

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

# ПОДСТА

ПЛЮС

№5

Февраль 2024

цена:

2,5 лари

**Гороскоп  
на февраль**

стр.20, 21

**Сбросить вес  
после 40**

стр.27

**Как вырастить  
микروزелень**

стр.32, 33

**Продукты и травы  
для здоровья печени**

стр.12

**Когда уборка  
пустая трата времени?**

стр. 26

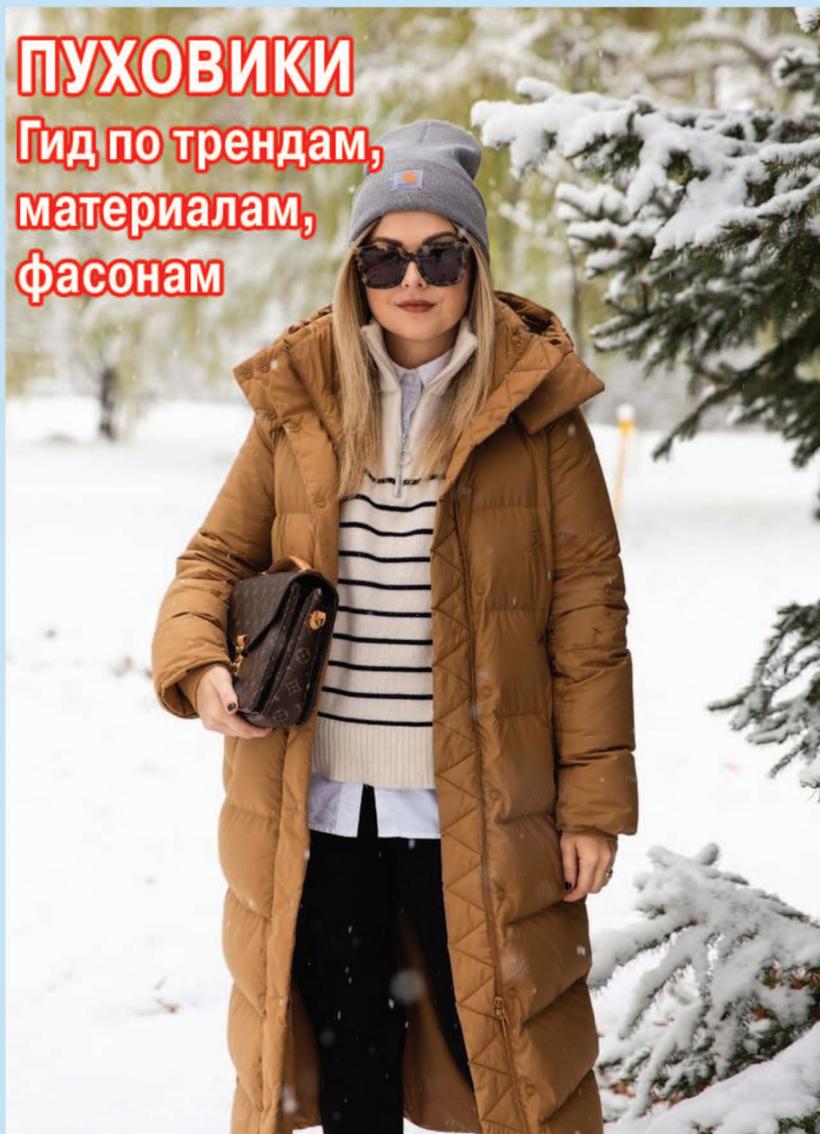
**Сара Снук -**

стр.16

**“Лучшая актриса в драматическом сериале”**

# ПУХОВИКИ

Гид по трендам,  
материалам,  
фасонам



**В зимние месяцы без тёплой одежды не обойтись! Универсальный вариант-пуховик. Как выбрать базовую вещь, которая прослужит долгие годы?**

## Классика на все времена

Базовая модель пуховика будет сочетаться с большинством предметов гардероба. Стоит присмотреться к моделям прямого кроя, с капюшоном или английским лацканом, с горизонтальной прострочкой, без больших накладных карманов и мехового воротника. Немаловажный фактор-наполнение пуховика. Самые качественные и тёплые наполнители-пух и перо (натуральные), холлофайбер или тинсулейт (искусственные).



## ПОБЕДИТЕЛИ «ЗОЛОТОГО ГЛОБУСА – 2024»

В Лос-Анджелесе прошла 81-я церемония вручения кинопремий “Золотой глобус” за достижения в кино и сериалах.

Лучшим драматическим фильмом был назван “Оппенгеймер”, рассказывающий историю жизни американского физика-ядерщика Роберта Оппенгеймера. Члены съемочной группы этой картины получили еще несколько “Золотых глобусов” в следующих номинациях:



“Лучший режиссер” – Кристофер Нолан;

“Лучший актер” – Киллиан Мерфи;

“Лучшая мужская роль второго плана” – Роберт Дауни – младший;

“Лучший саундтрек к фильму” – композитор Людвиг Йоранссон.

Награда за главную женскую роль досталась Лили Гладстоун – американской актрисе индейского происхождения, сыгравшей в “Убийцах цветочной луны” Мартина Скорсезе. На “Золотой глобус” также номинировались ее партнеры по фильму Леонардо Ди Каприо и Роберт Де Ниро, но они уступили эти награды актерам “Оппенгеймера”.

В номинации “Лучшая комедия или мюзикл” победили “Бедные-несчастные”. Главную роль в фильме, который снят в жанре стимпанка, сыграла Эмма Стоун, заслуженно получившая статуэтку за лучшую женскую роль в комедии/мюзикле.

Лауреатом номинации “Лучшая женская роль

второго плана” стала Давин Джой Рэндольф (“Оставленные”), а лучшей сериальной актрисой второго плана была названа Элизабет Дебики, сыгравшая принцессу Диану в “Короне”.

Лучший телефильм, сериал или мини-сериал – “Грызня”. Актеры этого сериала получили кинопремии в двух номинациях: Стивен Ян – лучший актер в телефильме, сериале или мини-сериале, Али Вонг – в аналогичной женской категории.

Лучший драматический сериал – “Наследники”. Его актеры удостоились нескольких премий: Киран Калкин (лучшая мужская роль), Мэттью Макфэден (лучший актер второго плана в мини-сериале), Сара Снук (лучшая актриса в драматическом сериале).

Победу в номинации “Лучший фильм на иностранном языке” одержала “Анатомия падения” (Франция). Картина также была удостоена “Золотого глобуса” за лучший сценарий.

Лучшим анимационным фильмом стал “Мальчик и птица” известного японского режиссера Хаяо Миядзаки.

Приз за кинематографические и прокатные достижения достался нашумевшему “Барби”, который собрал почти 1,5 млрд долларов и вошел в топ-15 самых кассовых фильмов всех времен.

Также “Золотой Глобус” получила певица Билли Айлиш за саундтрек “What Was I Made For?” к “Барби”.

Премия “Золотой глобус”, присуждаемая с 1944 года, по престижности уступает только “Оскару”. Награда вручается по итогам прошедшего года более чем в двух десятках категорий, охватывающих кинематограф и телевидение.



**СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА**

**Кети Мчедлидзе**

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

**БЕЛЛА ХАДИД ВЕРНУЛАСЬ  
К МОДЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ПОСЛЕ  
ДЛИТЕЛЬНОЙ БОЛЕЗНИ**



Год назад успешная модель Белла Хадид пропала со всех радаров. У девушки случилось обострение болезни Лайма, которую у неё диагностировали ещё в 2012 году. Белла поставила на «стоп» карьеру и занялась здоровьем. Ради длительного лечения Хадид отказалась от десятков контрактов и выходов на подиум.

Недавно красотка стала вновь появляться на публике, а теперь реши-

ла стремительно ворваться в модную индустрию, снявшись сразу для четырёх обложек журнала Perfect. Модель приняла участие в съёмке в стиле нулевых.

Изображение на обложке – дань уважения культовому образу Дебби Гарри из группы Blondie, которая во время своего выступления в 1978 году в качестве платья надела постер, сорванный ею со стены возле концертного зала.

## В ВЕЛИКОБРИТАНИИ ЗАПРЕТИЛИ РЕКЛАМУ CALVIN KLEIN С FKA TWIGS

Плакат, на котором полуобнаженная певица FKA Twigs рекламирует вещи бренда Calvin Klein, запретили в Великобритании. На билборде 36-летняя артистка запечатлена только в джинсовой рубашке, надетой на одно плечо, с обнаженными ягодицами и грудью, прикрытыми рукой и текстом кампейна: «Calvins или ничего».

В Управление по рекламным стандартам (ASA) поступили жалобы от возмущенных британцев, что изображение не представляет товар, а является «чрезмерно сексуализированным» и оскорбительным, поскольку объективирует женщин. Управление согласилось и удовлетворило жалобы, подчеркнув, что такая реклама представляет FKA Twigs как «стереотипный сексуальный объект».

«Композиция изображения фокусирует внимание зрителей на теле модели, а не на рекламируемой одежде. В рекламе использовалась обнаженная натура и акцентировалось внимание на физических осо-



бенностях FKA Twigs, а не на одежде, в результате чего она была представлена как стереотипный сексуальный объект», – прокомментировали в ASA.

Исполнительница не стала молчать и отреагировала на упреки цензоров в своем Instagram

эмоциональным сообщением о том, что красивое обнаженное тело не является стереотипизацией, а лишь искусством: «Я не вижу «стереотипного сексуального объекта», которым меня назвали. Я вижу красивую сильную темнокожую женщину, чье невероятное тело преодолело больше боли, чем вы можете себе представить. Я горжусь своей телесностью и считаю, что искусство, которое я создаю с помощью моего сосуда, соответствует стандартам таких женщин, как Джозефина Бейкер, Грейс Джонс, которые разрушили барьеры относительно того, как это – быть эмансипированной и использовать уникальную воплощенную чувственность», – возмутилась артистка.

Также FKA Twigs обвинила сообщество в двойных стандартах, вспомнив недавний кампейн актера Джереми Аллена Уайта, который снялся в рекламе Calvin Klein обнаженным, и это не вызвало никакой дискуссии.

## МАРГО РОББИ ПРИЗНАЛАСЬ, ЧТО УСТАЛА БЫТЬ БАРБИ И ХОЧЕТ СТАТЬ РЕЖИССЕРОМ

Американская актриса и самая известная Барби в мире Марго Робби стала героиней обложки нового номера журнала Deadline. Фотосессия вышла в розовом стиле и в очередной раз напомнила, какому образу обязана своей славой 33-летняя кинозвезда. Однако сама Робби призналась, что после нашумевшего фильма решила сделать перерыв в работе.

Марго считает, что ей пока не стоит появляться на экранах, поскольку многие зрители «устали» от нее: «Я думаю, что всем уже надоело меня видеть. Наверное, мне стоит исчезнуть с экранов на некоторое время. Честно говоря, если бы я сейчас снялась еще в одном фильме, люди бы сказали: «Опять она? Мы только что провели с ней целое лето. Мы с ней покончили».

Я не знаю, что буду делать дальше, но надеюсь, что это будет не скоро».

Интересно, что Робби вообще не должна была быть Барби – на эту роль, была убеждена блондинка, лучше подошла бы Галь Гадот. Но именно режиссер картины Грета Гервиг настояла на том, чтобы Марго примерила сценарий к себе и пришла на пробы.

Актриса поделилась, что хочет сменить амплуа – заняться производством фильмов и стать кинопродюсером, потому что ее завораживает весь механизм съемочной площадки. В планах Робби выпустить несколько фильмов, в том числе приквел «Одиннадцати друзей Оушена».

А еще актриса задумывается о карьере режиссера: «Я бы очень



хотела стать режиссером. Я не спешу, потому что чувствую, что никогда не будет достаточно времени, чтобы научиться всему, чему я хочу научиться, прежде чем я сделаю это. Но у меня есть этот зуд и он становится слишком сильным. Не знаю, как долго я еще смогу сдерживаться».



## ЛИЗА БОНЕ ОФИЦИАЛЬНО ПОДАЛА НА РАЗВОД С ДЖЕЙСОНОМ МОМОА

56-летняя Лиза Боне официально подала на развод с 44-летним Джейсоном Момоа. Актриса решила на этот шаг через два года с момента публичного объявления о прекращении отношений. Пара была вместе почти 20 лет.

Бывшие супруги остались друзьями и сейчас планируют оформить совместную опеку над двумя детьми — 16-летней Лолой и 15-летним Накоа-Вулфом.

# Медицинское приложение для всех

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Разбираемся, что скрывается под игривым названием «гормон счастья», каким образом серотонин влияет на человека и как можно поднять свое настроение буквально за пять минут.

## Что такое серотонин и как он работает

### Что такое серотонин

Серотонин - химическое вещество, которое тесно связано с психологической и физической деятельностью человека, а именно с аппетитом, настроением, либидо и поведением. Серотонин синтезируется в нашем организме: часть в головном мозге, а часть и в кишечнике (около 80-90%). Он необходим для поддержания психоэмоционального баланса человека, поэтому его нередко называют гормоном радости или удовольствия. И не зря - согласно некоторым исследованиям, его дефицит приводит к депрессии и проблемам с восприятием мира.

### Как он работает

Серотонин является передатчиком импульсов между нервными клетками, он регулирует их активность, отдавая команды о том или ином действии - радуйся, двигайся, не грусти. Как следствие, его правильная и непрерывная работа обеспечивает положительный и стабильный эмоциональный настрой.

Наше настроение очень сильно зависит от корректной передачи сигналов и от уровня самого серотонина в нашем организме. Чем его больше, тем нам лучше. Однако переизбыток «гормона счастья», как и его недостаток, может привести к неприятным последствиям - передозировка «радостью» может случиться из-за неправильного сочетания медикаментов и привести к головокружению, сонливости, бессоннице, резкой потере веса и так далее. Недостаток же серотонина ощущается через плохое настроение, слабость и апатию.

К слову, для производства серотонина необходим солнечный свет - именно поэтому летом нам жизнь кажется волшебной, а зимой хочется лежать под одеялом и сожалеть о бессмысленно потраченных годах.

### Как помочь организму вырабатывать серотонин?

Если вы ощущаете, что жизнь становится не такой прекрасной, как вам казалось еще вчера, не спешите унывать и сжигать все мосты. Возможно, все дело именно в недостатке серотонина. Попробуйте помочь организму восполнить уровень «гормона счастья», прибегнув к одной из этих хитростей.

**Ешьте.** Ваш выбор - продукты с высоким содержанием триптофана,

### Знаете ли вы, что...

✓ Шоколад может предотвращать смерть от сердечно-сосудистых заболеваний у людей, перенесших инфаркт миокарда. Все дело в антиоксидантах, в больших количествах содержащихся в какао. Именно поэтому шоколад полезен пожилым людям.

✓ Группа крови влияет на скорость старения мозга. С возрастом размер мозга уменьшается, сосуды склерозируются. Но самое печальное - уменьшается объем серого вещества. Ученые проанализировали снимки мозга и сопоставили связь его структуры с группой крови. Выяснилось, что обладателям I группы повезло - у них больше всего серого вещества. Даже в глубокой старости они защищены от слабоумия.



аминокислоты, которая является предшественником серотонина и без которой невозможен синтез нашего гормона. Итак, если вы решите «заедать» грусть, то советуем обратить внимание на «красное» мясо, рыбу, сыр и творог, тыквенные семечки, арахис и кедровые орешки.

**Откажитесь от кофеина.** Под запретом должны оказаться кофе, чай, шоколад, некоторые безалкогольные напитки. Кофеин не дает образовываться серотонину и снижает настроение.

**Говорите.** Доказано, что повысить уровень серотонина можно через самовнушение. Этот гормон и настроение имеют двустороннюю связь, а значит могут взаимно влиять друг на друга. Психотерапия, разговор по душам, смех - все это улучшает ваше эмоциональное состояние.

**Наслаждайтесь солнцем.** Как мы уже говорили, для образования нашего гормона необходим солнечный свет, который будет ускорять процесс синтеза серотонина. Поэтому чаще бывайте на улице, не упускайте хороших дней и гуляйте каждую свободную минуту.

**Занимайтесь спортом.** Физические упражнения ускоряют синтез серотонина в мозге, поэтому так часто людям, находящимся в депрессии, советуют записаться на фитнес или начать бегать. Спорт положительно влияет не только на нашу форму, но и на наше эмоциональное состояние.



## Эффективные упражнения для хорошего зрения

**В наш век компьютерных технологий сложно обойтись без ноутбука или смартфона - эти устройства настолько прочно вошли в нашу жизнь, что о рекомендациях смотреть в экран не дольше часа никто и не вспоминает. Рассказываем, как в таких условиях сохранить зрение и помочь своим глазам.**

Глаз любого живого существа на нашей планете создан, чтобы видеть только в отраженном свете. Получать визуальную информацию от источника, излучающего свет, для наших глаз противоестественно и вредно. Поэтому постоянное чтение или просмотр видео с экранов, даже самых передовых, безусловно, отражается на зрении. Для того, чтобы уберечь глаза, необходимо знать простые правила и ежедневно делать несложные упражнения для глаз.

### Шаг 1: уменьшаем нагрузку

Рекомендуем вам как можно меньше времени проводить перед экранами. Чтобы снять с глаз чрезмерную нагрузку, следуйте этим рекомендациям.

- ✓ Сделайте подсветку экрана настолько тусклой, чтобы вы могли легко разобрать текст, но не ярче;
- ✓ Увеличьте текст документа или страницы, тогда вам будет проще его рассмотреть, и глаза не будут так напрягаться (если вы зашли в интернет с компьютера, это легко сделать, зажав «Ctrl» и «+»);
- ✓ Всю необходимую вам литературу переносите на электронную книгу с экраном E-Ink, которую глаза воспринимают также, как обычную книгу;
- ✓ Минимум раз в 20 минут отрывайте глаза от монитора на 20 секунд и смотрите вдаль;
- ✓ Если вы владеете методом слепой печати, то во время набора текста старайтесь не смотреть на экран, переводя взгляд в сторону;
- ✓ Следите за своей осанкой во время чтения или печати: шея должна быть выпрямлена, чтобы кровь по сосудам свободно поступала к голове, а значит, и к глазам;
- ✓ Хорошее подспорье для зрения - это черника, в любых количествах. Благодаря входящим в ее состав антоцианам, эта ягода способна улучшить

кровообращение сетчатки глаза и восстановить поврежденные участки, положительно влияя на остроту зрения;

✓ Ешьте свежую морковь: содержащийся в ней витамин А, или ретинол (от слова «ретины» - сетчатка), способствует восстановлению зрения. Этот витамин относится к жирорастворимым, поэтому лучше всасываться он будет со сливками или оливковым маслом, которые нужно добавлять прямо в сок.

### Шаг 2:

#### расслабляем глаза

Несмотря на то, что мы постарались максимально снизить нагрузку, от работы за компьютером и постоянных взглядов на экран смартфона глаза все равно напрягаются. Нужно научиться их хорошо расслаблять. Выполняйте эти упражнения несколько раз в день, как только почувствуете усталость и дискомфорт. Упражнения помогут снять чувство рези и болезненность глаз, которая заставляет вас щуриться. Если же в течение дня времени не хватает, то выполняйте упражнения перед сном.

**1.** Лучше всего выполнять это упражнение в полной темноте, ведь глаза полностью расслабляются только в отсутствие света, когда их ничто не раздражает.

✓ Для начала хорошо разотрите ладони, чтобы они сильно разогрелись. Приложите их к открытым глазам, чтобы центр ладони находился напротив глаза - теплые ладони обладают исцеляющим эффектом.

✓ Несколько раз сильно зажмурьте и откройте глаза, не отрывая ладоней от лица. Это нужно, чтобы увлажнить роговицу слезной жидкостью и улучшить кровообращение. Так необходимо делать между каждым новым движением глаз.

✓ Затем, по-прежнему не убирая ладоней от лица, поведите глазами сначала снизу вверх до предела, потом вправо и влево, затем поочередно по двум диагоналям, после - по кругу, по часовой стрелке и в

противоположную сторону, затем нарисуйте глазами квадрат - по часовой стрелке и против нее.

✓ Каждое упражнение нужно повторять 4 раза. Амплитуда движения глазных яблок должна быть максимально возможной - только в этом случае вы получите хороший эффект. После окончания упражнений мягко отнимите руки от лица.

Начиная выполнять это упражнение, вы почувствуете болезненность в крайних положениях глазного яблока. Это совершенно естественно, потому что в обычной жизни мы так не двигаем глазами. Через неделю занятий это ощущение значительно снизится, а затем исчезнет совсем. Это означает, что глазодвигательные мышцы растянулись и восстановили свою эластичность.

Выполнять упражнение нужно ежедневно. Если вы выполняете его перед сном, то таким образом вы снимаете ту нагрузку, которую глаза накопили в течение дня. Это профилактика старческой дальнозоркости и прогрессирования близорукости.

**2.** Вытяните перед собой руку с выпрямленным указательным пальцем. Не отрывая взгляда, приближайте палец к носу на минимальное расстояние, на котором вы можете ясно различить линии на пальце. Затем начните медленно отводить палец на расстояние вытянутой руки, сохраняя фокус на нем. Повторите 10 раз.

**3.** Поднесите указательный палец к носу на минимальное расстояние, при котором вы можете ясно различить линии на пальце. Затем посмотрите на какой-нибудь удаленный предмет за окном (дом, облако, дерево, гору). Повторите 10 раз.

Ежедневно выполняя эти упражнения, вы уменьшите нагрузку на глаза и почувствуете, что вам стало легче читать текст, к примеру, вдалеке, ощутите, что глазам стало гораздо комфортнее. И, конечно, меньше времени проводите в виртуальной реальности и больше - на свежем воздухе. Долгие прогулки благотворно влияют на все тело в целом.

**Качество сна определяет не только режим, но и то, как именно вы спите. В самых полезных и вредных позах разбираемся в нашем материале.**

## **СИГНАЛЫ ТЕЛА: О ЧЕМ ГОВОРИТ ПОЗА, В КОТОРОЙ ВЫ СПИТЕ**

**П**оложение тела во время сна сильно влияет на состояние энергии в организме и, как результат, на качество сна. При этом комфортные для вашего тела позы не всегда могут быть полезны для здоровья. Самое важное, что нужно знать об этом, нам рассказала сертифицированный специалист международной ассоциации йоги (Yoga alliance), основатель Культурной Организации 108 Нина Коломийцева.

Существует несколько классических поз для сна, в которых человеку удобно засыпать и в которых он чаще всего проводит большую часть ночи. Но помимо удобства разные положения тела можно трактовать с точки зрения аюрведы и восточных философий.

### **Взгляд восточной философии**

#### **СОН НА ПРАВОМ БОКУ**

Если человек спит на правом боку головой на Восток, его лицо обращено к одному из самых высоких богов индуизма - Шиве, и человек как бы совершает ему поклон. Энергия, протекающая по правому боку, делает человека более активным и осознанным. Соответственно, именно это положение позволяет максимально отдохнуть, так как в нем канал сжимается, а воздух (и энергия вместе с ним) поступает сквозь левую ноздрю, которая отвечает за Лунную энергию и охлаждает организм. Поэтому, если вы чувствуете сильное возбуждение и ваш ум не спокоен, вам следует засыпать на правом боку.

#### **СОН НА ЛЕВОМ БОКУ**

Засыпая на левом боку, человек активизирует сознание и увеличивает количество тепла в теле. Это происходит за счет того, что дыхание правой ноздрей увеличивает количество солнечной энергии в организме и согревает тело. Такое положение способствует пищеварению, но не позволяет достаточно расслабиться.

#### **СОН НА СПИНЕ**

Сон на спине пережимает центральный канал. Это положение напоминает шавасану. Такая поза подходит для сна далеко не всем, но, тем не менее, ее считают благоприятной - она позволяет сбалансировать ток энергии (именно для этой цели шавасана и выполняется после каждой йога-практики).

#### **СОН НА ЖИВОТЕ**

Для сна поза лежа на животе не рекомендуется никому. Такое положение блокирует работу чакр и приводит человека в состояние близкое к животному.

Конечно, невозможно однозначно определить, какая поза будет наиболее благоприятной для каждого конкретного человека. Хотя во многих трудах, посвященных восточной философии, утверждается, что лучше всего засыпать на правом боку. Это помогает целиком расслабить тело и восстановиться.

### **Взгляд медицины**

Одной из самых потенциально проблематичных для здоровья поз для сна считается сон на животе. Именно он является причиной болей в спине и в области шеи, так как сон на животе приводит к неправильному распределению нагрузки на позвоночник. Более того, если вы очень любите уткнуться лицом в подушку, появления отеков на лице и морщин вам не избежать.

Если изменить любимой позе вы не можете, вам стоит отказаться от подушки либо заменить ее на плоскую. В этом случае целесообразно подкладывать плед или другую плоскую подушку под тазобедренный сустав - это позволит поддержать правильный изгиб позвоночника в тот момент, когда вы спите. Также обязательно нужно чередовать повороты головы в правую и левую стороны, чтобы не возникло скованности в области шеи по утрам. Также попробуйте отка-



заться от привычки класть руки под подушку - это может привести к развитию болевого синдрома, онемению рук, а также проблемам с плечевым суставом.

В отличие от сна на животе, сон на спине намного полезнее для позвоночника. Он показан при проблемах с суставами и других заболеваниях опорно-двигательной системы. Не забывайте о том, что для тех, кто привык спать на спине, существуют специальные подушки, которые помогают поддерживать естественный изгиб шеи. Но тут есть одно «но»: если вы страдаете храпом или у вас есть предрасположенность к апноэ (остановке дыхания во сне), сон на спине категорически не рекомендуется.

Поза на левом боку считается самой полезной для сна, так как она помогает избавиться от различных проблем с ЖКТ (запоров, синдрома ленивого кишечника, кислотного рефлюкса, изжоги). Она больше подходит тем, кто страдает от храпа и является отличной профилактикой некоторых заболеваний, связанных с деятельностью нервной системы и мозга (в том числе Паркинсон, Альцгеймер).

Однако и тут не все так просто: недавние исследования ученых показали, что привычка спать на одном боку может привести к образованию камней в почке, которая расположена с той стороны, которую пациент чаще всего выбирает для сна. Сон на одном боку приводит к замедлению кровотока в почках, что, в свою очередь, препятствует их очищению. Поэтому идеальный вариант - это менять положение тела во время сна, переворачиваясь с одного бока на другой.



## Цервицит лечить легче, чем его осложнения

**Воспаление слизистой в области влагалища и шейки матки возникает по разным причинам, и одна из них - цервицит.**

### Симптомы цервицита

При цервиците женщину могут беспокоить мутные выделения. В некоторых случаях бывают даже слизистые гнойные. Обычно тянет внизу живота или возникает тупая боль. Ощущается дискомфорт во время посещения туалета или в процессе полового акта.

Матку от инфекций и болезней защищает именно шейка и верхние отделы половой системы. При цервиците нарушается защитная функция, и в шейку матки и в верхние отделы проникает инфекция, развивается воспаление.

Острая форма цервицита обычно сопровождается ярко выраженными симптомами. Это пенистые выделения с резким запахом, зуд в половых органах, частые позывы к мочеиспусканию. После полового акта могут появиться боль и кровянистые выделения. А вот хроническая форма заболевания может протекать бессимптомно.

### В чем причина

Факторов, провоцирующих развитие болезни, несколько. Это травмирование шейки матки в процессе родов, диагностические выскабливания, искусственный аборт, применение контрацепции, образование рубцов, а также доброкачественная опухоль в области шейки и снижение иммунитета.

Обычно цервицит развивается из-за других половых инфекций, например вульвита, вагинита или других болезней.

Чаще (около 70% случаев) цервицитом болеют женщины репродуктивного возраста. Во время менопаузы женщины болеют цервицитом намного реже. В большинстве случаев заболевание является причиной того, что женщина не может выносить ребенка - случается или выкидыш, или преждевременные роды. Мало того, цервицит может привести к образованию полипов в шейке матки, эрозии или воспалительному процессу в верхних отделах половой системы.

### О лечении и профилактики

Прежде чем начать лечение, врач определяет форму заболевания и причину. Большая часть половых инфекций, которые приводят к цервициту, передаются во время полового акта, поэтому лечиться должны и мужчины, и женщина. Если у мужчины нет симптомов, это не значит, что он здоров. Многие половые инфекции, например хламидиоз или гонорея, могут протекать без каких-либо признаков.

Перед началом лечения женщине нужно убедиться, что она не беременна. При положительном результате доктор назначит щадящее и безопасное лечение как для женщин, так и для плода.

В любых других ситуациях для лечения болезни назначаются антибиотики, которые подавляют развитие инфек-

ции. Только врач может назначить подходящее лекарство, учитывая тип инфекции, которая вызвала цервицит. Это могут быть не только таблетки, но и мази, и вагинальные свечи, и крема. Чтобы справиться с болезнью, потребуется длительное лечение. Только так удастся предотвратить развитие хронической формы этого недуга. Ведь тогда лечить цервицит намного сложнее и дольше, потому что лечение будет направлено не только на устранение причины болезни. Хроническая форма может сопровождаться осложнениями, которые также придется лечить. Длительный патологический процесс может привести к эрозии шейки матки, кистам, полипам, эндометрииту, трудностям с зачатием, осложнениям в период вынашивания ребенка. А также к эктопии (смещению внутреннего канала матки) и сальпингоофориту (воспаление охватывает яичники и маточные трубы). Поэтому важно вовремя обратиться к гинекологу. Считается, что особенно важный период лечения цервицита - первые две недели с момента появления первых симптомов.

Что касается профилактики: самое главное - вовремя лечить нарушение эндокринной системы. Кроме того, врачи рекомендуют избегать абортов, придерживаться правил личной гигиены и всевозможными методами защищаться от половых инфекций.

При цервиците в 86% случаев у женщины обнаруживаются папилломы человека.

✓ Есть такая болезнь, как подагрическая нефропатия. Такой диагноз ставится, когда почки поражаются из-за нарушения пуринового обмена и других метаболических и сосудистых изменений, свойственных подагре. Почечные заболевания развиваются у 30-50% больных подагрой.

✓ Плохо отражается на почках атеросклероз - распространенное в пожилом возрасте заболевание, связанное с повышенным уровнем холестерина в крови. Когда холестериновые бляшки скапливаются на стенках почечной артерии, кровоток сужается, развивается стеноз. На его фоне почка со временем становится меньше и перестает справляться со своими функциями. Примерно у каждого четвертого

## УДАР ПО ПОЧКАМ

**Спровоцировать заболевание почек могут болезни, которые, на первый взгляд, никакого отношения к этому органу не имеют. Об этом рассказывает врач-нефроуролог.**

пациента с диагностированным атеросклерозом в течение 10 лет развивается атеросклероз почечной артерии и почечная недостаточность.

✓ Может разрушить почки любое не до конца вылеченное или хроническое инфекционное заболевание верхних дыхательных путей (синусит, гайморит), горла (тонзиллит), и даже запущенный кариес может стать причиной воспаления почек. Так, постстрепто-

кокковым гломерулонефритом может заболеть каждый человек уже после выздоровления от острого тонзиллита. Если почки сильно повреждены стрептококковой инфекцией и в моче появилась кровь, это может привести к почечной недостаточности.

✓ Дает осложнение на почки сахарный диабет. Этот недуг нередко сопровождается сосудистыми осложнениями. К ним относится и диабетиче-

ская нефропатия, которая развивается у 30-40% больных сахарным диабетом 1-го и 2-го типа в течение 10-15 лет с начала основного заболевания. Провоцирует диабетическую нефропатию повышенный уровень сахара в крови (гипергликемия). Постепенно это приводит к уплотнению ткани почек, перерождению ее в соединительную и в конечном итоге к хронической почечной недостаточности. На ранних стадиях диабетическая нефропатия проходит незаметно, и выявить неполадки в органе можно только по наличию в крови белка - альбумина. Поэтому пациентам с сахарным диабетом рекомендуется периодически исследовать кровь на этот показатель.

## БОЛЯТ СУСТАВЫ

### ? Можно ли вылечить болезни суставов?

- Чаще да, чем нет. Если у пациента уже имеются изменения в суставе, они, конечно, не исчезнут. Особенно если поставлен диагноз хроническое суставное заболевание. Оно уж точно останется с человеком на всю его жизнь. В таком случае задача докторов - не допустить прогрессирования суставного синдрома и улучшить качество жизни пациента. Когда этого удастся достичь, человек испытывает минимальный дискомфорт. Если нет, приходится прибегать к протезированию.

### ? Если сустав начал разрушаться, остановить это невозможно? Можно лишь заменить его искусственным?

- Да, если говорить о поздней стадии. Вопрос о протезировании поднимается при четвёртой, самой тяжёлой степени разрушения. Из-за недостатка хрящевой ткани формируется анкилоз - неподвижность сустава. Чаще всего такой процесс протекает в тазобедренных и коленных суставах. Кстати, такие операции проводятся в любом возрасте. Искусственные суставы обычно титановые, то есть металлические. Организм этот металл редко отторгает. Со временем человек привыкает к новому суставу и вспоминает о нём только в аэро-

Смешайте 1/2 стакана сока алоэ, 200 г мёда и 300 г водки. Настаивайте трое суток в тёмном месте. На ночь делайте компрессы на суставы.

### От ревматизма

✿ Прикладывайте к суставам растёртый в кашу лук на 20-30 минут 2-3 раза в сутки.

✿ Сварите бульон из картофельной кожуры и ставьте компрессы на больное место.

✿ Натрите на терке 1 кг сырого картофеля (лучше розового). Сложите вдвое хлопчатобумажную салфетку, размажьте на ее середине картофельную кашу, сложите, обмотайте больное место. Сверху хорошо обвяжите чем-нибудь теплым и всю ночь спите под теплым одеялом. Компрессы делайте через день.

порту, когда нужно предупредить сотрудников таможенной службы о наличии такого протеза. Для подтверждения слов после операции пациенту выдаётся специальная справка.

### ? Как долго прослужит коленный протез?

- Эндопротез может прослужить до 40 лет, если носить обувь на мягкой подошве, отказаться от тяжелой физической работы, следить за весом, не делать прыжков и резких движений.

### ? Суставы болят только у пожилых людей?

- Нет. У молодых людей, особенно высоких и стройных, нередко развивается синдром дисплазии - слабость соединительной ткани. Например, если девушка такого телосложения подолгу ходит на высоких каблуках, со временем у неё начинают болеть колени, голеностопы, стопы. Возможны припухлости. Это свидетельствует о начале воспалительных процессов в суставах. У пожилых пациентов суставы чаще всего болят из-за истощения хрящевой ткани. Кстати, многие считают, что желатин и скорлупа куриного яйца полезны для суставов. Но принимать их в большом количестве нет смысла. Целебность желатина и скорлупы слишком преувеличена. А вот витамина D в организме должно быть достаточно. Ищите его на улице - гуляйте в солнечные дни.

### ? Когда лучше делать зарядку - утром и вечером или достаточно только утром?

- Чтобы легко двигаться в течение дня, зарядка нужна. Но два раза в день её делать ни к чему. Это должна быть лёгкая утренняя гимнастика без сильной нагрузки - растянуться, потянуться... Чтобы "пробудились" мышцы, суставы, сухожилия, им нужна лёгкая растяжка. А при болевой спине зарядку со специальной нагрузкой вообще можно делать не



более трёх раз в неделю. Тогда будет лечебный эффект.

### ? А как быть тем, кто мало двигается?

- Если в силу своей работы или по состоянию здоровья вы вынуждены долго сидеть, через каждые час-полтора (лучше всё-таки каждый час) надо вставать, потянуться, наклониться вправо, влево, немного вперёд, походить. Затем сидя потянуть ноги, согнуться вперёд.

Если долгое время сидеть в ослабленном состоянии - это самая тяжёлая нагрузка для позвоночника: мышцы атрофируются, появляются грыжи, боль в спине, которые отдают в ногу, в ягодицу.

### Полезно знать

✓ Настойка корней ириса от точечной шпоре. Свежевыкопанный осенью корень измельчите и залейте (1:1) спиртом (50-60%). Настаивайте в тёмном месте 15 дней. Смочите в настойке марлю и приложите к больному месту. Накройте плёнкой и зафиксируйте повязкой на всю ночь. На следующий вечер больное место помассируйте и смажьте вазелином. Чередуйте спиртовой компресс и массаж с вазелином, лечитесь 20 дней.

✓ Настой корней ириса при открытых ранах и язвах. Сухое корневище измельчите до состояния порошка. Залейте 1 чайн. ложку стаканом воды комнатной температуры. Перемешайте и настаивайте 9 часов в тёмном месте. Настоем обматывайте больные места и делайте примочки.



## ПОЧЕМУ БОЛИТ НЕБО ВО РТУ

**Нежные слизистые полости рта легко ранить, а потому наиболее частой причиной боли является механическая травма мягкого неба. Это может случиться во время жевания и глотания жесткой пищи, а также вследствие ожога горячей едой или питьем.**

**В** других случаях боль вызывают серьезные недуги, спровоцированные проникновением вирусов, бактерий, грибковой флоры и т. п. Только специалист может ответить, почему болит небо во рту. Причины могут быть следующими:

- ✓ воспалительные заболевания ротоглотки, сопровождающиеся болью при глотании, - тонзиллит, ангина, фарингит, ларингит;
- ✓ атрофический ринит - хроническое воспаление оболочки носа;
- ✓ стоматологические проблемы - кариес, пародонтоз, остеомиелит, пульпит и др.;
- ✓ стоматит;
- ✓ лейкоплакия - серьезное поражение слизистой рта, которое при неправильном лечении может переходить в злокачественную форму;
- ✓ воспаление челюстного сустава в височной области;
- ✓ герпес в области мягкого неба;

✓ сиалометаплазия - образование язвы на слизистой.

Любой из названных недугов требует скорейшего лечения, что возможно лишь после диагностики. Провести ее должен врач, так как симптомы могут совпадать. Самостоятельно назначенное лечение не только не облегчит боль, но усилит ее и приведет к тяжелым последствиям.

### Когда обращаться к врачу, если болят небо и язык во рту

Если вы точно знаете, что поцарапали небо сухариками, косточкой от рыбы или мяса и что боль вызвана именно этим, обращаться к врачу не обязательно. Достаточно местного лечения средствами народной медицины. Это может быть полоскание отварами лекарственных трав, использование облепихового масла и т. п.

Не требует, как правило, специального лечения термический ожог слизистой горячей пищей. В этом случае болят небо и язык во рту, а поврежденным тканям просто нужно время на самостоятельное восстановление. Однако химические ожоги лечатся только в стационаре, во всяком случае требуют обязательной консультации. Само-

лечение при болезненности неба недопустимо. Нужно снимать боль в процессе комплексного лечения основного заболевания.

Боль от перечисленных выше заболеваний должна сниматься в процессе комплексного лечения основного недуга. Даже если человек хорошо знаком с проявлениями стоматита, он не сможет самостоятельно определить его природу - грибковую или вирусную, а именно от этого зависит выбор антисептических препаратов для лечения.

Для избавления от инфекций ротоглотки нужны антибиотики, и самостоятельно назначать их себе не стоит. Для человека без медицинского образования болезненность неба при ангине и тонзиллите одинакова, а вот антибактериальные препараты могут потребоваться разные.

Если беспокоит исключительно боль в области неба, не сопровождающаяся другими симптомами воспалительных вирусных заболеваний, то первую консультацию нужно получить у стоматолога. Он либо назначит лечение, либо направит к другому узкому специалисту - отоларингологу, онкологу, инфекционисту и т. д.

Боль в области неба может быть следствием травмы слизистой или симптомом серьезного заболевания. Лечить его должен исключительно врач.

## Колет сердце: в чем причины и что делать

**Колющая боль в области сердца может быть следствием множества заболеваний. Для оказания правильной помощи важно знать причины, вызывающие дискомфорт. Нередко вовремя принятые меры спасают человеческую жизнь.**

**Что** делать, если колет сердце? Для начала перестать волноваться и попытаться спокойно оценить характер ощущений. В кардиологии боли в сердечной области условно делят на две группы: кардиалгии и ангиозные. Выбор способа первой помощи зависит от того, к какой категории относятся неприятные ощущения.

### Кардиалгия

Болевой синдром при кардиалгии чаще всего является следствием заболеваний не сердечного происхождения. К ним относятся атеросклероз, неврологические заболевания, нарушения работы желудка, вегетососудистая дистония, климактерический период у женщин и другие.

Боль при кардиалгии может быть ноющей, колющей, режущей. Ощущается в течение длительного периода. Приступы часто сопровождаются упадком сил, потливостью, «мурашками в глазах», пониженным давлением. Ощущение усиливается на вдохе и при смене положения тела. При остеохондрозе присоединяются болезненные проявления в шейных позвонках и области между лопатками.

### Что делать в домашних условиях, если колет сердце?

Первый шаг - успокоить пострадавшего. Обеспечить приток воздуха, расстегнуть воротник рубашки, снять рем-

ни и другие стесняющие движение части одежды.

Прием сильных лекарств может усугубить плохое состояние. Второе обязательное действие - вызов врача. Только специалист правильно оценит характер боли и окажет адекватную помощь. Игнорирование сердечной боли недопустимо.

### Ангиозные боли

Ангиозные боли свидетельствуют о серьезных патологиях сердечно-сосудистой системы. Имеют давящий, сжимающий характер, часто ощущаются в виде жжения.

Что делать, если сердце колет подобным образом? Ответ однозначен: срочно вызвать скорую помощь. До приезда необходимо прекратить двигаться, нужно сесть или лечь.

В отделениях скорой помощи есть бесплатная услуга: консультация врача по телефону. Доктор порекомендует, что можно сделать в домашних условиях, если колет сердце. Обязательно воспользуйтесь советом до приезда неотложки. Ино-

гда своевременные меры, принятые близкими, спасают жизнь.

### Мнение эксперта

- Резкую боль в груди часто принимают за сердечный приступ. Похожие симптомы и у невралгии, не менее опасного для здоровья синдрома.

Когда появляется дискомфорт в левой половине груди, пациенты часто обращаются к терапевту или кардиологу, подозревая стенокардию. Но при ишемической болезни сердца боль, как правило, локализована за грудиной, жгучая и невыносимая, отдает или в руку, или в нижнюю челюсть.

При межреберной невралгии боль локализуется только в одной половине груди, но не в центре. Как правило, появляется после физических нагрузок, изменяется при глубоком вдохе или выдохе, усиливается, если дотронуться до ребер. Часто межреберная невралгия возникает как осложнение герпетической инфекции и тогда переходит в хроническую стадию. В этом случае развивается нейропатия - уже совершенно другой характер болевых синдромов и, соответственно, другое лечение.

**Внезапно возникающие боли всегда тревожат человека. Болевые ощущения в бедре довольно неприятны, так как мешают двигаться и доставляют постоянные неудобства. Давайте разберемся, почему болит нога в бедре и что с этим делать.**

## Что делать, если болит бедро: отвечает врач

### Причины боли в бедре

К основным причинам болевых ощущений в области бедра относят:

- ✓ заболевания тазобедренного сустава;
- ✓ боли мышц.

Точно выявить причину и локализацию боли поможет ортопед. После обследования он сможет назначить подходящую терапию.

Но бывает так, что люди не готовы идти в медицинское учреждение. Они пытаются решить проблему самостоятельно. Различить причину боли можно следующим образом.

**1** Когда бедра болят из-за заболеваний тазобедренного сустава, ощущение возникает по всей поверхности бедра и отдает в паховую область.

**2** Когда ноги в области бедер болят по наружной стороне и верхней части - это боль от мышц.

Мышечные ощущения могут быть связаны с физической нагрузкой, подъемом тяжестей, проблемами с самими мышцами, сухожилиями и связками.

Такая боль бывает и после отравления организма. Когда токсины выводятся, неприятное ощущение сразу проходит. Замечено, что мышцы бедра болят чаще у молодых людей, а суставная боль доминирует в пожилом возрасте.

Мышечная боль объясняется кислородным голоданием из-за накопления в тканях токсинов, молочной кислоты, шлаков. Обычно она носит ноющий ха-

рактер, а боль от суставов постоянная или же в виде прострелов.

### Что делать, если болит бедро?

Так, может помочь:

- ✓ лечебный массаж;
- ✓ восстановительная гимнастика;
- ✓ прогревания;
- ✓ уменьшить неприятные ощущения могут специальные фиксаторы для суставов;
- ✓ в некоторых случаях от боли избавит лишь операция по замене сустава;
- ✓ когда болит нога от бедра до колена из-за перенапряжения мышц, следует принимать контрастный душ (минута холодной воды, минута - горячей), больше пить чистой воды;

✓ снять болевые ощущения в мышцах помогают плавание, вечерние прогулки;

✓ после напряженного дня стоит полежать как минимум 30 минут, слегка приподняв ноги, например, подложив под них подушку.

Стоит более внимательно прислушаться к своему организму, проходить своевременные обследования, не отмахиваться от телесных ощущений. Любое заболевание проще предупредить, чем потом длительно лечить.



### Мнение эксперта

- Утренние боли в пояснице и суставах, когда сложно встать с кровати и первое время больно двигаться, чаще всего вызваны повышением давления в мягких тканях из-за длительного мышечного напряжения. Последнее, как правило, возникает при весьма незначительных нарушениях соотношений между костями тазового кольца или позвонками.

Такие микродвижения как раз и могут быть спровоцированы длительным пребыванием в неудобной позе. Значительно более редкой причиной боли в нижней части спины являются так называемые «красные флажки» - болезни, опасные для здоровья и жизни человека.

Для борьбы с болью можно использовать группу противовоспалительных и обезболивающих лекарственных препаратов. Боль может прекратиться и самостоятельно (при прыжках или виси на перекладине). Специальными приемами ее могут устранить мануальные терапевты и остеопаты.

Однако обращаться к врачу (терапевту, неврологу, ортопеду), чтобы отличить «доброкачественное» происхождение боли от «злокачественного», все же бывает нужно. В диагностике помогают и лабораторные исследования и лучевые методы (УЗИ, рентгенография, МРТ).

## ПОЧЕМУ ПОЯВЛЯЕТСЯ КАШЕЛЬ ПОСЛЕ ЕДЫ?

Очень часто предвестники серьезного заболевания начинают давать о себе знать совершенно случайно, и не каждый человек может обратиться на это внимание. Многие симптомы заболевания могут маскироваться под обычные явления, которые встречаются довольно часто, например, небольшой кашель после принятия еды или повышение температуры в вечернее время, боли в области живота.

Но в некоторых случаях это не страшно.

✿ Например, если закашлялся ребенок, возможно, в дыхательные пути попали частички пищи. Важно научить ребенка есть не спеша.

✿ Если вы подняли правую руку, и кашель проходит сам по себе.

✿ Пожилой человек может закашляться от недостатка жидкости, которая нужна для переваривания пищи. Достаточно выпить стакан воды после еды.

Но как понять, что причина кашля после еды - серьезные заболевания?

### Кашель после еды: возможные причины, лечение

Что еще способствует такому изматывающему и мучительному состоянию?

- ✿ Астма.
- ✿ Язва.
- ✿ ГЭРБ.
- ✿ Другие нарушения работы системы пищеварения

Все эти заболевания лечить самостоятельно нельзя. Необходимо обследование у аллерголога и гастроэнтеролога. Если причиной кашля является ГЭРБ, постепенно образуя язвы, то человека мучает изжога. Бывают случаи, когда астма осложняется ГЭРБ, в этом случае кашель становится мучительным, а приступы - более частыми.

Если же кашель является причиной астмы, то изжоги в этом случае не бывает. Только после полного медицинского обследования назначается лечение специалистом. Однако от самого пациента тоже многое зависит.

### Итак, чего следует избегать?

Причинами могут быть:

1. Употребление в больших количествах жирной и соленой пищи, шоколада, кофе, чая и алкоголя. Если кашель вызван ГЭРБ или другими нарушениями работы пищеварительной системы, то такая пища раздражает и без того уязвимую слизистую.

2. Лишний вес.

3. Если причиной кашля является астма, полнота осложняет лечение.

4. Заболевание контролировать становится трудно.

5. Привычка есть перед сном. Именно неправильное питание ведет к избыточному весу.

6. Курения. Для астматиков это смертоносная привычка. Никотин также отрицательно сказывается на слизистой желудка.

7. Узкая одежда в области горла. Горловина раздражает, и кашель будет появляться на подсознательном уровне.

И наконец, при диагнозе «астма бронхиальная» можно вылететь дыхательной гимнастикой. Метод несложный и дешевый, но очень действенный.

Только необходимо набраться терпения и силы воли, подобрав для себя самый подходящий метод.



### Продукты, полезные для печени

#### ВОДА С ЛИМОНОМ

Многие привыкли начинать свое утро со стакана чуть теплой воды, смешанной с соком из половинки лимона. После этого у них улучшается самочувствие.

Воду с лимоном надо пить натощак, небольшими глотками. Лимонный сок, как и любая кислая пища, стимулирует деятельность желудочно-кишечного тракта и нормализует стул. Еще один плюс: вода с лимоном действует мочегонно, она промывает почки, это способствует выводу вредных веществ из организма.

#### ОЛИВКОВОЕ МАСЛО

Одним из лучших продуктов для здоровья и очищения печени является оливковое масло. Покупая его, следите, чтобы оно было холодного первого отжима (на этикетке должна быть надпись Extra Virgin). Такое масло является одним из самых эффективных средств для очищения печени и желчного пузыря. Используйте его в сыром виде, добавляйте в салаты и закуски.

#### АВОКАДО

Авокадо является источником полезных жирных кислот, а также многих витаминов. Этот плод восстанавливает клетки печени и защищает ее от токсинов. Достаточно употреблять 1-2 авокадо в неделю, и результаты будут заметны уже через месяц.

Очистите авокадо от кожуры и удалите косточку (она ядовита). Затем мякоть можно намазывать на хлеб, как масло, и посыпать бутерброд солью и перцем. Также мякоть авокадо можно нарезать мелкими кубиками и класть в салаты. Особенно вкусен салат со свежими огурцами, крутыми яйцами, тертым сыром и чесноком.

#### СВЕКЛА

В свекле присутствует антиоксидант бетаин. Он препятствует накоплению в печени липидов (жиров).

## ПРОДУКТЫ И ТРАВЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПЕЧЕНИ

Печень - один из самых крупных и важных органов нашего тела.

Ее называют фабрикой по производству и очищению крови.

Печень освобождает организм от ядов, токсинов, вредных веществ, продуктов обмена и распада. Поэтому очень важно содержать ее в здоровом состоянии.

Особенно полезен свекольный сок. Внимание! Его можно употреблять только в малых дозах, смешивая с другими соками в пропорции 1:3 (смешайте 30 г свекольного сока с 90 г яблочного, это будет порция на 1 день). Важно! Перед употреблением свекольный сок должен обязательно постоять в открытом виде 5 часов, чтобы из него выветрились дубильные вещества.

#### ГРЕЙПФРУТ

Он, как и все кислые продукты, активизирует отток желчи из желчного пузыря. Желчь промывает протоки печени и стимулирует стул. Таким образом, из организма интенсивно выводятся вредные вещества. Внимание! Грейпфруты не сочетаются с некоторыми лекарствами. Их запрещено есть, если вы принимаете парацетамол, противозачаточные таблетки, лекарства против болезней почек и др.

#### КВАШЕНАЯ КАПУСТА

Очень полезный продукт. Содержит ферменты, усиливающие работу желудочно-кишечного тракта, вызывает выделение желчи, стимулирует деятельность кишечника. Благодаря этому она эффективно очищает организм, в том числе, нормализует работу печени.

#### КУРКУМА

Куркума - это широко известная специя. Она используется самостоятельно, а также в составе пряных смесей. Оказывает бактерицидное и противовоспалительное действие, укрепляет иммунитет. Она является одним из лучших средств для выведения вредных веществ из организма. Также она препятствует росту вредоносных клеток. Поэтому куркума очень эффективна для восстановления и здоровья печени. Добавляйте ее в салаты, супы, вторые блюда и т. д.

### Травы, полезные для печени

#### КОРЕНЬ СОЛОДКИ

Это растение с давних времен использовали для очищения печени. Новейшие исследования показали, что солодка защищает этот орган от тяжелых металлов и радиоактивных веществ. Также экспериментально доказано, что корень солодки помогает при вирусном гепатите.

#### РАСТОРОПША (ЧЕРТОПОЛОХ)

Это растение содержит силимарин - вещество, способствующее восстановлению клеток печени и очищению ее клеток. Исследования показали, что расторопша стимулирует выработку желчи и, тем самым очищает печеночные протоки. Ее даже используют при вирусном гепатите и циррозе печени. Также она снижает уровень холестерина в крови. Расторопшу можно применять в виде настоя, для этого надо 1 ч. ложку травы залить стаканом кипятка и настоять. Важно! Максимальная доза настоя - 250 г в день. Также можно употреблять семена этого растения, добавляя их в кефир, йогурт, творог, мюсли и т. д.

#### МЯТА

Мята успокаивает боль в печени. Также она усиливает выделение и отток желчи и способствует перевариванию жирной пищи. После приема сытной еды рекомендуется выпивать стакан мятного чая, тогда она легче усвоится. Также мятный чай хорошо пить незадолго до сна, так как он обладает успокаивающим действием.

#### ЗВЕРБОЙ

Отличается горьким вкусом, который стимулирует работу печени. Звербой успокаивает боли в животе, действует желчегонно, выводит вредные вещества, тем самым, облегчает состояние при отравлениях. Его нужно пить в виде настоя (заваривать его согласно способу, указанному на пакете).

#### КОРЕНЬ ОДУВАНЧИКА

Является сильным средством для детоксикации организма и выведения вредных веществ. Увеличивает выработку и отток желчи, а с ней удаляются вредные вещества. Препятствует появлению воспалительных процессов в печени. Предотвращает появление отеков. Его надо заваривать кипятком, настаивать и пить, как чай. Рекомендуемая норма настоя, как и у большинства трав - 1 стакан в день.

#### ЧИСТОТЕЛ

Это очень мощное растение, которое включает в себя вещества, препятствующие накоплению токсинов. Чистотел применяют для очищения печени и желчного пузыря. Также он очищает кровь, об этом его свойствах знали уже в древности.

Его употребляют в виде настоя (способ его приготовления указан на упаковке). Дневная норма настоя: 50 г. Поскольку чистотел является очень мощным средством, передозировка недопустима.



## Кальций есть не только в молоке

**С детства нам внушают, что для укрепления костей и зубов нужно есть молочные продукты. Конечно, в молоке, йогурте и твороге кальция очень много. Но есть и другие продукты, в которых его содержится не меньше.**

**1. Апельсины.** Этот фрукт содержит 6% суточной нормы кальция. Процент можно увеличить, если выжать из апельсина сок. В одном стакане содержится почти 50% суточной нормы кальция.

**2. Нут.** Турецкий горох богат кальцием, клетчаткой и белками. Кроме того, в нем есть ценнейший для организма селен, который продлевает молодость, способствует улучшению работы мозга и препятствует развитию онкологии. Кроме того, блюда с нутом дают долгое ощущение сытости.

**3. Листовые овощи.** Это один из рекорсменов по содержанию кальция. Содержание полезного минерала в них сопоставимо с содержанием в молоке. Например, в одном стакане сока из свежей капусты около 20% суточной нормы кальция.

**4. Репа.** К сожалению, этот овощ сейчас редко встречается на столе. Его несправедливо оттеснила картошка, которая, в отличие от репы, не может похвастаться большим содержанием кальция.

Только в одном стакане пюре из репы содержится почти 20% суточной нормы кальция. В репе также есть антиоксиданты и фолиевая кислота, которые улучшают усвоение пищи и нормализуют пищеварение. Репу можно запекать в духовке, делать из нее салаты, первые блюда.

**5. Инжир.** Этот южный плод является рекордсменом по содержанию кальция среди сухофруктов. Для получения 5% суточной нормы полезного минерала достаточно съесть всего 30 г инжира. Кроме того, ин-

жир богат витамином К и калием.

**6. Морские водоросли.** В одном стакане продукта содержится почти 13% суточной нормы кальция. А еще в дарах моря много йода и клетчатки, которые играют немаловажную роль в работе щитовидки. Женщинам такой продукт особенно полезен. Он нормализует гормональный фон и репродуктивную функцию.

**7. Семена кунжута.** Столовая ложка семян содержит почти 9% суточной нормы кальция. Кунжут также помогает снизить давление, способствует уменьшению воспалительных процессов. Его можно добавлять в салаты, посыпать основные блюда и выпечку. Кунжут прекрасно сочетается с любыми продуктами.

**Взрослому человеку необходимо употреблять 1000 мг кальция в день, а пожилому (после 60 лет) – 1200 мг.**

## ЧЕРНОСЛИВ ПРЕДОТВРАЩАЕТ ПОТЕРЮ КОСТНОЙ МАССЫ У ЖЕНЩИН

Здоровье костей - фундамент нашего движения и активности. Многие женщины с возрастом сталкиваются с серьезной проблемой - потерей костной массы. К тому же менопауза может привести к гормональному сбою, из-за чего страдает и костная ткань. Это чревато развитием остеопороза, травмами, переломами.

Существующие на данный момент методы терапии

имеют свои побочные эффекты. Недавно ученые обнаружили, что благоприятное воздействие может оказывать всем нам знакомый и доступный чернослив.

Свежее исследование опубликовали в Американском журнале клинического питания: регулярное употребление чернослива снижает количество маркеров воспаления. Достаточно съедать от 50 до 100 грамм сухофрукта в день.

Чернослив содержит несколько важных питательных веществ, которые необходимы для костного здоровья:

- ✓ кальций - для плотности и прочности костей (43 мг на 100 г)
- ✓ витамин К - отвечает за минерализацию (60 мкг на 100 г)
- ✓ антиоксиданты - борются с воспалительными процессами.



## Коллекция пряностей

### Ваниль

Аромат этой пряности расслабляет и снимает нервное напряжение. Ваниль поможет успокоить не в меру расшалившихся детей. Добавьте в аромалампу 2-3 капли экстракта ванили, это создаст в помещении гармоничную и спокойную атмосферу.

### Гвоздика

Теплый, маслянистый и немного терпкий аромат гвоздики вселяет уверенность и обладает свойствами антидепрессанта. Для профилактики вирусных инфекций китайские лекари советовали жевать гвоздику - не более бутона 2 раза в неделю в течение месяца.

### Анис

Легкий, сладковатый аромат аниса помогает при стрессах. Чтобы эмоциями не овладели вами, принимайте ванны с эфирным маслом аниса: добавьте 4-7 капель в теплое молоко и разведите готовую смесь в воде. При ангине полощите горло отваром из семян аниса.



### Вместо сахара

В списке самых вредных для здоровья сладостей - пирожные, торты, печенье, большинство видов конфет и мороженое с добавлением растительных жиров.

Альтернативой могут быть представленные ниже продукты. Кроме сахара, они содержат витамины или другие полезные вещества.

Смузи, мед, чернослив, курага, финики, фруктовый лед, фруктовое желе, темный шоколад, натуральный мармелад, халва, пломбир, цукаты, козинаки, пастила, зефир.



## ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ ПЕДИАТРУ

Эти вопросы бывает неудобно задать врачу, но ответы на них пригодятся любому родителю.

**М**ы с детства привыкаем к определенным правилам заботы о здоровье. Но не все они обоснованы с медицинской точки зрения.

### Можно ли растирать ребенка водкой при температуре?

Согласно рекомендациям ВОЗ, детей нельзя растирать спиртосодержащими средствами. Через кожу алкоголь может попасть в кровь. Кроме того, спирт нарушит терморегуляцию. Охлаждение происходит из-за спазма сосудов у поверхности кожи: тепло перестает отдаваться, потоотделение прекращается. При этом температура тела не понижается. Снимать жар лучше обтиранием водой.

### Почему во сне ножки болят?

Это так называемые боли роста. С одной стороны, они возникают из-за увеличения длины костей нижних конечностей, с другой - из-за большой нагрузки на еще незрелые, формирующиеся мышцы, особенно если ваш ребенок серьезно занимается спортом. Ночью во время отдыха болевые импульсы эффективнее достигают центральной нервной системы, в то время как днем дети как бы не замечают их. Справиться с болью поможет массаж нижних конечностей. Однако рекомендуется посетить врача, чтобы исключить патологии и травмы, выяснить, нет ли у ребенка недостатка витаминов (прежде всего А и D) и микроэлементов.

### Ковырять в носу опасно?

Если ребенку меньше 5 лет, то это не страшно: ваше чадо познает мир, и у него все вызывает любопытство. Главное - со временем эту привычку перерасти. Носовая слизь - естественная среда организма. Сама по себе она не опасна, а вот настойчивое ковыряние - вполне. Ногтем можно

поранить слизистую, к тому же на руках есть бактерии, которые могут вызвать ринит и синусит.

Спокойно объясняйте чаду, почему от такой привычки стоит отказаться. Постарайтесь переключить его внимание.

### Почему маленькие дети столько плачут?

Самая очевидная причина - физический дискомфорт или эмоциональное переживание (обиделся, испугался). Другая причина - попытка привлечь ваше внимание. Как правило, это интуитивный прием, а не манипуляция.

Создавайте здоровый микроклимат дома и уделяйте ребенку достаточно внимания - поводов для плача будет меньше.

### Зачем лечить молочные зубы?

#### Все равно же выпадут

Лечить молочные зубы необходимо: кариес приводит к инфекциям, пульпиту и периодонтиту, может навредить зачаткам постоянных зубов и нарушить прикус. У маленьких детей небольшой кариес лечат фторированием - наносят на эмаль специальный состав, который замедляет его дальнейшее развитие. В случае, если уже начался пульпит и периодонтит, потребуется пломбирование.

### Можно ли детям безалкогольное шампанское?

Важно понимать, что состав безалкогольных напитков далеко не безвреден. Как правило, в них много сахара, который повышает уровень глюкозы в крови. Лимонная кислота раздражает слизистую желудка, а газы вызывают вздутие живота. Поэтому детям до 5 лет такие напитки давать нельзя. В более старшем возрасте допускается один стакан, но не часто.

### Ребенка надо одевать теплее, чем взрослого?

Это опасное заблуждение. Конечно, детский организм быстрее расходует тепло, но у него выше метаболизм, а значит, этот расход ребенок успешно компенсирует, если будет двигаться, а не стоять на месте.

Слишком теплая одежда приведет к потливости и переохлаждению. Поэтому ребенка, который уже самостоятельно ходит, следует одевать как взрослого.

### Можно ли в наказание лишать ребенка сладкого?

Многие дети избирательны в еде. Изо дня в день могут есть один и тот же продукт, а потом месяцами отказываться от него. Или съедать только мясо, оставляя гарнир. Родители в таких случаях переживают, что это приведет к дефициту питательных веществ.

Однако дети, как правило, хорошо чувствуют потребности своего организма. Разумеется, если перед обедом ребенок ест сладости, то быстрый подъем глюкозы в крови даст ему ложный сигнал о насыщении и от полноценной еды он откажется.

Заведите привычку давать сладкое каждый день, но в определенное время - после основного приема пищи. Избегайте насилия - сладости не должны стать инструментом угроз или поощрений. Вместо этого давайте полезную еду понемногу, привлекайте ребенка к приготовлению пищи. А главное, покажите на своем примере, что здоровое питание - это вкусно!

### Можно ли мочить мунту?

Оказывается, строгий запрет на из нашего детства - не более чем миф. На самом деле вода не может навредить. Конечно, не стоит принимать получасовую ванну, чтобы результаты пробы мунту оказались корректны. Однако душ точно не помешает и никак не повлияет на них. Важнее не расчесывать и не растирать место укола полотенцем или мочалкой, чтобы ненароком не занести инфекцию.

	Орудие горняка	↖	... есть - ума не надо	↖	Рыбы яйца	↗		↖	
		↘				Поляна посреди леса		"Отец" итал. вестерна	Воришка на заводе
	Церковное звание		<b>1</b>		Не видно ни зги	↗			
		↘				Розыск		Капитан "Наутилуса"	Боевая подруга Петьки
			Замужем за месье		... огненная, ад	→			
		↘			Алая ткань знамен		Вид войск	... Гайдар	Донос (устар.)
			Кадка	↗					
Ю. Визбор или Ю. Ким	↘	Ценная бумага	↘	Шкала компаса		"Ляп" бильярдиста	Научная степень	Непоседа	→
	↗						Томление в разлуке		Чувство меры
									"Домовенок ... " м/ф
Прихожанин костела		<b>2</b>	→					Свинина	↘
Часть песни	↗				Вилка капусты	→			Дет. лагерь в Крыму
	↘	Валюта Армении		Оратор	↗			Налог у мусульман	↘
	↘				Шеф офисных клерков		Верхняя часть горы	Снегмэн	Часть якоря
									Мелкое насекомое
		Часть батальона		Десять десятков	↘				
	↘					Английский титул		Нонет без одного	Жертва плагиата
		Разбойник морей		Роль, род занятий	↘				
	↗				Сырость, влажность	Деталь блока	→		
Роковая женщина		Низкий детский голос	↘					Китайский поэт (8-9 вв.)	
	↗				Ограничение	Бездна звезд полна	→		
Плевок-оценка		Служитель неба	→						



Лицо с обложки



## САРА СНУК - "Лучшая актриса в драматическом сериале"

**Актриса Сара Снук строит карьеру в кино и театре. Среди экранных работ знаменитости — нашумевшие сериалы «Черное зеркало» и «Наследники», а также череда совместных полнометражных работ с мировыми звездами.**

**С**ериал «Наследники» стал обладателем «Золотого глобуса» как «Лучший драматический сериал». Сериал рассказывает о семье Рой, владельцах международного конгломерата СМИ и развлечений «Уэйстар Ройко», которые борются за контроль над компанией на фоне ухудшения здоровья главы семьи Логана Роя. Награды в номинации «Лучшая мужская роль в драматическом сериале» и «Лучшая женская роль в драматическом сериале» получили Киран Калкин и Сара Снук за «Наследников».

### ДЕТСТВО И ЮНОСТЬ

Сара родилась 1 декабря 1987 года в Аделаиде на юге Австралии и выросла с двумя старшими сестрами. Их бабушка по материнской линии была британской актрисой и в начале Второй мировой войны уехала из Лондона в Южную Африку, затем в Новую Зеландию. Своей дочери Энн, матери Сары, она передала большое наследство, которое та потратила на путешествия.

Во время поездки в Папуа — Но-

вую Гвинею Энн познакомилась с австралийским бизнесменом Питером Снуком, за которого и вышла замуж. В 1970-х пара осела на юге Австралии. Глава семейства продавал бассейны, его жена работала сиделкой в пансионате для пожилых людей. Вскоре после рождения третьей дочери супруги развелись.

С раннего детства Сара мечтала стать актрисой, как бабушка, и вдохновлялась примером своих соотечественниц Кейт Бланшетт, Наоми Уоттс и Николь Кидман. Уже в школе девочка проявляла многообещающие способности в исполнительском искусстве и выиграла стипендию на курс драматургии в Шотландском колледже. Тогда же начала подрабатывать феей на детских праздниках.

Когда пришло время, девушка поступила на отделение актерского мастерства Национального института драматических искусств в Сиднее. На последнем курсе студентка познакомилась с давним кумиром — Кейт Бланшетт — и была приятно впечатлена ее приземленностью. Диплом вуза Сара забрала в 2008 году.

### ФИЛЬМЫ С САРОЙ СНУК

Сниматься в фильмах актриса начала в 2009-м, а уже через год дебютировала на первом плане драмы «Сестры войны» об австралийских монахинях и медсестрах, оказавшихся в японском плену в годы Второй мировой. За этот проект исполнительница получила первую премию ААСТА — австралийский аналог «Оскара».

Позже Сара появилась в эпизоде эротической драмы «Спящая красавица» с Эмили Браунинг и еще нескольких австралийских картинах. Вторую статуэтку ААСТА и узнаваемость в мире артистке принесла главная роль в фантастическом триллере «Патруль времени», где пару ей составил Итан Хоук. Шоураннеры признавались, что специально выбрали малоизвестную актрису, напомнившую им Кейт Бланшетт.

Одновременно Снук дебютировала в Голливуде и представила хоррор «Джезабель» о девушке, которая после аварии оказывается в инвалидном кресле и переезжает в таинственный отдаленный особняк. В 2015-м Сара появилась в двух проектах вместе с Кейт Уинслет — американском байопике «Стив Джобс» и австралийской драме «Месть от кутюр». А годом позже присоединилась к третьему сезону британской антологии «Черное зеркало» в эпизоде «Люди против огня».

Затем у знаменитости были второстепенные роли в биографической драме «Стеклянный замок» с Бри Ларсон, Вуди Харрельсоном и Наоми Уоттс, а также в мистическом триллере «Винчестер. Дом, который построили призраки» с Хелен Миррен и Джейсоном Кларком.

Наиболее признанным критиками и зрителями проектом Снук стал сериал «Наследники» о членах династии Рой, которые борются за влияние в семейной корпорации на фоне ухудшения здоровья ее основателя Логана (Брайан Кокс). Во всех четырех сезонах ленты, выходящих с 2018 по 2023 год, Сара изображала его младшую дочь Шивон. За эту роль актриса получила «Золотой глобус» и три номинации на «Эмми в прайм-тайм».

Очередную главную роль Снук исполнила в мистическом триллере «Реинкарнация. Новая глава». Сюжет сосредоточен на биографии врача-репродуктолога Сары, в одиночку воспитывающей дочь Мию (Лили Латорре). Девочка ведет себя странно и называет себя Элис — исчезнувшей сестрой матери. Релиз картины состоялся в 2023 году.

## ЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ

В 2014-м Сара познакомилась с австралийским комиком и телеведущим Дэйвом Лоусоном. Он старше ее на девять лет, растил сына от предыдущих отношений.

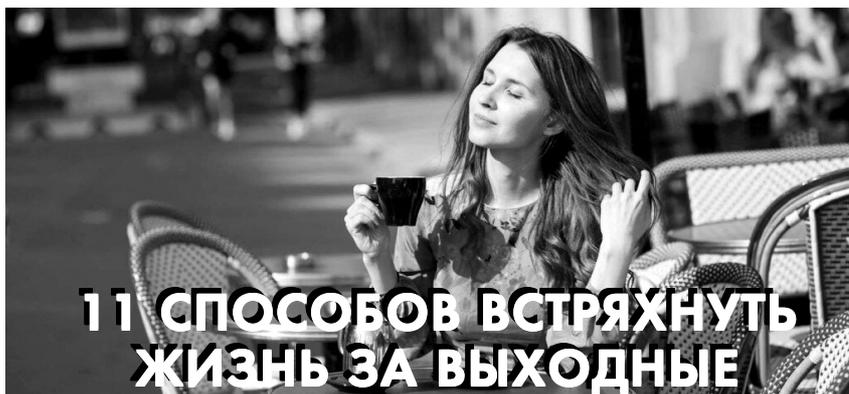
Последующие годы коллеги просто дружили, заводя романы с другими людьми, часто путешествовали вместе. Более того, в интервью актриса признавалась, что у нее много приятелей-мужчин и переход от дружбы к романтике для нее всегда был табу.

Посмотреть на Дэйва другими глазами Сара смогла во время локдауна 2020-го. Приятели застряли в одном доме в Мельбурне и влюбились, что для обеих стало шоком: «Среди всего хаоса внешнего мира мы поняли, как нам весело вместе, несмотря ни на что. Везде было много душевной боли и печали, но в личной жизни мне повезло».

На Хеллоуин того же года Снук сделала возлюбленному предложение, а в феврале 2021-го пара поженилась на заднем дворе арендованного дома Сары в Бруклине. На скромной церемонии присутствовали только соседи, а свидетелем выступила другая звезда «Наследников», актер Эшли Цукерман. Об этом уроженка Австралии впервые рассказала журналу Vogue только осенью. Сейчас супруги живут в собственных бруклинских апартаментах, которые купили в начале 2023 года за \$ 1,83 млн.



В марте 2023-го выяснилось, что актриса беременна, когда она пришла на нью-йоркскую премьеру четвертого сезона «Наследников» с заметно округлившимся животом. Этот факт шоураннеры сериала даже вписали в сюжет. А уже в мае кинозвезда опубликовала первую фотографию с новорожденной дочерью.



**Иногда кажется, что наша жизнь застоялась, и хочется каких-то перемен, хотя и нет четкого представления, в чем они должны заключаться.**

**В** такие периоды предлагаем вам провести «воскресную перезагрузку» - сделать какие-то маленькие изменения, которые встряхнут вашу жизнь и, возможно, дадут идеи и вдохновение относительно того, куда вам двигаться дальше.

### 1. Организуйте приложения по своим целям

Создайте папки с названиями, соответствующими вашим целям, и поместите туда приложения, которые помогают вам их достигать. Например: «Я улучшаю физическую форму», «Я поддерживаю социальные связи», «Я планирую задачи», «Я обучаюсь» и т. д. Это будет дополнительным напоминанием, для чего вы устанавливаете очередное приложение и помогает ли оно вам в улучшении жизни.

### 2. Организуйте холодильник или места хранения запасов

Если нужно, купите новую посуду для хранения продуктов, поищите советы по сохранению свежести продуктов. Избавьтесь от просроченных запасов. Составьте списки продуктов, которые всегда должны быть в наличии (для быстрых и «аварийных» блюд).

### 3. Почистите или передвиньте мебель

Встряхните немного дом. Необязательно покупать новые вещи; можно просто сделать глубокую уборку одной области и переставить несколько вещей, чтобы атмосфера в доме изменилась.

### 4. Отремонтируйте небольшое пространство

Подумайте над тем, чтобы сделать ремонт в отдельной небольшой области - это может быть всего лишь обустройство вашего личного уголка для отдыха или покраска полок. Найдите в доме место, которое вас не устраивает и подумайте, как вы можете сделать его приятнее и полезнее.

### 5. Очистите почту

Освободите почтовый ящик от всего ненужного и разложите остальное по папкам (например, «К выполнению», «Сохранить», «В первую очередь» и т. п.). Откажитесь от ненужных рассылок и настройте фильтры, чтобы письма сразу попадали в тематические папки.

### 6. Организуйте рабочий стол икладки

Легко ли вы находите то, что вам нужно, на вашем рабочем столе? Подбе-

рите хороший фон и разложите ярлыки в логичном для вас порядке. Удалите неактуальные закладки и разместите по папкам оставшиеся.

### 7. Начните 30-дневный челлендж

Поставьте себе задачу каждый день делать фотографию природы, делать запись в дневнике о том, как прошел день или делать зарядку для глаз. Это должны быть несложные, короткие задания, которые в итоге смогут стать для вас новой полезной привычкой.

### 8. Создайте новый утренний ритуал

Утренняя рутина помогает включиться в рабочее настроение и задать хорошее начало дня. Создайте собственный ритуал, который поможет вам правильно расставить приоритеты, напомнить о важности заботы о себе и даст заряд энергии перед рабочим днем. Включите в него то, что приятно для вас, будь то медитация, чтение, музыка или диалог с собой в доброжелательном и поддерживающем ключе.

### 9. Измените то, что не работает на вас

Какие привычки и элементы распорядка дня вам не подходят или не служат вашим целям? Что вы хотели бы изменить, чтобы добавить больше спонтанности и разнообразия в жизнь? Если каждое утро вы пьете кофе дома, раз в неделю ходите в кофейню. Если вы непозволительно много времени тратите на укладку волос, подумайте о том, чтобы сменить прическу или изменить график сна.

### 10. Устройте себе свидание с собой

Нарядитесь без причины. Сходите куда-нибудь поужинать, устройте себе особенный вечер наедине с собой. А если у вас есть отношения, то есть еще больше причин для этого: хорошо проводить время вместе, но иногда нам требуется уединение, чтобы восстановить и усилить связь с собой.

### 11. Создайте новый план питания на неделю

Все мы в той или иной степени планируем питание, будь то продумывание меню наперед или просто периодическая покупка основных продуктов. Найдите вдохновение в еде. Поищите новые рецепты и запланируйте на предстоящую неделю. Приготовьте что-нибудь особенное или купите забавные кухонные принадлежности.



# А ПОДРУГА ЛИ ОНА...

Иногда отношения с подругой могут отравлять жизнь. Но сложно поверить в то, что близкий человек на самом деле таким не является. Оценить ситуацию помогут следующие сигналы.

**Ж**енская дружба в сравнении с мужской более глубокая и эмоциональная. Лучшая подруга — это одновременно психотерапевт, ассистент, доктор, сиделка, стилист, визажист. Именно поэтому бывает так больно её потерять. Но иногда разорвать отношения — лучшее решение.

### ОБЕСЦЕНИВАЕТ ВАШИ ЧУВСТВА

Тех, кому не знакома эмпатия (умение ощущать эмоции других людей), называют нарциссами. Они зациклены на собственной персоне и не интересуются делами друзей.

При общении с подругой-нарциссом вы можете ощущать собственную незначительность. Ещё бы, ведь она пытается убедить вас: «Да разве у тебя проблемы? Вот у меня настоящие проблемы! Ты только послушай...»

Подобные личности часто прибегают к манипуляциям. Они расчётливы, хитры и порой несдержанны. Им интересно получать от других восхищение, заботу, помощь, а вот отдавать что-то взамен нарциссы не умеют.

### СТАВИТ ПЕРЕД ВЫБОРОМ

Когда человек просит вас выбрать между ним и кем-то ещё (вашим партнёром, семьёй, ещё одной подругой), стоит задуматься, нужна ли вам эта дружба. Подобное поведение считается нормальным для ребёнка, который стремится перетянуть внимание родителей на себя, но не для взрослого человека.

Вам не комфортно, когда вы общаетесь с подругой, боитесь рассказывать ей о новых знакомствах, потому что реакция может быть не-

адекватной? Это верные признаки токсичных отношений.

### СПЛЕТНИЧАЕТ ЗА СПИНОЙ

Вы знаете обо всех недостатках родственников и друзей подруги. Она доверительно сообщает вам: «Расскажу тебе по большому секрету...» и тем самым, казалось бы, намекает на доверительные отношения между вами. На самом деле в этот момент сплетница демонстрирует, что не видит ничего плохого в распространении чужих тайн.

Такие люди обсуждают других, чтобы казаться интересными. Им не хватает внимания, расположения окружающих. Скорее всего, ваши секреты также передаются огласке.

### ЖИВЁТ ЗА ЧУЖОЙ СЧЁТ

Вы приходите в кафе, хорошо проводите время, а в конце вечера подруга заявляет: «Ты знаешь, я забыла кошелек дома. Не могла бы ты сегодня заплатить?» Это может произойти с каждым, в конце концов! И всё бы ничего, но если такая ситуация — далеко не первая, пора задуматься. Для некоторых людей жизнь за чужой счёт — это норма.

Речь, кстати, не только о деньгах. Например, близкий человек может всё время подсовывать вам свои обязанности, считая, что вы должны ему помогать. В итоге вам приходится сидеть с чужим ребёнком каждую пятницу, бегать по магазинам в выходной день, чтобы найти важную вещь для подруги, а на неделе подвозить её до дома.

**Окружайте себя только теми, кто помогает вам взлететь ещё выше.**

Опра Уинфри.

### ЗАВИДУЕТ ВАМ

Внешне она может создавать впечатление более чем приятного человека. Однако стоит вам хоть в чём-то преуспеть — всё, держитесь. Не удивляйтесь, если после вашей хорошей новости подруга пропадёт с радаров на некоторое время или станет угрюмой.

От завистливого человека никогда не услышишь доброго слова. А если окончательно вывести его из себя (например, купить дорогой автомобиль или сообщить, что вы выходите замуж за завидного жениха), то есть риск получить удар в спину.

### НАРУШАЕТ ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ

Подруга всегда знает, что сказать, если в разговоре возникла неловкая пауза. Она может заявиться в гости без приглашения, чтобы научить вас готовить пирожные на вашей же кухне («Ты на диете? Ой, да не выдумывай!»).

Нарушитель личных границ бывает шумным, непредсказуемым, непонимающим намёки. Вы будете зевать и посматривать на часы, а он в это время уютно расположится на вашем диване. Начнёт раздавать советы и рекомендации: «Тебе пора бы покрасить волосы — седина уже заметна», «Ты до сих пор одна? Я устрою тебе свидание вслепую с моим братом — он очаровашка» и т. п.

Вместо того чтобы ежедневно выслушивать чужой поток сознания и соглашаться на авантюры, сделайте себе подарок: закончите эту дружбу.

### ВСЁ ВРЕМЯ СОРЕВНУЕТСЯ С ВАМИ

Конкуренция допустима на работе, но не в дружеских отношениях. Соревнования с подругой ставят под вопрос доверие и взаимопонимание между вами.

Если близкий человек всегда старается быть на первых ролях, то ваша самооценка начнёт постепенно снижаться. В личном общении подруга может быть довольно милой, но на людях даст понять, кто в вашей дружбе главный. От неё можно услышать едкие высказывания вроде «Миленькая блузка, но не твой цвет» или «Лучше не пой на людях: слуха у тебя нет».

Дружить с вечной соперницей больно и грустно, а главное — невыгодно. Если только вы не согласны всегда оставаться на вторых ролях.

• После встречи с подругой чувствуете себя опустошённо, подавленно? Это уже не тревожный звонок, а настоящая сирена. Она оповещает вас о необходимости эвакуироваться из этих отношений.

**К**огда я пришла к психологу, первым делом она попросила меня вспомнить детство. Ну что ж... Не скажу, что оно у меня было несчастливим. Обычная советская семья, мама и папа, пёс Тузик, панельная двушка на окраине города, дневник с четвёрками и пятёрками. Пишу и сама себе завирую.

Но однажды всё рухнуло. Помню, отец пришёл с работы и попросил меня посидеть в своей комнате. Я сделала вид, что ушла в комнату, а сама подслушала их разговор с мамой - любопытная была сильно... Папа уходил к другой женщине, у которой от него уже был ребёнок. Одним словом, он выбрал не нас.

Мне было двенадцать, и я уже кое-что понимала. Но всё равно почему-то казалось, что в разводе родителей виновата я. Расстраивала папу, иногда приносила плохие оценки, не слушалась. И вот уже он уходит к другой маленькой девочке. Сейчас понимаю, насколько всё это абсурдно звучит, но тогда эта мысль засела в мою голову.

Психолог, выслушав откровения о детстве, понимающе покачала головой. А потом спросила об отношениях с мужчинами. На разговор об этом у нас ушёл целый час, потому что именно с этой проблемой я к ней и пришла. Мужчины один за другим уходили от меня.

Помню первого мальчишка, который мне приглянулся в старших классах школы. Типичный троечник, драчун, хулиган - такие девочкам и нравятся. И я решила: для того, чтобы завоевать одноклассника, я должна его спасти. Я предлагала ему списывать контрольные, делала за него домашнюю работу, разбиралась с мальчишками.

Сначала он был даже рад, но потом стал откровенно от меня бегать. В конце концов сказал: "Сил моих больше нет! Отстань!" Я не понимала, в чём дело. Я же ему и то, и это, а в ответ...

Я решила, что просто мне попался бракованный претендент. На следующие семь лет я тоже оставалась патологической одиночкой. Предложение руки и сердца я получила только в двадцать шесть. Ну, как получила... Пожениться предложила я сама, а Саша просто не был против.

"Ещё бы он был против, - говорила моя мама. - Ты ему мать заменила!" Действительно, вскоре после нашего знакомства Саша потерял маму. Он очень страдал, а я решила окружить его тем же теплом, что когда-то родной человек. Научилась варить густую солянку, как раньше это делала Инга Бори-



## ХОРОШИЕ ДЕВОЧКИ НИКОМУ НЕ НУЖНЫ?

**Быть правильной, одаривать мужчину вниманием и заботой - кажется, это идеальная формула для счастливых отношений. Но в жизни она почему-то обречена на провал.**

совна, лепила его любимые пельмени, через день делала влажную уборку, чтобы не давать его аллергии ни единого шанса.

"А что он делал для вас?" - спросила психолог, когда я ей рассказывала о своём браке. Я задумалась. А должен был что-то делать? Саша согласился быть моим мужем, и я уже считала это за счастье. Не то чтобы у меня была низкая самооценка, просто мне казалось, что по судьбе мне всё не просто достаётся, и уж если что и получила, это надо беречь.

Подруги, наблюдая за тем, как я ухаживаю за Сашей, шутили, что с такими, как я, не разводятся. И ошиблись. Ещё как разводятся! Спустя три года условно счастливого брака муж ушёл к другой. Она не варила супов, да и вообще не любила готовить. Уборкой сама не занималась, приглашая помощницу по дому. Много работала, была остра на язык. Короче, далека от идеала. Но Саша был от неё без ума!

"Понимаешь, ты... как мама!" - признался он мне однажды. И я даже опешила. Так ведь я к этому и стремилась! Почему же мне никто не сказал, что нужно другое?

Близкие меня успокаивали. Снова твердили о том, что мне попался мужчина, который не смог оценить всей прелести моего ха-

рактера. Но проблема заключалась в том, что все последующие тоже не оценили.

Психолог спросила, не хотелось ли мне ещё раз выйти замуж. Ещё как хотелось! Но никто не звал. Каждый мужчина, который появлялся на горизонте, задерживался разве что на пару месяцев. Я не могла понять, что во мне не так. Своими проблемами не загружала, внимание оказывала, подарки дарила. В телефон не лазила и не задавала лишних вопросов. Готовила хорошо, учитывая вкусы. В загс не тянула, хотя очень этого хотела. Соглашалась на отношения без штампа.

"Ты слишком хорошая для меня", - так объяснил причину нашего расставания последний кавалер. Более глупой отговорки я не слышала. Но позже и психолог сказала: "Вы пытаетесь сделать всем хорошо. Но что хорошо для вас самой?" А я не смогла ответить. Не знала. Улыбнулась, обещала подумать, заплатила за сессию и больше в её кабинете не появлялась.

А вообще странные нынче мужчины пошли. Ты им всё, а они убегают. Видимо, нужно стать настоящей стервой - не уважать, быть эгоисткой, использовать. Так, что ли? Ведь за такими они стайками вьются. А у меня совсем другая натура...



## ВОДОЛЕЙ

**Февраль 2024 года прекрасен для самовыражения Водолея. Сами звезды будут подстраиваться под суть и характер представителя этого знака: любовь к свободе, оригинальность и новаторство.**

**Г**ороскоп на февраль 2024 года Водолею предсказывает, в этом периоде целая вереница планет пройдет по вашему знаку, оставляя свои дары.

Меркурий подарит новые идеи, Марс – удачу в борьбе, Венера – успех в любви, а Солнце осветит путь к карьерным достижениям.

Проекты Водолея будут продвигаться легче и быстрее, попутно заставляя отбрасывать всё лишнее и гнетущее. Однако важным условием будет серьезность целей и намерений, бдительность и ответственность.

Излишне расслабившись, Водолей может ускользнуть от обязательств, пустить дела на самотек и променять прочную земную опору на легкое, но бессмысленное парение.

И лишь спустя некоторое время он придет к важным выводам, почувствовав разницу, например, между реальной поддержкой и мыльным

пузырём обещаний, крепостью надежных отношений и воздушных шариков беззаботной романтики!

### ФИНАНСОВЫЙ ГОРОСКОП

Самые денежные и влиятельные планеты в феврале движутся по обители Водолея, даже новолуние выпадает на этот знак.

Астрологическая картина месяца приведет к исполнению желаний, если представители этого знака смело заявят о себе, проявят лучшие качества и блеснут гранями талантов.

Повысится популярность Водолеев и востребованность в профессиональной области. Февраль станет месяцем предложений и приглашений к сотрудничеству.

В мире успеха и больших достижений Водолею отводится роль двигателя прогресса. Преуспеют профессионалы и бизнесмены, которые разрабатывают, тестируют или вне-

дряют новые технологии.

Однако к венкам славы и процветания Водолея будет прилагаться более плотный график или необходимость сверхурочных работ, а также чужая зависть и недовольство конкурентов.

### ЛЮБОВНЫЙ ГОРОСКОП

Увы, первая половина февраля мало подходит для романтики и завязывания любовных контактов. Водолею захочется побыть в одиночестве, поразмышлять, что-то запланировать и отдохнуть.

Но если все же на горизонте появится интересный мужчина, то скорее всего отношения будут наполнены тайнами, недосказанностью. Вероятно, вы не станете придавать огласке новый роман. Не исключено, что партнер будет женат (замужем), или сочинит нелепую историю о своей личной жизни.

Период после 16 февраля будет удачным для знакомств. Вы станете более уверенным в себе и инициативным. Но самое главное, ваше внешнее обаяние, как и сексуальную притягательность, не спрячешь.

Любовный гороскоп на февраль 2024 года Водолею говорит, пары, в которых не все гладко будут по разные стороны баррикад. Не исключено, что раскроется давний обман. Любые формы провокации приведут к более трудным и неразрешимым проблемам.

Гармоничным отношениям ничего не угрожает. Главное, ведите себя сдержанно. Перед тем, как что-то сказать партнеру, подумайте.

### ЗДОРОВЬЕ

Уделяйте внимание своему психологическому здоровью, не перетомляйтесь, боритесь со стрессом. В этот период ваш иммунитет нуждается в поддержке. Посоветуйтесь с врачом, пройдите обследование.

Полезно вести активный образ жизни, заниматься физической работой. Однако не переоцените свои возможности, расходуйте энергию рационально.

Несколько утренних упражнений и активная прогулка помогут вам войти в нужный ритм. Сейчас подходящее время, чтобы начать курс похудения или выбрать для себя новую диету.

## Гороскоп на февраль 2024 года для знаков зодиака



### ОВЕН (21.03-20.04)

В феврале 2024 года Овен может без сомнений брать за новые и масштабные проекты. Ничто не помешает их качественно реализовать, так что не отступайте

назад. Эффективнее работать в команде, желательно, с единомышленниками. При таком раскладе совместные идеи воплотятся в жизнь еще быстрее. На первом плане – дружба и все, что с ними связано. Отношения с ними будут важнее,

чем что-либо другое. Хороший результат дадут творческие занятия. Если есть хобби, то найдите для него свободное время.

### ТЕЛЕЦ (21.04-20.05)

Гороскоп на февраль 2024 года



Телец должен всячески укреплять свои позиции в рабочей сфере. Это касается не только ситуаций, связанных с карьерой или оплатой труда. Это и общение с коллегами, руководством и партнерами по личному бизнесу. Есть шанс вырваться вперед, стать опытнее и доказать свое мастерство в достаточном широких кругах. Здоровые амбиции только приветствуются, дерзайте. Но учтите, что в процессе сотрудничества возможны критические замечания. Телец должен реагировать на них спокойно и мудро.



### БЛИЗНЕЦЫ (21.05-21.06)

Близнецы останутся довольны февралем 2024 года. Много интересных ситуаций, встреч, свежей информации и поездок. Разве можно остаться равнодушным к такому изобилию событий? Вы станете самоувереннее и сильнее духовно. В вас откроются экстрасенсорные способности, которые помогут заглянуть в будущее. Близнецам понравится философия, парапсихология и метафизика. Все эти науки позволят расширить кругозор и увидеть мир под другим углом. Вы отправитесь в путешествие за рубеж, познакомитесь с культурой другой страны.



### РАК (22.06-22.07)

У Рака могут произойти большие перемены. Они коснутся всего – личной сферы, работы и общения с людьми. Но это вполне нормально, если отнестись к этому философски. Если что-то давно мешало – уйдет, а все хорошее останется с вами. В феврале 2024 года раскроются многие тайны, о которой Рак даже не догадывался. Увы, ответы на некоторые вопросы могут вас разочаровать. Наружу выйдут давние комплексы, что приведет к паническим атакам. Обратитесь к психологу, если самим не удастся справиться с депрессией.



### ЛЕВ (23.07-23.08)

Стремление Льва слиться с любимым человеком эмоционально будет очень велико. Вам покажется, что даже идеи ваши с партнером совпадают. Начнете копаться в себе, отношениях и делаете соответствующие выводы. Гороскоп на февраль 2024 года советует чаще произносить «мы», если общаетесь или остаетесь наедине с избранником. Постарайтесь найти баланс между своими и желаниями человека, к которому

тянется душа. Не исключено, что у Льва неоднократно попросят поддержки близкие. Вам тоже может понадобиться помощь.



### ДЕВА (24.08-23.09)

В 6-м доме у Девы пребывает Солнце, которое подтолкнет к активной работе. В приоритете должны быть не только масштабные, но и мелкие дела. Ориентируйтесь на свои знания, опыт, если займетесь реализацией. То, что знаете и отнесли в раздел «рутина», тоже должно быть в центре внимания. Основательно занимайтесь проектами, доводите их до логического завершения. В феврале 2024 года вам необходимо всерьез заняться своим физическим здоровьем. Главное, чтобы Дева смотрела на все более оптимистично, не паниковала.



### ВЕСЫ (24.09-23.10)

У Весов в 5-м доме поселится Солнце. Это хороший месяц, когда вы почувствуете себя счастливым и вдохновленным. Появится возможность отдохнуть и абстрагироваться от работы. Никаких проблем, как прекрасен этот мир... Но учтите, в этом и есть подвох. Если будете вести себя чересчур безответственно и без устали развлекаться, то забудете про важные и перспективные дела. Любовная сфера у Весов в феврале 2024 года не будет омрачена конфликтами и непониманием. Наоборот, отношения с партнером сложатся замечательно.



### СКОРПИОН (24.10-22.11)

Скорпион посвятит себя семье и домашним делам. Вы давно планировали общение с родственниками и украшение жилья, так что не отвлекайтесь ни на что другое. Даже если кто-то позовет в гости, или срочно вызовет на работу. Тратьте силы и энергию на то, что помогает чувствовать себя любимым и нужным. Гороскоп на февраль 2024 года рекомендует Скорпиону организовать семейный праздник, вспомнить давние традиции и предков. Ну, а самую большую порцию внимания подарите пожилым родителям, бабушкам, дедушкам.



### СТРЕЛЕЦ (23.11-21.12)

Стрелец весь февраль 2024 года будет жадно поглощать информацию, с радостью знакомиться и общаться на самые разные темы. Накапливая опыт, знания, вам уда-

стся легко приспособиться к возникающим и неожиданным ситуациям. Ну, а в конце зимы их будет предостаточно. Тем более, что ваше желание – стать частью общества или компании друзей, очевидно и искренне. Есть возможность получить весомую поддержку от влиятельного лица. Благодаря ему, вы стремительно сделаете карьеру и со временем укрепите бюджет.



### КОЗЕРОГ (22.12-20.01)

Февраль для Козерога будет месяцем материальных целей. Вам захочется защитить свой бюджет от потерь и кризисных ситуаций. Мысли о карьере будут преследовать вас постоянно. Значит, принимайте решение и уверенно двигайтесь вперед. Главное для Козерога в этом месяце сохранить твердую платформу под ногами. Многим придется оперативно заниматься финансовыми вопросами. Это касается вложений, трат и переводов. Будьте экономнее, распыляя энергию на все стороны. Ее может не хватить на важные дела.



### ВОДОЛЕЙ (21.01-20.02)

В 1-м доме у Водолея пребывает Солнце. Желание выделиться из толпы и во всем занять лидирующие позиции. Такое рвение к власти небезопасно, поэтому старайтесь сдерживать амбиции и гордыню. Иначе, эти качества затмят все самое лучшее, что в вас есть. Гороскоп на февраль 2024 года советует соблюдать баланс, не переходить грань в отношениях с людьми. Многие захотят более ярко и неординарно продемонстрировать свои таланты. Это удастся сделать с помощью любимого хобби, внешнего образа и сферы деятельности.



### РЫБЫ (21.02-20.03)

Рыбы в феврале 2024 года почувствуют усталость. Но больше эмоционального характера. Захочется уединиться и отдохнуть, проанализировать произошедшие события и поговорить с самими собой. По крайней мере, желания общаться с людьми или выступать на публике у вас точно не будет. Главное для Рыб не разбросать оставшуюся энергию на мелкие дела. Ваше психическое состояние подорвано, что подтверждает апатия и внутренний дискомфорт. Так что этот месяц больше подходит для настройки струн души.

## Проблема



### С МУЖЕМ НЕТ НИЧЕГО ОБЩЕГО...

**Мы с супругом в браке больше двадцати лет. В последнее время понимаю, что между нами не осталось ничего общего, даже свободное время проводим поодиночке. Но и разводиться не хочется.**

Со временем любой брак претерпевает изменения, но мы призываем вас не ставить сразу на нём крест. Первым делом разберитесь в том, какие плюсы есть у вашего союза на сегодняшний день. Быть может, у мужа золотые руки, он всегда поддерживает ваши начинания или особенно вкусно готовит. Заботливый, верный... У каждого человека есть что-то хорошее.

То, что вы потеряли точки соприкосновения, не означает, что отношения окончательно разрушены. В конце концов, можно попытаться найти что-то новое, что вас объединяет. Например, подумайте над общим увлечением или заведите

традицию, которая сблизит вас. Даже ежедневный вечерний чай может ей стать.

Чего точно делать не стоит, так это пытаться искусственно навязать мужчине свои интересы. Если уж ему по нраву рыбалка, а вам театр, пусть каждый занимается любимым делом.

Попробуйте сосредоточиться на себе. Сместите фокус внимания с супруга на то, чего бы хотелось вам самой. Покажите ему женщину, которой нравится, как она живёт. Быть может, тогда у него появится желание снова сблизиться или присоединиться к вам в некоторых занятиях.

### РАЗБОЛТАЛА ЧУЖОЙ СЕКРЕТ. ТЕПЕРЬ СТЫДНО...

**Пряельница как-то раз рассказала о себе неприглядную информацию. Я пообещала хранить эту тайну, но вскоре не сдержалась и передала её нашей общей знакомой. Теперь мучаюсь...**

Нередко люди делятся с нами некоторыми событиями из своей жизни только потому, что хотят сбросить эмоциональный балласт. Им самим может быть трудно не-

сти груз, а разделив его с другим, становится легче.

Можно предположить, что приятельница поступила подобным образом с вами. Дальше вы действовали по цепочке: не желая держать эту информацию в себе, передали её другому. Не со зла, просто таков подсознательный механизм психики. Конечно, это вас не оправдывает, но по крайней мере объясняет, что произошло.

Единственное, что можно сделать сейчас, это поговорить с приятельницей, которая узнала чужой секрет. Убедитесь в том, что услышанное не пойдёт дальше и не скомпрометирует человека, сообщившего информацию.

На будущее договоритесь с друзьями о том, что вы не готовы становиться хранилищем чужих секретов.



## ГОВОРИТЬ ЛИ МУЖЧИНЕ О КРЕДИТАХ?

**Мне 36 лет, вся в кредитах. Недавно начала отношения с мужчиной, но так и не смогла рассказать ему о своих долгах. Правильно ли умолчать о таком?**

Если вы не планируете строить с мужчиной серьёзных отношений, можно умолчать и о кредитах, и о детях, и о прошлом. Однако если думаете наперёд и видите, что мужчина отвечает взаимностью, молчать не стоит.

Не нужно выкладывать информацию при первой же встрече. О финансовых обязательствах стоит завести речь, когда вы начнёте сближаться.

Помните: как вы преподнесёте информацию, так мужчина её и воспримет. Например, если будете стесняться, то и визави считает этот подтекст. Поймёт, что вам неудобно, да и вообще деньги для вас сложная тема. Совсем другое дело сказать: "Да, у меня есть кредиты, но каждый предназначен для осуществления целей".

Расскажите, зачем вам понадобились деньги, как прямо вы идёте к своим достижениям, каким видите будущее. Такие вещи, особенно из уст женщины, восхищают мужчин, и они никогда не станут ставить кредиты вам в упрёк.

### Интересный вопрос

#### ПОЧЕМУ МЛАДЕНЦЫ КАЖУТСЯ ТАКИМИ МИЛЫМИ?

**Вы не замечали, что все маленькие дети внешне в общем похожи друг на друга? Большие немного удивлённые глаза, пухлые щёчки, мягкая бархатная кожа. Один их вид вызывает во взрослом человеке желание оберегать.**

Подобное поведение - не приобретённое, а врождённое. Это эволюционная тактика, созданная природой для того, чтобы взрослым особям хотелось заботиться о детях. В противном случае младенцы просто не выживут.

Кстати, "младенческой внешностью" обладают и некоторые животные - например, кошки. В отношении них нам тоже хочется проявлять заботу, и причина всё та же - их внешняя незащищённость.





## ГРЕЙС КЕЛЛИ: жизнь, любовь и смерть княгини Монако

Грейс Келли — муза Альфреда Хичкока и обладательница «Оскара». Неподражаемая красавица с добрым сердцем прожила удивительную жизнь. Биография раскрывает секреты принцессы.

### БИОГРАФИЯ И КАРЬЕРА ГРЕЙС КЕЛЛИ

Кто такая Грейс Келли? Это бывшая американская актриса, а затем 10-я княгиня Монако. Ее история началась 12 ноября 1929 года в роскошном американском особняке Филадельфии (штат Пенсильвания, США), где каждый член семьи был по-своему звездой. Отец, Джек, в прошлом был олимпийским чемпионом, мать, Маргарет, — фотомоделью и первой женщиной-тренером по легкой атлетике Университета Пенсильвании.

Грейс стала третьим ребенком в семье. Ее братья, как и родители, тоже были крайне талантливы. Уолтер был звездой водевилей, а Джордж — лауреатом Пулитцеровской премии. Наблюдая за успехами в семье, Келли вдохновлялась и стремилась к чему-то большему, чем просто иметь звездную родословную.

Девочка мечтала о сцене и впервые проявила актерский талант в религиозном колледже Рейнхилл. В строгой католической атмосфере она дебютировала на сцене в роли Девы Марии в рождественской постановке.

В 1947 году Келли подписала контракт с модельным агентством и начала появляться на обложках журналов. Однако душа ее стремилась к искусству, и, несмотря на неодобрение родителей, де-

вушка подалась в Нью-Йорк, чтобы поступить в Американскую академию драматического искусства.

Грейс пыталась получить роли в постановках, но ей отказывали и предлагали лишь рекламные контракты. В 1949 году судьба смилостивилась над упорной девушкой и подарила ей возможность сыграть в пьесе «Отец» шведского писателя и публициста Юхана Августа Стриндберга. С этого момента начался взлет юной актрисы. С 1950 по 1954 год она покоряла телевидение, мелькая в различных про-

граммах. В 1951-м ей досталась роль в фильме-нуаре «Четырнадцать часов».

В 1952 году талант Келли заметил режиссер Фред Циннеман и предложил ей принять участие в картине «Ровно в полдень». В следующем году актриса получила номинацию на «Оскар» благодаря драме «Могамбо» (1953), в которой сыграла задумчивую английскую женщину, влюбленную в главного героя. Получить желанную всеми актерами премию Грейс сумела через год, сыграв в ленте «Деревенская девушка» (1954). Благодарственная речь Грейс была короткой: «Острые ощущения этого момента не позволяют мне сказать то, что я действительно чувствую. Я могу только сказать спасибо от всего сердца всем, кто сделал это возможным для меня. Спасибо».

В последние годы карьеры наставником актрисы стал культовый эксцентричный режиссер Альфред Хичкок. Благодаря его картинам за Келли закрепилось звание актрисы авантюрных фильмов. Звезда сыграла в лентах «В случае убийства набирайте 'М'» и «Окно во двор» (1954), которые считаются одними из лучших за всю карьеру Хичкока.

Затем Келли отправилась на Лазурный Берег для съемок еще одного фильма, режиссером которого выступил Альфред. Детективная мелодрама, в которой актрисе досталась роль соблазнительницы, получила название «Поймать вора» и увидела свет в 1955 году.

В 1956-м Грейс снялась в мюзикле «Высшее общество». На этот же год пришла ее последняя кинематографическая работа — романтический комедийно-драматический фильм «Лебедь». Хотя ее кинокарьера продлилась всего пять лет (с 1952 по 1956 год), Келли оставила неизгладимый след в истории кинематографа и оказалась на 13 месте в рейтинге 100 величайших звезд кино, который составил Американский институт киноискусства.

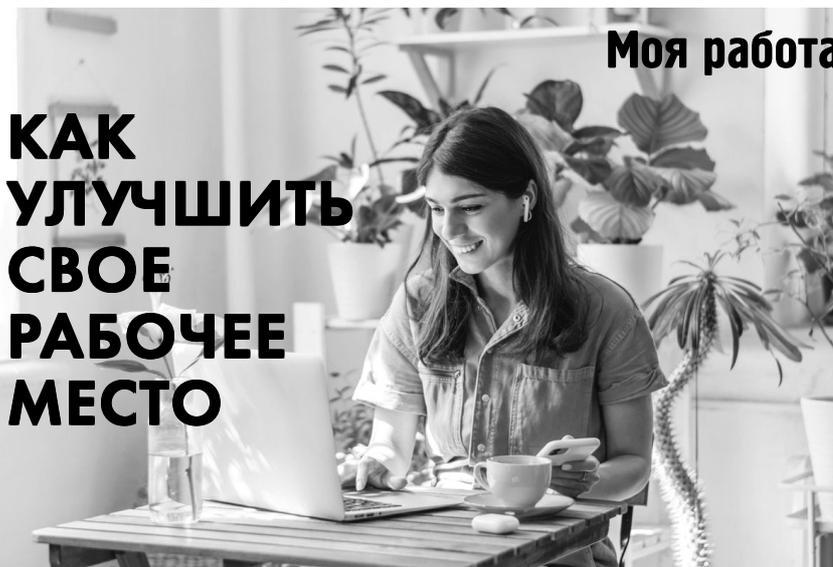
### ЖИЗНЬ В СТАТУСЕ КНЯГИНИ И ПОСЛЕДНИЕ ГОДЫ

Встреча актрисы и Ренье III, тринадцатого князя Монако, произошла в 1955 году на Каннском кинофестивале. Их знакомству поспособствовала актриса Оливия де Хэвилленд («Наследница») и ее муж, журналист Пьер Галанте. Мужчине в голову пришла идея интересной облож-



Свадьба  
Грейс  
Келли и  
Ренье III





# КАК УЛУЧШИТЬ СВОЕ РАБОЧЕЕ МЕСТО

**Не стоит считать, что беспорядок на столе — признак творческого человека. Обычно бардак только мешает рабочему процессу. Как обустроить свое место так, чтобы трудиться было гораздо комфортнее?**

## ОРГАНИЗИРУЙТЕ ДОСТАТОЧНОЕ ОСВЕЩЕНИЕ

Освещение важно для продуктивной работы. В идеале нужно поместить свой стол перпендикулярно окну или другому источнику естественного света.

Обязательно убедитесь, что на вашем рабочем месте достаточное и равномерное освещение. Это поможет предотвратить усталость глаз и повысит концентрацию. Если поместить стол перпендикулярно окну нельзя, проверьте, достаточно ли эффективны светильники на потолке или настольные лампы. Возможно, стоит приобрести дополнительный источник света.

## ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ НЕНУЖНЫХ ВЕЩЕЙ

Чтобы быстро избавляться от лишнего, поставьте небольшое мусорное ведро под столом. Выбросьте старые ручки, смятые бумаги и прочее. Чтобы не выкинуть что-то важное, предварительно разделите вещи на необходимые и ненужные — таким образом можно быстро определить для себя то, чем редко пользуетесь.

## ОБНОВИТЕ ОБСТАНОВКУ

Приобретите новый светильник, переберите канцелярию в органайзере, поставьте небольшой цветочный горшок — удивительно, но это помогает создать приятную рабочую атмосферу. Иногда бывает полезно менять расположение вещей, которые уже запомнились на прежних местах. Такой подход развивает память и позволяет не закидываться на одинаковых телодвижениях изо дня в день.

## ДЕРЖИТЕ НУЖНОЕ ПОД РУКОЙ

Если рабочее место находится в кабинете, можно установить пару небольших полок рядом с ним. Там удобно будет разместить канцелярию и другие важные предметы. Следует заранее продумать, что вы разместите около себя:

так получится не нагружать пространство вокруг. Убедитесь, что все необходимые предметы находятся в пределах досягаемости. Разделите свой стол на зоны, например: для компьютера, документов, личных вещей. Активно используйте ящики, подставки, тумбы, стеллажи и органайзеры для хранения и организации документов и принадлежности.

## ДОБАВЬТЕ ИЗЮМИНКУ

Здесь помогут, например, тематический декор, связанный с праздниками или внутренним состоянием. Приглушенные цвета помогут расслабиться, светлые — улучшат настроение, а темные — создадут атмосферу загадочности. Добавьте небольшие элементы декора и фотографии или растения. Можно менять рабочую обстановку в зависимости от сезона и настроения, чтобы сохранять энтузиазм на работе.

## ИСПОЛЬЗУЙТЕ УДОБНУЮ МЕБЕЛЬ

Помимо непосредственно стола, продуктивность зависит и от мебели, окружающей сотрудника. Сидячая работа может оказывать негативное воздействие на здоровье, поэтому важно выбрать правильное рабочее кресло и стол. Кресло должно обеспечивать поддержку спины, а стол — быть достаточно просторным, чтобы разместить все необходимые материалы. Кстати, присмотритесь к регулируемой мебели. Это позволит настроить, например, стул под свои параметры, предотвращая напряжение в шее и спине.

Также на рабочем месте важно поддерживать комфортный микроклимат: оптимальную влажность, свежесть и чистоту воздуха. Можно разместить, например, увлажнитель или очиститель воздуха. Даже если сейчас ваше рабочее место не очень комфортное, не стоит сильно расстраиваться. Главное — не ругать себя за беспорядок на столе, а маленькими шагами приближаться к нужному результату.

ки для журнала Paris Match. Первую страницу издания украсила фотография встречи князя Монако и американской кинозвезды. Ренье и Грейс приглянулись друг другу и начали вести тайную переписку. Их общение вскоре пробудило чувства, и князь сделал актрисе предложение. Свадьба началась с закрытой гражданской церемонии, которая прошла 18 апреля 1956 года, писал журнал LIFE. На следующий день бракосочетание продолжилось публичной религиозной церемонией. Официально закрепив союз, Келли получила титул княгини и отказалась от кинокарьеры.

В княжеской семье началась новая глава жизни Грейс. Она выполняла свои повседневные обязанности и занималась благотворительностью. Вскоре княгиня стала матерью, подарив в 1957-м князю дочь Каролину Маргариту Луизу. В следующем году на свет появился Альбер II — нынешний правящий князь Монако. Спустя 7 лет, в 1965-м, княгиня родила третьего ребенка — дочь Стефанию Марию Елизавету.

Будучи неравнодушной женщиной, Келли старалась сделать все, чтобы ее маленькое государство процветало. Она основала The World Association of Children's Friends (AMADE) — благотворительную организацию, которая поддерживает развитие, образование и здоровье детей во всем мире. Княгиня активно поддерживала искусство, проводила в Монако дни Америки, основала Академию принцессы Грейс, стала почетным членом La Leche League International — организации, которая занимается пропагандой, просвещением и тренингами, связанными с грудным вскармливанием.

Не оставила Грейс и искусство. Она принимала участие в поэтических чтениях на сцене, а в 1976 году вошла в совет директоров американской киностудии 20th Century Studios, став одной из первых женщин-членов.

Ужасная трагедия, навсегда изменившая жизнь дворянской семьи, произошла 13 сентября 1982 года. Как умерла Грейс Келли? Находясь за рулем автомобиля, Келли потеряла управление из-за случившегося инсульта, и машина съехала по склону горы, сообщает издание о политике, моде и массовой культуре Vanity Fair. Под угрозой оказалась не только Грейс, но и ее дочь Стефания, которая уцелела, но получила перелом шеи.

Спасатели обнаружили княгиню на грани жизни и смерти. Грейс доставили в больницу и подключили к аппарату искусственного дыхания. Врачи хранили надежду, но вскоре пришли к выводу, что ее состояние безнадежно. С согласия Ренье они отключили аппарат, и на следующий день Грейс покинула этот мир.

Похороны княгини состоялись 18 сентября. Келли нашла последний покой в семейном склепе Гримальди. Более 400 гостей собрались, чтобы проводить ее в последний путь. История Грейс Келли кажется сказкой наяву. Пройдя путь от сияющих огней Голливуда до княжеского дворца Монако, она навсегда осталась в истории как добрая принцесса и образец изысканности и элегантности.



## КОГДА УБОРКА -

## ПУСТАЯ ТРАТА ВРЕМЕНИ?

**Если вы ежедневно посвящаете уборке много времени, но, вопреки всем ожиданиям, ваш дом даже отдаленно не напоминает уютное жилище, возможно, проблема не в уборке, а в иных причинах?**

**Д**авайте рассмотрим самые распространенные проблемы, без решения которых любая уборка будет бессмысленна.

### **ВЫ ПЫТАЕТЕСЬ УПОРЯДОЧИТЬ ХЛАМ**

Возможно, вы тратите кучу времени, пытаясь навести порядок в вещах, которые давным-давно пора выбросить? Если вещь отслужила свой срок, не использовалась месяцами, а то и годами (некоторые вещи мы все-таки используем сезонно), то есть ли смысл искать для нее место в шкафу и тратить время на ее организацию?

Вероятно, для вас имеют ценность ваши воспоминания, но имеет ли ценность ящик со старыми фотопленками? Может быть, их лучше отсканировать или распечатать, а исходники удалить из дома?

### **ВЫ РАССМАТРИВАЕТЕ УБОРКУ КАК ЕДИНORАЗОВУЮ АКЦИЮ**

Если так, вынуждены вас огорчить: чистота в доме требует системности и регулярности. Ни одна полка не будет хранить первозданный порядок годами (а если такое происходит, задумайтесь над тем, насколько вам нужны эти вещи).

Идея, будто грандиозная уборка в одночасье изменит вашу жизнь – широко тиражирующийся миф. Такой подход имеет смысл, если вы переезжаете в квартиру, полученную в наследство от бабушки, и вам нужно решить судьбу множества вещей. Но в повседневной жизни лучше иметь план уборки каждого уголка дома – и да, убирать, убирать и убирать. Увы, это неизбежность.

### **ВЫ НЕ ПОНИМАЕТЕ ПРИЧИН БЕСПОРЯДКА**

Беспорядок может накапливаться по самым разным причинам. Если вы склонны совершать покупки под влиянием эмоций, от скуки, падки на рекламу, скидки и распродажи, покупаете вещи для той жизни, которой вы хотели бы жить, а не которой живете в действительности – это может создавать непрерывный поток вещей, приходящих в ваш дом. Сколько из этих вещей вам действительно необходимы? А сколько лишь занимают место и требуют вашего времени?

Чем меньше вещей в вашем доме, тем меньше времени вы тратите на их упорядочивание. Эта мантра должна звучать в вашей голове всякий раз, когда рука тянется к очередному журналу или десятому платью. Если уж вы так любите себя побаловать, вкладывайте деньги в путешествия, здоровье, красоту или образование. Не имеет смысла стремиться к порядку в доме, пока вы не найдете и не устраните коренную причину.

### **ВЫ ИСПОЛЬЗУЕТЕ УБОРКУ КАК ПОВОД ДЛЯ ПОКУПКИ НОВЫХ ВЕЩЕЙ**

Одной из причин, по которым идея «расхламления» привлекает множество людей, это пресловутый «новый старт». К сожалению, часто это предполагает покупку всех этих новых красивых вещичек «для новой жизни».

Разумеется, иногда существует разумный повод поменять один набор вещей на другой (например, вы переезжаете в жаркую страну или увольняетесь из офиса и открываете домашний бизнес). Но если

единственная причина – это внезапно возникшее желание упростить жизнь, то одна акция «расхламления» с последующей покупкой нового барахла приведет к дальнейшим, так как каждый «новый старт» со временем прекращает быть новым.

### **У ВАС НЕТ ПЛАНА**

Если вы «психанули» и вынесли половину имущества на помойку, оставшись с одним рюкзаком в полупустой комнате, вам лучше иметь для этого веские основания. Например, вы всерьез настроены на минималистичный образ жизни или имеете план путешествий по миру с одним рюкзаком.

Но если данная акция не имеет для вас глубокого смысла, через полгода-год ваш дом вернется к своему прежнему виду. Если вы страстный книголюб, на месте отданных книг появятся другие, если вы творите своими руками поделки, то материалы неизбежно заполнят свободные ящички. Если у вас есть разновозрастные дети, вы пожалеете о том, что не оставили детскую одежду.

Другими словами, стоит учитывать свои планы на жизнь и долгосрочные цели. И научиться жить с вещами, которые на самом деле вам пригодятся.

### **ВАША УБОРКА СВОДИТСЯ К ПЕРЕМЕЩЕНИЮ ВЕЩЕЙ С МЕСТА НА МЕСТО**

Вы собрали все бумаги, разложили их по папкам, но почта снова и снова продолжает создавать хаос в вашем доме. Может быть, вы нашли хорошее временное место для ее хранения, но не подумали о дальнейших действиях?

Обратите внимание на эти критичные места накопления. Как правило, это тумбочка в прихожей, стул в спальне, журнальный столик. Помимо ежедневного расхламления этих поверхностей, стоит проанализировать что именно там копится и как это можно предупредить. Для ключей можно повесить удобные крючки, варежкам и перчаткам выделить корзинку в шкафу. Почту сортировать сразу на входе (если нужно, поставить мусорную корзину).

### **ВЫ НЕ РАССМАТРИВАЕТЕ ДОМ КАК ЕДИНУЮ СИСТЕМУ**

Бесполезно разбирать один шкаф или один ящик, игнорируя при этом остальные десять. Нет ничего плохого в том, чтобы выполнять грандиозное расхламление дома постепенно, маленькими шагами. Но эти маленькие шаги вам не помогут, если они не являются частями одного большого, продуманного проекта.

**В** молодости достаточно один-два дня выдержать на гречке и кефире, и ненавистные килограммы тают буквально на глазах. Но с возрастом метаболизм замедляется, и похудеть становится всё труднее. Но трудно — не значит невозможно.

### ПОЧЕМУ С ВОЗРАСТОМ ВЕС РАСТЁТ?

Как правило, к 40 годам женщины приходят с багажом дефицитов. Это недостаток витамина D, йода и магния, нехватка железа и цинка. У вегетарианок и поклонниц диет — ещё и дефицит витамина B12.

Кроме того, у многих имеются нарушения в работе внутренних органов. По статистике, у 40% населения страны есть заболевания щитовидной железы (женщины подвержены им больше, чем мужчины). Из-за проблем с щитовидкой слабый пол быстрее утомляется, меньше двигается, и вес, соответственно, растёт. К этому добавляются проблемы с поджелудочной железой, желчным пузырём и инсулинорезистентность.

Виновниками лишнего веса также становятся гормоны. С 40 до 50 лет у женщин случается эндокринный перепад: показатели “женских” гормонов сначала повышаются, затем падают. О нехватке эстрогенов, например, может говорить потеря пухлости губ, отёчность на лице, морщины.

• **Замедление обмена веществ не может не сказаться на фигуре. В организме скапливаются шлаки и токсины, которые мешают усвоению полезных веществ.**

### ВРЕМЯ ПЕРЕМЕН

Хотим мы этого или нет, но каждые десять лет наш метаболизм замедляется примерно на 2%. Это возрастное естественное явление. Вот почему после 40 лет важно менять образ жизни и питание.

Первое, что придётся сделать, — снизить калорийность рациона. Лучше полностью пересмотреть систему питания и подобрать максимально сбалансированные по нутриентам продукты.

Например, 200 ккал — это и 150 г отварной куриной грудки, и 70 г варёной колбасы. Однако из колбасы вы получите пустые калории и множество синтетических добавок, а из грудки — 29 г белка, которые пойдут на строительство мышц.

Или другой пример: порция бурого риса (около 90 г) содержит 150 ккал. Примерно столько же имеется в одном небольшом эклере, однако в отличие от риса он не даст чувство сытости и точно осядет “спасательным кругом” на талии.



Как я похудела

## СБРОСИТЬ ВЕС ПОСЛЕ 40 Миссия выполнима!

Что делать, если с возрастом становится всё сложнее контролировать вес, а диеты уже не помогают?

### БОЛЬШЕ РАСТИТЕЛЬНОЙ ПИЩИ!

Согласно исследованиям, вегетарианцы в среднем теряют на 2,5 кг больше, чем мясоеды. Кроме того, мясная пища более тяжёлая для переваривания и хуже усваивается желудком. Поэтому диетологи с возрастом советуют сокращать её объём в ежедневном меню и увеличивать долю растительной пищи.

Так, источником растительного белка может стать тофу (соевый сыр). К тому же он является фитострогеном, а значит, может снизить скачки гормонов в период климакса.

Полезно ввести в рацион все виды капусты. За счёт высокого содержания клетчатки она быстро заполняет желудок, притупляет чувство голода, обеспечивает мягкий слабительный эффект, выводит шлаки. Тартроновая кислота в белокочанной капусте помогает сжигать жир, а брокколи и вовсе обладает отрицательной калорийностью.

Также полезны яблоки, сливы и кабачки — они снижают уровень холестерина. А вот с фруктами, особенно сладкими, после 40 лет стоит быть осторожнее. Рекомендуется съедать не более двух штук в день, а лучше заменять их ягодами.

• **С возрастом кислотность желудка снижается, поэтому избыток овощей и фруктов может привести к газообразованию.**

### ГОЛОДАТЬ НЕ НУЖНО И ДАЖЕ ОПАСНО

Посильные тренировки — важная составляющая здорового похудения

после 40 лет. Начать можно с ежедневных прогулок и простой зарядки, постепенно добавляя занятия в бассейне, велопогулки или танцы. Это поможет создать дефицит калорий без сокращения дневного рациона.

Если ограничится одной диетой и урезать рацион до минимума, со временем можно заработать проблемы с пищеварительной системой, обострение болезней желчного пузыря и поджелудочной железы и даже спровоцировать инсульт или инфаркт.

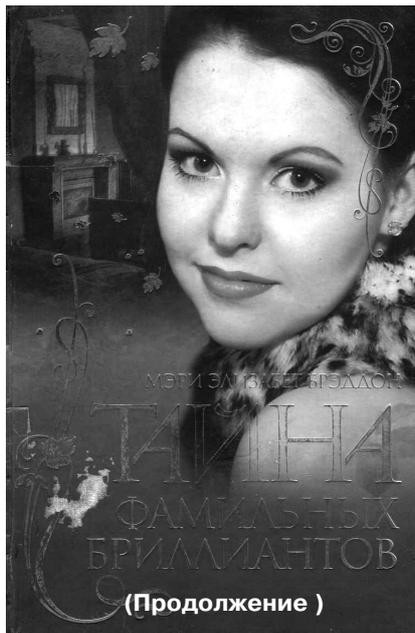
Кроме того, голодание приводит к уменьшению гонадотропных гормонов (регулирует работу половых желез), из-за чего может снижаться либидо и общий эмоциональный фон.

### НИКАКИХ ПЕРЕКУСОВ!

В молодости постоянные перекусы, снеки и кофе-брейки переносятся организмом нормально. Это не значит, что они полезны, просто поджелудочная железа ещё не истратила свой ресурс.

Во второй половине жизни каждый нездоровый перекус — удар по организму. Чтобы избежать этого, необходимо питаться 4-5 раз в день небольшими порциями, по возможности избегая приёмов пищи между ними.

• **Исключите из своей жизни стресс-факторы. Доказано: именно повышенный кортизол, гормон стресса, является одной из причин появления жира на животе.**



# ТАЙНА ФАМИЛЬНЫХ БРИЛЛИАНТОВ

кая-то мрачная, незнакомая ему тень, вставала между ним и нею и застилала от его взоров прелестный образ Маргариты. Наконец, перебирая сотни раз малейшие ее слова и поступки, Клемент, несмотря на жестокие факты, которые, казалось, уличали ее, стал мало-помалу убеждаться в ее невинности.

Очевидно, поступок был низкий и предательский, на который Маргарита сама по себе была не способна. Какая-нибудь тайна скрывалась за этим, и виновником всему был Генри Дунбар.

«Тень убитого видимым образом носится над нашими головами и загораживает нам путь к счастью; кровь его вопиет, требуя мести, — думал Клемент Остин. — И не будет мне покоя, пока не обнаружится тайна злодейства, совершенного в роще под Винчестером».

Эта мысль больше не покидала его ни на минуту и наконец привела его к твердой решимости расследовать винчестерское дело, прежде чем войти снова в обыденную житейскую колею.

В тот самый день, когда решение его было принято окончательно, он получил письмо от Маргариты Вильмот. Увидев знакомый почерк, он невольно вздрогнул от изумления и надежды. Письмо было очень короткое и чрезвычайно осторожное. Вот оно:

«Вы — хороший человек, мистер Остин, и хотя вы имеете основание презирать меня, я не думаю, чтобы вы не поверили моему свидетельству в пользу человека, которого совершенно несправедливо подозревали в ужасном преступлении: Генри Дунбар — не убийца моего отца. Призываю Небо в свидетели, что я говорю истину, одну истину. Пускай знание его невиновности удовлетворит вас, и позвольте тайне убийства остаться навеки нераскрытой на этой земле. Бог ведает всю истину и, конечно, взыскал или взыщет с несчастного грешника, совершившего это преступление. Предоставьте же этого грешника, где бы он ни скрывался, Суду Божьему и забудьте, что вы когда-то знали меня и мою горестную историю. Маргарита Вильмот».

Это письмо, однако, не поколебало решимости Клемента. «Нет, Маргарита, — думал он, — даже твои мольбы не заставят меня отступить. К тому же, почему знать: может быть, это письмо написано под диктовку

Генри Дунбара или под впечатлением его жестоких угроз? Нет, тайна винчестерского убийства будет разгадана, если только это возможно человеческому уму. Я не допущу, чтобы какая-нибудь тайна разлучила меня с женщиной, которую я люблю».

Клемент положил письмо Маргариты в карман и отправился в Скотланд-Ярд, где добился аудиенции у известного полицейского сыщика, мистера Картера. Это был маленького роста господин, довольно полный, с коротко остриженными волосами, очень маленькими воротничками у рубашки, в атласном галстуке и доверху застегнутом сюртуке. По наружности он походил на нечто среднее между армейским капитаном в отставке и разорившимся маклером, но его блестящие серые глаза, тонкие губы и резко выдающийся подбородок ясно говорили о твердости его характера. Клементу он с первого взгляда очень понравился.

Мистер Картер объяснил Клементу, что в настоящее время у них очень мало дел и что кошки Скотланд-Ярда не находили для себя достаточное количество мышей, поэтому он охотно готов посвятить немного времени на более обстоятельное исследование винчестерского убийства.

— Я возьму старые газеты, — сказал он, — и подробно ознакомлюсь с делом. Я был все прошедшее лето в Глазго по делу о знаменитой краже шотландских пледов и не обратил особого внимания на винчестерскую историю. Мистер Дунбар предложил награду за поимку злодея, не так ли?

— Да, но ведь это могла быть хитрость, чтобы отвести от себя подозрения.

— О, конечно, это могло быть, но этого могло и не быть. Вы должны всегда смотреть на подобные дела со всевозможных точек зрения. Начните свои поиски с убеждением, что этот человек виновен, и вы станете только подыскивать факты, доказывающие ваше мнение. По-моему, следует начать с начала: прежде выучить азбуку, а потом уже перейти к грамматике.

— Я бы желал помочь вам в этом деле, — сказал Клемент, — потому что от его результата зависит все счастье моей жизни.

— Вы скорее будете мне мешать, чем помогать, — ответил с улыбкой

Однажды в голове его мелькнула мысль — мысль, которая представляла Маргариту Вильмот в еще более худшем свете, чем ее собственное признание. Одно только могло произвести в ней такую быструю перемену, склонить ее в пользу Генри Дунбара: миллионер подкупил ее! Правота и честность этой девушки имели, видно, свой предел, свою цену, и Генри Дунбар купил за деньги молчание дочери убитого им человека.

— Вот что заставило ее избегать меня в тот вечер, когда она твердила, что она отверженная, с которой честному человеку нельзя иметь ничего общего. О Маргарита! Горькой вещью должна быть бедность, если она могла довести тебя до такого унижения!

Чем больше молодой человек обдумывал этот вопрос, тем сильнее убеждался в том, что Генри Дунбар деньгами или угрозами заставил молчать Маргариту. Быть может, банкир запугал бедную девушку какой-нибудь страшной угрозой и вынудил ее расстаться с человеком, который так горячо любил ее, которого, быть может, и она любила, несмотря на все жестокие слова при прощании.

Клемент не мог, однако, окончательно допустить подобную низость в девушке, которая так долго пользовалась неограниченным его доверием. Сотни раз передумывал он все мельчайшие обстоятельства дела, прибегал к самым невероятным предположениям в надежде оправдать поступок Маргариты.

Случалось ему не раз видеть ее во сне: ее задумчивые, печальные глаза смотрели на него тихо, будто с неммым упреком; потом являлась ка-

мистер Картер, — но все же милости просим со мной, если дадите слово, что будете держать язык за зубами.

Клемент обещал хранить самое глубокое молчание об этом деле, и они расстались, очень довольные друг другом.

Через два дня сыщик явился к Клементу.

— Я изучил дело Вильмота, сэр, — сказал он, — и я полагаю, что теперь всего лучше исследовать местность, где совершено убийство; я поеду в Винчестер завтра утром.

— Я отправлюсь с вами, — поспешно ответил Клемент.

— Хорошо, мистер Остин, но захватите с собой чековую книжку, ибо подобные дела не раскрываются без денег.

### XIII

#### Отрывки из дневника Клемента Остина во время его путешествия в Винчестер

«Если бы я был счастливым человеком и никакие заботы не тяготили бы мою душу, то, вероятно, общество сыщика, мистера Картера, было бы мне очень приятно. Этот человек пламенно любит свое ремесло и не признает, что в нем есть что-нибудь унижительное. Может быть, уверенность, что он приносит пользу, поддерживает в нем чувство собственного достоинства. Если, исполняя свою должность, ему приходилось делать много неприятных вещей, например, входить в дружбу с человеком, которого он преследовал, и в приятельской беседе, за стаканом вина, выпытывать роковую тайну или совершать такие дела, которые принято считать бесчестными, то он знал, что он исполнял свою обязанность, что общество не может существовать без таких смелых, решительных и неразборчивых на средства людей, роль которых та же самая, какую исполняют сторожевые собаки при стадах — наводить ужас на волков и прочих зверей.

Во время путешествия в Винчестер мистер Картер рассказывал мне много любопытных случаев из своей деятельной жизни. Я слушал его внимательно, но без всякого интереса. Я не мог ни о чем ни думать, ни говорить, кроме как о страшной тайне, которая разлучила меня с Маргаритой.

Чем больше я думаю о своем горестном положении, тем больше убеждаюсь, что Маргарита не бездушная, низкая женщина, что она не обманывала меня из корыстных мотивов. Я уверен, что она действовала не по своей воле; она дорого заплатила за свое желание во что бы то ни стало увидеть Генри Дунбара. Обойдя девушку каким-то непонятным коварством, какой-то

дьявольской хитростью, этот человек заставил дочь своей жертвы явиться защитницей его невиновности, вместо того чтобы предать его суду.

Без сомнения, какое-то странное, неожиданное стечение обстоятельств побудило Маргариту играть чуждую ей роль, жертвовать своим и моим счастьем. Во время последнего нашего свидания в Шорнклифе она так же глубоко страдала, как и я; я в этом вполне теперь убежден, но тогда меня ослепляли гордость и злоба, тогда я думал только о том, что она меня обижала, оскорбляла.

Три раза во время путешествия из Лондона в Винчестер я принимался перечитывать странное письмо Маргариты с намерением довериться мистеру Картеру и показать ему это письмо. Но для этого мне нужно было рассказать историю моей любви и моего теперешнего горя; я никак не мог решиться на это, хотя и понимал, какие важные открытия мог сделать мистер Картер, прочитав это письмо. Очень вероятно, что он нашел бы какой-нибудь тайный смысл в совершенно непонятных для меня словах. Полицейская наука учит своих адептов отгадывать то, что скрывается под выражениями совершенно простыми и незначительными для всех других людей.

Мы приехали в Винчестер в полдень, и мистер Картер предложил прямо отправиться в отель «Джордж», в котором останавливался Генри Дунбар во время роковой истории.

— Нам лучше всего остановиться в том самом отеле, где жило подозреваемое нами лицо при тех обстоятельствах, которые мы приехали исследовать, — сказал мистер Картер, когда, отдав свои вещи носильщику, мы вышли из вокзала. — Поселившись в этом отеле, мы соберем множество сведений, не обращая на себя никакого внимания; а эти сведения, сами по себе ничего не значащие, взятые вместе, составят, быть может, необходимые звенья общей цепи доказательств. Ну-с, мистер Остин, мне нужно вам сказать несколько слов, прежде чем мы начнем это дело. Вы только любитель и не знакомы с нашим ремеслом, потому с самыми лучшими намерениями на свете вы можете испортить все дело. Я же взялся за него и намерен исполнить свою обязанность добросовестно, что и заставляет меня быть с вами откровенным. Согласны ли вы слушаться меня?

— Я вам сказал, мистер Картер, что я совершенно согласен исполнять все ваши приказания, если этим могу принести какую-нибудь пользу нашему делу.

— Отлично, — ответил он. — Итак,

к делу. Прежде всего мы с вами — джентльмены, которые не знают, что делать с собой и со своими деньгами; мы много слышали о Винчестере как об отличном месте для рыбалки; и приехали провести здесь с неделей времени. Если нам здесь понравится, то приедем на все лето и остановимся в этом же отеле, который, по нашему мнению, лучший отель в Англии, особенно в нем великолепно готовят жареную рыбу и черепаховый суп. Помните, это — первый пункт; придерживаясь его, мы ставим себя в отличное положение: и хозяин, и прислуга в надежде на наш вторичный приезд будут всячески стараться нам услужить и расскажут все, что знают. Теперь перейдем ко второму пункту, который состоит в том, что мы решительно ничего не знаем об убитом здесь человеке. Мы слышали о мистере Дунбаре, потому что он один из сильных мира сего, и читали в газетах истории про убийство, но оно нас несколько не заинтересовало. Это заставит хозяина и прислугу рассказать нам подробно всю историю, все, что говорили, думали и подготавливали о ней. Когда они достаточно наговорятся, мы начнем выказывать, что это дело нас интересует, и мало-помалу я начну им задавать вопросы; таким образом, мы узнаем все малейшие подробности дела. Вы, вероятно, захотите помочь мне, мистер Остин, и я составил план, исполняя который, вы истинно окажете мне большую услугу.

Я поспешил объяснить мистеру Картеру, что от всей души желаю ему помочь, хотя эта помощь и не могла быть очень значительна.

— Так я скажу, что вы можете сделать. Я не буду заговаривать о вопросе, интересующем нас, иначе я выдал бы себя и испортил бы все дело. Я не хочу этим сказать, что кто-нибудь стал бы противодействовать мне, если б стало известно, что я — Генри Картер, сыщик из Скотланд-Ярда. Напротив, они тогда все сломая голову бросились бы мне помогать, а вышло бы знаете что? Том бы говорил мне одно, Дик объяснял другое, Гарри вспоминал третье, и все они вместе наварили бы такой каши, что и не расхлебать. Мол задача — как можно более держаться в тени, не начинать самому разговоров, а терпеливо ждать, пока другие заговорят о Джозефе Вильмоте; впрочем, я не думаю, чтобы мне пришлось долго ждать. Ваша обязанность будет очень легкая: вы будете постоянно говорить, что вам надо написать множество писем, и как только вы услышите, что я разговорился с хозяином или с одним из слуг, то тотчас примайтесь за письмо.

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

## Коллекция рецептов



### ГРАТЕН ИЗ БАТАТА

**Сливочное масло 20 г, батат 5 штук, чеснок 4 зубчика, тимьян свежий 2 веточки, сливки с жирностью 33% 350 мл, соль по вкусу, перец чёрный молотый по вкусу, твёрдый сыр 50 г, петрушка свежая по вкусу.**

Разогрейте духовку до 180 °С. Глубокую форму для запекания смажьте сливочным маслом. Батат очистите и нарежьте кружочками. Выложите в форму рядами. Очищенный чеснок измельчите. Нарвите листья тимьяна. Смешайте эти ингредиенты в кастрюле со сливками. Посолите и поперчите. Доведи-

те сливки до кипения и варите, помешивая, на слабом огне 15 минут. Залейте сливками картофель. Посыпьте тёртым сыром. Накройте фольгой и запекайте около 1 часа до мягкости батата. Уберите фольгу и готовьте ещё 15 минут до румяной корочки. Украсьте рубленой петрушкой.

### САЛАТ «СУГРОБ»

**300 г куриного филе, 4-5 картофеля, 4 яйца, 1 банка консервированного ананаса (или свежего), 200 г сыра (желательно твердых сортов), майонез, соль, перец по вкусу.**

Отварите куриную грудку до готовности, затем охладите и нарежьте маленькими кубиками. Картофель и яйца также отварите, охладите, очистите и нарежьте кубиками. Если используете консервированные ананасы, их следует откинуть на дуршлаг, чтобы стекла лишняя жидкость. Нарежьте ананасы небольшими кусочками. Натрите сыр на терке среднего размера. Выложите инг-

redients слоями в следующем порядке — курица, картофель, ананасы, яйца. Каждый слой слегка промажьте майонезом и приправьте солью и перцем по вкусу. Верхний слой сделайте из тёртого сыра, равномерно распределите его по поверхности салата. Это придаст салату вид «сугроба». Перед подачей дайте салату настояться в холодильнике не менее часа.



### ЯИЧНЫЙ РУЛЕТ

#### С ВЕТЧИНОЙ И ПЛАВЛЕННЫМ СЫРОМ

**Растительное масло 1 ст. ложка, яйца 5 штук, мука 20 г, соль по вкусу, перец чёрный, молотый по вкусу, сливочный плавленый сыр 150 г, ветчина 6 ломтиков.**

Разогрейте духовку до 180 °С. Глубокий противень полностью застелите бумагой для выпечки. Смажьте её растительным маслом. Вилкой взбейте яйца, муку, соль и

перец. Перелейте на противень. Выпекайте 10–15 минут. Смажьте тёплый омлет сыром. Сверху выложите ломтики ветчины. Скрутите в рулет. Нарежьте на порции.



### РУЛЕТКИ

#### ИЗ СВИНИНЫ С НАЧИНКОЙ

**500 г свинины (лучше выбрать тонкие стейки или филе), 200 г грибов (например, шампиньонов), 1 луковица, 100 г твердого сыра, 2 ст. л. растительного масла, соль, перец по вкусу, свежая зелень (укроп, петрушка), зубчики чеснока по желанию.**



Если у вас не тонкие стейки, отбейте свинину до толщины примерно 0,5 см. Посолите и поперчите. Обжарьте мелко нарезанный лук и грибы на сковороде до готовности. Добавьте измельченный чеснок и зелень, перемешайте. На каждый кусок мяса выложите начинку,

сверху посыпьте тёртым сыром. Аккуратно сверните мясо в рулет и закрепите зубочистками или нитками. Выложите рулетки на смазанный маслом противень. Запекайте в предварительно разогретой до 180 °С духовке около 30–40 минут до золотистой корочки.

## КОРДОН БЛЮ ИЗ КУРИЦЫ

**Филе куриной грудки 4 штуки, соль по вкусу, молотый чёрный перец по вкусу, ветчина 8 ломтиков, твёрдый сыр 8 ломтиков, яйцо 1 штука, вода 1 ст. ложка, мука 3–4 ст. ложки, панировочные сухари 1 стакан, растительное масло 100 мл.**

Куриное филе накройте пищевой плёнкой и отбейте в тонкие пласты толщиной 4–5 мм. Посолите и поперчите мясо с двух сторон. Выложите на каждое филе по два ломтика ветчины и сыра. Плотнo заверните края филе, чтобы закрыть начинку. По желанию скрепите

мясо зубочистками. Взбейте яйцо с водой с помощью вилки. Обваляйте филе в муке, окуните в яйцо и обсыпьте со всех сторон сухарями. В сковороде разогрейте растительное масло. Обжаривайте кордон блю до золотистой корочки по 4–5 минут с каждой стороны.



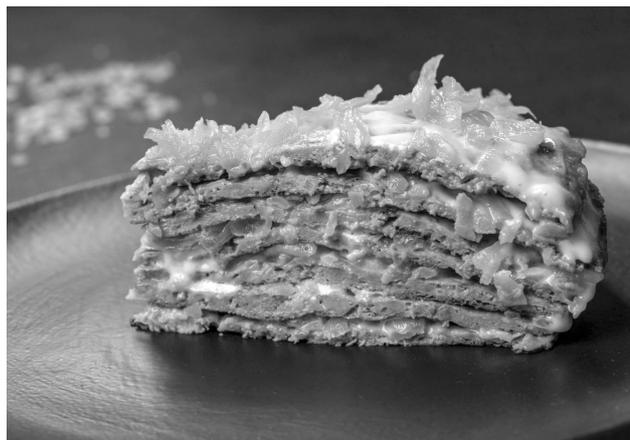
## ПЕЧЕНЬЕ С КУСОЧКАМИ ШОКОЛАДА

**225 г мягкого сливочного масла, 200 г коричневого сахара, 100 г белого сахара, 2 яйца, 1 ч. ложка ванильного экстракта, 300 г пшеничной муки, 1 ч. ложка пищевой соды, 1/2 ч. ложки соли, 200 г кусочков шоколада или шоколадных чипсов. По желанию: орехи, изюм, маршмеллоу.**



Взбейте мягкое сливочное масло с обоими видами сахара до пышности. Добавьте яйца и ванильный экстракт, взбивайте до однородной массы. В отдельной миске смешайте муку, пищевую соду и соль. Постепенно добавляйте сухие ингредиенты в масляно-сахарную смесь, аккуратно перемешивая. Добавьте кусочки шоко-

лада и, при желании, другие добавки. Ложкой или руками формируйте из теста шарики и выкладывайте их на противень, застеленный пергаментной бумагой, оставляя достаточно места между ними. Сверху слегка прижмите пальцами, чтобы печенье получилось более плоским. Выпекайте в предварительно разогретой до 180°C духовке 10–12 минут или до золотистого цвета. Дайте печенье остыть на противне несколько минут, затем переложите на решетку для полного остывания. Подавайте печенье к чаю или кофе.



## ПЕЧЕНОЧНЫЙ ТОРТ ИЗ ГОВЯЖЬЕЙ ПЕЧЕНИ

**Для блинов: 500 г говяжьей печени, 2–3 яйца, 1 стакан молока, 1–2 ст. л. муки, соль, перец по вкусу. Для крема: 200 г сливочного масла, 2–3 ст. л. майонеза, 1–2 зубчика чеснока, свежая зелень (укроп, петрушка).**

Промойте печень, удалите пленки и жилы. Нарезьте на кусочки. Измельчите печень в блендере до состояния пюре, добавьте яйца, молоко и муку. Тесто должно получиться как для обычных блинов. На сковороде с небольшим количеством масла обжарьте блины с обеих сторон до золотистой корочки. Взбейте сливочное масло с

майонезом и измельченным чесноком до однородной массы. На каждый блин нанесите тонкий слой крема, укладывая блины друг на друга. Накройте верх и бока торта оставшимся кремом. Украсьте измельченной зеленью. Дайте торту пропитаться, оставив его в холодильнике на несколько часов.

## ВАФЕЛЬНЫЕ ТРУБОЧКИ С ЗАВАРНЫМ КРЕМОМ

**Яйца 6 штук, сахар 325 г, кукурузный крахмал 15 г, молоко 400 мл, сливочное масло 200 г + для смазывания, мука 200 г, соль 1 щепотка.**

Для крема взбейте вилкой 2 яйца, 150 г сахара и крахмал. Нагрейте молоко почти до кипения и тонкой струйкой, помешивая, влейте в яйца. Перелейте в кастрюлю и варите на слабом огне, постоянно помешивая, до загустения. Накройте пленкой в контакт и полностью остудите. Для вафель растопите и остудите сливочное масло. Миксером взбейте оставшиеся 4 яйца

и 175 г сахара до осветления и растворения песка. Введите в тесто масло, а затем муку с солью. Перемешайте до однородности. Слегка смажьте вафельницу маслом и разогрейте. Выкладывайте по 1–2 столовой ложке теста и готовьте около 1 минуты. Горячие вафли сразу сворачивайте в трубочки. Остудите. Начините кремом с помощью кондитерского мешка.



# Зеленый подоконник



## КАК ВЫРАСТИТЬ МИКРОЗЕЛЕНЬ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Четыре простых способа для тех, кто хочет получить здоровую пищу, не выходя из квартиры.

### Что такое микрозелень

Микрозелень — это молодые ростки трав и овощей. Урожай собирают, когда на стеблях сформировывается первая пара небольших листьев. Это происходит в среднем через 12–14 дней после высадки. Сам росток при этом может достигать 5–7 см в высоту. Вкус у микрозелени такой же, как и у зрелой культуры. Например, если вы едите побеги редиса, то по вкусу они будут похожи на сам овощ.

Микрозелень очень полезна: в ней много витаминов и каротиноидов. Её можно есть просто так, добавлять в салаты, сэндвичи, смузи и другие блюда.

### Как выбрать семена для микрозелени

Однозначного ответа нет. В одних источниках утверждают, что урожай можно вырастить из обычных садоводческих семян. В других статьях отмечают: такой материал обрабатывается фунгицидами и инсектицидами. Их концентрация безопасна, если вы едите зрелые плоды, но эти вещества могут навредить при употреблении мелких ростков. Поэтому нужно следить, чтобы семена не были обработаны — производители указывают эту информацию на упаковке. Другой вариант: покупать только те, что предназначены для микрогрин.

Для выращивания зелени подходят более 80 трав и овощей. Вот несколько примеров:

рукола; свёкла; морковь; горох; лук; ре-

дис; шпинат; кинза; огуречная трава; укроп; щавель.

Запомните правило: для микрогрин не подходят культуры, рассада которых несъедобна. Например, ростки баклажана, помидора и перца могут вызвать отравление у человека. Фасоль тоже токсична, а побеги тыквенных растений горчат.

Также имейте в виду, что крупные семена замачиваются перед посадкой: это помогает смягчить оболочку. И росток в итоге быстрее выходит наружу. Например, кинзу и кориандр держат в воде в течение ночи, а ячмень, овёс или люцерну — 1–2 часа. А вот базилик и руколу замачивать не нужно.

### Как подобрать место для выращивания микрозелени

Росткам нужно не менее 6 часов естественного солнечного света в день. Некоторым культурам, например подсолнечнику, может понадобиться и больше. Поэтому не выбирайте для размещения саженцев подоконник или балкон, выходящий на теневую сторону. Если это невозможно, подумайте о покупке светодиодной лампы для рассады. Под ней садоводы рекомендуют держать растения не меньше 12 часов в сутки.

Оптимальная температура для микрозелени — 18–24 °С. Если в помещении теплее, семена некоторых культур могут не взойти. А если прохладнее, им может потребоваться больше времени для того, чтобы взойти.

Для посадки микрозелени можно использовать специальный проращиватель. Разновидностей этого приспособления довольно много, но к каждому производитель прикладывает инструкцию. Так что разобраться в процессе будет нетрудно. Если же проращивателя нет и покупать его не хочется, вырастить урожай можно и при помощи подручных средств.

### Как вырастить микрозелень на бумажных полотенцах

#### Что понадобится

Небольшая банка;  
вода;  
бумажные полотенца без узоров;  
пластиковый контейнер размером 25–50 см;  
ложка;  
семена;  
пульверизатор.

#### Что делать

Намочите бумажные полотенца, а затем хорошо отожмите их. Если материал будет слишком сухим, микрозелень не взойдёт. А при чересчур обильной влажности появится плесень. Сложите полотенца в несколько слоёв и поместите их на дно контейнера. Ложкой аккуратно и без нажима распределите семена по поверхности. Сбрыз-



ните их из пульверизатора и накройте чистым полотенцем.

Поставьте контейнер в тёмное место. Это поможет имитировать естественные условия в земле. Примерно через 24 часа ростки должны проклюнуться. Периодически проверяйте саженцы. Если кажется, что полотенце слишком сухое, добавляйте воду при помощи распылителя.

После прорастания переставьте микрозелень на свет — тогда запустится процесс фотосинтеза. Листики, которые могли казаться бледно-жёлтыми, начнут приобретать зелёный оттенок. По мере необходимости добавляйте воду на полотенце.

### Как вырастить микрозелень в стеклянной банке



### Что понадобится

Семена;  
стеклянная банка;  
вода;  
марля или небольшой кусок ткани;  
банковская резинка или верёвка.

### Что делать

Насыпьте в банку семена и залейте их небольшим количеством воды. На горлышко поместите марлю или кусок ткани. Зафиксируйте банковской резинкой или верёвкой. Дождитесь, когда из зёрен начнут проклёвываться ростки, и сразу слейте жидкость. Аккуратно промойте заготовки и уберите обратно в ёмкость.

Закройте тару тканью и поставьте её под углом 30°, оперев обо что-нибудь. Это поможет лишней жидкости стечь. Каждый день промывайте зёрна, чтобы смыть с них слизь.

### Как вырастить микрозелень в грунте



### Что понадобится

Пластиковый контейнер (глубина не меньше 5 см);  
грунт;  
семена;  
вода;  
пульверизатор.

### Что делать

Наполните контейнер грунтом, а затем разгладьте землю. Рассейте семена так, как указано на упаковке. Если инструкции нет, сажайте их на расстоянии не меньше 3 мм. Сверху присыпьте тонким слоем земли.

Аккуратно, но обильно полейте саженцы, а затем поставьте их на свет. Несколько раз в день обрызгивайте ростки из пульверизатора.

### Как вырастить микрозелень на субстрате

#### Что понадобится

Субстрат;  
ножницы (необязательно);  
вода;  
пластиковый контейнер размером 25-50 см;  
пульверизатор;  
семена;  
светонепроницаемая крышка (по желанию).

### Что делать

Субстрат продаётся в виде брикетов и ковриков. Есть и рассыпной вариант. Брикетки нужно размочить и разрыхлить, а затем поместить в ёмкость. А коврики подрезать ножницами под размеры контейнера.



Замочите материал в воде, а затем дайте жидкости стечь. Положите его в лоток. Распределите семена по площади субстрата. Если на упаковке указано расстояние, которое нужно соблюдать при посадке, следуйте рекомендациям. Если нет, старайтесь не располагать семена слишком близко — пусть между ними будет хотя бы 3 мм. Накройте контейнер крышкой или уберите в тёмное место. Постарайтесь не проверять семена чаще, чем раз в 12 часов. Через пять дней поставьте лоток на свет. С этого момента микрозелень можно поливать. Добавляйте воду на субстрат, а не на сами ростки.

### Как ухаживать за микрозеленью

Главное — не давать почве или заменителю грунта высохнуть. Для полива не нужно использовать воду с высоким содержанием хлора: от неё микрогрин может пожелтеть. Если не уверены в жидкости из-под крана, используйте бутилированную воду. Избегайте слишком холодной воды. Оптимальная температура — 10–15°C. Максимальное значение — 21°C. Более горячая вода может навредить росткам.

Если на грунте появились сорняки, их нужно вырвать. Тогда микрозелень не будет конкурировать за питательные вещества с другими растениями. Вредители на ростках почти не встречаются: они просто не успевают атаковать саженцы.

### Какие проблемы могут возникнуть при выращивании микрозелени

Это довольно простой процесс, но если вы ждёте урожай первый раз, то можете столкнуться с неприятностями. Вот самые распространённые из них:

\* **Увядание.** Листья выглядят жухлыми или наклоняются под собствен-

ным весом. Такое чаще всего бывает из-за нехватки воды, недостатка солнечного света или неаккуратного полива.

\* **Плохой запах.** В норме микрозелень пахнет свежестью. Обратное говорит о том, что на урожае появились бактерии. Выбросьте его, не пытаясь продолжить выращивание.

\* **Плесень.** Не стоит пытаться удалить её. Контейнер или банку с ростками придётся выкинуть. Причина проблемы, скорее всего, в слишком влажной среде. Если ситуация повторится и в следующий раз, попробуйте использовать контейнеры с дырочками на дне и не добавляйте много жидкости в стеклянную тару.

\* **Неравномерный рост.** Микрозелень будет тянуться к свету. Если вы заметили, что с одной стороны контейнера урожай выше, чем с другой, поверните лоток. Незрелые ростки должны оказаться под солнечными лучами. Повторяйте процедуру каждый день.

\* **Жёлтые листья.** Это нормально, когда контейнер с рассадой находится в тёмном месте. Как только вы переставите их ближе к свету, листья приобретут зелёный цвет.

\* **Плохое прорастание.** В течение 2–3 дней после высадки должны начать проклёвываться ростки. Если этого не произошло, скорее всего, вы купили некачественные семена или не замочили перед посадкой крупные зёрна. В первом случае попробуйте рассадку от другого производителя, а во втором — соблюдайте технологию в следующий раз.

### Как собрать урожай микрозелени

Когда ростки достигнут нужной длины, срежьте их ножницами или лезвием у корня. Промойте урожай проточной водой и добавьте в пищу.

# Домашний зоопарк



## ПОЧЕМУ СОБАКА ГРУСТИТ, КОГДА ВАС НЕТ ДОМА?

**Многие собаки плохо переносят разлуку. У большинства из них есть страх одиночества. На него указывает ряд особенностей в поведении вашего питомца.**

Если собака проявляет волнение, когда вы собираетесь уходить, в одиночестве лает или воет, не всегда контролирует мочеиспускание, проявляет агрессию к вещам, при этом в вашем присутствии такое поведение ей не свойственно, можно говорить о страхе одиночества. У зоопсихологов есть даже специальный термин-сепарационная тревога.

Что делать хозяевам? Постепенно приучать собаку к вашему отсутствию. Каждый день оставляйте животное в комнате на несколько минут. Затем начинайте ненадолго выходить из квартиры - на 10-20 минут. Постепенно увеличивайте время отсутствия. Ухода, оставляя-

те питомцу игрушки и немного любимого лакомства. Так у него сформируется положительная связь с вашим отсутствием.

Вы вернулись, собака счастлива и всеми возможными способами демонстрирует это. Как бы вам не хотелось тут же погладить, потормозить её, ограничьтесь ласковым, но спокойным приветствием, лёгким поглаживанием. Не обращайтесь на животное внимания, пока оно не успокоится. И ни в коем случае не ругайте собаку за испорченные в ваше отсутствие вещи и оставленную грязь. Отложенное наказание не работает! Так можно лишь усугубить проблему.

## АХАТИНА - ИДЕАЛЬНЫЙ

### ПИТОМЕЦ ИЛИ ЭКЗОТИКА?

Улитки-спокойные, медлительные животные, которые не требуют сложного ухода. Их содержат в небольших террариумах при температуре 25-30°, и влажности 80-90%. Образ жизни у них в основном ночной, но и тогда они малоподвижны. Ахатины бесшумны и безопасны: не ядовиты, не кусаются и не царапаются, не портят мебель и ведут очень тихий образ жизни: спят, едят или медленно перемещаются по террариуму. Они неприхотливы и не нуждаются во внимании. Благодаря этому их заводят даже те, у кого нет возможности уделять много времени питомцу.

Улитки не пахнут и гипоаллергенны. Аллергию может вызвать разве что белок в составе их слизи (муцина), но процент людей, у которых есть на него реакция, очень мал.

При желании ахатин легко разводить в домашних условиях. За один раз самка откладывает до 500 яиц! Наблюдение за этими питомцами успокаивает. И бонусом вы получите домашнюю фабрику по производству улиточного муцина, полезного для молодости и упругости кожи.



**СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР**  
**ПОДРУГА**  
*жёлтый и зелёный ЖУРНАЛ*

**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 №5

#### СКАНВОРД НА СТР. 15



#### СКАНВОРД НА СТР. 23



## Будьте в тренде!

Если вы хотите разнообразить зимний гардероб, обратитесь к моделям, которые в тренде в этом сезоне. Среди них кожаные пуховики, укороченные варианты, с различными вставками из кожи, замши или велюра.

Также популярны оверсайз модели, пуховики в цвете металл, модели с анималистичным, геометрическим, или растительным принтом, с большими накладными карманами на груди или в нижней части. Хорошо будут смотреться пуховики - бомберы и модели с ромбовидной или волнообразной прострочкой.



## Чем дополнить образ?

Пуховик будет отлично сочетаться с контрастным длинным шарфом и шапкой, которые добавят образу динамики.

В качестве акцента можно использовать сумку интересной модели или яркого цвета. Гармонично с пуховиками смотрятся объёмные клатчи, сумки-тоут.

Бесприорышной обувью станут спортивные модели, угги и ботинки на плоском ходу. Также стоит присмотреться к сапогам трубам и ботфортам на устойчивом каблучке.

## КУРИЦА В БЕКОНЕ

**4 куриных грудки без костей и кожи, 8-12 ломтиков бекона, соль, черный перец по вкусу, 2 ст. ложки оливкового масла, чеснок порошок (по желанию), приправы по вкусу (например, тимьян, розмарин).**

Предварительно нагрейте духовку до 180°C. Промойте куриные грудки и обсушите их бумажными полотенцами. Натрите каждую грудку солью, перцем, чесноком порошком и приправами. Оберните каждую грудку 2-3 ломтиками бекона, стараясь покрыть максимальную поверхность. На среднем огне разогрейте сковороду с оливковым маслом. Обжарьте курицу с каждой стороны до золотистой корочки бекона (примерно 3-4 минуты с каждой стороны). Выложите обжаренные грудки в форму для запекания. Запекайте в духовке 20-30 минут, или до полной готовности курицы. Подавайте курицу горячей, украшенной свежими травами или ломтиками лимона.



## ОТБИВНЫЕ С ПОМИДОРОМ И СЫРОМ

**4 свиных или куриных отбивных, 2 больших помидора, 200 г твердого сыра, соль, перец по вкусу, оливковое масло, чеснок (по желанию), зелень для украшения.**

Промойте и обсушите отбивные. Натрите их солью и перцем. Если хотите, добавьте измельченный чеснок для аромата. На среднем огне разогрейте сковороду с оливковым маслом. Обжарьте отбивные с каждой стороны до золотистой корочки, около 3-4 минут с каждой стороны. Нарежьте помидоры кружочками, а сыр натрите на крупной терке. Возьмите жаропрочную форму, выложите в нее отбивные. Сверху на каждую отбивную выложите по кружочку помидора и посыпьте тертым сыром. Запекайте в предварительно разогретой до 180°C духовке в течение 15-20 минут, пока сыр не расплавится и не образует аппетитную корочку. Подавайте блюдо горячим, украшенным свежей зеленью. Отлично сочетается с легкими салатами или гарниром из овощей.



## ЖУЛЬЕН С ГРИБАМИ И КУРИЦЕЙ

**300 г куриного филе, 300 г свежих шампиньонов (или других грибов), 1 средняя луковица, 200 мл сливок (20-30% жирности), 100 г твердого сыра, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки муки, соль, перец по вкусу.**

Нарежьте куриное филе на мелкие кусочки, грибы — ломтиками, лук — мелкими кубиками. На сковороде разогрейте растительное масло, обжарьте лук до золотистого цвета, добавьте курицу и грибы. Жарьте до готовности курицы и испарения жидкости от грибов. Добавьте муку к курице и грибам, хорошо перемешайте. Затем влейте сливки, доведите до кипения, посолите и поперчите. Варите на медленном огне несколько минут до загустения соуса. Разложите смесь курицы и грибов в горшочки, сверху посыпьте тертым сыром. Запекайте в предварительно разогретой до 180°C духовке 15-20 минут до образования золотистой корочки на сыре.



## КУРИНЫЙ КРЕМ-СУП СО ШПИНАТОМ

**Куриное филе — 200 г; замороженный шпинат — 500 г; нежирные сливки — 1 стакан; лук репчатый — 1 шт; картофель - 4 шт; чеснок — 3 зубчика; оливковое масло — 2 ст. л; мускатный орех и тимьян — по щепотке; лавровый лист, соль, перец — по вкусу.**

Куриное филе порезать кусочками, опустить вместе со специями в кастрюлю с закипевшей водой, посолить. Варить до готовности на медленном огне, снимая образующуюся пену. На оливковом масле спассеровать лук с чесноком. Всыпать шпинат, можно не размораживать. Тушить 5-7 минут. Курицу из бульона вынуть, забросить картошку, варить минут 10. Зажарку со шпинатом переложить в кастрюлю, варить еще 5-10 минут. Вытащить из супа лавровый лист. Суп взбить блендером до однородного пюреобразного состояния. Влить стакан сливок и прогреть, не доводя до кипения. Положить обратно кусочки курицы. Посыпать мускатным орехом.

