

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

# ПОДСОСТАВ

# ЛЮС

№16

апрель 2023

**Дефицит магния  
что делать?**

стр.6

**Что продлит  
жизнь букету?**

стр.40

**5 вопросов  
о косметике**

стр. 36

**Уйти от абьюзера  
раз и навсегда**

стр.18

**Джонни Депп:**

“Зрители хотят сами разгадывать смысл”

стр.20, 21

**Агата Муцениеце:**

стр. 16, 17

“Ради кино готова побриться налысо”

Цена:  
2,5 лари



## В ЧЕРНО-БЕЛОЙ ГАММЕ

### Нескучная классика!

Кто сказал, что образы в черно-белой палитре выглядят неинтересно? Перед вами несколько стильных луков для деловых и неформальных встреч.

Формула «черный верх, белый низ» сегодня у многих ассоциируется со школьной формой (или униформой официанта). Но не спешите с выводами. Попробуем взглянуть на это сочетание с другого ракурса. Предлагаю смешать различные стили, принты, нестандартный крой.

Согласитесь, широкий простор для фантазии!  
**Разные фактуры.** Комбинируйте кожу и шелк, кружево и деним, твид и шифон. Не бойтесь сочетать, казалось бы, несочетаемые фактуры. Такой прием сделает ваш образ запоминающимся.

**Принты.** В этом сезоне на пике популярности вещи с черно-белым принтом. Например, клетка, гусиная лапка, полоска, цветочные узоры. Одежду с крупным принтом надевайте на те части тела, которые хотите подчеркнуть - бедра, талия, декольте.

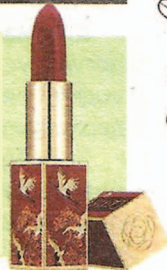
**Визуально сделать фигуру стройнее.** Черный цвет стройнит, а белый, напротив, добавляет объема. Помните об этом при составлении лаконичных образов. Чтобы визуально скорректировать фигуру, обратите внимание на колорблок (белые вещи с контрастными черными вставками по бокам).

**Романтические образы.** Используйте ахроматические цвета (черный, белый, серый) для образов в романтическом стиле. Например, белая юбка в черную полоску станет идеальным выбором для свидания, если вы дополните наряд белым или кремовым пиджаком и солнцезащитными очками.

**Аксессуары.** Ремни, баски, серьги, ожерелья, шляпы и шарфы - с аксессуарами в базовых цветах переборщить невозможно. Возьмите на заметку следующий прием: тотал-лук в черном (или белом) цвете можно разбавить аксессуаром противоположного оттенка.



ЯРКИЕ АКЦЕНТЫ  
ОЖИВЯТ  
ЧЕРНО-БЕЛЫЙ  
ЛУК. НАПРИМЕР,  
ПОМАДА  
КЛАССИЧЕСКОГО  
КРАСНОГО ЦВЕТА.



## В БРИТАНИИ ПОКАЗАЛИ САМУЮ РАННИЮ ЗАПИСЬ ПОЛНОГО КОНЦЕРТА THE BEATLES



В Великобритании в распоряжение журналистов BBC Radio 4 попала уникальная пленка с концерта The Beatles, запись которого была сделана 60 лет назад. До этого момента ценный материал с концерта 4 апреля 1963 года в частной школе в графстве Бакингемшир никогда не был представлен публике.

Как пишут в BBC, записал выступление ливерпульской четверки ученик этого заведения, Джон Блумфилд, которому тогда было 15 лет. На протяжении десятилетий он практически никому не говорил о редкой записи.

Отмечается, что концерт The Beatles дали в частном интернете по просьбе одного из учеников, Дэвида Мурса, который написал менеджеру коллектива Брайану Эпстайну. Тот согласился, вероятно, потому, что школьник был отпрыском влиятельной семьи, и попросил за выступление всего 100

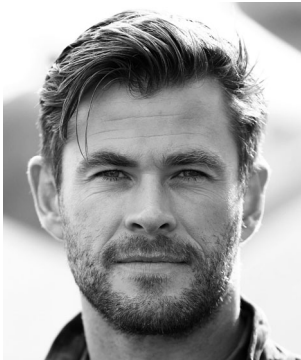
фунтов. Выступление легендарной группы Блумфилд записал на свой бобинный магнитофон.

Подчеркивается, что пленка является уникальной, поскольку на ней почти нет восторженных криков фанатов, которые присутствуют на других концертных записях, а сам концерт давался перед практически мужской аудиторией, так как тогда в этой школе учились только мальчики. «Эта пленка, появившаяся совершенно неожиданно, дает нам фантастическую возможность услышать их в момент, когда они находятся буквально на грани всемирной? славы... На пленке слышна музыка, а еще в то время они могли свободно общаться со зрителями», – отметил историк The Beatles Марк Льюисон.

Также подчеркивается, что это самый ранний полностью записанный концерт ливерпульской четверки в Великобритании.

## КРИС ХЕМСВОРТ ГОТОВ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ СЪЕМОК

Могучий Тор, как выяснилось, панически боится деменции. Исполнитель роли



Тора Крис Хемсворт планирует сбавить обороты в своей более чем успешной карьере из-за высокого риска развития у него Альцгеймера. После обследования актер, которому сейчас всего 39 лет решил, что как только он отработает все имеющиеся у него контракты, а это еще четыре проекта, он будет более избирателен и станет меньше нагружать себя работой в Голливуде.

Хемсворт заявил, что начнет заниматься умственной деятельностью и больше проводить время с семьей.



**СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА**

**Кети Мчедлидзе**

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

## ФАНАТЫ АТАКОВАЛИ ДОМ МАЙКЛА ДЖОРДАНА



Дом Майкла Джордана атаковали фанаты. Один из них буквально вломился в поместье баскетболиста, чтобы вживую увидеть особняк легендарного 23-го номера.

Правда, выбраться из хоровой площадью в 5 тысяч квадратных метров до приезда полиции он не сумел.

Нарушитель просто запутался в лабиринте бесконечных комнат и игровых площадок.

Нездоровый интерес к знаменитой локации стоимостью в 15 миллионов долларов начался сразу после того, как Джордан разрешил рэперу Трэвису Скотту снять в поместье свой клип.

# ПРИНЦ ГАРРИ РАССКАЗАЛ, КАК ИЗМЕНИЛ СВОИМ ПРИНЦИПАМ РАДИ МЕГАН МАРКЛ

В 2016 году принц Гарри, член британской королевской семьи, начал встречаться с американской актрисой Меган Маркл. До знакомства с ней все считали Гарри дамским угодником, потому что он только и делал, что успевал крутить романы с красивыми девушками.

Однако, познакомившись с Меган, принц впервые задумался о создании семьи. Он рассказал журналистам, что нарушил строгое правило, которого ранее всегда придерживался.

“Главное из них заключалось в том, что вы должны встречаться с женщиной в течение трех лет, прежде чем решиться на что-то большее. Но Мэг казалась ярким исключением из этого правила. Из всех правил. Я сразу узнал ее, и она узнала меня. Настоящего меня. Может показаться опрометчивым, подумал я, может показаться нелогичным, но это правда: на самом деле впервые я почувствовал, что живу по-настоящему”, – рассказал Гарри.



Он также добавил, что решил жениться на Меган после поездки в Африку. Из-за Маркл он действительно нарушил все правила: наследник британского престола не стал ждать трех лет, чтобы сделать любимой предложение. Спустя год он позвал ее замуж и объявил

о помолвке, хотя родные уговаривали его повременить с этим.

В мае 2018 года пара сыграла свадьбу. Сегодня, после сложения с себя королевских полномочий, они живут в США со своими детьми – сыном Арчи и дочерью Лилибет.

# НИКОЛАСУ КЕЙДЖУ СПИЛИЛИ ЗУБЫ РАДИ РОЛИ ГРАФА ДРАКУЛЫ

Чтобы полностью вжиться в новую роль, 59-летний обладатель “Оскара” Николас Кейдж пожертвовал собственными зубами. Их спилили под корень, а вместо них поставили тонкие и острые протезы, которые соответствовали роли графа Дракулы.

Фильм “Ренфилд”, в котором Кейдж выступит без родных зубов, выйдет в прокат 14 апреля. По задумке авторов, это будет комедия, смешанная с жанром ужасов.

“Мы спилили зубы Николаса, а зубные протезы установили так, чтобы они не мешали ему разгова-



ривать. Он хотел вызвать эмоции и сыграть должным образом, поэтому виниры такие тонкие”, – расска-

зал в интервью с Variety визажист фильма Кристиен Тинсли.

Николас Кейдж столкнулся и с другими неудобствами из-за фильма. Помимо спиливания зубов, ему приходилось сидеть в кресле визажиста по три часа, чтобы ему грамотно уложили волосы и нанесли макияж. По словам Тинсли, Кейдж не выходил из образа даже при выключенной камере. Ранее актер шокировал всех облегающими брюками с узором, напоминающим раскрас зебры. В таком виде Кейдж появился на премьере одного из своих фильмов в Нью-Йорке.

# ДОЧЬ УИЛЛИСА РАССКАЗАЛА, КАКИЕ ЧЕРТЫ ОТЦА ХОЧЕТ ВИДЕТЬ В СВОЕМ РЕБЕНКЕ

Румер, беременная дочь американского актера Брюса Уиллиса, рассказала, какие бы черты отца хотела видеть в своем ребенке.

Актриса и ее возлюбленный Дерек Ричард Томас вот-вот впервые станут родителями. Румер порассуждала о том, что бы хотела видеть в своем малыше от родителей, особенно от Брюса. Главное, что ребенок должен перенять, по мне-

нию девушки, – дурашливость и чувство юмора.

“Мы такие дурачки, все мы, и просто странные. Мы семья чудачков, и мне это нравится. Я очень надеюсь, что это зародится в будущем ребенке – простая глупость и дурашливость. Я думаю, у моей мамы так было, так же и у отца, у моих сестер. По мне, это лучшее – смеяться со всей семьей”, – сказала Уиллис.

Она также надеется, что знаменитый отец успеет познакомиться с ее малышом, а в будущем поведать ее под венец.

Напомним, в прошлом году Брюс оставил карьеру из-за проблем со здоровьем. Недавно врачи поставили ему диагноз – лобно-височная деменция. При таком заболевании люди постепенно теряют способность читать, писать, говорить и даже узнавать близких.

# Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

**ПОЧЕМУ НУЖНО ОБРАЩАТЬСЯ К ВРАЧУ?**

## Кружится голова

Конечно, всем нам хотелось бы, чтобы голова кружилась исключительно от успеха, удачных событий, счастливых новостей и взаимных нежных чувств. Однако бывает так, что головокружение возникает внезапно, не к месту, и сопровождается отнюдь не самым приятным волнением. Тогда это будет сигналом о том, что есть необходимость обратиться к врачу, игнорировать головокружение не стоит ни в коем случае»

### Системные головокружения

У человека появляется ощущение, что предметы буквально кружатся вокруг него. Может проявляться при определенном положении головы или туловища, иногда при резком изменении положения тела, например, долго сидели и резко встали.

Практически всегда, в той или иной мере, такого рода головокружения сопровождаются шумом в ушах, тошнотой и даже рвотой. В такой ситуации врач может заподозрить заболевание внутреннего уха.

Причин нарушения нормальной работы внутреннего уха может быть, по крайней мере, три.

✓ **Одна из причин** - образование отолитов, так называемых ушных камушков. В норме эти образования, продуцируемые клетками внутреннего уха, постоянно растворяются и не скапливаются в полости полукружных каналов. Однако при нарушении метаболических процессов,

повышается их продукция или замедляется растворение. Тогда нерастворенные отолиты начинают свободно перемещаться в каналах внутреннего уха и вызывать ощущение головокружения.

✓ **Другая причина** - воспаление внутреннего уха, чаще возникающее как следствие инфекции верхних дыхательных путей.

✓ **И третья** - воспаление нерва, проводящего импульсы к внутреннему уху. Вызвать его могут вирусы, инфекционно-аллергические заболевания, токсикоинфекции, нарушение обмена веществ.

### Несистемные головокружения

Несистемные головокружения ощущаются неустойчивостью и шаткостью при ходьбе, «туманом» а голове либо невозможностью сфокусироваться даже при спокойном положении тела. Здесь причиной могут быть сосудистые нарушения. Чаще всего это атеросклероз артерий, вызывающий за-

### Справка

**Внутреннее ухо является частью вестибулярного аппарата человека. Расположено оно в черепе и состоит из трех полукружных каналов. Относительно друг друга каналы находятся в разных плоскостях, тем самым обеспечивая чуткую реакцию на изменение положения в пространстве головы и тела в целом.**



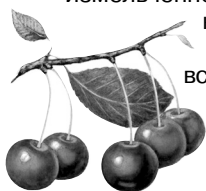
труднение тока крови из-за образования тромбов. Как следствие будет возникать ишемия, нарушение питания, тканей мозга и нервных окончаний,

В группе риска люди, страдающие сахарным диабетом, артериальной гипертензией, а также имеющие в анализах крови высокий уровень липидов (отложения, которые как раз и вызывают постепенное формирование тромбов).

Как видно, причин головокружения достаточно много. Таким образом, ответ на вопрос, что делать с этим недомоганием, не так прост. И уж точно не имеет решения в виде волшебной таблетки или общих рекомендаций. Эта проблема требует глубокого и подробного разбора со стороны врача. Подходы к лечению будут значительно отличаться в зависимости от причин возникновения головокружений. Поэтому при появлении неустойчивости обратитесь к врачу-неврологу.

**Елена Беленко,  
врач-невролог,  
невролог-вегетолог.**

✓ Неврозы и судороги лечат корой вишневого дерева. Залейте 1 ст. ложку измельченной коры 1 стаканом холодной воды, вскипятите, снимите с огня и настаивайте 5-10 минут.



## НАСТОИ И ОТВАРЫ ИЗ ВИШНИ

Процедите и пейте по 1-2 стакана в день.

✓ От гипертонии и поноса 10 г сухих плодоножек вишни залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут. Процедите и пейте маленькими порциями в течение дня.

✓ Простудились? Смешайте листья вишни и лекарственную ромашку (1:1). Заварите 1 ст. ложку смеси 2 стаканами кипятка, кипятите в закрытой емкости 15 минут на слабом огне. Накройтесь

одеялом или толстым полотенцем и 7-10 минут подышите над паром.

✓ Кровь из носа остановят размятые свежие вишневые листья, свернутые в виде тампона. Вложите их в нос.



# ДЕФИЦИТ МАГНИЯ ЧТО ДЕЛАТЬ?

**Суточная норма магния для женщин составляет 320 мг. Но далеко не все в достаточном количестве употребляют гречку и листовую зелень. А значит, дефицит микроэлемента исключить нельзя.**

**И**сследования ученых показали: именно нехватка магния увеличивает риск развития болезней сердца, тромбозов, эпилепсии. Проанализировав состояние здоровья респондентов из разных регионов страны, они пришли к неутешительным выводам. Оказывается, у 72% имеется умеренный дефицит магния, а у 20% - выраженный. При этом не выявлено никакой закономерности: гипомагниемии могут быть подвержены все люди, независимо от возраста и пола. Как определить, что у вас она тоже присутствует?

## Частые перепады настроения

Если в последнее время вы стали более раздражительной, имеет смысл проверить уровень магния. Частые перепады настроения, нервные срывы, беспричинные слезы - все это признаки нехватки микроэлемента в организме, так как именно он отвечает за правильную работу нервной системы.

Часто дефицит возникает на фоне хронических стрессов, так как в этом состоянии повышается гормон кортизол, а магний, наоборот, активно выводится.

## Гипертонус мышц

Магний и витамины группы В участвуют в регуляции поступления нервных импульсов к мышцам. Если имеется дефицит, мышцы могут самопроизвольно сокращаться, а вот

полноценно расслабиться не могут. Это выражается в тиках, подергиваниях, треморе.

Наиболее часто гипомагниемия проявляется в виде ночных судорог икроножных мышц, покалывания нижних конечностей, «синдрома беспокойных ног». Впрочем, схожие проявления могут наблюдаться и при некоторых неврологических болезнях, поэтому необходима консультация врача.

## Повышенная утомляемость и бессонница

Из-за повышенного мышечного тонуса человеку сложно расслабиться, поэтому появляется бессонница. При дефиците магния вы можете полночи лежать без сна, при этом не имея возможности даже расслабиться. Даже если удастся заснуть, тело «разбудит» мозг, посылая импульс к мышцам и вызывая судороги.

Отсутствие нормального сна приводит к формированию хронической усталости и апатии. Утром сложно проснуться, а вечером - заснуть. Сил не хватает даже на выполнение базовых задач, и продуктивность падает.

## Тяга к сладкому

Магний участвует в метаболизме глюкозы и инсулина. Его нехватка провоцирует снижение уровня энергии. Из-за этого возникает сильная

тяга к углеводной пище - в том числе, к сладкому и мучному. Таким образом организм пытается «взбодриться».

В этом случае лучше выбрать шоколад или какао, так как эти продукты содержат магний. А вот от кофе лучше отказаться, так как он, наоборот, выводит микроэлемент из организма.

✓ *Лишний вес также может быть признаком нехватки магния. Он появляется из-за избытка углеводов в рационе и нарушения метаболизма в целом.*

## Признаки ВСД

Довольно часто пациенты с гипомагниемией принимают ее проявления за вегетососудистую дистонию (ВСД) из-за похожих симптомов - учащенного сердцебиения, нехватки кислорода. На фоне гипомагниемии действительно часто развиваются аритмия и гипертония (отсюда учащенное сердцебиение), так как именно магний стабилизирует сердечный ритм. Если его не хватает, сосуды становятся менее эластичными, и давление повышается.

## Головная боль и шум в ушах

При дефиците магния происходит спазм сосудов и нарушается кровообращение - в том числе, в области головы. Поэтому могут возникать мигрени, головокружения, шум в ушах и даже нарушение слуха. Есть мнение, что это происходит из-за того, что магний борется со свободными радикалами, которые провоцируют возникновение различных патологий - например, глухоты.

В любом случае, первым делом необходимо исключить любые другие причины возникновения головных болей, так как они могут быть действительно серьезными. Только если компьютерная томография ничего не показала, а невролог развел руками, можно проверить, хватает ли вам магния в организме.

**Большое количество магния содержится в тыквенных семечках - более 500 мг на 100 г, в кешью - около 200 мг, в морской капусте - 120 мг.**

### Комментарий специалиста

## Это влияет на дефицит!

**К**райне важно восполнять дефицит магния, так как этот микроэлемент участвует в переработке калорий в энергию, помогает быстро восстанавливаться после стрессов, контролирует кровяное давление, влияет на метаболизм. На фоне его нехватки могут развиваться серьезные патологии - вплоть до сердечных болезней, хронического невынашивания беременности, атеросклероза.

Однако дефицит микроэлемента может наблюдаться даже у тех, кто регулярно употребляет препараты магния и правильно питается. Например, в случае приема оральных контрацептивов, которые «выводят» магний из организма, или при наличии неполадок с ЖКТ.

**От работы печени зависит общее самочувствие человека, нормальный обмен веществ и сопротивляемость организма токсическим веществам. Как улучшить работу этой железы и провести естественный детокс?**

## Как поддержать работу печени

**С**амый большой орган в организме после кожи - это печень. Она принимает активное участие в пищеварительных и кроветворительных процессах, в белковом, углеводном и жировом обменах. Благодаря этому органу организм очищается от шлаков и токсинов.

### Когда печени нужен детокс

По наблюдениям американских ученых, с каждым годом токсическое воздействие извне увеличивается (загрязненный воздух, большое количество пластика, химические вещества в косметике и бытовой химии), и наша естественная система детоксикации работает на износ. В результате могут наблюдаться сбои в работе печени.

Нередко признаком интоксикации является нехватка витамина К, который влияет на свертываемость крови. Его усвояемость замедляется при недостаточном количестве желчи, которая, вопреки распространенному мнению, вырабатывается не в желчном пузыре, а в печени. В составе желчи - кислоты, соли и фосфолипиды. Эта желто-зеленая жидкость необходима для нормального пищеварения, усвоения витаминов и всасывания жиров. Ее недостаток ведет к патологиям.

Хорошая новость заключается в том, что печень способна самовосстанавливаться, обновляться. Чтобы поддержать работу жизненно важного органа, рекомендуется пересмотреть питание и образ жизни.

### В рационе -

#### овощи, лук и чеснок

Врачи советуют отдавать предпочтение блюдам, которые содержат

необходимые макро- и микроэлементы. Здоровое питание улучшит общее самочувствие.

Не забудьте включить в меню продукты, стимулирующие работу печени. К ним относятся крестоцветные овощи (брокколи, цветная и брюссельская капуста, редис) - они содержат вещества, влияющие на выработку естественных ферментов детоксикации печени. Также в их составе находятся минералы, фитонутриенты и органические кислоты, необходимые для здоровья желудочно-кишечного тракта.

✓ *Ежедневное употребление брокколи значительно снижает риск возникновения неалкогольной жировой болезни печени.*

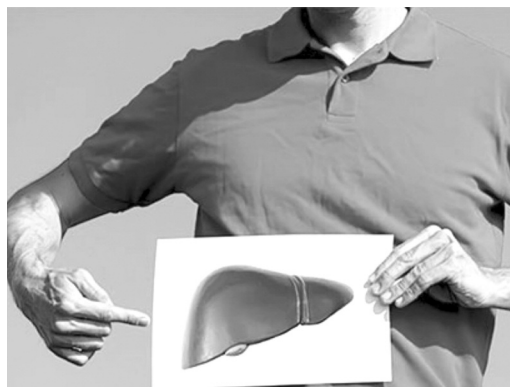
**К тревожным симптомам, свидетельствующим о проблемах с печенью, относятся: отечность, кожный зуд, хроническая усталость, изменение запаха пота (он становится резким), ощущение горечи во рту.**

Два раза в неделю рекомендуется употреблять сельдерей. Этот стеблевой овощ богат натриевыми кластерными солями: они выводят токсины из печени. Клетчатка и аминокислоты положительно влияют на работу пищеварительного тракта. Кроме того, те, кто регулярно употребляют сельдерей, защищают себя от рака печени - к такому выводу пришли китайские исследователи.

Еще один овощ, который стоит включить в меню, - репчатый лук. Он оказывает противовоспалительное и антиоксидантное воздействие на печень. Самым полезным считается сорт Сибирский.

Похожие свойства ученые выявили у чеснока. Согласно последним исследованиям, он способствует снижению жировой массы тела и восстановлению гепатоцитов (клетки печени).

Однако его не рекомендуется употреблять при циррозе печени.



### Пейте цикорий и свежевыжатые соки

Цикорий не только оказывает на организм легкое тонизирующее действие (даже может заменить утренний кофе), но и способствует выводу токсинов и снижению уровня холестерина в крови.

Регулярное употребление цикория облегчает работу печени. Напиток считается безопасным для здоровья и разрешен даже при диабете и хронических болезнях ЖКТ.

Для детоксикации полезно пить овощные смузи - например, свекольный.

✓ Измельчите в блендере 200 г вареной свеклы,

1 пучок кинзы и 1 яблоко. Добавьте небольшой кусочек очищенного имбиря (2 см), 2 стебля сельдерея и 1 огурец. Снова включите блендер. Перелейте смузи в бокал и принимайте за час до еды.

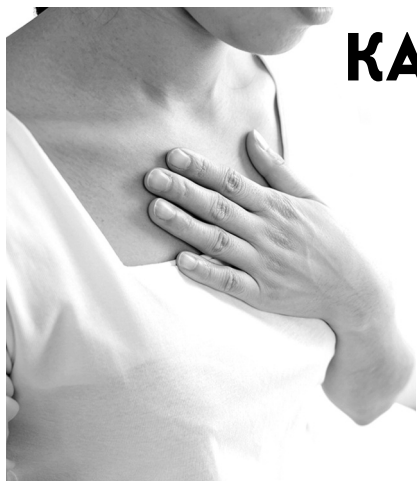
### Фитотерапия в помощь

Чтобы очистить организм от шлаков и облегчить работу печени, в течение недели рекомендуется вместо чая принимать травяные настои.

**Расторопша.** Повышает естественную сопротивляемость организма токсинам, является профилактическим средством заболеваний печени.

**Зверобой.** Обладает противовоспалительным и желчегонным действиями. Для вкуса в чай со зверобоем добавьте свежую смородину или ее листья.

**Листья и кора березы.** Содержат бетулиновую кислоту, которая, согласно некоторым исследованиям, предотвращает развитие рака печени. Настой с листьями березы оказывает на организм легкий тонизирующий эффект.



# КАК ЖИТЬ ПОСЛЕ УСТАНОВКИ КАРДИОСТИМУЛЯТОРА

**Здоровое сердце работает незаметно. Его чувствуют, только когда оно начинает давать перебои. При синдроме слабости синусового узла, тяжелой брадикардии и других заболеваниях может потребоваться установка искусственного водителя ритма.**

## Сердце - мышечный орган

Оно перегоняет кровь по всему организму. Любое изменение состояния человека (физическое, эмоциональное) улавливается сердцем, и оно изменяет работу, в основном учащая или урежая сердечные сокращения, в соответствии с ситуацией. Так происходит в норме. Если же сердце нездоровое, оно не может обеспечить нормальный кровоток, и человек ощущает себя больным. Для лечения используют терапевтические и хирургические методы. Нередко сердцу может помочь только установка кардиостимулятора.

## Кардиостимулятор (КС) - что это за прибор

Основная функция этого электрического прибора заключается в «навязывании» сердцу правильного, синусового ритма. Кардиостимулятор ставят при:

- ✓ сильной брадикардии - уменьшении числа сердечных сокращений (норма - 60-80 сокращений в минуту);
- ✓ полной блокаде сердца (предсердия и желудочки сокращаются независимо друг от друга);
- ✓ сердечной недостаточности тяжелой степени;
- ✓ кардиомиопатии - из-за структурных изменений нарушается сократительная деятельность сердца.

Установка постоянного водителя ритма - кардиостимулятора - является малым оперативным вмешательством. Выполняется оно только под местным обезболиванием в

области операции. Смысл операции: по вене проводят один или несколько электродов в камеры сердца и фиксируют корпус самого кардиостимулятора под кожей на груди. Правшам, как правило, стимуляторы имплантируют слева, а левшам - справа. Однако окончательное решение, где именно размещать прибор, остается за операционным хирургом. Крайне редко организм отторгает прибор, так как его изготавливают из титана или специального сплава, являющегося инертным.

## Первая неделя после операции

- ✓ Важно содержать послеоперационную рану в сухости и чистоте (как это сделать, расскажет врач и медицинская сестра).
- ✓ Если ранний послеоперационный период будет протекать хорошо, то через 5 дней после установки водителя ритма можно принять душ. А еще через неделю большинство пациентов возвращаются на работу в привычном графике.
- ✓ Нельзя поднимать предметы тяжелее 5 кг - могут разойтись послеоперационные швы.
- ✓ От тяжелой домашней работы, например, уборки снега, на время нужно отказаться. Выполняя более легкие дела - мытье посуды, вытирание пыли, внимательно прислушивайтесь к самочувствию. Если вам станет тяжело, лучше отложить работу. Не нужно делать что-то через силу.

**Кардиостимулятор, даже самый суперсовременный, не лечит ни от ишемической болезни, ни от стенокардии, ни от аритмии. Это не новое сердце. Сердце остается прежним, нездоровым, поэтому его нужно щадить.**

## Месяц после операции

Полезны прогулки пешком, причем чем чаще, тем лучше. О басейне и других тяжелых видах спорта придется на время забыть. В зависимости от вашего самочувствия врач, возможно, после очередного осмотра снимет часть ограничений.

Посещать врача надо регулярно: первое обследование - через 3 месяца после выписки, вторая проверка - через полгода, а потом - 1-2 раза в год. Но если вдруг вы почувствуете какой-то дискомфорт или обостренное беспокойство, касающиеся работы кардиостимулятора, немедленно обращайтесь к врачу.

## Кардиостимулятор и электрические приборы

В этот прибор встроена защита от помех со стороны электрических приборов, но мощных электрических полей все же следует избегать. Разрешено пользоваться бытовыми приборами: холодильником, микроволновой печью, телевизором, радиоприемником, магнитофоном, компьютером, феном для волос, электробритвой, стиральной машиной...

Чтобы избежать помех, держите подобные электроприборы не ближе 10 см от области установки кардиостимулятора. Нельзя прислоняться к экрану работающего телевизора и передней стенке микроволновой печи. Вообще лучше не находиться рядом с работающей микроволновой печью. Нельзя находиться вблизи высоковольтных линий электропередач, сварочного оборудования, электрических сталеплавильных печей.

Не рекомендуется проходить через устройства контроля в аэропортах, магазинах, медцентрах. В этом случае нужно предъявить карту вла-

*В течение первого месяца после операции старайтесь спать на спине или на том боку, где не установлен кардиостимулятор.*



дельца электрокардиостимулятора (паспорт кардиостимулятора и карту его владельца выдают при выписке из больницы). Можно заменить эту процедуру личным досмотром.

Большинство офисной техники абсолютно безопасно для кардиостимулятора. Однако старайтесь соприкоснуться с розетками и прочими источниками напряжения рукой, противоположной стороне, где находится стимулятор.

## Кардиостимулятор и мобильный телефон

Хорошо бы свести разговоры по телефону к минимуму. Телефон держите на расстоянии не менее 30 см от кардиостимулятора. Разговаривая, держите трубку у уха на противоположной стороне от имплантата или включите громкую связь и общайтесь, не приближая телефон к телу. Нельзя носить мобильный телефон на шее или в кармане (особенно - нагрудном), он должен находиться в сумочке или портфеле.

## Кардиостимулятор и медицинские исследования

Обязательно сообщайте любому врачу о наличии у вас кардиостимулятора, если он назначает лучевую терапию, диатермию, магнитно-резонансную диагностику, токи Дарсонваля, электрокоагуляцию. Это правило касается и проведения косметических вмешательств, которые связаны с электрическим воздействием.

Если же без ультразвукового исследования не обойтись, предупредите специалиста, чтобы он не направлял луч на корпус кардиостимулятора. Флюорографию и рентген проходить можно. Более того, рентгенография - первое исследование на поломку электрода в кардиостимуляторе.

## Кардиостимулятор и спорт

Контактно-травматические виды спорта - дайвинг, хоккей, футбол, боевые искусства - не для вас. Любой удар в грудь или брюшную по-

лость может повредить кардиостимулятор. Также не стоит заниматься стрельбой из ружья. А вот прогулки пешком, плавание и иные физические упражнения, если они выполняются при вашем постоянном контроле за самочувствием и с соблюдением правил безопасности, - то, что нужно.

Летом нельзя подвергать область тела, в которую установлен кардиостимулятор, воздействию прямых солнечных лучей. Это место нужно прикрывать полотенцем или футболкой. Не стоит купаться в холодной воде.

Автомобилистам важно знать, что при смене аккумулятора и ремонте машины нельзя касаться проводов, находящихся под напряжением.

## Когда садится батарейка...

В среднем батарейка кардиостимулятора рассчитана на 7-10 лет работы. Перед окончанием срока службы прибор подаст сигнал о замене, который зафиксируется во время планового обследования. После этого батарейку надо заменить на новую. Поэтому крайне важно регулярно посещать врача.

## Как питаться после операции

Рекомендации абсолютно те же, как для пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Меньше жидкости и поваренной соли. Употреблять в пищу только постное мясо, с которого предварительно удален весь видимый жир, а с птицы - кожа. Необходимо полностью исключить из рациона шоколад, острые блюда, копчености, мучные изделия, алкоголь. Желательно, чтобы питание было дробным - 5-6 раз в сутки.

Существует мнение, что кардиостимулятор, как инородный предмет, может нанести вред человеку. Это не так. С кардиостимулятором человек чувствует себя намного лучше, чем до его установки. Да, жизнь с искусственным водителем ритма требует выполнения некоторых правил, но даже с такими ограничениями она может быть полноценной.

**Б. Поляков,**  
хирург-кардиолог, кандидат  
медицинских наук.

## ЧТО БЫВАЕТ, КОГДА ПРИБОР НАЧИНАЕТ БАРАХЛИТЬ...

**?** Как понять, что кардиостимулятор работает неправильно?  
**О.Н.**

Если прибор начинает барахлить, возникают симптомы, которые были до установки кардиостимулятора: одышка, утомляемость, потеря сознания, головокружение. Но нередко пациент не чувствует, что прибор садится. Самое неприятное, чего можно ожидать в такой ситуации, - быстрого истощения сердечной мышцы и необратимых изменений в органе. Поэтому так важно вовремя скорректировать работу прибора и настроить его на правильный режим или поставить новый водитель ритма. Если батарейка перестанет работать, остановится и сердце.

## Налегайте на клетчатку

**Меню, богатое клетчаткой, - секрет здорового старения.**

Есть две формы клетчатки - растворимая и нерастворимая. Первая задерживает воду и образует гель. Она замедляет процесс пищеварения и снижает уровень холестерина, тем самым предотвращая развитие болезней сердца. Такую клетчатку можно найти в овсяных отрубях, ячмене, орехах, семечках, бобовых, горохе, чечевице, в некоторых фруктах и овощах. Нерастворимая клетчатка ускоряет прохождение пищи по желудочно-кишечному тракту. Она содержится в пшеничных отрубях и цельнозерновых продуктах. Рацион с двумя типами клетчатки позволяет стареть без серьезных болезней. Ни углеводы, ни потребление сахара так не влияют на здоровье, как клетчатка. Исследования показали: у людей, потребляющих много клетчатки, реже выявляют гипертонию, диабет, депрессию и возрастное слабоумие.

## Сам себе доктор

✓ В первые дни после инфаркта миокарда 2 раза в день пейте сок моркови с растительным маслом: 1/2 стакана сока и 1 чайн. ложка масла.

✓ Хорошее средство для восстановления сил после инфаркта - свежеприготовленный морковный сок. Пейте его по 1/2-1 стакану 3 раза в день до еды. В период восстановления совмещайте морковную сокотерапию с употреблением слабokonцентрированного настоя плодов боярышника вместо чая.



### Молодым инсульт не угрожает, только пожилым

Инсульт может случиться с каждым и в любом возрасте, хотя чем старше, тем вероятность больше. Мужчины среднего возраста (40-50 лет) погибают от инсульта в 1,5 раза чаще своих ровесниц. А субарахноидальное кровоизлияние чаще бывает у молодых мужчин после резкого повышения артериального давления. Так что, если у вас при сильном физическом напряжении, стрессе или во время полового акта неожиданно сильно заболит голова, начнется тошнота или рвота, усилится сердцебиение, покраснеет лицо и выступит пот, забудьте про штангу, девушку, озверевшего начальника и вызывайте скорую. При своевременном и грамотном лечении летальный исход грозит только каждому двадцатому.

### Основная причина инсульта - артериальная гипертония

Да, это правда. До 90% всех инсультов случаются на фоне повышенного кровяного давления. Риск получить инсульт у гипертоников на 40% выше, потому что хроническая гипертония изнашивает тонкую нежную стенку сосудов головного мозга. В результате она или совсем истончается и в какой-то момент рвет-

# Лечить инсульт можно и нужно

ся, или деформируется и утолщается, уменьшая просвет сосуда. В первом случае происходит кровоизлияние в мозг, которое врач (а скорее всего, уже патологоанатом) назовет геморрагическим инсультом. А во втором - инсульт ишемический, когда просвет закрывается совсем, и участок мозга в результате останется без кислорода.

### Предотвратить невозможно, а лечить бесполезно

Самое главное - в первые три часа попасть в хороший стационар с современным диагностическим оборудованием, где могут проводить компьютерную и магнитно-резонансную томографию головного мозга. Чем быстрее и точнее определяют характер и размер очага поражения, тем выше шансы на выздоровление.

Храп – не просто легкая неприятность, а расстройство сна, которое повышает риск инсульта.

### Гипертония - не совсем женская болезнь

Повышенным артериальным давлением мужчины и женщины страдают одинаково часто. Просто знают о своем заболевании (и, соответственно, лечатся) 70% гипертоников-женщин и только 35% мужчин.

### Храп может довести до инсульта

Да, это правда. Исследования подтверждают: храп - не просто легкая неприятность, а расстройство сна, которое повышает риск инсульта. Объяснение простое: при храпе уменьшается поступление кислорода к головному мозгу и тем самым увеличивается риск нарушения мозгового кровообращения.

### Высокий уровень холестерина приближает инсульт

Это правда. Излишки холестерина откладываются на внутренних стенках артерий, образуя атеросклеротические бляшки. Затем вокруг них разрастается соединительная ткань и откладывается кальций. В результате сосуд деформируется, просвет его сужается и возникает хроническая недостаточность кровоснабжения органов, в том числе головного мозга.

Если высокий уровень холестерина дополняется гипертонией, то дело принимает совсем нехороший оборот. Бляшки растут быстрее, в любой момент могут оторваться от стенки и закупорить сосуд - фактически оставить мозг без питания и кислорода.

### Инсульт как гром среди ясного неба...

Человек только что был здоров как бык, а сейчас лежит и пускает пузыри. Бывает и так, но редко. Обычно организм старается предупредить о неприятности скачками давления, головными болями. К сожалению, не все обращают внимание на временную слабость, онемение конечности, нарушение речи и зрения. Ведь длятся такие приступы не больше 10-15 минут и потом исчезают бесследно. Только самые подозрительные догадываются обратиться к врачу. И будут правы. Легкие приступы говорят о высоком риске инсульта по полной программе. Своевременное обследование, вероятнее всего, обнаружит заболевание сосудов мозга, а рано начатое лечение поможет избежать больших неприятностей.

**Л. Князева, невролог, врач высшей категории.**

**?** *Сын недавно женился, и невестка сразу забеременела. Ио УЗИ показало у нее два узла на щитовидке. Врач советует сделать пункцию того, который больше по размеру. Не навредит ли это ребенку?*

**И. П.**

**Н**ет. Биопсия - безопасный метод диагностики. Он назначается, если

на УЗИ доктор видит подозрительный узел, в котором нарушен кровоток,

изменена структура ткани. Тогда нужно провести дополнительное обследование - взять биопсию тонкой безопасной иглой и исследовать клетки в цитологической лаборатории. По статистике, около 8% узлов оказы-

ваются злокачественными. Но не паникуйте заранее и успокойте невестку. Даже если анализ подтвердит худшее, с болезнью можно справиться, не прерывая беременность, и родить здорового ребенка.

**Ноги называют вторым сердцем человека. От того, насколько они здоровы и сильны, зависит в том числе работа нашего насоса, который перекачивает кровь по организму.**

## ЗАЧЕМ ХОДИТЬ НА ЦЫПОЧКАХ

**П**о словам китайских врачей, простая привычка ходить на цыпочках хотя бы по 10 минут в день приносит немалую пользу для здоровья. Этот метод оздоровления используется с давних времен - ему 800 лет. А недавно обнаружили, что не менее полезно сидеть на носочках. Когда человек сидит в такой позе, хорошо работает камбаловидная мышца голени (часть трехглавой мышцы голени). Если регулярно тренировать ее, улучшается окислительный метаболизм. В результате человек не чувствует усталости в течение нескольких часов.

Еще пять причин подниматься на цыпочки каждый день. Согласно традиционной китайской медицине, в пальцах ног, пятках, икрах, внутренней поверхности бедер проходят три меридиана инь – меридиан печени, меридиан селезенки и меридиан почек. Если регулярно стоять на носочках, стимулируются все три меридиана стопы. По словам китайских экспертов, достаточно всего 10 минут в день подниматься на цыпочки, чтобы получить полезный эффект. И не один...

**1. Снимается усталость.** Хотя ходьба на цыпочках кажется протстой, на самом деле она задействует сразу мышцы ног и голеностопные суставы. А это улучшает кровообращение в ногах, предотвращая варикозное расширение вен, и помогает снять физическую усталость.

**2. Уменьшается дискомфорт в пояснице.** Люди, которые ведут сидячий образ жизни, неизбежно сутулятся из-за неправильного положения тела. Улучшить осанку и облегчить боль в спине можно, регулярно перекачиваясь с пяток на носочки.

**3. Не болят суставы.** Когда человек сидит, кровообращение вокруг суставов замедляется, скорость обмена веществ в организме уменьшается на 50%, а мышечная активность ног снижается фактически до нуля. Не забывайте подниматься на носочки - это защитит от варикоза, стабилизирует голеностопный сустав и предотвратит боль в суставах.

**4. Защищены сердце и сосуды.** Подъем на цыпочки способствует оттоку крови в ногах, а также



снабжает миокард достаточным количеством кислорода и защищает сердечно-сосудистую систему.

**5. Стимулируем подошвенную фасцию.** Есть такая болезнь - фасциит. Подошвенный фасциит возникает у тех, кто вынужден долго стоять, например у продавцов, строителей. У них часто начинают болеть пятки. Это происходит, когда воспаляется подошвенная фасция. Ходьба на цыпочках помогает оттоку крови в подошвах ног и облегчает болевые ощущения в пятке.

**? Заболевания щитовидной железы часто развиваются исподволь. Человек спохватывается, когда симптомы уже яркие и невозможно не заметить их. На вопросы читателей отвечает эндокринолог, доктор медицинских наук Андрей Коваленко. Сыну 17 лет. Год назад у него нашли рак, удалили щитовидную железу, назначили лечение йодом. Проверка показала, что скопления радиоактивного йода нет. Это хорошо или плохо?**

**Елена Ивановна.**

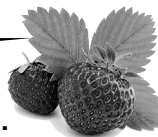
**Х**орошо. Радиоактивный йод часто назначается после операции, чтобы «сжечь» все опасные места и предотвратить появление метастазов. Если он не накапливается, значит, ткани чистые. Для полного спокойствия советую сделать еще одну проверку - контрольное сканирование маленькой, диагностической, дозой йода и анализ на уровень белка щитовидной железы (он называется тиреоглобулин). Йод уни-

## С щитовидкой проблемы

чтожает эпителий, вырабатывающий этот белок, и низкий показатель подтверждает, что болезнь побеждена. Но парню еще некоторое время нужно быть под наблюдением специалистов - два-три года после операции желательно показываться эндокринологу раз в четыре-шесть месяцев.

**? У моей 25-летней дочке обнаружили кисту на щитовидке. Родственники из Грузии предложили народное средство - настойку завязи грецкого ореха на**

**При первых признаках диабетической стопы 1 чайн. ложку листьев земляники залейте стаканом кипятка на 4 часа. Делайте с настоем компрессы 2 раза в день.**



**чае. Дочь пила снадобье полгода, и киста уменьшилась. Я так понимаю, что помог йод, содержащийся в орехах?**

**Тамара Яковлевна.**

**Д**ействительно, народная медицина использует орехи как средство, содержащее йод. Но киста могла уменьшиться и потому, что ваша дочка принимала препараты йода, назначенные врачом. Кроме того, она повзрослела, изменился гормональный фон, и эндокринная система смогла справиться с проблемой. Вообще врачи не против методов народной медицины. Если человек пользуется «бабушкиным» рецептом и верит, что это ему поможет, ничего плохого в этом нет. Единственное предостережение: перед лечением нужно убедиться, что нет онкологической угрозы. Кстати, киста считается благополучным новообразованием.

**Для тех,  
у кого диабет**

**Салат  
с петрушкой  
и одуванчиками**

По 50 г петрушки и листьев одуванчика, морковь, сметана, укроп, соль.

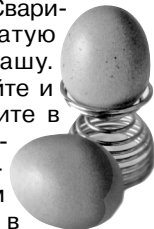


Натертую на крупной терке морковь и измельченную петрушку смешайте с мелко нарезанными листьями одуванчика (после вымачивания в подсоленной воде). Добавьте сметану, посыпьте укропом.

**Голубцы  
с гречкой  
запеченные**

Стакан гречневой крупы, луковица, вареное яйцо, 1 ст. ложка растительного масла, 300 г сметаны, кочан капусты, соль.

Из капусты удалите кочерыжку. Отварите кочан до полуготовности, разберите на листья, утолщения отбейте. Сварите рассыпчатую гречневую кашу. Лук нашинкуйте и чуть припустите в масле, смешайте с нарезанным яйцом и добавьте в кашу. Получившийся фарш выложите на капустные листья, заверните. Запекайте в разогретой духовке в смазанной маслом форме 10 минут. Добавьте сметану и запекайте еще 30 минут.



**ПРИ ДИАБЕТЕ  
БОГАТЫЕ УГЛЕВОДОМ  
ПРОДУКТЫ ЛУЧШЕ  
СОЧЕТАТЬ С БЕЛКОМ,  
КЛЕТЧАТКОЙ  
И ПОЛЕЗНЫМИ  
ЖИРАМИ.**

**КАК ПИТАТЬСЯ ВО ВРЕМЯ  
ЛЕЧЕНИЯ РАКА**

**?** Я сейчас прохожу химиотерапию. Ухудшился аппетит, стала худеть, сил совсем нет. Может, есть какая-то специальная диета для тех, кто борется с онкологией?

*Любовь.*

**Белка требуется  
в 2 раза больше**

До 85% онкологических больных сталкиваются с белково-энергетической (нутритивной) недостаточностью в питании. После операции это приводит к повышению риска инфекций, длительному заживлению ран, долгому восстановлению. Питательная недостаточность может плохо повлиять на показатели крови между циклами химиотерапии. К тому же она повышает токсичность лечения, снижает качество жизни и становится причиной летальных исходов в 10-20% случаев. Как понять, что больному недостаточно питания? Это выражается в заметной потере веса, снижении физической активности, уменьшении мышечной массы.

Причиной снижения веса может стать ухудшение аппетита, тошнота и рвота, язвы в полости рта, затруднения при глотании... Но некоторые пациенты теряют вес несмотря на то, что едят нормально. Такое состояние называется кахексией - организм не усваивает полезные вещества, которые поступают с пищей, а также сжигает калории быстрее, чем обычно.

Принципы питания и нормы белка для онкобольных отличаются от стандартных рекомендаций. Здоровому человеку достаточно 0,8 г белка на килограмм веса в сутки, а пациенту со злокачественной опухолью - до 1-1,5 г. При кахексии необходима нутритивная поддержка - специальные продукты, смеси, богатые питательными веществами.

**Пробуйте новые вкусы**

Чтобы не потерять вес во время противоракового лечения, нужно следовать советам.

- ✓ Ешьте чаще. Вместо того, чтобы есть трижды в день большими порциями, можно питаться понемногу каждые три часа.
- ✓ Пробуйте новые соусы и приправы. Иногда лечение влияет на восприятие вкусов. Чтобы подстроиться под себя вкус еды, можно добавлять разные соусы, маринады, приправы... А вместо мяса вклю-

чить в рацион другие продукты, богатые белком: бобовые, сыр, творог, яйца, тофу.

✓ Пейте высококалорийные напитки с большим содержанием белка, например молочные коктейли. Жидкость желательно употреблять между приемами пищи. Если делать это во время еды, можно почувствовать себя слишком сытым.

✓ Выбирайте закуски с высоким содержанием калорий и белка. Например, орехи, сухофрукты, мюсли, арахисовое масло, яйца вкрутую, сыр.

✓ Отслеживайте пики аппетита. Например, для многих людей это утро. Можно больше есть в начале дня, а позже пить жидкие заменители пищи.

В лечении онкологического заболевания важна стабильность, в том числе и в питании. Не стоит резко переходить на вегетарианство, если вы всегда ели мясо, или садиться на любую другую диету. Это стресс для организма.

**О полезных  
и вредных продуктах**

Пищевой рацион человека с онкозаболеванием можно представить в виде пирамиды. Чем выше расположены в ней продукты, тем меньше их должно быть в рационе. На самом вершине располагаются те, которые нужно употреблять максимально редко, а то и лучше исключить вообще.

Основание пирамиды составляют фрукты и овощи, цельнозерновые продукты и растительные жиры. Их включают в каждый прием пищи. На второй ступени располагаются белковые растительные продукты (семечки, орехи, бобы) и белковые животные продукты (морепродукты, мясо, рыба, яйца). Их можно включать в рацион дважды в день. Третья ступень - молочные продукты, включая йогурты, сыры, кисломолочные продукты. Их ежедневная норма - 100-200 г. На вершине пирамиды находится красное мясо, сливочное масло, выпечка из белой муки, макароны, картофель, сладости и газировка.

*С. Хасиева,  
онколог, врач 1-й категории.*

**О**собенно полезен при раке зеленый чай, например, матча. Ценность его в катехинах - веществах, мешающих раковым клеткам создавать новые кровеносные сосуды, требующиеся для роста опухоли. Большого эффекта можно добиться, если добавлять к зеленому чаю другие продукты, обладающие противораковой активностью, например куркуму.



**Зеленые побеги огородных и диких растений всегда считались лекарством. С давних времен из них готовили целебные снадобья.**

## Самые первые весенние лекари

✓ **Сныть - от боли в суставах.** Разомните свежие листья сныти, наложите полученную кашку на больной сустав, зафиксируйте повязкой. Держите компресс 1-2 часа. Повторяйте процедуру 10-12 дней.

✓ **Базилик - от стресса.** Залейте 1 ст. ложку сухой измельченной травы базилика 0,5 л кипятка. Настаивайте под крышкой 15 минут, процедите. Пейте по 1/2 стакана 2-3 раза в день независимо от приема пищи. Противопоказанием для лечения базиликом является беременность. Не рекомендуется использовать растение при нарушении свертываемости крови,

тромбофлебите, после инфаркта или инсульта.

✓ **Сироп из подорожника - от кашля.** Измельчите молодые листья, плотно уложите их в емкость, послойно пересыпая сахаром и уминая массу, чтобы выделялся сок. Настаивайте в темном месте при комнатной температуре 10 дней. Слейте полученный сироп, хорошо укутайте, храните в холодильнике. Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 20-30 минут до еды. Лечение подорожником противопоказано при язвенной болезни желудка с повышенной кислотностью.

✓ **Мята - от простуды.** Смешайте в равных долях сухое измельченное сырье: траву мяты перечной, плоды аниса, цедру мандарина. Наполните бутылку на 1/4 полученной

смесью, залейте водкой доверху. Настаивайте в темном месте при комнатной температуре 10-12 дней, процедите. Принимайте при простуде 1-2 раза в день по 50 мл. Также это средство эффективно для профилактики простуды после сильного переохлаждения. Настойка противопоказана при беременности и кормлении грудью. С осторожностью ее нужно использовать при варикозном расширении вен.

✓ **Одуванчики - от атеросклероза.** Смешайте сухие измельченные корни и листья одуванчика (1:1). Залейте 100 г смеси 0,5 л водки, укутайте. Настаивайте в темном прохладном месте 2 недели, процедите. Принимайте 3 раза в день за полчаса до еды по 15-20 капель. Курс - 3-4 недели. Соблюдайте дозировку: ее превышение может спровоцировать рвоту и понос.

*И. Лисичкина, травница.*

**И**змельчите 150 г шнитт-лука (с ложными луковичками, но без корней), поместите в бутылку и залейте 0,5 л спирта (70%). Настаивайте 10 дней, процедите. Принимайте по 1-2 ст. ложки 1 раз в день за полчаса до еды.

### Цифры и факты

- ✿ До 4 млн потовых желез имеется у человека.
- ✿ Больше всего их на руках ног, в паху и под мышками.
- ✿ Запах мужского пота отличается от женского. Это связано с тем, что на коже женщин и мужчин содержатся различные по видам микроорганизмы.
- ✿ У здоровых людей потовые железы выделяют в сутки от 300 до 800 мл пота, а в жару и при физической нагрузке - до 1,5 л.
- ✿ У детей до полового созревания пот почти не пахнет.

### Больным раком нельзя нервничать

**П**о наблюдениям онкологов, стресс стимулирует образование новых сосудов вокруг опухоли и распространение по всему организму злокачественных клеток.

### Не пейте очень горячий чай

**О**б этом предупреждают онкологи. И не только чай! У любителей любых очень горячих напитков нередко обнаруживают рак пищевода и рак полости рта. Провоцирует его высокая температура, то есть крутой кипяток. Постоянно обжигая слизистую, он вызывает воспаление. В тех регионах, где принято пить горячий чай, этот вид злокачественных опухолей встречается в 20 раз чаще: 120-150 случаев рака на 100 тысяч населения.

**Кстати:** крепкий алкоголь действует так же, как горячие напитки. Он тоже раздражает слизистую, вызывает воспаление и, в конечном итоге, приводит к образованию опухоли.

## Чтобы снизить уровень сахара, ешьте рыбу

**Диетологи назвали четыре полезных продукта для диабетика.**

**Если регулярно употреблять их в пищу, можно снизить уровень сахара в крови.**

**1. Чеснок.** Доказано, что употребление чеснока нормализует уровень сахара в крови. В этом овоще есть антиоксидант аллицин, который улучшает состояние сосудов, эластичность сосудистой стенки, что способствует нормализации кровообращения.

**2. Горбуша.** Эта рыба богата хромом, участвующим в регуляции уровня сахара. При дефиците этого микроэлемента в несколько раз возрастает риск развития диабета. Симптом, указывающий на нехватку хрома, - желание поесть сладкого. В 100 г горбуши содержится более 100% суточной нормы потребления хрома. Полезна и другая морская рыба.

**3. Арахис.** Несмотря на высокую калорийность, он обладает низким гликемическим индексом. Кроме того, содержит витамин PP, который необходим для здоровья сосудов. Дело в том, что, когда страдают сосуды, нарушается кровообращение, доставка крови, кислорода и инсулина к органам и тканям, к рецепторам инсулина. В итоге развивается инсулинорезистентность.

**4. Овсянка.** Эта крупа содержит полиненасыщенные кислоты, большое количество микроэлементов. Она богата пищевыми волокнами, которые замедляют усвоение углеводов и способствуют поддержанию стабильного уровня глюкозы.



# ПАЛЬМОВОЕ МАСЛО ТАК ЛИ ОПАСНО?

**Самый распространенный растительный жир в мире - пальмовое масло. Одни уверяют, что такая добавка не способна ухудшить самочувствие, а другие называют ее канцерогеном.**

**П**альмовое масло добавляют во многие продукты питания - сладости, выпечку, йогурты, сливочное масло, мороженое, майонез и иногда даже в детское питание. Неужели нас травят производители и насколько этот продукт вреден?

✓ Пальмовое масло получают из плодов масличной пальмы *Elaeis guineensis*, которая растет преимущественно в Индонезии и дает урожай круглый год (отсюда и дешевая стоимость продукта).

## Все дело в очистке масла

Об этом редко говорят, но само по себе нерафинированное пальмовое масло является полезным. Оно имеет красный насыщенный цвет, приятный запах и сладковатый вкус. В составе - витамины А и Е, которые необходимы для профилак-

тики сердечно-сосудистых заболеваний, а также кожных высыпаний.

Но нерафинированное пальмовое масло отличается высокой стоимостью. В широкой промышленности используют дешевое рафинированное масло. Его отбеливают, обрабатывают нагретым паром и очищают путем гидрогенизации - и полезных элементов не остается. Таким образом создается совершенно другой продукт: твердый, как воск, не имеющий вкуса и запаха и... вредный для здоровья.

## Что происходит в организме

Из-за низкой степени очистки в пальмовом масле образуются вредные окисленные жиры, которые, попадая в организм, вызывают воспаление. Основной насыщенной жирной кислотой является пальмитиновая.

В результате частого потребления такого масла повышается уровень холестерина, что провоцирует развитие сосудисто-сердечных заболеваний. Также образуются свобод-

ные радикалы, которые приводят к развитию онкологии. Кроме того, пальмовое масло плохо расщепляется в кишечнике и тормозит переваривание пищи. Из-за этого увеличивается патогенная микрофлора.

Интересно, что негативный эффект проявляется не сразу. Можно годами есть продукты с пальмовым маслом в составе и чувствовать себя хорошо. Но однажды все же придется столкнуться с последствиями.

## Защитить себя

Узнать, есть ли пальмовое масло в составе продукта, можно только в том случае, если производитель честно сказал об этом. Обратите внимание на слова на упаковке «пальмовый олеин», «растительные жиры», «заменитель сливочного или какао-масла».

Впрочем, некоторые производители не указывают, данную информацию или указывают не полностью, то есть не обозначают количество масла, которое содержится в продукте. В норме его содержание не должно превышать 2%.

## Кому нужно отказаться от глютена?

**М**ногие диетологи призывают отказаться от растительного белка глютена (им богаты ячмень, пшеница), списывая на него все проблемы со здоровьем. Но все же для большинства людей глютен безопасен. Лишь в некоторых случаях действительно стоит отказаться от глютеносодержащих продуктов.

**При целиакии.** Это аутоиммунное заболевание сопровождается непереносимостью глютена. По подсчетам американских ученых, оно есть у 1% жителей планеты.

**При болезнях ЖКТ** (особенно при синдроме раздраженного кишечника и гастрите). Глютен сложно переваривается и у некоторых людей может вызвать боль в

желудке, повышенное газообразование, диарею. Чтобы восстановить микрофлору, рекомендуется убрать из рациона глютеносодержащие продукты, а также сахар и молоко на 2-3 месяца.

**При лишнем весе.** Исследование 2013 года выявило прямую взаимосвязь между употреблением глютена и увеличением веса. Если вы стараетесь питаться правильно, чтобы похудеть, попробуйте исключить глютен из рациона. Понаблюдайте за внутренними изменениями.

**При акне.** Большое количество глютена в рационе может ухудшить состояние кожи при акне. Тем, кто страдает от этого заболевания, желательно пересмотреть меню.

**Большинство людей считают лапшу быстрого приготовления вредной пищей, однако в самой лапше нет ничего опасного.**

## Лапша может навредить?

**С**пеции содержат усилители вкуса, ароматизаторы и консерванты - они придают готовому блюду такой аппетитный вкус и запах. Так, усилитель вкуса глутамат натрия при регулярном употреблении раздражает слизистую желудка, может привести к воспалению и в некоторых случаях - к онкологии.

Консервант бензоат натрия (E211) вызывает

аллергические реакции, а ацетат натрия (E262) не рекомендуется людям с заболеваниями желчного пузыря, печени, почек.

Если вы хотите перекусить лапшой, откажитесь от специй. Используйте щепотку соли, немного черного перца, ароматные сушеные травы - этого будет достаточно для того, чтобы раскрыть вкус блюда и не навредить организму.

**ОСНОВНОЙ ВРЕД ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В СПЕЦИЯХ, КОТОРЫЕ ИДУТ В КОМПЛЕКТЕ С ЛАПШОЙ.**

☺ ☺ ☺ Слушается дело об убийстве. Доказательств по делу предостаточно, но вот тело жертвы так и не найдено. Адвокат обвиняемого обращается к суду: - Ваша честь, у меня для Вас сюрприз - менее чем через минуту человек, в убийстве которого обвиняют моего подзащитного, войдет в зал суда. Судья и присяжные обращают взгляд на дверь. Проходит минута, две, пять - никто не входит. Адвокат: - Да, действительно, мое заявление было неправдой, но ведь вы все посмотрели на дверь, значит, вы допускали, что жертва моего подзащитного еще жива. А так как все сомнения трактуются в пользу обвиняемого, я требую признания его невиновным. После этого суд удаляется на совещание, по окончании которого судья выносит вердикт: "Виновен". Адвокат: - На ведь сомнения трактуются в пользу обвиняемого. А я видел, что все посмотрели на дверь! Судья: - Вот именно - все... кроме обвиняемого!							↘	↘	↘	↘	↘	↘
↙	↙	↙	↙	↙	↙	↙						
Вытянутый квадрат	Ограда форта		Разновидность агата	Место для ставки	Протокольный врун							
↙	↙	↙	↙	↙	↙	↙						
	Мини-торт	 1										
↙	↙	↙	↙	↙	↙	↙						
	Злодей из "Отелло"	Пернатый хищник										
	Раздатчик в казино	↘	↘	↘	↘	↘						
↙	↙	↙	↙	↙	↙	↙						
	Сказка "...-лебеди"		Полифония для мобилы	Итальянский пирог								
↙	↙	↙	↙	↙	↙	↙						
	<b>Немецкий философ с книгой "Так говорил Заратустра"</b>		↘	↘	↘	↘						
Воспроизводит звук	Езда в один конец	Внеурочный выходной										
↙	↙	↙	↙	↙	↙	↙						
			Рыба с длинным носом	Ездовая птица Вишну	Ассорти в готвальне	Живое Божье создание						
↙	↙	↙	↙	↙	↙	↙						
	Сподручный Швондера	Декаданс в экономике	Рок-н-...	Сельское селение								
↙	↙	↙	↙	↙	↙	↙						
					Уголь - первый сорт							
↙	↙	↙	↙	↙	↙	↙						
	Результат труда				ЦУ избирателей	Орех с кофеином						
↙	↙	↙	↙	↙	↙	↙						
	Отец Икара	Валюта рижанки			... Бобин Барабек							
↙	↙	↙	↙	↙	↙	↙						
			Кок на суше	Окраина деревни	Кустарник-медонос	Круглые 24 часа						
↙	↙	↙	↙	↙	↙	↙						
	☺ ☺ ☺ Рассказал дочке сказку про Колобка и подытоживаю: - Вот видишь, не послушал Колобок бабушку с дедушкой, и съела его лиса!.. - А если бы послушал, - говорит дочь, - они бы его в самом начале сказки и сожрали! А так хоть погулял.		↙	↙	↙	↙						
			"Сердце" компьютера		Шашечное ротозейство							
↙	↙	↙	↙	↙	↙	↙						
			Аттракцион "пифпаф"			<b>Фирменный пассажирский роезд Екатеринбург-Москва</b>						
↙	↙	↙	↙	↙	↙	↙						
			Фиксирующий стержень	Съеденный мореход								
↙	↙	↙	↙	↙	↙	↙						
	<b>1</b>			Скифский меч-коротыш								
↙	↙	↙	↙	↙	↙	↙						
						Сияние модника						



## АГАТА МУЦЕНИЦЕ: "Ряди кино готово побриться нольсо"

- Агата, для меня было открытием узнать, что ты не просто актриса, но и специалист по китайской филологии. Как тебя туда занесло?

- Начну с того, что в моей семье никто не думал, что я стану актрисой. Поэтому сначала, по мнению моих родителей, надо было получить «нормальную» профессию. Помню, мама тогда пригрозила: «Если не поступишь в университет, тебе конец. Ну я и нашла факультет с самым маленьким конкурсом. С тех пор всем вру, что китайский знаю как родной. А на деле — всего-то пару фраз. (Смеется)

- А что тебя потянуло в Москву поступать во ВГИК?

- Я же с детства об этом мечтала: с малых лет ходила в студию, участвовала во всех конкурсах чтецов. И эта идея меня никогда не отпускала. Однажды, уже окончив филологический, я лежала на кровати и думала: «Ну как это я не попробую поступить на актерский? Потом ведь всю жизнь жалеть буду».

Сборы были очень быстрыми. (Улыбается)

- Как проходили вступительные, помнишь?

- Была огромная очередь. В кабинет, где сидела приемная комиссия во главе с нашим мастером Александром Яковлевичем Михайловым, мы заходили по пять человек. Читали стихотворение, прозу, танцевали. А меня попросили еще и спеть. На этот случай у меня был заготовлен хитрый план. Я знала одну малоизвестную песню на грузинском. Ее и спела, рассчитывая, что в приемной комиссии все равно никто не знает ни слов, ни мелодии. А значит, можно не бояться облажаться. И только после поступления мне пришлось сознаться — петь я не умею вообще.

- ВГИК ты окончила с красным дипломом. Расскажи, как это — всем нравится?

- А я и не всем преподавателям нравилась, но вот их дети очень любили «Закрытую школу», в которой я снималась. Экзамен по

танцам, например, я провалила. Но за фотографию с дочкой учительницы мне поставили «отлично». А последний год я почти совсем не появлялась во ВГИКе — у меня было по 20 съемочных дней в месяц. Даже на дипломном спектакле у меня была роль с одной только фразой: «Ваш кофе». У меня совершенно не было времени репетировать. И вот за эту крошечную роль мне поставили пятерку. Но, другой стороны, к тому времени я была уже достаточно известной и всегда могла предъяснить «Закрытую школу» как результат моей учебы.

- Сейчас в твоей биографии довольно много успешных проектов — не только фильмы, но и YouTube-шоу «Честный развод». Есть ли какая-то сфера, в которой ты еще хочешь себя попробовать?

- Очень хочу в космос, посмотреть — действительно ли круглая Земля. А вдруг нет? И ведь побывать там я могла. Но когда был конкурс, в котором в итоге выбрали Юлию Пересильд, меня даже не стали рассматривать — из-за паспорта гражданки Европы. Был даже смешной случай. Сидим на ужине вместе с Климом Шипенко и я ему рассказываю: «Представляешь, объявили, что какой-то русский режиссер полетит в космос». Все наши друзья в этот момент еле сдерживают смех, а я не понимаю, почему. И тут он говорит: «Вообще-то этот режиссер — я».

- Ты очень позитивный человек, что тебе дарит такой настрой?

- Можно было предположить, что несколько чашек кофе, но нет — у меня и без кофе гиперэнергичность.

- А после спектаклей ты не бываешь истощена?

- Никогда. Но был один случай. Мы первый раз играли спектакль «Эти свободные бабочки (Закрой глаза)». Я очень переживала — все же в первый раз такую большую роль на сцене играть. Все боялась забыть текст. И в итоге забыла. У нас с Аристархом Венесом была как раз сцена пикника. Мы сидим на полу, я ему подмигиваю, мол, подскажи, что там по тексту-то. А он, видимо, и сам забыл, начал копошиться в карманах. В общем, пауза сильно затянулась, а мне даже никакая импровизация в голову не идет — напрочь забыла, о чем мы вообще разговаривать должны. Мы еле вырвали из этой ситуации. К счастью, зритель ничего не заметил. Но после этого спектакля меня накрыло — хотелось сидеть и молчать. Все 12 минут.

- А ты волнуешься, когдаходишь на сцену?



- Каждый раз. Как-то во ВГИК к нам приходил с мастер-классом Владимир Вдовиченков. Я его слушала, открыв рот. Он же для меня бог был, к тому же из «Бригады». И он сказал: «Если вы перестали волноваться перед выходом на сцену, уходите из профессии. Если тебе стало все равно — иди домой».

**- Я вот сейчас заметил, что у тебя появилась челка. Про девушек говорят, что такие перемены во внешности не происходят просто так...**

- Так она же не настоящая — накладная. Это мне художник по гриму посоветовал, когда искали новый образ для фильма, который начнем снимать в марте. В актерской среде такие челки сейчас тренд: надо — налепил, не нужно — снял. Лично мне очень нравится.

**- Менять образы в жизни — это твое или нет?**

- У меня много было экспериментов в молодости — я и блондинкой была, и шатенкой. Сейчас больше склоняюсь к естественности. Поняла, что природа лучше знает, как тебе идет. И только я стала придерживаться натуральности, как обнаружил седой волос! Пока планирую исправить это нетрадиционными методами — где-то прочитала, что для сохранения молодости волос надо дома крутиться против часовой стрелки. Вдруг сработает. Но ради кино могу хоть налысо. Потому что парик всегда в кадре виден.

**- Ты актриса, а это значит — постоянно грим, макияж. Как ухаживаешь за собой?**

- Из-за того что меня все время красят, в обычной жизни я отдыхаю от косметики. Мне нравится чистое лицо. Единственная необходимая вещь в моей косметичке — это увлажняющий крем. Ну и тушь. Иногда использую легкий увлажняющий тон, когда надо на пробы. И всегда завидую девушкам, которые умеют

носить красную помаду. У меня есть дурацкая привычка — губы подкусывать. С красной помадой это будет выглядеть ужасно!

**- А к спектаклям ты красишься сама или прибегаешь к помощи гримеров?**

- Сама я и не умею, и не люблю. Поэтому всегда доверяюсь профессионалам.



В фильме  
«Честный развод»

**- А прическу делаешь сама?**

- Я люблю плести косы — и себе, и дочери.

**- Что сейчас в твоём репертуаре, над чем работаешь?**

- В середине марта стартуют съемки полного метра — это будет семейная история про вдохновение, про то, как найти себя, если ты себя потерял. Еще я выступлю на сцене — вы будете в шоке. Но пока об этом рассказывать нельзя.

**- Меж тем ты не перестаешь быть видеоблогером...**

- Это уже даже не работа, а видеодневник моей жизни — камера всегда со мной.

**- В соцсетях у тебя два милли-**

**она подписчиков. Посоветуй, как можно быстро раскрутить свою страничку?**

- Я поняла, что люди очень любят скандалы. Особенно если ты человек публичный. Когда у меня с первым мужем произошла большая ссора, еще не развод, ко мне сразу привалило много подписчиков. Я даже удивилась: «Вам что, так ин-

тересно, что у меня все плохо?».

**- Как справляешься с негативом в соцсетях?**

- Отношусь ко всему просто. Если людям хочется выплеснуть раздражение под моей фотографией — пожалуйста, могу даже специальную рубрику сделать, если вам от этого станет лучше. У меня ведь тоже много мыслей в голове, когда я просматриваю ленту соцсетей. Там все такие успешные, красивые — у всех хочется зашибись, кроме тебя. И кажется, что ты единственный лузер во всем мире. Эти мысли начинают тебя потихоньку съедать, если сам не остановишься.

**- В такие минуты что ты предпринимашь?**

- Иду в тренажерку. (Смеется) Сейчас на новом рабочем месте мне сказали сбросить как минимум 3,5 килограмма. И знаете, сколько ушло за месяц? Всего 600 граммов! А раньше могла два дня не поесть — и быть супер стройной! Я заметила, кстати, что к спорту нельзя относиться как к обязанности, нельзя себя заставлять. Тренировки — это ведь очень хорошая перезагрузка не только для тела, но и для нервной системы.

Когда понимаю, что меня начинают съедать дурацкие мысли — это не успеваю, сюда не сходила, то не сделала, книгу не прочитала, а все все успели, — просто иду в зал, встаю на эллипс и включаю какой-нибудь сериал. И все нормально.



С детьми



## УЙТИ ОТ АБЬЮЗЕРА РАЗ И НАВСЕГДА!

**Эмоциональное насилие разрушает психику, заставляет сомневаться в себе и соглашаться со всеми обвинениями, которые звучат в ваш адрес. Пришло время дать отпор абьюзеру!**

### ДЛЯ СПРАВКИ

Абьюзером называют человека с определенными характеристиками психики, а именно, властного, склонного подавлять волю партнера прямыми (унижения, оскорбления) и косвенными (игнорирование, манипуляции) способами. Со временем у жертвы появляется эмоциональная зависимость от абьюзера, и разорвать отношения с ним становится сложнее.

Порой бывает непросто заметить нарушение личных границ со стороны любимого человека, ведь он объясняет свои недопустимые действия заботой о вас и искренней тревогой за ваше будущее. Например, вот так: «Дай мне свой телефон, я хочу убедиться, что тебе не пишут мошенники в социальных сетях», «Не носи больше юбки - я переживаю, что ты можешь привлечь к себе излишнее внимание», «Уволься с работы - ты все время такая уставшая, меня это расстраивает». Но это только начало, дальше - больше. Часто невинная забота сменяется поступками, направленными на то, чтобы лишить вас воли и независимости, превратить в игрушку, с которой можно «развлекаться» - унижать, оскорблять, возможно, поднимать руку.

Избежать подобного финала получится, если вы научитесь противостоять психологическому насилию.

### ОБНАРУЖИТЬ, ЧТО ОТНОШЕНИЯ НЕЗДОРОВЫЕ

Именно с вашим партнером, а не

с вами что-то не так. Вы боитесь его возвращения с работы, постоянно пытаетесь предугадать его настроение, стараетесь не говорить на темы, вызывающие у второй половины гнев. Абьюзер ежедневно убеждает напрямую или косвенно: «Без меня ты никто», и вы, кажется, начинаете ему верить. Посоветоваться не с кем.

Разве такая картинка похожа на гармоничные здоровые отношения? Разве безопасно в них оставаться? Как только вы сможете правильно ответить на эти вопросы, в вашей голове начнет назревать план побега.

### РАЗОБРАТЬСЯ С ВНУТРЕННИМИ ПРОБЛЕМАМИ

В руки тиранов часто попадают люди с заниженной самооценкой или другими психологическими проблемами. Важно понять, почему для вас долгое время было нормой терпеть эмоциональное насилие и соглашаться со всеми действиями абьюзера. Возможно, все дело в установках, полученных в детстве. Быстрее всего разобраться в себе можно с помощью терапии.

Полезно также взглянуть на партнера как на глубоко травмированного человека. Вполне вероятно, в прошлом он сам столкнулся с насилием, или какой-либо другой негативный опыт сделал его таким. Но это не оправдание!

### ПОДГОТОВИТЬСЯ К УХОДУ ОТ ТИРАНА

Бывает непросто уйти из нездоровых отношений, потому что пугает

неизвестность: «Как я буду сама о себе заботиться? Смогу ли себя обеспечить?» Жертва привыкает быть зависимой от тирана и со временем забывает о том, как это вообще - быть самостоятельной. Чем быстрее вы вернете себе это ощущение, тем проще будет попроситься с абьюзером.

**1. Откройте банковский счет на свое имя.** И начните переводить на него деньги, не говоря об этом тирану. Нельзя устанавливать на смартфон мобильное приложение банка - рискуете выдать себя. Альтернативный вариант - откладывать наличные, но это может быть сложнее: деньги придется где-то прятать.

**2. Найдите место, куда можно уйти хотя бы на первое время.** Заранее обсудите с человеком, которому вы доверяете, возможность предоставления вам временного убежища.

**3. Решите, какие ценные вещи возьмете с собой.** Соберите их в сумку и спрячьте. Можно начать заранее отсылать их во временное убежище, но делать это постепенно, небольшими порциями.

### ЗАМЕСТИ СЛЕДЫ

Если абьюзер узнает о том, что жертва готовит план побега, то непременно попытается ее переубедить. Будет сыпать обещаниями («Я исправлюсь!») или угрожать («Только попробуй уйти!»), или давить на жалость («Я наложу на себя руки»). Его реакция может быть непредсказуемой, поэтому лучше не сообщать о своих намерениях и уйти внезапно.

Психологи советуют не оставлять следов, по которым можно вас вычислить. Выбросите старую сим-карту, почистите историю браузера, удалите аккаунт в социальной сети. Лишите абьюзера малейшего шанса связаться с вами - это вопрос безопасности.

### Комментарий специалиста

#### «МОЖЕТ, ОН ИСПРАВИТСЯ?»

Абьюзеры знают десятки способов, которые способны выбить почву из-под ног. Цель таких действий - заставить сомневаться. Агрессор внушает жертве, что она оценивает ситуацию неправильно. И когда женщина начинает верить, с ней уже можно делать все, что душа пожелает. Важно осознать: такие люди не меняются, отношения с ними невозможно сделать счастливыми. Борьба с агрессивным мужчиной бесполезна, в этой битве нельзя победить. Но можно дать себе шанс на психологически здоровые отношения с другим человеком. Для этого следует уйти от тирана - с помощью родных, друзей, психолога - и не возвращаться.

**Сначала родители жертвуют своей жизнью ради детей, а потом ждут за это благодарность. Есть те, кто расплачиваться не желает. Но некоторые готовы отдать все и даже больше.**

**Н**аташе 40 или около того. Помню, я как-то оказалась приглашена на ее день рождения, но, когда спросила про возраст, она лишь что-то невнятно промямлила. Так он с тех пор и остался загадкой для меня. А вообще Наташа - моя соседка по лестничной площадке. Уже 10 лет я смотрю на нее, и сердце разрывается.

Я могла бы сказать, что Наташа одинока, но это не так. У Наташи есть мама, и она заменяет ей не просто семью - весь мир. К сожалению. Когда она только въехали в соседнюю квартиру, я все надеялась увидеть кого-нибудь еще рядом - друзей, родственников, кавалеров, в конце концов. Но их не было. Первое время я даже сторонилась Наташи, а потом как-то раз она зашла ко мне за солью, и я к ней пригляделась. Худенькая, с грустными морщинками вокруг глаз, совсем без косметики, а улыбка - светлая-светлая. И так я прониклась, что со временем мы даже сдружились.

«Понимаешь, у моей мамы никого нет, только я», - начала мне объяснять соседка, когда я спросила, почему она в свои годы живет с Екатериной Павловной, а не с каким-нибудь мужчиной. Или хотя бы просто отдельно от мамы. Наташа рассказала, что мамини родители рано погибли, оставив ее сиротой. А муж, Наташин папа, оказался тем еще кобелем - увязывался за каждой юбкой, пока Екатерина Павловна не поставила в их браке точку. С тех пор в мужчин она верить перестала. А единственным человеком, которому эта женщина еще доверяла, оказалась ее собственная дочь.

Как-то раз я позвала Наташу в театр: достались бесплатные билеты. Постановка оказалась шикарней, а после нее мы заскочили в кафе и заказали по бокалу шампанского и по пирожному. От игристого у Наташки раскраснелись щеки, заблестели глаза, и я впервые заметила, что она, оказывается, не такая уж серая мышка, какой я ее себе всегда представляла. Наверняка и мужчины соседкой не раз интересовались...

Мои размышления прервал телефонный звонок. Екатерина Павловна звонила дочери. Наташа быстро засобиралась домой. До парадной мы почти бежали, а когда дверь в Наташину квартиру закры-



## ОДИНОЧЕСТВО ВДВОЕМ

валась, я услышала что-то про «не жалеешь мать» и «я уже выпила целую бутылку валерианы».

Про мужчин у соседки я спросила позже. Интуиция меня не подвела - оказалось, Наташа однажды побывала замужем. «Игорь, доцент, преподавал в институте», - о бывшем она рассказывала скупно. У Игоря была своя квартира, но на окраине города. Чтобы не тратить время на дорогу, решили жить вместе с Екатериной Павловной. В тесноте да не в обиде. К тому же в центре и обед всегда был готов.

Брак зарегистрировали еще до переезда, а развод оформляли спустя всего лишь полгода. Игорь не смог ужиться с тещей. Та без спроса вламывалась в их супружескую спальню, критиковала зятя за неряшливость, запрещала смотреть футбол по телевизору. Видимо, это было самое безобидное, раз Наташа решила мне рассказать. А когда она намекнула матери, что для сохранения брака им с мужем нужно найти отдельную жилплощадь, та притворилась умирающей. Это, конечно, моя трактовка. Соседка сказала, что родительница стала жаловаться на высокое давление, приступы мигрени и большую спину. Одним словом, Наташа в итоге выбрала мать.

Всех остальных Наташиных мужчин Екатерина Павловна тоже воспринимала в штыки. Один ей казался неустроенным, второй - легкомысленным, третий был в разводе и с ребенком на иждивении, у четвертого оказалась маленькая зарплата. Ну не было хорошего кандидата, и все тут!

Наташа как-то призналась мне, что давно не думает о собственной личной жизни. Время ушло. А ведь она могла бы стать отличной мате-

рю, точно знаю! Когда она общается с моими детьми, у нее даже выражение лица меняется. То игрушку им принесет, то пирожки, то останется вместе мультики посмотреть.

Правда, с каждым годом ей становится все сложнее вырываться из дома. Как ни спрошу - у Екатерины Павловны то сердце, то сосуды, то суставы. Как-то ночью я проснулась от воя сирены - соседку увозили на скорой в больницу. Наташа, в халате, накинутом на ночную рубашку, в домашних тапочках, суетилась возле подъезда. А наутро, когда я спрашивала у нее, как дела, заметила еще одну дорожку морщин.

Иногда выгляну в окно вечером - а там Наташа с матерью под ручку гуляют. У них свои маршруты, тропы. В поликлинику вместе, на рынок - тоже. Наверное, и подруг как таковых у Наташи нет, потому что мать не позволила бы ей с ними видаться. Я не в счет. Когда соседка забегает к нам, Екатерина Павловна знает, что дочь в любой момент прибежит обратно.

Однажды я не выдержала и спросила у Наташи как на духу: «Неужели ты счастлива?» Она усмехнулась: «Такова моя судьба». И так мне ее жалко стало! Молодость ей уже никто не вернет. А Екатерина Павловна, хоть и плачется о здоровье, но проживет, чувствую, еще долго. Понимая это, Наташа давно махнула на себя рукой - одевается невзрачно, на косметике экономит. Да и к чему ей это? Ведь если на горизонте появится мужчина, мать его не примет, ведь он ей конкурент. Так и живут они вместе. Мама и ее взрослая дочь. Две одинокие женщины.

*Е. Павлючук.*



## ДЖОННИ ДЕПП: «Зрители хотят сами разгадывать смыслы»

**Джонни Депп один из первых испытал на себе культуру отмены: Голливуд лишил артиста звездных ролей из-за обвинений в домашнем насилии его бывшей жены Эмбер Херд. Но Джонни, похоже, повезло: он возвращается на большой экран. Правда, уже в европейском кино. Там он сыграет короля Людовика XV в фильме французского режиссера Майвенн.**

— Как вы отнеслись к тому, что Голливуд вычеркнул вас отовсюду?

— Культура отмены вышла из-под контроля. Теперь каждый из нас в опасности. Достаточно лишь одной фразы – и вы не получите никакой поддержки ни от кого. И это случилось не только со мной, но со многими женщинами и мужчинами.

— Жалеете, что у истории капитана Джека Воробья не будет продолжения?

— Удивительно, что меня вообще выбирали на все эти роли! Это такое странное ощущение, когда видишь на экране всех тех людей, в которых перевоплощался. В такие моменты я вспоминаю о съемках и моих чувствах, что испытывал, находясь в образе. Но что

странно: когда заканчивается съемка, тот или иной персонаж не покидает тебя – он живет где-то в одном из потаенных уголков твоей души.

— Кэнселинг не заставил вас разочароваться в своей профессии?

— Это может прозвучать странно, но профессия актера дает мне возможность привлечь внимание к сложным вопросам через моих персонажей, появившихся в моей карьере на разных этапах.

К слову, капитан Джек Воробей оказался для меня непростым героем, и, конечно, продюсеры здорово рисковали, приглашая меня на эту роль: боссам студии не нравилось то, как я представляю себе пиратов. Но я не сдал своих пози-

ций и отказался менять свое видение персонажа.

Дело в том, что я хотел, чтобы Джека нельзя было вписать в классические рамки кинематографа. Но прелесть этого героя заключается в том, что я всегда могу им оставаться, брать его с собой. (Смеется.) Например, я часто посещаю детей в больницах и вижу невероятное мужество и боль в их глазах, а Джек Воробей позволяет мне вытащить их из этого состояния хотя бы на несколько минут и заставить их смеяться.

— Нежелание вписываться в рамки – главный критерий при выборе проекта?

— Я всегда полагаюсь на свой инстинкт и интуицию, а также на первое впечатление – первую искру, которая исходит от персонажа. Если проект мне не подходит, я осознаю это обычно уже на десятой, максимум на пятнадцатой странице.

Как я это понимаю? По ощущению пустоты – когда в тексте нет ничего, просто воздух. Но если в персонаже меня что-то цепляет на эмоциональном уровне или я захожу с ним нечто общее, то соглашусь, потому что могу сделать его уникальным. И от того, что эти роли очаровывают меня или же западают в душу, они все неким образом переплетены между собой, словно существует моноволокно, которое связывает их где-то за кадром.

— У вас есть кумиры?

— Я начал смотреть немые фильмы, когда мне было лет шесть или семь. Их показывали по воскресеньям по одному из крупных телеканалов. И я смотрел тогда на этих невероятных гениев – Бастера Китона, Лона Чейни – старшего, Чарли Чаплина... И считаю их величайшими актерами в истории, ведь у них не было роскоши текста, который мог бы выручить в любой ситуации.

В языке независимо от подтекстов есть слова, помогающие завоевывать других людей. Легко произнести перед камерой: «Я люблю тебя», а как выразить это в немом кино? Только взглядом. Это единственный способ передать глубину чувства, которое должно жить внутри исполнителя. И это действительно серьезный вызов для любого актера.

— Если бы вы встретили юного Джонни сейчас, какой профессиональный совет ему дали?

— Научиться ходить задом наперед. (Смеется.)

— А вам в каком жанре комфортно работать?

— Я всегда был большим поклонником хорроров – особенно черно-белых фильмов ужасов вроде «Франкенштейна» и «Дракулы».



В фильме «Пираты Карибского моря»



В фильме «Сонная лощина»

Это помогло нам с Тимом Бертоном найти общий язык – оба любим мрачные ужастики.

Меня этот жанр привлекает тем, что за пластическим гримом или маской можно спрятаться от самого себя. Я обнаружил, что скрываться за личностью своего персонажа мне нравится больше, чем быть самим собой. Что— то где— то пошло не так... (Смеется.)

**— Вы уже сыграли роль всей жизни, которой гордитесь?**

— Больше всего в жизни горжусь своими детьми. Ничто не может с этим сравниться! Если же говорить о профессии, то я отношусь к той странной породе людей, которые не позволяют себе получать удовольствие от работы. Мне кажется, если актер доволен собой, это равносильно смерти, потому что он больше не станет стараться.

**— Не думали воспользоваться моментом и поддержать какие— то проекты как продюсер? Может быть, даже снять что— то самому?**

— В каком бы статусе я ни выступал, мне хочется делать что— то отличающееся от привычного конвейера, который штампует стандартные шутки и рассчитан по формуле Чехова: ружье, появившееся в первом акте, к третьему обязательно должно выстрелить.

Я бы хотел помогать снимать простые проекты, например пятнадцатилетней девочке или парнишке, которым есть что сказать. Пусть такой фильм будет снят на iPhone, это совершенно не имеет значения. Если подросток выразил себя настолько, что остался собой

доволен, я хочу его поддержать. Не думаю, что это реалистично сделать сейчас в Голливуде, – там продюсерам кажется, что зрителю нужно все разжевывать, в то время как аудитория хочет сама разгадывать смыслы.

**— Как вы оцениваете изменения, которые происходят с киноиндустрией?**

— Даже после того успеха, которого достиг за 30 с лишним лет моей карьеры, я все еще пытаюсь понять правила, по которым играет Голливуд. Можно продолжать не замечать этого, но его студийная система, вавилонское столпотворение и



хаос, сопровождающий переход от кинопроката к стримингам, вызывают у людей стремление добиться успеха несмотря ни на что. При этом все отлично понимают, что они остаются просто расходным материалом для огромных корпораций, которые владеют Голливудом.

**— И что же, по— вашему, снова пошло не так?**

— Я много раз говорил о том, что Голливуд преступно недооценивает аудиторию, полагая, что зрители посмотрят все, что им предложат.

Пандемия, которая заставила людей проводить все свое время дома, разумеется, нанесла многим огромный психологический ущерб, но в то же время она отправила определенный сигнал киноиндустрии. Сидя дома на карантине, люди бесконечно смотрели телевизор, а стриминги позволяли им выбирать для просмотра любые фильмы. И большая часть населения планеты поняла, что существует огромное количество классных проектов, которые можно посмотреть, не слезая с дивана, да и попкорн легко приготовить в домашних условиях.

Сравните это с ситуацией, в которую попадает человек, зарабатывающий условно \$700 в неделю. И если он в выходные захочет пригласить жену и детей на ужин, а после этого – в кино или наоборот, ему придется выложить не меньше \$200. И это серьезная статья расходов! Мне кажется, у голливудской машины есть несколько технических недочетов, о которых она только начинает догадываться. Рад, что лично я смог это понять.

## Как я похудела

Какая женщина не мечтает о плоском животике и хорошем прессе? Кажется, для этого требуются годы тренировок и диет. Но все гораздо проще!

## Как убрать жир с живота?



**Употребляйте полезные жиры. Их много в орехах, жирной рыбе, авокадо, сливочном масле, оливках, натуральных растительных маслах.**

от газировки, алкоголя и кофе лучше отказаться.

Даже условно полезные напитки могут добавить лишних калорий. Например, калорийность какао с молоком более 100 ккал, а 100 г брусничного киселя добавят вашему меню 75 ккал.

### ЖУЕМ, ЖУЕМ И СНОВА ЖУЕМ

Одна из причин газообразования в кишечнике - быстрое поглощение пищи. Когда мы плохо пережевываем еду, работа ЖКТ усложняется, из-за чего начинается метеоризм и живот «надувается».

Также быстрый прием пищи способствует перееданию. Сигнал о насыщении просто не успевает вовремя дойти до мозга, и мы съедаем больше, чем требуется. Чтобы этого избежать, пережевывайте пищу 30-40 раз и старайтесь есть медленнее.

### РОВНАЯ СПИНА - КРАСИВЫЙ ЖИВОТ

Проведите эксперимент: встаньте перед зеркалом так, чтобы спина была немного сутулой. Вы увидите, что живот в этом положении выдвигается вперед. А теперь выпрямите спину - живот тут же «уйдет».

Вот почему, если вы мечтаете о плоском животе, важно работать над осанкой. Необходимо выполнять упражнения на укрепление спины, а также не забывать восполнять дефицит кальция - от этого микроэлемента зависит здоровье позвоночника.

### ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ

Заведите привычку время от времени втягивать живот и держать его подтянутым 1-2 минуты. Это можно делать в любом месте - в очереди, на работе, дома. Простое упражнение поможет укрепить мышцы пресса и избавиться от выпирающего животика.

**Ж**ир в области талии уходит крайне медленно, однако этот процесс можно ускорить. Важно бить в цель сразу с нескольких позиций, подключив и правильное питание, и тренировки, и небольшие секреты.

### ПРОБИОТИКИ НЕ ПОМЕШАЮТ

Часто живот выпирает вовсе не из-за лишнего жира, а из-за вздутия. Это легко проверить, понаблюдав за собой в течение дня. Если утром ваш живот плоский, а под вечер приобретает округлые формы, скорее всего, дело именно во вздутии.

Чтобы избежать этого, временно исключите газообразующие продукты - дрожжевую выпечку, капусту, бобовые, сладости, сырые овощи и фрукты. Также необходимо добавить в рацион пробиотики: они есть в кисломолочной продукции, квашеных овощах, соевом соусе. Пробиотики - это полезные бактерии, которые помогают перевариванию пищи, снижают вероятность вздутия и контролируют аппетит. Самыми полезными для похудения считаются *Lactobacillus fermentum*, *amylovorus*, *gasseri*.

\* Брожение в кишечнике подав-

**ляют сорбенты. Если вам нужно срочно избавиться от вздутия, можно принять их.**

### ЗАРЯДКА И МАССАЖ

Чтобы избавиться от вздутия и добиться плоского живота, можно сделать простой массаж. Лягте на спину, слегка согнув ноги в коленях. Расслабьте живот и аккуратно помассируйте его круговыми движениями по часовой стрелке.

Поможет и зарядка. Сделайте несколько подъемов ног коленями к груди в положении лежа на спине. Это движение поспособствует отхождению газов и быстро «сдует» живот.

### НЕ ТОЛЬКО ВОДА, НО И ЗЕЛЕНый ЧАЙ

Рекомендуется пить не менее 1,5-2 литров воды в сутки, а день начинать со стакана теплой воды с соком лимона. Это поможет вывести из организма шлаки, очистить кишечник от продуктов распада, «запустить» работу лимфатической системы.

Кроме воды, полезно пить зеленый чай - он содержит катехины, которые помогают избавиться от жировых отложений на животе. А вот

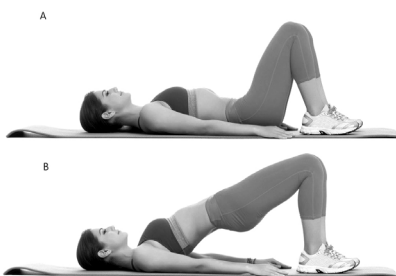
## Упражнения для красивого пресса

Когда мышцы пресса находятся в тонусе, живот визуально выглядит более плоским и подтянутым. Достаточно выделять по 5-10 минут в день на простые упражнения.

**Планка.** Примите упор лежа, опершись на локти и кончики пальцев ног. Оставайтесь в таком положении 15-20 секунд, с каждым разом увеличивая время. Старайтесь не пропускать ни дня, так результат появится очень быстро.

**Струна.** Лягте на спину, руки заведите за голову, ладони - на затыл-


ке. Приподнимите верхнюю часть туловища, не отрывая поясницу от



пола. Делайте упражнение в медленном темпе. Повторите 20 раз.

**Ягодичный мостик.** В положении лежа на спине согните ноги в коленях и упритесь пятками в пол. Руки вдоль тела. На вдохе подтяните ягодицы и поднимите бедра вверх так, чтобы тело представляло собой прямую линию от груди до колен. Задержитесь в этом положении на несколько секунд, затем опуститесь на пол. Повторите 20-25 раз. Старайтесь делать упражнения медленно.

# Ваш любимый сканворд

Игорь Угол Он руча- ется	Старт Льдина торчком	Молодая корова	Дер- жава	Гос-во эмира Гетман Украины	Фу- ражка Король				
			Круго- головка				Вшитая тесьма Шахтная печь	Религия на Руси Комбайн	
Род камыша Движок				Прошу- ывание Куца					
			Мама Юлии Меньшо- вой						
Имя ре- жиссера Рене			Пареня простота				Кутила Такси		
				Центр Мордо- вии					
Взрос- лый Коля Стая жу- равлей	Гора на Крите	Покреты лаком							
						Лодка для горной реки	Лесть Суп со свеклой	Волни- тельная дрожь	Рас. кос- монавт
Ремонт судов Кудряш									
			Листья корнеплода					"Супер- мен", актер	
Сырость Сухой виноград	...ляп Музыка		Спор с залогом Кабачок	Тукан Шла- лера					
					Штам- повка		Ход жизни	Столич- ный бри- танец	
Показа- тель	"Гусар- ская..." фильм	Карпо- вая рыба					Размы- катель Генера- тор		
Оран- жевый фрукт						"Восток- 2" Поэт Са- муил...			
		При- раво- зонтник	Металл Толкучка					"Туз" обвиня- емого	Маниль- ская пенька
Связка бревен на воде	Эрато Посуда скота	Камен. остров ...Дыхо- вичный		Слуга на козлах	Большая Флоти- лия				
				Эмб- лема страны				Твердь под челкой	
Дикарь Ил					Длина, ... высота				
				Легкий кавале- рист				Футболь- ный за- щитник	
Горючее для огнемета					Месиво				

История из жизни



## ВРУШКА

**Пока одни проживают жизнь, другие ее выдумывают. Какой простор для фантазии! Можно сочинить что угодно и никто не заподозрит во вранье. Если, конечно, не найдутся слишком любопытные умы.**

**Н**а встрече выпускников было непривычно многолюдно. Здесь была и отличница Люда Смирнова, и двоечник Кирилл Суханкин, и гроза школьного двора Генка Алыбердыев.

### ЗАГАДОЧНАЯ ЖЕНЩИНА

С момента выпуска прошло почти двадцать пять лет. Присутствующие разглядывали друг друга, вспоминая, какими они были в молодости.

Вдруг кто-то сказал:

- Ребята, а где Таня Куропаткина?

Присутствующие переглянулись. Куропаткиной действительно не было. Некоторые вообще считали, что на встречи одноклассников она не ходит. Но это было не так - однажды Таня появилась.

Это было лет семь назад, не меньше. Куропаткина приехала на белой иномарке и в шубе. От нее пахло дорогим парфюмом и богатой жизнью.

- Таня, ты ли это? - не сдержался

Слава Морозов. Она лишь расхохоталась, обнажив белоснежные зубы.

Конечно, всем хотелось узнать, чем Таня занимается и как живет.

- Что вам сказать... Как я и говорила, главное для женщины - удачно выйти замуж! Вот и у меня получилось.

Улыбнувшись, она чиркнула зажигалкой и закурила. Дым обволок ее, превратив в еще более неземное существо.

Куропаткина просидела недолго. Через полчаса быстро собиралась и на своей белой иномарке умчала куда-то вдаль. Только спустя время бывшие одноклассники спохватились: они ведь даже не узнали, какая теперь у Татьяны фамилия.

Увы, узнать это наверняка возможности не представилось - на встречах выпускников Таню больше не видели.

**ПАПА - ВОЕННЫЙ,  
МАМА - КРАСИВАЯ**

- И что, с тех пор канула в Лету?

- поинтересовался кто-то в зале. Тишина...

- Может, вовсе не муж ее всем обеспечил, а отец? Помните, Танька рассказывала, что он у нее был военным летчиком? - предположила Зина Ладыгина.

Все тут же стали вспоминать. Куропаткины в школе оставались темной лошадкой. Мать видели пару раз на каких-то школьных мероприятиях, но она ни с кем не общалась и быстро исчезала. Отец, казалось, и вовсе отсутствовал. Но сама Таня как-то раз запротестовала.

- Как это нет у меня папы? Есть, конечно! Он летчик. Военный. Все время в командировках. Зато когда приезжает, всегда шмоток много привозит!

Звучало это весьма неправдоподобно, потому что чаще всего Таня ходила в каких-то обносках. Школьный сарафан ей был мал, колготки штопаные-перештопаные, туфли - с ободранными носками. Но спорить с Куропаткиной не стали - она слыла обидчивой. Расплатится еще!

Все помнили, как девочка рыдала, когда кто-то из параллельного класса растрезвонил, что Танина мама подраба-



тывает уборщицей. Несколько особенно равнодушных школьников успокаивали Таню в духе «мамы разные важны, мамы разные нужны». А та только махала руками и краснела от злости.

- Может, и не было никакого военного летчика... - предположил кто-то из собравшихся на встрече выпускников. - Ее же не раз подлавливали на вранье!

На том и сошлись. А спустя пару часов разбежались по домам, и думать забыв про Таню Куропаткину.

### **ПРОСВЕТЛЕННАЯ ДУША**

Еще спустя год одноклассники встретились вновь, но уже в более скудном составе. За час переговорили обо всем, о чем только можно. И вновь как-то само собой вернулись к Тане.

- Забыл сказать! Я же видел ее! - вдруг воскликнул Гена Алыбердыев. - Прихожу я как-то в банк Куропаткина на месте оператора!

Увидев бывшего одноклассника, Таня нехотя улыбнулась. А на вопрос, что она здесь делает при богатом муже, женщина отмахнулась: «Все меняется...» Она казалась поглощенной банковскими делами, но Гена все же требовал подробностей. Таня без энтузиазма рассказала, что в банк ее устроила родная тетя, которая работает здесь исполнительным директором. Женщине как раз нужна была какая-нибудь простая и приземленная работа. «Понимаешь, я только что вернулась из Индии. Жила там год в ашраме. Переосмыслила свою жизнь», - Таня многозначительно кивнула.

Гена присмотрелся. Накладные ресницы, явно подкаченные губы, «тяжелый» макияж - меньше всего одноклассница походила на просветленного человека. Но спорить мужчина не стал. На всякий случай спросил контакты: вдруг тоже захочет просветлиться. Куропаткина замялась. Дескать, дело интимное, распространяться нельзя.

- Знаете, она мне странной показалась. Тетя - директор - банка, год в Индии. Не слишком ли все это? - задал Гена вопрос собравшимся. Те согласились, а Алена Карпункова припомнила.

Оказывается, в школе они с Куропаткиной дружили. Дружба зародилась в десятом классе, когда все были поглощены любовными делами. А Таня была одна. Хотя... «С чего это ты взяла, что я одна?»

- вспылила Куропаткина. И призналась: она тайно крутит роман с Павликом Нагайцевым, в которого в классе были влюблены все девчонки. Алена, конечно же, не поверила, но Таня наплела ей с три короба подробностей, так что сомнений не осталось.

Правда вскрылась позже, когда Карпункова застала Таню с Пашей один на один. И напрямую спросила юношу про роман с Куропаткиной. Тот покрутил пальцем у виска и был таков. Таня с подругой больше отношений не поддерживала - затаила обиду.

### **ЗНАКОМАЯ НЕЗНАКОМКА**

Врушке Куропаткиной посветили чуть ли не целый вечер. А потом вновь забыли. Разошлись каждый по своим делам. Школьной отличнице Люде Смирновой - теперь уже Людмиле Васильевне Зиновьевой - тоже было чем заняться. К выпускным экзаменам готовился ее старший сын Ромка. А младшая Танюшка проходила отбор в группу по художественной гимнастике. Если добавить к этому бесконечные рабочие проекты мужа и пожилую свекровь, можно было догадаться, что свободного времени у Людмилы не было вовсе.

Зато летом появилась возможность отдохнуть! Вся семья Зиновьевых отправилась в соседнюю область к родителям Людмилы. Деревенька была малолюдной, все друг друга знали. Как-то днем Люда заглянула в местный магазин купить хлеба к обеду. На крыльце перед входом сидела женщина неопределенного возраста и наружности.

В магазин она зашла в смешанных чувствах. Постояла перед прилавком, а потом вдруг бросилась обратно к выходу.

- Таня, ты что ли?

Из-под платка выглянула женщина. Если бы не знакомая родинка сбоку носа, Людмила ни за что бы ее не узнала. Но тут сомнений не осталось - пронзительные зеленые глаза, оспинки на щеках, которые в школе Куропаткина прятала под слоем тона. Люда об этом знала - они много лет сидели за одной партой.

- Радуетесь, что я в таком виде? - неприветливо обратилась бывшая одноклассница.

- Да что ты, Таня? Пойдем, я тебе что-нибудь куплю!

После трех съеденных сосисок из связки и половины батона Куропаткина стала более приветливой. Оказалось, Таня переживает

не лучшие времена. Бывший муж про нее забыл, нового не нашла, родные отвернулись. А у сына обнаружили онкологию.

- Вот, отдала последние деньги на его лечение, квартиру продала. Теперь скитаюсь, пока врачи его пытаются вытащить с того света.

Приказав дожидаться ее здесь, Люда бросилась домой и достала из заначки привезенные двадцать тысяч. Хотели родителям установить новый колодец. Ну, да ладно, в другой раз! Тане нужнее!

Куропаткина при виде денег оживилась. Долго благодарила Людмилу, даже расцеловала в обе щеки. И стала прощаться: «К сыну поеду, навещу!»

### **СКАЗАННОМУ НЕ ВЕРИТЬ**

В магазин Людмила заходила сама не своя. Она уже и забыла, что надо купить - так разволновала ее одноклассница. Продавщица, глядя на заплаканную покупательницу, поинтересовалась:

- Что на этот раз Танька наплела? Знаешь ты ее, что ли?

Людмила рассказала все как есть - и про школу, и про нелегкую судьбу Куропаткиной, и про деньги. Продавщица слушала молча.

- Дура ты, - только и сказала, когда рассказ был окончен. - А Танька - нахалка! Здесь раньше ее мать жила, но год назад умерла. Довела ее Татьяна - пенсию забирала, пила, обижала старушку. Теперь скитается здесь: то тут, то там увидят.

- А как же сын? Он болен...

- Сын у нее на наркотики подсел, два года назад похоронила. Нет у нее никого.

Люда стояла ошарашенная, пытаясь переварить только что услышанное. Как она могла забыть, что Таня - та еще вруша?

Из деревни Зиновьевы уехали через неделю, сославшись на дела в городе. И не были у родных почти два года. А потом вернулись. Памятуя о прошлом, Людмила нехотя шла в местный магазинчик. Продавщица женщину узнала, по приветствовала и «успокоила».

- Не бойся, умерла твоя Танька. Печень не выдержала. Так что больше ты эту мошенницу не увидишь!

Людмила молча кивнула, не зная, что ответить. Быстро купила продукты, расплатилась и вышла. По дороге домой отчего-то вспомнила школьное детство. И соседку по парте с пронзительно зелеными глазами.



# А У ВАШЕГО РЕБЕНКА ЕСТЬ ДОМИК?

**Любому ребенку нужно укромное место, где можно ненадолго ото всех спрятаться. И вот почему.**

Однажды я принесла с работы большую коробку. Предполагалось, что она достанется коту. Но неожиданно на коробку обратил внимание мой трехлетний Ванечка.

Положил внутрь плед, набросал игрушки и уселся сам. Вытащить его мы с мужем не могли целый вечер. Даже удивились! Сын обычно требует, чтобы с ним поиграли, а тут - тишина.

После этого случая решили купить Ване картонный домик. И почему мы не сделали этого раньше? Ребенок оказался в восторге от приобретения. Сказал, что это теперь его секретное место.

Наш гиперактивный сын менялся буквально на глазах - теперь он мог длительное время сидеть внутри домика, занимаясь своими делами. А я стала искать объяснение этому феномену.

Моя приятельница, психолог по образованию, объяснила происходящее так: ребенку нравится быть

в позиции наблюдателя. Обычно в этой роли выступает родитель - он видит все, что происходит, от него не скроешься. А когда у малыша появляется свой домик, он получает возможность наблюдать за взрослым миром, оставаясь незамеченным.

Я осмотрела критическим взглядом детскую, которую мы обустроили для Ванечки. И действительно, там не оказалось ни одного укромного уголка. Малыш все время был словно букашка под лупой. Но теперь около окна находился домик.

Теперь мы подумываем о покупке кровати-домика. Она всегда казалась мне громоздкой и актуальной лишь в случае, когда в семье два ребенка. Но я нашла варианты, в которых спальное место располагается наверху, а снизу - шалаш.

Считается, что каждому человеку нужно личное пространство. Так чем же дети хуже?

Варвара.

## ГДЕ ХРАНИТЬ ДЕТСКУЮ ОДЕЖДУ

У меня подрастает вторая дочь. Если бы не опыт с первым ребенком, я бы давно уже сошла с ума от детских вещей, которые валяются по всему дому. Но теперь я точно знаю, как хранить ползунки, кофточки и комбинезоны.

Первое и самое главное правило, которое пригодилось мне, - не покупайте и не берите у знакомых вещи до тех пор, пока не проведете ревизию детского гардероба. Иначе обязательно продублируете платье или туфельки, взяв лишние.

**Вещи на вырост - в маркированные коробки.** Увидели на распродаже футболку или штанишки по хорошей цене, но неподходящего размера? Купите и не убирайте на верхнюю полку. У меня на этот случай есть маркированные коробки. На каждой написано, что за вещи лежат внутри и их размер.

**Все носки и варежки одинаковые.** Мои дети рассеянны, вечно теряют то варежку, то носок. С некоторых пор я покупаю для них несколько одинаковых пар. Даже если пропадет одна вещь - ее легко заменить аналогичной.

**Органайзеры в помощь.** Для мелких - аксессуаров вроде ремней или ободков у меня на внутренней стороне шкафа висит органайзер с большим количеством кармашков. Это удобно!

Еще один совет - как только ребенок подрастет (начиная примерно с 5 лет), можно организовать ему собственный шкаф, где полки будут находиться на уровне его глаз. Пускай малыш учится подбирать себе одежду и держать в порядке вещи. Получится не с первого раза, конечно, но в будущем вы будете себе благодарны за это решение.

Анна.

## МОЙ СЫН РЕШАЕТ ЗАДАЧКИ ЗА ДЕНЬГИ. И Я ПОДДЕРЖИВАЮ ЕГО!

На днях мой 15-летний сын принес очередную зарплату. Он подрабатывает, решая задачи за отстающих учеников.

Все началось с того, что к Диме стали слишком часто обращаться с просьбами что-то сделать - то доклад напиши, то отдельно тест реши. Сын ценит собственный труд и время, поэтому соглашался не всегда. А однажды одноклассник предложил ему символическую благодарность за

помощь, и Дима принял ее.

Позже дело стало набирать обороты. Об этом узнали некоторые родители. Ужасно возмутились. Основная претензия звучала так: «Неужели ваш сын не может помочь товарищам бесплатно?» Простите, но ему самому учиться надо, да и отдыхать тоже! С какой стати он должен тратить свои ресурсы просто так? Одно дело - попросили бы его что-то объяснить, помочь разобраться в

теме - думаю, тут не стоило бы брать деньги с одноклассников. Ну а если другим просто неохота заниматься - их проблемы, пусть платят.

Некоторые мамы грозят пожаловаться директору, но я не боюсь, готова пообщаться с руководством школы, если придется. Я своим мальчишкой горжусь. Он учится на «отлично», а еще коммерческую жилку имеет.

Анна К.

**Несколько лет назад я развелась с мужем (с ним ранее венчалась в церкви). Время прошло, теперь я готова к новому браку. Кому молиться о его благополучии?**

**Евгения.**

**В**ступая в брак, каждый из супругов надеется, что эти отношения будут крепкими и счастливыми. Порой влюбленные венчаются, скрепляя свой союз на небесах и словно защищая себя от разрыва. Однако неисповедимы пути Господи. Иногда пара распадается по тем или иным причинам. Стоит ли ставить на себе после подобного крест? Конечно, нет. Но прежде чем вступать в новый союз, нужно быть уверенными в собственной готовности.

Некоторые ищут в другом человеке утешение или заполняют им внутреннюю пустоту. Это неверный путь. Важно понять, в чем заключались ошибки прошлых отношений, чтобы не перенести их в новые.

**\* Не стоит роптать, держать зло на бывшего супруга, хранить обиды. Все это превращается в груз, который человек несет на своих плечах долгое время.**

Новая любовь приходит именно тогда, когда получается отпустить прошлое. Часто в этом помогают молитвы. Чувствуете, что трудно, грустно, одиноко, а может, одолела злость из-за прошлых ошибок и потерь? Зайдите в храм, поставьте свечку, искренне помолитесь, останьтесь на службу - не потому что «так надо», а чтобы очистить душу и сердце. Это важный момент в жизни верующего.

Только после этого человек может быть открыт для нового опыта. Однако не нужно ждать, что любовь быстро постучится в двери. Придется проявить терпение, кротость и смирение.

Когда пропадает вера в то, что Господь все устроит наилучшим образом, можно творить молитвы



## ВТОРОЙ БРАК Молитва о счастье

тем святым, которые собственным житейским опытом доказали, какой силой обладает любовь. Это Ксения Блаженная, Петр и Феврония Муромские. Любую молитву рекомендуется заканчивать словами «На все воля Божья твоя», потому что никто, кроме Господа, не знает, когда лучше произойти тому или иному событию.

Когда любовь придет в жизнь, ее следует принять, памятуя о прошлых ошибках. Может, быть более кроткой, почитать мужа, откровенно разговаривать с ним. Если идти по уже проторенному пути, есть риск повторить предыдущий опыт.

Церковь не поощряет вторые браки. Однако сталкивается с людьми, которые развелись и сно-

ва собираются жениться, довольно часто. На этот случай есть свой распорядок. Так, если первый союз был расторгнут по вине человека (например, из-за неверности), то на второй союз батюшка его благословит только при условии покаяния и выполнения епитимий (нравственно-исполнительной меры).

Подобные условия нужны для того, чтобы человек осознал ценность близких отношений, научился к ним бережно относиться. Да, в прошлом он совершил ошибки, но теперь получил возможность многое исправить и в какой-то мере искупить свой грех. Важно относиться к этому не как к очередному испытанию, а как к ценному жизненному опыту.

## Что делать, если нарушил пост?

**В Великий пост отмечали день рождения свояченицы. Я не удержалась и нарушила собственный обет. Как теперь быть? Стоит ли продолжать поститься?**

**Римма.**

Сложно бороться с искушениями, а во время поста их становится в разы больше, чем обычно. Устоять получается не у каждого. Одни корят себя за несдержанность, другие быстро забывают о своих слабостях (и возвращаются к посту), третьи перестают поститься, твер-

дя о том, что отныне это не имеет смысла. Как же поступить?

После нарушения поста необходимо принести покаяние. Можно сделать это в домашней молитве или исповедоваться священнику. В будущем необходимо постараться держать себя строже,

памятуя о произошедшем.

Надо ли продолжать поститься? Конечно! Одна ошибка не должна перечеркнуть длинный путь к светлому празднику - Христову Воскресению.

Соблазн остановиться на полпути будет велик, однако важно вовремя вспомнить, что это от лукавого. Он стоит за вашим левым плечом и уговаривает совершить ошибку. Не поддавайтесь этому прорыву! Пост подразумевает не только отказ от еды, но также и терпение, стойкость и, конечно, веру.



# КАК ОСТАВИТЬ О СЕБЕ ПРИЯТНОЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ

**Имидж - не только одежда. Это еще и манера речи, привычки, то, как человек взаимодействует с другими людьми.**

**М**ы много времени уделяем своему внешнему виду. Однако важен также кинетический имидж, который заключается в общем вербальном и невербальном впечатлении. Что может его испортить?

### БЕСКОНЕЧНАЯ СПЕШКА

Эта особенность в первую очередь присуща жителям мегаполисов. Они настолько привыкли спешить, что боятся остановиться даже на секунду - вдруг куда-то опоздают. Между тем суетливая женщина со стороны выглядит совсем не презентабельно. Она нервная, взвинченная, порой растерянная. Часто что-то путает: неудивительно, ведь у нее нет времени остановиться и во всем разобраться.

При таком ритме жизни спешка становится привычкой - человек торопится даже в тех случаях, когда это не требуется.

Чтобы научиться замедляться и наслаждаться моментом, придется приложить усилия. Лучше всего практиковать это в выходные дни, когда важных дел нет. Вскоре мозг перестроит нейронные связи - и вы начнете находить прелесть в спокойном ритме.

### КОПИРОВАНИЕ ДРУГИХ

Оригинал всегда один, а вот копий много и все они безликие. Когда человек пытается примерить чу-

жую шкуру, то выглядит неестественно. Лучше создать собственный образ.

Важно изучить свои достоинства и недостатки. Первые - подсветить, вторые - со временем исправить. И тем самым создать уникальный образ, копировать который уже захотят другие.

### ОТРИЦАНИЕ ЧУЖОГО МНЕНИЯ

Люди, не признающие авторитетов, кажутся окружающим зазнайками и выскочками. «Не надо меня учить, я лучше знаю!» Кому захочется его общаться с такими персонажами?

Уметь составить свое мнение - это полезный навык, но вот навязывать его другим необязательно. Тем более вступать в конфликты и споры, с пеной у рта доказывая собственную правоту.

Также для создания приятного впечатления о себе важно слушать других. Причем делать это не наигранно, на деле пропуская сказанное мимо ушей, а искренне, с интересом. Человек, который не может быть внимательным к другим, симпатию не вызывает.

### ХАОС В КВАРТИРЕ И МЫСЛЯХ

Неорганизованность наносит непоправимый ущерб имиджу - к такому мнению пришли американские психологи. Недаром говорят: у кого порядок в доме, у того поряд-

ок и в голове. Как можно догадаться, начинать работать над устранением хаоса необходимо именно с квартиры и рабочего стола. Невозможно представить успешного человека, который не знает, где у него находятся важные бумаги, или который забыл про важную встречу.

Плохое впечатление производят и шумные люди. Привычка громко разговаривать помогает привлечь к себе внимание. Но, как правило, мнение о шумном человеке создается отрицательное. Его слишком много, от него быстро устают. Несколько раз подумаешь, прежде чем пригласить такого знакомого на вечеринку. Он перетянет одеяло на себя.

### СПЛЕТНИ

Во многих коллективах есть он, сплетник. Если хочешь узнать последние новости - обратись к нему. Но будь готов к тому, что однажды ты тоже можешь стать объектом внимания. Кто говорит с вами о других, тот и с другими говорит о вас. Исключений не бывает.

Критика окружающих, обсуждение личных подробностей приравнивает человека к скандальной старушке у подъезда, которая знает всю подноготную жильцов. Общаться с такими людьми не хочется, а некоторые и вовсе не подпускают их к себе - мало ли что.

Очевидный, но проверенный совет: чтобы не превратиться в сплетника, стоит сосредоточиться на собственной жизни, а не на чужой.

### ЯЗЫК ТЕЛА

Уделите внимание своим жестам. Более привлекательным в глазах окружающих является человек, который при разговоре смотрит в глаза и не отводит постоянно взгляд. Это негласное проявление заинтересованности. А теперь представьте собеседника со скрещенными руками на груди, бегающим взглядом и нервными движениями (теребит пуговицу на пиджаке или наматывает прядь волос на палец). С ним не хочется продолжать общение.

### Почему так раздражает селфи?

Благодаря опросам психологи выяснили: человек, который делает селфи в публичном месте, вызывает невольное раздражение у окружающих. Люди негативно реагируют на показное позирование, потому что им приходится наблюдать, как незнакомец занимается самолюбованием (к слову, по статистике, чрезмерное увлечение селфи может указывать на нарциссизм). Уж лучше действовать «по старинке» - попросить вас сфотографировать.

## КАК ПОНЯТЬ, ЧТО РЕБЕНКА ОБИЖАЮТ В САДУ?

*Моей дочери 3 года, она пошла в детский сад. Я переживаю, нравятся ли ей там, не обижают ли ее. Но как это понять, когда ребенок сам еще не все рассказывает?*

**Елена.**

Действительно, пока ребенок не разговаривает или делает это плохо, понять, как он чувствует себя в той или иной среде, ситуации, коллективе затруднительно. Однако существуют невербальные признаки, которые могут рассказать о многом.

Обратите внимание на то, с каким настроением дочка возвращается из сада. Если она не хочет уходить, просит еще поиграть - это хороший знак. Но иногда даже просто отсутствие слез - уже положительный сигнал. Тревожным звоночком должна стать ситуация, когда у ребенка случается откат в развитии - например, он снова начинает просить соску, хотя давно от нее отвык, или отказывается ходить на горшок, несмотря на то что ранее замечательно это делал. Регресс сигнализирует о том, что малышу некомфортно в данный момент.

Еще несколько тревожных знаков - плохой аппетит, повышенная агрессия, замкнутость, пугливость, бессонница или трудное засыпание. Если все эти признаки отсутствуют, можете не переживать: скорее всего, ваша дочь удачно перенесла адаптацию и хорошо себя чувствует в детском саду.

### Интересный вопрос

#### **МУЖЧИНЫ ХУЖЕ ПЕРЕНОСЯТ БОЛЬ?**

Учеными было доказано, что мужчины действительно хуже женщин переносят боль, но только в тех случаях, если ранее она была им знакома. В следующий раз то же болевое воздействие может показаться более интенсивным, даже если на деле это не так. Женщины, напротив, боль забывают. Возможно, поэтому они так скоро готовы идти за вторым ребенком после рождения первого. Некоторые исследователи и вовсе считают, что природа создала женщин более выносливыми как раз для вынашивания потомства.



**Десять лет я была примерной женой и матерью. Но теперь развелась и столкнулась с тем, что достойные мужчины не обращают на меня внимания. Как стать интересной для противоположного пола?**  
**Ирина.**

Для начала следует понять, что вы вкладываете в понятие «достойный мужчина». Не слишком ли завышаете планку, из-за чего действительно хорошие люди проходят мимо? Выпишите качества человека, которого вы видите рядом с собой. Далее расположите собственные характеристики. Совпадают ли эти два образа? Или в некоторых вопросах вам стоит «подтянуться» под тот идеал мужчины, к которому стремитесь?

Вы говорите, что много лет старались быть примерной и правильной. Можно предположить, что из-за этого у вас сформировались определенные паттерны поведения «хорошей девочки». Другими словами, вы разучились слышать себя

и привыкли ориентироваться на мнение других. Перестроиться будет сложно, но это необходимо, если вы хотите начать новые здоровые отношения.

Мужчины интересуются женщинами, которые отзывчивы, но знают себе цену. Вам стоит также научиться слышать себя. Теперь, когда оковы брака больше не связывают вас, самое время задуматься над своими целями и стремлениями.

Подумайте, что может быть вам интересно, какой женщиной хотели бы стать. Прежде всего, вы должны понравиться самой себе - только в этом случае противоположный пол обратит на вас внимание.

## ПОЧЕМУ ИНТУИЦИЯ РАБОТАЕТ НЕ ВСЕГДА?

**Я часто прибегаю к интуиции, которая, как мне кажется, у меня довольно хорошо развита. Но в последнее время она стала подводить. Почему случаются досадные ошибки?**

**Ольга.**

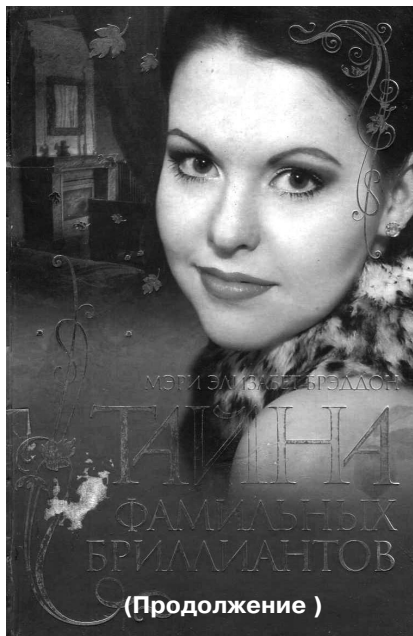
Многие воспринимают интуицию как шестое чувство, которое чудесным образом подсказывает, как поступать в той или иной ситуации. Однако у психологов и ученых иное мнение.

Они уверены: интуиция - это метод принятия решений. Он основан на распознавании ситуаций, которые уже случались с нами в прошлом. Далее происходит сравнение предыдущего опыта с нынешним. На этом основании мы и можем поступать определенным образом. Называем такие поступки интуитивными.

Таким образом, первая и самая

веская причина, по которой интуиция может не сработать, - отсутствие схожего опыта в прошлом, совершенно новая ситуация. Нередко шестое чувство также не включается при неблагоприятных физиологических или психических условиях - плохое настроение или самочувствие, усталость, эмоциональная перегрузка.

Лучше всего интуиция работает тогда, когда человек хорошо осведомлен в той или иной сфере (например, является профессионалом своего дела), находится на эмоциональном подъеме и готов считывать сигналы подсознания.



Он больше ничего не сказал и, скрестив руки на груди, высунулся из окна вагона. Но он не видел прелестной картины, развертывавшейся перед ним; не видел богатых нив, веселых ручьев и живописных домиков, мелькавших за деревьями. Он смотрел на все это и ничего не видел, словно перед его глазами был белый лист бумаги. Самсон Вильмот сидел напротив него, и с нервным беспокойством следил за грозным выражением его лица.

На первой станции он взял билет для брата, который продолжал по-прежнему молчать.

Прошел час, а Джозеф все молчал. Он не любил брата. Свет сделал его жестоким. Его преступления, словно тяжело обрушившись на его голову, жестоко измучили несчастного. Он считал человека, некогда горячо им любимого, единственной причиной своего позора и несчастья, и по нему судил о всем человечестве. Он не верил, не мог верить никому, имея постоянно в голове страшный пример неблагодарности и коварства Генри Дунбара.

Вагон был пуст, кроме двух братьев в нем никого не было.

Самсон долго пристально следил за выражением лица Джозефа, потом тяжело вздохнул, покрыл голову платком, и прислонился к спинке кресла. Но он не спал. Его терзали беспокойство, опасение, ужас. Вдруг он почувствовал, что в ушах у него загудело, глаза подернуло туманной дымкой. Он пытался раза два заговорить, но язык не поворачивался, уста отказывались передать слова, родившиеся в его голове. Наконец, и голова заходила кругом, свист паровой машины отдавался в ней все громче и гром-

# ТАЙНА ФАМИЛЬНЫХ БРИЛЛИАНТОВ

че, спутывая все его мысли и оглушая его совершенно.

Поезд подходил уже к Базинстоку, когда Джозеф Вильмот вдруг очнулся от своих мрачных дум.

Случилось что-то страшное, роковое. Отверженный вскопился в ужасе, бледный как полотно.

## IV УДАР ПАРАЛИЧА

Старик-контрщик упал безжизненной массой на пол вагона.

Этого третьего удара паралича следовало ожидать уже давно, и непредвиденная встреча на ватерлооском дебаркадере приблизила роковую минуту.

Джозеф Вильмот опустился на колени возле брата. Он был преступник, отверженный обществом, закоснелый в злодействе, и выдал смерть в самых страшных, возмутительных образах; она более не страшила, не возмущала его. Закаленный в преступлениях, Джозеф был равнодушен к страданиям ближнего. Любовь к дочери была единственным признаком человеческого чувства, уцелевшим в груди этого человека.

Однако Джозеф Вильмот сделал все, что мог, для несчастного старика: развязал ему галстук, расстегнул жилет и стал прислушиваться, бьется ли у него сердце. Оно билось, но очень слабо, едва внятно, будто душа пыталась высвободиться на волю из своего тленного покрова.

— Пожалуй, ему лучше бы кончиться, — проговорил Джозеф сквозь зубы. — Тогда бы мы встретились с Генри Дунбаром с глазу на глаз.

Поезд пришел в Базинсток; Джозеф высунулся из окошка и громко кликнул кондуктора.

Тот быстро подбежал к дверцам, слыша по голосу, что зовут его недаром.

— С братом моим случился удар, крикнул Джозеф. — Помогите мне вынести его из вагона и пошлите, пожалуйста, за доктором.

Безжизненное тело вынесли на платформу и положили на диван в пассажирском зале, а саутгэмптонский поезд уехал без наших путешественников.

Минут через десять явился доктор; он задумчиво покачал головой при виде больного.

— Дело плохо, — сказал он, — постараемся помочь, если возмож-

но. Был ли кто с бедным стариком?

— Да, сударь, — ответил смотритель, указывая на Джозефа, — вот они с ним ехали.

Доктор подозрительно покосился на Джозефа Вильмота. И действительно, было отчего: он выглядел преступным бродягой с головы до ног, отчаянным злодеем, отвергнутым обществом и ненавидевшим за то всех и каждого.

— Вы... родственник этому джентльмену? — недоверчиво спросил доктор.

— Да, я брат его.

— Я бы советовал перевезти его в ближайший отель. Я пришлю сиделку за ним ухаживать. Не можете ли вы сказать, в первый ли это раз с ним удар или нет?

— Не сумею сказать, — отвечал Джозеф.

— Странно, вы говорите, что вы брат этого джентльмена, а не можете ответить на такой важный вопрос.

— Действительно, странно, — ответил Джозеф Вильмот небрежно, почти презрительно. — Много вещей постраннее этого бывало на свете. Мы уже несколько лет не встречались с братом, а сегодня неожиданно наткнулись друг на друга.

Несчастливого, все еще не пришедшего в чувство, перенесли в гостиницу, недалеко от станции. Номер в ней был просторным, но удобным. Больного положили в спальню, окна которой выходили на пыльную дорожку.

Доктор приложил все усилия, все известные науке средства, чтобы вернуть жизнь парализованному мозгу, но напрасно. Душа уже отделялась от тела, которое лежало неподвижной, бесчувственной массой на жесткой постели. Джозеф Вильмот сидел молча в ногах брата и следил за ним с мрачным выражением лица.

Вскоре явилась сиделка и усеялась в голове больного. Но делать ей было нечего.

— Есть ли какая-нибудь надежда? — спросил Джозеф уходившего доктора, с нетерпением ожидая ответа.

— Боюсь, надежды мало, даже нет ее вовсе.

— А скоро будет конец?

— Очень скоро, думаю. Вряд ли он протянет сутки.

Доктор ожидал от брата умирающего выражения горести или, по

крайней мере, удивления, но напрасно: Джозеф Вильмот не обнаружил никакого волнения; поспешно простившись, врач вышел из комнаты.

Начинало смеркаться, и в сумерках лицо Джозефа Вильмота казалось еще мрачнее, еще суровее, чем в вагоне поезда во время беседы с братом.

Спальня, где лежал умирающий, сообщалась с передней, где брошены были мешок и чемодан Самсона Вильмота.

Джозеф обыскал все карманы в платье, снятом с умиравшего брата.

В жилете нашел он немного серебра и ключи, в боковом кармане старомодного сюртука — записку и бумажник в сильно поношенном кожаном переплете. Джозеф вынес эти вещи в соседнюю комнату, приотворив за собой дверь, потом позвонил и потребовал свечей.

Девушка принесла свечи и освещенная, пообедал ли он?

— Да, часов пять тому назад, — отвечал Джозеф. — Теперь дайте мне только водки.

Девушка принесла графинчик водки и рюмку, поставила на стол и молча вышла. Джозеф Вильмот запер за ней дверь.

— Терпеть не могу, когда за мной подсматривают, — пробормотал он про себя, — а этот деревенский народ такой любопытный.

Он уселся, выпил рюмку водки и придвинул одну из свечей.

Деньги, ключи и бумажник Джозеф успел уже положить к себе в карман. Прежде всего он вынул и осмотрел бумажник, в котором оказалось два отделения — в одном было пять пятифунтовых банковых бумажек, в другом письмо.

— Так, так! Это приветствие от младшего члена торгового дома своему товарищу и главе фирмы. Я приберегу эту щидулку, пригодится, — прошептал Джозеф, вкладывая письмо на прежнее место, и начал перелистывать записную книжку.

Только самая последняя заметка обратила на себя его внимание. Она состояла из нескольких слов: «Г.Д. должен прибыть в саутгэмптонские доки 19 текущего месяца или около того на пароходе «Электра». Будет встречен мисс Лорой Д., в Лондоне».

— Что это за Лора Д.? — спросил себя Джозеф, закрывая записную книжку. — Верно, дочь его. Лет десять тому назад я прочел про его свадьбу в газетах. Уж, верно, не дал маху, женился выгодно. Ему везет во всем. Женился на знатной барыне, помнится. Будь он проклят!

Джозеф Вильмот сидел, сложив руки и насупив брови, в мрачном раздумье; зловещая улыбка иска-

жала его суровое лицо, глаза горели зловещим огнем.

Джозеф Вильмот был опасен всегда — когда шумел и когда буйнил, но он был в сто раз опаснее, когда задумывал дело в тиши.

Вскоре он очнулся, вынул связку ключей из кармана, открыл чемодан и стал рассматривать вещи.

Немного нашел он там любопытного: пару платья, две чистые рубашки и прочие принадлежности незатейливого туалета старого конторщика. В дорожном мешке оказались пара сапог, щетка, ночная рубашка и полинялый ситцевый халат.

Осмотрев эти вещи, Джозеф Вильмот отворил осторожно дверь в комнату, где лежал умирающий. Там не было никакой перемены. Сиделка по-прежнему сидела в изголовье постели. Она повернула голову, когда Джозеф отворил дверь.

— Что, перемены нет? — спросил он.

— Нет, никакой, сударь.  
— Я выйду прогуляться немного и сейчас же вернусь.

Джозеф прикрыл дверь, но не торопился уйти. Он нагнулся над чемоданом и сорвал с него ярлык с именем брата. Ту же предосторожность явил он и относительно мешка. Засунув ярлыки в карман, он стал тихо ходить по комнате в глубоком раздумье.

— «Электра» приходит девятнадцатого или около того, — произнес Джозеф Вильмот тихим, сдержанным голосом. — Значит, день-два, раньше или позже. Если Самсон умрет, назначат следствие, пожалуй, станут освидетельствовать покойника и меня задержат, пока все это кончится, по крайней мере дня на два, на три, а Генри Дунбар успеет между тем из Саутгэмптона проехать в Лондон, и я потеряю единственный случай встретиться с ним с глазу на глаз. Я не упущу такого случая, ни за что не упущу. Чего мне тут торчать и ждать смерти человека, который уже лежит без чувств? Нет! Сама судьба натолкнула меня на Генри Дунбара, и я не намерен упустить такой случай.

Джозеф взял шляпу — истасканную, грязную серую шляпу, вполне подходившую ко всему его облику, и вышел из гостиницы, сказав хозяину, что воротится через час, и направился к станции железной дороги, чтобы разузнать насчет прибытия поездов.

## V КОНЦЫ В ВОДУ

Поезд из Лондона в Саутгэмптон ожидали через час. Приказчик, сказав об этом Джозефу Вильмоту, осведомился о здоровье его брата.

— Ему гораздо лучше, — отвечал

Джозеф. — Я еду теперь в Саутгэмптон, чтобы исполнить одно важное дело, по которому он туда ехал. Возвращусь завтра утром.

Он пошел в зал и просидел там до прихода поезда все в одном положении, опустив голову на грудь и погруженный в глубокие думы. Как только открыли кассу, он взял билет до Саутгэмптона и вышел на платформу.

В вагоне второго класса он уселся в темный угол и нахлобучил на глаза шляпу.

Было очень поздно, когда поезд пришел в Саутгэмптон, но Джозеф, казалось, хорошо знал город и направился в маленький трактир на берегу реки, почти совершенно скрытый городской стеной. Он спросил себе номер и, узнав, что «Электра» еще не пришла, потребовал ужин наверх, несмотря на приглашение сойти в общую залу. Он, казалось, избегал всякой встречи или разговора с чужими и снова погрузился в свои мрачные думы.

О чем бы он ни думал, мысли эти так его поглощали, что он не вполне осознавал, что делает.

Несмотря на это, Джемс Вентворт был очень деятелен и встал на другое утро спозаранку. За всю ночь он не спал и часу, а ворочался с боку на бок и все думал, думал.

Расплатившись со служанкой, он вышел на улицу. На башенных часах в ближнем сквере пробило восемь часов.

Джемс направился на главную улицу, в лавку готового платья. Мальчишка, который лениво отворял ставни лавки, презрительно окинул взглядом Джозефа и, зевнув, торжественно объявил:

— Наш хозяин никогда не дает милостыни бродягам.

— Ваш хозяин может делать что хочет, — отвечал Джозеф хладнокровно. — Я заплачу тотчас за все, что мне нужно. Позовите хозяина или постойте, я думаю, вы сами можете это сделать. Мне нужно одеться с ног до головы. Понимаете?

— Пожалуй, и пойму, когда увижу деньги, — зевая, сказал дерзкий мальчишка.

— Ага, ты уже обучен светом, молодец! — с горечью заметил Джозеф Вильмот. — Полагаю, вы можете это понять? — прибавил он, вынимая из бумажника брата пачку банковых билетов.

Мальчишка подозрительно взглянул на Джозефа.

— Я понимаю, что они могут быть фальшивые, — сказал он со значительной улыбкой.

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



## ЧТО ВЕЗДЕСУЩИЙ СПАМ ПОДСКАЖЕТ

**Хотите узнать свое будущее? Обратите внимание на номер, с которого поступил спам-звонок, и внимательно выслушайте, что предлагает вам спамер.**

**П**онятие спама появилось в нашей жизни с появлением гаджетов. И сколько бы мы ни старались обезопасить себя от этого явления, борьбу эту мы чаще всего проигрываем - звонки эти нет-нет да и проявляются в нашей жизни.

И поскольку нет в этом мире ничего случайного, не торопитесь ругаться, нервничать и переживать. Отнеситесь к этому философски, посмотрите на все с доброй улыбкой и постарайтесь извлечь из этого пользу.

Благодаря этим звонкам вы можете получить подсказки о своем будущем.

### Номер подскажет

Если на вашем телефоне установлена специальная программа, определяющая спам-звонки и сообщающая вам об этом, то по последним цифрам звонящего номера вы можете узнать для себя много интересного. Именно они являются тем посланием, через которое Вселенная пытается донести до вас информацию о том, на какую сферу жизни вам сейчас необходимо обратить пристальное внимание.

Для того чтобы расшифровать это послание, нужно запомнить или записать последние три цифры входящего звонка и сложить их до простого числа.

Если же в итоге у вас получится цифра **1**, то Вселенная мягко намекает, что пора заняться своей внешностью, своим физическим телом. Возможно, пора сесть на диету. Или наоборот, бросить все диеты и начать, наконец, наслаждаться вкусом любимой пищи. Заняться спортом или просто сделать новую прическу.

**2:** Вселенная хочет обратить ваше внимание на то, что пора навести порядок в финансах.

**3:** порядок требуется в документах. Возможно, пора какие-то из них поменять, куда-то отправить или наоборот получить.

**4:** самого пристального внимания требует сейчас ваш дом. Получив такое послание, желательно незамедлительно проверить работу всех систем жизнеобеспечения в вашем жилище, дабы избежать незапланированных потопов, утечки газа и прочих бытовых неприятностей.

**5:** Вселенная призывает вас вспомнить о творчестве и собственном хобби - видимо, вы давно забросили любые занятия для души, и пора о них вспомнить. А может быть, пришла пора отнестись к ним более серьезно и хобби превратить в источник дохода.

**6:** пора что-то изменить в своей работе. Вполне возможно, что даже перей-

ти на другое место работы, а может, даже и сферу деятельности поменять. **7:** неплохо бы вспомнить о личной жизни и уделить внимание своему партнеру.

**8:** видимо, ваши друзья забыли, как вы выглядите - пришло время с ними пообщаться. Или даже кому-то из них помочь.

**9:** это цифра завершения, и она говорит вам о том, что пора на время уединиться и подвести итоги какого-то проекта или периода жизни, чтобы быть готовым во всеоружии встретить новые жизненные приключения.

### Обещанное - сбудется

Если же ваш телефон не определяет спам-звонки или кому-то из спамеров все же удалось «прорваться» к вам в эфир, тоже не стоит нервничать и сразу бросать трубку. По тому, кто и как с вами разговаривает, можно также узнать много интересного для себя на будущее. В зависимости от того, что вам предлагают, можно понять, в какой именно сфере у вас все хорошо. То есть если вам предлагают пройти какое-нибудь медицинское обследование, значит, со здоровьем у вас все в порядке. И даже если на данный момент вы испытываете какое-то недомогание, то можете быть уверены, что исцеление уже не за горами.

Если предложение касается коммуникаций - подключить Интернет, поменять тариф связи или что-то подобное, - то это предвещает вам хорошие отношения с друзьями, а также знакомство с каким-то очень важным человеком, который поможет в вашем продвижении. Спамеры предлагают услуги, связанные с финансовой сферой? Можете смело отказываться, поскольку вас и без них ждут впереди отличные перспективы и выгодные предложения по зарабатыванию денег гораздо более достойным способом.

Если предложение касается сферы работы, то в ближайшее время вам наверняка предложат повышение по карьерной лестнице, премию или увеличение заработной платы.

Вам сообщают о том, что вы выиграли в какой-то лотерее, конкурсе и т.п.? Отлично! Можете смело рассчитывать на заслуженную награду или ценный подарок в ближайшее время!

Звонящий представляется сотрудником следственных органов или структур МВД? Вам крупно повезло. В ближайшее несколько месяцев можете не беспокоиться за свою безопасность - она «оплачена» тем, что эти люди, на самом деле не имеющие никакого отношения к этим структурам, посмели вас побеспокоить.

Еще важно обратить внимание на то, как обращаются к вам звонящие.

Если обращение обезличенное, то доля вероятности исполнения предсказанного немного ниже, чем в том случае, когда звонящие обращаются к вам по имени-отчеству. В этом случае вероятность исполнения такого послания практически стопроцентна.



## ОЧИСТИТЬ НОУТБУК ОТ ПЫЛИ И НЕ ИСПОРТИТЬ ЕГО

Ноутбук, компьютер и смартфон рекомендуется регулярно очищать от пыли и бактерий.

**Смартфон.** Возьмите тряпочку из микрофибры и нанесите на нее антисептик. Протрите экран смартфона, заднюю поверхность корпуса и объектив камеры. После этого еще раз протрите гаджет, но уже сухой микрофиброй.

**Ноутбук.** Клавиатуру ноутбука я протираю влажной салфеткой для гаджетов раз в неделю. Так можно удалить пыль и крошки. Для экрана использую микрофибру (влажную) без чистящего средства. Если на экране остались жирные отпечатки, тряпки может быть недостаточно. Тогда воспользуйтесь специальным спреем.

*Владимир.*



## КАК ВЫВЕСТИ ПЯТНО С КОЖАНОЙ СУМКИ

Самый простой способ удалить свежее пятно - протереть его половинкой луковицы. Затем вытрите сумку насухо. Запах лука получится устранить с помощью раствора из уксуса и воды в пропорции 1:5. Смочите в нем тряпочку и протрите область, обработанную луком.

Если этот способ не помог, используйте нашатырь. Смешайте его с водой в пропорции 1:1. Нанесите на микрофибру и протрите пятно.

*Елена.*



## СЕКРЕТ ВКУСНЫХ БЛИНЧИКОВ

Мое коронное блюдо - блины. Они получаются у меня нежными и вкусными, ни один не выходит комом! А весь секрет в подготовке сковороды к выпечке. Блины я пеку исключительно на чугунной сковороде. Ставлю ее на огонь, насыпаю 2 ст. л. крупной соли. Хорошенько прокали-

ваю, даю остыть, убираю соль, а сковороду протираю сухой салфеткой. Затем еще раз насыпаю немного соли и вновь протираю сковороду. В результате блинчики отлично пропекаются и никогда не пригорают!

*Ольга.*



## 5 СПОСОБОВ ЭКОНОМИТЬ СО ВКУСОМ

Рассказываем, как сохранить продукты свежими надолго, приготовить ужин практически из ничего и сэкономить время и деньги.

**Е**сли вам приходится проводить каждый вечер на кухне, чтобы угодить всем членам семьи, пора изменить ситуацию. Вот как можно облегчить себе жизнь.

**1. Не выбрасывайте остатки хлеба.** Подсушенный белый хлеб и булочки измельчите в блендере и используйте для приготовления печенья или пирожного «картошка». Также остатки несладкой выпечки могут послужить в качестве панировки.

**2. Не выливайте остатки вина.** Если после застолья у вас осталось небольшое количество вина, разлейте напиток по формочкам для льда и уберите в морозилку. Используйте винный лед для приготовления соусов к мясу.

**3. Устройте огород на подоконнике.** Берите пример с дачников, которые высаживают рассаду. Стручковую фасоль, лук-резанец, горох, листовую

салат, разноцветный мангольд, тимьян и розмарин можно выращивать в горшках на подоконнике. Так овощи и травы всегда будут у вас под рукой.

**4. Храните продукты правильно.** Многие убирают помидоры в холодильник, однако эти овощи рекомендуется хранить при комнатной температуре. А вот огурцы лучше держать в холоде, но предварительно оберните каждый огурчик бумажным полотенцем. Сыр долго не испортится, если завернуть его в пергаментную или вошеную бумагу.

**5. Используйте домашние полуфабрикаты.** Это позволит сэкономить время и силы для приготовления ужина. Можно заранее приготовить и заморозить котлеты, блины с начинкой, пельмени, фаршированные перцы. Хранить домашние полуфабрикаты рекомендуется не дольше 2 месяцев.

# МАСТЕРИЦА



Размер подушки – 35 x 35 см.

## Подушка

### С ВЕСЕННИМИ МОТИВАМИ

Подушка с оригинальным узором в ярких тонах создаст весеннее настроение и займет свое законное место на диване в гостиной.

**ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:**  
пряжа YarnArt Jeans (50 г, 160 м) - 4 цвета, крючок №4, наполнитель.

Для основного узора подушки количество петель (раппорт) равно 4 петлям. Каждый ряд начинайте с 2 воздушных петель (в.п.) подъема, вяжите прямыми и обратными рядами нитью в два сложения.

\* Выполните вязание по схеме с 1 по 6 ряд один раз, затем повторяйте с 3 по 6 ряд до достижения необходимого размера.

\* Для создания вытянутых петель крючок вводите между петлями нижележащего ряда, провязывая столбик с накидом.

\* Последовательность цветов: ярко-зеленый, желтый, белый, ярко-зеленый, желтый, белый, оранжевый. Повторяйте

оттенки до достижения необходимого размера.

\* Крючком №4 выполните цепочку из 48 в.п. ярко-зеленой пряжей, далее 2 в.п. подъема. После этого вяжите основным узором согласно последовательности цветов. Через 35 см от начального ряда закончите вязание.

\* Свяжите 2 детали наволочки. Сложите их вместе лицом друг к другу, сшейте с трех сторон соединительным столбиком. Выверните на лицо. Вложите наполнитель (или чехол с наполнителем) в наволочку, зашейте последнюю сторону. Подушка готова!

Автор изделия Елена Киришина.

### НА ЛЮБОЙ ВКУС И ЦВЕТ

Декоративные чехлы для подушек хороши тем, что их можно менять под настроение. Например, наступила весна - пришло время ярких оттенков и интересного декора.

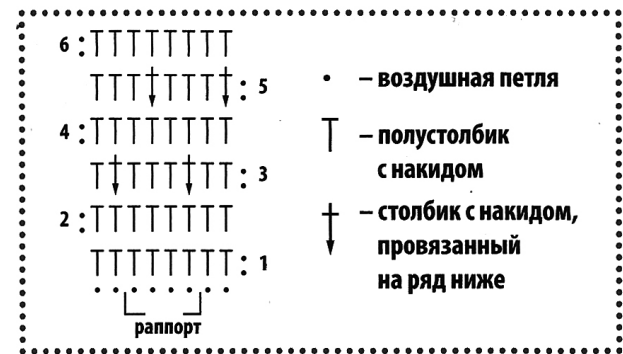
Чехлы для подушек могут быть разными.

**Сшитые.** Чаще всего они шьются из хлопковых тканей, а украшаются тесьмой с помпонами или кружевом.

**Вязаные.** Идеальны для квартиры в скандинавском стиле. Вязание выполняется крючком, допустимы декоративные элементы - например, пуговицы или нашитые карманы.

**Вышитые.** Основу подушки в этом случае можно украсить стразами, лентами, бусинами, тесьмой. Некоторые также размещают аппликации. Хорошо смотрятся цветы и растительные орнаменты.

Для комнаты в деловом стиле подойдут кожаные чехлы с геометрическими аппликациями. Некоторые мастерицы делают чехлы из старых вещей - мужских рубашек, например. Получается оригинально и свежо!





### ГОРШОЧЕК, ВАРИ...

Испортить блюдо, приготовленное в горшочке, сложно. Однако, используя эту утварь на кухне, нужно учесть несколько важных моментов.

Выбирайте глиняные горшочки, покрытые глазурью. В противном случае они будут впитывать запахи пищи. Если предпочитаете натуральную глиняную посуду, купите несколько наборов горшочков: отдельно для приготовления рыбы, мяса, овощей. Перед использованием глиняные горшочки нужно погрузить в воду на 15 минут. Нельзя использовать моющие средства, они могут впитаться в глину. Мойте горшочки горячей водой и жесткой щеткой.

Доставайте горшочек из духовки за 5-10 минут до готовности блюда: за счет накопленного тепла блюдо дойдет и при комнатной температуре.

Если вы используете чугунные горшочки, помните, что они быстро нагреваются и быстро отдают тепло, что ускоряет время приготовления блюда. Такую посуду надо подготовить к первому использованию: прокалите горшочки в духовке, затем обмажьте их стенки тонким слоем растительного масла и вновь прокалите в духовке в течение 20 минут. Ставьте керамические горшочки в холодную духовку и только после этого начинайте ее разогревать. В этом случае посуда не треснет.

**!** Перед использованием замачивайте горшочки в воде на 15-20 минут, блюдо будет более сочным.

### СОЛЬ ОТ ЛЮБЫХ ПЯТЕН ИЗБАВИТ

При стирке вещей, кроме стирального порошка, в воду добавляю соль (1 ст. ложка на литр воды). После такой стирки вещи выглядят как новые. Однако шерстяные и шелковые ткани так стирать нельзя. Соль избавит и от чернильных пятен: насыпьте соль, сбрызните водой. Вывести жирные пятна можно раствором соли и нашатырного спирта (1:1). Чтобы занавески стали белее, перед стиркой подержите их в соленой воде.

*Инга Романовна.*



### ОТ НАЛЕТА НА ПЛИТКЕ НЕ ОСТАНЕТСЯ И СЛЕДА

Если вы, как и я, противник бытовой химии, а кафель отмывать как-то надо, предлагаю попробовать отличное средство, которое в этом деле поможет. Столовый уксус развожу водой (1:1), нали-

ваю в пульверизатор, распыляю на кафель. Через 10 минут смываю водой. Водный раствор нашатырного спирта тоже хорошо отмывает (1:1).

*Ольга Андреевна.*



### ПОСУДА ПОРАДУЕТ БЛЕСКОМ

На стаканах часто появляются помутнения и пятна... Чтобы от них избавиться, я замачиваю стеклянную посуду на ночь в чистом винном уксусе, а утром хорошенько промываю холодной водой. И еще, никогда не ставлю влажную посуду на огонь, в духовку, могут появиться пятна и трещины.

*Ирина Петровна.*

### На заметку

\* В воду для мытья окон добавьте немного соли. Тогда они отмоются быстрее и лучше.

\* Если у вас закончилось средство для стирки деликатных тканей, используйте жидкость для мытья посуды: добавьте 1 ст. ложку средства в таз с водой и стирайте.





**Нередко у женщин возникают вопросы, касающиеся использования тех или иных косметических средств и техник, а задать их некому. Отвечаем на самые популярные!**

# 5 ВОПРОСОВ О КОСМЕТИКЕ И МАКИЯЖЕ

**Ч**аще всего мне задают вопрос о модных новинках и трендах в макияже в определенном сезоне. Что касается весны 2023 года, могу отметить лавандовые тени, помаду шоколадных оттенков, акценты серебристыми тенями во внутренних уголках глаз и использование кристаллов в макияже для вечерних выходов. Помимо трендов, есть и другие, не менее актуальные, вопросы.

## Как контурировать лицо?

Визуально изменить форму и пропорции лица, подчеркнув достоинства, можно с помощью контуринга. На основные линии лица наносятся темные и светлые оттенки, создавая определенные акценты. Для этой цели можно использовать как сухие средства - бронзер, хайлайтер, пудру, так и кремовые - корректоры, стики. Главный принцип контуринга таков: все, что нужно скрыть, - затемняйте, остальное - высветляйте. Причем со светлыми участками нужно работать в первую очередь. Чаще всего высветляют выступающие части - нос, скулы, подбородок. Важна растушевка: ее можно выполнять кистью или спонжем. Для фиксации результата можно нанести тонкий слой пудры.

## Зачем нужна основа?

База под макияж необходима для предварительного увлажнения кожи. Эти средства отличаются легкой консистенцией, что позволяет косметике (тональному крему, пудре, румянам и т.д.) равномерно ложиться. База зрительно выравнивает дерму, параллельно маскируя недостатки и устраняя шелуше-

ния. Также она сглаживает мелкие морщины и заполняет поры. Макияж, нанесенный на основу, держится дольше и смотрится лучше. С ним кожа кажется идеальной.

## Сколько кистей для макияжа нужно?

Кисточек много не бывает! Чем больше их в арсенале, тем более объемным и интересным можно сделать макияж. Среди основных я выделяю, несколько. Прежде всего это плоская кисть для тональной основы, которой легко наложить крем любой текстуры. Ею удобно распределять тон похлопывающими движениями, будто вбивая в кожу. Для румян пригодится скошенная кисть. Она легко наносит оттенок на яблочки щек, создавая приятный румянец. Консилер я также советую распределять отдельной кистью, скошенной с двух сторон. Для нанесения пудры приобретите кисть-пуховку - широкую, с мягким ворсом. Макияж глаз необходимо выполнять плоской кистью для теней. Кстати, если ее не нашлось под рукой, спасет обычная беличья кисточка для акварели.

## Накладные ресницы еще в моде?

Еще пять лет назад накладные ресницы модницы наклеивали даже для романтического ужина с любимым. Сегодня их чаще всего используют для фотосессий и важных мероприятий вроде свадьбы. В повседневном и даже вечернем макияже я рекомендую акцентировать ресницы другими спо-

собами. Прежде всего можно попробовать подобрать тушь, подходящую именно вам - удлиняющую или придающую дополнительную густоту. Нанесите ее в несколько слоев для создания выразительного взгляда.

Альтернативой ежедневному макияжу глаз могут стать наращенные ресницы или даже отдельные пучки (их обычно располагают у внешнего уголка глаз). Если вы не готовы к экспериментам, попробуйте ламинирование. Это процедура, благодаря которой ресницы становятся ярче и приобретают красивый изгиб и блеск.

## Стрелки рисуют тенями?

Стандартно стрелки на глазах мы рисуем карандашом, жидкой подводкой или специальным фломастером - в зависимости от пожеланий и опыта. Однако если вы хотите создать мягкий эффект, можно воспользоваться тенями. Классический вариант - взять тени темных оттенков, ассоциирующихся с черным. Нанести их по контуру верхнего и/или нижнего века можно с помощью специальной тонкой скошенной кисти. Далее приступайте к растушевке, которая также выполняется или кистью, или подушечкой пальца. Тени могут быть и другого оттенка, если вы хотите получить яркие стрелки. Также нанесение стрелки тенями может пригодиться в случае создания макияжа smoky-eyes.

*Ольга Вахрушева, косметолог.*

✓ **Не забудьте зафиксировать готовый макияж, чтобы он продержался дольше. Это можно сделать с помощью спрея-фиксатора.**

**В** холода из-за сухого воздуха в помещении и морозного на улице кожа теряет влагу. Могут появиться раздражение, сухость, тусклый цвет лица. К тому же дает о себе знать нехватка витаминов. Положение спасут витамин С, пилинги и грамотный детокс.

### **Пилинги скраб: убрать все лишнее!**

Нередко весной наблюдается легкий гиперкератоз - неравномерное утолщение кожи в разных областях. Так, на щеках она может быть плотной, а на лбу - истонченной. Чтобы привести ситуацию к общему знаменателю, понадобятся пилинги.

Подберите пилинг, исходя из вашего типа кожи. Чувствительной подойдет мягкий вариант с ферментами. Жирной и комбинированной - пилинг с салициловой кислотой. Если у вас нормальная кожа, остановите выбор на пилинге с фруктовыми кислотами.

Можно ли использовать для отшелушивания скраб? Можно, но только в том случае, если абразивные частицы в нем идеально ровные и гладкие, не травмирующие кожу. Сахарный, солевой скрабы, с абрикосовыми косточками - под запретом.

Как пилинг, так и скраб следует применять не чаще 1 раза в неделю, при этом внимательно следить за реакцией кожи.

### **Витамин С - и кожа снова засияет!**

В чем кожа особенно нуждается весной, так это в витамине С! Он является мощным природным антиоксидантом и активно борется со свободными радикалами. К тому же, благодаря наличию витамина С в составе средств для ухода, остальные компоненты начинают работать лучше.

Идеальный вариант - сыворотка с данным элементом в качестве активного компонента. Используйте ее курсом - утром и вечером в течение 2 недель. Далее сделайте перерыв на 1-2 месяца, чтобы оценить результат.

Кроме витамина С, для весеннего ухода хорошо себя зарекомендовали средства с церамидами. Это жирные кислоты, которые восстанавливают липидный баланс и борются с сухостью.

### **Ночной уход - незаменим**

Считается, что основные процессы регенерации происходят, пока мы спим. Вот почему особое внимание стоит обратить на ночные косметические средства. Весной они должны быть максимально питательными.

Перед нанесением вечернего ухода пройдите по коже мезороллером. Благодаря мелким иголкам на его поверхности вы добьетесь легкого массажа и прилива крови к эпидермису. Благодаря этому он станет более вос-



## **КОЖА ПОСЛЕ ЗИМЫ ОБНОВЛЯЕМ И ПИТАЕМ**

**После зимы кожа находится не в лучшем состоянии - тусклая, серая, обезвоженная. Но есть способы, которые в корне изменят ситуацию.**

приемчив к любым наносимым средствам.

Хорошо зарекомендовали себя ночные маски, которые необходимо использовать вечером, а смывать - наутро. Если после их применения вы заметили отечность, попробуйте наносить состав раньше - примерно за 4 часа до отхода ко сну, предварительно сняв макияж.

**Средства для ночного ухода необходимо распределять, не только по лицу, но и в зоне декольте. Она также нуждается в дополнительном уходе.**

### **Детокс-ритуалы**

Весной требуется детокс всему организму.

Можно начать день со стакана воды с лимоном, выпиваемого утром натощак. Он не только взбодрит организм в целом, но и поможет проснуться и очиститься коже.

Отличным детокс-эффектом обладают маски с глиной. Идеальны для этой цели - голубая или зеленая.

**Смешайте 1 ст. л. голубой глины с 1 ч. л. жидкого меда. Разбавьте массу водой так, чтобы получилась жидкая смесь. Нанесите ее на лицо, оставив на 10-15 минут. Смойте теплой водой.**

В продаже можно найти специальные детокс-желе. Их принимают внутрь, но эффект виден на коже - она становится чище, приобретает более здоровый оттенок. Последнее ноу-хау - желе с хлореллой (водоросль), которое содержит в себе вещества, быстро выводящие из организма токсины.

**Весной будьте аккуратны при применении средств с ретинолом. Обязательно наносите косметику с SPF-защитой даже при минимальном воздействии солнечных лучей.**

### **АЛЬГИНАТНАЯ МАСКА ДЛЯ УСТАВШЕЙ КОЖИ**

Отлично восстанавливают тусклую после зимы кожу альгинатные маски. Их выпускают в виде сухого порошка, который необходимо развести водой или активатором по инструкции. В результате получается желеобразная масса, которая наносится на лицо и застывает на нем, образуя маску.

**В составе продукта имеется аль-**

гинат - природный полимер, являющийся богатым источником минералов. Он, в том числе, оказывает подтягивающий и омолаживающий эффект.

Косметологи также активно используют альгинатные маски в своей работе. Их наносят даже на глаза при закрытых веках - этой зоне особенно требуется увлажнение.



### ЛЮБИМЫЙ ПУДИНГ АЛИСЫ И НЕ ТОЛЬКО

*В сказке Льюиса Кэрролла пудинг был живым, поэтому съесть его не представлялось возможным. Но в реальности это английское блюдо стоит попробовать.*

**Понадобится:** яйца - 2 шт., белый хлеб - 2-3 ломтика, сливочное масло - 180 г, мука - 130 г, смесь орехов - 100 г, изюм - 100 г, курага - 100 г, чернослив - 100 г, мед - 2,5 ст. л., сахар - 100 г, коньяк - 90 мл, гвоздика - 3 бутона, корица молотая - 1/3 ч. л., имбирь сушеный - 1/4 ч. л., кардамон - 1/3 ч. л., соль - на кончике ножа.

Изюм, курагу и чернослив залейте коньяком и оставьте на 12 ч. За это время сухофрукты разбухнут и станут мягче. Не рекомендуем пропускать этот шаг! Белый хлеб нарежьте кубиками и обжарьте на сухой сковороде. Дайте остыть, измельчите в крошку. У вас не должно остаться комочков.

Муку просейте, добавьте корицу, бутоны гвоздики, имбирь, кардамон и соль. Размягченное сливочное масло взбейте миксером на высокой скорости с сахаром. Вбейте яйца, добавьте мед, изюм, чернослив и курагу. Введите крошку, муку с пряностями и перемешайте до однородной консистенции.

Смажьте круглую силиконовую форму растительным или сливочным маслом. Выложите массу, накройте кружком пергамент в контакт. Форму накройте фольгой.

В большой кастрюле вскипятите 1,5 л воды. Поставьте в нее форму, убавьте огонь до слабого и варите около 6 ч. По мере выкипания подливайте воду.

**«ЭМИЛЬ ИЗ ЛЕННЕБЕРГИ»**

*Этот пирог готовился мамой Эмиля для родни. Однако к их приезду от вкуснейшего десерта не осталось ни крошки!*

### ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ

**Понадобится:** яблоки - 600 г, сливочное масло - 80 г, миндаль - 130 г, сахар - 100 г, яйца - 2 шт., мука - 1 ст. л., лимон - 1/2 шт.

Миндаль обдайте кипятком, очистите от кожицы, измельчите. Выжмите сок из лимона, снимите мелкой теркой цедру.

Яблоки очистите, вырежьте сердцевину, плоды нарежьте ломтиками. В 300 мл кипящей воды добавьте 1 ст. л. сахара. Опустите в сироп яблоки и варите 5 мин. Постоянно помешивайте.

Белки взбейте с 1 ст. л. сахара до пышности. Мягкое масло взбейте с сахаром. Смешайте масло, белки и желтки. Просейте муку, добавьте орехи, цедру и сок лимона.

Залейте яблоки тестом. Выпекайте 45 мин. при 180 градусах. Подавайте пирог в горячем либо холодном виде.



**«МАЛЫШ И КАРЛСОН»**

*Мама Малыша была лучшим специалистом по тефтелям. Так сказал Карлсон. А он толк во вкусной еде знал!*

### ТЕФТЕЛИ

**Понадобится:** говядина - 300 г, свинина - 250 г (яйцо - 1 шт., молоко - 90 мл, лук - 1 шт., панировочные сухари - 90 г, петрушка - 1 пучок, чеснок - 2 зубчика, растительное масло - 1 ст. л., соль, перец. Для томатного соуса: помидоры - 2 шт., томатная паста - 60 г, вода - 120 мл, базилик - 1/3 ч. л., соль.

Мясо вымойте, обсушите, пропустите через мясорубку. Лук и чеснок мелко нарежьте и положите к фаршу. Вбейте яйцо, добавьте сухари и измельченную петрушку. Влейте молоко, посолите, поперчите. Тщательно вымешайте фарш. Уберите на 15 мин. в холодильник. В таком случае у тефтелей будет более выраженный вкус. Влажными руками сформируйте тефтели размером с грецкий орех. Обжарьте на хорошо разогретой сковороде в растительном масле со всех сторон до румяности.

Для томатного соуса помидоры обдайте кипятком, снимите кожицу, измельчите. Соедините с томатной пастой, солью и базиликом. Варите 2-3 мин. Затем снимите с огня.

По желанию можно подать тефтели с любым другим соусом. Кстати, некоторые хозяйки добавляют такие мясные шарики в супы.

## КУРИЦА В СЛИВКАХ ПО-ГРУЗИНСКИ

**4 куриных бедра, 100 мл сливок, 3 ст. ложки воды, 100 г сливочного масла, 5 зубчиков чеснока, зелень кинзы, соль, перец, хмели-сунели.**

Бедра разрежьте пополам, заверните в пленку и отбейте. Натрите курицу сливочным маслом (50 г) и солью, оставьте на полчаса. Растопите на чугунной сковороде с толстым дном сливочное масло и выложите курицу. Накройте так, чтобы крышка прижала мясо, и поставьте сверху что-то тяжелое. Обжаривайте курицу по 15 минут с каждой стороны. Измельчите кинзу и чеснок, смешайте с солью, перцем, хмели-сунели. Добавьте сливки и воду. Залейте курицу соусом и тушите 15 минут под крышкой. Подавайте с лавашем.



## ЗАЛИВНОЙ ПИРОГ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ

**По 300 г муки и кефира, 200 г сметаны, 5 яиц, 4 чайн. ложки разрыхлителя, 1/2 чайн. ложки соли. Для начинки: 200 г зеленого лука, 5 яиц, 2 ст. ложки сметаны.**

Лук измельчите. Вареные яйца нарежьте кубиком. Смешайте яйца и лук со сметаной, посолите, поперчите. Для теста четыре яйца взбейте венчиком. Пятое разделите - белок добавьте в тесто, желток оставьте для смазывания пирога. Добавьте к яйцам сметану (1 ст. ложку оставьте) и кефир. Смешайте муку с солью и разрыхлителем и порциями введите к жидким ингредиентам. В форму, смазанную маслом, влейте половину теста. На него выложите начинку. Залейте оставшимся тестом. Смешайте 1 ст. ложку сметаны с желтком и смажьте верх пирога. Выпекайте при 180 градусах около часа.



## ТУШЕНАЯ КАПУСТА С ГРИБАМИ

**Кочан капусты, 500 г вешенок, луковица, 30 мл растительного масла, 1 ст. ложка томатной пасты, лавровый лист, соль, перец.**

Капусту нашинкуйте. В сковороде с высокими бортиками разогрейте половину масла. Добавьте капусту и обжаривайте 15 минут. В другой сковороде разогрейте оставшееся масло и обжарьте грибы (минут 10). Добавьте к грибам измельченный лук и обжаривайте 5 минут. Посолите. Добавьте к капусте томатную пасту, перец, соль, лавровый лист. Влейте 2-3 ст. ложки воды и тушите под крышкой 5-7 минут. Грибы выложите к капусте. Оставьте под крышкой на 3-4 минуты.

## ТОМАТНЫЙ С ФАСОЛЬЮ

**Стакан фасоли, морковь, 150 г томатной пасты, луковица, 3-4 ст. ложки растительного масла для жарки, специи (чеснок, перец чили, тимьян, петрушка) и соль по вкусу.** Фасоль залейте холодной водой на сутки. Промойте, влейте 2 л воды и сварите. Откиньте на дуршлаг. В бульон добавьте воды до 2 л, поставьте на огонь. Измельченные морковь и лук обжарьте на масле и выложите в бульон. Когда он закипит, добавьте томат и 3/4 фасоли. Варите 10-12 минут. Бульон слейте, фасоль и овощи взбейте блендером и снова залейте бульоном. Выложите в суп оставшуюся фасоль, доведите до кипения, добавьте соль и специи.

## ИЗ МОРКОВИ С ИМБИРЕМ

**0,5 кг моркови, луковица, стакан нежирных сливок, 2 ст. ложки растительного масла и 1 ст. ложка сливочного, 1 чайн. ложка молотого имбиря, 2 стакана овощного бульона, соль, перец.**

Морковь очистите и порежьте кусочками, лук измельчите. В кастрюле разогрейте масло (сливочное и растительное), потушите лук до прозрачности.

## ОВОЩНЫЕ СУПЧИКИ

**Важное преимущество овощных супов перед мясными - низкая калорийность и отсутствие вредных жиров. Они идеальны для тех, кому рекомендовано облегченное питание.**

Добавьте морковь и имбирь. Влейте бульон и варите 25-30 минут. Бульон процедите, морковь взбейте в блендере и выложите обратно в кастрюлю. Влейте сливки, посолите, поперчите.

### С ЧЕЧЕВИЦЕЙ

**250 г чечевицы, 2 болгарских перца, 2 моркови, луковица, 100 г лука-порая, 150 г стеблей сельдерея, 2 зубчика чеснока, растительное масло, соль, перец и пряности по вкусу, 2,5 л воды.**

Чечевицу промойте, залейте водой и поставьте на огонь. Варите после закипания 10 минут. Измельчите лук и стебли сельдерея, морковь и перец нарежьте соломкой, чеснок пропустите через пресс. Овощи немного припустите на масле, добавьте в бульон с чечевицей и варите до готовности (10-12 минут). В самом конце посолите, добавьте пряности.

### С ТЫКВОЙ И ПЕРЦЕМ

**200-250 г мякоти тыквы, помидор, 2 болгарских перца, банка кукурузы, 2 зубчика чеснока, луковица, 1 перец чили, 2 ст. ложки растительного масла и 1 ст. ложка сливочного, 2 лавровых листа, соль, 1 л куриного бульона.**

Болгарский перец запекайте до подпалин, снимите кожицу. Нарежьте перец полосками, тыкву и очищенный помидор - кубиками. Лук и чеснок измельчите. Чили нарежьте колечками. В кастрюле обжарьте на растительном масле лук, добавьте помидор и чеснок, жарьте 3-4 минуты. Добавьте тыкву, бульон, лавровый лист, посолите. Готовьте 20-25 минут. Кукурузу обжарьте на сливочном масле вместе с чили и выложите в кастрюлю. Добавьте болгарский перец и поддержите на огне 3 минуты.

## Зеленый подоконник



# ЧТО ПРОДЛИТ ЖИЗНЬ БУКЕТУ?

**Вы получили букет в подарок и хотите, чтобы цветы оставались свежими как можно дольше? Соблюдайте эти простые рекомендации.**

Начнем с базовых правил - если букет пренесен с холода сразу ставить в теплую комнату нельзя. Нужно, чтобы растения привыкли к новой температуре, поэтому сначала поместите их на балкон минут на 30. Очень важно, чтобы цветы не оставались без воды надолго после покупки.

### Куда поставить цветы?

Перед тем как поместить букет в вазу, снимите бумагу и прочие декоративные элементы. Цветы должны стоять в самой прохладной комнате, где нет сквозняков и отопительных приборов. Концы стеблей под струей прохладной

воды обрежьте под углом 45° острым секатором. Удалите все увядшие лепестки и листья.

В вазу положите 1 таблетку аспирина или монету, чтобы предотвратить размножение вредоносных бактерий и продлить жизнь букету.

Подрезайте стебли и меняйте воду ежедневно. Если на стеблях появились налет или слизь, промойте их. Вымойте и вазу, для этого можно использовать соду.

✓ **Рядом со свежим букетом не должно быть фруктов - они ускоряют увядание цветов.**

### 4 секрета от флористов

Некоторые советуют добавлять в воду немного комплексного минерального удобрения, чтобы замедлить процесс увядания. Если его нет под рукой, подойдет сахар - 1 ст. л. на 2 л воды.

**Тюльпаны.** Когда букет выглядит не очень свежим, заверните его в бумагу и положите на ночь в холодильник. Каждое утро опускайте тюльпаны в ледяную воду и освежайте срез.

**Розы.** Зачистите стебли, поставьте цветы в горячую воду. Ежедневно подрезайте стебли и меняйте воду. Температура воды теперь может быть комнатной. Если розы начали увядать, опустите цветы на ночь в ванну с прохладной водой. Стебли отделите друг от друга.

**Лилии.** Чтобы букет радовал вас дольше, выбирайте растения, у которых распустилось не больше 30% бутонов. У раскрывшихся цветков удалите пыльники.

**Ирисы.** Не заливайте ирисы водой более чем на 1/3 высоты стебля. Дольше других стоят растения с не полностью раскрывшимися цветками.

## 3 ИДЕАЛЬНЫХ РАСТЕНИЯ ДЛЯ ТЕМНОЙ КВАРТИРЫ

**Хорошо, когда в квартире есть большие южные окна, идеально подходящие для комнатных цветов. А как быть, если окно всего одно, да и то северное?**

Присмотритесь к растениям, которые терпимы к дефициту света, но при этом красивы и неприхотливы в уходе.

### Традесканция

Неплохо растет в полутени и не терпит прямых солнечных лучей. Более прихотливы к свету пестролистный сорта. Один из стеновыносливых видов - традесканция белоцветковая.

В теплое время года растение нуждается в регулярных и обильных поливах, но без застоя влаги. В холода, осо-

бенно если традесканция стоит в прохладном помещении, частоту и обильность поливов сокращают. Подкармливают ее в весенне-летний период, но для пестролистного сорта используют только минеральные добавки, так как после органических подкормок листья могут стать просто зелеными, без рисунка.

### Фатсия

Это декоративно-лиственное растение называют домашним каштаном. Оно выскорослое - за пару лет мо-

жет вымахать до 1 м и развить красивую пышную крону. Цветет редко, а сами цветки не добавляют растению декоративности. Некоторые их даже обрывают. Фатсия спокойно растет в тени (кроме пестрых видов). Весной и летом благоприятная для нее температура - 18-22°, а зимой допустима прохлада - 14-16°. Растение любит высокую влажность воздуха, но не терпит переувлажнения почвы.

### Нефролепис

Как и его лесные братья, комнатный папоротник любит полутень. Его выращивают как горшечное или ампельное растение. В теплое



время года нефролепису комфортно при температуре до 25°, а в холодное - при 15-17°. Растение любит обильные поливы через поддон и опрыскивания. Зимой частоту и обильность поливов снижают.

Подкармливают папоротник в теплое время года комплексным минеральным удобрением для декоративно-лиственных растений.



Вера во всё лучшее	Балетный прыжок	Протестный шаг МИДА	Посудина для плава	Жокейский "стартер"	Немудреное барахло	Грибной низ	"Шторка" невесты	Её размеры впечатляют	Поза в танце	Скоростная птица	"Троза" дюза и бемол
				Запах истинной собаки				Стригун процентов			
"Заюлка" для глаз	Чацкий-пассажир					Естественный конкурс				Компанийский выстрел	Парижский "Эрмитаж"
				Князь с берегов Ганга				Пасхой стрелок			
Блаженное бессимие	Гараж для зазевавших					Санданка мадам и мсье	Сын ошарашен	Шляпа лампы			
Египетский фараон	Беспорядок пуганица		Прадед Пушкина	Передовик наоборот						Жрец-яно-видец	Бой-френд гусачки
Выход реки к морю					Ванночка для фото	Одеяние при видения	Кино-комедия Г. Данили				
			Цветок шиповника	Отенок для знатока			Тара для мощей	Небылица от Баждова		Пристань для судов	Авто с берегов Сены
Волнующийся щёлок	Приют старых рукописей				Игра для саров				Спор с проигравшим		
Бездушный организм			Толстая верёвка				Поклон на бейсбол				
Правша наоборот	Сосед европейки				"Мазелин" для штиблет				Овчинка, нужная Ясюку		
			Водобём атома					Прикрытие			

**ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №15**

**СКАНВОРД НА СТР. 15**

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

**СКАНВОРД НА СТР. 23**

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Икона. Гало. Марс. Диско. Остолоп. Скорлупа. Рено. Мочало. Крекер. Шпага. Сова. Мята. Коло. Блад. Лопатка. Корде. Круча. Утро. Барбара. Дупло. Прагматик. Арама. Киоск. Лир. «Топаз». Квота. Мухомор. Гримо. Агреман. Рысца. Клир. Жена. Ширли. Санитар. Амаяк. Клад. Мать.  
**ПО ВЕРТИКАЛИ:** Минимум. Кадык. Каурка. Яго. Подсчет. Пролом. США. Ника. Абдул. Ситуация. Засол. Лето. Крах. Арк. Крошка. Угол. Подкоп. Мокик. Урал. Клоп. Голуба. Раиса. Осака. Очаг. Град. Парма. Тигр. Юмореска. Барто. Режим. Алеко. Трата. Примета. Броневик. Римма. Манат. Спор. Атака. Звонарь.

**СКАНВОРД НА СТР. 41**

В	Б	М	Э	Ш	Ш	У	Р	К
Б	Р	И	Г	А	Д	А	А	Ж
Р	Т	Г	Е	Н	Р	И	Ф	Р
У	А	И	Ж	Е	Л	У	К	А
С	Е	М	И	Н	А	Р	И	Я
О	И	Е	К	Т	О	П	А	З
К	А	Н	А	Т	К	А	О	И
У	Ц	В	К	Р	А	С	К	И
Д	Р	Е	З	И	Н	А	С	Т
П	И	Е	Т	Е	Т	Б	А	Т
М	О	Р	О	К	А	Л	М	Б
М	А	Н	О	К	У	Т	Ь	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



# КОГДА СОБАКЕ ПОРА НА ДИЕТУ

Хозяева нередко угощают собаку чем-нибудь вкусным, потому что «этим голодным глазам невозможно отказать». Кусочек за завтраком, кусочек за обедом и еще три - за ужином. Так питомцы и набирают лишний вес, опасный для здоровья.

Как правило, упитанные псы, которые с трудом передвигаются, вызывают у окружающих улыбку. Еще бы, ведь они такие забавные! На самом деле смешного здесь мало: чем больше вес животного, тем выше вероятность развития некоторых заболеваний.

### Почему питомец набирает вес

Одна из основных причин появления лишнего веса у собак - перекармливание. Хозяевам кажется, что нет ничего страшного в том, чтобы разрешить питомцу доесть их порцию со стола, а потом насыпать псу еще и корма в миску. Но когда животное регулярно получает большое количество калорий и не расходует их, это не может закончиться ничем хорошим.

Мы подошли ко второй причине - недостаточная физическая активность. Маленьких собак рекомендуется выгуливать два раза в день по часу, а крупных - два раза в день по полтора часа. Если у вас нет возможности гулять так долго, постарайтесь не превышать дозировку корма, указанную на упаковке. Кстати, недостаток физической активности можно восполнять с помощью домашних игр. Мячи и игрушки-дразнилки вам в помощь.

Иногда любимец набирает вес из-за

✓ **Пища «со стола» усваивается лишь на 30%, сухой корм – на 85%, влажный – на 95%.**

стресса. Животные также, как и люди, болезненно реагируют на некоторые негативные или неожиданные события - будь то потеря члена семьи или переезд в другой город. Стресс может быть вызван и более безобидными причинами - например, появлением нового питомца в доме. Если вы заметили, что поведение собаки изменилось, временно изолируйте новичка. Со временем ситуация нормализуется. Важно также исключить эндокринные заболевания - они ведут к набору веса. Проконсультируйтесь с ветеринаром по данному вопросу.

### Просто упитанный или?..

Ожирение можно выявить по следующим признакам.

**«Утиная» походка.** Обратите внимание на походку питомца - у полных собак она становится похожа на утиную. Животное словно переваливается с одной лапы на другую. Лапы выглядят толстыми и короткими.

**Изменилась форма тела.** Посмотрите на собаку сверху. Если вы не видите изгибов туловища (талию), а фигура животного напоминает перезрелый кабачок, есть повод бить тревогу.

**Не получается прощупать ребра.** У здорового животного ребра не должны выпирать (тогда ставится диагноз истощение). Они незаметны невооруженным глазом, но хорошо прощупываются, если взять питомца на руки. Когда у собаки ожирение, ее ребра не-

возможно обнаружить из-за толстой жировой прослойки.

**Свисающий животик овальной формы.** Увеличенный в размере живот, который «волочится» по полу и имеет овальную форму, - признак ожирения (у сук следует исключить беременность).

**Одышка.** У животных с лишним весом со временем пропадает желание гулять и двигаться. Даже после короткой прогулки они дышат так, словно пробежали марафон.

### Что будет, если собака продолжит толстеть?

Некоторые хозяева, заметив ожирение у питомца, ничего не предпринимают. Видимо, они надеются, что лишний вес магическим образом испарится. В результате у животного начинаются проблемы со здоровьем - вплоть до инфаркта миокарда и инсульта головного мозга (из-за поражения сосудов). Также питомцы с лишним весом часто страдают от гипертонии, сахарного диабета, ухудшается их общее самочувствие, снижается качество жизни. Если не хотите такой судьбы для своего любимца, придется посадить его на диету.

### Пора худеть!

Резко сокращать количество калорий в рационе животного нельзя. Пес может решить, что хозяин его за что-то наказывает. В этом случае не исключен стресс, который также губителен для здоровья.

\* Снизьте количество еды медленно. Для начала уменьшите порцию примерно на 10% - это поможет животному худеть постепенно, без мучений.

\* Желательно перевести собаку на диетический корм, предварительно проконсультировавшись с ветеринаром. Специалист поможет подобрать корм в зависимости от особенностей вашей собаки.

\* Перестаньте угощать любимца едой со стола. Если вам тяжело смотреть в голодные глаза верного друга, оставьте его в другой комнате на время приема пищи. Первые дни может быть непросто, зато после пес усвоит новые правила. И у вас не будет соблазна накормить его чем-нибудь вредным, и он привыкнет к еде в собственной миске.

\* Увеличьте продолжительность прогулок с питомцем. Стимулируйте собаку двигаться. Разработаны даже специальные упражнения для собак, выполнять которые им нравится. Комплексы упражнений можно найти в Интернете или обсудить с ветеринаром.

Если вы понимаете, что все принятые меры не приносят заметного результата, обратитесь к ветеринару. Возможно, потребуется сдать анализы, чтобы исключить некоторые заболевания.

✓ **Следствием ожирения может стать артрит, так как лишний вес дает дополнительную нагрузку на опорно-двигательный аппарат.**

# Нежные композиции

Как добавить интерьеру нотку тепла и поднять себе настроение? Используйте следующие предметы для декора.



## Подставки для уютного чаепития

Вязаные подставки под чашки в виде цветов, отпечатков кошачьих лапок или зверушек симпатично смотрятся и делают вечерние посиделки на кухне еще уютнее. Выбирайте изделия средней толщины - они будут хорошо держать форму и прослужат вам дольше.

Также обратите внимание на подставки из фетра, войлока или хлопка. Интересный хендмейд-вариант - из джинсовой ткани.



## Мотивы природы

Растения, помещенные в рамку, способны превратить квартиру в джунгли. Лучшее решение для гостиной - панно.

Еще одна интересная идея - букеты в бутылках, прикрепленные к деревянной основе. А тем, кто в душе романтик, рекомендуем повесить на стену цветочную гирлянду.



## Венок

Кто сказал, что венки используют только на Новый год? Изделиями из цветов можно украшать загородный дом (или квартиру) круглый год! Используйте тюльпаны - с этими цветами у многих ассоциируется весна.



## Деревянные изделия

Деревянные подставки под чашки с цветочными иллюстрациями легко использовать не по назначению - например, проделать в них отверстия и повесить на стену. Если использовать сразу несколько деревянных изделий, у вас дома появится галерея.



## ТОРТ «КРАСНЫЙ БАРХАТ»

Мука - 350 г, кефир - 250 мл, яйца - 2 шт., • какао-порошок - 1 ст. л., сахар - 300 г, сливочное масло - 200 г, разрыхлитель - 1 ч. л., красный пищевой краситель. Для крема: сыр сливочный - 350 г, сливочное масло - 100 г, сахарная пудра - 90 г, ванильный сахар - 1 ч. л.

Просейте в миску муку с разрыхлителем. Добавьте какао-порошок и щепотку соли. В отдельной посуде взбейте миксером размягченное сливочное масло с сахаром, по одному вбейте яйца, взбивайте массу в течение 3-4 мин. Влейте теплый кефир, добавьте пищевой краситель согласно инструкции. Соедините обе смеси и тщательно перемешайте. Испеките 3 коржа (каждый по 30 мин. при 170 градусах). Остудите коржи. Для крема взбейте сливочное масло с сахарной пудрой и ванильным сахаром. Введите сливочный сыр, взбейте до однородности. Переложите крем в кондитерский мешок. Соберите торт, промазывая каждый корж кремом. Украсьте по своему вкусу. Например, свежими ягодами.

## ШОКОЛАДНЫЙ ТОРТ

Мука - 250 г, яйца - 2 шт., сахар - 250 г, сливочное масло - 60 г, растительное масло - 50 мл, молоко - 270 мл, какао-порошок - 5 ст. л., разрыхлитель - 1,5 ч. л., ягоды, шоколад для украшения. Для крема: сливочное масло - 180 г, сливки (33%) - 200 мл, шоколад молочный - 140 г.

Просейте муку с какао и разрыхлителем. Добавьте щепотку соли, перемешайте. Отдельно взбейте яйца с сахаром до увеличения массы в объеме. Влейте к яичной массе теплое молоко и растительное масло, перемешайте. Постепенно введите сухую смесь. Замесите тесто. Выпекайте 1 ч. в разогретой до 160 градусов духовке. Дайте бисквиту полностью остыть. Разрежьте на несколько коржей. Для крема шоколад поломайте на кусочки, растопите в микроволновке вместе со сливочным маслом. Перемешайте, влейте сливки и взбейте миксером до однородности. Соберите торт, тщательно промазывая коржи кремом. Растопите плитку молочного шоколада и полейте торт. Украсьте ягодами.

## МЕДОВИК С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

Мука - 500 г, яйца - 3 шт., мед - 150 г, сахар - 150 г, сода - 1 ч. л., сливочное масло - 150 г, грецкие орехи (ядра) - 70 г, ягоды для украшения. Для крема: сметана (25%) - 550 г, сахарная пудра - 150 г.

Нарежьте сливочное масло кубиками. Растопите его вместе с сахаром и медом на водяной бане. Не снимая с огня, введите в массу яйца. Помешивайте до полного растворения и объединения всех ингредиентов. Снимите с плиты, добавьте соду и перемешайте. Просейте в массу муку, перемешайте. Замесите тесто, разделите его на 6-7 равных частей. Раскатайте кусочки теста в форме круга, наколите вилкой. Выпекайте каждый корж по 8 мин. в разогретой до 200 градусов духовке. Обрежьте лишнее, крошку соедините с нарубленными орехами. Для крема взбейте сметану с сахарной пудрой. Соберите торт, промазывая коржи кремом. Посыпьте крошкой, украсьте ягодами (или по своему вкусу).

## «МУРАВЕЙНИК» С ФУНДУКОМ

Мука - 480 г, сливочное масло - 180 г, сметана (20%) - 190 г, сахарная пудра - 100 г, разрыхлитель - 2 ч. л., фундук (ядра) - 100 г, шоколад темный - 1 плитка. Для крема:

вареное сгущенное молоко - 400 г, сливочное масло - 150 г. Заранее достаньте из холодильника сливочное масло и сметану. Муку просейте вместе с разрыхлителем. Взбейте сливочное масло с сахарной пудрой, введите сметану, перемешайте. Частицами, помешивая, просейте в массу муку. Замесите тесто, соберите в шар, заверните в пленку. Уберите в холодильник на 30 мин. Пропустите тесто через мясорубку. Выложите полосы теста на застеленный пергаментом противень. Выпекайте 15 мин. при 200 градусах. Дайте остыть, поломайте на маленькие кусочки. Для крема смешайте мягкое масло и вареную сгущенку. Орехи мелко нарубите. Смешайте все ингредиенты, сформируйте горку. Украсьте тертым шоколадом.

