

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДАРОК ПЮС

№44

Ноябрь 2023

**Снижаем  
давление**

стр. 13

**Коллекция  
рецептов**

стр. 30, 31

**Опасный  
сахар**

стр. 6

**Никакой  
осенней хандры!**

стр. 19

**Кошка  
на пенсии**

стр. 33

Цена:  
2,5 лари

**«Женщина во мне»:** стр. 16, 17

скандальные мемуары Бритни Спирс

# Курс на утепление!

## Трикотаж-самый уютный тренд этого сезона

Изделия из трикотажа - это не только стильные, но также комфортные в носке вещи.



### Костюмы, которые согревают

Трикотажный костюм - универсальная комбинация, которая проста в стилизации. Трендовые модели этого сезона с широкими брюками или юбкой. Среди популярных оттенков - "согревающие" (молочный, шоколадный, винный). Выбирайте изделия с флисовым ворсом на внутренней стороне - в них точно не замерзнете!



**Юбочка из плюша**  
Дополните гардероб вязаной юбкой длины миди. Ткань должна быть достаточно плотной, а модель - облегать фигуру и при этом держать форму. Среди фаворитов этого сезона - трикотажная юбка с разрезом вдоль ноги. Сочетайте ее с удлиненным жакетом, тренчем и высокими сапогами на устойчивом каблучке.





### Джемперы и кардиганы

Джемперы, водолазки, кардиганы из трикотажа - неотъемлемая часть базового гардероба. Актуальны как облегающие кардиганы на пуговицах, так и оверсайз модели крупной вязки.

Если вы в поисках новой водолазки, присмотритесь к фактурным моделям в рубчик. Среди джемперов обратите внимание на варианты свободного кроя с круглым вырезом, а также с воротничком-поло.

### А сверху - жилет!

Трикотажный жилет - не только модный акцент в образе, но и настоящее спасение в переменчивую погоду. Он будет уместно смотреться как в повседневных, так и в деловых образах.

Популярны уютные жилеты крупной вязки. Носите его в паре с кожаными брюками, широкими джинсами, юбками из денима. Более тонкие варианты можно примерить поверх легкой рубашки, классического платья или под оверсайз жакет.



## МАДОННА ВНОВЬ УСТАНОВИЛА РЕКОРД ГИННЕССА



Мадонна защищает свой титул самой продаваемой женщины-исполнительницы в мире. Спустя 14 лет после своего же рекорда. Представитель артистки подтвердил изданию The Messenger, что это достижение недавно было повторно подтверждено Книгой рекордов Гиннеса.

Согласно Книге рекордов Гиннеса, больше Мадонны продают только The Beatles, Элвис Пресли и Майкл Джексон. С 2009 года она является самой

продаваемой исполнительницей женского пола, обновив этот титул с новой цифрой — 411 миллионов копий. За Мадонной следуют Рианна, Мэрайя Кэри, Тейлор Свифт и Бейонсе.

Мадонне также по-прежнему принадлежит рекорд Гиннеса как самой кассовой гастролирующей артистке, собравшей 1,3 миллиарда долларов (по состоянию на июль 2022 года, тур Sticky & Sweet 2008). Но эту цифру, вероятно, затмит тур Тейлор Свифт Eras Tour, который только по продажам билетов в США показывал цифру в 2,2 миллиарда.

В октябре Мадонна начала свое юбилейное турне Celebration Tour с выступлений в Лондоне. Ранее гастролы были перенесены с первоначальных дат, так как как в июне звезда была срочно госпитализирована из-за «серьезной бактериальной инфекции», которая чуть не стоила ей жизни.

## ДЭНИЕЛ РЭДКЛИФФ СНИМАЕТ ФИЛЬМ О СВОЕМ ДУБЛЕРЕ, КОТОРОГО ПАРАЛИЗОВАЛО НА СЪЕМКАХ «ГАРРИ ПОТТЕРА»

Исполнитель роли Гарри Поттера — Дэниел Рэдклифф стал исполнительным продюсером документального фильма «Дэвид Холмс: Мальчик, который выжил», который снимают Sky и HBO Documentary. Это история дублера Рэдклиффа, которого парализовало в результате несчастного случая на съемочной площадке. Об этом сообщает Deadline.

Еще подростком Дэвид Холмс работал на съемках фильма «Дары смерти: часть 1». Из-за взрыва, который был частью трюка, Дэвид упал на землю и получил травму позвоночника. Этот момент навсегда изменил жизнь дублера — он остался парализованным ниже груди.

Документальный фильм будет содержать кадры из личного архива, снятые за

последнее десятилетие, а также видео каскадерской работы Дэвида. Кроме этого, в него войдут интервью с Холмсом, Дэниелом Рэдклиффом, друзьями, семьей дублера и бывшей съемочной группой.

Выход киноленты «Дэвид Холмс: Мальчик, который выжил» запланирован на 15 ноября.



### СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

## Кети Мчедлидзе

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

Тел.: 5.93—200—223

## РИАННА ВЫПУСТИТ ДВА АЛЬБОМА И ОТПРАВИТСЯ В МИРОВОЙ ТУР

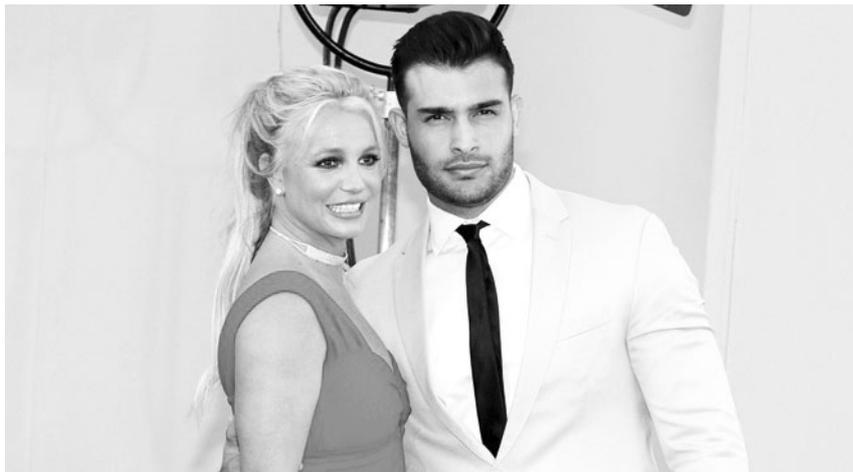
Рианна готовится к грандиозному возобновлению своей музыкальной карьеры. Как сообщили инсайдеры изданию Mirror, суперзвезда планирует масштабный тур-возвращение на 2024/2025 годы после заключения сделки стоимостью 32 миллиона фунтов стерлингов с компанией Live Nation. Кроме того, как уверяют инсайдеры, Рианна готовит к выпуску два новых альбома.

«Рианна потихоньку планирует турне-возвращение после подписания соглашения с Live Nation. Соглашение было заключено, чтобы содействовать мировому туру, и ее творческая команда работает в Лос-Анджелесе, собирая все это вместе, пока Рианна занимается семьей. Она вернется к живым выступлениям, как только будет готова снова заняться работой и будет иметь материал на два альбома, которые она выпустит по возвращении», — отметили анонимные источники.

В августе Рианна и ее жених, рэпер A\$AP Rocky, стали родителями во второй раз — у звезд, уже воспитывавших сына RZA, ро-



дился еще один сын, которого они назвали Райот Роуз. С того времени певица проводит много времени с семьей, но не забывает о карьере, доверяя своей команде сделать все необходимое для подготовки к ее возвращению в музыку. Кроме того, за последние месяцы Рианна стала миллиардером и самой богатой женщиной-музыкантом в мире, благодаря успеху своей косметической линии Fenty Beauty.



### КАК СЭМ АСГАРИ ОТРЕАГИРОВАЛ НА МЕМУАРЫ БРИТНИ СПИРС?

Сэм Асгари — единственный из бывших поп-звезд, чьи темные стороны не были раскрыты в мемуарах Бритни Спирс. Правда, не исключено, что причиной тому послужило банальное стечение обстоятельств. Ведь свою книгу артистка сдала в печать до того, как ее молодой супруг подал на развод, передает Etonline.

В своих размышлениях Бритни называет Сэма «подарком Бога». И такое сравнение пришлось Асгари по душе.

«Это заставило меня улыбнуться. Я чертовски горжусь ею. И надеюсь, она захватит мир», — ответил фитнес-тренер, когда его попросили поделиться мнением о высказываниях поп-звезды.

### ПЕВИЦА ТЕЙЛОР СВИФТ ОФИЦИАЛЬНО СТАЛА МИЛЛИАРДЕРШЕЙ

Американская поп-певица Тейлор Свифт официально стала миллиардершей. Об этом пишет Bloomberg.



По данным агентства, в настоящий момент общее состояние 33-летней артистки превысило отметку в один миллиард долларов благодаря ее музыкальному туру Eras. Отмечается, что гастроли Свифт также помогли поднять экономику США этим летом, увеличив ВВП страны на 4,3 миллиарда долларов.

Известно, что в городах, где она выступала, резко возрос пассажиропоток в общественном транспорте, а заполняемость отелей «взлетала до небес».

«Свифт — одна из немногих артисток, достигших такого статуса только благодаря своей музыке и выступлениям», — говорится в публикации Bloomberg.

Ранее стало известно, что документальный фильм-концерт Тейлор Свифт под названием Taylor Swift: The Eras Tour только на предварительной продаже билетов собрал рекордные 100 миллионов долларов. Отмечалось, что картина может стать самой кассовой в США и мире в 2023 году.

### В ВОЗРАСТЕ 54 ЛЕТ УМЕР ЗВЕЗДА СЕРИАЛА «ДРУЗЬЯ» МЭТТЮ ПЕРРИ

Скончался актер Мэттью Перри, сыгравший Чендлера в культовом сериале «Друзья». Тело 54-летней кинозвезды обнаружили в джакузи в его доме в Лос-Анджелесе. По предварительным данным, у артиста остановилось сердце, и он утонул.

Как сообщает TMZ, утром Перри играл в пиклбол (вид спорта, сочетающий элементы бадминтона, тенниса и пинг-понга). По возвращении домой актер отправил своего помощника с поручением. Тот вернулся через два часа и не смог связаться с артистом, после чего позвонил в службу спасения.



Мэттью Перри получил наибольшую известность благодаря ситкому «Друзья» (1994-2004), в котором снялся вместе с Дженнифер Энистон, Лизой Кудроу, Кортни Кокс, Мэттом Лебланом и Дэвидом Швиммером. Он также появлялся в фильмах «Поспешись — людей насмешишь» (1997), «Девять ярдов» (2000), «Папе снова 17» (2009) и других.

Кроме того, Перри озвучил одного из персонажей в видеоигре Fallout: New Vegas, а также принял участие в записи аудиоверсии собственных мемуаров Friends, Lovers, and the Big Terrible Thing («Друзья, возлюбленные и большая ужасная вещь», 2022).

К 2018 году состояние Перри оценивалось примерно в 80 миллионов долларов. Актер не был женат, детей у него нет.

# Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Кофе и чай любят за то, что они заряжают энергией, поднимают настроение и очень полезны благодаря высокому содержанию антиоксидантов. Однако набор этих веществ не одинаков и зависит от вида напитка. По воздействию на организм антиоксиданты тоже различаются.

## В чае или в кофе - где больше антиоксидантов?

### Какие антиоксиданты “рулят” в кофе, а какие в чае

Кофе и чай содержат разный набор антиоксидантов. Кроме того, их количество в напитке варьируется в зависимости от способа приготовления и других параметров. Однако лидерство ученые отдают кофе. В обзоре исследований разных лет, опубликованном в 2013 году, российские и американские ученые называют следующие цифры: в 200 мл кофе содержится 200–550 мг антиоксидантов, в такой же чашке чая - 150–400 мг. Самым насыщенным считается эспрессо. Что касается чая, пальма первенства принадлежит зеленому (особенно много антиоксидантов в матче).

При этом в кофе светлой и средней обжарки больше полифенолов - веществ, которые поддерживают работу сердца, сосудов и мозга. Зато чай богат L-теанином - мощным антиоксидантом, который также стимулирует мозг и оказывает антистрессовое воздействие на организм.

### Какие еще антиоксиданты содержит кофе

**Кафестол** контролирует количество выделяемой желчной кислоты и защищает мозг от воспалительных заболеваний. В робусте его больше, чем в арабике.

**Тригонеллин и хинин** обладают антибактериальными свойствами и дарят напитку характерный аромат и горчинку.

**Хлорогеновая кислота** противостоит окислительным процессам, снижает уровень сахара в крови и делает сосуды эластичнее.

**Меланоидины** отвечают за насыщенный цвет напитка и стабильную crema у эспрессо. Обладают противовоспалительными и антибактериальными свойствами.

**Гидроксикоричные кислоты** (группа соединений с высокой антиоксидантной активностью) значительно снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Количество антиоксидантов в чашке кофе зависит от нескольких факторов: вида зерен, степени обжарки, температуры напитка и других.

1. В зернах светлой обжарки больше полифенолов, а в зернах темной - больше других антиоксидантов.

2. В горячем свежем кофе содержание антиоксидантов выше, чем в холодном.

3. Робуста обладает большей антиоксидантной активностью, чем арабика.

4. Аэропресс сохраняет антиоксиданты лучше, чем эспрессо-машина, френч-пресс и капельная кофеварка. К такому выводу пришли польские ученые в 2020 году.

5. Молоко может усилить полезный эффект. Согласно исследованию 2023 года Копенгагенского университета, сочетание белков и антиоксидантов в кофе с молоком удваивает противовоспалительные свойства иммунных клеток.

### Какие антиоксиданты содержит чай

**Катехины** - полифенольные соединения, которые помогают стабилизировать кровяное давление, ускоряют потерю веса и защищают мозг. Больше всего катехинов содержит зеленый чай.



**Галлат эпигаллокатехина (EGCG)** - самый мощный из чайных катехинов. Борется с воспалением, понижает уровень «плохого» холестерина, способствует снижению веса и поддерживает работу сердца. В матче его в 137 раз больше, чем в зеленом чае.

**Витамин С** укрепляет естественную защиту организма. В зеленом чае его примерно в два раза больше, чем в черном. Также его много в фиточае из шиповника, гибискуса и иван-чая.

**Дубильные вещества (танины)** отвечают за аромат, цвет и терпкость настоя. Они борются с вредными бактериями, вирусами и грибами. Больше всего танинов содержится в черном чае.

**L-теанин (теанин)** помогает расслабиться и быстрее уснуть, стабилизирует кровяное давление и помогает снять стресс. По количеству теанина лидируют китайские сорта лунцзин и билочунь, а также японские гёкуро и матча.

На антиоксидантные свойства разных видов чая влияет длительность настаивания и температура воды. В 2015 году ученые из Малайзии провели эксперимент и выяснили: чем дольше зеленый чай настаивается в холодной воде, тем больше антиоксидантов высвобождается из листьев. Тогда как черный чай показал лучшие результаты при кратковременном заваривании горячей водой. Однако классические рекомендации такие: зеленый чай нужно заливать водой не выше 80°C и пить уже через две-три минуты, а черный заваривают водой 100°C в течение пяти минут.



**Как понять, что у вас сахарный диабет? Характерные симптомы диабета 1-го типа (часто и 2-го типа) - повышенная жажда и частое мочеиспускание. Но есть и менее известные признаки болезни, которые часто проявляются раньше типичных симптомов.**

## ОПАСНЫЙ САХАР

### Грибок какой-то

Высокий уровень сахара в крови ослабляет иммунную систему, из-за чего организму становится труднее бороться с инфекцией, в том числе и грибковой. Избыток сахара "подкармливает" растущий с невероятной скоростью грибок. Дополнительный сахар в крови способствует и росту дрожжевой флоры. Зачастую люди годами борются с грибком, не зная, что у них повышен уровень глюкозы в крови. Это и снижает эффективность лечения грибковой инфекции.

Самый распространенный возбудитель при сахарном диабете - кандиды белой. Другие типы инфекций кожи, мочевого пузыря также могут указывать на сладкую кровь.

### Нечеткое зрение

Быстрое изменение уровня сахара в крови может привести к тому, что хрусталики глаз помутнеют или опухнут. Из-за этого зрение теряет четкость. Если не лечить диабет, можно ждать повреждения кровеносных сосудов в задней части глаза, а также катаракту, глаукому и даже слепоту.

### Тошнота или запор

Высокий уровень сахара в крови может замедлить процесс пищеварения и вызвать тошноту, запор и расстройство желудка.

Типичное желудочно-кишечное заболевание обычно длится не больше 2-3 дней. Если тошнота, запор или рвота сохраняются дольше, скорее всего, проблема вызвана чем-то другим, возможно, и слишком высоким уровнем глюкозы.

### Перепады настроения

Резкие перепады настроения, слабость, усталость, капризность, внезапная агрессия бывают при повышенном уровне глюкозы. Сахар влияет на мозговую деятельность, нарушая эластичность сосудов и их проницаемость. Человек с постоянным высоким уровнем глюкозы не может контролировать свои эмоции. Избыточные сахара "раздражают" и отвлекают центральную нервную систему.

### Долго не заживает рана

Лишний сахар в крови замедляет заживление ран, делая их уязвимыми для вторичной инфекции. По этой причине в хирургии перед операцией прежде всего проверяют пациентов на диабет.

### Худеем без причины

Немного похудеть - это хорошо. Но если вы сильно сбросили вес, не изменяя свой рацион или количество физических нагрузок, это может быть связано с диабетом. Возможно, из-за недостатка инсулина сахар, необходимый для получения энергии, не усваивается и выводится с мочой. Поэтому организм начинает сжигать жир и мышцы, чтобы получить необходимую энергию. Это может привести к быстрой и резкой потере веса. Но при этом похудение идет за счет мышечной массы. Дальше ждите других последствий, нарушающих слаженную работу организма.

### Темные пятна на коже

Складки кожи вокруг шеи, в подмышечных впадинах или в паху, локти и колени могут потемнеть и стать грубее. Эта "грязь" не смывается. Такие

темные пятна могут быть ранним признаком диабета. Если ситуацию не контролировать, диабет прогрессирует. Кожа становится грубой на ощупь, сильно шелушится, особенно на волосистой части головы. Волосы теряют блеск. При этом на подошвах и ладонях возникают мозоли, трещины. Нередко все тело становится желтоватым. Ногти деформируются и утолщаются. Появляется кожный зуд, сухость слизистых оболочек, кожные инфекции, частично выпадают волосы.

### Сыпь, волосы на лице

У женщин-диабетиков растут густые и жесткие волосы на лице, потому что инсулин стимулирует выработку мужских гормонов. А они провоцируют появление прыщей, особенно в подростковом возрасте. Если уровень глюкозы держать под контролем, проблемы исчезают.

### Наросты и бородавки

Папилломы обычно доброкачественные образования. Но доказано, что чаще всего они появляются на теле у тех, кто болен диабетом. Пока не совсем понятно, как диабет вызывает кожные бородавки, но считается, что глюкоза активизирует рост даже маленьких образований, заставляя их видоизменяться.

### Сексуальная дисфункция

Воспаление, вызванное избытком глюкозы, может влиять на половое влечение. Низкий уровень тестостерона и недостаток инсулина также играют свою роль.

Эти симптомы могут быть признаком развивающегося диабета 1-го типа.

В местах инъекций инсулина часто образуются липодистрофии-уплотнение жировой ткани. Они возвышаются над поверхностью тела и образуют ямки в местах инъекций. Одной из причин их возникновения является многократное использование одноразовых игл для инъекций инсулина. Вопреки всем правилам, более 40% пациентов меняют иглу всего один раз в неде-

## Тупая игла

**Как не допустить появления шишек после инъекций инсулина?**

лю! Затупившаяся игла травмирует подкожную клетчатку, что, в свою очередь, способствует развитию хронического воспаления. Кроме того, инсулин, оставшийся в просвете использованной иглы, может кристаллизо-

ваться. При повторном ее использовании лекарство блокируется в игле и не поступает в организм в нужной дозе.

Иглу для шприц-ручек надо заменять после каждой инъекции, поскольку дефор-

мация иглы наступает уже после первого ее использования. При этом лучше всего использовать иглу длиной 4 мм. Места уколов важно чередовать, делая их на расстоянии как минимум 1 см друг от друга. Нелишним будет также расширить инъекционные зоны. Все остальные вопросы, связанные с проведением инъекций инсулина, лучше задать лечащему врачу.

# Ночные пробуждения: о каких заболеваниях они нас предупреждают

**В китайской медицине прерывание сна - симптом негативного эмоционального состояния, которое может отразиться на физическом здоровье. Чтобы расшифровать сигналы тела, нужно обратить внимание на время, когда вы просыпаетесь. В этой статье вы найдете упражнения, которые помогут исправить ситуацию.**

**В** китайской медицине считается, что эмоции напрямую связаны со здоровьем тела. Например, грусть так меняет осанку (как бы сворачивает грудную клетку вперед, закрывает ее), что легким становится сложнее функционировать. Им недостаточно места, за счет чего ухудшается кровоснабжение легких, поэтому человек легче заболевает различными воспалительными процессами дыхательных путей.

В западной медицине такие взаимосвязи изучаются в рамках психосоматической медицины. Например, доказано, что человек, склонный к регулярным вспышкам злости, чаще страдает от заболеваний желудка.

На основе многовековых наблюдений в Китае разработали систему диагностики и лечебных рекомендаций: как через наблюдение за эмоциями заметить те или иные нарушения здоровья и скорректировать эмоциональный фон, чтобы защитить себя от болезни.

## С 23:00 ДО 1:00 - РАЗОЧАРОВАНИЕ

Эта эмоция в восточной традиции связана со здоровьем желчного пузыря. А работа каждого органа, в свою очередь, связана со временем. Ночью мозг занимается оздоровлением всех органов и систем: мы спим, и без нашего волевого участия у вегетативной нервной системы есть возможность восстановиться все то, что нарушилось, перетрудились, устало за день. Время активного ночного восстановления желчного пузыря приходится на период плюс-минус полуночи.

Если в это время человек не может заснуть или просыпается, это сигнал о том, что он видит в своей жизни поводы для разочарования.

Эти мысли мешают здоровому сну, и на фоне этой эмоции страдает желчный пузырь. Или же наоборот: уже есть заболевание желчного пузыря, и из-за этого развивается раз-

очарование. Такая ситуация возможна. Переживания отступят, если вылечить желчный пузырь. Понять, где причина, а где следствия, можно с помощью врача китайской медицины. Что же делать, если сон нарушен, а нужного специалиста под боком нет?

### УПРАЖНЕНИЕ

В китайской медицине есть понятие «ци» - жизненная энергия, которая циркулирует по телу. Если мы переживаем, энергия поднимается вверх. Чтобы успокоить эмоции, ее необходимо опустить вниз, в область живота.

Как это сделать? Представьте, что внутри есть поток - живой, сияющий, текучий, - и он следует за вашими руками.

В действительности энергия следует за вниманием, а руки - лучший способ его привлечь и сконцентрировать. Полусидя в кровати, поместите руки напротив лица и представьте, как вы берете эту энергию и, опуская руки, увлекаете ее вниз. Медленно и аккуратно: руки вниз, от лица вдоль тела к животу, и энергия - вниз. Повторите это движение несколько раз - столько, сколько нужно, чтобы почувствовать сонливость.

## С 1:00 ДО 3:00 - ГНЕВ

Человек, который против своей воли просыпается с 1 до 3 утра, хочет спать, но не может заснуть, склонен к гневу. Эта эмоция связана с состоянием печени. Опять же, причина может крыться и в самой эмоции (которая рано или поздно отразится на здоровье печени), и в том или ином заболевании печени, которое генерирует гнев. Предлагаем упражнение.

### УПРАЖНЕНИЕ

Чтобы уснуть в период с 1:00 до 3:00, рекомендуется выпить прохладной воды, успокоить огонь гнева. И сделать практику на расслабление, например комплекс цигун для позвоночника Синьшень. Выполнение



занимает 15 минут, помогает опустить энергию вниз, снизить накал страстей и расслабить тело настолько, чтобы ему захотелось спать.

После того как практика сделана, ложитесь спать, но без гаджетов, книжек или любых других отвлекающих факторов. Для людей с особо серьезной, почти клинической бессонницей есть развернутая методика. Ложась в постель, обещайте себе: «Если я не смогу заснуть за 15 минут, я встану и повторю практику». Максимум после второго повторения вы будете спать как младенец.

## С 3:00 ДО 5:00 - ГРУСТЬ

Эмоция связана со здоровьем легких. Поэтому человеку, который регулярно просыпается с 3 до 5 утра, можно с уверенностью порекомендовать взяться за оздоровление легких: бросить курить (если он курит) и начать заниматься плаванием (если нет противопоказаний).

Плюс упражнения на поиск активного расслабления - например, Синьшень, цигун для позвоночника, который помогает расслабить грудную клетку и наладить более глубокое, равномерное, правильное дыхание. Как только грудная клетка раскрывается, человек начинает «дышать полной грудью», так сразу же поводов для грусти становится меньше или приступы грусти начинают проходить легче.

### УПРАЖНЕНИЕ

Что же делать ночью, когда ни бассейна нет, ни покурить нельзя? Сядьте на стул, обопритесь на спинку, чуть запрокиньте голову и разведите руки в стороны. Сделайте в таком положении несколько вдохов и выдохов. Отслеживайте: что еще можно расслабить в этом положении, чтобы тело задышало легче и свободнее.

По мере углубления расслабления и дыхания будет накатывать сонливость - поддайтесь ей и ложитесь спать.



## ОПАСНЫЙ МИКРООРГАНИЗМ

**Именно таковым является хеликобактер пилори - спиралевидная бактерия, поселяющаяся в нашей пищеварительной системе. Большинство людей узнаёт о её существовании после того, как доктор назначает ФГС.**

**Х**еликобактер пилори - helicobacter pylori представляет собой спиралевидную бактерию, которая может трансформировать свою форму из спиралевидной в овальную или круглую. Название бактерии helicobacter pylori происходит от названия того места в организме, где она обитает - это пилорический отдел желудка.

На одном из концов бактерии находятся жгутики, которые помогают ей перемещаться в пищеварительной системе и закрепляться на слизистой оболочке желудка. Эта бактерия прекрасно чувствует себя в кислой среде желудочного сока, обходясь без кислорода. Для того, чтобы обезопасить себя от воздействия соляной кислоты желудка, бактерия выделяет специальные ферменты, которые обволакивают её и делают желудочный сок безвредным для неё.

Источником питания для helicobacter pylori являются клетки пристеночного слоя желудка и кишечника. Жгутики бактерии проникают к клеткам пристеночного слоя сквозь слизистую оболочку. Кроме того, что они разрушают его, бактерия к тому же ещё и выделяет продукты своей жизнедеятельности в виде аммиака и токсических веществ, отравляя организм. В места разрушения слизистой оболочки проникает соляная кислота и разъедает незащищённые ткани.

Хеликобактер пилори почти что бессмертны. Они могут существовать в желудке до тех пор, пока больной человек не пройдёт курс антибактериальной терапии. Зато вне человеческого организма бактерия погибает практически мгновенно.

Хеликобактер провоцируют развитие большинства заболеваний желудочно-кишечного тракта. Так, например, по мнению современной медицины, причиной 80% всех хронических гастритов являются эти бактерии. При язве желудка в 75% всех случаев в организме обнаруживаются целые колонии: бактерий Хеликобактер пилори. При язве двенадцатиперстной кишки слизистая оболочка желудка облеплена бактериями у 99% больных.

Изменения в слизистой оболочке желудка могут способствовать развитию онкологии желудка.

К сожалению, заразиться Helicobacter pylori может человек любого пола в любом возрасте.

Так как болезнь относится к кишечным инфекциям, заражение происходит фекально-оральным путём. Основными

источниками заражения являются продукты питания, вода и каловые массы больного человека. Ещё одним источником заражения может быть слюна больного человека. Таким образом заразиться можно, используя чужую зубную щётку или губную помаду. Когда-то гастрит, полученный через поцелуй, называли «болезнью поцелуев».

Helicobacter обитает не только в желудке человека, но и животных, поэтому заболеть люди могут, целуя кошек, собак, птиц и прочую живность. Бактерия передаётся через посуду и банные принадлежности.

В очень редких случаях человек может заразиться при процедуре ФГДС, если врач по халатности использовал недостаточно стерильные фиброгастроскопы. Такой способ передачи инфекции называется - ятрогенный - в переводе «спровоцированный врачом». При таком способе у здорового человека может оказаться целая колония Helicobacter pylori.

В былые времена, до открытия Helicobacter pylori причинами гастритов, язв считались неправильное питание и стрессы и лечили эти болезни лекарствами, нейтрализующими соляную кислоту и снижающими её продукцию в желудке. Нередко это давало хорошие результаты. Но после завершения лечения, болезнь возобновлялась вновь.

Хелиобактериоз вызывает не только заболевания желудка, его осложнениями могут быть мигрени, облысение, угри, дерматит, атеросклероз коронарных сосудов и головного мозга, болезнь Рейно, в какой-то мере бактерии провоцируют развитие бронхиальной астмы, ревматоидного артрита.

Попавшая в организм, хеликобактер пилори может долгое время не давать о себе знать. У некоторых эти бактерии спокойно дремлют всю жизнь, не причиняя никаких неудобств. Есть такое мнение, что Helicobacter находится в организме у 90% жителей земли. Нередко эту бактерию называют семейной, так как, живя под одной крышей, все члены семьи заражаются друг от друга.

Размножаться и развиваться бактерия начинает при ослаблении иммунитета. Сначала она даёт о себе знать лёгкой изжогой, потом незначительной болью. Потом человек начинает худеть, у него снижается аппетит или наоборот повышается.

При острой инфекции нарушается пищеварение, в верхней части живота возникает боль, как правило, через 2 часа после приема пищи, тяжесть в

животе, вздутие, отрыжка кислым, жжение за грудиной усиливается при наклонах и в положении лёжа на спине, тошнота, рвота, запоры или диарея.

Если хеликобактер поражает двенадцатиперстную кишку, то в области правого подреберья появляется тупая боль, запоры сменяются диареей, происходит отрыжка горьким.

Если появились хоть один из этих симптомов, следует, не медля обратиться к врачу.

Если в организме поселилась хеликобактер пилори то выявить её нетрудно при исследовании желудочной секреции или при анализе крови. Существует так же современный быстрый и высокоинформативный метод исследования - дыхательный тест на хеликобактер.

Избавиться от бактерии и не дать ей размножиться возможно, только применив антибиотики и медикаменты, регулирующие кислотность желудка.

Комплексную терапию может проводить только врач, самолечение не только бесполезно, но и опасно. В схему лечения хеликобактерной инфекции для того, чтобы она была эффективной, включают не менее трёх лекарственных препаратов. Это два тщательно подобранных антибиотика и специальный ингибитор протонной помпы. Курс лечения семь дней. При необходимости курс повторяют.

Для того, чтобы лечение прошло успешно, нужно отказаться от курения, злоупотребления алкоголем, снизить насколько это возможно, хотя в идеале до нуля нервные перегрузки, стрессы, начать правильно питаться. Нельзя есть жирную, острую, жаренную, насыщенную специями пищу, пустые сладости, отказаться от сладких газировок.

В борьбе с бактерией очень важна профилактика. В первую очередь личная гигиена. Ребёнка нужно с младых ногтей учить мыть руки перед едой, по возвращении с улицы, после посещения туалета. Нельзя пить воду из-под крана. Овощи и фрукты нужно тщательно мыть.

После проведения основного лечения лекарствами, назначенными врачом, излечение можно закрепить народными средствами.

Некоторые из них.

### 1. ЧЕСНОК

5 мл свежего сока чеснока смешать со 100 мл сока капусты. Пить трижды в день перед едой.

### Настой чеснока

Измельчить 4 зубчика чеснока и перетереть их с чайной ложкой пова-

ренной соли, залить смесь стаканом кипятка, накрыть блюдцем и настаивать в течение часа. Процедить. Принимать по 1/3 стакана трижды в день перед едой.

## 2. СБОР

Смешать в равных пропорциях сухую траву с цветками тысячелистника, зверобоя, чистотела, цветки ромашки аптечной. Взять 3 ст. ложки хорошо перемешанной смеси и залить 2 стаканами кипятка, настаивать в термосе 2-3 часа, процедить. Принимать по 1/3 стакана перед каждым приёмом пищи.

## 3. КЛЮКВА И СМОРОДИНА СОДЕРЖАТ НАТУРАЛЬНЫЕ АНТИБИОТИКИ

Принимать в день по стакану сока любой из этих ягод, разделяя его на несколько порций.

Из-за того, что кислота, содержащаяся в этих ягодах, раздражает стенки желудка, сок из них нельзя пить при гастрите и язве.

## 4. ПОЛЫНЬ И СЕМЕНА ТЫКВЫ

2 ст. ложки измельчённых сухих листьев полыни смешать с 1 ст. ложкой сырых семян тыквы перемешать и залить 2 стаканами качественной водки в банке. Банку укупорить и поместить в прохладное тёмное место, например, в кладовую на две недели.

Время от времени встряхивать, процедить. Принимать по 1/4 стакана перед каждым приёмом пищи. Курс 2 недели.

Полынь уничтожает бактерии, улучшает кровообращение, и метаболические процессы в организме. Семена тыквы избавляют от вздутия живота и чувства тяжести в желудке.

## 5. ПОДОРОЖНИК

2 ст. ложки сухих измельчённых листьев подорожника залить 2 стаканами кипятка в термосе. Настаивать всю ночь. Принимать утром и вечером по стакану после приёма пищи.

## 6. СБОР

Смешать в равных частях траву зверобоя и тысячелистника, корень девясила. Взять 1 ст. ложку смеси и залить 1 стаканом кипятка. Настаивать в термосе 2 часа. Процедить, принимать по 2 ст. ложки 3-4 раза в день до еды.

## 7. МЕДОВЫЙ НАПИТОК

1 чайную ложку мёда развести в стакане тёплой воды.

Принимать утром и вечером за 2 часа до еды.

## 8. СБОР, ОБЕЗБОЛИВАЮЩИЙ ПРИ ХЕЛИКОБАКТЕР

Смешать по столовой ложке высушенных лепестков яблони и груши, сухих измельчённых листьев малины и ежевики. Залить литром кипятка, настаивать в термосе 1,5 часа. Процедить, принимать по 1/2 стакана 3-4 раза в день за 10 минут до еды.

**Медиальный удерживатель надколенника, или медиальный коллатеральный связок (МКС), это одна из ключевых структур в колене, которая поддерживает стабильность сустава. Он находится по внутренней стороне колена, связывая бедро и голень. МКС играет важную роль в контроле бокового движения колена и предотвращении его чрезмерного расширения.**

# РАЗРЫВ МЕДИАЛЬНОГО УДЕРЖИВАТЕЛЯ НАДКОЛЕННИКА: ПРИЧИНЫ, СИМПТОМЫ И ЛЕЧЕНИЕ

## Причины разрыва

Повреждения МКС обычно происходят при прямом или косвенном воздействии:

**Прямые травмы:** это происходит, когда наружная сторона колена подвергается сильному внешнему удару, например, при столкновении в футболе или автомобильной аварии. В результате такого удара колено сильно отклоняется внутрь, что приводит к перерастяжению или разрыву МКС.

**Косвенные травмы:** они происходят при резких поворотах или вращениях, когда стопа фиксирована на месте. Это может произойти при занятии такими видами спорта, как футбол, лыжный спорт или баскетбол, где колено подвергается большому нагрузкам и неестественным движениям.

**Гиперэкстензия:** это еще одна причина травмы МКС. Это состояние происходит, когда колено слишком сильно прямо расширяется, и связки, включая МКС, перерастягиваются или рвутся.

## Симптомы и диагностика

Симптомы повреждения МКС могут быть разными, в зависимости от степени травмы, и включают следующее:

**Боль:** пациенты часто испытывают боль в медиальной (внутренней) части колена. Боль может быть острой при непосредственной травме и может становиться тупой и ноющей по мере развития отека.

**Отек:** отек обычно появляется в течение первых нескольких часов после травмы и сосредоточен вокруг медиальной части колена.

**Синяки:** могут появиться синяки или гематомы, особенно при тяжелых травмах.

**Нестабильность колена:** пациенты могут испытывать ощущение нестабильности или "подкашивания" колена, особенно при боковых движениях.

**Снижение подвижности:** может быть затруднено сгибание и разгибание колена из-за боли и отека.

Диагностика травмы МКС начинается с анамнеза и физического осмотра врачом. Врач может провести несколько специфических тестов для оценки стабильности колена и наличия боли в медиальной части.

Рентгеновский снимок может быть полезен для исключения переломов

костей. МРТ обычно является наиболее точным методом для определения степени повреждения МКС и других структур внутри колена. УЗИ также может быть использовано для визуализации связки и определения степени ее повреждения.

## Лечение

Способы лечения разрыва медиального удерживателя надколенника варьируются в зависимости от степени повреждения и от того, существуют ли другие сопутствующие травмы.

## Консервативное лечение

Для легких и умеренных разрывов, а также некоторых полных разрывов, можно применить консервативное лечение. Оно может включать в себя:

Отдых и ограничение физической активности.

Применение холода для снижения отека и уменьшения боли.

Компрессионное бинтование или использование ортопедической поддержки для стабилизации колена и снижения нагрузки на связку.

Подъем ноги для уменьшения отека. Ненаркотические анальгетики для контроля боли.

## Хирургическое вмешательство

В случае тяжелых разрывов или когда существуют сопутствующие травмы, может потребоваться хирургическое вмешательство. Хирургическая процедура может включать ремонт поврежденной связки или реконструкцию с использованием тендонов пациента или донорских тканей.

## Восстановление

Восстановление после разрыва медиального удерживателя надколенника варьируется в зависимости от степени повреждения и принятого метода лечения. Может потребоваться от нескольких недель до нескольких месяцев для полного восстановления. Реабилитация обычно включает физическую терапию, упражнения на поддержание силы и гибкости и постепенное возвращение к обычным деятельности.



## Диссоциативное расстройство: каким оно бывает

Диссоциативное расстройство личности как только не называют в медицинской литературе! И диссоциативная fuga, и множественное расстройство личности - единого мнения по этому вопросу пока достичь не удалось. Но все это - одно и то же состояние, при котором у человека обнаруживается минимум две, а то и более личностей. И это не сюжет из фантастического фильма, а реальность. К сожалению, достаточно грустная, ведь за такими симптомами скрывается серьезное психиатрическое заболевание.

В недавнем исследовании, проведенном в США, выяснилось: диссоциативная fuga - не такое уж редкое явление. И что примечательно, она может случиться с каждым, вне зависимости от пола, возраста, социального статуса и иных факторов.

В психиатрической практике принято выделять две формы диссоциативного расстройства:

**Одержимая форма.** Человеку кажется, что некие высшие силы, магические существа или боги заставляют его чувствовать, помнить и делать то, что ему не свойственно. Он словно становится одержимым, а личности внутри него оказываются очень ярко выраженными. Таким образом, если человек говорит, что внутри него живет некий дух, бог или дьявол - скорее всего, у него диссоциативная fuga. Интересно, что одержимость довольно часто возникает внезапно, без желания человека, в самых неподходящих ситуациях - и доставляет существенный дискомфорт.

**Неодержимая форма.** В этом случае у человека не возникает ощущения, будто бы кто-то захватил его сознание и личность. Как правило, проявления диссоциативной fugи не так сильно выражены. Человек может внезапно ощущать изменения в своей памяти, поведении и самоидентификации. При этой форме расстройства часто возникает амнезия - провалы в памяти.

Интересную историю рассказал У. Джеймс, американский психиатр, в своей автобиографической книге. Однажды зимой 1877 года американский священнослужитель по имени Ансел Берн проснулся рано утром и направился в банк, где снял со счета все имевшиеся средства. Затем он нанял экипаж и уехал на другой конец страны. После того как Берн не вернулся

# СБЕЖАТЬ ОТ СЕБЯ: ДИССОЦИАТИВНАЯ ФУГА

**Можно ли сбежать от самого себя? Придумать себе новую личность, забыть прежние устремления и привычки? Да так прочно, что всерьез в это поверить - и искренне считать себя кем-то другим? Да, если речь идет о диссоциативном расстройстве личности. Что это такое - читайте в статье.**

вовремя домой, его близкие подали в полицию заявление о пропаже. А между тем в одном из городов страны объявился из ниоткуда некий А. Браун, который взял в аренду лавку и стал в ней торговать.

Прошло два месяца, и вдруг торговец Браун однажды проснулся рано утром - и понял, что не понимает, как он здесь очутился. События последних месяцев выпали из его памяти, и он вновь ощутил себя Анселем Берном, который только что снял в банке со счета свои деньги - а что было дальше, уже не помнит. Память о жизни под именем Брауна так и не восстановилась несмотря на то, что множество свидетелей пытались напомнить ему о происшедшем. Это и есть диссоциативная fuga, неодержимая форма.

## Почему человек хочет сбежать от себя

Диссоциативная fuga часто возникает у людей, переживших сильное эмоциональное потрясение. Зачастую психологическая травма случается еще в раннем детском возрасте. Ведь ребенок не рождается с ощущением цельной личности - оно возникает на протяжении многих лет под влиянием различных факторов. Но если ребенок живет в постоянном стрессе, подвергается физическому или эмоциональному насилию, личность не формируется. То же самое случается у детей, выросших в благоприятной обстановке, но перенесших серьезное потрясение - например, смерть одного из близких родственников.

Во взрослом возрасте причиной диссоциативного расстройства также становятся психологические травмы. Физическое или эмоциональное насилие, сложные жизненные ситуации, от которых хочется сбежать - все это приводит к расщеплению личности. Диссоциативная fuga - это своего рода защитный механизм, буквально спасающий человека от саморазрушения. Ведь вынести все, что с ним происходит, он просто не в силах.

## Множество личностей, амнезия и другие симптомы

Диссоциативная fuga сопровождается появлением такой симптоматики: **Множественная идентичность.** В одержимой форме множественные личности будут заметны для окружающих. Например, человек начнет говорить разными голосами и вообще вести себя так, будто в него вселился другое существо.

В неодержимой заметить множественные личности сложно, так как зачастую они остаются на уровне ощущений и переживаний. Например, больному может казаться, что тело не принадлежит ему. Порой возникает ощущение «наблюдателя жизни»: как будто человек смотрит кино со своим участием.

**Амнезия.** Потеря памяти может проявляться по-разному. Человек может забыть какие-то моменты из собственной жизни - например, все детство до 10 лет, если в нем были травмирующие события. Или из памяти может выпасть определенный отрезок жизни - как в случае с американским священником.

**Галлюцинации.** Иногда люди с диссоциативным расстройством личности слышат голоса, видят то, чего нет на самом деле. Однако в отличие от галлюцинаций при шизофрении, они возникают иначе. Например, человек может слышать голос альтернативной личности, которая его критикует.

У людей с диссоциативной fugой часто встречается депрессия, склонность к саморазрушению. Многие злоупотребляют алкоголем. Нередко наблюдается суицидальное поведение.

## Не симуляция: как диагностируют диссоциативную fugу

При диссоциативном расстройстве нужно учитывать, что зачастую такие симптомы можно симулировать. Например, если человек хочет избавиться от проблем в своей жизни, он будет делать вид, что ничего не помнит и вообще это его не касается. Однако симулянты обычно сильно преувеличивают собственные расстройства и пренебрегают другими симптомами, заметными только опытному психиатру. В отличие от симулянтов, настоящие пациенты часто скрывают свои симптомы или преуменьшают их.

## Это лечится!

В лечении диссоциативного расстройства применяются медикаменты и психотерапия. Одно другого не исключает, ведь с помощью лекарств врач помогает пациенту выйти из кризиса и осознать себя, а методами психотерапии помогает разобраться в причинах и предупредить рецидив. Но, к сожалению, рецидивы случаются часто. И если однажды человек уже пропал надолго и уходил в никуда, его родственникам нужно быть особенно внимательными и следить за его состоянием.

# Как продлить молодость суставов?

**Суставы несут на себе большую нагрузку, обеспечивая подвижность тела. С возрастом они изнашиваются, но можно сохранить их гибкими дольше. Выполняйте эти несложные упражнения ежедневно, и уже через несколько недель заметите положительные результаты.**



**С**идячий образ жизни, неправильная осанка, избыточный вес и употребление соленой пищи в большом количестве — все это дополнительная нагрузка на суставы. В результате они быстрее изнашиваются и начинают болеть. Сохранить здоровье поможет специальная суставная гимнастика.

Эти упражнения поддерживают гибкость суставов и способствуют устранению отложений, обеспечивают лучшее питание хрящевой ткани и усиливают производство синовиальной (суставной) жидкости.

## Гибкая шея и свободные плечи

1. Совершайте плавные наклоны головы вперед и назад, влево и вправо. Будьте осторожны, не допускайте резких движений. Не стремитесь наклонить голову как можно сильнее или прижаться ухом к плечу.

2. Потяните голову вперед, вернитесь в исходное положение, затем отведите назад. Повторяйте в течение 1 минуты.

3. Наклоните голову влево, ухо должно быть параллельно плечу. Левую руку положите на правое ухо, но не надавливайте. Ощутите растяжение правой стороны шеи. Задержитесь в этом положении, досчитайте до 10. Затем выполните это упражнение в другую сторону.

✓ **ВАЖНО!** При выполнении упражнений не должно быть болевых ощущений — только легкое и приятное растяжение мышц.

Для плечевых суставов. Встаньте прямо, вытяните руки вперед ладонями вверх. Медленно сожмите пальцы в кулак, затем согните руки в локтях, положив ладони на плечи. Затем вернитесь в исходное положение. Повторите 10-15 раз.

## Без боли и хруста в коленях

1. Лягте на живот, ноги прямые, руки вытяните вдоль тела. Медленно поднимите ногу вверх, не допуская болезненных ощущений. Задержите на 1-2 секунды, затем медленно опустите и расслабьте. Повторите несколько раз с одной, затем с другой ногой. Это упражнение улучшает кровообращение в суставах.

2. Лягте на спину, согните правую ногу и поставьте на коврик. Медленно поднимите выпрямленную левую ногу и также медленно опустите. Если во время выполнения упражнения напрягается поясница, положите под нее свернутое валиком полотенце. Повторите упражнение 5-7 раз для правой ноги, затем для левой.

3. Сядьте на коврик, вытяните ноги вперед. Немного наклонитесь вперед, захватив пальцы ног руками. Если вы не достанете до ступней, используйте полотенце или спортивную резинку. Задержитесь в этом положении 20-30 секунд, стараясь расслабиться. Избегайте резких и сильных движений, чтобы не травмировать суставы.

## Для тазобедренных суставов

Лягте на спину, вытяните ноги, стопы вместе. Медленно согните ноги в коленях (угол примерно 90°). Пятки при этом скользят по полу. Колени разведите в стороны. Задержитесь в этом положении на 1-2 секунды, затем медленно сведите колени и вернитесь в исходное положение. Не допускайте растяжения и боли. Повторите 10-15 раз, по-

**При хроническом стрессе вырабатывается повышенное количество кортикостероидных гормонов. Они сокращают производство синовиальной жидкости, что грозит истиранием и воспалением суставов.**

степенно увеличивайте количество повторений.

Эти упражнения рекомендованы при артрозе, повреждении менисков, растяжении сухожилий. Противопоказаниями являются воспалительные заболевания с температурой, менструация, грыжи, послеоперационный период, заболевания крови и сердечно-сосудистой системы.

## Для пальчиков рук и ног

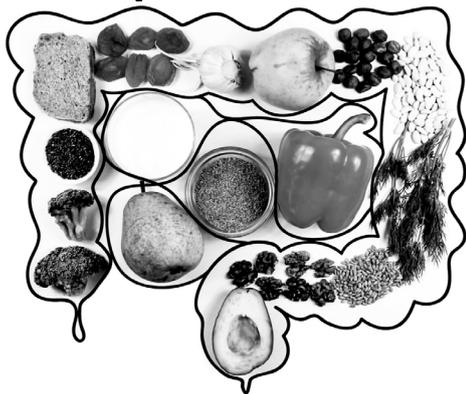
1. Сядьте на стул, ноги перед собой. Сжимайте и разжимайте пальцы ног.

2. Тоже исходное положение. Попеременно вытягивайте стопы вперед, затем тяните их на себя. Повторите несколько раз.

3. Вытяните руку с раскрытой ладонью, соедините вместе указательный, средний, безымянный пальцы и мизинец. Сжимайте их в кулак, оставляя большой палец неподвижным. Повторите с другой рукой.

## Здоровье изнутри

Для здоровья суставов важно здоровое питание. В вашем рационе должны присутствовать белки и правильные жиры, а также все необходимые витамины и микроэлементы, в первую очередь С, А и Е, магний, цинк и селен. Кроме того, для здоровья и подвижности хрящевой ткани необходим кальций. Его много в зеленых листовых овощах, молочных продуктах, кунжуте. Для лучшего усвоения кальций употребляют вместе с витамином D. Рекомендуется принимать и коллаген: он обеспечивает эластичность соединительной ткани, участвует в формировании хрящей и укрепляет связки. Для суставов и сухожилий лучше всего подходит коллаген второго типа. Он содержится в костном бульоне. Однако этот продукт противопоказан при некоторых заболеваниях, например подагре.



## КАКИЕ ПРОДУКТЫ УЛУЧШАЮТ ЗДОРОВЬЕ КИШЕЧНИКА

**От некоторых блюд, напротив, лучше отказаться. Бесперебойная работа желудочно-кишечного тракта - основа здоровья всего организма. Проблемы с кишечником могут стать причиной аллергии, сердечно-сосудистых, онкологических заболеваний, бесплодия.**

### Какие привычки плохо влияют на кишечник

В восстановлении и оздоровлении кишечника важную роль играет полноценное питание. Оно основано на трех принципах:

- ✓ исключение из меню продуктов, провоцирующих воспалительные процессы в кишечнике;
- ✓ нормализация режима питания: взрослому человеку рекомендовано есть три раза в день без перекусов;
- ✓ баланс нутриентов.

То есть переходим на сбалансированную диету и исключаем негативные для кишечника факторы:

- ✓ отказываемся от рафинированных продуктов;
- ✓ ограничиваем аллергены и продукты, которые могут вызывать непереносимость (глютен, сахар, молочные продукты и т. п.);
- ✓ минимизируем консерванты, синтетические усилители вкуса, добавки (глутамат натрия, сульфиты и др.);
- ✓ проводим профилактику патогенной флоры и биопленок микроорганизмов (кандида, паразиты, СИБР);
- ✓ боремся с токсинами (бензоаты, тартразин);
- ✓ по возможности снижаем потребление лекарственных препаратов, нарушающих состояние микробиома кишечника (антибиотики, антациды, нестероидные противовоспалительные и гормональные препараты);
- ✓ осваиваем стресс-менеджмент, потому что стресс несовместим со здоровым пищеварением и часто становится причиной проблем.

### Какие продукты улучшают здоровье кишечника

Восстановление кишечника подразумевает работу не только с функциями органа, но и с микробиотой внутри него. Поэтому для каждого случая оздоровления свой набор полезных продуктов.

Укрепление здоровья кишечника стоит начинать с восстановления слизистой. В этом помогут правильное питание и продукты, способствующие восстанов-

лению кишечной стенки, а также подключение аминокислот и экстрактов растений, которые обладают заживляющим и противовоспалительным действием.

### Для слизистой

К полезным продуктам для слизистой кишечника относятся:

- ✓ Продукты, содержащие глютамин, - крольчатина, чечевица и курица. Они дают энергию и строительный материал для восстановления мышечного слоя желудка.
- ✓ Куркума - эта ароматная специя обладает антиоксидантным действием, то есть борется со свободными радикалами (клетки, разрушающие другие клетки).
- ✓ Льняное масло, грецкие орехи, рыба, семена льна - источники омега-3, необходимые для восстановления слизистой кишечника.
- ✓ Зелень и зеленые овощи - источники витамина С.
- ✓ Кокосовое масло и масло гхи - источники короткоцепочечных жирных кислот, которые легко усваиваются и не раздражают слизистую, при этом стимулируют желчеотток.
- ✓ Сок алоэ является иммуностимулятором и борется с вредной микрофлорой. Ускоряет регенерацию слизистой желудочно-кишечного тракта, обладает мягким желчегонным и слабительным действием, эффективно поддерживает работу печени. Сок алоэ нужно с осторожностью применять людям с аутоиммунными заболеваниями.

### Для моторики

Чтобы улучшить и наладить моторику кишечника, добавьте в рацион эти продукты:

- ✓ Алыча, чернослив, цветная капуста. Ускоряют моторику кишечника и помогают бороться с запорами.
- ✓ Свекла отварная или свекольный сок. Увеличивают выделение желудочного сока и желчи, чем механически стимулируют перистальтику.
- ✓ Кабачки, цветная капуста, печеные яблоки. Стимулируют перистальтику благодаря обилию растительных пищевых волокон.
- ✓ Курага, абрикос, спаржа, дайкон (редька), ананас. Содержат лактулозу, которая помогает бороться с запорами.
- ✓ Ферментированные молочные про-

дукты (например, йогурт и кефир домашнего приготовления). Нормализуют работу кишечной микрофлоры, заселяя ее пробиотиками (полезные микроорганизмы).

- ✓ Нерафинированные растительные масла. Оказывают желчегонный эффект.

### Для микрофлоры

Здоровый кишечник и хорошее пищеварение зависят от кишечной микрофлоры. Необходимо подавить вредные микроорганизмы с помощью питания и заселить кишечник полезными, формируя здоровый микробиом при помощи пробиотиков, пребиотиков, ферментированных продуктов и клетчатки.

Для восстановления микробиома и заселения его полезными бактериями я предлагаю такой список:

- ✓ **Полезные жиры:** оливковое масло холодного отжима, кунжутное, кокосовое масло, масло гхи, миндальное молоко, орехи.
  - ✓ **Полноценный белок:** куриные яйца, промысловая рыба, моллюски и ракообразные, органическое мясо и домашняя птица, дичь.
  - ✓ **Травяные чаи:** ромашка, хвощ, крапива, жимолость.
  - ✓ **Зелень как источник клетчатки:** укроп, петрушка, щавель, мята, кинза, базилик, шпинат, фенхель, руккола.
  - ✓ **Бобовые:** нут, чечевица, фасоль (неконсервированная), маш, зеленый горошек.
  - ✓ **Крупы как источник сложных углеводов:** дикий черный рис, гречка, киноа, пшено, амарант, овсянка (без глютена).
  - ✓ **Семена:** подсолнечные, тыквенные, льняные, чиа, конопляные, кунжутные, мак (нечасто), семена амаранта.
  - ✓ **Ягоды:** клубника, черника, голубика, земляника, калина, брусника, барбарис, бузина, смородина, клюква, шиповник и другие. Ягоды можно есть свежими или замороженными.
  - ✓ **Некоторые фрукты:** авокадо, лимон, лайм, грейпфрут (не больше 200-300 г в день), киви, кислые зеленые яблоки.
- Здоровья кишечника можно достигнуть лишь комплексным подходом. Начинается все с полноценного питания. Также важно соблюдать режим работы и отдыха, высыпаться и меньше нервничать по пустякам.
- Начните заботу о своем организме сегодня, не откладывая это дело в долгий ящик.

Назначенные врачом препараты эти продукты, конечно, не заменят. А вот в целях профилактики и смягчения скачков давления вполне подойдут.

## СНИЖАЕМ ДАВЛЕНИЕ

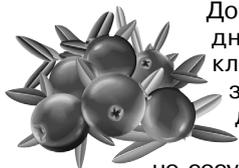
**1. Шиповник.** Водный настой плодов шиповника понижает давление. А вот спиртовая настойка, наоборот, повышает.



**2. Зеленый чай.** С одной стороны, зеленый чай содержит очень много кофеина (в 4 раза больше, чем в кофе) и, как следствие, должен повышать давление. Но японские ученые доказали, что зеленый чай все же понижает давление. Эксперимент длился несколько месяцев, и в результате у гипертоников давление снизилось на 5-10%. Но не надейтесь, что зеленый чай дает мгновенный результат. Его надо пить постоянно, только тогда он будет оказывать положительный эффект.



**3. Клюква.** Эта ягода издавна помогает человеку бороться с повышенной температурой, цингой, головной болью. Клюква заставляет кишечник и желудок лучше работать, а также помогает при пониженной желудочной кислотности. В клюкве очень высокое содержание веществ, которые укрепляют кровеносные сосуды и делают их эластичными, помогают усвоению витамина С. Клюквенный сок повышает в организме количество антиоксидантов и хорошего холестерина, которые необходимы для правильной работы сердца.



Доказано, что, если ежедневно употреблять клюквенный сок, это значительно снижает давление. Людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, ежедневно рекомендуется пить по 3 стакана клюквенного сока или морса.

### Сердечникам нужно есть оливки

По мнению диетологов, всего пять-шесть оливок в день станут профилактикой атеросклероза сосудов, язвы желудка, заболевания печени, гиповитаминоза, снизят давление. Плоды оливы стимулируют пищеварение, активизируют работу мозга, очищают организм от шлаков и токсинов, получают состояние суставов. Исследования показали, что оливки защищают организм от некоторых видов рака.

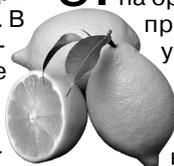


**4. Каркаде.** Чай из гибискуса (каркаде) очень полезен для укрепления стенок сосудов. Он снимает спазмы, убивает вредоносные бактерии, оказывает мочегонное действие, снижает содержание холестерина в крови, очищает организм от токсинов. И еще чай из каркаде нормализует кровяное давление. Причем горячий напиток повышает артериальное давление, а холодный, наоборот, снижает. Поэтому такой чай рекомендуется пить и гипертоникам, и гипотоникам.



Заваривать чай из каркаде надо иначе, чем обычный черный или зеленый. Соцветия варят 10 минут (на 1 л воды-8 чайных ложек лепестков), затем охлаждают и хранят в холодильнике. У гипертоников всегда должен быть готов холодный чай, который приведет давление в норму.

**5. Лимон.** Лимонный сок действует на организм также, как некоторые препараты от гипертонии. Он угнетает гормон, способный повышать давление. Но, употребляя лимон, помните о чувстве меры, чтобы не навредить желудку.



**6. Калина.** Снижает артериальное давление, также выводит лишнюю жидкость из организма. При высоком давлении можно использовать не только ягоды калины, но и кору. Разотрите 6 ст. ложек калины в кашницу и залейте стаканом меда. Настаивайте 2 часа и принимайте по 1 ст. ложке 4 раза в день.



### Кофе продлевает жизнь

Китайские ученые выяснили, что умеренное потребление кофе уменьшает риск онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний. Исследователи наблюдали за 171 тыс. человек в возрасте 50-60 лет. Оказалось, что те, кто ежедневно выпивал 1,5-2,5 чашки несладкого кофе, жили на 16% дольше тех, кто вовсе не пил кофе. Люди, которые при этом добавляли в чашку ложечку сахара (не больше), - на 31% дольше.

### Чай для почек из айвы

Это хорошее мочегонное средство при болезнях почек. Смешайте высушенные листья и семена айвы (1:1). Залейте 1 ст. ложку смеси 200 мл кипятка. Держите на слабом огне 5-6 минут. Остудите, процедите, добавьте мед по вкусу. Принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день. Чай из листьев и семян айвы также помогает при острых респираторных заболеваниях и кашле.



### Едим гречку и лечимся

#### от панкреатита

Вечером 1 стакан вареной гречки залейте стаканом кефира. Утром разделите кашу на 2 части. Одну съешьте вместо завтрака, а вторую - вместо ужина (обязательно за 2 часа до сна). Лечитесь так 10 дней, затем сделайте перерыв на 10 дней и продолжите лечение.

### Калина с медом и коньяком

#### от гипертонии

Эта смесь не только снижает повышенное давление, но и чистит кишечник, выгоняет песок из почек, помогает при простуде. Пропустите через мясорубку 1 кг ягод калины, добавьте 1 кг меда и 0,5 л коньяка. Перемешайте и настаивайте месяц в темном месте. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день во время еды. Понизить давление помогает и морс из калины с медом. Залейте 4 ст. ложки измельченных ягод 0,5 л кипятка. Держите на водяной бане 25 минут. Когда морс остынет, добавьте мед по вкусу и пейте 3 раза в день по 60 мл.



## **МЕД ПРИ ПРОСТУДЕ: В КАКИЕ НАПИТКИ ДОБАВЛЯТЬ И КАКИЕ СОРТА ПОЛЕЗНЕЕ**

**Мед - один из самых популярных народных методов профилактики многих заболеваний. В том числе и простудных. Но только ли согревающим эффектом обязан мед такой репутации? Разберемся со всеми полезными свойствами и расскажем о наиболее подходящих сортах.**

### **Чем мед может помочь при простуде**

#### **ПОМОГАЕТ ПРИ КАШЛЕ**

Мед снимает раздражение в горле, снижает интенсивность боли, уменьшает количество слизистых выделений. Он также способствует высвобождению цитокинов, что оказывает антимикробное действие.

#### **УКРЕПЛЯЕТ ИММУННУЮ СИСТЕМУ**

Одна столовая ложка меда в день поможет повысить защитные силы организма: продукт стимулирует выработку иммунных клеток.

#### **ОБЛАДАЕТ АНТИБАКТЕРИАЛЬНЫМИ И ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНЫМИ СВОЙСТВАМИ**

Мед уничтожает вредоносные бактерии на слизистых оболочках органов дыхания.

#### **ПРИМЕНЯЕТСЯ КАК ДИУРЕТИК**

Мед также действует как потогонное средство, что помогает организму выводить вредные вещества через кожу.

Мед содержит витамины, минеральные вещества, антиоксиданты, предотвращающие старение организма, и ферменты, способствующие оздоровлению ЖКТ. Но увлекаться продуктом не стоит, ведь в нем много углеводов и сахара. Безопасная норма меда для здорового человека - три-четыре чайные ложки в день.

### **Какой мед полезен при простуде**

У каждого сорта меда - своя «специализация». Выделим самые полезные с точки зрения профилактики и лечения простудных заболеваний.

#### **ЛИПОВЫЙ**

Один из самых популярных и вкусных сортов меда. Имеет светлый желто-зеленый цвет и непередаваемый аромат цветущих деревьев. Применяется при любых симптомах простуды (кашле, насморке, боли в горле), а также в терапии таких заболеваний, как ангина и бронхит. Это натуральный антисептик. Обладает отхаркивающим свойством, снимает жар. Липовый мед успокаивает и помогает уснуть, что тоже способствует более быстрому выздоровлению.

#### **ГОРЧИЧНЫЙ**

Имеет интенсивный аромат и цвет охры. Действует как жаропонижающее,

обладает противовоспалительным действием, системно улучшает работу органов дыхания. Чаще всего используется как профилактическое и общеукрепляющее средство в течение всего осенне-зимнего периода и при первых признаках простуды.

#### **ЦВЕТОЧНЫЙ**

Обладает ярким цветом и ароматом луговых цветов. Один из самых сладких сортов. Помогает избавиться от головной боли при простуде, дает организму энергию для восстановления, укрепляет иммунитет.

#### **ГРЕЧИШНЫЙ**

Имеет коричневый оттенок, терпкий и слегка горьковатый вкус. Гречишный мед используется при лечении отита - частого осложнения при простудных заболеваниях. В гречишном меде, по сравнению с другими видами, больше белка и железа, поэтому его рекомендуется включать в рацион при анемии.

#### **КАШТАНОВЫЙ**

Темного цвета, со сладковатым ароматом корицы и кардамона. Достаточно редкий вид меда, обладает антивирусными свойствами. Такой мед лучше всего употреблять в разгар сезонных простуд.

#### **АКАЦИЕВЫЙ**

Почти прозрачный сорт меда. Действует как общеукрепляющее средство, ускоряет обмен веществ, но главное его достоинство - противотревожное и успокоительное свойство, что помогает восстановить нервную систему и быстрее поправиться. Борется с болезнетворными микробами и не вызывает аллергии.

### **С какими продуктами сочетается мед при лечении простуды**

Существует несколько продуктов, которые дружат с медом, усиливают его действие и помогают справиться с простудой быстрее. Лучше есть мед или утром натощак, или перед сном.

#### **МЕД С МОЛОКОМ**

Сочетание, большинству знакомое с детства. Снимает острую боль в горле, способствует потоотделению. Просто согрейте стакан молока в микроволновке или кастрюльке до 40–50 градусов, добавьте одну-две чайные ложки любого

вида противопростудного меда и выпейте. После такого напитка становится легче глотать. Мед с молоком обладает легким снотворным действием и помогает уснуть.

#### **МЕД С ЧАЕМ**

Усилить действие меда поможет противопростудный чай. Мед можно размешать в напитке, как в рецепте с молоком.

#### **МЕД С ЛИМОНОМ**

Лимон - еще один продукт народной медицины, который активно используется для лечения простуды. Натрите цедру лимона на мелкой терке, выдавите сок. Добавьте к смеси 200 г меда, перемешайте. Чайную ложку целебной смеси употребляйте утром со стаканом чистой воды.

#### **ИМБИРНЫЙ НАПИТОК**

Возьмите два-три сантиметра корня имбиря, натрите на терке или нарежьте тонкими слайсами. Заварите как обычный чай. На это количество имбиря понадобится 200 мл воды. Через 15 минут, когда напиток заварится и остынет до температуры 40–50 градусов, добавьте чайную ложку меда.

Есть мнение, что мед теряет полезные свойства при нагревании и даже становится опасным. На самом деле при высокой температуре в меде не образуются вредные вещества, а вот часть полезных действительно теряется. Но процесс идет не так быстро, поэтому, если вы добавляете мед в горячий напиток и сразу пьете, антиоксиданты не успевают разрушиться. Но все-таки для лечения простуды рекомендуется пить теплые, а не горячие напитки: они не раздражают слизистую горла, и при этом все полезные вещества в меде точно сохранятся.

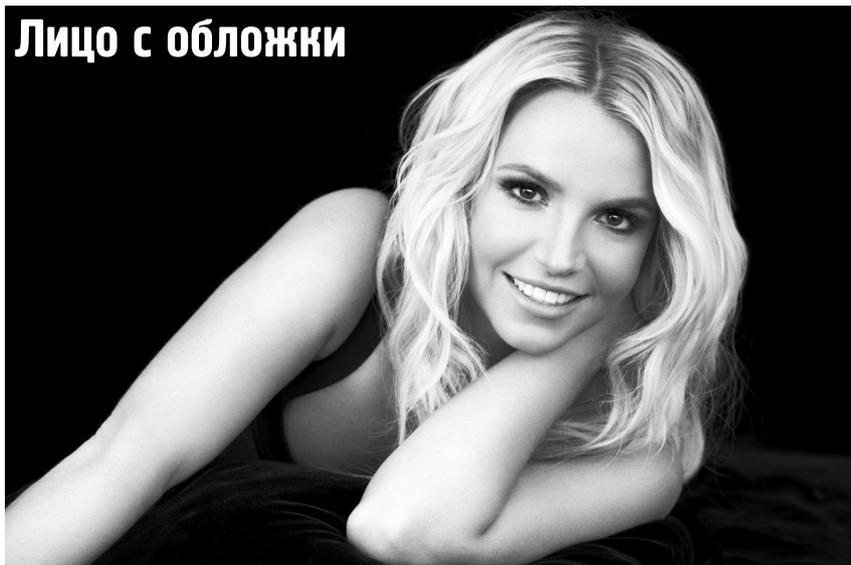
### **В каких случаях нельзя лечить простуду медом**

✓ Мед - аллерген. Прежде чем начать активно включать его в свой рацион, убедитесь, что у вас нет реакции на выбранный сорт.

✓ В меде много сахара и быстрых углеводов, поэтому к нему с осторожностью следует относиться людям с сахарным диабетом и метаболическим синдромом.

✓ Помните, что лечение медом относится к народной медицине. Употреблять его рекомендуется по назначению врача в комплексной терапии простудных заболеваний.

↙	Не перелом, но от гипса не откажется	↙	Свободный стих	↙	Ткань для костюмов	↙	Приказ зверюшке из цирка	↙	Знатные дворяне Руси	↙	Водитель авиалайнера	Квартирная мера				
	Уничжительное название стихов		Девятый на картине Айвазовского	→			Некогда так называли религию	→				↓				
↖					На какой реке стоит Киев?		Параллельные складки ткани		"Купля-продажа" по-крупному		Стиль поведения					
	Звук из хвора горла		Резвость убегающего	↖					Брюс Всемогущий вне экрана	↗						
↖			Точка напротив зенита	↗	"Рассказчик" в аудитории	→										
Колдовские ...	Нелепые и странные речи	→					Обслуживание		Небольшой водопад			Колбаса для гурманов				
↙			Вертикально стоящая льдина		Бросить камушек в чужой ...	↖						↓				
	Русская монета в 25 копеек	↖	Сатирик ... Измайлов	↙			Грубая спецовка	→								
↖			Цвет шерсти кошки	↗							Яло в Зазеркалье					
	"Пудра" для малыша		Хрустальная мечта Бендера	→			Геометрическая форма Земли		Моральный вид человека	↖						
↖			Полколеи железной дороги	→							Буква кириллицы					
	Гиперактивное дитя		Сколько процентов в целом?	→			Политика жёстких условий		Шахматная фигура	↖						
	<p>☺ ☺ ☺</p> <p><b>На исповеди:</b>                      - Сын мой, ты отрелся от сатаны?                      - Не могу, святой отец, у меня с ней трое детей.</p> <p>☺ ☺ ☺</p> <p><b>Сегодня передо мной мужик в супермаркете за продукты расплатился картой, а за пиво - наличкой. Вот она - семейная черная бухгалтерия.</b></p> <p>☺ ☺ ☺</p> <p><b>- Посоветуй, что купить жене на день рождения?</b>                      - А не проще ли тебе спросить у нее?                      - Нет! Таких денег у меня нет!!!</p>											Болтовня цикад и кузнечиков				
						Валюта Колумбии		Древняя счётная доска		"Прокукарканное" время	→					
									↖				Возглас публики			"Или" по-старорусски
										"Раскрутка" политика	↗					
Устойчивость к холодам					Стоящая за дедкой (сказоч.)			Небольшое двухмачтовое судно	→							
↙																



# «ЖЕНЩИНА ВО МНЕ»: СКАНДАЛЬНЫЕ МЕМУАРЫ БРИТНИ СПИРС

24 октября вышли долгожданные мемуары Бритни Спирс. Дата выпуска автобиографии «Женщина во мне» была выбрана неслучайно: она приурочена к 25-й годовщине дебюта ее знаменитой песни «Baby One More Time», которая принесла ей успех. Тогда ей было всего 16 лет. В своей автобиографии Бритни Спирс не перестает удивлять публику своими откровениями. Ожидаемо, материал оказался сенсационным, и не случайно многие знаменитости боялись того, что она расскажет.

### «Я БОЯЛАСЬ, ЧТО МЫ ПОГИБНЕМ»

Бритни Спирс начинает свой рассказ с душераздирающих подробностей о женской половине своей семьи. От бабушки, которая потеряла ребенка и позже оказалась в приюте, до того, как её собственная мать справлялась с пьянством отца. Это прошлое сильно сказалось на жизни самой девочки. С 13 лет она начала пить алкоголь на пару с мамой и курить сигареты с друзьями. Последнее Бритни пыталась скрывать, но этот секрет чуть не стал причиной автомобильной аварии.

«Она (мама) резко оторвала мою руку от руля, чтобы понюхать её. В этот момент я потеряла контроль над машиной, её начало крутить, и мы съехали с дороги. Я боялась, что мы погибнем. Потом бам — задняя сторона машины ударила о телефонный столб. Это было настоящим чудом: если бы мы врезались в него в любовую, то вылетели бы через переднее стекло», — рассказывала Спирс об инциденте.

### «Я ХОТЕЛА ПОЙТИ К ВРАЧУ, НО МНЕ БЫЛО ОЧЕНЬ СТРАШНО»

С наступлением совершеннолетия в жизнь девушки пришли слава, резкая критика со стороны общественности и первые серьезные отношения. «Я не их мама и должна оставаться собой. Я знаю, что найдутся

люди, которым я не очень нравлюсь», — делилась Спирс во время эфира на телеканале MTV. Чтобы справиться со стрессом, Бритни начала принимать сильный антидепрессант.

В то же время не все удачно складывалось с Джастиним Тимберлейком. В мемуарах автор подробно рассказывает о громком романе, который не выходил с первых полос и глянцевого обложки. Уже через год звездный бойфренд начал изменять, а в 19 лет Спирс забеременела от него. Однако Тимберлейк был против развития беременности.

«Аборт был чем-то, чего я никогда не могла себе представить, но, учитывая обстоятельства, мы сделали именно это... Он сказал, что мы не готовы к рождению ребенка, что мы слишком молоды» «Возлюбленный» настоял на принудительном «домашнем» лечении своей спутницы.

«Мы решили, что мне нельзя идти в больницу, потому что никто не должен был знать об аборте. Сейчас я понимаю, как это было неправильно... Я хотела пойти к врачу, но мне было очень страшно. Я лежала на полу и думала, что умру».

Причиной их разрыва стала месть — измена уже самой Бритни Спирс, за которую её в очередной раз «захейтили» СМИ. Именно её публика обвинила в неверности, а «бывший» написал песню «Cry Me a River», где признался, как певица разбила ему сердце.

«В глазах СМИ я была шлюхой, разбившей сердце «золотого мальчика Америки». На самом деле, когда я лежала в коматозном состоянии в Луизиане, он радостно носился по Голливуду. Могу ли я сказать, что в своем взрывном альбоме и во всей прессе Джастин забыл упомянуть о том, что несколько раз изменял мне?», — уточняет певица.

### О БРАКЕ И РАЗВОДЕ С КЕВИНОМ ФЕДЕРЛАЙНОМ

После разрыва с Джастиним Тимберлейком, Бритни Спирс сомневалась, что сможет вновь полюбить так сильно. Однако на вечеринке она встретила Кевина Федерлайна и между ними возникла связь, и в нем она нашла утешение. Сначала их отношения были крепкими, и рождение их сына, Шона, казалось плодом этой любви. Однако со временем Кевин начал проявлять признаки звездной болезни, уходя на вечеринки с друзьями и оставляя Бритни в стороне. Эта перемена в его поведении стала для певицы непонятной и разочаровывающей. Как пишет певица, на публике он отмечал приоритет семьи, но в деле все было иначе.

В конечном итоге, их брак рухнул, и в процессе развода он неожиданно требовал полную опеку над их детьми, Шоном и Джейденом.

### ПЭРИС ХИЛТОН СТАЛА АНГЕЛОМ-ХРАНИТЕЛЕМ БРИТНИ

Когда Бритни Спирс столкнулась с жесткой критикой со стороны СМИ во время болезненного развода и борьбы за право видеть своих детей, ей нашлась верная поддержка в лице Пэрис Хилтон.

«Самой доброй ко мне была Пэрис Хилтон. Все ее могли назвать тусовщицей, но она была изысканной. Она знала о моих детях и моей боли после развода. С Пэрис я пережила вечеринки, но давайте будем честны — они не были такими дикими, как их описывали в прессе. Иногда я вообще никуда не выходила. Но меня осуждали как плохую мать», говорит Бритни.

Особенно сильно папарацци атаковали певицу, когда ее застали в кафе, держащей в руках своего сына Шона и плачущей. Этот момент был показан как асоциальное поведение, и Бритни была обвинена в том, что она плохая мать. «Было невероятно больно видеть, как ко мне относятся с таким отвращением», говорит Бритни с горечью. Именно в эти моменты разлуки с ее детьми сердце матери не могло вынести, и она похитила их в отчаянии, что привело к решению суда, которое не было в ее пользу.

### РЕХАБ

Борьба за детей и медийная травля серьезно подорвали психическое здоровье Бритни Спирс. Она ощущала осуждение вместо поддержки от

своих близких. Ее отец, Джейми Спирс, который также был ее менеджером, поставил жесткое условие, требуя, чтобы она отправилась в реабилитацию, обещая вернуть ей детей.

Однако после провального выступления на VMA в 2007 году, родственники, которые жили на ее счет, обратились против нее. Ее мать, выдавая себя за поддержку, устроила ловушку, отправив Бритни насильно в реабилитацию под присмотром спецназа. В то время ее семья продолжала использовать ее имя в коммерческих целях. А далее мать певицы продолжала писать мемуары и рассказывать об ошибках Бритни, чтобы продвигать книгу.

### «Я СТАЛА РЕБЁНКОМ-РОБОТОМ»

Значительная часть автобиографии посвящена напряженным отношениям со вторым родителем. «Мой отец разрушил ядро моего существования, мою уверенность и даже мою сексуальную жизнь».

Время его опекуна стало для Бритни настоящим адом. В начале 2008 года её жизнь перешла полностью в его руки. «Просто даю тебе знать, теперь я здесь всем командую, а ты сидишь в кресле и слушаешь, что я тебе говорю. Теперь я — Бритни Спирс», — так звучали его слова.

Отец контролировал её финансы, передвижение и связь с внешним миром. Спирс не разрешал дочери выходить замуж, заводить друзей, рожать. А по некоторым версиям, ещё и накачивал лекарствами.

«Я стала роботом, причём своего рода ребёнком-роботом ... Самое отвратительное, что мой отец установил жучок для прослушивания в моем собственном доме! Вот такой был их план по контролю моему», — пишет исполнительница. Бритни неоднократно заявляет: семья всегда делала всё, чтобы убить её во всех смыслах этого слова.

### #FREEBRITNEY: ПУТЬ К ОСВОБОЖДЕНИЮ

Практически два года прошли с момента освобождения Бритни Спирс от опеки ее отца Джейми Спирса, которая длилась целых 13 лет. В своих мемуарах она рассказывает о насилии и унижениях со стороны

близких, которые лишь плутничали на ее успехе, одновременно изображая ее беспомощной и больной.

«В течение многих лет я принимала Прозак, но в больнице меня резко сняли с него и назначили литий — опасный препарат, который я не хотела и не нуждалась в нем, и который делал меня чрезвычайно медлительной и вялой. На литии я иногда не понимала, где нахожусь и кто я такая. Это был ад, как будто я попала в свой собственный фильм ужасов», вспоминает певица.

Бритни признается, что верой в себя и поддержкой были ее преданные фанаты, которые увидели ее крик о помощи сквозь странное поведение.

«Не думаю, что люди знают, как много значило для меня движение #FreeBritney, особенно в самом начале. Тот факт, что мои друзья и поклонники почувствовали, что происходит, и сделали всё это для меня, это долг, который я никогда не смогу вернуть. Если ты заступился за меня, когда я не могла постоять за себя, я хочу сказать тебе спасибо от всего сердца», написала исполнительница.

### НОВАЯ ГЛАВА: МУЗЫКАЛЬНАЯ КАРЬЕРА

Звезда поп-сцены признается, что страсть к выступлениям перед живой аудиторией угасла. Но будет продолжать это делать для себя.

«Каждый день я включаю музыку. Когда я хожу по своему дому и пою, я чувствую себя совершенно свободной, непринужденной, абсолютно счастливой. Идеально ли я пою или нет, мне все равно. Пение заставляет меня чувствовать себя уверенной и сильной, точно так же, как физические упражнения или молитва», говорит певица.

### «ВОЗМОЖНО, ОНА НЕ ДОЖИЛА БЫ ДО ЭТОГО ГОДА»

Новости о выходе книги появились ещё в начале этого года. И уже тогда понравились далеко не всем. Отец сразу заявил, что не собирается читать мемуары дочери. Об этом написал издание TMZ со ссылкой на инсайдера. Источник добавил, что певица и так достаточно разгромила родственника в суде и соцсетях. А остаток своей жизни он должен провести за решёткой.



Бритни Спирс и ее экс-муж  
Кевин Федерлайн



Бритни Спирс с Джастином  
Тимберлейком

В июле источник The Sun рассказал, что адвокаты Джастина Тимберлейка и актриса Колина Фаррелла (с ним певица встречалась в 2003 году) потребовали внести правки в текст и переписать некоторые эпизоды с участием их клиентов. Из-за этого выход автобиографии был отложен, но в итоге все стороны смогли договориться.

Фанаты поддержали смелость и открытость Бритни Спирс. «Её семья и друзья — все замешаны и должны быть разоблачены», «Продолжай говорить, Бритни!», «Моё сердце разрывается от мысли, что ей пришлось пережить» — пишут пользователи сети.

Но есть и те, кто подозревает её в лжи и приукрашивании произошедшего ради «шумихи». У позиции её отца по-прежнему остаются сторонники. «Кто знает, что бы с ней произошло, если бы он не взял её жизнь под контроль. Возможно, она не дожила бы до этого года».



Бритни Спирс и  
Пэрис Хилтон



# “НЕУДОБНАЯ” НЕВЕСТКА

**Отношения свекрови и невесток часто бывают сложными. Как же им прийти к взаимопониманию? Попробуйте взглянуть на конфликт глазами своей свекрови!**

Если не сложились отношения со свекровью, хочется во всем обвинить ее. Ведь она старше и могла бы предьявлять поменьше претензий... У свекровей на этот счет свое мнение.

### ПЛОХАЯ ХОЗЯЙКА

“Я всегда хорошо заботилась о своем сыне, делится Марина Александровна, свекровь и бабушка двоих внуков. - Но когда он женился, мне пришлось привыкать к тому, что он больше не получает такой заботы. Его жена-человек хороший, добрый, но хозяйка отвратительная. Она готовит какую-то новомодную еду по рецептам из интернета-тратит уйму денег на продукты, а результат часто так себе. Ни хорошей качественной выпечки, ни заготовок на зиму от нее не дождешься. По выходным часто заказывает доставку готовой еды. Дома беспорядок, зато в спортзал мы ежедневно бегаем-конечно, это ведь не хозяйство вести! Говорит, времени нет, пусть муж помогает. Попыталась сказать ей, что вообще-то жена-хранительница очага, это ее забота-дом содержать в чистоте, готовить, да кто ж меня слушает...”

Женщины старшего поколения действительно привыкли считать, что погоду и уют в доме должна обеспечивать женщина. Ситуация, когда у хозяйки идеальный дом и стол, но нет времени лично для себя, кажется им нормальной. Со-

временные представления о том, что домашние дела следует делить поровну, а у женщины могут быть свои интересы, карьера, вызывают непонимание и раздражение. Поэтому невестке приходится выслушивать замечания в духе: “Ой, а что это у вас холодильник совсем пустой? Ты вообще не готовишь?”

Не торопитесь оправдываться или воевать за право вести хозяйство по-своему. Лучше про себя посочувствуйте свекрови. Ведь по сравнению с ее молодостью жизнь современной женщины в бытовом плане действительно гораздо проще. Посудомоечные и стиральные машины, доставка продуктов и готового питания пришли в каждый дом, и многие женщины старшего поколения неосознанно завидуют. Не поддавайтесь на провокации и включите свое чувство юмора: “Не волнуйтесь, ваш сын в отличной форме, не похудел, хоть завтра в космос запускать”. И не забывайте золотое правило общения с любимыми родственниками: любовь и уважение прямо пропорциональны расстоянию между вами. Лучше жить отдельно от старшего поколения.

### ДЕЛАЕТ ВСЕ ПО-СВОЕМУ!

“Моя невестка-женщина неглупая, но она не понимает каких-то очевидных вещей. Сделали ремонт в квартире в скандинавском стиле. Может быть, это и модно, но ведь

неуютно: белые стены, серая мебель... Не квартира, а больничная палата или офис! И ребенка она лечит только лекарствами. Чуть кашель или насморк-сразу к врачу бежит, хотя я столько проверенных народных средств знаю... Меня совсем не слушает, всегда спорит, а ведь у меня опыт, я троих вырастила”, - рассказывает Ольга Михайловна, свекровь и бабушка четырех внуков от сына и от дочери.

Проблема “отцов и детей”, когда сталкиваются привычки, убеждения, представления о прекрасном у людей разных поколений, вечна. Разногласия могут возникнуть по любому поводу. Свекровь настаивает на своих проверенных временных советах, а невестка не спешит им следовать. Результат- обида.

Сегодняшний мир меняется так стремительно, что даже молодые люди не всегда за ним успевают. Что уж говорить о старшем поколении. Разумеется, свекрови обидно, что ее знания и умения уже не так актуальны.

Проявите уважение к опыту вашей свекрови! Внимательно выслушайте, поблагодарите за совет. И даже если вы сделаете по-своему, всегда можно сослаться на авторитеты: “Наш педиатр прописал именно такое лечение”. Зато почаще обращайтесь к свекрови за советом в тех сферах, в которых она действительно разбирается: “У меня фиалка не цветет, листья пожелтели. Как вы думаете, почему?” “Вам это не сложно, а свекровь почувствует свою нужность. И, кстати, скорее всего даст вам действительно дельный совет!”

### ИЗБЕГАЕТ ОБЩЕНИЯ

“Моя невестка не стремится со мной общаться, - жалуется Лидия Николаевна. - Вроде и не ссоримся, но у нее как будто нет времени на меня. Никогда сама не позвонит, а я звоню-может и трубку не взять”.

Одиночество-главная беда большинства пожилых людей. Нередко единственной радостью и светом в окошке становятся дети и внуки. Дай волю, и свекровь будет звонить по несколько раз на дню. У невестки может не быть ни времени, ни сил общаться так часто. Но если она не ответит на звонок, свекровь обижается. Это не лучшим образом сказывается на отношениях внутри семьи. Постарайтесь найти здоровый баланс. Конечно, всегда жертвовать важными делами ради разговоров не стоит, но вспомните, что ведь когда-нибудь вы тоже постареете и вам будет не хватать общения со своими детьми. И уже сейчас можно подать им пример, как нужно бережно обращаться со стариками.

**Осенью многие впадают в так называемую “осеннюю спячку”. Ничего не хочется, настроение ухудшается, постоянно клонит в сон. Что поможет взбодриться?**

**К**огда за окном серый унылый дождик, пожелавшая листва, кажется, осенней хандры не избежать. Но есть проверенные и довольно простые способы не поддаться осенней хандре.

#### **БОЛЬШЕ СВЕТА**

В межсезонье световой день становится короче. Продлевайте его всеми возможными способами! Прежде всего речь идет о естественном освещении. По возможности совершайте короткие прогулки днем. Например, можно обедать не в офисе, а выбираться с этой целью в ближайшее кафе.

Также следует позаботиться об искусственном освещении. Яркий свет блокирует выработку мелатонина, благодаря чему наступает бодрость. Выбирать лучше не холодный свет, а теплый-он создает атмосферу уюта, ощущение солнечного дня.

#### **ЧАЙ, КОТОРЫЙ ЗАРЯЖАЕТ ЭНЕРГИЕЙ**

Последователи аюрведы осенью обязательно заваривают себе особый чай.

Смесь из семян кориандра, укропа и тмина (все по 1/2 ч. л.) залить 0,5 л кипятка. Напиток должен настояться в течение 10 минут, затем он готов к употреблению.

Такой аюрведический чай полезен не только для ослабленного осенними простудами организма (он укрепляет иммунитет), но и для настроения. Пить его следует по утрам, так как напиток бодрит.

**• Обратите внимание на настойки из женьшеня или родиолы розовой. Они помогают организму легче переносить сезонные нагрузки.**

#### **ИЗУЧИТЬ РОДНЫЕ МЕСТА**

Осень идеальное время для того, чтобы стать туристом в собственном городе. Причем это необязательно должен быть мегаполис. В любом населенном пункте и его окрестностях наверняка найдутся места, где вы были очень давно или не посещали вовсе.

Замедлитесь и в подробностях рассмотрите всю красоту архитектуры, загляните в потаенные уголки, пройдите, укутавшись в шарф и взяв с собой зонтик.

Если запереться осенью дома, есть риск погрузиться в депрессию.



## **Никакой осенней хандры! ЧЕМ ВЗБОДРИТЬСЯ?**

И напротив-изучая окрестности, можно подарить себе новые впечатления.

#### **ЕСЛИ ОДЕЖДА, ТО УЮТНАЯ**

Было замечено: именно осенью у многих появляется желание обновить гардероб. А все потому, что осень воспринимается как новый сезон, в котором и выглядеть хочется по-новому.

Тем более осенний гардероб - особенный. В нем преобладают уютные цвета типа теплой охры или глубокого изумрудного, мягкие ткани, в которых тепло, объем и многослойность.

Не откажите себе и насладиться шопингом, даже если купите в итоге всего один шарф. Даже от него можно получить удовольствие.

#### **МУЗЫКУ, ПОЖАЛУЙСТА!**

Как известно, любой сложный этап можно пройти, если сопроводить его правильной музыкой. Осенью она имеет свои особенности. Психологи советуют в межсезонье слушать классическую немецкую и австрийскую музыку: Моцарта, Баха, Гайдна, Шуберта, Бетховена.

Если вы выбираете современные композиции, обратите внимание, чтобы в плей-листе сначала шли медленные хиты, а вслед за ними - более ритмичные, быстрые. Благодаря этому мозг также постепенно наберет скорость и перейдет из режима “я устал, хочу спать” к бодрости.

**• На музыкальных ресурсах можно найти уже готовые осенние плей-листы с говоря-**

**щими названиями “слушать, закутавшись в плед” или “идеально для прогулки с шуршащими листьями”.**

#### **М-М-М, КАКОЙ АРОМАТ!**

Эфирные масла благоприятно воздействуют на нервную систему, которой как раз требуется поддержка осенью. Обратите внимание на бодрящие ароматы, которые не дадут впасть в осеннюю спячку. В первую очередь речь идет о цитрусовых - апельсин, мандарин, лимон, грейпфрут.

Используйте аромакулоны, ароматические палочки или ароматодиффузоры для помещения. Очистив апельсин, не выбрасывайте кожуру, оставив ее на пару часов на рабочем столе. Бодрость вам будет обеспечена!

#### **ИСТОЧНИК СИЛЫ**

Осенью всем недостает энергии и жизненных сил. Психологи советуют время от времени выполнять упражнение под названием “Большое дерево”.

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены. Попытайтесь в этом положении расслабиться. Представьте, что ваши ноги - это корни дерева, которые все глубже прорастают в землю. Поднимите руки перед собой так, будто держите в них шар. Постепенно поднимайте их все выше, не упуская шар из виду. В конце концов, остановите руки над головой, превратив шар в зеленую крону дерева.

Полезно проводить упражнение, стоя на земле, можно в обуви. Прочувствовав каждое движение, вы получите прилив сил.



# АНГЕЛЫ В НОЧИ

**Ах, если бы можно было вернуться в прошлое и все изменить! Сколько бы ошибок можно было избежать, сколько драм обойти стороной. И уж точно не совершать поступки, о которых потом придется горько сожалеть.**

**Н**аташа вновь проснулась в холодном поту. Резко подскочила на кровати, вытерла испарину со лба, попыталась отдышаться. На прикроватном столике стоял заранее приготовленный стакан воды-ее верный спутник последние годы. Опять кошмар... Если поначалу женщина еще пыталась от них избавиться, то теперь смирилась. Их сюжеты она смотрела как фильм-фильм о собственной жизни, от которого хотелось плакать. Герои кошмаров были одни и те же.

### ПЕРВЫЙ, НЕОЖИДАННЫЙ

Павлик давно уже не посещал Наташу во снах. Ей было даже не по себе от того, что сын ее вроде как забыл. А ведь именно с него и началась ее трагическая история.

Наташа тогда было всего семнадцатая. Молоденькая, наивная. Про таких говорят: "Бери за руку и веди куда хочешь". Может, потому Наташу берегли

как зеницу ока и мама, и бабушка, и даже равнодушные соседи? "Хорошая уж больно девка!" - говорили они. Не хотелось, чтобы ее обидели.

Но уберечь все же не смогли: Наташа без памяти влюбилась. Избранник оказался далеко не принцем, но девушка смотрела на него сквозь розовые очки. Зато окружающие, когда видели их вместе, тут же старались донести матери. Но что та могла сделать? Только руками разводила.

Да, Сережка был из неблагополучной семьи. Отец целыми днями батрачил, чтобы прокормить жену и нескольких детей, а в выходные дни родители любили выпить. С детства наследники выкручивались как могли: там подворуют, тут обманут, здесь нашкодят. И Сережа делал это с особым успехом-внешность помогала, да и в доверие он умел втираться как никто другой.

Красивый, голубоглазый и светлорусый. А какие ресницы! Говорил юно-

ша тоже складно, чем и влюбил в себя наивную Наташу. Читал ей стихи якобы собственного сочинения, клялся в любви. О том, что таких, как она, у него еще несколько, глупенькая и не подозревала. Ей, конечно, сорока на хвосте порой приносила сплетни, но Наташа упорно отказывалась в них верить. Ничего удивительного-порой любовь предательски застилает глаза.

Девушка ждала, когда любимый позовет ее замуж, но тот не торопился. Зато намекал на то, что они должны стать ближе, узнать друг друга лучше. Наташа держалась до последнего. Лишь когда подружки шепнули, что ее Сережка уже заглядывается на других, сдалась. Следующей же ночью она осталась у него. А спустя месяц поняла, что уже не одна: внутри нее был Павлик. До последнего не хотела говорить матери о своем положении, но та и сама догадалась. Со скандалом отправилась к возлюбленному дочери, но тот сразу дал понять: с него взятки гладки! От будущего ребенка молодой человек фактически отказался. Услышать такое не ожидала и сама Наташа. Что же получается, теперь она мать-одиночка?

Городок у них был маленький, новости разлетались предательски быстро. А потому действовать нужно было немедленно. "Ты нам потом еще спасибо скажешь", - уверяла бабушка перед тем, как отправить внучку в больницу. А та лишь беззвучно плакала. Что Наташа могла сделать? Она мысленно разговаривала с Павликом, просила у него прощения. Медсестра после аборта подтвердила: это был мальчик. И девушка зарыдала еще сильнее.

### ВТОРОЙ, ЖЕЛАННЫЙ

Какое счастье, что человеческая память коротка. То, что больно ранит сейчас, спустя год уже не будет так тревожить сердце. Вот и Наташа надеялась, что пройдет время, и старая травма заживет-зарубцуется.

Тем более, что жизнь шла своим чередом. Девушка окончила школу, отучилась на экономиста и нашла хорошую работу. Спустя время ей предложили повышение с переездом в город покрупнее. Для молодого специалиста это была удача. Вот только родные были против.

- Большие города развращают! - твердила бабушка.

- А ты у нас такая глупенькая, маленькая, - вторила ей мать. Они определенно не хотели выпускать Наташу из-под своего крыла.

И все же пришлось принять непростое решение девушки. В конце концов, уже не маленькая! А Наташа и рада была. С первой же зарплатой сняла себе квартиру. Быстро поладила с коллегами, обросла друзьями, но главное-понравилась начальству.

Руководил компанией Станислав Федорович. Он был на двадцать лет старше Наташи, но оттого еще более притягателен. Остальные молодые

люди на его фоне казались неоперившимися птенцами. А он и рассуждал здраво, и поступки совершал обдуманные.

- Наталья, нам бы с вами сходить куда-нибудь, пообщаться, - предложил как-то начальник. Девушка хоть и покраснела, но не была удивлена. Она давно заметила, что нравится Станиславу Федоровичу. Мужчина несколько не скрывал своей симпатии.

Об их романе на работе узнали почти сразу, но на удивление не осудили, не сплетничали, как это обычно бывает. Вскоре влюбленные стали жить вместе, и Наташа сразу показала себя хорошей хозяйкой. Вот только мужчина не торопил события.

- Понимаешь, у меня за плечами уже есть брак. Я знаю, что это такое...

Меньше всего Наташе хотелось спугнуть избранника, а потому она была готова ждать. Прошел год, два... Она все чаще вспоминала Павлика и думала о том, что наконец готова осознанно стать матерью. Может быть, любимый поймет ценность семьи, когда станет отцом?

О своей беременности Наташа молчала до последнего. Благодаря хрупкому телосложению скрывать было несложно. Рассказать правду она решила на юбилей любимого: ему исполнилось 45. Ей казалось, что эта новость станет прекрасным подарком для мужчины. Как же она ошибалась...

Скандал разгорелся не сразу. При гостях Станислав Федорович был сдержан и учтив, но оставшись наедине, в очередной раз напомнил: семья-совсем не то, что ему нужно. Наташа не могла сдержать слез. Неужели ее мечтам о материнстве и в этот раз не суждено сбыться? Но избранник оказался хитрее и не стал рубить с плеча.

- Мы обязательно подумаем о детях, просто чуть позже, понимаешь?

Так Наташа вновь оказалась на операционном столе. Ее било мелкой дрожью, пока медсестра суетливо набирала в шприц лекарство, а хирург мыл руки до локтя. Она все это уже видела и знала, и оттого организм сопротивлялся особенно.

На этот раз внутри жила девочка. "Ладочка, Лада", - твердила Наташа, отходя после наркоза. Жаль, что он мог заглушить лишь физические страдания, но никак не моральные.

Медсестра рядом не выбирала выражений.

- Одни ждут не дождутся драгоценное дитя, а другие разбрасываются этим чудом направо и налево!

Наташа не знала, что ей ответить. Да и что на горькую правду ответишь... Эта женщина была права. Только кому от этой правды было легче?

### ТРЕТИЙ, "НЕ ТАКОЙ"

Страшнее всего были кошмары с Вовочкой. Во сне он плакал, и вместе с ним плакала Наташа. "Я нормальный, мама", - твердил маленький мальчик, и на этом моменте женщина всегда про-

сыпалась. Ночная рубашка была насквозь мокрой, по лицу струился пот. А ведь он действительно мог родиться здоровым...

Когда Наташа познакомилась с Антоном, он показался ей обычным мужчиной. Работал менеджером в магазине, куда женщина однажды пришла за новым телевизором. Вечером того же дня техника была установлена и подключена с помощью нового знакомого.

О том, что Антон не только отличный работник, но еще и любитель выпить, Наташа узнала не сразу. Он казался ей вежливым, общительным, с руками. Таким, каким и должен быть глава семьи.

Устоять Наташа не смогла. Несколько лет она лелеяла мечту о семье, пока ее подруги одна за другой выходили замуж. Должен же когда-нибудь настать и ее черед!

То, что Антон выпивает, не показалось большой проблемой. Нечасто ведь! Да и в запой не уходит. А пропустить рюмочку-другую-это нормально для взрослого мужчины. Гораздо большей проблемой Наташе казалась его мама. Ангелина Васильевна воспитывала сына одна и, судя по всему, не могла с ним расстаться.

При виде Наташи женщина фыркала, ее фразы пропускала мимо ушей, а на новость о скорой свадьбе отреагировала холодно. Даже на бракосочетании, пока гости поздравляли молодоженов, новоиспеченная свекровь стояла в сторонке.

"Может, внук растопит ее сердце?" - надеялась Наташа. Над этим они с мужем стали работать сразу, но если раньше беременность наступала быстро, то в этот раз пришлось подождать. Еще бы, за плечами-несколько абортотвор. Врачи предупреждали...

Увидев заветные две полоски, Наташа ликовала. Наконец она станет мамой! Рад был и Антон-это событие он праздновал с друзьями неделю, из-за чего его чуть не уволили с работы. Но Ангелина Васильевна была непреклонна: ребенок не смог растопить ее сердце. Более того, она неожиданно стала жалеть невестку.

- Представляешь, какая судьба ждет этого малыша? Гены у Антошеньки не лучшие-его отец пил, дед страдал астмой, а у прадеда и вовсе было психическое расстройство.

От этих слов Наташе стало не по себе, но она постаралась не придавать им значения. Впрочем, Ангелина Васильевна не унималась. Еще спустя неделю она решила дожать несчастную.

- Рожай непременно в этом роддоме, - советовала свекровь, вручая Наташе визитку. - Они умеют спасать новорожденных. Не сомневаюсь, это понадобится...

Тут же в руках у Наташи оказалась медицинская карта мужа, испещренная врачами записями. Не радовал и он сам: чаще, чем прежде, стал выпивать, срывался, кричал, устраивал истерики.

На этот раз решение прервать беременность приняла она сама. А вдруг

что? Остаться с больным ребенком на руках было страшно. В голову стали закрадываться предательские мысли о разводе. Пришло понимание: жить с алкоголиком она совсем не хочет.

Заключение врачей Наташа так и не посмотрела-она не хотела знать, мог ли малыш родиться здоровым. "Не мог, не мог!"-успокаивала она саму себя. Убеждала, что приняла правильное решение и старалась побыстрее забыть то, что произошло.

### ЧЕТВЕРТЫЙ, ПОТЕРЯННЫЙ

- Что вы от меня хотите? Вам уже сорок, часики тикают. Тем более, за плечами-три аборта, и здоровье уже не то, -врач снял очки и устало потер глаза.

На прием Наташа пришла одна, без мужа, чтобы не травмировать его. Женя был ее выстрадавшей мечтой. Не пьющий не гуляющий, на два года старше ее самой, а главное-добрейший человек.

Они не регистрировали отношения, но уже три года счастливо жили вместе. И все это время тщетно мечтали, чтобы их маленькая семья пополнилась.

Наташа принимала витамины, каждое воскресенье молилась в церкви, правильно питалась и верила в успех задуманного. Так и вышло: Наташа забеременела.

Врачи предупредили: в ее случае риск слишком велик. И женщина берегла себя. Ложилась на сохранение, не носила тяжести, ушла с работы. Но, видимо, не суждено миновать того, что должно случиться. Когда будущие родители узнали, что у них будет дочь, придумали ей имя Леночка и стали покупать розовое приданое. И в этот счастливый момент беременность неожиданно замерла.

Все, что было после этого, Наташа помнила как один большой кошмарный сон. Ни одно из тех сновидений, что мучили ее год за годом, не могло с ним сравниться по своей жестокости.

После трагедии они с Женей еще надеялись, пробовали ЭКО, но даже технологии не помогли. "Я наказана!"-была уверена женщина. Единственной отрадой оставался любимый муж, но и он с каждым днем отходил от нее все дальше и дальше. А однажды сказал прямо:

- Прости, но больше всего на свете я хочу стать отцом. Не лишай меня этой мечты. Мне нужен мой ребенок, родной.

Не стала держать любимого. Он имеет право на счастье. В конце концов отсутствие детей-это не его вина.

Чтобы забыть о прошлом, пришлось переехать в другой район, где жизнь будто замерла. Думала, с переменами уйдут и кошмары. Если бы... Леночка, Вовчик, Лада, Павлик мучили ее почти каждую ночь. Они приходили, напоминая о ее собственной глупости и жестокости судьбы. Как назло, окна новой квартиры выходили на детскую площадку. Из открытого окна каждый день доносились веселые голоса детей. Чужих детей...



## ТИМОТИ ШАЛАМЕ В РОЛИ ВИЛЛИ ВОНКИ:

### самый шоколадный фильм 2023 года

В 2023 году британец Дэвид Хейман словно решил наполнить мир кинематографа самыми яркими красками. Еще не все успели сходить на премьеру «Барби», как ей на смену рвется экстравагантный «Вонка» — взрывной мюзикл от того же продюсера. Сказочная семейная комедия про чудака-шоколатье и его фабрику уже не раз появлялась на экранах, и теперь зрители предвкушают увидеть ее с Тимоти Шаламе в главной роли.

#### КТО ТАКОЙ ВИЛЛИ ВОНКА И КТО ЕГО УЖЕ СЫГРАЛ

История загадочного Вилли Вонки началась в 1964 году, когда был издан роман «Чарли и шоколадная фабрика», написанный английским сказочником Роальдом Далем. Книга мгновенно стала бестселлером и была экранизирована еще при жизни писателя.

У этой поучительной сказки два главных героя — добрый мальчик Чарли из очень бедной семьи и выдающийся гений-шоколатье Вилли Вонка, владеющий огромной кондитерской фабрикой. Сюжет же строится вокруг необычного испытания. Надеясь найти достойного наследника для своей шоколадной империи, Вилли Вонка отбирает пятерых детей, которые якобы попадают на экскурсию по сказочной фабрике, а на самом деле становятся участниками оборотной игры. Проигравшие уже никогда не будут прежними, зато победителю достанется целое кондитерское царство. В книге откровенно порицались дурные качества детей-участников: праздность, гордыня, жадность и чревоугодие.

В своей сказке Роальд Даль создал удивительный и яркий образ Вонки: это был чудаковатый талантливый человек с приятным умным лицом, одетый в ярко-фиолетовый фрак и темно-зеленые штаны. Книжный Вонка обладал весьма своеобразным чувством юмора, не выносил критику и отличался невероятной легкомысленностью, какая свойственна только детям.

В первой экранизации, «Вилли Вонка и шоколадная фабрика», роль шоколатье сыграл обаятельнейший Джин Уайлдер, который, по мнению автора книги, совершенно не попал в образ персонажа. Вонка Уайлдера получился слишком добрым и спокойным, а сама история утратила свою поучительность.

В фильме Тима Бёртона «Чарли и шоколадная фабрика» роль Вонки досталась эксцентричному Джонни Деппу. Депп гораздо больше походил на описанного в книге шоколадного гения, однако харизма актера оказалась чересчур велика: образ получился перегруженный и скорее мультяшный, чем кинематографичный.

В 2021 году впервые был анонсирован выход третьей экранизации под рабочим названием «Вилли Вонка», а на главную роль режиссер утвердил молодого актера Тимоти Шаламе.

#### СЮЖЕТ НОВОГО ФИЛЬМА «ВОНКА»: ЧЕМ ОН ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ КАНОНИЧЕСКОЙ СКАЗКИ

«Вонка» Дэвида Хеймана не пытается угнаться за ускользающим традиционным обликом шоколадного чудака. Экранизация 2023 года — это своего рода перезагрузка, которая не имеет никакого отношения к интерпретациям Уайлдера и Деппа. Персонаж Тимоти Шаламе лишь вдохновлен этими двумя, однако действие предстоящего фильма разворачивается в совершенно иных декорациях, а сам главный герой не тот Вонка, которого описал Даль.

Зрителей ждет знакомство с принципиально новым Вилли — молодым и жизнерадостным.

Тимоти Шаламе изображает юного амбициозного шоколатье, который пытается открыть кондитерский магазин в городе, где уже существует своя «шоколадная мафия». Молодому герою предстоит преодолеть множество препятствий, встающих на его пути по вине конкурентов-монополистов. Это веселая, яркая, абсолютно рождественская сказка, в которой нет места ни мрачному юмору Бёртона, ни пасторальной медлительности 70-х. Зрителей ждет красочная предыстория знаменитого шоколатье, далекая от тех лет, когда он начнет искать себе наследника и встретит мальчика Чарли.

#### КТО СОЗДАЛ ОБРАЗ СОВРЕМЕННОГО ВИЛЛИ ВОНКИ: АКТЕРЫ И СЪЕМОЧНАЯ КОМАНДА НОВОГО ФИЛЬМА

Зрители могут быть уверены в прекрасном видеоряде и сказочной атмосфере кинокартины 2023 года: как было сказано выше, ее ведущим продюсером стал Дэвид Хейман, работавший не только над «Барби», но также над фильмами о Гарри Поттере и медвежонке Паддингтоне, а режиссером — Пол Кинг, которому мы обязаны обеими частями «Паддингтона».

Именно Пол Кинг утвердил на главную роль Тимоти Шаламе: он увидел старое школьное выступление актера и выбрал его без какого-либо кастинга. Напоминаем, что Шаламе успел снискать славу в «Дюне», засветился в «Интерстелларе» и отлично показал себя в драме «Назови меня своим именем». Еще одной звездой картины стал Хью Грант. Также в числе блестящих актеров фигурируют Оливия Колман, Роуэн Аткинсон, Мэтт Лукас и Киган-Майкл Ки.

#### ДАТА ПРЕМЬЕРЫ ФИЛЬМА «ВОНКА»

Изначально выход фильма о Вилли Вонке был запланирован на 17 марта 2023 года, но COVID-19 создал немало проблем: усложнился процесс производства картины, а зрители заметно охладели к большому экрану. По этим причинам старт картины был отложен более чем на полгода. Новая дата премьеры в кинотеатрах назначена на 15 декабря 2023 года.

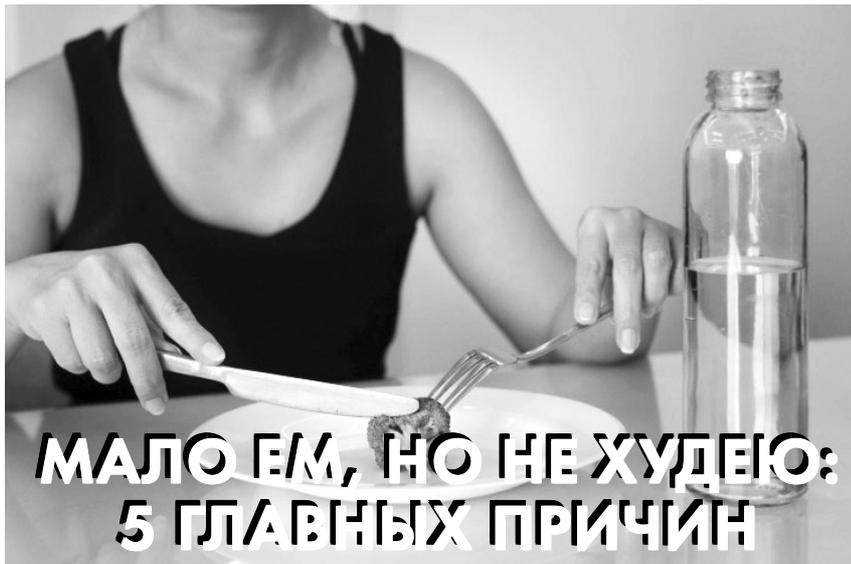
#### ВИЛЛИ ВОНКА В ТРЕЙЛЕРЕ

Официальный трейлер фильма «Вонка», длящийся две с небольшим минуты, вышел 11 июля 2023 года. Он подробно показывает зрителям, как молодой Вилли Вонка пытается открыть собственную шоколадную мастерскую в городе, где уже существует жесткая монополия. Если судить по первым доступным зрителю кадрам, фильм Хеймана и Кинга получился очень похожим по настроению на «Паддингтона», но с тем привкусом фееричной сумасшедшинки, без которой невозможна история Вилли Вонки. В картине нас ждут летающие конфеты, потоки шоколада, дерзкие изобретения и очень харизматичный главный герой.

## Ваш любимый сканворд

			"Храни- лище" для дел	Деталь часов	Змееподобное рыбооб- разное	Драка в кольчу- гах	Трудится в кошаре		
			Радужная драгоценность	"Канце- лярия" в Лондоне			Комари- ный "наскок"		
						Круглый невекда			
			Попере- чина на якоре	Паркет- ный узор					
Жаба- "бога- тырь"	Трофей Геракла	Один из тысячи			Дикий бык из тропиков				
		Звено гусеницы	Кайма башмака	"Рёва" в мире флоры		Сделать на свой ...	Сродни воинско- му чину		
Знаок прошлого					Искрив- ление мостика	"Море", окружён- ное ри- фами	Знание старого волка		
Сере- динка бублика				Расчёт за товар					
Спец по прода- жам	Немецкий "Куз- басс"	Застоль- ный тру- женик	Клятва рыцаря	Лечеб- ный газ в ванне					
						Обраще- ние к отцу	Ворота полукру- гом		
Овощ "в мундире"	"Прыгун" из цирка	И уран, и дрова	Игровая "льгота"	Сланч Боб					
							"Редкая" русская фамилия		
Лошадина- ный "тып"	Муркины роды			Роспись по шёлку					
			Другое название Дуная	Дует на юг	Бодря- щий напиток	"Колле- га" Су- матры			
Контур предмета	Вьюн из джунглей				Похож на карпа	Гнёт правлен- ия	Перна- тый го- ворун		
			Налёт на поверх- ности стапи						
Суть се- лекции	Следует за со- листом				Актёр ... Бероев				
			Придума- ла Виолу Тараканову						

# Как я похудела



## МАЛО ЕМ, НО НЕ ХУДЕЮ: 5 ГЛАВНЫХ ПРИЧИН

Тратить калорий больше, чем получать с едой, — казалось бы, это простое уравнение помогает похудеть. Однако порой сбросить лишние килограммы не так-то легко, вес встает на одной отметке и упорно не хочет снижаться.

### ЕДА НА ХОДУ И МНОГО ПЕРЕКУСОВ

Понятие «мало ем» у каждого свое, но обычно оно не отражает объективной картины. Из-за постоянных зумов, встреч и дел у нас с вами получается только два полноценных приема пищи. Все остальное — перекусы. Чай или кофе со сладостями несколько раз в день, йогурт по пути на тренировку и банан — после нее. Поверьте, в результате калорий набирается больше, чем если бы вы еще раз просто нормально поели.

Вторая крайность — отказ от полноценных приемов пищи. Стремясь сократить количество калорий, мы порой пропускаем плотные завтраки и обеды. Впрочем, такая схема может иметь неприятные последствия. Как говорят диетологи, 90% процентов их клиентов, желающих похудеть, едят недостаточно в течение дня, а затем начинают переедать. Почему так происходит? Если вы будете ограничивать себя на протяжении всего дня, то сработают защитные механизмы организма. Поэтому неудивительно, если поздно вечером вам захочется съесть целую пачку печенья.

### СОВРЕМЕННЫЕ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ

Да, это не самая очевидная причина, особенно если вы привыкли оценивать калорийность продуктов интуитивно. Простой пример: творожный сырок весом 40-50 граммов — это 200-240 ккал. Чтобы сжечь их, среднестатистической женщине нужно плыть в хорошем темпе (23 метра в минуту) 44 минуты, бежать со скоростью 8 км/ч на протяжении

30 минут или отправиться на двухчасовую пешую прогулку в темпе 4 км/ч. В то же время 150 граммов обычного творога с ложкой варенья дадут примерно 180 ккал и чувство насыщения. Кажется, выбор очевиден!

### НЕДОСТАТОЧНАЯ СПОРТИВНАЯ НАГРУЗКА

Низкий уровень физической активности — еще одна причина, из-за которой вес может не уходить. Даже если вы едите 2-3 раза в день, стараясь не злоупотреблять сладким и перекусами, но мало двигаетесь, стрелка на весах останется на месте.

Если у вас есть умные часы или любой другой трекер активности, вы можете быстро устать от жужжащих напоминаний о необходимости вставать и двигаться в течение рабочего дня. Да и у кого есть на это время? Но стоит лишь подсчитать, сколько времени вы проводите, сгорбившись за рабочим столом, — и вы тут же передумаете. По мнению исследователей из Миссурийского университета, пока мы часами сидим без движения, наш организм перестает вырабатывать липазу — один из ферментов пищеварительного сока, который образуется в поджелудочной железе и участвует в переваривании жиров. Если организм получил жиров больше, чем нужно, то в дело вступает фермент под названием липаза, задача которого «упрятать» все лишнее внутрь жировых клеток. И еще одно исследование, опубликованное в журнале клинического питания, показало, что, когда люди вставали и разминались один раз в

час, их метаболизм увеличивался примерно на 13%.

### НЕДОСЫП И ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ

Недостаток сна может повлиять на гормоны, и в конечном итоге замедлить обмен веществ. Недавно проведенное исследование показало, что у тех, кто спал менее четырех часов в сутки, было на 73% больше шансов «заработать» ожирение, чем у тех, кто погружался в царство Морфея рекомендованные 7-9 часов. Более того, диетологи предупреждают, что недосып снижает мотивацию, силу воли и эмоционально истощает. А значит, вы с большей долей вероятности выберете для приема пищи вредные продукты, вместо того чтобы приготовить блюдо из отварной куриной грудки и брокколи. В основе переутомления может быть стресс, возникающий по различным причинам (от тяжелой работы и психоэмоционального перенапряжения до частых интенсивных тренировок и жестких диет). Вторая самая частая причина — дефицит качественного сна. И то, и другое вызывает повышенное выделение главного стрессового гормона — кортизола надпочечниками. А его основные функции — помочь организму восстановить энергетические запасы, то есть накопить жир. Делаем вывод, что все это может способствовать набору лишних килограммов. Поэтому важно уделять внимание профилактике стрессов (или борьбе с ними) и нормальному сну продолжительностью не менее 8 часов — в промежутке с 23.00 до 5.00. Главный совет: скоординируйте режим «труда и отдыха». Работая на износ с чрезмерными перенапряжениями, жертвуя полноценными приемами пищи в пользу некачественных перекусов, вы норовите получить проблемы со здоровьем.

### ГЕНЕТИКА РАБОТАЕТ НЕ В ВАШУ ПОЛЬЗУ

Статистика неутешительна: в США более 61% населения имеет избыточную массу тела, в Великобритании — 51%, в Германии — 50%, в Китае — 15%. Частота ожирения повышается с возрастом, причем у женщин она выше по сравнению с мужчинами. Такой фактор, как генетика, безусловно, влияет на набор веса. При наличии ожирения/склонности к полноте у обоих родителей детям это передается по наследству в 80% (!) случаев, у одного из родителей — в 40% случаев, при отсутствии таких предрасположенностей — всего в 10% случаев. Но нужно помнить о том, что даже при «плохой» генетике можно не иметь проблем со здоровьем и быть в прекрасной форме.

**В**ы наверняка не раз слышали про диджитал-детокс, но понимаете ли до конца, что включает в себя это понятие и что под собой подразумевает. В нашем современном ритме жизни, когда один обычный день уже невозможно представить без гаджетов, устраивать такой ритуал (назовем это так) нужно всем - и делать это хотя бы раз в месяц, на один день - например, в выходные! А вот зачем и как правильно соблюдать диджитал-детокс, мы вам сейчас подробно расскажем.

### ЧТО ТАКОЕ ДИДЖИТАЛ-ДЕТОКС

Как многие из вас догадались, детокс - это умышленное и обдуманное решение отказаться от чего-либо. А в случае с приставкой "диджитал" /или "цифровой" данное понятие означает отказ от использования абсолютно всех гаджетов. То есть не только от смартфона, но и от ноутбуков, компьютеров, планшетов и умных часов. Да, знаем, в это сложно поверить, а сделать - уж тем более!

Не задавались вопросом, зачем вообще люди идут на такой эксперимент? Ответ простой: диджитал-детокс проводится для того, чтобы снизить количество получаемой извне информации, перестать зависеть - хотя бы на какое-то время - от уведомлений в мессенджерах и приложениях, не думать о срочных ответах на входящие сообщения - и в целом, просто отдохнуть от почти круглосуточной связи с различными устройствами.

Диджитал-детокс может длиться по-разному. Кому-то хватает даже одного дня в неделю, чтобы набраться сил и, что называется, разгрузить голову. Но, желательно, чтобы диджитал-детокс проходил не менее 3 дней. Тогда вы заметите серьезный результат.

### КОМУ НУЖЕН ДИДЖИТАЛ-ДЕТОКС

Мы бы сказали, что всем. Но особенно тем, кто проводит у экрана компьютера или со смартфоном в руках более трех часов в день. Имеется в виду не только работа, но и просмотр ленты соцсетей и чтение новостей. Согласитесь, что далеко не вся информация, которую вы видите в сети, вам жизненно необходима. Учеными уже не раз доказано, что ее переизбыток приводит к повышенной усталости и развитию тревожности у людей. Не игнорируйте этот факт и хотя бы в выходные дни старайтесь убирать телефоны подальше. Вместо этого сходите в театр, на выставку или просто прогуляйтесь в парке - без смартфона!



## ДИДЖИТАЛ-ДЕТОКС: ЧТО ЭТО И ЗАЧЕМ ОН НУЖЕН

### ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ДИДЖИТАЛ-ДЕТОКСА

Первое и основное - убрать с глаз долой телефоны, планшеты, умные часы, то есть все то, что будет вам мешать провести этот ритуал. Заставьте/уговорите себя какое-то время к ним вообще не прикасаться. А лучше перед этим и вовсе выключите все цифровые устройства и забудьте о них. Важное замечание: предупредите заранее всех, кого считаете нужным, что не будете пользоваться средствами связи пару дней. Так, вас точно не потеряют и будут знать, как найти на случай крайней необходимости. Избавьтесь от любых виртуальных источников информации. Представьте, что этих устройств просто не существует.

Заранее составьте план того, чем хотите заняться. Но не придумывайте слишком много дел. Выбирайте занятия, во время которых отдыхаете физически и ментально. Например, добавьте в расписание на выходные зарядку, занятия йогой, чтение книг, просмотр комедий, прогулки на свежем воздухе, много сна и творчества. Доказано, что именно отсутствие новых впечатлений и спокойный режим дня дает организму отдых.

### КАКОЙ ЭФФЕКТ ДАЕТ ДИДЖИТАЛ-ДЕТОКС

Ученые считают, что чем меньше в жизни любого современного человека будет электронных уст-

ройств, тем больше он окажется защищенным от воздействия внешнего стресса. Даже несколько дней в месяц в полной тишине способны вернуть силы. Пока продолжается диджитал-детокс, сможете проанализировать, как много лишней информации поступает в ваш мозг каждый день. Поверьте, оценить это можно только на контрасте. Уверьяем вас, по его завершении вы избавитесь от чувства, что ничего не успеваете, не помните и не можете сконцентрироваться на одном деле. Да и просто отдохнете! Только на секунду представьте, что ваш телефон молчит.

Вы сразу же осознаете, какие источники информации являются для вас действительно важными, а какие несколько не интересуют. Понять это довольно легко: те, о которых вспомните сразу же после окончания своего детокса, имеют значение для вас.

Как бонус: вам больше не захочется час за часом скролить ленты соцсетей и бесконечно перепроверять, пришло ли уведомление или электронное письмо, напоминающее об очередной распродаже. Вместо этого, вы приучите себя брать в руки телефон только тогда, когда в нем возникает острая необходимость - чтобы ответить на звонок или сообщение, касающееся работы, или же позвонить родителям/бабушке/сестре. То есть использовать его по прямому назначению.



Наши дети

# ЧТО МОЖНО КОЛЛЕКЦИОНИРОВАТЬ ДЕТЯМ И ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО ДЛЯ ИХ РАЗВИТИЯ

Дети — природные коллекционеры. Они несут в дом все, что им понравилось: красивые стеклышки, камни, шишки. Иногда предметы коллекционирования кажутся смешными, иногда вызывают раздражение родителей. Мы предлагаем использовать эту страсть для развития ребенка.

## КАК ВЫБРАТЬ, ЧТО КОЛЛЕКЦИОНИРОВАТЬ

Обычно дети сами решают, что тащить в свою сокровищницу, но они всегда рады интересным советам и охотно принимают новые правила игры. Чтобы коллекционирование стало приятным для всей семьи делом, придерживайтесь следующих рекомендаций.

1. Выберите для коллекции такие предметы, чтобы ее пополнение не требовало больших денежных вложений. Ведь дети так быстро охлаждаются к своим богатствам и переходят к следующему увлечению в собирательстве.
2. Заранее убедитесь, что коллекция достаточно компактна и может поместиться в банку или коробку. Важно, чтобы она не захватила весь дом.
3. Для детей младшего возраста выбирайте прочные предметы коллекционирования, поскольку хрупкие вещи едва ли подойдут активному ребенку.
4. Удостоверьтесь, что пополнять коллекцию будет не слишком сложно. Хорошо, если члены семьи и друзья смогут регулярно вносить свой вклад.
5. Обдумайте, как создание коллекции может стать не просто разовым развлечением, а отправной точкой для будущего хобби.

## ПРИМЕРЫ УДАЧНЫХ ИДЕЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО КОЛЛЕКЦИОНИРОВАНИЯ

### Гербарий

Природные материалы прекрасны тем, что вообще не требуют финансо-

вых вложений. Что нашел — тому и радуешься. Гербарий — отличный старт для погружения в мир ботаники, внимательного изучения природы и развития мелкой моторики в процессе наклеивания растений и их частей на страницы альбома. Приготовьтесь к тому, что придется установить на телефон приложение, которое распознает все неземные травинки и цветы.

### Камни и минералы

Обычные камешки, камни с дырками, с красивыми узорами, разных цветов и неожиданных форм приятно носить в кармане, а затем складывать в коробочку. Со временем, если ребенок не охладеет к этому виду собирательства, коллекцию можно будет расширить и дополнить настоящими ценными минералами. Тут вам и природоведение, и география, и ролевые игры в магию.

### Мелкая канцелярия

Ластик, карандаши, закладки, кнопки, блоки для письма и наклейки — все эти вещи приводят в восторг не только детей, но и взрослых. К тому же они имеют чисто практическое назначение, а значит, могут по-настоящему пригодиться в быту, когда утратят актуальность как коллекция.

### Творческие материалы

Попробуйте вместе с детьми собрать вдохновляющий запас разных декоративных скотчей, фигурных дыроколов, бумажных цветов, бумаги для скрапбукинга и оригами, штампов и подушечек для них (список можно продолжать бесконечно).

## Книги

Это коллекционирование обычно вдохновляет родителей, которые знают, как важно приучить ребенка читать. Конечно, детская библиотека у вас наверняка и так есть, однако ребенок может завести отдельную полку для книг на какую-то особую тему, которая его по-настоящему вдохновляет: про собак, супергероев, динозавров, принцесс, рыцарей или драконов.

## Билеты

Каждый поход в театр или музей, поездка на поезде или полет на самолете — шанс добавить в коллекцию еще один билетик, который будет напоминать о чем-то приятном и радостном. А если наклеивать билеты в альбом и сопровождать это мини-записями, такое хобби уже будет не просто накоплением памятных бумажек, но настоящим дневником из воспоминаний.

## ЧЕМ ПОЛЕЗНО ДЕТСКОЕ КОЛЛЕКЦИОНИРОВАНИЕ

### Общение

Коллекционирование — это всегда переговоры о сделке, повод для того, чтобы поделиться с одноклассниками радостью, возможность повысить самооценку и найти больше друзей. Если ребенок — новичок в школе или районе, обсуждение его коллекции может стать отличным поводом для начала общения.

### Математические навыки

Независимо от того, собирает ваш ребенок машинки или камни, вполне вероятно, что он знает точное количество предметов в коллекции. Дети-коллекционеры обычно тратят много времени, группируя свою прелесть по разным категориям: размерам и формам, цвету и фактуре, области применения и т. п. А это требует подсчета и сортировки.

### Ведение бюджета

Коллекционирование — отличный способ для детей научиться управлять деньгами. Если дети должны платить за предметы коллекционирования из карманных денег, им приходится принимать решения о том, сколько нужно потратить. Таким образом они учатся планировать бюджет.

### Стимул для чтения

С большой долей вероятности ребенок, который увлекается динозаврами или гербарием, захочет узнать, когда тираннозавр рекс бродил по земле и для чего можно использовать то или иное растение. А это означает походы в библиотеку, книжный магазин, музей или хотя бы в Google.

### Увлеченность

Увлеченные дети часами готовы сортировать и перебирать коллекцию, говорить о ней с друзьями и семьей. Словом, мало вам не покажется, зато и скучно не будет.

### Упорядочивание и организация

Любая кучка плюшевых щенков или роботов, камней или бумажек должна где-то лежать, удобно и быстро извлекаться, занимать разные позиции в комнате или коробке. Так ребенок не только организует коллекционный хаос, но и учится классифицированию.

## «Я ВООБЩЕ НЕ ПРЕДСТАВЛЯЛА, ЧЕМ БУДУ ЗАНИМАТЬСЯ»

Марианна, 50 лет

Уже пять лет Марианна работает управляющей в сети из четырех кофеен. В ее обязанности входит подбор и обучение персонала для заведений, контроль качества обслуживания, заказ оборудования и закупка продуктов. Кроме того, она продумывает различные рекламные акции и другие способы привлечения посетителей.

«Работа нравится. Один день не похож на другой: много встреч с разными людьми, много интересных задач и отличный молодой коллектив. Я в нем самая старшая, но этого не чувствую. И трудно представить, что еще пять лет назад я ничего не знала ни о кофе, ни о ресторанном бизнесе. Я вообще не представляла, чем буду заниматься».

У меня экономическое образование. 30 лет назад моя карьера началась со стажировки в крупном банке. Потом я получила работу в другом, быстро добилась успеха и стала руководителем отдела.

Из первого декретного отпуска вернулась быстро, так как боялась потерять место. Моя мать ушла на пенсию и стала сидеть с ребенком. А вот второй декрет затянулся. Дети много болели, бабушка не справлялась. А потом случился кризис, и мне толком некуда было возвращаться. У нас появился третий ребенок, и я решила завязать с работой.

Но семь лет назад мы с мужем развелись. Какое-то время мы жили на алименты, но через два года, когда дети подросли, я поняла, что пора зарабатывать самой. К тому моменту я нигде не работала уже 15 лет. Критический перерыв для моего возраста.

Я разместила резюме на всех крупных сайтах по поиску работы, расслала бывшим коллегам, но не получила ни одного отклика.

Подруга рассказала, что ее дочь вместе с друзьями планирует открыть небольшой кофейный киоск и я могла бы помочь им в качестве бухгалтера. Сначала я подумала: что за бред. Во-первых, моя потенциальная начальница моложе меня на 20 лет. Во-вторых, я мечтала о работе в крупной компании со страховкой, премиями, оплачиваемым отпуском и прочими бонусами. В-третьих, неизвестно, какое будущее ждет этот стартап.

Даже не помню, как и почему я все же согласилась посмотреть бизнес-план. Нашла несколько непродуманных моментов. Мне стало самой интересно разобраться, что к чему. Задача по запуску кофейни оказалась неожиданным вызовом. Я помогла девушке с регистрацией ООО,



# Я НАЧАЛА КАРЬЕРУ ЗАНОВО В 45 ЛЕТ

**Найти работу после долгого декретного отпуска не так просто, особенно женщинам за 40. Наша героиня доказывает, что даже из такой ситуации можно найти выход.**

потом с поиском помещения, его ремонтом. И все закрутилось.

Сначала «работала» на добровольных основаниях и параллельно искала более серьезное занятие. Потом втянулась и теперь не представляю, что могла бы заниматься чем-то другим».

## КАК НАЙТИ РАБОТУ ПОСЛЕ ДЛИТЕЛЬНОГО ПЕРЕРЫВА

### 1. Пересмотрите амбиции

Возможно, до перерыва вы занимали высокую руководящую должность. Но за 10-15 лет мир изменился, и правила игры в вашей сфере тоже. Посмотрите правде в глаза: вы уже не подходите для той должности. Скорее всего, вам придется или спуститься на пару ступенек ниже по карьерной лестнице, или выйти в менее крупную компанию. Ни в том, ни в другом варианте нет ничего страшного.

Любой вариант стоит рассматривать как возможность начать все с нуля и заявить о себе.

### 2. Используйте социальные сети

Большие корпорации ищут сотрудников через рекрутинговые агентства, сайты по поиску работы и собственную HR-службу. Во всех этих случаях ваше резюме будут смотреть незнакомые люди, и оно покажется им не слишком выигрышным.

А вот небольшие компании часто ищут сотрудников через объявления в социальных сетях. Наличие общих знакомых и личные рекомендации для многих важнее профессионального опыта. Поэтому добавляйте в друзья бывших одноклассников, коллег, детей друзей и расскажите всем, что ищете работу. Попросите их поделиться вашим объявлением.

### 3. Грамотно составьте резюме

Не пишите сразу после ФИО, сколько вам лет, сколько у вас детей и кем вы работали 15 лет назад. 80% работодателей обращают внимание лишь на первые строчки в резюме. Напишите о своих профессиональных навыках и личных качествах, а также о том, какая сфера вас интересует.

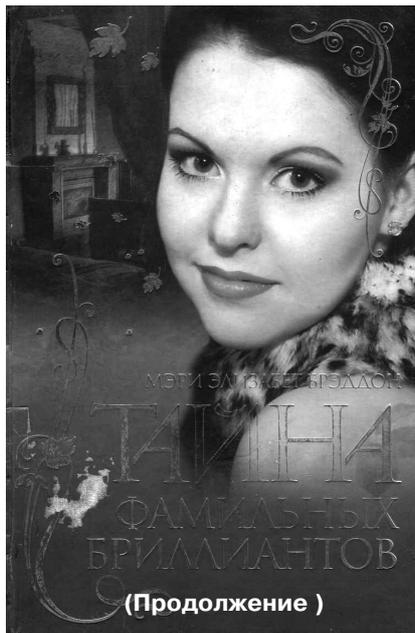
Не пишите четко должность. Укажите, что умеете и хотите делать. «Ищу работу пиар-менеджером» — неверный вариант. Уместнее: «Ищу работу в сфере PR и рекламы, готова редактировать статьи, писать сценарии, тексты для каталогов. Могу готовить события разных уровней, пресс-конференции и так далее».

### 4. Не принижайте возможности

В общении с потенциальным работодателем держитесь уверенно, не оправдывайтесь и не стройте из себя жертву. Фразы «Я помню про свой возраст» и «Я уже, конечно, многое забыла, да и технологии шагнули вперед» забудьте раз и навсегда. Давить на жалость неуместно, даже если вас собеседует старый знакомый. И не принижайте собственные возможности, говоря: «Это мой единственный шанс» или «Я ничего кроме этого делать не умею».

### 5. Объясните отсутствие

Подготовьтесь честно ответить на вопрос, почему вы столько лет не работали. Если вы вынужденно занимались детьми или ухаживали за больным родственником, так и скажите. Люди с уважением относятся к подобному выбору. А вот фразы «Не было необходимости в деньгах» или «Хотелось посвятить время себе» говорят об отсутствии внутренней мотивации.



# ТАЙНА ФАМИЛЬНЫХ БРИЛЛИАНТОВ

преступления невозможно, но потому, что подобное расследование требует слишком много труда, а этому немногие решаются посвятить себя. Пока все умы заняты новостью об ужасном преступлении, пока убийца день и ночь на чеку — полиция следит за ним; но со временем, когда почти все забыли о преступлении, когда безнаказанность сделала преступника беспечным, когда поимка делается легкой, полиция уже устала, и никто не следит за передвижениями преступника. Я не знаком с судебной частью, но полагаю, что Дунбар — убийца вашего отца; и я сделаю с помощью Божьей все, что смогу, для обнаружения его виновности.

Глаза девушки блеснули гордым огнем, когда Остин произнес последние слова.

— Вы это сделаете? — воскликнула она. — Вы откроете тайну смерти моего отца? Вы предадите в руки правосудия его убийцу? Ужасно, не правда ли, что женщина жаждет наказания человека, как бы он ни был виновен? Но было бы еще ужаснее, если бы я позволила убийце моего отца остаться безнаказанным! Бедный мой отец! Если бы он был хорошим человеком, я не думаю, чтобы меня так мучило воспоминание о его жестокой смерти; но он не был хорошим человеком. Он не был хорошим человеком!

— Каков бы он ни был, Маргарита, убийца его не останется безнаказанным, если я могу что-нибудь сделать в деле правосудия, — сказал Клемент. — Но я не за этим пришел к вам, Маргарита. Я хочу еще вам что-то сказать.

В голосе молодого человека слышалась какая-то особенная нежность, которая тотчас возвратила румянец на бледные щеки Маргариты.

— Вы знаете, что я люблю вас, Маргарита, — сказал Клемент тихим, полным чувства голосом. — Вы должны знать, что я люблю вас; если вы этого не знаете, то, значит, вы меня не любите и любовь моя безнадежна. Я с первого взгляда полюбил вас... Да, с самого того вечера, когда я в первый раз увидел ваше бледное, задумчивое лицо в маленьком садике в Вандсворте. Нежное участие, которое я тогда почувствовал к вам, было первым признаком возникшей любви, но я в моей прелесть считал это простым восторгом артиста перед несравнен-

ным образом красоты. Это была любовь, Маргарита; и она росла, крепла в моем сердце с самого того вечера до тех пор, пока не привела меня сегодня сюда, пока не заставила высказать все и спросить вас прямо, могу ли я иметь какую-нибудь надежду? Ах, Маргарита, вы наверное знали, что я вас люблю. Вы бы давно удалили меня от себя, если бы чувствовали, что любовь моя безнадежна. Вы не могли быть столь жестокой, чтобы обманывать меня.

Маргарита взглянула с испугом на Клемента. Разве она не была действительно виновна, что позволила себе быть счастливой в его обществе, если она не любила его? Но внезапная радость и гордое чувство торжества, наполнившие ее грудь при этих словах Клемента, конечно, были не что иное, как любовь! Да, она его любила; но счастье, радость не были ее делом на сей земле: чувство долга и любовь боролись в ее чистой, невинной душе, и долг победил.

— О Клемент! — сказала она. — Неужели вы забыли, кто я? Забыли письмо, которое я вам показывала — письмо, адресованное моему отцу, когда он был ссыльным каторжником и нес заслуженную кару за свое преступление? Забыли, чья кровь течет в моих жилах, какое позорное, бесславное имя я ношу? Я горжусь мыслью, что вы меня любили, Клемент, но я не достойна быть вашей женой!

— Вы — благородная, возвышенная женщина, Маргарита, и достойны быть женой короля. Да и я не такой вельможа, чтобы искать жену важного происхождения. Я — работающий человек, довольствуюсь жалованьем за мои труды и в будущем могу только рассчитывать сделать младшим товарищем фирмы, где я служу. Моя мать любит вас, и она знает, что я сгораю желанием назвать вас своей женой. Забудьте пятно, омрачающее имя вашего покойного отца так же, как я его забываю, и отвечайте только на один мой вопрос: могу ли я иметь надежду?

— Я никогда не соглашусь быть вашей женой, мистер Остин! — ответила Маргарита тихо.

— Потому что вы меня не любите? — Потому что я не хочу, чтобы вы когда-нибудь краснели за прошлое вашей жены.

— Вы не отвечаете на мой вопрос, Маргарита, — сказал Клемент, садясь рядом с ней и сжав ее руки. —

Наступило молчание. Маргарита села к маленькому столу, а Клемент начал в раздумье ходить по комнате. Вдруг он остановился напротив Маргариты, оперся локтем на угол камина и устремил на нее задумчивый взгляд.

— Маргарита, — сказал Клемент (он в первый раз называл девушку этим именем, и она взглянула на него с удивлением), — Маргарита! То, что сегодня случилось, заставляет меня думать, что ваше подзрение справедливо и что Генри Дунбар — единственный представитель семьи, которую я с детства привык почитать, — убийца вашего отца. Если это так, то правосудие требует, чтобы преступление этого человека было обнаружено. Я схожусь во мнении с Шекспиром: что ваше подзрение «убийство должно обнаружиться рано или поздно, так или иначе». Но полиция в этом случае очень виновата: она как будто опасалась со всей строгостью исследовать дело, опасалась, чтобы следы не дошли до Генри Дунбара.

— Вы полагаете, что она была подкуплена?

— Нет, я этого не думаю. Но, по видимому, существует общее мнение, что человек с миллионным состоянием не может совершить преступление. Я не думаю, чтобы полиция была подкуплена; она только выказала свою слабость и нерадивость. Ее озадачила трудность дела. Тут подоспели другие преступления, явилась новая работа, и она отодвинула расследование этого дела как не подающего надежды на скорый исход. Таким образом преступники остаются ненаказанными, вот почему убийцы ходят на свободе, не потому, что обнаружение их

Я попрошу вас посмотреть мне в глаза, мисс Вильмот, — прибавил он, смеясь и притягивая ее к себе. — Я начинаю думать, что вы только из упрямства говорите неправду. Посмотри мне в глаза, радость моя, Маргарита, и скажи, что меня любишь.

Но покрасневшее личико девушки не оборачивалось в его сторону.

— Не просите, — умоляла она, — не просите. Настанет день, когда вы будете сожалеть, что женились на мне. Я этого не могла бы вынести; это слишком горько. Вы всегда были добры ко мне, и я худо заплатила бы за вашу доброту, если бы...

— Если бы вы согласились сделать меня счастливым? Мне кажется, это было бы только доказательством вашей благодарности. Разве я не обгнал весь Клапгам, Брикстон и Вандсворт, не считая поездку в Путней, чтобы доставить вам с полдюжины учениц? И после этого вы осмеливаетесь отказать мне в первой моей просьбе? И что же я у вас прошу — ничего более как эту маленькую ручку.

Он замолчал в надежде, что Маргарита ему ответит; но она не глядела на него по-прежнему; и дрожащая рука, которую мистер Остин все еще держал в своей, старалась высвободиться из его пожатий.

— Маргарита, — сказал он наконец серьезно, — может быть, я поступил глупо, самонадеянно. В таком случае я вполне достоин своей участи, как бы мне ни было тяжело. Если я ошибся, Маргарита, если меня обманули ваши очаровательные улыбки, ваши нежные слова, скажите мне, и я готов простить вам то, что вы меня обманули, и постараюсь забыть свои безумные мечты. Но я не оставляю этой комнаты, я не расстанусь со светлой надеждой, которую питал до сего дня, прежде чем вы не скажете ясно, что меня не любите. Говорите, Маргарита, говорите без боязни.

Но Маргарита молчала и в мертвой тишине, царившей в комнате, вдруг послышались тихие, сдержанные рыдания.

— Маргарита, радость моя, ты плачешь! — воскликнул Клемент. — Теперь я знаю. Ты меня любишь. Ты меня любишь, и я не выйду из этой комнаты иначе как твоим женихом.

— Да поможет мне Господь! — прошептала несчастная дочь Джозефа Вильмота. — Да наставит он меня! Я люблю тебя, Клемент, люблю всей душой!

### III

#### Покупка бриллиантов

Мистер Дунбар, не теряя времени, принялся за важное дело, по которому он приехал в Лондон, — за

покупку бриллиантов для ожерелья, которое должно уступить разве только знаменитому ожерелью, опозорившему имя бедного кардинала Рогана и несчастной королевы.

Рано утром на следующий день после посещения банка мистер Дунбар вышел на улицу, очень просто одетый, и кликнул первого извозчика, которого встретил на Пикадилли. Он приказал ему ехать прямо, в маленький переулок, выходящий на Голборн, очень мирный, уединенный переулок, где, однако, можно купить бриллиантов больше, чем у всех парижских ювелиров, и где, если вам вздумается обменять ваш серебряный сервиз на что-нибудь другое, вы в ту же минуту удовлетворите свою прихоть.

Золотых и серебряных дел мастера, бриллиантники и торговцы драгоценными камнями, живущие на этой спокойной улице, принадлежат к высшему разряду купцов. Вы можете дать им горсть золотых цепочек и перстней, не опасаясь, чтобы какая-нибудь из этих вещей нечаянно попала в карман оценщика во время процесса взвешивания. Знаменитый мистер Крюсигель, который собственной ногой вдавил в плавильный горшок конец скипетра одного из восточных востелинов, в ту самую минуту, когда сыщики входили в его заведение для обыска по случаю пропажи этой драгоценности, и который потом хромал более полугодом — жил где-то в Сити, далеко от скучной голборнской улицы; он презирал бы однообразную жизнь и умеренную прибыль, которыми довольствуются здешние торговцы.

Мистер Дунбар оставил свой кэб на углу Голборна и медленно пошел по мостовой до мрачного окна, которое могло принадлежать конторе стряпчего, если бы на нем не красовалась золотая надпись, извещавшая, что тут помещалась контора мистера Исаака Гортгольда, торговца бриллиантами. Медная дощечка на дверях извещала о том же самом, и мистер Дунбар остановился у этих дверей.

Он позвонил; ему немедленно отворил дверь бойкий мальчик и провел в кабинет купца, где он увидел дубовую конторку, маленькие медные весы, высокий стул, покрытый истертой волосяной материей, и два грязных железных ящика, глубоко ввинченных в стену позади конторки. У окошка стоял стол, за которым сидел джентльмен с черными усами и бакенбардами, занятый проверкой счетных книг.

Он встал со стула при входе мистера Дунбара и несколько подозрительно посмотрел на банкира. Привычка продавать бриллианты зас-

тавляла его подозревать всех и каждого. Генри Дунбар был в модном пальто, с широкими рукавами, и на эти широкие рукава мистер Гортгольд устремил свой беспокойный взгляд: он привык подозрительно смотреть на джентльменов с широкими рукавами и на дам с муфтами и зонтиками. Бриллианты занимают так мало места, что их можно скрыть порядочное количество в складках самого маленького дамского зонтика.

— Я хочу купить коллекцию бриллиантов для ожерелья, — сказал мистер Дунбар так же небрежно, как если бы говорил о дюжине серебряных ложек. — И я хочу, чтобы это ожерелье было диковинкой. Мне бы следовало заказать его у Гаррарда или Эмануэля, но я хочу купить только бриллианты и уже потом заказать оправу по моему собственному рисунку. Можете ли вы исполнить мое желание?

— Сколько вам нужно бриллиантов? Вы можете иметь то, что некоторые люди называют ожерельем, за тысячу фунтов, и вы можете также купить ожерелье в двадцать тысяч фунтов. Какую сумму вы назначаете?

— От пятидесяти до восьмидесяти тысяч фунтов.

Торговец в раздумье вытянул свои губы.

— Вы знаете, что в подобных случаях платят наличными? — спросил он.

— Да, знаю, — холодно ответил мистер Дунбар.

Он вынул из кармана и подал мистеру Гортгольду свою визитную карточку.

— Всякий чек, подписанный этим именем, немедленно будет оплачен в конторе на улице Св. Гундольфа.

Мистер Гортгольд почтительно поклонился миллионеру: он, как и все купцы в Лондоне, хорошо знал фирму «Дунбар, Дунбар и Балдерби».

— Я не надеюсь немедленно доставить нужные вам бриллианты на сумму пятьдесят тысяч фунтов, — сказал он, — но я приготовлю их дня через два, если вы согласитесь подождать.

— Хорошо. Сегодня вторник; если мы назначим четверг?

— Камни будут готовы к вашим услугам, сэр.

— Очень хорошо. Я зайду за ними в четверг утром. Но чтобы вы знали, что заказ мой верный, я выпишу чек на десять тысяч фунтов, которые вы можете тотчас получить в счет уплаты. У меня с собой чековая книжка. Одолжите мне чернила и перо.

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



## КАБАЧКИ С КУРИНЫМ ФАРШЕМ

**4 небольших кабачка 600 г, 400 г куриного фарша, 2 средних помидора 250 г, 1 средняя морковь 100 г, 2 зубчика чеснока 10 г, 1 крупное яйцо, 2 ст. л. манки, 2 ст. л. растительного масла 30 г + еще немного для смазывания, 1 ч. л. приправы хмели-сунели, соль, свежемолотый черный перец.**

Для приготовления кабачков с куриным фаршем разогрейте духовку до 160°С. Застелите форму для запекания бумагой для выпечки. Разрежьте кабачки вдоль пополам. Небольшой ложкой с острым краем аккуратно выньте из кабачков мякоть, оставив стенки толщиной 1 см. Мелко нарежьте мякоть кабачка, а кабачковые «лодочки» посолите изнутри. Морковь и чеснок очистите, натрите на терке. Обжарьте мякоть кабачка, морковь и чеснок в растительном масле на среднем огне, 5–7 мин.

Переложите в миску. Добавьте в миску яйцо, манку и куриный фарш, приправьте солью, перцем и хмели-сунели, тщательно перемешайте. Нарежьте помидоры кружками толщиной 1 см. Сбрызните бумагу для выпечки в форме растительным маслом, положите помидоры, посолите, поперчите. Нафаршируйте кабачки начинкой из фарша с овощами, утрамбовывая и укладывая горкой. Уложите на помидоры в форме, запекайте в верхней части духовки 25–30 мин. Подавайте горячими.

## ПЛОВ С СУХОФРУКТАМИ

**200 г риса басмати, 1 ст. л. темного изюма, 1 ст. л. светлого изюма, 4 шт. кураги, 4 шт. чернослива, 50 г тыквенных семечек, 1 ч. л. молотой куркумы, 0,25 ч. л. сладкой паприки, 0,5 ч. л. сушеной мяты, 4 ст. л. растительного масла, 2 веточки мяты, соль.**

Ошпарьте сухофрукты кипятком и обсушите бумажными полотенцами. Нарежьте курагу и чернослив ломтиками. В глубокой сковороде разогрейте растительное масло и выложите сухофрукты и тыквенные семечки. Приправьте паприкой, сушеной мятой и кур-

кумой и обжарьте, 3 мин. Всыпьте в сковороду рис, посолите и влейте 350 мл горячей воды. Готовьте под крышкой на медленном огне 15 мин. Несколько раз аккуратно перемешайте. Разложите плов в тарелки и посыпьте нарезанной мятой.



## КУКУРУЗНЫЙ ЧАУДЕР

**Кукуруза 6-7 шт., сливочное масло 3 ст. л., лук 1 шт., бекон 4 (ломтика) шт., тимьян 2 ч. л., мука 3 ст. л., вода 1,2 л, картофель 350 г, сливки 10-20% 240 мл, сахар 1 ч. л., шнитт-лук 1/4 пучка, соль, перец.**

Очистите кукурузу от листьев и волос, ножом срежьте зерна. Должен получиться примерно литр кукурузы. Тупой стороной ножа соскоблите остатки зерен с початков, хорошо их отожмите и сохраните сок. Лук почистите и мелко нарежьте. Бекон нарежьте небольшими квадратиками. Растопите в кастрюле сливочное масло и обжарьте лук и бекон вместе с тимьяном, 2 ч. л. соли и 1 ч. л. перца на среднем огне до мягкости и слегка золотистых краев лука. Добавьте муку, размешайте и прожарьте пару минут, помешивая. Постепенно влейте воду, энергично разбивая мучные комки венчиком до гладкости. Доведите до кипения. Почистите и нарежьте не-



большим кубиком картофеля. Добавьте его вместе с зернами кукурузы в кастрюлю и варите до мягкости картофеля. Перелейте примерно пол-литра супа в блендер и превратите в пюре. Верните обратно в суп, размешайте, влейте сливки и доведите до легкого кипения. Снимите с огня и добавьте заготовленный кукурузный сок. Приправьте по вкусу солью и перцем и, при необходимости, сахаром.

## ПИЦЦА-РУЛЕТ БОЛОНЬЕЗЕ

**Слоеное дрожжевое тесто - 750 г, фарш (говядина + свинина) - 500 г, помидоры в собственном соку - 600 г, моцарелла для пиццы - 250 г, лук шалот - 3 шт., чеснок - 4 зубчика, оливковое масло, итальянские травы - 1,5 ст. л., соль, свежемолотый черный перец, свежий базилик для украшения.**



Раздавите, очистите и измельчите чеснок. Очистите и мелко нарежьте шалот. В большой сковороде с толстым дном обжарьте в оливковом масле лук и чеснок, 5 мин. Добавьте мясной фарш, обжарьте на сильном огне, разбивая комки вилок или деревянной ложкой, пока весь фарш не изменит цвет. Добавьте итальянские травы, соль, помидоры вместе с соком, доведите до кипения. Уменьшите огонь до среднего и тушите, помешивая, 15 мин. Соус должен загустеть. Снимите сковороду с огня и остудите. Разогрейте духовку до 220°С. Натрите моцареллу на крупной терке. Застелите большой противень бумагой

для выпечки, смажьте маслом. Раскатайте тесто в тонкие пласты. Смажьте их по всей поверхности соусом, посыпьте моцареллой и аккуратно сверните каждый пласт рулетом. Защипните шов и положите рулет швом вниз. Острым тонким ножом разрежьте каждый рулет на кружочки толщиной 2 см. Выложите кружочки плоской стороной на противень на расстоянии друг от друга. Выпекайте мини-пиццы в горячей духовке до румяной корочки и готовности теста, примерно 10 мин. Перед подачей каждую мини-пиццу сбрызните оливковым маслом, уложите по листочку базилика. Подавайте горячими.

## ПРЯНЫЙ ТАРТ С ХУРМОЙ

*Для начинки: яйца крупные – 3 шт., йогурт – 240 г, мед – 50 г, кукурузный крахмал – 1 ст. л., ванильный сахар – 2 ч. л.*

*Для основы: песочное или овсяное печенье – 250 г, сливочное масло – 120 г.*

*Для пряной хурмы: хурма – 2 шт., сахар – 250 г, молотая корица – 4 г, кардамон – 2 коробочки, бадьян – 1 звездочка.*



Разрежьте хурму пополам, удалите плодоножку и косточки. Половинки нарежьте кубиками. В кастрюлю с толстым дном влейте 400 мл воды, добавьте сахар и доведите на среднем огне до кипения. Постоянно перемешивая, нагревайте сироп до полного растворения сахара, 2–3 мин. Добавьте хурму и специи, уменьшите нагрев до минимального и готовьте 20 мин. Удалите из сиропа бадьян и кардамон. Измельчите хурму с сиропом погружным блендером до однородности и доведите пюре до кипения. Снимите кастрюлю с огня и остудите. Для начинки взбейте яйца с медом в светлую пену. Добавьте крахмал, йогурт и ванильный сахар и перемешайте.

Измельчите печенье в кухонном комбайне в мелкие крошки. Соедините с размягченным сливочным маслом и перемешайте лопаткой. Выложите печенье в форму с низкими бортиками диаметром 28 см. Утрамбуйте основу дном стакана. Разогрейте духовку до 175 °С. Вылейте на основу йогуртово-яичную смесь, поместите пирог на средний уровень духовки и выпекайте в течение 20 мин. Выньте форму с пирогом, выложите на начинку пюре из хурмы и разровняйте лопаткой. Верните форму в духовку и продолжайте печь пирог еще 5 мин. Достаньте форму с пирогом и полностью остудите на решетке. Подавайте пирог холодным.

## МАННИК АПЕЛЬСИНОВЫЙ

*200 г манной крупы, 200 г муки, 200 г сахара, 200 мл апельсинового сока, 100 г растительного масла, 1 ч. л. тертой апельсиновой цедры, 1 ч. л. пищевой соды, масло для смазывания формы.*

В миску налейте сок, добавьте манку, хорошо перемешайте и оставьте на 40 мин для набухания крупы. Затем всыпьте сахар, влейте растительное масло, перемешайте. Добавьте апельсиновую цедру, соду и

муку, хорошо перемешайте. Тесто получается по консистенции как густая сметана. Тесто вылейте в смазанную маслом форму, поставьте в духовку, разогретую до 180 °С, и выпекайте 30–40 мин.



## ТВОРОГ С ЧЕСНОКОМ И ЗЕЛЕНЬЮ

*Творог (5% или 9%) – 250 г, чеснок – 1-2 средних зубчика, зелень (укроп, петрушка, зеленый лук, кинза) – по вкусу, сметана – 30-40 г, соль – по вкусу, перец – по вкусу.*

Укроп помыть, обсушить, веточки отделить от стебля и мелко нарезать. Творог выложить в глубокую миску, размять вилкой или протереть через сито. Добавить сметану и нарезанный укроп или другую зелень, которую вы любите, перемешать. Добавляем чеснок, который

можно натереть на мелкой терке или пропустить через пресс. Если вы не любите острые блюда, то количество чеснока можете регулировать по своему вкусу. Теперь добавляем соль и перец по вкусу, тщательно перемешиваем. Вот и все, творог с чесноком и зеленью готов.

## ЯБЛОКИ С ТВОРОГОМ В ДУХОВКЕ

*Творог – 200 г, желток – 1 шт., сахар – 1 ст. л., ванильный сахар – на кончике ножа, яблоки – 4 шт.*



Приготовьте начинку для фарширования яблок. Творог протрите через мелкое металлическое сито в миску. Можно дополнительно пробить погружным блендером. Яичный желток взбейте миксером с обычным и ванильным сахаром. Добавьте получившуюся смесь в миску с творогом и тщательно перемешайте кулинарной лопаткой. Подготовьте яблоки. Вымойте их и обсушите бумажным полотенцем. Затем с помощью острого

ножа срежьте горизонтально верхнюю треть каждого яблока, как «крышечку». Чайной ложечкой с острым краем или аккуратно ножом удалите часть мякоти с семенами. Наколите яблоки вилкой, чтобы во время запекания они не потрескались. Начините яблоки творожной смесью, сверху неплотно накройте «крышечками». Духовку нагрейте до 200 °С. Яблоки поместите в форму и запекайте яблоки 10–15 минут.



# ДЛЯ ЧЕГО НУЖНА СЫВОРОТКА ДЛЯ ЛИЦА

## И КАК ПОДОБРАТЬ ИДЕАЛЬНУЮ ДЛЯ ВАШЕЙ КОЖИ

Сыворотка для лица станет заменой или дополнением к крему. Это уходовое средство с высокой концентрацией активных компонентов. Какая бывает сыворотка и как ею пользоваться, рассказали эксперты.

### ЧТО ТАКОЕ СЫВОРОТКА ДЛЯ ЛИЦА

Что такое сыворотка для лица? Сыворотка — это средство для ухода за кожей лица. Наибольшая разница между сывороткой и кремом или лосьоном состоит в том, что в ее состав не входят определенные компоненты.

Сыворотки не содержат окклюзионных или воздухо непроницаемых увлажняющих ингредиентов, таких как вазелин или минеральное масло, которые предотвращают испарение воды. Они содержат меньше загустителей, таких как масла из орехов и семян. Большинство сывороток изготовлено на водной основе, в них полностью исключены жиры.

Сыворотки содержат самую мощную дозу ингредиентов, предотвращающих старение: антиоксиданты, пептиды и осветители кожи. Когда влага испаряется, на коже остается высокая концентрация активных компонентов, поэтому сыворотка считается такой эффективной.

Зачем нужна сыворотка для лица? Сыворотка необходима для того, чтобы обеспечить питание и увлажнение, замедлить процессы старения, улучшить внешний вид кожи. Функции сыворотки могут отличаться в зависимости от ингредиентов в ее составе. Особенно полезна сыворотка для обладателей жирной кожи: поскольку средство не содержит масел и жиров, оно не заби-

вает поры и не вызывает воспаления. Бакалавр медицины Сара Линдберг называет основные преимущества сыворотки для лица: быстро впитывается;

успокаивает чувствительную кожу; улучшает внешний вид тонких линий и морщин; защищает кожу от свободных радикалов и будущих повреждений; оставляет ощущение легкости на коже. Чтобы добиться максимальной эффективности и решить конкретную проблему, нужно выбрать косметический продукт с соответствующим составом. Тогда у сыворотки будет много преимуществ перед другими средствами.

### РАЗНОВИДНОСТИ СЫВОРОТКИ ДЛЯ ЛИЦА

Существуют разные типы сывороток, а также конкретные ингредиенты, которые следует искать в зависимости от целей. В целом сыворотки для лица делятся на следующие категории:

**1. Антивозрастные.** Способствуют обновлению кожи и выработке коллагена. Часто включают в себя ретинол и/или бакучиол. L-аскорбиновая кислота широко используется для лечения фотостарения кожи.

**2. Осветляющие.** Ключевые ингредиенты могут включать витамин С, гликолевую кислоту, койевую кислоту, феруловую кислоту, экстракт грибов, корень солодки или молочную кислоту.

**3. Увлажняющие.** Увлажняющие сыворотки содержат гиалуроновую кислоту — молекулу, которая физически связывает воду в коже, благодаря чему она выглядит свежей, упругой и молодой.

**4. Для борьбы со свободными радикалами.** Чтобы предотвратить повреждение кожи свободными радикалами, выбирайте сыворотку, содержащую такие ингредиенты, как витамины С, А и Е и ресвератрол.

**5. Для склонной к акне и чувствительной кожи.** Сыворотки против прыщей часто содержат салициловую кислоту или аналогичные производные растительного происхождения, а также ниацинамид.

**6. Восстанавливающие, улучшающие текстуру.** Сыворотка с гликолевой кислотой может проникать в верхние слои эпидермиса и разрушать межклеточные связи. Это помогает избавиться от тусклых, обесцвеченных, мертвых клеток и сделать кожу более гладкой и сияющей, с более однородной текстурой, тоном и цветом.

Чтобы выбрать подходящий вариант, определите тип кожи и основную проблему. Используйте сыворотку так, как рекомендуют эксперты.

### КАК ПРАВИЛЬНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ СЫВОРОТКУ

Лучший способ использовать сыворотку для лица — это применять ее в качестве базового слоя под более тяжелыми продуктами, такими как увлажняющий крем, солнцезащитный крем и макияж.

Как пользоваться сывороткой для лица?

**1.** Умойтесь с очищающим средством. Если у вас чувствительная кожа, подождите 10–15 минут после умывания лица, прежде чем использовать сыворотку.

**2.** Нанесите количество сыворотки размером с горошину, равномерно похлопывая пальцами по коже.

**3.** Дайте средству впитаться.

**4.** Нанесите увлажняющий или питательный крем.

Помните, что крем наносят после сыворотки. Это позволяет активным ингредиентам сыворотки впитаться в чистую кожу после умывания и доставить в клетки больше питательных веществ. Антипигментационные и антиоксидантные сыворотки лучше всего действуют при нанесении утром. Это помогает защитить кожу от воздействия окружающей среды и образования свободных радикалов под воздействием света. Антивозрастные сыворотки лучше всего подходят для ночного применения. Это позволяет ингредиентам работать с циркадным ритмом организма для восстановления и обновления кожи.

Увлажняющие сыворотки для сухой кожи можно наносить два раза в день, чтобы кожа оставалась увлажненной. Сыворотка будет полезна, если добавить пару капель в ежедневный крем. Это эффективный продукт, который подходит практически всем.

С возрастом у кошки меняются состояние здоровья и потребности. Ей нужен особый уход и регулярный осмотр у ветеринара. Это позволит избежать многих проблем со здоровьем и продлить жизнь питомцу, не ухудшая при этом качество жизни.

### КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ВОЗРАСТ ЖИВОТНОГО

В среднем кошки живут до 15-18 лет. Но есть и долгожители (22-25 лет).

В каком возрасте начинает стареть животное, точно сказать нельзя: все индивидуально. У одной кошки первые признаки появляются в 7 лет, а другая и в 10 может быть активной, как котенок. Тем не менее принято считать, что пожилой возраст начинается по достижении животным 8 лет.

Специалисты рекомендуют в первую очередь обращать внимание на активность, внешний вид и поведение питомца. Возрастная кошка, как правило, становится более спокойной и медлительной, меньше играет, и дольше спит.

✓ **Если немолодой питомец неожиданно стал слишком активным, это может быть симптомом гипертиреоза. Проконсультируйтесь у ветеринара.**

Меняется и характер. Кошка может стать более ласковой и "разговорчивой" или, наоборот, меньше идти на контакт.

### ВНЕШНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ

С возрастом у питомца притупляются защитные инстинкты (зрение, слух и обоняние). В связи с этим кошка может теряться в привычных условиях - например, не сразу находит свою лежанку. Из-за проблем с опорно-двигательным аппаратом ей становится сложно прыгать. У кошек старше 10 лет чаще диагностируется артрит.

Шерсть становится менее густой и блестящей. Когти - более твердыми, животное перестает их стачивать. Иногда наблюдаются проблемы с зубами и деснами.

Метаболизм замедляется, снижается потребность в калориях. Если кошка начала набирать вес или резко худеть, ей показан немедленный осмотр ветеринара. У возрастных кошек чаще диагностируются проблемы с пищеварительной системой, опухоли.

Возрастная кошка больше подвержена аутоиммунным и инфекционным заболеваниям. В первую очередь страдают внутренние органы (почки, печень и сердце), иммунитет. Обостряются хронические болезни.

Полезно заранее узнать предрасположенность питомца к тем или иным заболеваниям. Обычно на это влияет наследственность или особенности породы.

### КАК УХАЖИВАТЬ?

Прежде всего обеспечьте своей кошке бережный уход и внимание. Устройте ей комфортное место для отдыха. Ле-



## КОШКА НА ПЕНСИИ

**Вашей кошке уже больше 10 лет. Она подолгу спит, реже играет, ей сложнее даются прыжки. Скорее всего, наступил ее "золотой возраст". Что теперь требуется от вас?**

жанка должна быть не на проходе, вдали от сквозняков. Желательно, чтобы животное могло греться на солнце или возле радиатора.

Если появились проблемы с опорно-двигательным аппаратом, кошке может быть сложно забираться на лежанку и в лоток. Приобретите лоток с низкими бортиками. Также животному должно быть легко получать пищу и воду.

Помогайте кошке ухаживать за собой. Она уже не может вылизывать себя как раньше. Это тоже одна из причин, почему шерсть у возрастного животного становится тусклой или жирной. Вычесывайте ее, чистите уши и глаза, подстригайте когти. Помимо гигиены, это и необходимый эмоциональный контакт. Чаще общайтесь с кошкой - гладьте, разговаривайте с ней. Разумеется, если это доставляет животному удовольствие. С уважением относитесь к возросшей потребности в отдыхе. Однако время от времени стоит стимулировать физическую активность питомца.

Некоторые кошки по ночам проявляют беспокойство, просят внимания. Будьте терпеливы. Если есть воз-

можность, пусть она спит рядом с вами.

### ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Возрастную кошку лучше кормить понемногу, но часто. Предпочтителен мягкий корм комнатной температуры. Он лучше усваивается и не травмирует десны и зубы.

Корм можно готовить самостоятельно. При этом важно учитывать некоторые правила. Запрещено кормить кошку "со стола". Корм должен учитывать ее потребности в питательных веществах. Основной рациона остается белок: мясо, потроха, нежирная морская рыба, яйца. Включайте в меню нежирный кефир, творог. Обязательны овощи и свежая трава. Помните, что пищеварительная система кошек не приспособлена к усвоению углеводов. А избыток жирной пищи даст чрезмерную нагрузку на печень и почки. Рекомендуется посещать ветеринара раз в полгода. В случае необычного поведения или любых непонятных симптомов обращайтесь к нему незамедлительно. Это даст возможность вовремя обнаружить проблему и вылечить питомца.

## Полезные советы



# ВЫБРОСЬТЕ ЭТО НЕМЕДЛЕННО!

**В доме накопилось много лишних вещей, которыми вы не пользуетесь? Значит, пришло время расхламляться!**

Бывает не просто расстаться с вещами, особенно если на вид они "еще вполне новые". Однако вещь, которой вы не пользуетесь, в лучшем случае зря занимает место, а в худшем - может нанести вред.

**Косметика.** Как правило, у косметических средств небольшой срок годности - не более 2 лет. После этого они становятся опасны для здо-

ровья. Даже если вы купили тушь люксового бренда, по истечении срока годности ее придется выбросить.

Это же касается **солнцезащитного крема.** Безжалостно выбрасывайте остатки: к следующему сезону он уже будет как минимум бесполезен.

**Мочалки, зубные щетки** и прочие

предметы личной гигиены особенно важно регулярно обновлять: на них активно размножаются бактерии.

**Лекарства.** Будьте внимательны и следите за сроком годности медицинских препаратов. Рекомендуется сохранять заводскую упаковку.

**Старые журналы и газеты.** Дома быстро накапливается большое количество прочитанных изданий. Если вы не планируете использовать их в хозяйстве, расставайтесь без сожаления!

**Старая посуда.** Наверняка в вашей кухне найдутся старые пластиковые контейнеры, тарелки со сколами или трещинками, сковороды с испорченным покрытием. Все это нужно заменить на новое. Берегите себя, а не вещи!

**Старая обувь.** Неудобные туфли, которые вы потеряли надежду разносить, стоптанные ботинки, сапоги, в которых вы мерзнете зимой, хранить бессмысленно!

**Одежда.** Треть шкафа занимают вещи, которые вы не носите? Хороший повод для наведения порядка! Не держите дома одежду, которая вам не по размеру, вышла из моды или просто надоела.

**Остатки продуктов.** Мы часто ставим в холодильник полупустые банки со сметаной или консервами. Но продукты со вскрытой упаковкой имеют очень маленький срок хранения: обычно 2 суток. Если вы не собираетесь это съесть в тот же день, не стоит рисковать.

**Специи.** Срок годности приправ - 2 года. Большую часть вы не успеваете использовать, но хранить их дольше этого периода бесполезно.

**Фильтры.** Фильтры для очистителей воздуха и воды нужно менять согласно рекомендациям производителя. Не пропускайте этот момент! Ведь такая экономия плохо отразится на вашем здоровье.

**СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР  
ПОДРУГА**  
*жесткий и милосердный ЮРИДИК*

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"

Наш адрес: Грузия. Тбилиси. 0112 ул. Г. Чубинашвили, 50, 3-й этаж.

Гл. редактор Нина Сурова  
Тел.: 574-03-21-59

ЦЕНА 2 лари 50 тетри.

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

### ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №43

#### СКАНВОРД НА СТР. 15

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

#### СКАНВОРД НА СТР. 23

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

## СВИНИНА С ПОМИДОРАМИ И СЫРОМ В ДУХОВКЕ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 2 стейка из свинины толщиной 1-1,5 см, 300 г крепких, мясистых помидоров или черри, 1/2 большой сладкой луковицы, 3 зубчика чеснока, соль, черный свежемолотый перец по вкусу, 1/2 ч.л. сухой итальянской приправы, 1 ст. л. оливкового масла, 1/4 ч. л. хлопьев красного перца чили, 100 г сыра (моцарелла, гауда).

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** духовку включите на разогрев до 180 градусов. Стейки положите в пищевой пакет и слегка отбейте. Стейки посолите, поперчите, присыпьте сухой итальянской приправой и хлопьями красного перца. Помидоры нарежьте крупными кусочками (если используете черри, - разрежьте пополам). Лук нарежьте перышками, чеснок измельчите. На дно керамической формы для запекания положите помидоры, красный лук, чеснок. Посолите, поперчите, посыпьте приправой. Сбрызните оливковым маслом и перемешайте. Положите стейки на помидоры в середину формы. Запекайте в предварительно разогретой духовке 25 минут, пока помидоры не станут мягкими, а стейки не пропекутся. Сыр натрите на крупной терке. Посыпьте стейки натертым сыром и верните в духовку. Поверх сыра можно еще немного посыпать приправой. Запекайте еще 10 минут.

## ТЕПЛЫЙ САЛАТ С ФАСОЛЬЮ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** консервированная белая фасоль – 100 г, консервированная красная фасоль – 100 г, 400 г замороженной стручковой фасоли, помидоры черри – 100 г, оливковое масло, чеснок – 1 зубчик, соль, свежемолотый черный перец.

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** откиньте белую и красную консервированную фасоль на сито, чтобы стекла лишняя жидкость. Переложите в большую миску. Зелёную фасоль для салата отварите в подсоленной кипящей воде до готовности. Откиньте на дуршлаг и смешайте с белой и красной фасолью, предварительно слив жидкость. Помидоры черри разрежьте на половинки, сбрызните оливковым маслом и уложите на противень. Запекайте в разогретой до 180 °С духовке 5–7 мин. Измельчите чеснок, добавьте его в фасоль с помидорами, посолите, поперчите, приправьте маслом. Аккуратно перемешайте ингредиенты теплого салата и сразу подайте на стол.

## ТЫКВА С МЕДОМ И ОРЕХАМИ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 700–800 г небольшой тыквы, 1/4 стакана жидкого меда, 70 г сливочного масла, 1/2 ч. л. сушеного тимьяна, 1/2 стакана грецких орехов, 1/2 стакана миндаля, морская соль, перец.

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** Миндальные орехи залейте кипятком на 10 мин., затем обдайте холодной водой и очистите от кожицы. Растопите сливочное масло на небольшом огне. Снимите с огня, добавьте мед, тимьян и орехи и перемешайте. Приправьте солью и перцем. Тыкву разрежьте на 4–6 крупных ломтиков и положите в огнеупорную керамическую или стеклянную форму. Полейте медово-ореховой заправкой и запекайте в духовке, разогретой до 200 °С, 30–40 мин., пока тыква не станет мягкой. Подавайте как самостоятельное блюдо, как гарнир к крупам, птице или на завтрак.

## СЛИВОЧНЫЙ ДЕСЕРТ ИЗ ХУРМЫ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 200 г спелой невяжущей хурмы, 200 г сливок для взбивания, 40 г сахара, 4 г листового желатина, 20 мл белого вина, сок половины лимона, 0,2 ч. л. молотого шафрана.

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** замочите желатин в холодной воде на 10 мин. Протрите хурму через сито. Смешайте лимонный сок, 1 ст. л. воды и сахар, прогрейте до кипения. Отожмите желатин от жидкости, растворите его в сахарном сиропе. Добавьте пюре из хурмы, перемешайте и остудите, 20 мин. Залейте шафран белым вином, оставьте на 10 мин. Взбейте очень холодные сливки в стойкую пену, добавьте настойку шафрана и перемешайте. Вмешайте взбитые сливки в три приема в массу из хурмы, перемешивая лопаточкой снизу вверх. Разложите получившуюся смесь в формочки и поставьте в холодильник не менее чем на 4 ч.

