят на очищенную кожу лица, шею и зону декольте в небольшом количестве - 3-5 капель. Обычно используют курсами: 2 недели, далее перерыв 2 месяца и повтор.

✓ **Эффект от сыворотки будет более выраженным, если «закрыть» ее кремом (нанести крем сверху).**

Также рекомендуется применять тканевые маски. Они пропитаны специальным составом с витаминным комплексом и дают пролонгированный эффект. Желательно использовать тканевые маски дважды в неделю. Так можно не только глубоко увлажнить кожу, но и избавиться от отеков, улучшить цвет лица, выровнять тон и смягчить дерму.

## Белок, крахмал или рис?

Самая простая натуральная домашняя маска против морщин - белковая. Дос-

таточно отделить белок от желтка, взбить его до крутой пены и нанести на лицо, оставив на 10-15 минут.

Вот еще несколько рецептов.

**Крахмал вместо ботокса.** Насыпьте в емкость 1 ст. л. крахмала, разведите 3 ст. л. воды до однородной консистенции. Поставьте смесь на огонь и дождитесь ее загустения, постоянно помешивая. Остудите, добавьте 1 ст. л. сметаны. Нанесите на лицо на 15 минут, смойте.

**Лифтинг по-японски.** 1 ст. л. вареного риса без соли смешайте с 1 ст. л. горячего молока. Для однородной консистенции измельчите блендером. Остудите, добавьте 1 ч. л. жидкого меда. Нанесите на лицо, через 15 минут смойте.

После использования любой маски необходимо нанести питательный крем.

## Чем поможет косметолог

После 40 лет рекомендованы аппаратные и другие методики избавления от несовершенств.

Специалист может предложить лазерную шлифовку или ультразвуковой лифтинг. Эти процедуры запускают клеточное обновление, благодаря чему омолаживающий эффект сохраняется до трех лет. Есть противопоказания.

Заполнить морщины (уменьшить их видимость) помогут инъекции ботулотоксина. Такой же результат дает биоревитализация.

Для тех, кто хочет обойтись без инъекций, существуют химические пилинги, микротоки и комплексный антивозрастной уход профессиональными средствами.

✓ **Полноценный сон после 40 лет обязателен: ночной отдых в течение 7-8 часов гарантирует свежий и отдохнувший вид утром, регенерацию кожи.**

## Внимание

### на зону вокруг глаз

Область вокруг глаз часто выдает возраст. Ухаживать за ней желательно ежедневно: утром протирать кубиками льда с настоем ромашки, вечером - использовать маски (коллагеновые, гиалуроновые, албигинатные). Для экспресс-эффекта можно применять патчи. Также рассмотрите косметологические процедуры. Например, мезотерапевтические коктейли. Закрепит результат регулярный домашний массаж - фейсбилдинг.



**И**збавиться от сухости и высыпаний, придать коже здоровый цвет помогут домашние маски, лосьоны и другие средства с добавлением лепестков роз. Однако такой эффект возможен лишь при регулярном применении «розовой» косметики.

### Подготовка лепестков

Цветы можно использовать как в свежем, так и в засушенном виде. Для того чтобы засушить лепестки, промойте их, оставьте на салфетке или бумажном полотенце на 20 минут. Затем выложите на сухие салфетки и оставьте на сутки. Засушенные лепестки храните в герметичном контейнере.

### Маски для питания и увлажнения кожи

Домашние маски с лепестками роз рекомендуется делать 2 раза в неделю, перед сном. После этого нанесите на кожу лица легкий увлажняющий крем.

**Против морщин.** 2 ст. л. масла абрикосовых косточек соедините с 5 высушенными измельченными лепестками. Оставьте при комнатной температуре на 15 минут (лепестки размякнутся). Нанесите на кожу лица и декольте на 20 минут. Такая маска при регулярном применении делает кожу подтянутой.

**Против высыпаний.** 2 свежих бутона розы положите в стеклянную емкость и залейте 1 стаканом кипяченой воды. Оставьте на 30 минут. Полученный настой смешайте с рисовой мукой до образования кашицы и нанесите на кожу лица на 15 минут, после чего смойте. Эта маска сужает поры, уменьшает высыпания и делает пигментные пятна менее заметными.

**Для здорового цвета лица.** 5 высушенных и измельченных лепестков розы соедините с 1 ст. л. сметаны и 0,5 ст. л. меда. Нанесите на область лица и шеи. Смойте теплой водой через 20 минут. Вы заметите, что тон кожи стал более ровным, исчезли признаки усталости.

### Тоник от шелушений

Розовой водой любила умываться Клеопатра, это средство многие считают одним из главных секретов ее красоты. Предлагаем вам приготовить домашний тоник с лепестками роз.

**5 свежих бутонов промойте, залейте 3 стаканами воды, доведите до кипения. Оставьте на 30 мин. насто-**



## ДОМАШНЯЯ КОСМЕТИКА ИЗ РОЗОВЫХ ЛЕПЕСТКОВ

Экстракт розы пользуется популярностью среди производителей косметики. Этот компонент способен вернуть дерме тонус и глубоко ее увлажнить, а также ускорить процесс регенерации тканей.

**яться. Процедите отвар, добавьте 2 ст. л. сока алоэ. Перелейте тоник в бутылку с дозатором и уберите в холодильник (хранить средство можно в течение недели).**

Наносите тоник на очищенную кожу лица с помощью ватного диска два раза в день - утром и вечером. Через месяц регулярного применения вы заметите, что дерма стала нежной, а шелушения сократились.

### Розовые ванны - удовольствие для вашего тела

Аромат, который источают намоченные лепестки, благотворно влияет на нервную систему и помогает снять стресс, настроиться на сон. Именно поэтому розовые ванны рекомендуется принимать тем, кто страдает от бессонницы.

Также эта процедура полезна для кожи - она делает дерму мягкой и бархатистой.

**Вам понадобится 11-15 бутонов. Лепестки измельчать необязательно. Добавьте их в ванну и отдохните в течение 20 минут. По желанию в воду также можно добавить 2 стакана английской соли. После этого примите душ и нанесите на кожу тела крем или лосьон.**



## 5 ГЛАВНЫХ БЬЮТИ-ТРЕНДОВ

**1. «Голая кожа».** Визажисты призывают нас отказаться от плотных матовых текстур и обильного контуринга. В моде флюиды, сияющие и полупрозрачные пудры, влажный блеск и естественный румянец.

**2. «Виниловые губы».** Пришло время для помад с сияющим или сатиновым финишем. Для эффекта «виниловых

губ» воспользуйтесь классической красной помадой, а сверху нанесите прозрачный блеск.

**3. Глянцевые волосы.** Идеально гладкие, как будто сбрызнутые жидким блеском волосы называют глянцевыми. Вам понадобятся утюжок, термозащита и легкая сыворотка на масляной основе.

**4. Эффект накладных ресниц.** Чем больше слоев туши удастся нанести - тем лучше. Нестрашно, если ресницы немного склеятся. Кстати, густо прокрашивать визажисты советуют даже нижние ресницы.

**5. Блоринг тела.** Блор-средства помогают довести кожу до идеального состояния, словно «отфотошопить» ее. В этом помогут сыворотки-бронзеры и оттеночные кремы с мерцающими частицами.

## Встречаем Пасху



### ПАСХА «ЛИМОННАЯ»

**Понадобится:** творог (от 9%) - 500 г, масло сливочное - 50-100 г. Помадка: яйца - 2 шт., сахар - 200 г, сок лимона - 125 мл, цедра лимона - 2 ч. л., куркума - 1-2 щепотки.

Для помадки сахар разотрите добела с яйцами. Добавьте сок, перемешайте, разделите на 2 части.

В одну часть вмешайте куркуму и, помешивая, нагревайте на среднем огне. Как только масса на дне начнет густеть, убавьте огонь и варите до загустения. (Аналогичным образом сварите помадку из неокрашенной массы.)

Творог дважды пропустите через мясорубку. В одну половину добавьте горячую желтую помадку, в другую - белую, тщательно перемешайте. Вмешайте в обе части размягченное масло. (При необходимости подсластите.)

Дуршлаг выстелите 2-3 слоями влажной марли. Выложите часть желтой массы, затем белую и снова желтую. Накройте свободными концами марли, положите гнет. Оставьте при комнатной температуре на 12 ч., затем уберите в холод на сутки. Переверните на блюдо, снимите форму и марлю, украсьте.

### ГЛАВНЫЕ СИМВОЛЫ ПРАЗДНИКА

К Светлой Пасхе православные верующие обязательно готовят творожную пасху и пекут куличи.

Эти два блюда имеют глубокий духовный смысл, потому и отношение к ним особое. Наши предки готовили их в тишине, говорили только шепотом. Пока хозяйка занималась приготовлением, другие члены семьи садились рядом и чуть слышно читали молитвословы. **Пасха.** Усеченная пирамида, в форме которой традиционно готовится пасха, отсылает нас ко Гробу Господню. Сбоку или сверху на пасхе обычно красуются буквы «ХВ» - «Христос Воскресе». Придать такую форму пасхе можно с помощью специальной пасочницы. Лучше, если она сделана из дерева. **Кулич.** Его еще называют пасхальным хлебом. Готовить кулич надо в чистой одежде, после тщательной уборки на кухне. Когда хозяйка печет кулич и кладет его на праздничный стол, она тем самым дает знак: в этом доме всегда ждут Спасителя и всегда будут Ему рады. Замечено, что куличи, испеченные с чистыми помыслами, долго не черствеют.



**ПАСХИ МОЖНО СДЕЛАТЬ И ЦВЕТНЫМИ, ДОБАВИВ В НИХ ПИЩЕВЫЕ КРАСИТЕЛИ.**



### ПАСХА «ТИРАМИСУ»

**Понадобится:** творог (от 18%) - 2100 г, сахар - 150 г, йогурт натуральный (густой) - 300 г, молоко сгущенное - 270 г, масло сливочное - 180 г, кофе эспрессо - 150 мл, печенье савоярди - 210 г, какао-порошок для прослойки и украшения.

Формы для пасхи выстелите 2-3 слоями влажной марли, поставьте в миски (в них будет стекать жидкость).

Творог соедините с йогуртом и сахаром. Взбейте блендером в однородную гладкую массу.

К сгущенке добавьте масло (оба ингредиента комнатной температуры) и взбейте до состояния крема. Подмешайте к творожной массе.

На дно форм выложите немного творожной основы. На нее - слой печенья, обмакивая его в кофе. Поверх печенья распределите немного творожной массы, присыпьте какао.

Повторите слой 2-3 раза. Накройте свободными концами марли, положите гнет, уберите на ночь в холод. Перед подачей присыпьте пасху какао.

### СЛИВОЧНАЯ С КУРАГОЙ

**Понадобится:** творог - 1 кг, масло сливочное - 200 г, яйца - 5 шт., сахар - 200 г, сахар ванильный - 1-2 ч. л., сливки (20%) - 400 мл, цукаты, изюм и курага - по вкусу.

Творог дважды протрите через сито. Добавьте размягченное масло, тщательно перемешайте.

Взбейте яйца, постепенно подсыпая сахар. Влейте сливки, добавьте ванильный сахар. Постоянно помешивая деревянной лопаткой, нагревайте на слабом огне до загустения (около 3 мин.). Следите, чтобы масса не приставала ко дну. Дайте крему остыть.

Цукаты мелко нарежьте, изюм вымойте и обсушите, курагу вымойте, обдайте кипятком и мелко нарежьте. Соедините их с творожной массой и кремом, оставив немного для украшения.

Пасочницу выстелите влажной марлей. Утрамбовывая, выложите массу. Концы марли заверните, положите гнет. Уберите на ночь в холодильник.



## КУЛИЧ С ИЗЮМОМ И ОРЕХАМИ

**Понадобится:** мука - 1 кг, молоко - 1,5 стакана, яйцо - 6 шт., масло сливочное - 300 г, сахар - 1,5 стакана, дрожжи прессованные - 50 г, соль - 3/4 ч. п., изюм - 150 г, орехи грецкие (ядра) - 100 г, кардамон (зерна) - 5 шт. Для глазури: пудра сахарная - 100 г, сок апельсиновый - 3-4 ст. л.

В теплое молоко раскрошить дрожжи, добавить по 1 ст. л. муки и сахара, тщательно перемешать. Желтки отделить от белков. Растереть желтки с сахаром, ввести в молочно-дрожжевую смесь. Добавить растопленное сливочное масло, соль, просеянную муку. Замесить тесто. Аккуратно ввести взбитые белки, снова вымесить.

Оставить тесто в теплом месте, чтобы подошло (накрыв салфеткой). Обмять, дать тесту еще раз подойти. Добавить измельченные кардамон и орехи, изюм. Тщательно вымесить.

Разложить тесто по смазанным формам, заполнить на 1/3 объема. Смазать верх яйцом. Выпекать в духовке при 180 градусах 1 ч. Украсить глазурью из смеси просеянной сахарной пудры и апельсинового сока.



## КУЛИЧ НА ТОПЛЕНОМ МОЛОКЕ

**Понадобится:** молоко топленое - 250 мл, масло сливочное - 125 г + для смазывания, яйцо - 3 шт. + 2 желтка, сахар - 250 г, дрожжи прессованные - 50 г, соль - 1 ч. л., ванилин - 1 пакетик, бренди - 2 ст. л., мука - 800 г, изюм - 200 г. Для глазури: белки - 2 шт., сахар - 1 ст. л.

В теплом молоке растворить дрожжи, всыпать сахар. Взбить 3 яйца, соединить их с 125 г масла и молочной смесью. Накрывать пленкой и полотенцем, оставить на столе на 8-12 ч. В опару добавить ванилин, соль, бренди, распаренный и просушенный изюм, 2 желтка и просеянную муку. Вымесить и поставить в тепло на 1,5-2 ч.

Подошедшее тесто разложить в смазанные формы на 1/2 объема. Выпекать при 180 градусах: маленькие куличи - около 30 мин., большие - около 1 ч.

Для глазури взбить белки с сахаром в плотную массу, аккуратно нанести ее на куличи.



## Советы

### ГОТОВИМ ПАСХУ

Желательно готовить пасху в Чистый Четверг, чтобы она успела хорошо настояться к празднику. Освящать ее можно, не вынимая из пасочницы. Строгой рецептуры пасхи не существует, поэтому каждая хозяйка может экспериментировать в соответствии со своими возможностями и предпочтениями.

**Творог.** Творог должен быть достаточно сухим, однородным, некислым, жирностью от 5% и выше. Дважды протрите его через сито - пасха получится более нежной. Для придания массе воздушности можно слегка взбить ее миксером.

**Сливки, сметана.** Сливки или сметану используйте жирные (не менее 20%). Чтобы удалить из сметаны лишнюю влагу, заверните ее в несколько слоев марли, отожмите и на несколько часов положите под гнет.

**Сливочное масло.** Масло для пасхи используется сладко-сливочное, жирностью 82,5% (солончатые

сорта не подходят). **Сухофрукты.** Изюм и другие сухофрукты необходимо заранее перебрать, промыть и тщательно просушить. Сухофрукты лучше мелко нарезать. Для придания пасхе более интересного вкуса изюм можно предварительно замочить в бренди или темном роме.

**Пряности.** Пряности (кардамон, корица, ваниль и др.) нужно тонко смолоть в кофемолке и просеять через ситечко.

**Пасочница.** Деревянные формы для приготовления пасхи (пасочницы) можно приобрести в церковных лавках, а современные силиконовые - в супермаркете. Если пасочницы в доме нет, используйте дуршлаг.



**ПАСХУ ГОТОВЯТ С САМЫМИ РАЗНЫМИ ДОБАВКАМИ: С ИЗЮМОМ, СУХОФРУКТАМИ, ЦЕДРОЙ, ЦУКАТАМИ, ОРЕХАМИ, МАКОМ, ШОКОЛАДОМ, МАРМЕЛАДОМ, ЯГОДАМИ, ФРУКТОВЫМ И ЯГОДНЫМ СОКАМИ, КОКОСОВОЙ СТРУЖКОЙ.**

# Зеленый подоконник



## ВЫРАЩИВАЕМ ПОМИДОРЫ ДОМА

**Современные сорта помидоров и технологии выращивания позволяют получить урожай в домашних условиях не хуже, чем в теплице!**

Уход за помидорами в условиях квартиры не сильно отличается от их выращивания в открытом грунте. Но есть некоторые особенности, о которых важно знать. Ведь на подоконнике, как правило, нет изобилия солнца, достаточного объема почвы и насекомых-опылителей.

### Выберите подходящий сорт

Первое, на что стоит обратить внимание, - это сорт растения. Подойдут раннеспелые, мелкоплодные помидоры. Они вызревают быстрее и менее прихотливы к теплу, свету и питательным веществам. Лучше, если сорт или гибрид будет штамбовым (до 50 см): не придется формировать кустик, и он не закроет своей кроной все окно.

Отличная идея - посадить черри, их выращивают на балконах как ампельные растения, в кашпо. Популярными для домашнего выращивания являются сорта Дубок, Балконное чудо, Бонсай, Красная Шапочка, Монетка, Синичка, Yellow F1, Микрон НК, Пиноккио, Оконный желтый, Флорида Петит. Если у вас есть искусственная подсветка, сеять можно в любое время года. В короткие зимние дни томаты нуждаются в досвечивании по 12-14 часов в сутки.

Когда лампы нет, оптимальное время для посева - конец февраля (световой день становится длиннее). Посадите раньше - и растения будут мучиться из-за нехватки света, а их развитие замедлится.

### Подготовка перед посевом

Если семена в оболочке, то их сеют сухими - сначала в маленькие стаканчики, а затем после пикировки пересаживают в горшки.

Семена без оболочки нужно проверить на всхожесть - опустите их на 10 минут в стакан с соленой водой (1 ч. л. соли). Используйте только те, которые утонули.

Отобранные и промытые семена обеззараживают - на 20 минут опускают в светло-розовый раствор марганцовки. Снова промывают и заворачивают во влажную салфетку. Семена должны находиться в ней, пока не начнут прорастать (все это время салфетка остается влажной).

### Соблюдайте

#### температурный режим

Проросшие семена нужно высевать в маленькие пластиковые стаканчики, заполнив их почвосмесью для рассады на 2/3. Увлажните почву из пульверизатора и накройте пленкой, пока не появится росточек.

Стаканчики оставьте в светлом и теплом (24-27°) месте. Как только появятся всходы, пленку уберите и переместите растения на неделю в прохладное (16°) и светлое место, чтобы рассада не вытягивалась. Потом томаты нужно вернуть в помещение с температурой 24°.

После появления 3-4 листиков растения пикируют и пересаживают в постоянный горшок. Его объем зависит от сорта томата. В емкости должны быть предусмотрены дренажные отверстия и дренажный слой. Это важный момент!

### Меню для томатов

В ограниченном объеме почвы питательные вещества расходуются быстрее, и томатам требуются регулярные подкормки. Стандартный режим - 1 раз в 10 дней слабым раствором комплек-

сного минерального удобрения, гуминовыми добавками или специальным удобрением, предназначенным для томатов.

Особенно важно подкормить растения после появления 5-6 листиков, во время бутонизации и формирования плодов.

✓ **Слишком часто удобрять помидоры нельзя, иначе начнется бурный рост зеленой массы. А вам нужны плоды, а не листья.**

### Опыление

#### и естественный отбор

Сортам и гибридам, предназначенным для выращивания в комнате, как правило, опыление не требуется. Достаточно раз в неделю постукивать по стеблю, чтобы встряхнуть цветочные кисти.

Если сформировалось слишком много завязей, лишние удалите, чтобы у растения было больше сил на развитие плодов.

Спелые помидоры аккуратно снимите или срежьте плодоножку ножницами. Наслаждайтесь урожаем!

✓ **Поливают томаты отстоянной водой комнатной температуры. Холодную воду использовать нельзя: это может негативно отразиться на урожае.**



Дубок



Монетка



Балконное чудо

|                            |                       |                          |                         |                        |                         |                         |                       |                    |  |                      |                    |                         |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |
|----------------------------|-----------------------|--------------------------|-------------------------|------------------------|-------------------------|-------------------------|-----------------------|--------------------|--|----------------------|--------------------|-------------------------|--|-------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| Кусок хозяйственного мыла  | С в апельсине         | Прообраз ружейного штыка | Кадка-квашня            | Плохая фляга (устар.)  | Волоски удаляет         | Томатный ...            | Наждачная бумага      |                    |  |                      |                    |                         |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |
|                            |                       |                          |                         |                        | Великий после Масленицы |                         | Полоса-врезка в бетон | Бак                |  | Чин. звание          |                    | Полный порядок в делах  |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |
|                            | Строительная группа   |                          | Писатель О...           |                        |                         | Охотник-великан в мифах |                       |                    |  | Грызун в лодке Мазая |                    | Трагедия Софокла        |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |
|                            | Школа для священников |                          | Буква славянской азбуки |                        | Евангелист-грек         |                         | Невольник             | Жженный кирпич     |  |                      |                    |                         |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |
|                            |                       |                          |                         |                        |                         | Испанская монета        | Спортивный ботинок    |                    |  |                      |                    | Иван Таранов из рекламы |  | Покрытие тротуара |  |  |  |  |  |  |  |
|                            | Автомарка, Германия   |                          | Растворитель            |                        | Корешок билета          | Драгоценный камень      |                       |                    |  | Садовый инвентарь    |                    |                         |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |
|                            |                       |                          |                         |                        |                         | Заведение для нутежей   | Галоген с изотопами   | Карликовый кашалот |  |                      |                    |                         |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |
| Подвесная дорога (разг.)   |                       | Ядро высказывания        | Сектор в пользу казино  | Ангарельные, акриловые |                         |                         |                       |                    |  | В себя влюбился      | Царская стипендия  | С/х оружие азиат        |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |
| Ж/д тележка                |                       |                          |                         |                        |                         | Сливной канал           |                       |                    |  | Код кредитки         | Оболочка кометы    |                         |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |
|                            |                       |                          |                         |                        |                         | Палка бить по пяткам    |                       |                    |  | "Яма" в памяти       |                    |                         |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |
| Благоговение               | Утомительное дело     |                          |                         |                        |                         |                         | Против всех улик      |                    |  |                      | Платок на плечи    |                         |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |
| "Привлекательная" охотника |                       |                          |                         |                        |                         | Рис с изюмом            |                       |                    |  |                      | Удобрительная соль |                         |  |                   |  |  |  |  |  |  |  |

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №14

СКАНВОРД НА СТР. 15

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Ф | М | О | Т | О | Ц | И | К | Л | И | С | Т |
| С | М | У | З | И | У | Е | Р | Н | И | Я |   |
| Т | М | Е | Р | Е | Х | Л | Ю | Н | Д | И | Я |
| Р | Е | Б | Р | О |   |   |   |   |   |   |   |
| О | О | З |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| К | О | Л | Б | А |   |   |   |   |   |   |   |
| Г | Р |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| С | О | Ч | У | В | С | Т | В | И | Е | И | Р |
| Р | С | О | К |   |   |   |   |   |   |   |   |
| К | О | Л | О | Д | А | Ю | Д | О |   |   |   |
| Д | А | К | А | З | А | К | К | У | З | Ь | К |

СКАНВОРД НА СТР. 23

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Пылесос. Алиготе. Час. Муж. Магма. Мул. Озорник. Уваровит. Ангара. Вереск. Алан. Ширак. Рол. Короед. Скопидом. Истома. Пост. Спяря. Псы. Кудри. Опахало. Пара. Брок. Столп. Антракт. Сеанс. Каппа. Аванс. Курок. Лов. Стек. Маваси. Такси. Зобар. Туз. Ямал. Напалм.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** Патрубок. Паспарту. Окоп. Мичман. СССР. Осадка. Гаур. Шорты. Аллен. Сословие. Пассия. Верди. Земфира. Аскеза. Текст. Укол. Пежо. Композитор. Закром. Оман. Лимон. Опаска. Баккара. Аргали. Кухарка. Сигнал. Дылда. Отплата. Мирабо. Ярлык. Посул. Стакан. Марио. Атавизм.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| М | Р | А | К | О | В | Е | С | М | А | С | К | А |
| Е | Я | О | К | Е | К | Р |   |   |   |   |   |   |
| А | К | Л | Ю | Ч | Ш | Е | В | Р | О |   |   |   |
| С | У | Ш | И | Ш | А | П | И | Т | О | А | М |   |
| З | Д | К | Р | Е | П | К | А | Й | М | А |   |   |
| Д | А | К | О | Т | А | Н | П | П | Р | У | Т |   |
| О | О | У | С | Е | Р | С | О | Х |   |   |   |   |
| П | О | Л | О | С | К | У | К | Е | К | Л | О | П |
| Н | А | Д | О | Т | Е | Л | Е | К | С | Р | А | М |
| И | А | Д | О | Т | Е | Л | Е | К | С | Р | А | М |
| Т | А | П | А | Н | А | М | А | Ф | А | Р | С |   |

СКАНВОРД НА СТР. 41

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

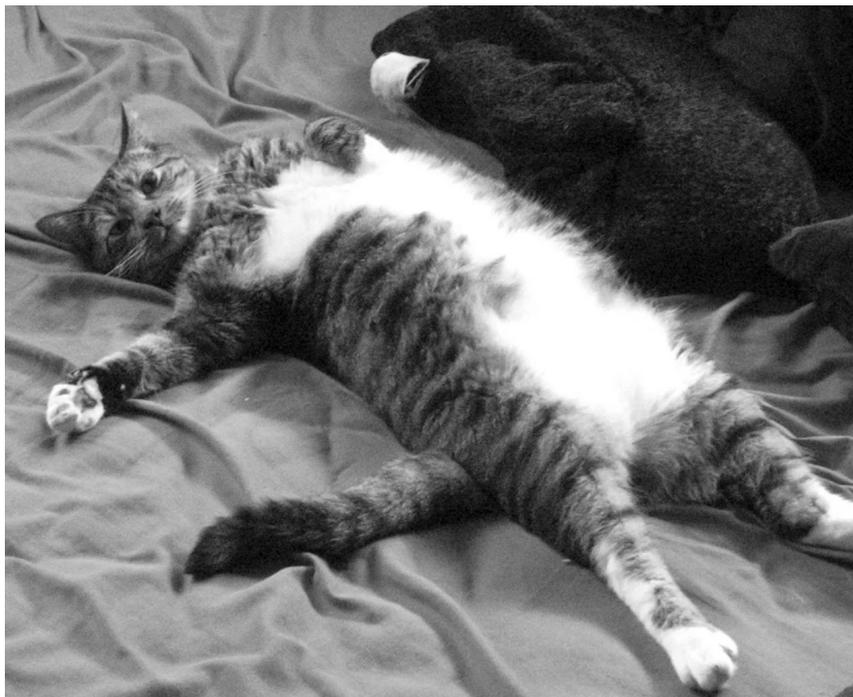
СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР  
**ПОДРУГА** ISSN 1987-6009  
9 771987 600002

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

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

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

## Домашние любимцы



### ПУШИСТЫЕ ЛЕНТЯИ

**Вы не готовы активно проводить время с питомцем после работы? Не хотите устранять разрушения, которые котик устроил в квартире, потому что скучал, пока вас не было? Тогда вам нужен пушистый лентяй**

Кошка может спать от 15 до 20 часов в сутки. Неудивительно, что многие питомцы даже не замечают отсутствия хозяина в течение 8-10 часов в день. Пока вы занимаетесь делами, животное отдыхает и чувствует себя прекрасно. Но иногда система дает сбой: послушный котик вдруг начинает истошно мяукать в ваше отсутствие, драть обои и портить мебель. Если не хотите столкнуться с подобным безобразием, обратите внимание на следующие породы - они славятся добродушным характером и ленью.

#### Персидская

Персидская кошка занимает почетное первое место в нашем рейтинге. Зоопсихологи уверены: это уравновешенное и интеллигентное животное предпочитает сохранять спокойствие, что бы ни происходило.

✓ **Питомец комфортно чувствует себя в тишине, не любит пристального внимания к своей персоне. Если у вас есть дети, лучше отдать предпочтение другой породе.**

Бытует мнение о том, что представители этой породы такие ленивые, что им даже лень мяукать. Неправда! Если ситуация того потребует, перс непременно подаст голос. Во всех остальных случаях кошка просто подойдет к вам и

будет пристально смотреть в глаза, пока вы не догадаетесь, что нужно сделать (насыпать корм в миску, вынести лоток или погладить за ушком). Если животное сделало что-то не так, ни в коем случае не кричите на него, иначе рискуете испугать нежное создание, после чего перс перестанет вам доверять.

#### Бирманская

Многие хозяева бирманских кошек убеждены: эта порода настолько умная, что понимает человека с полуслова. Бирма может внимательно выслушать вас и точно определить, какое у вас настроение. В зависимости от этого питомец позволит хозяину остаться наедине с собой или, наоборот, попросит ласки.

✓ **Бирманским кошкам приписывают свойство гасить ссоры в доме. Своим присутствием питомец разряжает накаленную атмосферу.**

Кошка этой породы ощущает дискомфорт, когда в доме шумно, много гостей, все суетятся. Скорее всего, она спрячется там, где ее никто не найдет. После вечеринки кошка обязательно выразит вам свое недовольство. Не надейтесь, что бирма станет еще одной подушкой на вашем диване. Это

в меру спокойное животное, которому иногда все же требуются игры.

#### Рэгдолл

Название породы переводится как «тряпичная кукла». У этих голубоглазых животных низкий мышечный тонус и болевой порог. Они максимально расслабляются на коленях хозяина и разрешают делать с собой все что угодно. Флегматичный характер не позволяет рэгдоллам носиться по дому и сбивать все на своем пути. Эти кошки предпочитают уютный диван активным играм и стоически выдерживают внимание к себе со стороны детей. Рэгдолл не выпустит когти, даже если ребенок станет таскать питомца за хвост (делать это все же не стоит).

#### Русская голубая

Одна из самых интеллигентных и эмпатичных кошек. Если у вас выдался непростой день, животное внимательно вас выслушает и попытается вернуть хорошее настроение.

Котята этой породы очень игривы и активны, но с возрастом их поведение меняется - они становятся спокойными и флегматичными.

Считается, что русская голубая кошка ни при каких обстоятельствах не портит мебель, не будит хозяина среди ночи, не выпускает когти, если ей что-то не нравится. Она позволяет человеку заниматься своими делами и ждет такого же уважительного отношения к себе.

✓ **Русская голубая кошка спокойно живет под одной крышей с другими животными (в том числе собаками) и не проявляет враждебности по отношению к ним.**

Даже если вы работаете по 10-12 часов в сутки, кошка найдет, чем себя занять. А когда вернетесь, вас встретит любопытная мордочка: «Где была?», «Что купила?».

#### Британская короткошерстная

Не котик, а плюшевый мишка! Мягкая шерсть, округлое туловище, глазки-пуговки. Британская короткошерстная порода напоминает игрушку, которую так и хочется потискать.

Старейшая в мире порода славится своей малоподвижностью и спокойствием. Если поставить питомца перед выбором - полежать на диване посмотреть телевизор с хозяином либо побегать за игрушечной мышкой - британец выберет первый вариант. Он с интересом будет наблюдать, например, за футболистами, которые носятся по полю за мячиком. А сам растянется в удобной позе.

Из-за этой особенности порода склонна к быстрому набору веса. Хозяину придется следить за рационом британца и не позволять животному переедать. Иначе возможны проблемы со здоровьем.



### Нашивки и аппликации

Пока температура воздуха скачет то вверх, то вниз, нам не обойтись без вязаных вещей. Если объемные свитеры вам уже надоели, обратите внимание на жилетки и пуловеры из хлопковой пряжи.

Оригинально выглядят джемперы с нашивками и аппликациями (цветы и фрукты), а также кардиганы в стиле колорблок.



### Яркие костюмы

За последние годы брючный костюм стал предметом повседневного гардероба. Его можно надевать как в офис, так и на свидание.

Цветные костюмы с приталенным жакетом, блейзер с юбкой-карандаш, комплект из твида или вельвета жизнерадостного оттенка - актуальные варианты для весны-2023. Что выберете вы?



### Воздушные платья

В тренде кружевные платья, кожаные, платья-рубашки из вискозы, джинсовые сарафаны. Весеннее настроение создадут вещи с мелким принтом - цветочек или горошек. Однотонные платья прямого кроя дизайнеры рекомендуют дополнять деталями. Например, баска подчеркнет талию, а бант-галстук притянет внимание к шее.

## КРОЛИК В ВИНЕ

**1 тушка кролика (примерно 1,7 кг), 4 луковицы шалота, 5 зубчиков чеснока, 3 ст. л. растительного масла, 4 помидора, 500 мл красного сухого вина, 3 веточки розмарина, соль, молотый черный перец.**

Тушку кролика вымыть, обсушить и разрубить на порционные куски. Посолить и поперчить по вкусу. Лук-шалот очистить и нарезать полукольцами. Чеснок очистить и мелко порубить. В сотейнике нагреть растительное масло и обжарить куски кролика до подрумянивания со всех сторон. Выложить на тарелку. В сотейник, где жарился кролик, положить лук с чесноком и жарить 4 мин, периодически помешивая. Куски кролика выложить на овощи и перемешать. Влить 150 мл горячей воды и тушить 30 мин под крышкой. Помидоры нарезать небольшими кубиками, добавить в сотейник к кролику с овощами и тушить 15 мин. Влить красное сухое вино и положить веточки розмарина. Посолить, поперчить и тушить на минимальном огне под крышкой 1 ч.

## ШОКОЛАДНЫЙ КУЛИЧ

**1 кг муки, 600 мл молока, 70 г свежих дрожжей, 10 яиц, 600 г сахара, 600 г сливочного масла, 3 ст. л. какао-порошка, 1/3 ч. л. соли, 150 г мелко нарезанных цукатов.**

Молоко (500 мл) довести до кипения и залить им половину муки. Тщательно перемешать и оставить на 1 ч под полотенцем. Дрожжи распустить в оставшемся теплом молоке, влить в получившуюся молочно-мучную массу, добавить оставшуюся муку и тщательно вымесить. Оставить в теплом месте для подъема. Желтки отделить от белков и взбить с сахаром. Когда тесто поднимется, добавить в него сладкие желтки, порошок какао, теплосливочное масло, соль и все хорошо перемешать. Дать подняться снова. Белки взбить, добавить в тесто вместе с цукатами и разложить по формам, выстланным бумагой для выпекания. Дать тесту подняться на 1/2 формы и выпекать 1 ч при 190 градусах. Готовые куличи можно украсить глазурью, цукатами или посыпать сахарной пудрой. Если вы хотите, чтобы кулич был более темным по цвету и насыщенным по вкусу, добавьте в тесто 50 г растопленного горького шоколада.

## ЖЕЛЕ «ВЕСЕННЕЕ»

**12 яиц, по 1 пакету сухого желе разных цветов (вишневое, лимонное, яблочное и т.д.), свежие или замороженные ягоды и фрукты для украшения.**

Яйца тщательно вымыть теплой водой со специальным средством или хозяйственным мылом. Обсушить бумажным полотенцем. Затем с тупого конца каждого яйца сделать в скорлупе небольшое отверстие и вылить содержимое в чашку (можно использовать, например, для приготовления куличей). Скорлупу хорошо промыть холодной водой. Дать полностью высохнуть. Приготовить желе так, указано на упаковке, дать ему хорошо остыть. Скорлупки поместить в подставки для яиц, наполнить их желе и поставить на ночь в холодильник. Можно также аккуратно удалить верхнюю часть скорлупок, чтобы получилось отверстие диаметром около 1 см, и внутрь положить маленькую ягоду. Перед подачей на стол скорлупки обдать горячей водой и осторожно очистить застывшие железные яйца. Выложить в вазочку, украсить фруктами или ягодами. Желе можно приготовить из любых пастеризованных соков. Пропорция такова: на каждые 500 мл жидкости 25 г желатина.

## РАЗНОЦВЕТНАЯ ПАСХА

**1 кг творога, 200 мл сливок (жирность 10%), 300 мл сливок (жирность 33%), 3 желтка, 100 г сахарного песка, 150 г сливочного масла, по 100 г джема или варенья яркого цвета.**

Творог поместить в большую миску и перемешать с нежирными сливками. Затем переложить в марлю, сложенную вчетверо, и подвесить в прохладном месте на 24 ч. Или же поместить под пресс, чтобы стекла сыворотка. Утром творожную массу два раза протереть через частое сито. Желтки взбить миксером с сахаром до получения пышной белой массы. Сливочное масло растопить. Жирные сливки взбить миксером, перемешать с желтковой массой и остывшим растопленным маслом. Еще раз взбить. Творог соединить со сливочной массой, перемешать. Разделить на 3 части, в каждую добавить варенье или джем. Разложить по пасочницам и поместить под гнет на 12 ч. Перед подачей пасхи выложить на тарелки и украсить по желанию. Нежирные сливки (10%) можно смело заменить молоком или сметаной.

